

# Eisbaden und Atemkraft

Das Wintererlebnis in  
Warnemünde

**31. Januar 2026**

**ab 11:00 Uhr**

Warnemünde,  
Strandaufgang 11  
*kostenfrei*

- Geführtes Atemtraining und Eisbaden im Meer
- Für Gesundheitsinteressierte (ohne Vorkenntnisse)
- Professionell begleitet durch zertifizierten Wim Hof Method® Instructor Daniel Ruppert
- Teilnahme am Eisbad mit unterschriebener Haftungsbegrenzung

Mit freundlicher  
Unterstützung:



Beach.de  
Strandkorbvermietung  
Warnemünde

**Jetzt informieren & anmelden:**  
**[rostock.de/wintererlebnis](https://rostock.de/wintererlebnis)**