



## Ob zum Trainieren, Entspannen, Fit bleiben oder Schwimmen lernen Daseinsvorsorge und Lebensqualität im Freizeitzentrum

Das Freizeitzentrum Blieskastel ist ein echter Publikumsmagnet. Jedes Jahr zieht es üblicherweise rund 110.000 Gäste in das Bad. Aufgrund des breiten Angebots und den zahlreichen Möglichkeiten sind die Beweggründe für einen Besuch sehr unterschiedlich. Die Voraussetzungen für Aktivitäten aller Art könnten mit Hallen- und Freibad sowie den beiden Saunen nicht besser sein – und das an 365 Tagen im Jahr.

### Fit bis ins hohe Alter

Der positive Effekt von Schwimmen auf die Gesundheit wird schon mit kleinem Aufwand erreicht. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Die Ausdauer steigt, weil sich das Volumen des Herzens erhöht, die Herzfrequenz sinkt und die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus steigt. Da das Wasser einen Großteil des Körpergewichts trägt, eignet sich die Sportart auch für Personen mit Übergewicht.

Wer zusätzlich aktiv sein möchte, sollte einmal einen Aquafitnesskurs im Hallenbad besuchen. Dort steht die Bewegung im Wasser, unabhängig vom Leistungszustand, im Mittelpunkt. Seit vielen Jahren sind die Stunden mit bis zu 50 Besuchern pro Woche äußerst beliebt. Und das nicht nur, weil die Teilnahme bereits mit dem Eintrittspreis abgegolten ist.

Für Fortgeschrittene wird auf Nachfrage ebenfalls unter fachlicher Anleitung das ambitionierte Intensiv-Aquajogging angeboten.





### **Anlaufpunkt für Vereine, DLRG und Schulen über das ganze Jahr**

Ganzjährig zu Gast im Freizeitzentrum sind der Schwimmclub, die Triathleten und die DLRG (Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft). Während die Schwimmer im Winter wichtiges Grundlagentraining für die Sommersaison absolvieren, nutzt auch die DLRG die ganzjährige Trainingsmöglichkeit im Wasser. Darauf fußt die Aus- und Weiterbildung für die ehrenamtlichen Rettungsschwimmer und ermöglicht ein regelmäßiges Training im Kampf gegen den zunehmenden Ertrinkungstod.

Wie wichtig das ist, zeigt eine forsa-Umfrage, die die DLRG bekannt gab. Fast 60 Prozent der Zehnjährigen können nicht sicher schwimmen. Daher steigt die Bedeutung des Schwimmens im Rahmen des ganzjährigen Schulsports, bei dem sich die Schüler der ansässigen Schulen das Becken teilen. Pro Jahr sind rund 500 Schüler der Grund- und Erweiterungsschulen aus Blieskastel, Gersheim, Mandelbachtal und Kirkel zu Gast im Blieskasteler Hallenbad.

### **Schwimmenlernen: Ganzjähriges Kursangebot**

Zum Erlernen des Schwimmens tragen zudem die zahlreichen Schwimmkurse im Freizeitzentrum Blieskastel bei. Über 350 Kinder zwischen 5 und 8 Jahren haben im Jahr 2021 einen Anfängerkurs gemacht. Auch dieses Jahr sollen wieder möglichst viele Kurse angeboten werden. Schließlich ist das Angebot ein wesentlicher Beitrag zur Sicherheit und Selbstständigkeit im Rahmen der Daseinsvorsorge.

Und nicht zuletzt lädt das Freizeitzentrum einfach nur zum Relaxen und Ausruhen in entspannter Atmosphäre ein. Nicht ohne Grund wird die Anlage in Umfragen regelmäßig zu den zehn schönsten Schwimmbädern im Saarland gewählt.

