

# 1. Neujahrs Trimm - Dich - Tag

Unter dem Motto „Schwitzen für den guten Zweck“ findet am **11. Januar 2014** der **1. Neujahrs Trimm - Dich - Tag** statt.

**Wann:** von 10:00 bis 20:00 Uhr

**Wo:** Im Badino Overath

**Wer:** Groß, klein, jung und alt, alle sind herzlich willkommen

**Was:** Zehn Stunden Aqua Fitness, Aqua Power, Aqua Jogging, sowie Technikkurs unter professioneller Anleitung, sowie Sponsorenschwimmen

## Specials:

- Kinder unter 10 Jahren haben in Begleitung eines Erwachsenen, der am Kursangebot teilnimmt, freien Eintritt und können nach Anmeldung kostenlos an der Kinderbetreuung teilnehmen
- Massage Angebote
- Viele weitere Überraschungen

Der Erlös des Events wird an „DAT KÖLSCHE HÄTZ“ gespendet, einen Freundeskreis, der zu 100% den Förderverein krebskranker Kinder, e.V. Köln unterstützt



Weitere Infos unter [www.bergischersc68.de](http://www.bergischersc68.de) oder unter [www.badino-overath.de](http://www.badino-overath.de)

### **Kursplan 1. Neujahrs Trimm – Dich – Tag:**

10:15 – 11:00	Aqua Fitness
11:00 – 11:45	Aqua Fitness
12:00 – 12:45	Aqua Power
13:00 – 13:45	Aqua Jogging
14:00 – 14:45	Kinder helfen Kindern: Sponsorenschwimmen für Kinder
15:00 – 16:00	Schwimmen 1
16:00 – 17:00	Kinder helfen Kindern: Sponsoren Schwimmen der Wettkampf Kinder
17:00 – 18:00	Schwimmen 2
18:00 – 19:00	Schwimmen 3
19:00 – 20:00	Schwimmen 4

Bei den Technikeinheiten Schwimmen werden verschiedene Einblicke in die Schwimmarten Rücken, Brust und Kraul geboten. Lernen Sie mit einfachen Tricks Ihre Technik zu verbessern!

Der Eintritt kostet an diesem Tag 10,00 € für Erwachsene, wobei 5,00€ als Eintritt an das Badino gehen und 5,00€ direkt an den Förderverein krebskranker Kinder, e.V. Köln.

Im Preis enthalten sind die Teilnahme an jeglichen Kursangeboten, wobei die maximale Teilnehmerzahl auf 30 Personen/ Kurs festgelegt ist. Also schnell anmelden und mitmachen!!!

Kinder unter 10 Jahren, die in Begleitung eines Erwachsenen kommen, der am Kursangebot teilnimmt, haben freien Eintritt und können nach Anmeldung kostenlos an der Kinderbetreuung teilnehmen.

### **1. Neujahrs Trimm – Dich - Tag**

hiermit melde ich mich verbindlich für folgendes Kursangebot am 1. Neujahrs Trimm – Dich –Tag an.

Aqua Fitness	10:15 – 11:00		Schwimmen 1	15:00 – 16:00	
Aqua Fitness	11:00 – 11:45		Schwimmen 2	17:00 – 18:00	
Aqua Power	12:00 – 12:45		Schwimmen 3	18:00 – 19:00	
Aqua Jogging	13:00 – 13:45		Schwimmen 4	19:00 – 20:00	
			Massage (20min für 7,50€)		
gewünschtes Angebot bitte ankreuzen					
Name			Vorname		
Geburtsdatum			Telefon		
E-Mail-Adresse					
Vereinsmitglied (BSC)	Ja	Nein	Gebühr gesamt	€	
Kinderbetreuung	Ja	Nein	Name 1 Kind:		
			Alter 1 Kind:		
			Name 2 Kind:		
			Alter 2 Kind:		
Datum und Unterschrift					

Die Anmeldungen können im Badino bis zum 09.01.2014 abgegeben oder per Mail an [info@bergischersc68.de](mailto:info@bergischersc68.de) geschickt werden. Spontane Anmeldungen vor Ort am Veranstaltungstag sind auch möglich.