

Warm - oder *Kaltduscher?*

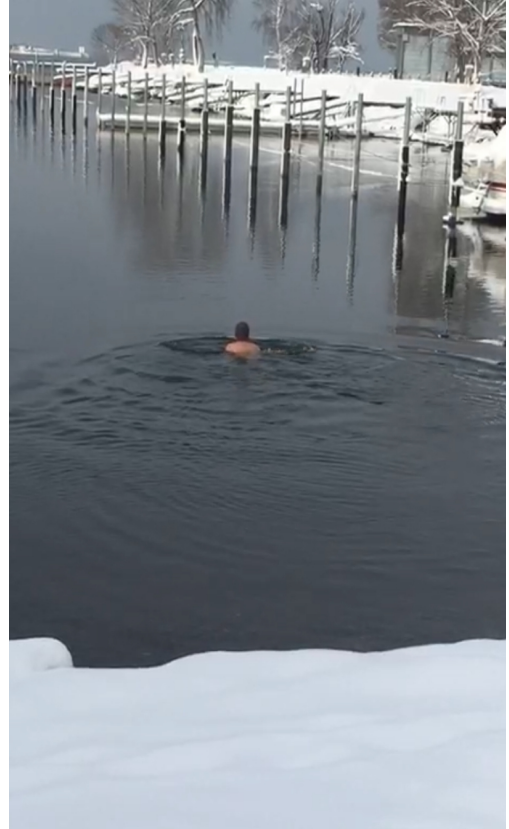
Vortrag & Bodenseebad

30. November 2019

10:00 Vortrag im Kammgarn Hard

**„Atmungstechniken und
Kältetraining für ein starkes
Immunsystem“**

mit Martin Steurer & Rasmus Gaupp-Berghausen



Anschließend Atemübungen & Kältebad im Bodensee

**Nach Indoor-Atemübungen während des Vortrags
gehen wir an das Harder Bodenseeufer, wiederholen die Atemübungen und
genießen anschließend ein Erfrischungsbad im See.**

(direkt neben dem See haben wir Umkleidekabinen und Duschen des Sportvereins Hard gemietet, damit Du Dich anschließend in einer heißen Dusche wieder aufwärmen kannst).

Bitte mitbringen:

Badesachen, Handtuch, Isomatte oder extra Handtuch, Badelatschen, Mütze
& viel Freude

etwas ganz Neues kennen zu lernen.

Anmelden unter:

Email: martin.steurer@vol.at

Tel.: 0664 2005634

Eintritt frei