

**Gesundheit, Spaß, Training, Tempo**  
Lauftechnikseminare von Laufen&Co



# Peter Wundsam

(2. des Wolfgangseelaufs 1998)

## „Richtig laufen“

2 Millionen Österreicher laufen,  
aber...

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

Für alle Leistungsklassen Anfänger wie Profis

**run free VORTRAG**

**30. April 2010 19.30 Uhr**

**Hotel Bergrose / Strobl**

## Karten:

**Vortrag:** 30. April 2010, 19.30 Uhr  
Hotel Bergrose / Strobl

**Preis:** Vorverkauf: € 15,- Abenkassa: €18,-

**Verkauf:** Sport Lichtenegger/Bad Goisern  
Wolfgangsee Tourismus (Büro St. Wolfgang)  
Hotel Bergrose / Strobl (ab 24.4.)  
info@lauftechnik.at

## 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 im Rahmen des **run free - Laufseminars**



*Erlebnisläufe, Bewegung spüren,  
Koordinationstraining, Natur erleben, ...  
jährlich am 1. Mai-Wochenende am Wolfgangsee  
Info: info@lauftechnik.at, +43 699 14849284*

weitere im Programm ...

- Firmenarrangements
- Aqua Jogging & Lauftechnik-Seminare
- Sportmoderationen