



Aktiv im Blieskasteler Hallenbad: Für die Gesundheit und die Fitness **Ganzjährig, wetterunabhängig trainieren und Sport treiben im Freizeitzentrum**

Dass das Schwimmen gut für die Gesundheit ist, ist landläufig bekannt; dass es das Altern verlangsamt, dagegen schon weniger. Dabei hat genau dies eine Studie der Universität von Indiana in den USA gezeigt: Wer drei bis fünf Mal pro Woche schwimmt, kann den Alterungsprozess nicht nur um ein paar Jahre, sondern um bis zu einem Jahrzehnt verlangsamen. Dazu sinkt das Sterberisiko deutlich.

Um vom Schwimmen zu profitieren, ist es noch nicht einmal nötig, ein Langstreckenschwimmer zu sein. Der positive Effekt auf die Gesundheit wird schon mit kleinem Aufwand erreicht: etwa durch den regelmäßigen Besuch im Blieskasteler Hallenbad, um dort einige Bahnen zu ziehen. Schließlich finden die Gäste dort das ganze Jahr beste Bedingungen vor – ganz gleich, ob es regnet oder schneit.

Schon wenige Bahnen am Anfang reichen aus, um Muskeln und Kondition gleichermaßen zu trainieren. Durch regelmäßiges Schwimmen vergrößert sich das Volumen des Herzens, die Herzfrequenz sinkt und die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus steigt.

Ein weiterer Vorteil ist die Tatsache, dass das Wasser einen Großteil des Körpergewichts trägt. Daher eignet sich die Sportart auch für Personen mit Übergewicht. Im Gegensatz zum Laufen fällt so der Einstieg beim Schwimmen deutlich leichter. Gleichzeitig werden die Gelenke geschont.

Auch um einige Pfunde zu verlieren, ist Schwimmen bestens geeignet. Studien zeigen, dass der Energie- und Fettverbrauch dabei fast genauso hoch ist, wie beim Radfahren und nur leicht unter dem Wert fürs Laufen liegt.

Wer zusätzlich zum Schwimmen im Becken aktiv sein möchte, sollte einmal einen Aquafitnesskurs im Hallenbad besuchen. Was früher unter dem Namen Wassergymnastik bekannt war, hat sich zu einem echten Trend entwickelt. Im Mittelpunkt steht die Bewegung im Wasser, wobei mit und ohne Gerät der Auftrieb des Wassers genutzt wird. Das macht es für Ungeübte, Übergewichtige und unsichere Teilnehmer so interessant. Zudem ist Aquafitness jedes Alter geeignet, unabhängig vom Leistungszustand.

Das spiegelt sich in den kostenlosen Kursen im Blieskasteler Hallenbad wider. Nicht ohne Grund sind die Wassergymnastik-Stunden mit bis zu 50 Besuchern pro Woche so beliebt. Für Interessierte hat Bernhard Wendel, Geschäftsführer des Freizeitentrums Blieskastel, einen Tipp: einfach mal vorbeikommen und mitmachen. Der große Vorteil ist, dass die Teilnahme bereits mit dem Eintrittspreis abgegolten ist.

Für Ambitionierte wird auf Nachfrage ebenfalls unter fachlicher Anleitung Intensiv-Aquajogging angeboten. Gegen eine geringe Kursgebühr in Höhe von 2,50 Euro (zusätzlich zum Eintrittspreis), können sich die Teilnehmer richtig auspowern.



In jedem Fall ist das Blieskasteler Bad ein guter Anlaufpunkt, um sportliche Ziele zu verfolgen und etwas für die Gesundheit zu tun.

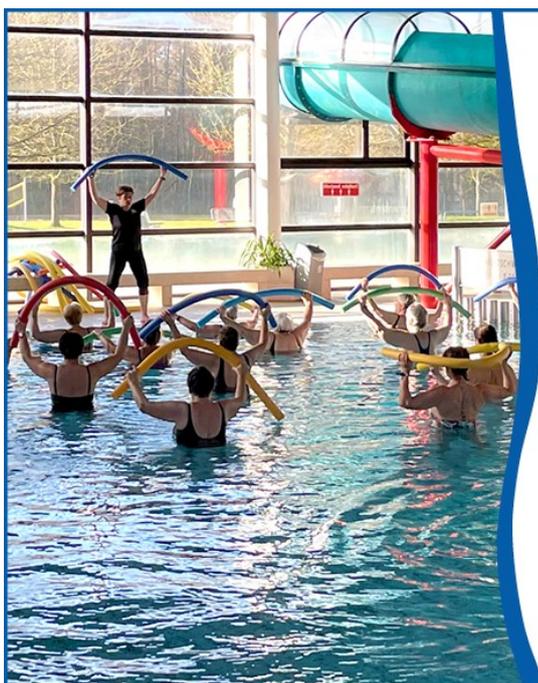
Jedes Jahr sind üblicherweise rund 110.000 Besucher zu Gast im Freizeitzentrum Blieskastel – um für eine bessere Fitness und Gesundheit Bahnen zu ziehen oder zur Entspannung im Wellnessbereich mit den zwei Saunen. Dazu sind Hallen- und Freibad Heimat von Schwimm- und Sportvereinen und bieten die nötigen Rahmenbedingungen für ein breites Angebot an Gesundheits- und Therapiemaßnahmen. Nicht ohne Grund gehört die Anlage bei Umfragen regelmäßig zu den zehn schönsten Schwimmbädern im Saarland.

Kasten Zitate:

„Ich freue mich jedes Mal wieder neu auf die Wassergymnastikstunde im Freizeitzentrum, besonders auf die vielen bekannten Gesichter, die wie ich schon länger dabei sind.“ – Brigitte Michel, 69 Jahre

„Immer im Anschluss an den Kurs ist es ein tolles Gefühl, etwas Gutes für seinen Körper getan zu haben. Schließlich wollen wir noch lange fit bleiben.“ – Melitta Scheerer, 85 Jahre

„Auf das abwechslungsreiche Programm unter kundiger Leitung der freundlichen und gut gelaunten Kursleiter freue ich mich jede Woche“ – Margit Schuler, 66 Jahre



HALLENBAD
FREIBAD
SAUNA
BISTRO



**Unser Bad ist wichtig,
um mit Wassergym-
nastik fit zu bleiben.**

www.freizeitzentrum-blieskastel.de