



vhs-Kurs Winterbaden: „Es ist pure Magie“

Die Volkshochschule StarnbergAmmersee hat ein feines Gespür für den Zeitgeist. Jüngstes Beispiel: Ein Kurs fürs Winterbaden. Das, so dachte der Laie, sei ausschließlich eine Frage des Mutes (hilfsweise des Wahnsinns), des Alkoholspiegels oder der Instagram -Geltungssucht. Aber ganz falsch: Winterbaden wird nun auch von Medizinern als Gesundbaden geadelt. In dem vhs-Kurs, der mit einer ersten Veranstaltung am 27. Oktober in der vhs, Kienbachstraße 3, beginnt, werden die theoretischen und praktischen Grundlagen besprochen. Der Dozent ist ein erfahrener Winterschwimmer und führt die Teilnehmenden an den vier Folgeterminen behutsam, sicher und individuell ins Wasser. Nach einer Erwärmung wird mit dem kurzen Anbaden begonnen. Anschließend wärmt man sich mit lockerem Gehen wieder auf. Wenn es die Teilnehmerinnen und Teilnehmer geschafft haben, etwa 100 Sekunden im Wasser zu bleiben, werden sie, so verspricht es der Dozent, erste positive Effekte feststellen und sich wohlfühlen. Die physiologischen Gründe dafür sind erforscht. Dennoch bleibt es pure Magie und macht tatsächlich glücklich. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Teilnehmenden sollten vorab mit Ihrem Hausarzt sprechen. Für Menschen mit Herzbeschwerden und Bluthochdruck ist das Angebot nicht geeignet.

Category

1. Gemeinde
2. Mitten in Herrsching

Date

30/07/2026

Date Created

08/09/2025