

## Samstag 16. November 2024

Uhrzeiten	13.00 - 22.30
Start ca. Ende	Programm
13.00 - 13.45	<b>Schulung:</b> Einführung ins Winterschwimmen für Startende <b>Ausbildung: Winterschwimmen - was ich vorab wissen muss:</b>
13.00 - 13.20	Die Wirkung der Kälte auf den Körper - Physiologie und Pathophysiologie
13.20 - 13.30	Verletzungen beim Ein- /Ausstieg ins Wasser
13.30 - 13.40	Nicht kontrollierbarer Atemreflex
13.40 - 13.50	Muskelkrämpfe im kalten Wasser
14.00 - 15.00	<a href="#">Kaltes Wasser in Begleitung erfahren</a>
14.00 - 14.40	Das " <b>Making of</b> " eines Buches und zum Thema Eiskalt Schwimmen durch die Autorin <b>Ausbildung: Winterschwimmen - Risiken und wie ich sie vermeiden kann und was zu tun ist</b>
14.00 - 14.10	Plötzliches Schwimmversagen
14.10 - 14.20	Vorübergehender Gedächtnisverlust durch Kälte
14.20 - 14.30	Kreislaufprobleme, Schwindel durch kaltes Wasser
14.30 - 14.45	Bewusstlosigkeit durch kaltes Wasser
15.00 - 16.00	<a href="#">Kaltes Wasser in Begleitung erfahren</a>
15.00 - 15.45	mit der Stille in die Kälte - <b>Meditation</b> <b>Ausbildung: Winterschwimmen - Risiken und wie ich sie vermeiden kann und was zu tun ist</b>
15.00 - 15.15	Kreislaufstillstand - was ist zu tun
15.15 - 15.25	Asthmaanfall und Kälte
15.25 - 15.40	Ertrinkungsunfall - was ist zu tun
15.40 - 15.50	Herzinfarkt - was ist zu tun
16.00 - 17.00	<a href="#">Kaltes Wasser in Begleitung erfahren</a>
16.00 - 16.45	<b>Schulung:</b> Einführung ins Winterschwimmen für Startende <b>Ausbildung: nach dem Winterschwimmen - weitere Risiken</b>
16.00 - 16.20	Hypothermie - zu lange im kalten Wasser?
16.20 - 16.30	Schmerzen an Extremitäten beim Aufwärmen
16.30 - 16.40	Hyperventilation
16.40 - 16.50	Unterzuckerung bei Kälte
16.45 - 17.30	<a href="#">Kaltes Wasser in Begleitung erfahren</a>
17.00 - 18.45	<b>nur für B2B - Kältebranche netzwerken</b> KÄLTENETZWERK stellt sich vor jede anwesende Person B2B Kälteexposition stellt sich kurz vor KÄLTENETZWERK stellt seine Projekte vor: gesucht Mithelfende Netzwerken in Zweiergesprächen

### Abendprogramm: Vorträge und Diskussion

19.15 - 20.15	<b>Kälteexposition im Tourismus</b> Beispiele im Tourismus und deren Möglichkeiten Kältenutzung im Tourismus im Kanton Schwyz Eisbadi Arosa – Aufbau und Auswirkungen auf den Tourismus in Arosa Diskussion: Kälteexposition im Tourismus – neuer Trend und seine Chancen im Tourismus
20.30 - 22.30	<b>Nutzung der Kälte in der Medizin und für die Gesundheit</b> Kälte und Depression: Erzählung einer betroffenen Person Diskussion: Nutzt oder schadet Kälte uns Menschen?

# Programm TELL - WINTERSCHWIMMEN 2024

**Sonntag 17. November 2024**



Uhrzeiten	10.00 - 17.00
Start	ca. Ende
	Programm
10.00 - 10.45	mit der Stille in die Kälte - <b>Meditation</b>
10.00 - 11.45	<b>Kältewanderung</b> Brunnen - Morschach
11.00 - 11.40	Das " <b>Making of</b> " eines <b>Buches</b> und zum Thema Eiskalt Schwimmen durch die Autorin
11.00 - 12.00	<b>Wiederbelebungs-kurs</b> für Kinder und Erwachsene
12.00 - 12.45	<b>Schulung:</b> Einführung ins Winterschwimmen für Startende
12.00 - 16.30	<b>Eismesse:</b> Ausstellung von Produkten und Dienstleistungen zum Thema Kälte
12.00 - 13.00	<b>Wiederbelebungs-kurs</b> für Kinder und Erwachsene
12.55 - 17.00	Speaker im Einsatz
13.00 - 14.00	<a href="#">Kaltes Wasser in Begleitung erfahren</a>
13.00 - 17.00	professioneller <b>Fotograf</b> steht zur Verfügung
13.00 - 13.05	<b>Begrüssung</b> der Gemeindepräsidentin
13.00 - 15.15	Anmeldungsmöglichkeiten fürs TELL - WINTERSCHWIMMEN
13.05 - 13.15	<b>Vorstellung div. Winterschwimmgruppen</b>
13.15 - 13.45	Winterschwimm - Gruppen Treffen für alle
13.15 - 13.45	Schulung Einführung ins Winterschwimmen für Presse und Prominente
13.45 - 14.00	<b>Pressekonferenz</b>
14.00 - 14.30	<a href="#">begleitetes Schwimmen der Presse</a>
14.30 - 14.45	kurze Vorstellung von <b>prominenten Persönlichkeiten</b>
14.45 - 15.00	<a href="#">Winterschwimm- "Versuche" der Persönlichkeiten</a>
15.00 - 16.00	<a href="#">TELL - WINTERSCHWIMMEN für alle</a>
16.00 - 17.00	<b>Rettungsübungsshow</b> mit der SLRG Rettungsmannschaft

The poster features the event title '16. UND 17. NOVEMBER 2024' at the top. Below it is the logo 'TELL WINTERSCHWIMMEN BRUNNEN by KÄLTENETZWERK.ch'. A QR code is labeled 'INFOS:'. On the right, there is a blue-toned illustration of a woman in a wetsuit and swim cap, swimming in a lake with mountains and trees in the background.