



MUNICH HOT SPRINGS

“4 WOCHEN PLAN”

Absolviere als Vorbereitung für Dein erstes Eisbad diese Herausforderung, in dem Du vier Wochen lang jeden Tag kalt duschst.

1. WOCHE
15 SEK.



2. WOCHE
30 SEK.








3. WOCHE
45 SEK.



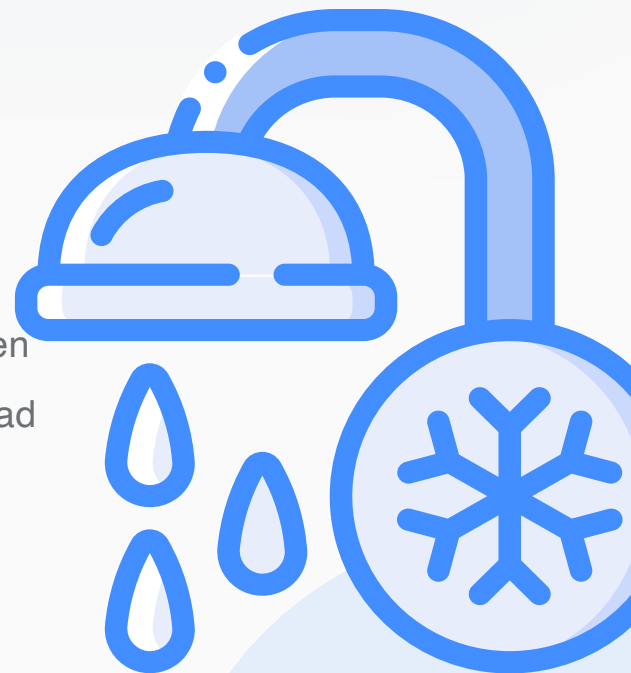
4. WOCHE
60 SEK.



TIPPS FÜR DIE KALTE DUSCHE

-  Dusche wie gewohnt warm
-  Nehme am Ende die kalte Dusche
-  Atme ruhig und gleichmäßig
-  Lass das Wasser über die Schultern laufen
-  Die Wassertemperatur liegt bei ca. 15 Grad

Stark!
Du bist nun
bereit für Dein erstes Eisbad!



Disclaimer: Alle Tipps basieren auf langjährigen Eisbade-Erfahrungen der Verfasser, wir übernehmen keine Haftung und das Eisbaden/kalt Duschen wird von Dir auf eigene Gefahr durchgeführt. Du möchtest von einem erfahrenen Eisbader das erste Mal begleitet werden? Für mehr Informationen kontaktiere uns unter info@munichhotsprings.com.