

1. Aquarunning 2015

Mer
gonn
durch
dä
.....Sie



1. Aquarunning 2015

Startgeld
Basis EURO 5,00
Basis Plus EURO 15,00
Royal EURO 27,00
+ Volksschwimmen EURO 3,00
(Zahlungsbedingungen nebenstehend).

Leistungen

Je nach Buchung erhalten Sie ihren persönlichen Aquarunning- Gürtel, den sie auch nach der Veranstaltung behalten dürfen sowie das offizielle Aquarunning T-Shirt.

Für Gruppen: Je 15 Teilnehmer, entfällt ein Basis Plus Startgeld!

Infos

Die Teilnehmer erhalten keine Teilnahmebestätigung. Weitere Informationen per Email.

**Check-in ab 10.00 Uhr, offizieller Beginn 13.00 Uhr,
ab ca. 14.00 Uhr Start im Wasser.**

Unserer Motto lautet:

„Mer gonn durch dä Sie“

Die Teilnehmenden setzen ein Zeichen gegen die zunehmende Bewegungsarmut unserer Gesellschaft. Alle, die sich dieser Herausforderung erfolgreich stellen, sind bei diesem Event Sieger.

Was ist Aquarunning ?

AQUARUNNING in tiefem Wasser, besser bekannt unter AQUAJOGGING, ist eines der bekanntesten Angebote im Aqua-Fitness-Bereich. Mit einem Aquarunning-Gürtel wird ein Schwebestand im Wasser erreicht, der es ermöglicht, mit Hilfe der Beine und unterstützendem Armeinsatz nach vorne zu „laufen“. Neben dem Spaß an der sportlichen Betätigung ist das **AQUARUNNING** im tiefen Wasser ein optimales Herz-Kreislauf- Training, das die Gelenke schont, die Wirbelsäule entlastet sowie die gesamte Muskulatur kräftigt.

Den Rundkurs über die Streckenlänge von 1.000 Metern kann jeder Sportgesunde bewältigen. Nicht die Zeit für die 1000-m-Strecke ist entscheidend, sondern die neue Erfahrung eines altbekannten Bewegungsablaufes im Wasser.

Alle Aquarunner starten in Kleingruppen und werden im Wasser begleitet

Aquarunning ist...

- AQUAJOGGING in Naturgewässern
- Eine neue Herausforderung ohne Wettkampfcharakter und Zeitlimit
- Individualsport in der Gruppe
- Geeignet für jedes Alter

Neugierig? – Dann probieren sie es aus!

Wer kann mitmachen ?

AQUARUNNING richtet sich an alle Teilnehmer von Aquafitnesskursen und-angeboten in Schwimmvereinen sowie an alle Fitness-Interessierten, die AQUAJOGGING 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.

Leistungen

Je nach gebuchter Pauschale sind zusätzlich zur Startnummer das BaWü AQUARUNNING T-Shirt 2013 und ein AQUAJOGGING-Gürtel enthalten.

Anmeldung und Infos

Die Anmeldung erfolgt direkt mit rückseitiger Karte oder über die umseitig stehende Kontaktadressen oder Faxnummern. Dort können auch nähere Informationen und die Anmeldeunterlagen angefordert werden.

Nähere Informationen und weitere Anmeldeformulare erhalten Sie gerne bei uns.

Anmeldung

**Mit nebenstehender Anmeldekarte an: Schwimmbezirk Mittelrhein e.V.
AQUARUNNING**

Andrea Stockmann
Falkenweg 6
50171 Kerpen

Oder per Fax an 0 22 37/97 999 33

Oder per Mail an aquarunning@schwimm-mit.de

Anmeldeschluss: 01. Juni 2015

1. Aquarunning im Schwimmbezirk Mittelrhein!

Seit 15 Jahren gibt es diese Veranstaltung in Deutschland. Dieses Jahr bietet der Schwimmbezirk Mittelrhein e.V. erstmalig mit den Freiwassermeisterschaften dieses Event am Fühlinger See an.

Unserer Motto lautet: „Mer gonn durch dä Sie“

Die Teilnehmenden setzen ein Zeichen gegen die zunehmende Bewegungsarmut unserer Gesellschaft. Alle, die sich dieser Herausforderung erfolgreich stellen, sind bei diesem Event Sieger.

Was ist Aquarunning ?

AQUARUNNING in tiefem Wasser, besser bekannt unter AQUAJOGGING, ist eines der bekanntesten Angebote im Aqua-Fitness-Bereich. Mit einem Aquarunning-Gürtel wird ein Schwebезustand im Wasser erreicht, der es ermöglicht, mit Hilfe der Beine und unterstützendem Armeinsatz nach vorne zu „laufen“. Neben dem Spaß an der sportlichen Betätigung ist das **AQUARUNNING** im tiefen Wasser ein optimales Herz-Kreislauf- Training, das die Gelenke schont, die Wirbelsäule entlastet sowie die gesamte Muskulatur kräftigt.

Den Rundkurs über die Streckenlänge von 1.000 Metern kann jeder Sportgesunde bewältigen. Nicht die Zeit für die 1000-m-Strecke ist entscheidend, sondern die neue Erfahrung eines altbekannten Bewegungsablaufes im Wasser.

Alle Aquarunner starten in Kleingruppen und werden im Wasser begleitet

Aquarunning ist...

- AQUAJOGGING in Naturgewässern
- Eine neue Herausforderung ohne Wettkampfcharakter und Zeitlimit
- Individualsport in der Gruppe
- Geeignet für jedes Alter

Neugierig? – Dann probieren sie es aus!

Wer kann mitmachen ?

AQUARUNNING richtet sich an alle Teilnehmer von Aquafitnesskursen und-angeboten in Schwimmvereinen sowie an alle Fitness-Interessierten, die AQUAJOGGING 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.

Leistungen

Je nach gebuchter Pauschale sind zusätzlich zur Startnummer das BaWü AQUARUNNING T-Shirt 2013 und ein AQUAJOGGING-Gürtel enthalten.

Anmeldung und Infos

Die Anmeldung erfolgt direkt mit rückseitiger Karte oder über die umseitig stehende Kontaktadressen oder Faxnummern. Dort können auch nähere Informationen und die Anmeldeunterlagen angefordert werden.

Nähere Informationen und weitere Anmeldeformulare erhalten Sie gerne bei uns.