

KÄLTETRAINING-SAISONSTART

Hast du meinen Workshop besucht oder auf
andere Weise Erfahrung mit Kältetraining
oder Eisbädern?

Dann starte mit mir in die neue
Kältetraining-Saison!

Am Sonntag, 15. November 2026

Wann: Sonntag, 15. November 2026 von 9 bis max. 12.00 Uhr
(Anmeldung bis 10. November 2026)

Wo: Badi am Türlensee

Was: Ich habe spannende Informationen rund ums Kältetraining dabei. Danach bereiten wir uns gemeinsam vor, geniessen das kühle Bad und wärmen uns gemeinsam wieder auf. Wer Lust hat, kommt mit auf einen gemeinsamen Marsch um den See. Im Anschluss lassen wir es bei Tee, Snack und guten Gesprächen ausklingen. 😊

Kosten: ein freiwilliger Beitrag an die Unkosten



Am Sonntag, 15. November 2026