

Samstag 16. November 2024

Uhrzeiten	13.00 - 22.30
Start ca. Ende	Programm
13.00 - 13.45	Schulung: Einführung ins Winterschwimmen für Startende Ausbildung: Winterschwimmen - was ich vorab wissen muss:
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	Kaltes Wasser in Begleitung erfahren
14.00 - 14.40	Das " Making of " eines Buches und zum Thema Eiskalt Schwimmen durch die Autorin Ausbildung: Winterschwimmen - Risiken und wie ich sie vermeiden kann und was zu tun ist
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	Kaltes Wasser in Begleitung erfahren
15.00 - 15.45	mit der Stille in die Kälte - Meditation Ausbildung: Winterschwimmen - Risiken und wie ich sie vermeiden kann und was zu tun ist
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	Kaltes Wasser in Begleitung erfahren
16.00 - 16.45	Schulung: Einführung ins Winterschwimmen für Startende Ausbildung: nach dem Winterschwimmen - weitere Risiken
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	Kaltes Wasser in Begleitung erfahren
17.00 - 18.45	nur für B2B - Kältebranche netzwerken 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	Kälteexposition im Tourismus 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	Nutzung der Kälte in der Medizin und für die Gesundheit 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 - Meditation
10.00 - 11.45	Kältewanderung Brunnen - Morschach
11.00 - 11.40	Das " Making of " eines Buches und zum Thema Eiskalt Schwimmen durch die Autorin
11.00 - 12.00	Wiederbelebungs-kurs für Kinder und Erwachsene
12.00 - 12.45	Schulung: Einführung ins Winterschwimmen für Startende
12.00 - 16.30	Eismesse: Ausstellung von Produkten und Dienstleistungen zum Thema Kälte
12.00 - 13.00	Wiederbelebungs-kurs für Kinder und Erwachsene
12.55 - 17.00	Speaker im Einsatz
13.00 - 14.00	Kaltes Wasser in Begleitung erfahren
13.00 - 17.00	professioneller Fotograf steht zur Verfügung
13.00 - 13.05	Begrüssung der Gemeindepräsidentin
13.00 - 15.15	Anmeldungsmöglichkeiten fürs TELL - WINTERSCHWIMMEN
13.05 - 13.15	Vorstellung div. Winterschwimmgruppen
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	Pressekonferenz
14.00 - 14.30	begleitetes Schwimmen der Presse
14.30 - 14.45	kurze Vorstellung von prominenten Persönlichkeiten
14.45 - 15.00	Winterschwimm- "Versuche" der Persönlichkeiten
15.00 - 16.00	TELL - WINTERSCHWIMMEN für alle
16.00 - 17.00	Rettungsübungsshow mit der SLRG Rettungsmannschaft

The poster features the event title '16. UND 17. NOVEMBER 2024' at the top. Below it is the main logo 'TELL WINTERSCHWIMMEN BRUNNEN' with a snowflake icon. Underneath the logo is the text 'by KÄLTENETZWERK.ch'. On the left, there is a QR code with the label 'INFOS:'. On the right, there is a black and white illustration of a woman in a wetsuit and swim cap, swimming in a lake with mountains and trees in the background.