252-S3G58 Eisschwimmen - Nikolausschwimmen - Kirchdorfer Waldsee

Beginn Sonntag, 07.12.2025, 14:00 - 15:30 Uhr

Kursgebühr

Dauer 1 Termin

Kursleitung Herbert Trautmannsberger

Mitzubringen Badesachen, Handtuch, Decke, warmes Getränk

Kursort Kirchdorfer Waldsee

Unser alljährliches Nikolausschwimmen:

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 vorherigen 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
07.12.2025	14:00 - 15:30 Uhr	Waldsee 1, Kirchdorf, Waldsee

[zur Kursdetail-Seite](#)