

## Eis- / Winterbaden im Vierwaldstättersee

**DATUM** 13.01.2025 - 18.01.2025  
**ZEIT** 1 x Mo 19:00 - 21:30, 1 x Sa  
15:15 - 16:45  
**ORT** Div. Kursorte

### KURSNUMMER

251-4126

---

### 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. 4-8° kalt sein.

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

### INFOS ZUM PREIS

inkl. Kursunterlagen

## 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

Mo 13.01.2025 19:00 - 21:30

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

Sa 18.01.2025 15:15 - 16:45

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)