

„learn to do it yourself“

Kurse für Neulinge wie Profis



ENDLICH...
... wieder

Wien

AQUA JOGGING Seminar

**Der gesunde
Gesundheitssport!**

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

Für alle Leistungsklassen Anfänger wie Profis

ab Juli 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: September 2020

Kosten: € 20,- ; Duo/ € 16,- ; im Seminar inklusive

Ort: wird noch festgelegt

Kurs mit Vortrag:

Kurs AJ 113: ab 1. Juli. 2020 je Mi 17:30

5E+ Votr. 1.7., 8.7., 15.7., 22.7., 29.7.

(Ersatz: So 12.7., 5.8.), Vortrag Sept.

Amalienbad, U1 Reumannpl. 7 min Zentrum

wieder... ab September 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

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 Juli Kleingruppen
- **run free Seminare:** Okt. **DreiZinnen, SüdTirol**
- **Privattraining: zum Corona Sonderpreis** 79,- statt 99,-