

„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

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