

ANMELDUNG

Bitte kopieren Sie die Anmeldekarte bei Bedarf!
Füllen Sie pro Person bitte nur ein Exemplar aus und schicken Sie die Anmeldung (Unterschriften nicht vergessen!) bis zum 25. Juni 2010 (ab 26. Juni soweit Kapazitäten vorhanden!) an untenstehende Adresse. Gerne können Sie die Karte auch an 0 72 63 / 34 41 faxen.

Ab 10 Personen: Gruppenpreise und –anmeldeformular bitte anfordern!

Hiermit melde ich mich verbindlich zum 4. Outdoor Aquarunning Event am 10.07.2010 in Heddesheim an.

Meine Meldegebühr beträgt (bitte ankreuzen)

- 9,00 € (inkl. Eintritt, Los, Kappe)
 15,00 € (inkl. Eintritt, Los, Kappe, Event T-Shirt 2010)
 30,00 € (inkl. Eintritt, Los, Kappe, Event T-Shirt 2010, AQUAJOGGING Gürtel)

T-Shirt-Größe (bitte ankreuzen) S M L XL XXL

Ort, Datum Unterschrift

Name, Vorname (bitte alle Angaben in Druckbuchstaben ausfüllen)

Straße PLZ / Ort

Telefon E-Mail

Geburtsdatum

Mit meiner zweiten Unterschrift ermächtige ich AquamAnja, einmalig die Teilnahmegebühr der o.g. Maßnahme per Lastschrift einzuziehen (erforderlich).

Geldinstitut Kontoinhaber

Bankleitzahl Kto.-Nummer

Ort, Datum Unterschrift

4. OUTDOOR AQUARUNNING EVENT

4. OUTDOOR AQUARUNNING EVENT

**DER HEDDESHEIMER
BADESEE WIRD BEWEGT!**

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt mit nebenstehender Anmeldekarte an:
Badischer Schwimm-Verband e.V.
c/o AquamAnja
Schriesheimer Fußweg 5
68526 Ladenburg

oder via Fax an 0 72 63 / 34 41.

Nähere Informationen,
Gruppenpreise und weitere
Anmeldeformulare erhalten
Sie gerne auch telefonisch unter:
Tel. 01 51 / 20 50 30 07

STARTGEBÜHR

Je nach gebuchter Pauschale
9€ / 15€ / 30€
oder Gruppenpreise (Zahlungs-
bedingungen nebenstehend).

Bei Ausfall des Events (Gewitter)
erhalten alle Teilnehmer das
T-Shirt, Kappe sowie den per-
sönlichen AQUAJOGGING-Gürtel,
soweit bestellt. Eine Rück-
erstattung des Startgeldes kann
leider nicht erfolgen.

LEISTUNGEN

- Eintritt Badesees, Kappe und Los für Tombola
- Falls gebucht: Event T-Shirt 2010, Ihr persönlicher AQUAJOGGING-Gürtel von BECO im Wert von 35,95 €
- Rahmenprogramm mit Tombola

INFOS

Alle gemeldeten Teilnehmer
erhalten eine gesonderte
Einladung mit detaillierten
Informationen.
Check-in ab 11.00 Uhr,
offizieller Beginn 12.00 Uhr,
ab 13.00 Uhr Start im Wasser

ANMELDESCHLUSS

25. Juni 2010 – ab 26. Juni
soweit Kapazitäten vorhanden!

Übrigens... mehr Infos gibt's
auch im Internet unter
www.bsv-online.de
www.aquamanja.de
www.dsv.de



**SAMSTAG,
10. JULI 2010
13 UHR AM BADESEE
HEDDESHEIM**

EINE VERANSTALTUNG DES
BADISCHEN SCHWIMM-VERBANDES E.V.
UND DES DEUTSCHEN SCHWIMM-
VERBANDES E.V.

BSV
Badischer Schwimm-Verband e.V.
c/o AquamAnja
Schriesheimer Fußweg 5
68526 Ladenburg

Bitte
ausreichend
frankieren.
Vielen Dank!

Mit freundlicher Unterstützung von:



BECO



BSV
Badischer
Schwimm-Verband e.V.



Metropolregion
Rhein-Neckar
Initiative Sport



BECO



BSV
Badischer
Schwimm-Verband e.V.



Metropolregion
Rhein-Neckar
Initiative Sport

DER HEDDESHEIMER BADESEE WIRD BEWEGT!

**DIE DEUTSCHLANDWEITE OUTDOOR AQUARUNNING TOUR
MACHT AUCH 2010 WIEDER IN DER METROPOLREGION
RHEIN-NECKAR HALT!**

OUTDOOR AQUARUNNING IN HEDDESHEIM...

Am Samstag 10. Juli 2010 geht der Aquarunning Event in seine vierte Runde. Im vergangenen Jahr waren 100 Teilnehmer am Start. Wir, der Badische Schwimm-Verband in Kooperation mit Aquamanja, dem Deutschen Schwimm-Verband und der Metropolregion Rhein-Neckar, möchten in diesem Jahr an diesen Erfolg anknüpfen und die 200er Hürde erreichen.

OUTDOOR AQUARUNNING in Heddesheim heißt:

- 1000 m AQUARUNNING im Badesee – außerhalb des öffentlichen Badebereichs
- eine bewegende Herausforderung ohne Wettkampfcharakter und Zeitlimit
- für Jederfrau und Jedermann von 9 bis 99 Jahren geeignet

Alle AQUARUNNER starten in Gruppen und werden im Wasser durch erfahrene Team-Coaches betreut. Seit 11 Jahren gibt es diese Veranstaltung in Deutschland.



WAS IST AQUARUNNING?

AQUARUNNING im tiefen Wasser, besser bekannt unter AQUAJOGGING im tiefen Wasser, ist eines der bekanntesten Angebote im Aqua-Fitness Bereich. Mit Hilfe eines AQUAJOGGERS (Auftriebsgürtel) wird es ermöglicht, aufrecht im tiefen Wasser zu laufen.

AQUARUNNING IST GESUND

Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit tun? Für alle Interessierten oder gar „Bewegungsmuffel“ ist AQUARUNNING der ideale Einstieg in eine gelenkschonende Bewegungsform, die nahezu alle Muskeln im Körper aktiviert, das Herz-Kreislauf-System trainiert, die

Beweglichkeit und Durchblutung fördert, selten zu Muskelkater führt, den Stoffwechsel anregt und nebenbei leicht zu erlernen ist. Die Dosierung kann individuell und unabhängig von Alter, Körpergewicht und Trainings- bzw. Fitnesszustand gesteuert werden. Neugierig geworden? – Dann probieren Sie es aus!

WER KANN MITMACHEN?

OUTDOOR AQUARUNNING richtet sich an alle Teilnehmer von AQUAFITNESS-Kursen und Angeboten und an alle Fitness-Interessierten, die OUTDOOR AQUARUNNING mal in einem sicher organisierten Umfeld testen wollen.

Jeder, der sich gesund fühlt und AQUARUNNING ausprobieren möchte, gleich ob trainiert oder untrainiert.

Empfohlen wird eine Vorbereitung in AQUAFITNESS oder AQUAJOGGING-Kursen. Kompetente Trainer und Übungsleiter bereiten Sie dort auf diesen Event vor.

Die optimalen Gruppengrößen sind ein Garant für eine langfristige Motivation für alle, die ihren Lebensstil nachhaltig positiv ändern wollen.

Übrigens bieten wir im Heddesheimer Badesee über die Sommermonate einen Laufftreff für AQUAJOGGER an. Mehr darüber können Sie bei uns erfahren oder unter www.aquamanja.de

LEISTUNGEN

Für alle Teilnehmer ist der Eintritt in den Badesee, eine Kappe, ein Los für die Tombola und das interessante Rahmenprogramm im Preis enthalten. Je nach gebuchter Pauschale sind zusätzlich das Heddesheimer AQUARUNNING T-Shirt 2010 und der AQUAJOGGING-Gürtel von BECO im Wert von 35,95 EUR enthalten.

Wir freuen uns auf Sie, lassen Sie sich überraschen!

ANMELDUNG UND INFOS

Die Anmeldung erfolgt mit der Anmeldekarte oder über die umseitig stehende Kontaktadresse. Nähere Informationen, Gruppenpreise und weitere Anmeldeformulare erhalten Sie gerne bei uns.

