

MOTIVATION

Sie gehen für Ihre Mitarbeiter durchs Feuer?

Wir schicken Sie durchs Eisswasser!

Sie wollen gesund bleiben, auch wenn andere krank werden?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken!

Sie suchen eine neue Herausforderung?

Wir zeigen Ihnen Ihre Grenzen auf!

Sie wollen ein probates Mittel für den Stressabbau?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Körper als Apotheke nutzen!

INHALTE

Eisschwimmen:

- Die Geschichte dahinter
- Medizinische Aspekte
- Was passiert mit meinem Körper?
- Notwendige Utensilien
- Die 5 wichtigsten Regeln zum Überleben
- Mentale Vorbereitung
- Der After-Drop und wie wir damit umgehen
- Wann Eisschwimmen keine Option ist
- Live-Practice

Die Teilnahme an den Practice-Übungen ist freiwillig. Teilnehmer sollten neben Badekleidung und Handtuch auch leichte Sportbekleidung mitbringen, da wir danach einen kleinen Dauerlauf (1 – 2 km) absolvieren.

Die Teilnehmer werden in die Lage versetzt, 10 Minuten bei Wassertemperaturen von ca. 5 ° Celsius problemlos zu schwimmen. Den Anweisungen des Instructors ist Folge zu leisten. Diese Übung wird mit einer persönlichen Abschlussurkunde dokumentiert.

EISSCHWIMMEN.COM

EISSCHWIMMEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Bitte ankreuzen

Braunschweig	27.01.2019	<input type="checkbox"/>	Stuttgart	02.02.2019
Frankfurt/Main	16.02.2019	<input type="checkbox"/>	Berlin	23.02.2019

Anmeldeformular (Für die Anmeldung benötigen wir die Namen aller Teilnehmer)

Name/ Vorname des Teilnehmers

Firma/ Behörde

Straße

PLZ/ Ort

Telefon

Telefax

E-Mail

Datum/Unterschrift

Das ausgefüllte Anmeldeformular senden Sie uns:

per Fax:

(030) 450 20 998

per Email:

buchen@eisschwimmen.com

per Post:

Eisschwimmen.com

Robert Roller

Immengarten 17

38104 Braunschwig

Oder das Seminar ganz einfach online buchen unter www.eisschwimmen.com

Teilnahmegebühr

260,00.- EUR je Teilnehmer zzgl. MwSt.

Seminardauer

Veranstaltungsort

Die Seminare finden in geeigneten Tagungshotels statt. Im Preis enthalten sind Tagungsgetränke und ein Mittagessen. Der genaue Veranstaltungsort wird rechtzeitig vor Seminarbeginn bekanntgegeben.

Geschäftsbedingungen

Als **verbindliche Anmeldebestätigung** erhalten Sie von uns die Rechnung über die Teilnahmegebühr. Ab drei Anmeldungen für das jeweilige Seminar erhalten Sie einen **Rabatt von 20%** auf die Teilnahmegebühr.

Stornierung und Umbuchung

Die Stornierung muss schriftlich erfolgen. Es gilt das Datum des Posteingangs. Bei Stornierung bis 14 Tage vor Beginn fallen Kosten i. H. v. 20% der Teilnahmegebühren an, danach ist leider keine Erstattung mehr möglich. Bei Umbuchungen auf einen anderen Termin erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 40,- € pro Teilnehmer.

Haftung

Die KUB Robert Roller kann bei Vorliegen höherer Gewalt oder bei ungenügender Beteiligung das Seminar absagen. Bereits gezahlte Teilnehmergebühren werden in diesem Falle erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen den Veranstalter bestehen nicht.