„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 Nov 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 Verletzungsvorbeu
- bei chronischen
- bei Übergewicht
- in der Schwangerschaft, etc.

Gesunde Geschenke: Gutscheine ab sofort

Vortrag:

Termin:	vorraussichtl. **Feb 2027**
Kosten:	€ 25,- ; Duo/ € 20 ,-; im Seminar inklusive
Ort:	wird noch bekannt gegeben

Kurs:

	ab 17. Nov 2026 je **Di 17:30**
Grundkurs:	**5x 85min:** 17.11., 24.11., 01.12.,
„AJ132"	08.12., 15.12., (Ersatztermin 22.12.)
Training „TR28":	**3x 70min:** 12.1., 19.1., 26.41, (ErsatzT 02.02.)
Ort	Theresienbad, Meidling (2min U4)
wieder...	ab Februar 2027
Kosten:	Grundkurs: 149,-; Training 81,-, Kombi 220,- 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:** gesunde Bewegung für ihre Mitarbeiter!
- **Laufeinsteiger Seminar** Runner's Startup ab März 27
- **Lauftechnik Seminare** zB. Wien ab 18. Nov 2026
- **run free Seminare:** Juni 2027 **DreiZinnen, SüdTirol**
- **Privattraining:** nach Vereinbarung