

„learn to do it yourself“

Kurse für Neulinge wie Profis



im hellsten 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 März 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: **April 2020** - noch offen

Kosten: € 20,- ; Duo/ € 16,-

Ort: bitte anfragen!
Platzreservierung erforderlich!

Kurs mit Vortrag:

Kurs AJ 111: ab 4. Mär 2020 je Mi 17:00

8E+ Votr. 4.3., 11.3., 1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4.,
6.5., (Ersatz So 5.4., So 26.4., 13.5.)

Theresienbad, 10 min vom Zentrum

wieder... ab Mai 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!

weitere im Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** Gesundheit für die Mitarbeiter!
- **Laufeinsteiger Seminar** Runner's Startup ab Apr. 2020
- **Lauftechnik Seminare** zB. Wien ab 5. März 2020
- **run free Seminare:** Mai **Traunsee**, Okt **Drei Zinnen**, **Südtirol**,
- **kids n move:** 1st class Bewegungsentwicklung für Kinder