

## koerperklug Partnerangebote D bis F:

### Paket D – Partnerangebot:

**Sanfter Laufeinstieg, speziell bei Bluthochdruck & Co.**

**Typische Anfangsfehler vermeiden, richtig atmen beim Laufen!**

**360** Euro für 3 Privateinheiten á 60 min

**660** Euro für 6 Privateinheiten á 60 min

### Paket E – Partnerangebot:

**Sanfte, gezielte Unterstützung bei Laufbeginn und Laufzielen.**

**Typische Belastungsfehler vermeiden, gelenksschonend laufen!**

**540** Euro für 3 Privateinheiten á 90 min

**720** Euro für 3 Privateinheiten á 120 min

### Paket F – Partnerangebot:

**Ob Laufbeginn oder Laufroutine – leichter laufen!**

**Kompakt Know How für laufstarke Gelenke & geschmeidige Laufkraft.**

**750** Euro für 4 Privateinheiten á 90 min

**1000** Euro für 4 Privateinheiten á 120 min

Die Preise sind Umsatzsteuer befreit gem. § 6 Abs 1 Z. 27 UstG.

SVS-Kooperations-Partner-Nr: P-1197

---

#### Studio 1:

HORIZONT INSTITUT  
1130 Wien, Trauttmansdorffg. 19

#### Studio 2:

ELIXIER GESUNDHEITSZENTRUM  
1010 Wien, Neuer Markt 1

#### Büro:

Mag.a Britta Lindenbauer  
Auhofstraße 125/3/7  
A-1130 Wien | Vienna  
mob: +43 650 528 00 10  
koerperklug@lindenbauer.com  
www.koerperklug.com

## koerperklug Partnerangebote D bis F:

Sie können die speziellen koerperklug Angebote gerne „zu zweit“ in Anspruch nehmen. Es gibt dafür keinen Aufpreis.

**Laufen ist eine Bewegung der ganzen Wirbelsäule.** Der kräftige Hüft-Hebel, die Drehung des Oberkörpers, eine ideale Fußabrollphase u.v.m., all das wirkt bei einer guten Laufbewegung ineinander.

Beim körperklugen Lauftraining aktivieren wir eine gute **„ganzheitliche“ Laufbewegung** ganz gezielt. Das lässt die Lauf-Druckkräfte abmildern und diese gezielt für die Laufrichtung nutzen. Unnötig hohe, punktuelle **Laufbelastungen** (z.B. im Nacken, im Rücken oder in den Knien) und eventuell daraus aufkeimende Lauschmerzen können sich lösen bzw. erübrigen sich von vornherein.

Sie holen sich ein Know How **für ökonomisch gesundes Laufen** und für **geschmeidige Laufkraft**.

Sie lernen weiters gezielte, punktgenaue **Muskel-/Faszien-Dehnungen** als wichtiger Ausgleich für die beim Laufen stark beanspruchte Hüft- und Beinmuskulatur. Weiters holen Sie sich Tipps für eine **stärkende und tiefgesunde Atmung** beim Laufen.

Das Training findet teils im großen Park und teils im schönen Horizont Institut, mit Gartenblick und Dachterrasse, statt.

SVS-Kooperations-Partner-Nr: P-1197

---

**Studio 1:**  
HORIZONT INSTITUT  
1130 Wien, Trauttmansdorffg. 19

**Studio 2:**  
ELIXIER GESUNDHEITZENTRUM  
1010 Wien, Neuer Markt 1

**Büro:**  
Mag.a Britta Lindenbauer  
Auhofstraße 125/3/7  
A-1130 Wien | Vienna  
mob: +43 650 528 00 10  
koerperklug@lindenbauer.com  
www.koerperklug.com