

„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 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: **Juni 2021** - wird noch festgelegt
Kosten: € 20,- ; Duo/ € 16,- ; im Seminar inklusive
Ort: **Café Nebenan** Wasserg. 8, 1030



Kurs mit Vortrag:

Kurs AJ 115: ab 2. Juni 2021 je Mi 17:30

Grundkurs: 2.6., 9.6., 16.6., 23.6., 30.6.
(Ersatz: So 20.6., So 27.6.)

Trainingsteil: voraussichtlich September

wieder... ab Juli 2021

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 Sept. 2021
- **Lauftechnik Seminare** zB. Wien ab 31. Mai
- **run free Seminare:** Okt. **DreiZinnen, SüdTirol**
- **Privattraining:** nach Vereinbarung