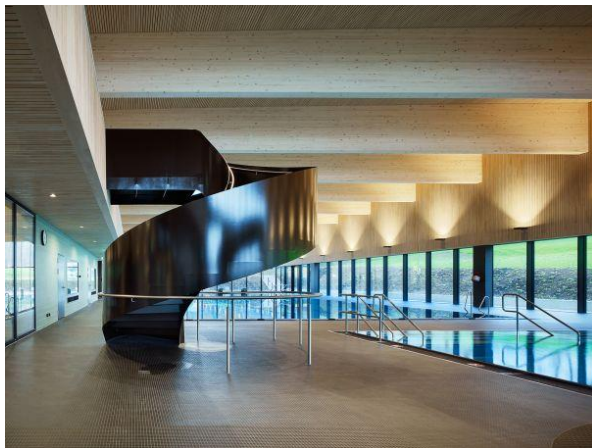




HALLEN-FREIBAD GELTERKINDEN



Das günstigste Fitness-Studio der Region

Schwimmen ist der ideale Sport für alle, die gleichzeitig die Kondition und die Muskeln trainieren und ganz nebenbei ein paar Kilos abnehmen wollen.

Schwimmen ist nicht nur ein effektives Herz-Kreislauf-Training, es trainiert auch den Herzmuskel. Durch den Wasserdruck werden die Blutgefäße an der Hautoberfläche zusammengedrückt. So wird das Blut zurück in den Brustraum gedrängt und das Herz muss kräftig dagegen arbeiten. Dadurch vergrößert sich nach und nach das Herzvolumen – die Herzfrequenz sinkt, der Körper wird leistungsfähiger und stabiler.

Schwimmen sorgt außerdem für gut durchblutete Beine und stärkt so die Venen. Ausserdem wird die Atemmuskulatur gestärkt. Dabei ist Schwimmen besonders gelenkschonend. Im Wasser tragen wir nur noch ein Siebtel unseres Körpergewichts. Schwimmen ist daher ideal für Menschen mit Gelenk- oder Rückenproblemen.

Das Badi-Team steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.gelterkinden.ch

Ihr Badi-Team