

„learn to do it yourself“

Kurse für Neulinge wie Profis



**NEU: im schönsten  
Bad Wiens**

**Wien**



# AQUA JOGGING Seminar

**Der gesunde  
Gesundheitssport!**

ohne Stoßbelastung  
Kraft, Ausdauer und Herz-  
Kreislauf optimal trainieren.

Für alle Leistungsklassen Anfänger wie Profis

**ab Sept 2019**



ein Seminar  
von

**Peter Wundsam**

# Vorteile des Laufens im Wasser:

- keine Stoßbelastung für Gelenke oder Rücken
- schonender Muskelaufbau
- effiziente Energie- (Fett-) Verbrennung
- ausgezeichnetes Ganzkörpertraining
- Lauftechnik Basistraining, etc.

## Geeignet:

- bei Verletzungen
- zur Verletzungsvorbeugung
- bei chronischen Beschwerden
- bei Übergewicht
- in der Schwangerschaft, etc.



## Vortrag:

- Termin:** **Nov 2019** - noch offen  
**Kosten:** € 20,- / Duo je € 16,-  
**Ort:** bitte anfragen!  
Platzreservierung erforderlich!

## Kurs mit Vortrag:

**Kurs AJ 108:** **ab 12. Sept 2019** je **Do 16:30**  
8E+ Votr. 12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10.,  
31.10., (Ersatz: So 15.9., So 6.10., 13.10.)  
**NEU: Amalienbad**, 10 min vom Zentrum

**wieder...** ab November 2019

**Kurskosten:** inkl. Vortrag und 8 prakt. Einheiten 194,-  
exkl. Eintritt, ermäßigt ab 2 Personen

**Anmelden:** +43 699 14 84 92 84; [info@aquajogging.at](mailto:info@aquajogging.at)

**Achtung:** **BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL!**

**und...** **Privattraining- anfragen!**

weitere im Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** Gesundheit für die Mitarbeiter!
- **Laufeinsteiger Seminar** Runner's Startup ab Okt 2019
- **Lauftechnik Seminare** zB. Wien ab 12 Sept 2019
- **run free Seminare:** Okt **Drei Zinnen, Südtirol, Mai Traunsee**
- **kids n move:** 1st class Bewegungsentwicklung für Kinder