

Eis- / Winterbaden im Vierwaldstättersee

DATUM 25.01.2024 - 04.02.2024
ZEIT 1 x Do 19:00 - 21:30, 1 x So
10:30 - 12:00
ORT Div. Kursorte

KURSNUMMER

241-4126

KURSLEITUNG

Martin Rohner

BESCHREIBUNG

Im Winter baden und schwimmen kann Glücksgefühle auslösen, Schmerzen lindern, entspannen. Es baut Stress ab und stärkt das Immunsystem. Erfahren Sie die Heilkräfte der Kälte am eigenen Körper und geniessen Sie ein neues, starkes Gefühl! Sie erfahren im Theorieteil viel zum Thema Kaltbaden und bekommen dadurch richtig Lust auf den Praxisteil. Dieser ist freiwillig – kann aber süchtig machen! Der See wird dann ca. 4-6° kalt sein. Wenn wir Glück haben, so können wir im Lauerzersee ein Eisloch erstellen und zwischen dem Eis das heilend eiskalte Wasser geniessen. Dazu werden Sie vom Kursleiter informiert - dieser Event kann aber nicht garantiert werden (abhängig von der Eisbildung).

Auf Wunsch gibt es auch die Möglichkeit, sich danach einer Winterschwimmgruppe in Brunnen anzuschliessen. Informationen dazu erhalten Sie am Kurstag.

KURSZIEL

Freuden und Gefahren des kalten Wassers kennen und erfahren

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 95.00

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG

Bei schwerwiegender Erkrankung konsultieren Sie einen Arzt. Bei Bluthochdruck (von 160/100 mm Hg oder höher), Herz- oder Gefässproblemen (Herzrhythmusstörungen, Arteriosklerose, Angioneuropathien, Raynaud-Syndrom Typ 2), Kälteurtikaria sowie bei akuten Infekten ist auf eine Teilnahme zu verzichten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

MITBRINGEN

Theorieteil: Block, Schreiber und Agenda

HINWEIS

Das Winterbaden findet im Lido Brunnen statt.

DATEN

Do 25.01.2024 19:00 - 21:30
i de fabrik Schwyz, Laubstrasse 4, 6430
Schwyz, Syti im 1. OG

So 04.02.2024 10:30 - 12:00
Lido Brunnen, Föhnhafen 6, 6440 Brunnen



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb