

TELL – WINTERSCHWIMMEN vom 15.11.2025

[Hier findest du alle Fotos!](#) Pin 4291

[Hier findest du alle Presseberichte](#)

[Bitte Petition unterschreiben hier](#)

[Bitte Umfrage ausfüllen – danke hier](#)



Ausbildung zum Kälte-Coach & Biohacker

Erlebe Klarheit, Kraft und Kontrolle durch gezieltes Kältetraining. Lerne, wie du Stress in Energie verwandelst, mentale Stärke aufbaust und deine Leistungsfähigkeit natürlich steigerst.

- 💧 Was dich erwartet:
 - ✓ Sichere Kälteexposition & mentale Resilienz
 - ✓ Atemtechniken für Fokus und Ruhe
 - ✓ Biohacking für Energie, Schlaf & Ernährung
 - ✓ Theorie trifft intensive Praxis
- 📍 Ort: Breitenbach (SO)



📅 Daten: Online: Februar–März 2026 / vor Ort 12.–15. März 2026

👤 Leitung: Jonas Lutz & Team Bad Dürnheim

💰 Kosten: CHF 1490.– inkl. Kursunterlagen, Snacks, Mittagessen & Zertifikat

🔗 [mehr Infos & Anmeldung hier](#) oder ☎️ 079 653 49 13

Workshops / Kurse usw.

Mitglieder des KÄLTENETZWERK bieten in der ganzen Schweiz spannende **Workshops für Fortgeschrittene** sowie **Einsteigerkurse** für Neugierige an. Dabei gibt es individuelle Kurse und Kurse in Gruppen.

[Die Übersicht aller Angebote gibt's hier.](#)

Eisloch bohren und Eisbaden

Tauche ein in das Erlebnis des Eisbaden an einem Ort, der nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärkt. Es erwartet dich die kraftvolle Verbindung von Natur und Kälte an einem geeigneten, eisbedeckten See (zB. Sihlsee, Obersee, Schwarzsee bei Davos). Dieser besondere Ort inspiriert dich, deine Grenzen achtsam und respektvoll zu erweitern und in der Stille neue Kraft zu finden. **FÜR ERFAHRENE**

WINTERSCHWIMMER: Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung im Winterschwimmen hinter sich haben und tiefer in die mentalen und körperlichen Aspekte eintauchen möchten. In der Weite und Ruhe der Natur wirst du die Kraft der Kälte spüren und lernen, dich selbst auf eine neue Weise zu erfahren. Unsere Übungen helfen dir, deine Resilienz zu stärken und die Kälte als Chance für innere Stärke zu erleben – immer mit dem Ziel, dich sicher und achtsam an deine Grenzen heranzutasten.

INFOS UND DATEN: Daten Samstag, 29.11.25;

Sonntag, 25.1.26 und Sonntag, 22.2.26

Durchführung nur bei geeigneter Witterung

Treffpunkt wird am Vorabend bekannt gegeben,

vermutlich Sihlsee, Obersee oder Schwarzsee

Davos Kosten CHF 235.- (inkl. Buch EISKALT

SCHWIMMEN), Begleitpersonen CHF 190.-; im Preis inbegriffen: fachkundliche Leitung,

Werkzeuge, ganzes Programm, Theorie, Praxis, warme Suppe und Getränk, Zertifikat

(Anreise nicht inbegriffen) Teilnehmende 6 bis 15 Personen (Versicherung ist Sache der

Teilnehmenden). Zusätzlich wird ein besonderes Kälteweekend angeboten.

[Online-Anmeldung und weitere Infos gibt's hier](#)

[Flyer gibt's hier](#)

Telefonische Auskünfte gibt's hier +41 79 653 49 13



Depression und Kälte – Wir sind für dich da!

Fühlst du dich oft niedergeschlagen, antriebslos oder von dunklen Gedanken begleitet? Du bist nicht allein.

Unser Projekt „**Depression und Kälte**“ möchte dir neue Wege zeigen, wie du mit deiner Depression umgehen kannst. Wir begleiten dich – gemeinsam mit anderen Betroffenen und auf Wunsch auch mit einer oder mehreren vertrauten Person(en) – beim Winterschwimmen. Dabei musst du nichts leisten oder beweisen. Es geht darum, in deinem Tempo neue Erfahrungen zu machen.



Bei unserer Veranstaltung [TELL - WINTERSCHWIMMEN](#) kannst du dich informieren, Fragen stellen und dich mit anderen austauschen. Wir erklären, warum Kälte manchen Menschen helfen kann, sich besser zu fühlen. Bei der Abendveranstaltung am 15.11.25 um 20.00 Uhr im Hotel Restaurant Weisses Rössli in Brunnen geht es ums Thema «Nutzen von Kälteanwendungen bei Angst, Burnout, Depressionen und Stress». Hier kannst du lernen, wieso Kälte dir nutzen könnte.



Hier findest du [weitere Informationen](#) zB. über [Ärztliche und therapeutische Praxen](#) (im Aufbau) [einfache Übungen die helfen](#) [Erfahrungsberichte](#) [Selbsthilfegruppen](#) [Studien](#)

Dazu bereiten wir eine Ausbildung für Begleitpersonen vor, welche die Fähigkeiten haben, depressive Menschen ins kalte Wasser zu begleiten.



Du bist willkommen – so wie du bist. Wenn du neugierig bist oder einfach nur zuhören möchtest, melde dich gerne bei uns. Wir begleiten dich auf deinem Weg.

Umfrage zu deinen Kälteanwendungen

Deine Meinung zählt! Unsere **Umfrage zum Thema «Kaltbaden und Kälteanwendungen als Therapie»** läuft. Bereits 88,2% der Teilnehmenden berichten von einer Verbesserung ihres Zustandes nach der Anwendung. Hilf mit, wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen – mach mit und teile deine Erfahrungen! Jede Stimme bringt uns weiter.

[Zur Umfrage geht's hier.](#)

Event-Angebot

Ob für Gruppen, Firmen oder Schulen – wir sind bestens vernetzt und haben noch freie Plätze für deine Crew. Du willst mit deiner Gruppe ein unvergessliches Erlebnis? Melde dich bei uns! [Die Offerte findest du hier.](#) Das Angebot gilt für einen Workshop in der Natur oder / und im Eisbad. Aber auch für das Vergnügen im Eis. Gefunden werden wir an einigen Orten, zB. [bei Schweiz Tourismus](#)

Außerdem suchen wir motivierte Coaches, die Lust haben, inspirierende Workshops zu leiten. Infos erhältlich bei info@kaeltenetzwerk.ch

Am [idyllischen Forellensee](#) wartet eine exklusive Kaltbade-Location auf euch – inklusive Unterkunft und Verpflegung durch unser engagiertes Teammitglied. Das Wasser hat dort im Sommer und Winter immer ungefähr 8°C. Das Baden und Schwimmen für Mitglieder ist dort kostenfrei.



Abwechslung gesucht? Wir stellen [hier](#) **Winter – Kaltbadestellen** vor. Willst du deine Kaltbadestelle teilen? Schreib uns auf info@kaeltenetzwerk.ch



Web-App für Kaltwasser-Enthusiasten

Das Hauptziel von AquaLog ist es, die Gemeinschaft der Kaltwasserschwimmer zu unterstützen und zu motivieren. Die App ermöglicht es den Nutzern, wichtige Daten wie Wasser- und Lufttemperatur, Dauer und Ort jedes Schwimmgangs einfach zu erfassen. Ein zentrales Merkmal ist der einzigartige Kälteschock-Koeffizient, eine Kennzahl, die die Intensität eines Schwimmgangs quantifiziert und es den Schwimmern erlaubt, ihre persönliche Resilienz und Akklimatisierung auf eine neue Art zu messen. Es geht darum, persönliche Meilensteine zu feiern, sich sicher im kalten Wasser zu bewegen und die eigene Reise zu schätzen.

AquaLog ist kostenlos und kann unter <https://aqualog.asekota.ch> aufgerufen und auf jedem Smartphone als App zum Startbildschirm hinzugefügt werden.

Wir suchen

Helfende, die unseren Verein finanziell (zB. als **Mitglied**), ideell oder tatkräftig unterstützen möchten – ganz nach deinen Möglichkeiten. Egal ob du viel oder wenig Zeit hast: Jede Unterstützung in unseren Projekten ist willkommen!

Hier findest du dazu Informationen:

[Mitgliedschaft für alle](#)

[Mitgliedschaft für B2B \(Business\)](#)

[Gesucht für Mithilfe](#)

