

# *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](mailto:martin.steurer@vol.at)

Tel.: 0664 2005634

**Eintritt frei**