

# Aqua Jogging Kurs



## Was ist Aqua-Jogging?

- ein Lauftraining schwimmend im Wasser, gehalten von einem Aqua Jogging Gürtel
- **Ausdauer- und Krafttraining** ohne Gelenks-, oder Rückenbelastung
- Aqua-Joggen kommt aus dem Spitzensport, als **sanfte Trainingsmöglichkeit** während einer **Verletzungsphase** bzw. zur **Verletzungsprophylaxe**
- geeignet für **Neulinge** und **Profis**, Tempo ist individuell wählbar
- **beschwerde- und risikofrei Sport** üben

<b>Termine:</b>	Beginn regelmäßig ca. alle 4 Wochen
<b>Wie:</b>	5 Abende à 90min über 5 - 7 Wochen
<b>Kursleiter:</b>	Peter Wundsam - Nationaltrainer und Personal Trainer
<b>Kosten:</b>	€ 91,- Kurs à 5 Einheiten; € 72,- für Mattraining à 90 min Preis inkl. Auftriebsgürtel-, Bahnmiet-, und Eintritt
<b>Anmeldung &amp; Info:</b>	+43 699 14849284 info@aquajogging.at

## Nächste Kurse:

**AJ 23:** Amalienbad; Wiens schönstes Bad: 10. Bezirk, 1min zur U1

**Ab:** 18. Jan **Zeit:** je Fr, 17:30 **Kurstage:** 18., 25. Jan., 8., 22., 29. Feb

Außerdem: **Weihnachtsgutscheine:** gültig 2008 zu Preisen von 2007

**Lauftechnik Kurse:** ab Do Abend 17. 1., ab Fr Vormittag 18. 1.