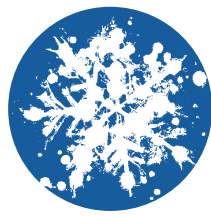


UNSERE MISSION - Kälte tut gut:

In unseren Workshops vereinigen sich umfangreiche Erfahrung im Kältraining und Aufbau eines mentalen Fokus.

Es ist unser Beitrag zu einer verstärkten mentalen Gesundheit der Bevölkerung.



KÄLTE.WIRKT

Eintauchen, erfrischen und dein Wohlbefinden fördern! Kältebaden hilft zunehmend mehr Menschen, das Immunsystem zu stärken, die Durchblutung zu fördern und teilweise auch Schmerzen zu lindern. Was uns Kältebadende alle verbindet - der Moment, raus aus der Komfortzone.

Entdecke die belebende Möglichkeit des Kältebadens für dein persönliches Wohlbefinden!

WAS WIR BIETEN

Immer mehr Menschen entdecken die Beliebtheit des Winterschwimmens und Kaltbadens. Leider gehen viele ohne das nötige Bewusstsein für die Sicherheit ins kalte Wasser. Seit 2021 bieten wir daher begleitete Kurse an, um Winterschwimmen und Kaltbaden sicher und gefahrlos zu praktizieren.

Die Kurse werden ab 6. Teilnehmenden durchgeführt.

THEORIE

Der Theorieteil, der etwa 2 Stunden dauert, kann entweder bei Euch vor Ort oder online absolviert werden. In diesem Teil werden die Grundlagen des Kältebadens erläutert, Inputs für eine mentale und praktische Vorbereitung gegeben, mögliche Gefahren aufgezeigt und der Ablauf des praktischen Teils erklärt.

PRAXIS

Der praktische Teil des Kurses dauert etwa 1,5 Std. Dabei bereiten wir die Teilnehmenden mental und praktisch auf das Kältebaden vor und führen nach dem Bad gezielte Aufwärmübungen durch.

Ab 8 Teilnehmenden mit zusätzlicher Begleitperson.

UNTERLAGEN

Jeder Teilnehmer erhält die folgenden Unterlagen:

- Regeln Kälteexposition, Vorbereitung und Zusammenfassung
- Haftungsausschluss und Zertifikat

WAS BRINGT IHR MIT

Für die erfolgreiche Durchführung des Kurses muss folgendes verfügbar und sichergestellt sein:

- Beamer vor Ort für den Theorieteil
- Durchgehend warmer Raum für den Praxisteil
- Naher Zugang zu einem geeigneten Gewässer (Fluss, See, Weiher, grosser Brunnen)

UNSERE KURSE

FÜR ANFÄNGER*INNEN

2-TEILIGER KURS

THEORIE:

- Vor Ort in Eurer Lokalität oder online.
- Dauer ca. 2 Std, inklusive Vorbereitungsaufgaben und mentaler Motivation.

PRAKTISCHER TEIL:

- Vor Ort in einem nahen Gewässer - ca. 1 Woche später.
- Dauer ca. 1,5 Std, inklusive mentaler Vorbereitung und Aufwärmübungen nach dem Kaltbaden.

TAGESKURS

Bei Euch vor Ort: theoretische Inhalte im warmen Kurslokal, Praxisteil im nahegelegenen Gewässer:

- Zeitlich geeignet: 9:00-13:00 oder 13:30-17:00 Uhr, am Wochenende oder nach Absprache

FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und besteht aus einem theoretischen Teil, welcher online stattfindet.

Der praktische Teil umfasst die Vorbereitung eines Eislochs, dem Eisbad in einem nahegelegenen gefrorenen See in der Schweiz und dem gemeinsamen Aufwärmen.

- Online Theoriekurs, Dauer ca. 1 Std.
- Praxis an einem gefrorenen See, ca. 11-14 Uhr (mit öv erreichbar, max. 30 Minuten Gehzeit)

TARIFE

- Kurse mit 1 Kursleitenden **ab 450 CHF**
- Kurse mit 1 Kursleitenden und 1 Begleitperson **ab 550 CHF**
- gerne senden wir Euch nach einem Erstgespräch ein detailliertes Angebot

Unsere Expertise - Euer Vorteil

Ruf uns an, wir sind gerne für Euch da.



Martin Rohner:

Martin Rohner: Als diplomierter Mentalcoach und Kälte-Coach nutze ich das Element Wasser, um Klarheit zu finden und mich auf das Wesentliche im Hier und Jetzt zu konzentrieren. Durch die Verbindung von mentalem Fokus, Atmung und Kälte unterstütze ich meine Kund*innen dabei, klare Gedanken für die persönlichen Ziele zu entwickeln. Erfahre mehr auf meiner Website: www.rohnercoaching.ch/diekaelte

ROHNER.bewirkt gmbh | Zürich
Tel.: +41 78 835 36 60
martin@rohnercoaching.ch



Beni Imhof:

Seit 2015 bin ich befreundet mit der Kälte und nutze das kalte Wasser mit seiner Heilkraft erfolgreich als Wellness, Stressabbau und Schmerzlinderung. Dabei stärke ich mein Immunsystem und gönne mir etwas Gutes. Kältegenuss in Bergseen (mit und ohne Eis), Winterwanderungen in Sommerbekleidung und Übernachtungen in freier Natur gehören neben meiner Familie zu meinen Lieblingstätigkeiten. Als zertifizierter Kältefachmann weiss ich: Kälte tut gut - Geniesst diese mit uns!

Beni Imhof | Brunnen (SZ)
Tel.: +41 79 653 49 13
winterschwimmen@bluewin.ch