

Liebe alle



Kurz vor dem Jahreswechsel möchten wir dich über «Cooles» aus der Welt des KÄLTENETZWERK informieren:

Nächste öffentliche Winterschwimm – Anlässe

Möchtest du an Silvester, Neujahr oder am Dreikönigstag (oder später) bei einem öffentlichen Winterschwimmen dabei sein? Alle Informationen dazu findest du auf unserer Homepage (erste Seite).

Kältewanderung

Hast du noch nie eine Kältewanderung gemacht, aber Lust darauf, es einmal auszuprobieren? [Hier](#) erfährst du, was eine Kältewanderung ist und wie sie sicher abläuft. Zusätzlich findest du ein konkretes Beispiel, das dir zeigt, wie so eine Wanderung gestaltet sein kann.

Mitgliederausflüge 2026

Auch im 2026 stehen zahlreiche spannende Mitgliederausflüge im Angebot. Für Mitglieder sind diese kostenfrei, für alle anderen gibt es eine bescheidene Gebühr. Nutze das Angebot auch und melde dich an. Infos gibt's [hier](#).

Anfrage zur Unterstützung

Von Januar bis März öffnet der Verein Eisbaden Bern den Eisbade-Winter-PopUp im Bernapark Stettlen. Das KÄLTENETZWERK unterstützt dieses Projekt aktiv und auch finanziell. Langfristig soll das Eisbaden im Kraftakt Sporthub ein festes Zuhause bekommen, mit Workshops und besonderen Natur-Events, die das Erlebnis noch intensiver machen. Das Team arbeitet ehrenamtlich und viele Experten verzichten auf ihren Lohn. Doch Infrastruktur, Material und Energie kosten Geld – und jeder Beitrag hilft, einen Ort zu schaffen, an dem Mut, Gemeinschaft und innere Stärke wachsen.

Falls auch du das Projekt unterstützen möchtest, findest du mehr Infos [hier](#). Dafür bleiben aktuell noch 5 Tage Zeit....

Projekt «Depression und Kälte»

Dieses Projekt entwickelt sich stetig weiter. Neben der tätigen Arbeitsgruppe (wenn du dazu mithelfen willst, so melde dich bei mir) geben wir dem Thema mit einer eigenen Webseite viel mehr Gewicht. Besuche uns unter: www.auftauchen.ch

Umfrage und Resultate

Resultate von unserer Umfrage zu «Kaltbaden und Kälteanwendungen als Therapie» findest du hier. Natürlich darf sie weiterhin ausgefüllt werden (wenn du noch nicht hast). Mehr dazu [hier](#).

Petition

Hast du unsere Petition schon unterschrieben? Gerne kannst du dies [hier](#) noch nachholen.

Weiterbilden?

Egal ob es ein Einsteigerkurs, ein Workshop, ein Baden auf dem gefrorenen See oder eine Ausbildung vor Fachperson ist: Experten des KÄLTENETZWERK bieten in der ganzen Schweiz spannende Weiterbildungen an. Mehr Infos gibt's [hier](#)

TELL – WINTERSCHWIMMEN

Die zweite Ausgabe des TELL – WINTERSCHWIMMEN haben wir bei schönstem Wetter zur Zufriedenheit der Besuchenden, Aussteller und Partner durchgeführt. Das haben die Umfragen ergeben. Medienberichte und Fotos findest du [hier](#).

Da die Organisation eines solchen Events viel Aufwand bedeutet und uns motivierte und engagierte OK-Mitglieder fehlen, haben wir uns entschlossen, kein TELL-WINTERSCHWIMMEN in Brunnen im 2026 mehr durchzuführen.

So kannst du dich vom **Newsletter abmelden**:

Klicke einfach auf „Antworten“ und schreibe das Wort „abmelden“ vor dem Absenden in die Betreffzeile.

Nun wünschen wir dir einen coolen Start ins 2026 mit zahlreichen und abwechslungsreichen Kälteerlebnissen.

Dein KÄLTENETZWERK, Vorstand und Team