



# ICE4LIFE CHALLENGE

## LETZTES WOCHENENDE IN JANUAR

Nimm mit Ice4Life die Herausforderung an, die Urkraft von Eis zu entdecken! Wir organisieren dieses bahnbrechende Event mit der Ambition, weltweit Millionen Menschen das vitale Vermögen von Körper und Geist spüren zu lassen!

### DIE KRAFT DER KÄLTE

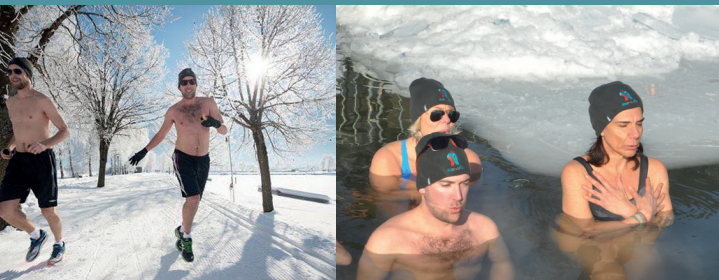
Durch den Kontakt mit dem Eis wird Dein Körper gestärkt, konditioniert und bringt Deinen Geist auf neue Höchstleistungen, die für Dich bisher undenkbar waren. Mit freiem Kopf und Konzentration hilfst du Deinem Körper, der eiskalten Konfrontation zu begegnen. Eine Herausforderung für jeden, krank oder gesund, der selbst über seine Lebensqualität verfügen möchte.

### DIE CHALLENGE

Die Challenge ist ein kurzer Triathlon in dem die natürliche Kraft der Kälte im Mittelpunkt steht. Der Triathlon ist kein Wettkampf, sondern eine Herausforderung für dich selbst! Zusammen mit anderen Teilnehmern wird es zu einem unvergesslichen Erlebnis.

### COLD FEET?

Damit jeder Teilnehmer sicher und kontrolliert die Herausforderung angehen kann, organisieren wir kostenlose Trainingstage. Auf diese Weise kann jeder, in seinem eigenen Tempo, eine einzigartige Erfahrung sammeln.



**MACH MIT!**  
**INFOS & ANMELDUNG**

**UNTER:**  
**WWW.ICE4LIFE.NL**

### HABEN WIR DEIN INTERESSE GEWECKT?

Das Event findet am letzten Wochenende im Januar statt. Die ersten Tage bestehen aus Vorbereitung, Atemübungen und dem gegenseitigen Kennenlernen. Am Samstag gehen wir miteinander die Herausforderung an.

Informiere dich auf unserer Website. [www.ice4life.nl](http://www.ice4life.nl)

*Wir freuen uns auf Deine Anmeldung!*





# ANMELDUNG CHALLENGE

Name:

Strasse:

PLZ- Ort:

Geburtstag:

Email:

Telefon(mobile):

Erfahrung mit der Kälte?: Ja / Nein

Warum nimmst du teil?:

First come - first serve! Die Teilnehmeranzahl ist auf 60 Personen beschränkt. Sobald die Bezahlung eingegangen ist, erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Teilnahmegebühr: 100 euro

*Incl. : Kälte Übungen (Atmungsübungen, Kältebad), Teilnahme am Triathlon, Infoabend mit Snacks im Keltendorf, Ice4Life Souvenir;*

Unterschrift:

Datum:

Ort: