Von: Eggl Angelina

Gesendet: Freitag, 1. November 2024 11:17

An: Team-Attersee; foettinger@attersee.at; schmoller@attersee.at; Stefan Stadler; Markus Winzer

WG: Region Attersee-Attergau mausert sich zum Zentrum für Winterbaden

Von: Eggl Angelina <<u>eggl@attersee.at</u>> Gesendet: Mittwoch, 23. Oktober 2024 11:08 An: Eggl Angelina <<u>eggl@attersee.at</u>>

Betreff:

Betreff: PI: Region Attersee-Attergau mausert sich zum Zentrum für Winterbaden

ATTERSEE-ATTERGAU salzkammergut

Einheimische wissen es schon lange: Wenn die Temperaturen des Attersees sinken, ist das Baden im See besonders anregend. Der positive Effekt auf Körper, Geist und Seele überzeugt immer mehr Winterbader:innen und hat mittlerweile einen regelrechten Hype ausgelöst.



Eisbade Event Attersee (c) Angelika Neuhofer

Anfang des Jahres fand das erste Eisbade Wochenende nach Wim Hof am Attersee statt, das sowohl Einheimische als auch Gäste begeistert hat. Überwältigt von dem großen Andrang bei diesen Veranstaltungen, organisiert der TVB Attersee-Attergau dieses Jahr noch zwei weitere Eisbade Wochenenden.

Was ist Eisbaden?

Darunter versteht man Baden (und nicht Schwimmen) bei Temperaturen von 0 °C bis 4 °C. Richtiges Eis muss dafür nicht vorhanden sein. Von Kaltwasserbaden spricht man ab einer Temperatur von 5 °C bis max. 15 °C. Kopf und Hände sind dabei nicht im Wasser.

Was bringt Eisbaden?

Unterstützung der Regeneration (für Sportler:innen)

Stärkung des Immunsystems (bei regelmäßigem Eisbaden)

Ausschüttung von Adrenalin, Endorphine + entzündungshemmende Stoffe

Verbesserte Durchblutung (abwechselnde Kalt-Warm-Reize kurbeln die Blutzirkulation an)

Positive Auswirkungen auf die Psyche und das Wohlbefinden

Die Fettverbrennung wird angekurbelt, da die braunen Fettzellen aktiviert werden.

Menschen mit Herz- Kreislauferkrankungen sollten sich jedoch vorab von einem Arzt oder einer Ärztin beraten lassen.

Und was ist eigentlich Wim Hof?

Der niederländische Extremsportler Wim Hof entwickelte diese spezielle Atemtechnik, die dabei helfen soll, den Körper, aber vor allem die eigene Widerstandskraft zu stärken. Durch das bewusste Atmen soll man Hitze ebensogut ertragen können wie Kälte. Das Wim Hof Training besteht aus 3 Säulen: Mindset, Kälte und Atmung. Vom 8. - 10. November und vom 13. - 15. Dezember finden am Attersee wieder Eisbade Wochenenden, begleitet von zertifizierten Wim Hof Trainer:innen, statt.

HIER GEHT'S ZU DEN WINTERBADE PACKAGES



IMAGE, 1 MB
Winterbaden_Attersee_1(c) TVB Attersee Attergau.jpeg
Winterbaden am Attersee_(c) TVB Attersee-Attergau



IMAGE, 1 MB Winterbaden am Attersee 2 (c) TVB Attersee Attergau.jpeg Winterbaden am Attersee (c) TVB Attersee-Attergau



IMAGE, 8 MB 2018-Winter-am-Attersee-TVB-Attersee-Attergau-Kathrin-Holzmann (2).jpg Winter am Attersee (c) TVB Attersee-Attergau Kathrin Holzmann



IMAGE, 795 KB Eisbaden_Hana Moravcikova4.jpg Eisbaden am Attersee (c) Hana Moravcikova

Rückfragehinweis

Christina Koller

Tourismusverband Attersee-Attergau

Presse

Telefon: +43 7666 7719-82

koller@attersee.at
www.attersee-attergau.salzkammergut.at

Sollten Sie diese oder ähnliche Zusendungen nicht mehr erhalten wollen, antworten Sie bitte auf dieses E-Mail.