

Eisbaden – nichts für Warmduscher

Erlebe das Eisbaden als intensive Herausforderung und außergewöhnliches Erlebnis. Dieses Abenteuer führt Dich an Deine persönlichen Grenzen und darüber hinaus. Begleitet wirst Du von Paul Bieber, mehrfacher Rekordhalter im Eisschwimmen sowie Weltmeister im Winterschwimmen 2023. Mit seiner Erfahrung steht er Dir unterstützend zur Seite und gibt wertvolle Impulse. Eine eindrucksvolle Erfahrung zur Kräftigung von Körper, Geist und Seele.

Dieses besondere Ereignis wird Dir garantiert lange in Erinnerung bleiben.

Termine:

- 2. Januar 2026 um 11:00 Uhr
- 14. Januar 2026 um 14:00 Uhr
- 18. Februar 2026 um 10:00 Uhr
- 9. März 2026 um 14:00 Uhr

Leistungen:

- Einführung und ausführliche Erklärung
- Persönliche Tipps und Hinweise von einem erfahrenen Extremsportler
- Herzfrequenzmessung (EKG)
- Messung des Sauerstoffgehalts im Blut (SpO_2)
- Atemtechnik-Training
- Eisbaden im Eisfass

Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 16 Jahren mit gutem Gesundheitszustand; mitzubringen sind Badebekleidung, zwei Handtücher, ein Bademantel sowie – falls vorhanden – eine Pulsuhr.

Die Veranstaltung findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von sieben Personen statt und ist auf maximal 15 Teilnehmende begrenzt. Der Preis beträgt 49,00 € pro Person. Im Anschluss an das Erlebnis erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer Bilder sowie ein digitales Zertifikat per E-Mail.

Anmeldung unter info@tannheimtal.com

Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.paulbieber.de/>