



Schwimmen – die Leichtigkeit im Wasser

Schwimmen gehört zu den gesündesten und beliebtesten Freizeitsportarten und ist für jedes Lebensalter geeignet.

Schwimmen ist eine Ausdauersportart. Daneben werden auch Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Gleichzeitig verbessern Sie durch den moderaten Widerstand des Wassers ganzheitlich die Muskulatur und trainieren das Herz-Kreislauf-System.

Schwimmen eignet sich so hervorragend zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Zusammenfassend ist Schwimmen eine ausgezeichnete Sportart zum Training des Herzkreislauf Systems und somit des Fettstoffwechsels. Der Widerstand des Wassers vergrößert diesen Effekt im Vergleich zum Training an Land.

Wir bieten in verschiedenen Gruppen (mit Rücksicht auf Ihre individuelle Leistung) ein zielgerichtetes Training an.

Wir verbessern Ihre Schwimmtechniken in allen Schwimmlagen. Unser Angebot für Wiedereinsteiger, Fitness- und Freizeitsportler ist facettenreich und durch lizenzierte Trainer begleitet.

Die Trainingszeiten sind:

Masterssport Breitensportgruppe

Di von 20:00 bis 20:45 Uhr
Do von 20:15 bis 21:15 Uhr

Mastersgruppe Leistungs-/
Wettkampfgruppe

Di von 20:00 bis 21:45 Uhr
Do von 20:15 bis 21:45 Uhr

Anmeldung zum Probetraining über die Homepage: ssc90.de

Schwimmen Sie sich gesund! Wir freuen uns auf Sie!