

## Eis- / Winterbaden im Vierwaldstättersee

**DATUM** 26.11.2025 - 30.11.2025  
**ZEIT** 1 x Mi 19:00 - 21:30, 1 x So  
14:00 - 15:30  
**ORT** Div. Kursorte

### KURSNUMMER

252-4126

---

### KURSLEITUNG

Bernhard Imhof

### 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. 8° - 12° kalt sein.

Auf Wunsch gibt es auch die Möglichkeit, sich danach einer Winterschwimmgruppe in Brunnen anzuschliessen. Informationen dazu erhalten Sie am Kurstag. Wenn Sie auch Interesse am Besuch des Kurses Kältewandern haben, finden Sie alle Informationen hier: [LINK](#). Sie erhalten dann auf beide Kurse je 30 Fr. Rabatt.

### KURSZIEL

Freuden und Gefahren des kalten Wassers kennen und erfahren

## KOSTEN

### KURSPREIS

CHF 95.00

### INFOS ZUM PREIS

inkl. Kursunterlagen. Wenn Sie sich an beiden Kursen anmelden (Winterschwimmen und Kältewandern), erhalten Sie je 30 Fr. Rabatt. Die Theorie findet am gleichen Tag statt.

## 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

### DATEN

Mi 26.11.2025 19:00 - 21:30

FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, 6430 Schwyz, Sedlern im 1. OG

So 30.11.2025 14:00 - 15:30

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](https://ffs-schwyz.ch/eb)