

„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 Feb 2026**



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:

<b>Termin:</b>	vorraussichtl. <b>April 2026</b>
<b>Kosten:</b>	€ 25,- ; Duo/ € 20,- ; im Seminar inklusive
<b>Ort:</b>	wird noch bekannt gegeben

## Kurs mit Vortrag:

**ab 24. Feb 2026 je Di 17:30**

Grundkurs: **5x 85min + Vortrag:** 24.02., 03.03.,  
„AJ131“ 10.3., 17.3., 24.3. (ErsatzT: 31.3.)

Training „TR27“: **3x 70min:** 31.3., 14.4., 21.4., (ErsatzT 7.4., 28.4.)

**Ort** Theresienbad, Meidling (2min U4)

**wieder...** ab April 2026

**Kosten:** Grundkurs: 169,-; Training 81,-, Kombi 240,-  
exkl. Eintritt, ermäßigt ab 2 Personen; Gruppen

**Anmelden:** +43 699 14 84 92 84; [info@aquajogging.at](mailto:info@aquajogging.at)

**Achtung:** **BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL!**

weitere im Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** gesunde Bewegung für ihre Mitarbeiter!
- **Laufeinsteiger Seminar** Runner's Startup ab Mai 26
- **Lauftechnik Seminare** zB. Wien ab Feb 2026
- **run free Seminare:** Juni 2026 **DreiZinnen, Südtirol**
- **Privattraining:** nach Vereinbarung