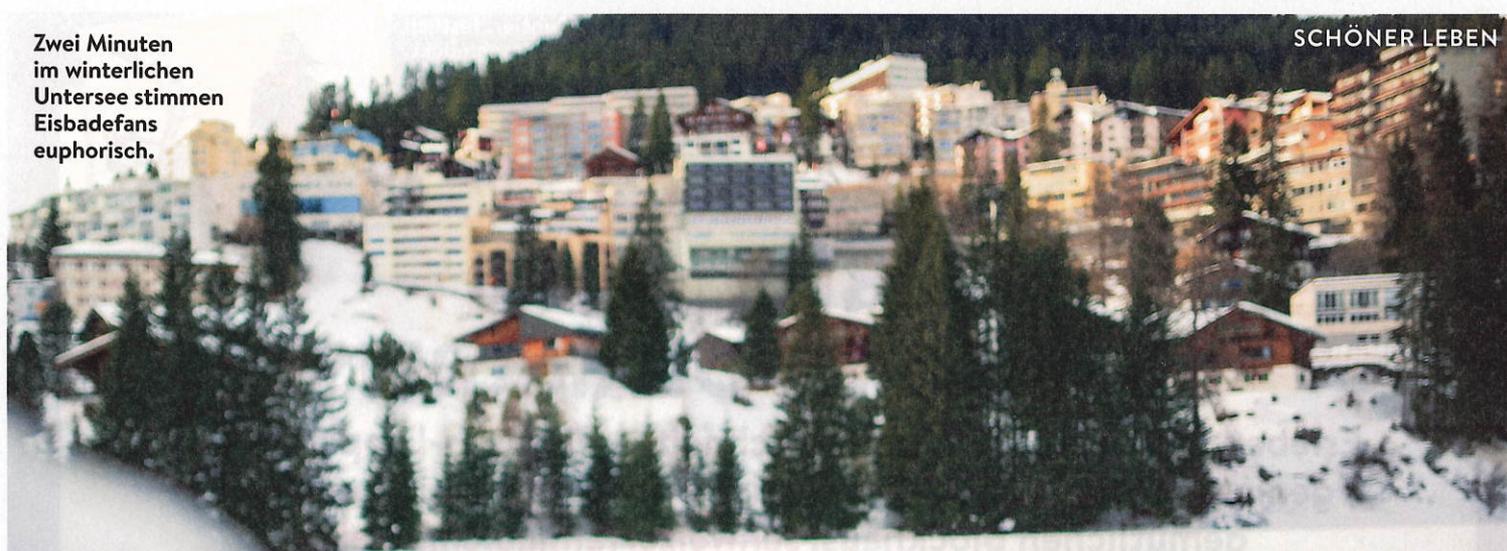


Zwei Minuten
im winterlichen
Untersee stimmen
Eisbadefans
euphorisch.



Die Sauna fügt sich harmonisch
in die Bergwelt von Arosa ein.

5

BADEN WIE EIN EISBÄR

– Eisbaden in Arosa GR –

Eisbaden in der Schweiz? Die Freibadi in Arosa GR ist eine der ersten Eisbadis in Europa. Durch ein freigelegtes Loch im Untersee können sich Mutige ein Bad im Eiswasser gönnen und sich in der dazu gehörenden Sauna aufwärmen. Dafür braucht es für Neulinge eine Instruktion. Angeleitet von professionellen

Eisbadern des Vereins Eisbadi Arosa, verbringen die Gäste zunächst eine Minute im zwei Grad kalten Wasser. «Dafür stehen mehrere freigeschaufelte Löcher im Untersee zur Verfügung», erklärt David Knittel, Präsident des Vereins Eisbadi Arosa, der den Platz am Untersee schon früher privat fürs Eisbaden nutzte.

Nach dem Kälteerlebnis geht es in die Sauna und den Ruheraum, durch deren Fenster der Blick über See und Berge schweift. Der Vorgang lässt sich mehrmals wiederholen. Denn ans Eiswasser muss man sich gewöhnen. «Wer es aber einmal entdeckt hat, spürt, wovon alle Eisbadenden schwärmen: ein Kribbeln am ganzen Körper, gefolgt von sprudelnden Glückshormonen, die euphorisch stimmen und vitalisieren», sagt David Knittel. Zudem soll Eisbaden das Immunsystem stärken.

Die Eisbadi ist ein Ort für Touristen und Einheimische, für Jung und Alt. «Man kann baden, in die Sauna gehen und sich sonnen. Wenn es genug Schnee hat, bauen wir für die

«Man kann baden, in die Sauna gehen und sich sonnen. Für die Kinder bauen wir zum Beispiel ein Iglu.»

David Knittel,
Eisbadi-Präsident

Kinder ein Iglu oder ein Schneelabyrinth», sagt David Knittel.

Infos

ÖFFNUNGSZEITEN
Täglich von 7 bis 18 Uhr.

PREISE

3 bis 5 Fr. Mit Instruktion für 1 bis 5 Personen: täglich um 14.30 Uhr, 150 Fr. Für Auswärtige gibt es im November das Special inklusive Übernachtung im 3-Sterne-Hotel Seehof, Frühstück, Halbpension und Eisbade-Workshop, 220 Fr. Infos und Termine buchen auf eisbadi.ch