



run free



27. April - 1. Mai 2012

**Das Seminar
am Wolfgangsee**





Peter Wundsam

Laufen & Co

27.4 - 1.5. 2012

WOLFGANGSEE



run free - IDEE!

Spielerisch spielend Laufen lernen! **Laufen soll** vor allem zwei Dinge bewirken: Es soll **Spaß machen und** es soll **gesund sein**. Beides ist nicht selbstverständlich.

run free, spielt damit, uns von den versteinerten **Bewegungsmustern**, die wir uns über viele Jahre durch falsche Lauftechnik, einseitige Belastung, Büroalltag, usw. angewöhnt haben, zu **befreien**.

Über **ständiges Verändern des Laufschrilles** in unterschiedlichsten Variationen werden Weichen in das alte Laufschriftprogramm gebaut. Das ganze in **spielerischer Form** verpackt.

run free - FAMILIE!

Für die laufenden Mamis und Papis bzw. deren Nachwuchs gibt es parallel ein eigenes **Kinderprogramm**.

run free - LOCATION!

Das **Salzkammergut** bietet alles, was das Sportlerherz höher schlagen lässt: **Seen, Berge, Radwege** und traumhafte **Laufstrecken**.

Genießen Sie mit uns fünf schöne Tage in der Natur – zwischen Schafberg und Zwölferhorn, zwischen **St. Gilgen, Strobl** und **St. Wolfgang**. Mehr Infos zur Region finden Sie im Internet unter www.wolfgangsee.at



run free - KOSTEN

Normalpreis: 295,- €
Duo/Pärchen: 280,- €
Gruppen 265,- €
5 Tage Seminar exkl. Unterkunft;
Hotelspecials anfragen!

run free - PROGRAMM

run free ist vor allem eines - abwechslungsreich: Erlebnisläufe, Laufspiele, Lauftechnik-Training, Technik-Analyse, Laufgymnastik, Bewegungsspüren, alternative

Trainingsmöglichkeiten, Slackline und viel **Spaß an der Bewegung in der Natur.**

Ergänzend dazu, Theorie beim **Vortrag „Laufen (er)leben“**

run free - für ALLE!

Die run free Inhalte sind abwechslungsreich, locker und **FÜR JEDE LEISTUNGS-KLASSE!**

Konzeptioniert für jedermann: vom Anfänger bis zum Profi, vom Freizeit- bis zum Wettkampfläufer. Also keine Angst: Es handelt sich nicht um ein Intensiv-Trainingslager!



Peter Wundsam
Wassergasse 2/20
1030 Wien

Laufen & Co
+43 699 14 84 92 84



run free - UNTERKÜNFTE!

Unterkünfte gibt's bereits **ab 30,- / Nacht p. P.** Spezielle **run free-Hotelarrangements** anfragen!
Weitere Infos erhalten Sie bei Frau Monika Eisl; Wolfgangsee Tourismus GMBH; **Tel. +43 6138 8003-14;**
monika@wolfgangsee.at; www.wolfgangsee.at

run free - ANMELDUNG!

Anmeldung zum run free bitte direkt beim Veranstalter:
Peter Wundsam; **info@lauftechnik.at; +43 699 14 84 92 84**

"Super Idee, super Programm, wunderschöne Gegend und tolle Menschen! Es hat mir sehr viel Spaß gemacht und ich werde versuchen ganz viel von dem Gelernten umzusetzen..."

Sabine Kaschütz run free Teilnehmerin 2011



wolfgangsee.at
Quelle der Lebensfreude



...weil die Ausrede später kommt!