

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



## Kurs mit Vortrag:

**ab 11. März 2025 je Di 17:30**

**Grundkurs: 5x 85min + Vortrag:** 11.03., 18.03.,  
„AJ128“ 25.03., 01.04., 08.04. (ErsatzT: 15.04.)

**Training „TR25“: 3x 70min:** 22.04., 29.4., 6.5., (ErsatzT 13.5.)

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

**wieder...** ab Mai 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](mailto:info@aquajogging.at)

**Achtung: BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL!**

weitere im Laufen&Co Programm ...

- **Firmenpakete:** gesunde Bewegung für ihre Mitarbeiter!
- **Laufeinsteiger Seminar** Runner's Startup ab Apr. 25
- **Lauftechnik Seminare** zB. Wien ab 12. März 2025
- **run free Seminare:** Mai 2025 **DreiZinnen, Südtirol**
- **Privattraining:** nach Vereinbarung