



# run free



27. April - 1. Mai 2012

Das Laufseminar  
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](http://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

Laufen & Co

27.4 - 1.5. 2012

**Anmeldung**

**+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](mailto:monika@wolfgangsee.at); [www.wolfgangsee.at](http://www.wolfgangsee.at)

### **run free - ANMELDUNG!**

Peter Wundsam: **[info@lauftechnik.at](mailto: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*



wolfgangsee.at  
*Quelle der Lebensfreude*



**...weil die Ausrede später kommt!**