252-S3G50 Eisschwimmen im Waldsee (Impuls-Vortrag)

Beginn	Mittwoch, 24.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	15,00 € 1,00€ Materialkosten inklusive. Barzahlung bei Veranstaltung.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Herbert Trautmannsberger
Kursort	Waldsee Stubn, Am Kirchdorfer Waldsee 1, 84375 Kirchdorf

Eisschwimmen ist ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Immunsystem. Der Mensch ist Teil der Natur. Kleidung und Wohnung mit Heizung haben den Menschen verwöhnt. Regelmäßiges Training im Badesee, Sauna und kalt Duschen sind sehr förderlich für die Gesundheit des Menschen. Ein Weg zurück zur Natur, besonders im Winter im Badesee, ist das Eis-Schwimmen.
Neue Energie, tiefe Atmung, innere Ruhe führen mit Routine im Schwimmen vom goldenen Herbst, übers Eiswasser bis zum Frühlingsstart zu neuer Stärke. Lebensfreude auch im Winter, 5 Minuten Sommer-Gefühl beim Sonnen-Untergang-Schwimmen, starkes Immunsystem, nie wieder kalte Füße/Hände werden Ihnen ein neues Lebensgefühl geben.

Im Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über das Eisschwimmen: u.a. Trainingsablauf und -utensilien, Wirkung auf den Körper und die Psyche sowie den persönlichen Weg des Referenten.

Termine

Datum		Ort
24.09.2025	19:00 - 20:30 Uhr	Am Kirchdorfer Waldsee 1, Kirchdorf, Waldsee Stubn

zur Kursdetail-Seite