

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 24. Juni 2009 (ab 25. 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!**

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit melde ich mich verbindlich zum Outdoor Aquarunning Event am 11.07.2009 in Heddesheim an.

Meine Meldegebühr beträgt (bitte ankreuzen)

- 9,00 € (inkl. Eintritt, Los, Kappe)
 15,00 € (inkl. Eintritt, Los, Kappe, Event T-Shirt 2009)
 30,00 € (inkl. Eintritt, Los, Kappe, Event T-Shirt 2009, 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



BSV
Badischer
Schwimm-Verband e.V.

c/o AquamAnja

Schriesheimer Fußweg 5
68526 Ladenburg

Bitte
ausreichend
frankieren.
Vielen Dank!

3. OUTDOOR AQUARUNNING EVENT

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 bei uns.

Auch telefonisch unter: Tel. 01 51 / 20 50 30 07

Startgebühr

Je nach gebuchter Pauschale 9 € / 15 € / 30 €
oder Gruppenpreise (Zahlungsbedingungen nebenstehend).

Bei Ausfall des Events (Gewitter) erhalten alle Teilnehmer das T-Shirt, Kappe sowie den persönlichen AQUAJOGGING-Gürtel, soweit bestellt.

Eine Rückerstattung des Startgeldes kann leider nicht erfolgen.

Leistungen

- Eintritt Badesee, Kappe und Los für Tombola
- Falls gebucht: Event T-Shirt 2009,
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.

Anmeldeschluss

Mittwoch, 24. Juni 2009 – ab 25. Juni soweit Kapazitäten vorhanden!

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

Mit freundlicher Unterstützung von:



3. OUTDOOR AQUARUNNING EVENT



Der Heddesheimer
Badesee wird bewegt!

Samstag, 11. Juli 2009

3. OUTDOOR AQUARUNNING EVENT am Badesee Heddesheim



Eine Veranstaltung des
Badischen Schwimm-Verbandes e.V.
und des
Deutschen Schwimm-Verbandes e.V.

Der Heddeshheimer Badesee wird bewegt!



Die deutschlandweite
OUTDOOR AQUARUNNING TOUR
macht auch 2009 wieder in der Metropolregion Rhein-Neckar halt!



OUTDOOR AQUARUNNING in Heddeshheim...

Am Sa. 11. Juli 2009 geht der Aquarunning Event in seine dritte 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 Heddeshheim 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 neun 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 sicheren 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 Heddeshheimer Badesee über die Sommermonate einen Lauffreff 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 Heddeshheimer AQUARUNNING T-Shirt 2009 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 nebenstehender Karte oder über die umseitig stehende Kontaktadresse.

Nähere Informationen, Gruppenpreise und weitere Anmeldeformulare erhalten Sie gerne bei uns.

