

# OUTDOOR AQUARUNNING am Edersee!



Sehr geehrte Damen und Herren,  
hiermit melde ich mich verbindlich zum OUTDOOR AQUARUNNING am 11. August 2018 am Edersee an.  
**Mein Startgeld beträgt 6,00 EURO! Der Betrag ist am Veranstaltungstag mitzubringen.**

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Ort, Datum

Unterschrift

## OUTDOOR AQUARUNNING am Edersee!



**Datum:** Samstag, 11. August 2018  
Beginn ab 13:00 Uhr, Start gegen 14:00 Uhr

**Anmeldung:** erfolgt mit nebenstehender  
Anmeldekarte an:

Hessischer Schwimm-Verband  
Outdoor Aquarunning  
Otto Fleck Schneise 4  
60528 Frankfurt  
oder per E-Mail unter  
[info@hessischer-schwimm-verband.de](mailto:info@hessischer-schwimm-verband.de)

**Startgeld:** beträgt bei Anmeldung bis 04. August 2018  
6,00 Euro (für Organisation und Überraschung)  
Kurzfristige Anmeldungen vor Ort sind eben-  
falls möglich, das Startgeld erhöht sich dann  
um 2,00 Euro.

**Infos:** alle gemeldeten Teilnehmer erhalten eine  
gesonderte Einladung mit detaillierten  
Informationen nach dem Anmeldeschluss.

**Anmeldeschluss: 04. August 2018**

Übrigens...  
... mehr Infos gibt es auch im Internet unter  
[www.hessischer-schwimm-verband.de](http://www.hessischer-schwimm-verband.de) - BFG-Sport



# Outdoor Aquarunning 2018

# 11. August 2018 OUTDOOR AQUA RUNNING

Event am  
**Edersee**  
Edertal Hemfurth  
Badestelle Rehbach



Eine Veranstaltung des Hessischen Schwimmverbandes e.V.  
und des Deutschen Schwimmverbandes e.V.

# Outdoor Aquarunning 2018

AM EDERSEE - DIE OUTDOOR AQUARUNNING TOUR 2018

MACHT AM 11. August 2018 AUCH IN NORDHESSEN AM EDERSEE HALT!

## Was ist OUTDOOR AQUARUNNING?

AQUARUNNING bzw. AQUAIOGGING im tiefen Wasser ist der optimale Einstieg in ein regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training. Mit Hilfe eines AQUAIOGGING-Gürtels wird ein Schwerezustand im Wasser erreicht, der es ermöglicht, mit Hilfe der Beine und unterstützendem Armeinsatz nach vorne zu „tauchen“. Dabei sind die Gelenke völlig entlastet und 80% der Gesamtmuskulatur werden dynamisch aktiviert.



Die Dosierung kann individuell und unabhängig von Körpergewicht dem Trainingszustand bzw. Fitnesszustand angepasst werden.

## OUTDOOR AQUARUNNING ist...

- AQUAIOGGING im Naturgewässer
- kein Wettkampf,
- aber dennoch eine Herausforderung
- Individualsport in der Gruppe.

Seit über zehn Jahren gibt es diese Veranstaltung in Deutschland. Dieses Jahr bietet der Deutsche Schwimm-Verband mit seinen Landesschwimmverbänden, sowie deren Schwimmvereinen und -abteilungen **OUTDOOR AQUARUNNING** als bundesweite Tour an. Der Hessische Schwimm-Verband organisiert am „Edersee“ in Nordhessen den **16. OUTDOOR AQUARUNNING** Event durch den „Edersee“.



Den Rundkurs über die Streckenlänge von 1.000 bzw. 2.000 Metern kann jeder Sportgesunde bewältigen. Für jeden Teilnehmer steht ausschließlich die persönliche Leistung im Vordergrund, ganz ohne Zeitmessung, Rangliste oder Platzierung.

Alle Aquarunner starten in Kleingruppen und werden im Wasser durch erfahrene Team-Coaches betreut. Alle Teilnehmer, die sich dieser Herausforderung erfolgreich stellen, sind bei diesem Event Sieger!

## Wer kann mitmachen?

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

Empfohlen wird eine Vorbereitung in **AQUAFITNESS**- oder **AQUAIOGGING**-Kursen der Schwimmvereine. Informationen und Kontakt gibt es auch im Internet unter [www.hessischer-schwimm-verband.de](http://www.hessischer-schwimm-verband.de) - **BFG-Sport**.



Kompetente Trainer und Übungsleiter bereiten Sie dort auf dieses Event vor. Die optimale Gruppengrößen sind ein Garant für langfristige Motivation für alle, die ihren Lebensstil nachhaltig positiv ändern wollen.

## Freiwasserschwimmen

Alle Schwimmer, die einmal ihr Training nicht im Hallenbad sondern im offenen Gewässer absolvieren wollen, können sich bei dieser Veranstaltung zum ersten Mal über 1.000 und bzw. 2.000-Meter-Strecke erproben.

## Wussten Sie schon,...

dass bei einem minimalen Training von 3 x 20 Minuten in der Woche, bzw. bei einem Verbrauch von 2000 kcal pro Woche durch sportliche Aktivität, es z. B. für Vierzigjährige bei einem regelmäßigen Herz-Kreislauf-Training möglich ist, 20 Jahre lang den Fitnesszustand eines untrainierten Vierzigjährigen zu haben.

## Anmeldung und Infos

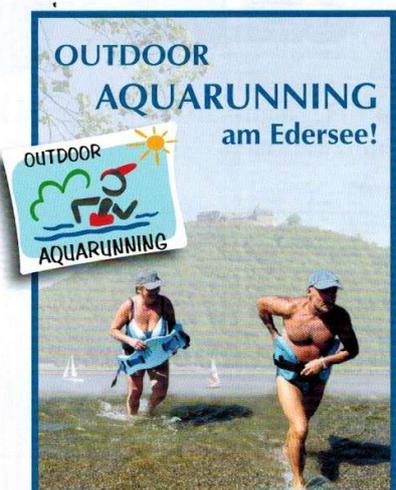
Die Anmeldung erfolgt direkt mit nebenstehender Karte oder über die umseitige Kontaktadressen. Dort können auch nähere Informationen und die Anmeldeunterlagen angefordert werden.



## Lauf auch du durch den Edersee!

## Anmeldung Outdoor Aquarunning 2018

Bitte ausreichend frankieren. Vielen Dank!



Hessischer Schwimm-Verband  
Outdoor Aquarunning  
Otto Fleck Schneise 4  
60528 Frankfurt