

„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 2025



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:** vorraussichtl. **Mai 2025**
Kosten: € 25,- ; Duo/ € 20,- ; im Seminar inklusive
Ort: wird noch bekannt gegeben



Kurs mit Vortrag:

ab 6. Mai 2025 je Di 17:30

Grundkurs: 5x 85min + Vortrag: 06.05., 13.05.,
„AJ129“ 20.05., 27.05., 03.06. (ErsatzT: 10.06.)

Training „TR25“: 3x 70min: 10.06., 17.6., 24.6., (ErsatzT 1.7.)

Ort Theresienbad, Meidling (2min U4)

wieder... ab Juli 2025

Kosten: Grundkurs: 164,-; Training 78,-, Kombi 232,-
exkl. Eintritt, ermäßigt ab 2 Personen; Gruppen

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

Achtung: BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL!

weitere im Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** gesunde Bewegung für ihre Mitarbeiter!
- **Laufeinsteiger Seminar** Runner's Startup ab Mai 25
- **Lauftechnik Seminare** zB. Wien ab April 2025
- **run free Seminare:** Juni 2025 **DreiZinnen, Südtirol**
- **Privattraining:** nach Vereinbarung