



## Hot and Cold

-

## Gesund mit Gegensätzen! Trendseminar im Solemar Bad Dürrhein

### Mittwoch, 09. April 2025

- 11:00 Uhr **Begrüßung Martin Niederstein, Geschäftsführer Deutscher Sauna-Bund und Markus Spettel, Geschäftsführung Kur- und Bäder GmbH Bad Dürrhein**
- 11:15 Uhr **Referat: Eisbaden nach Biohacking**  
*Jennifer Mühl, Biohacking/Kur und Bäder GmbH Bad Dürrhein*
- 12:05 Uhr **Referat: Was sind Kalтанwendungen und welche gesundheitlichen Vorteile bieten sie - vom Cryobad zum kalten Wadenwickel**  
*Dr. Rainer Stange, Immanuel Kant Krankenhaus Berlin*
- 12:45 Uhr **Referat: Abkühlmöglichkeiten rund um das Saunabad: Die Kältekabine**  
*Markus Gäbele, KLAFS GmbH*
- 13:15 Uhr **Mittagspause**
- 14:15 Uhr **Referat: Erfahrungen beim Einsatz einer Schneekabine aus Betreibersicht**  
*Markus Diering, H2O Herford*
- 14:45 Uhr **Referat & Führung: Der Eisbadezuber - Technik, Hygiene und Fakten**  
*Antonio Stefanelli, Wellness & Freizeit GmbH*
- 16:00 Uhr **Praxis I: Eisbaden (\*)**  
Einführung und Anleitung, Atemübungen zur Vorbereitung sowie praktisches Eisbaden für Angemeldete. Der Naturbadezuber ist fußläufig erreichbar.
- 19:00 Uhr **Gemeinsames Abendessen und Tagesausklang im Solemar Bad Dürrhein**

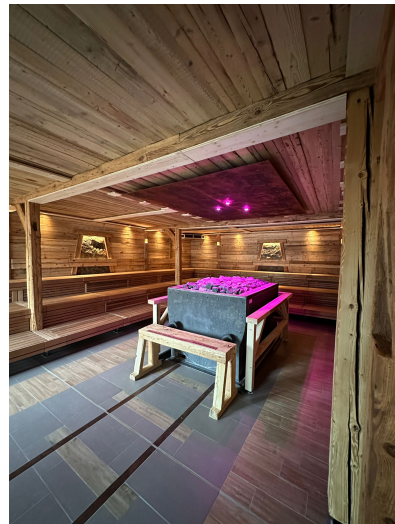


Bild: Biohacking Bad Dürrhein

(\*) nicht in den Teilnahmegebühren enthalten, zusätzlich Anmeldung notwendig

**Donnerstag, 10. April 2025**

- 09:30 Uhr **Begrüßung und Moderation Martin Niederstein**
- 09:40 Uhr **Referat: Das Wechselbad - Formen und Anwendungen**  
*PD Dr. med. Rainer Brenke, Ärztlicher Berater Deutscher Sauna-Bund e.V.*
- 10:15 Uhr **Referat: Der Aufguss - Gästemotive, Intensität und Regelwerk**  
*Martin Niederstein, Geschäftsführer Deutscher Sauna-Bund e.V.*
- 10:45 Uhr **Referat: Das Herz und die Sauna - auch nach Krankheit Warmanwendungen? Studien Präsentation**  
*Dr. Tarek Bekfani, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg*
- 11:30 Uhr **Ende der Seminarveranstaltung und Verabschiedung**
- Praxis II: Saunabaden im Solemar** (in den Seminargebühren enthalten)  
Gemeinsam mit dem Solemar laden wir zum Saunabaden und Führung durch die Anlage ein. Ein Höhepunkt ist eine Aufgussdarbietung vom amtierenden Vize-Meister der Deutschen Aufguss-Meisterschaft Kevin Reuschling. Möglichkeit zum individuellen Verweilen im Saunabereich.
- 12:15 Uhr **Treffpunkt Sauna-Umkleidebereich und Mittagssnack**
- 12:45 Uhr **Führung durch das Solemar und die Technik**
- 13:45 Uhr **Gemeinsames Saunabaden und Aufguss Kevin Reuschling**



- 
- Seminargebühr:** € 400,00 (zzgl. 19 % MwSt.) ; Nicht Mitglieder: € 600,00 (zzgl. 19 % MwSt.)
- Leistungen:** In der Seminargebühr ist der Saunaeintritt, die Unterlagen, Essen und Getränke im Seminarraum, ein Mittagessen, ein Abendessen sowie ein Snack enthalten.
- Anmeldungen:** Bitte per E-Mail: [j.schoenbohm@sauna-bund.de](mailto:j.schoenbohm@sauna-bund.de) oder über das Anmeldeformular.