

USI- Information Übungsbetrieb

Schwimmen

Freies Bahnenschwimmen mit Schwimmtipps

Übungsleiterin: Gerda Modera *Dipl. Sportlehrerin, Aqua-Pilates-und Wirbelsäulentrainerin*

Zeit: Donnerstag, 20:10 – 21:00

Ort: Hallenbad Petrinum, Petrinumstr. 12

Freies Bahnenschwimmen ohne Übungsprogramm, jedoch gibt es auf Wunsch Schwimmtipps.

Bei Bedarf kann auch eine Bahn für Aquajogging bzw. Aquagym genützt werden.

Schwimmgrundkenntnisse sind erforderlich.

Bewegungs- und Faszinationsbereich „Wasser“

Bewegung im Wasser macht Spaß, ist obendrein äußerst gesund und lässt Kilos purzeln. Gegen Wasserdruck und –widerstand zu trainieren bedeutet, dass Muskeln aufgebaut werden und das Bindegewebe gefestigt wird.

Regelmäßiges Schwimmtraining

- stärkt das Herz-Kreislauf-, das Immunsystem und die Venen
- löst Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- senkt die Herzfrequenz
- hoher Energieverbrauch, Verringerung des Körperfettanteils
- schont die Gelenke
- verbessert die Kondition und Koordination
- steigert die mentale Stärke, das persönliche Wohlbefinden, führt zu einem besseren Körperbewusstseinund macht gute Laune!

Auf Euer Kommen freut sich

Gerda