Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

Kältewandern – Gesund und sicher durch die winterliche Natur

DATUM 26.11.2025 - 30.11.2025
ZEIT 1 x Mi 19:00 - 21:30, 1 x So 10:15 - 11:45
ORT Div. Kursorte

KURSNUMMER
252-4154

KURSLEITUNG
Bernhard Imhof

BESCHREIBUNG
Entdecken Sie das Kältewandern und lernen Sie, wie Sie sich auch bei niedrigen Temperaturen sicher und wohlfühlen! Bei einer Kältewanderung steht die lange, aber mässige Kälteexposition im Vordergrund, während beim Winterschwimmen eine extreme, jedoch kurzzeitige Form der Kälteexposition ausgeübt wird. Bei der Kältewanderung sind wir in leichter Bekleidung im Ingenbohler Wald unterwegs (Wanderzeit max. 1 Std), zB. in Shorts, T-Shirt oder nur in Badekleidung. Das Ziel ist nicht nur, die Kälte zu „ertragen“, sondern gezielt von den körperlichen und mentalen Vorteilen der Kälteexposition zu profitieren. Die möglichen gesundheitlichen Vorteile einer Kältewanderung sind ähnlich wie beim Winterschwimmen, z.B. Stärkung des Immunsystems, verbesserte Durchblutung, Erhöhung der mentalen Widerstandskraft (Resilienz), Stimmungsaufhellung und erhöhte Fettverbrennung.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 Kältewandern und bekommen dadurch richtig Lust auf den Praxisteil.

Wenn Sie auch Interesse am Besuch des Kurses Winterschwimmen haben, finden Sie alle Informationen hier: LINK. Sie erhalten dann auf beide Kurse je 30 Fr. Rabatt.

KURSZIEL
Freuden und Gefahren der Kälte kennen und erfahren

Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

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 sowie bei akuten Infekten ist auf eine Teilnahme zu verzichten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

MITBRINGEN
Theorieteil: Block, Schreiber und Agenda

HINWEIS
Für den Praxisteil kann man am Bahnhof Brunnen parkieren und zu Fuss zum Treffpunkt. Für die Kältewanderung reicht leichte Bekleidung, zB. Shorts, T-Shirt oder nur in Badekleidung

DATEN
Mi 26.11.2025 19:00 - 21:30
FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, 6430 Schwyz, Sedlern im 1. OG

So 30.11.2025 10:15 - 11:45
Imhof Bernhard, Alte Kantonsstrasse 6, 6440 Brunnen

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