

„learn to do it yourself“

Kurse für Neulinge wie Profis



Grundkurs, Vortrag, Training

Wien

AQUA JOGGING Seminar

**Der gesunde
Gesundheitssport!**

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

Für alle Leistungsklassen Anfänger wie Profis

ab Sept 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.

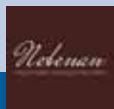
Geeignet:

- bei Verletzungen
- zur Verletzungsvorbeugung
- bei chronischen Beschwerden
- bei Übergewicht
- in der Schwangerschaft, etc.



Vortrag:

Termin: **Nov 2020** - wird noch festgelegt
Kosten: € 20,- ; Duo/ € 16,- ; im Seminar inklusive
Ort: **Café Nebenan** Wasserg. 8, 1030



Kurs mit Vortrag:

Kurs AJ 114: ab 29. Sept 2020 je Di 17:30

Grundkurs: 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11.
(Ersatz: So 4.10., 18.10.)

Trainingsteil: wie oben, + 10.11., 17.11., 24.11. (Ersatz 15.11.)
Theresienbad, U4 Meidling

wieder... ab November 2020

Kurskosten: inkl. Vortrag und 8. prakt. Einheiten: 194,-
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. 2021
- **Lauftechnik Seminare** zB. Wien ab 29. Sept.
- **run free Seminare:** Okt.2020 **DreiZinnen, Südtirol**