

# Zürisee Challenge 2021/22

**Was?**  
**Wann?**  
**Wo?**  
**Wer?**

Gemeinsames Baden im "Zürisee" von Ende September bis Ende April 2022. Einmal pro Woche an der Risi in Stäfa.

Für alle, welche diesen Winter ihr Immunsystem stärken und dabei noch Spass haben möchten.

## Daten November 2021

**So. 7. Nov. 17h**  
**Fr. 19. Nov. 18h**

**Fr. 12. Nov. 18h**  
**Sa. 27. Nov. 10h**

**Wichtig:** Die Veranstaltungen dauern rund 30 Minuten – ca. 10' aufwärmen – 10' Baden – 10' "Teetime" mit gemütlichem Austausch – es braucht keine Anmeldung.

**Unbedingt Mitnehmen:** Badekleidung, Badetuch, Wollmütze od. Badekappe, warmes Getränk, warme Kleidung

**Optional:** Sportutensilien wie z.B. Trainer, Springseil etc., Yoga-Matte

**#allesindwillkommen**



t.me/michaelbernegger



michael\_\_bernegger



Michael Bernegger – Mentaltrainer  
und Gefühlsdetektiv

