



# OUTDOOR AQUARUNNING 2018

Die deutschlandweite TOUR macht auch 2018 wieder in Baden-Württemberg halt!



## OUTDOOR AQUARUNNING in Baden-Württemberg

Seit mehr als 10 Jahren gibt es diese Veranstaltung in Deutschland. Auch dieses Jahr bietet der Deutsche Schwimm-Verband mit seinen Landesschwimmverbänden sowie deren Schwimmvereinen und -abteilungen OUTDOOR AQUARUNNING als bundesweite Tour an. Der „Tiefe See“ in Maulbronn dient der Tour als Austragungstätte in Baden-Württemberg und trägt mit seiner Idylle zur großen Beliebtheit der Veranstaltung bei.

## Was genau ist AQUARUNNING?

OUTDOOR AQUARUNNING, auch bekannt als AQUAJOGGING findet in tiefem Wasser statt. Mit einem Aquarunning-Gürtel wird ein Schwebzustand 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 OUTDOOR AQUARUNNING im tiefen Wasser der optimale Einstieg für ein regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training, das die Gelenke schont, die Wirbelsäule entlastet und somit die gesamte Muskulatur kräftigt.

### OUTDOOR AQUARUNNING ist:

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

## Wer kann mitmachen?

OUTDOOR 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 OUTDOOR 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 dieses Event vor.

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

## Streckeninfos:

Den Rundkurs über die Streckenlänge von 1.000 Metern kann jeder Sportgesunde bewältigen. Nicht die Zeit für die 1.000-m-Strecke ist entscheidend, sondern die neue Erfahrung eines altbekannten Bewegungsablaufes im Wasser. Alle Aquarunner starten in Kleingruppen und werden im Wasser begleitet.

*Im Wasser zu schweben - Jung und Alt kanns erleben.*

## Leistungen

Je nach gebuchter Pauschale sind zusätzlich zur Startnummer das AQUARUNNING Event T-Shirt 2018 und ein AQUAJOGGING-Gürtel enthalten.

## Anmeldung und Infos

Die Anmeldung erfolgt direkt mit rückseitiger Karte oder über das Fax-Rückmeldeformular oder über die umseitig stehende Kontaktadresse. Dort können auch nähere Informationen und die Anmeldeunterlagen angefordert werden.

Nähere Informationen und weitere Anmeldeformulare erhalten Sie gerne bei uns.

