

„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 Jänner 2020



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: **März 2020** - noch offen
Kosten: € 20,- ; Duo/ € 16,-
Ort: bitte anfragen!
Platzreservierung erforderlich!

Kurs mit Vortrag:

Kurs AJ 110: **ab 23. Jän 2020** je **Do 16:30**
8E+ Votr. 23.1., 13.2., 20.2., 27.2., 5.3., 12.3., 19.3.,
2.4., (Ersatz 6.2., So 16.2., So 8.3.)
Amalienbad, 5 min vom Zentrum

wieder... ab März 2020

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!

weilers im Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** Gesundheit für die Mitarbeiter!
- **Laufeinsteiger Seminar** Runner's Startup ab Apr. 2020
- **Lauftechnik Seminare** zB. Wien ab 22. Jänner 2020
- **run free Seminare:** Mai **Traunsee**, Okt **DreiZinnen**, **SüdTirol**,
- **kids n move:** 1rst class Bewegungsentwicklung für Kinder