

Gratis -IJSBAD Challenge - BOOST je immuniteit!

Aanstaande zaterdag 25 september nemen bewoners van IJburg 'live' een Ijsbad in het Winkelcentrum IJBURG feest (WIJburg) tussen 12:00 en 16:00. Iedereen wordt aangemoedigd te komen en mee te doen aan een IJSBAD Challenge of om te komen kijken en vragen te stellen. Met een Ijsbad of koude douche boost je niet alleen je immuniteit, maar ook je zelfvertrouwen en humeur! Zo ga je gezond en fris de herfst in.

Gratis IJSBAD Challenge

IJSBURCHT zet een gratis ijsbad en begeleiding klaar op de WIJburg dag van Winkelcentrum IJburg in Amsterdam. Heb jij ervaring? Dan mag je gratis in het ijsbad dat tussen de 0-5 graden celcius wordt gehouden, ijs-en-ijskoud dus.

Heb je geen ervaring? Dan krijg je een mini ijsbad challenge. Met je handen of voeten in een ijsbadje, dit is de kans om de koude te trotseren zonder echt nat te worden. Er zijn demonstraties en er is uitleg, bijvoorbeeld over koud douchen en verschillende ademhalingstechnieken.

Begeleiding

Alles wordt begeleid door Nadam Schmidt, ICE coach en Holistisch Bankier.

Gezellige dag, met markt en andere activiteiten

Kijk voor meer informatie op IJSBURCHT.nl en op de Website van Winkelcentrum IJburg voor alle andere activiteiten zoals Kickboksen door 4th Gym en een mobiele modeshow. Er zijn hapjes en drankjes voor jong en oud.

Let op

Ijsbaden en de ademhalingstechnieken kunnen ook gevaarlijk zijn, bijvoorbeeld bij zwangerschap, epilepsie, paniek & hartklachten. Kijk voor meer informatie op de website van IJSBURCHT. Raadpleeg bij twijfel over deelname eerst een arts. Er zijn geen omkleedfaciliteiten. Deelname kan geweigerd worden en instructies moeten strikt worden opgevolgd. Heb je Coronaklachten? Blijf dan thuis.

-----NIET VOOR PUBLICATIE-----

Noot voor de redactie

Voor meer informatie of interviews kunt u zich richten tot Nadam Schmidt

M: nadamschmidt@ijsburcht.nl

T: 06-82576966

PERSBERICHT

W: IJSBURCHT.nl

Video: <https://www.youtube.com/channel/UCzt8CfjJYxTL2atn58Dw5ag>