

IMMER WIEDER Schwimmen

Für Ihre **GESUNDHEIT**:

- optimales Herz-Kreislauftraining
- Muskeltraining
- Ausdauer und Fitness
- Längerer Atem
- Entspannung



Schwimmen gehört zu den **gesündesten Sportarten überhaupt**, da sind sich nicht nur die Sportmediziner einig. Das liegt zum großen Teil an den physikalischen Eigenschaften des Wassers und deren Wirkung auf den menschlichen Körper. H₂O – das Element Wasser hat eine ungefähr tausendmal größere Dichte als Luft. Jede Bewegung in diesem Element muss deshalb gegen einen viel größeren Widerstand ausgeführt werden. Diese natürliche Zeitlupe senkt das Risiko von Verletzungen. Gleichzeitig erfordert der Widerstand einen hohen Körpereinsatz und führt damit zu einem höheren Energieumsatz und zu einem entsprechenden Kalorienumsatz. Im Wasser sind wir nur noch ein Siebtel so schwer wie an Land. Der Auftrieb schont die Gelenke, ein großer Vorteil besonders für übergewichtige Menschen, Schwangere und Senioren, besonders bei Gelenk- oder Rückenproblemen. Der hohe Druck, den das Wasser auf den Körper ausübt, drückt die Blutgefäße an der Hautoberfläche zusammen und drängt das Blut zurück in den Brustraum. Das Herz muss entsprechend »gegendrücken« um mehr Blut pro Schlag zu transportieren. Das Herzvolumen wird vergrößert und die Herzfrequenz sinkt. Ergebnis: das Herz arbeitet ökonomischer.

Der Wasserdruck sorgt außerdem dafür, dass das Einatmen schwerer wird, was die **Atemmuskulatur** trainiert und nicht zuletzt wird dem Wasser auch eine **Massagewirkung** nachgesagt.

Beim **Schwimmtraining** – egal, ob Brustschwimmen, Kraulen oder Rückenschwimmen – beanspruchen Sie sämtliche Muskelgruppen gleichmäßig. So bauen Sie rundum Muskulatur auf und werden mit einem straffen und definierten Körper belohnt. Ein weiteres Plus: Es treffen alle Vorteile einer Ausdauersportart auf das Schwimmen zu. Das **Herz-Kreislauf-System** wird trainiert und die **Lungenfunktion** verbessert. Regelmäßiges Schwimmen wirkt sich positiv auf das Lungenvolumen aus und führt zu einem **regelmäßigeren Atemrhythmus**.

Schwimmen lernen in Kursangeboten als Basis für:

- **effektives und sicheres Schwimmen speziell für Kinder und für Erwachsene**
- **Schwimmen zur Entwicklung der persönlichen Fitness**
- **Schwimmen zur Entwicklung eines gesundheitlichen Lebensstils**

(Quelle: Deutscher Schwimmverband, Hammer Fitnesswissen)

Unsere **KURSANGEBOTE** in der Saalfelder Schwimmhalle für SIE:

- *Babyschwimmen* ab 2 Monate – 10 Einheiten/70 €
- *Kleinkindschwimmen* ab 3 Jahre – 10 Einheiten/70 €
- *Schwimmlernkurse für Kindergärten/
Schulanfänger* ab 5 Jahre - 5 Einh. Vorbereitung/20 € +
10 Einh. Brustschwimmlernkurs /40 €
Fortgeschrittene – je Einheit/4 €
- *Schwimmlernkurse für Jugendliche/
Erwachsene* ab 14 Jahre – je Einheit/10 €
- *Aquafitness & Aquajogging, Wassergymnastik* 10 Einheiten/45 Min – 80 € - 110 €

Oder stelle dein **KÖNNEN** unter Beweis und absolviere folgende Abzeichen:

- *Seepferdchen*
- *Seeräuber*
- *Deutscher Jugendschwimmpass – Bronze*
- *Deutscher Jugendschwimmpass – Silber*
- *Deutscher Jugendschwimmpass – Gold*
- *Deutscher Schwimmpass Erwachsene – Bronze*
- *Deutscher Schwimmpass Erwachsene – Silber*
- *Deutscher Schwimmpass Erwachsene – Gold*

Haben wir Ihr Interesse geweckt und möchten auch Sie sich sportlich und gesund zugleich betätigen?

Schwimm **DICH GESUND** – schwimm **WIE EIN FISCH**:

- in den Zeiten des **öffentlichen Badens** oder
- Kursteilnahme an **Kurszeiten**

Anmeldungen unter der 03671/2017 oder unmittelbar beim Schwimmmeister.

Weitere Informationen zu unseren Öffnungszeiten, Kursen und Abzeichen erhalten sie auf unserer Internetseite unter www.saalfeld.de/Stadt/KulturFreizeit/saalfelderbaeder.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Saalfelder Schwimmhalle!