

Eisbadestammtisch in Gramastetten: Tipps vom Profi für mutige Badenixen!

Jeden Freitag trifft sich eine Gruppe in Gramastetten zum Eisbadestammtisch, um Gesundheit und neue Freundschaften zu fördern.

Gramastetten, Österreich - Am 6. Dezember, dem Nikolaustag, fand im Rodlbad in Gramastetten ein außergewöhnliches Ereignis statt, das sowohl für die Teilnehmer als auch für die Gesundheit von Interesse war. Initiatoren Andreas und Gregor Luckeneder haben eine Gruppe von Eisbade-Enthusiasten versammelt, die sich regelmäßig zum sogenannten Eisbadestammtisch treffen. An diesem speziellen Tag war der Eisbad-Profi Daniel Fetz zu Gast und gab wertvolle Tipps zur Kunst des Eisbades. Laut **MeinBezirk.at** sagt Fetz, dass es wichtig sei, die Grundregeln des Eisbades zu kennen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Der Eisbade-Profi, selbst aus Gramastetten stammend, hielt vor dem Eisbad eine kostenlose Atemsession ab, um den Teilnehmern zu helfen, mit der Kälte besser umzugehen. Mit wärmenden Punsch nach dem Bad erklärte er, dass das sofortige Aufwärmen in der Badewanne oder unter der warmen Dusche nach dem Eisbad gesundheitsschädlich sein kann. Stattdessen sei das Anziehen von warmen Kleidungsstücken eine sicherere Methode, um den Körper wieder auf Temperatur zu bringen. Fetz erläuterte auch den sogenannten hormetischen Reiz, der beim Eisbaden entsteht, und dessen positiven Auswirkungen auf die Gesundheit, was in einem Interview im Dezember-ProGramHeft näher beleuchtet wird.

Gesundheit im Fokus

Die regelmäßigen Treffen des Eisbadestammtisches ermöglichen es den Teilnehmern nicht nur, neue Freundschaften zu schließen, sondern auch die gesundheitlichen Vorteile des Eisbades zu entdecken. Die Eisbade-Community wächst, und der Spaß am kalten Vergnügen zieht immer mehr Interessierte an. Dieses besondere Event am Nikolaustag stellt nicht nur einen Höhepunkt in der Reihe der Treffen dar, sondern zeigt auch die anhaltende Begeisterung für die Kältetherapie in Gramastetten, die sich sowohl auf das körperliche als auch auf das mentale Wohlbefinden auswirken kann, wie Fetz emphatisch erwähnt.

Details	
Ort	Gramastetten, Österreich
Quellen	• www.meinbezirk.at • www.fetzysworld.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at