

Erlebe die Kälte.

Mit Claudia Müller

Mehrfache Weltmeisterin im Winterschwimmen

Teilnahme auf freiwilliger Spendenbasis.
Deine Spende kommt der Aktion zugute:

Wir schwimmen – du hilfst!



07.11.2026

14:00 Uhr

Stubenbergsee: Treffpunkt "Café Seestern"

Was braucht man zum Winterschwimmen?
Wie bereitet man sich vor?
Was gilt es vor, während und nach dem Aufenthalt im kalten Wasser zu beachten?

Claudia vermittelt die wichtigsten Grundlagen, teilt ihre Erfahrungen und persönlichen Rituale.

Anschließend geht es gemeinsam ins Wasser – freiwillig, ohne Leistungsdruck und mit Respekt vor den eigenen Grenzen.



Gemeinsam ins Wasser.
Freiwillig.
Ohne Leistungsdruck.

www.fitnetz.at/winterschwimmen

Voranmeldung erforderlich

Vor dem Baden: Haftungsausschluss und Erklärung zur eigenen gesundheitlichen Eignung unterzeichnen.