

„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 Mai 2022



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: Sept 2022 ... noch offen
Kosten: € 22,- ; Duo/ € 18,- ; im Seminar inklusive
Ort: **Café Nebenan** Wasserg. 8, 1030



Kurs mit Vortrag:

Kurs AJ 116: ab 24. Mai 22 je Di 17:00

Grundkurs: 24.5., 31.5., 7.6., 14.6., 28.6.
(Ersatz: 21.6.); Vortrag Sept noch offen

wieder... ab Sept 2022

Kurskosten: inkl. Vortrag und 5 prakt. Einheiten: 149,-
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 2022
- **Lauftechnik Seminare** zB. Wien ab 23. / 24. Mai
- **run free Seminare:** Okt 2022 **DreiZinnen, Südtirol**
- **Privattraining:** nach Vereinbarung