„learn to do it yourself“

Kurse für Neulinge wie Profis

AQUA JOGGING Seminar

Der gesunde Gesundheitssport!

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

Für alle Leistungsklassen Anfänger wie Profis

ab April 2024

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: April 2024 ... noch offen
Kosten: € 25,- ; Duo/ € 20 ,-; im Seminar inklusive
Ort: wird noch bekannt gegeben

Kurs mit Vortrag:

ab 16. April 2024 je **Di 17:30**

Grundkurs: **5x 85min + Vortrag:** 16.04., 23.04., „AJ124" 30.04., 07.05., 14.05. (ErsatzT: 21.05.)

Training „TR21": **3x 70min:** 21.5., 28.5., 04.06., (ET 11.6., 18.6.)

Ort Theresienbad, Meidling (2min U4)

wieder... ab Juni 2024

Kosten: Grundkurs: 159,-; Training 75,-, Kombi 224,- exkl. Eintritt, ermäßigt ab 2 Personen; Gruppen

Anmelden: +43 699 14 84 92 84; info@aquajogging.at

Achtung: **BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL!**

weiters im Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** Gesundheit für die Mitarbeiter!
- **Laufeinsteiger Seminar** Runner's Startup ab Apr. 24
- **Lauftechnik Seminare** zB. Wien ab 26. Feb, April 24
- **run free Seminare:** Okt 2024 **DreiZinnen, SüdTirol**
- **Privattraining:** nach Vereinbarung