

„learn to learn it yourself“
Kurse für Neulinge wie Profis



St. Pölten



Lauftechnik Kurs



Auch als Weihnachtsgutschein erhältlich!

+ Vortrag

2 Millionen Österreicher laufen,
aber...
1,99 Millionen wissen nicht,
worauf sie achten sollten!



Für alle Leistungsklassen Anfänger wie Profis

ab Jänner 2012
Kurs à 6 x 90 Minuten



ein Seminar
von

Peter Wundsam

Warum ist die Technik für Spaß-Läufer wie Spitzenläufer wichtig?

- Gesundheit: Reduziert/ minimiert Stoß- und Fehlbelastungen
- Training: richtig Laufen ist ein Ganzkörpertraining
- Spaß: vermittelt ein dynamischeres Bewegungsgefühl
- Leistung: mehr Weg in weniger Zeit laufen

Vortrag:

„Laufen - gesünder, schöner, ... schneller“

Sportwelt Niederösterreich, **15.1.2012, SO 19.00**

€ 18,- / Duo € 14,- (Kurskombi € 9,-)

Platzreservierung erforderlich

Kurs:

Ablauf: 6 Einheiten à 90 min

Aktuell: ab 16.1., MO 18.45

16.1., 23.1., 30.1., 13.2., 20.2., 27.2.

Kosten: Single € 99,- Duo € 94,- Gruppen € 89,-

Ort: Sportwelt NÖ/ St. Pölten

Info & info@lauftechnik.at

Termine: +43 699 14 84 92 84

Achtung: BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL

weitere im Programm ...

- **Firmenarrangements** national / international - anfragen!
- **Laufen & Yoga** wieder April 2012
„Energie tanken“ im Naturpark Pöllau
- **Aqua Jogging Seminar Krems** ab März 2012
- **run free Seminar:** 27.4.-1.5.2012, Wolfgangsee