

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



Waidhofen/Y.

Lauftechnik Kurs

+ Vortrag

2 Millionen Österreicher laufen,
aber...

1,99 Millionen wissen nicht,
worauf sie achten sollten!



Für alle Leistungsklassen Anfänger wie Profis

ab September 09
Kurs à 6 x 90 Minuten

Leitung: 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:

8. September, 19.00 Uhr, Sportplatz
€ 18,- / Duo € 14,- / Kurskombi € 9,-
Platzreservierung unbedingt erforderlich

Kursdaten:

Ablauf: 6 Einheiten à 90 min

Kurse: ab **DI 15. Sep. 19.00** (ev. 17.00)
15.9., 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10.

Preis p.P.: Single € 95,- Duo € 90,- Gruppen € 85,-

Ort: Sportplatz Waidhofen

Info & info@lauftechnik.at

Anmelden: +43 699 14 84 92 84

Achtung: BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL

weitere im Programm ...

- Privattrainingseinheiten
- Firmenarrangements in ganz Österreich
- **Run free-Seminar: Technik, Koordination, Spiel und Spass, usw. am Wolfgangsee 23. - 26.10.09**
- alle Angebote auch als Gutscheine erhältlich