

# **Warm – oder Kaltduscher?**

## **Vortrag & Bodenseebad**

**1. Februar 2020**

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

mit Martin Steurer & Rasmus Gaupp-Berghausen

**Vortrag**

**Atemübungen & Kältebad im Bodensee**

**10.00 - 12.30 Uhr**

**Strandbad/Hallenbad Bregenz, Strandweg 1, 6900  
Bregenz**

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

(Umkleidekabinen und Duschen des Hallenbads können benutzt werden,  
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](mailto:martin.steurer@vol.at) Tel.: 0664 2005634

**Unkostenbeitrag € 22**