

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



## Kurs mit Vortrag:

**Kurs AJ 118: ab 20. Sept 2022 je Di 17:00**

**Grundkurs:** 20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10.  
(Ersatz: 25.10., 22.11.; Vortrag noch offen

**wieder...** ab Nov 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- Termine anfragen!**

weitere im Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** Gesundheit für die Mitarbeiter!
- **Laufeinsteiger Seminar** Runner's Startup ab April 2023
- **Lauftechnik Seminare** zB. Wien ab 11. / 13. Sept
- **run free Seminare:** Okt 2023 **DreiZinnen, Südtirol**
- **Privattraining:** nach Vereinbarung