

KÄLTETRAINING-WORKSHOP

In einem ca. einstündigen Vortrag werden die Hintergründe und Benefits des Kältetrainings erklärt. Darauf folgt die gemeinsame praktische Umsetzung im See.

www.vitaswing-praxis.ch

KÄLTETRAINING-WORKSHOP

Inhalt/Ablauf:

- Theorie-Input
- Atemübungen
- Kältebad im See
- Aufwärmübungen
- Ausklang mit heissem Tee

www.vitaswing-praxis.ch

- Dauer: 2.5 bis 3h
- Kosten: CHF 100 pro Person
- Anmeldung unter: info@vitaswing-praxis.ch

KÄLTETRAINING-WORKSHOP

Durchführungen*

Sa, 09.11.2024 / 9:00 Uhr

Fr, 22.11.2024 / 18:30 Uhr

Sa, 21.12.2024 / 9:00 Uhr

Sa, 25.01.2025 / 9:00 Uhr

Sa, 08.03.2025 / 9:00 Uhr

*Der Workshop umfasst ein Datum!

Weitere Daten oder Workshops für Gruppen
oder Teams auf Anfrage!

www.vitaswing-praxis.ch

Durchführungsort:

Kantonsschule Seetal, alte Klosterstrasse 15, Baldegg

und praktische Umsetzung im Baldeggersee