

Erlebe die Kraft der Kälte in einem Kältetraining-Workshop

In einem ca. einstündigen Vortrag erkläre ich dir die Hintergründe und Benefits des Kältetrainings. Darauf folgen die praktische Umsetzung im See, gemeinsame Aufwärm-Übungen und ein gemütlicher Ausklang mit Tee und Snack.

Wann:

Samstag, 28. November 2026 / 9:00 Uhr in Baldegg
Donnerstag, 3. Dezember 2026 / 18:30 Uhr in Baldegg
Freitag, 18. Dezember 2026 / 18:30 Uhr in Oberägeri
Freitag, 8. Januar 2027 / 18:30 Uhr in Baldegg
Der Workshop umfasst ein Datum!

Wo:

Kantonsschule Seetal in Baldegg
Kafi Uszyt in Oberägeri

Dauer: 2.5 bis 3 Stunden

Kosten: CHF 100 pro Person

Anmeldung unter: info@vitaswing-praxis.ch