

Sicherheitsbelehrung Workshop

Vor- und Zuname: _____

Geburtsdatum: _____

Du wirst in eine faszinierende Welt eingeführt. In eine Welt voller Eis und Kälte. Kälte ist nicht unser Feind! Häufig wird fälschlicherweise nur davon ausgegangen, dass Kälte und kalte Temperaturen uns krankmachen können, das stimmt so jedoch nicht immer. Kälte kann positiv auf unser Immunsystem wirken, denn durch den Einfluss von Kälte wird die Anzahl aktiver Immunzellen reduziert. Es gibt also viele Gründe, warum Kälte sogar gesund ist – um Beispiel erhöhter Stoffwechsel, Schutz vor Diabetes, Entzündungshemmer, besserer Muskelaufbau, schnellere Regeneration, Hilfe bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und rheumatischen Erkrankungen, und natürlich ein Energieboost.

In diesem Workshop wird der Schwerpunkt daher sein, deinen Körper neu zu entdecken, hinderliche Denkmuster zu überwinden, und das schier Unmögliche zu erreichen: das Eisschwimmen in bis zu 0 Grad Wassertemperatur!

Was soll/kann ich mitnehmen (Selbsteinschätzung)?

- 2 Badehosen/Badeanzüge/Bikini,
- Schwimmbrillen, Ohrstöpsel und Badeschuhe,
- 2 Handtücher,
- Schwimmboje (kann auch zur Verfügung gestellt werden),
- Warme lockere Bekleidung,
- Badeschuhe - keine FlipFlops
- Haube,
- Sonnenbrille,
- Sonnencreme und Hautcreme,
- Thermoskanne
- Ärztliche Unbedenklichkeitserklärung für den Aufenthalt im Eiswasser (nicht älter als 3 Monate)

Haftungsausschluss

Ist der Veranstalter in Fällen höherer Gewalt berechtigt oder aufgrund behördlicher Anordnung oder aus Sicherheitsgründen verpflichtet, Änderungen in der Durchführung der Veranstaltung vorzunehmen oder diese abzusagen, besteht keine Schadenersatzpflicht des Veranstalters gegenüber dem Teilnehmer.

Eine Haftung des Veranstalters für Sach- und Vermögensschäden ist mit Ausnahme von Vorsatz und grober Fahrlässigkeit ausgeschlossen.

Es werden, neben dem Eisschwimmen, auch Techniken des Neuro Mental Trainings einfließen.

Der Veranstalter übernimmt weiters keinerlei Haftung für gesundheitliche Risiken des Teilnehmers im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung. Es liegt im Verantwortungsbereich jedes Teilnehmers, seinen Gesundheitszustand vorher ärztlich überprüfen zu lassen. Die Vorlage eines ärztlichen Attests ist verpflichtend für die Teilnahme.

Es werden auch Fotos gemacht. Diese werden dir zur Verfügung gestellt.

Den Anweisungen des/der Trainer ist Folge zu leisten.

Ich, _____ nehme dies zur Kenntnis am _____

(Unterschrift)