

„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 Juni 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:** 26. Mai 2020, Di 17:00 / sowie Sept.  
**Kosten:** € 20,- ; Duo/ € 16,-; im Seminar inklusive  
**Ort:** **zu Hause:** voraussichtlich Videokonferenz!  
Platzreservierung erforderlich!

## Kurs mit Vortrag:

**Kurs AJ 112:** ab 26.5./ 2.6. 2020 je Di 17:00  
5E+ Votr. 2.6. , 9.6., 16.4., 23.6., 30.6.  
(Ersatz: So 14.6., So 28.6.), Vortrag 26.5./o. Sept.  
**Theresienbad**, U4 Meidling, 10 min Zentrum  
wieder... ab Juli 2020

**Kurskosten:** inkl. Vortrag und 5 prakt. Einheiten 139,-  
exkl. Eintritt, ermäßigt ab 2 Personen; Gruppen

**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 Apr. 2020
- **Lauftechnik Seminare** zB. Wien ab 24. Mai 2020
- **run free Seminare:** Okt. **DreiZinnen, SüdTirol**
- **Video Heimtraining: tägl. 45min** zB. vor/nach der Arbeit