

01.11.2024 - 10:18 Uhr

Start für die Winterschwimm-Saison in der Zürcher Badi Utoquai



Zürich (ots) -

- Zürcher Badi Utoquai ist ab jetzt bis März jedes Wochenende Winterbade-Oase
- Anleitung zum Kaltwasserschwimmen und Eisbaden in sicherer Umgebung
- Zur Eröffnung mit der Eisschwimm-Weltmeisterin in den Zürisee eintauchen

Während einige dem Sommer hinterhertrauern, freuen sich andere, dass es endlich kälter wird. Denn mit den sinkenden Temperaturen werden auch die Seen kühler, und eröffnen damit die Möglichkeit zu einem besonders erfrischenden Erlebnis: dem Winterschwimmen.

Um die Freuden des Winterschwimmens in gesicherter Umgebung geniessen zu können, öffnet die Zürcher Badi Utoquai am Wochenende 2./3. November 2024 die Pforten, nur wenige Tage nachdem die Sommersaison zu Ende ging. Bis Ende März ist die Badi jeden Samstag und Sonntag von 11 bis 14 Uhr geöffnet und Treffpunkt für Kaltwasser-Enthusiasten und alle Interessierten, die das Baden im kalten Wasser des Zürisees einfach mal ausprobieren wollen, allein oder in einer Gruppe und unter Anleitung von erfahrenen Winter- und Eisschwimmern.

Zur Eröffnung der Winterschwimm-Saison gibt es ein besonderes Programm. Die Eisschwimm-Weltmeisterin Deniz Kayadelen gibt einen Einführungskurs, in dem sie Anfänger anleitet, wie man beim Winterschwimmen alles richtig macht (Samstag und Sonntag von 11.30 bis 12.00 Uhr). Der Yoga-Lehrer Shivakhanda gibt einen Kälte-Yoga-Kurs: gemeinsames Meditieren im Kaltwasserbecken mit anschliessenden Yoga-Übungen zum Aufwärmen. (Samstag und Sonntag von 12.30 bis 13.15 Uhr), und Kältetrainer Ricardo leitet erfahrene Winterschwimmer zu einer längeren Kaltwasser-Session mit anschliessendem Aufwärmtraining an. (Samstag und Sonntag von 13.00 bis 13.30 Uhr). Für diese Kurse ist eine Anmeldung erforderlich (siehe www.winterschwimmen-utoquai.ch).

Im weiteren Verlauf der Saison gibt es jeden Samstag und jeden Sonntag jeweils um 11.30 Uhr und um 12.30 Uhr ein angeleitetes Winterschwimmen (im Innenbecken der Badi) durch einen Kältetrainer mit anschliessendem Aufwärmtraining.

Das Winterschwimmen wird rein ehrenamtlich organisiert und durchgeführt vom "Verein Winterschwimmen

Utoquai". Um die professionellen Rettungsschwimmer, die vor Ort Aufsicht machen, bezahlen zu können, muss dennoch ein Eintritt in Form eines Mitgliedsbeitrag erhoben werden. Er beträgt 150 Franken für die ganze Saison. Wer an einem der genannten Kurse teilnehmen will, kann sich für 20 Franken für einen der Kurse anmelden. Jeder Teilnehmer am Winterschwimmen muss zuvor online bestätigen, dass er/sie auf eigene Gefahr teilnimmt und 18 Jahre alt ist.

"Der See ist im Moment mit 14 Grad noch geradezu sommerlich warm. Es sind ideale Bedingungen, um mit dem Winterschwimmen anzufangen, sich langsam heranzutasten und dann kontinuierlich zu steigern; das heisst, sich mit jedem Grad weniger Schritt für Schritt an die Kälte zu gewöhnen, bis man im Dezember oder Januar dann bei fünf Grad angekommen ist, denn kälter wird der Zürichsee nicht", sagt der Vereinspräsident und Kälteexperte Axel Schafmeister.

[Fotos Winterschwimmen Utoquai hier herunterladen](#)

Pressekontakt:

Verein Winterschwimmen Utoquai
www.winterschwimmen-utoquai.ch
info@winterschwimmen-utoquai.ch
Tel: +41 78 714 8010

Medieninhalte



Unter Anleitung von Kältetrainern: Winterbaden bei 5 Grad Wassertemperatur in der Züricher Badi Utoquai. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100100486 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100100486/100925445> abgerufen werden.