Fit & gesund




Panoramabad Eglofs / Foto: privat

Schwimmen ist gesund

Schwimmen ist ein besonders gelenkschonender und vielseitiger Sport. Im Wasser trägt der Körper nur einen Teil seines Gewichts, wodurch Knie, Hüften und Rücken entlastet werden. Gleichzeitig trainiert Schwimmen nahezu alle wichtigen Muskelgruppen und stärkt Herz, Kreislauf sowie Ausdauer. Auch die Beweglichkeit und Koordination verbessern sich. Da regelmäßiges Schwimmen Stress abbauen kann, wirkt es sich außerdem positiv auf die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden aus.

Wichtig ist, langsam zu beginnen und die Belastung allmählich zu steigern. Vor dem Schwimmen sollte man sich aufwärmen und ausreichend trinken. Eine passende Schwimmtechnik schützt vor Überlastungen. Anfänger sollten nur in sicheren, beaufsichtigten Bereichen schwimmen und ihre Fähigkeiten realistisch einschätzen. Bei gesundheitlichen Beschwerden empfiehlt sich vorher ein ärztlicher Rat.

So bleibt Schwimmen sicher, effektiv und macht lange Freude.





PANORAMA BAD Eglofs

Eintrittspreise

PanoramaBad

Erwachsene:	Einzelkarte	4,00 €
	Zehnerkarte	35,00 €
Senioren und Jugendliche:		
	Einzelkarte	3,00 €
	Zehnerkarte	25,00 €
Kinder:	Einzelkarte	2,00 €
	Zehnerkarte	17,00 €

Sauna

Einzelkarte	7,00 €
Zehnerkarte	65,00 €
Einzelkarte Kind	3,50 €

Öffnungszeiten

PanoramaBad

Di	13.30–21.00 Uhr	
Mi	17.00–20.00 Uhr	
Do	15.00–21.00 Uhr	
Fr	13.30–15.00 Uhr	Kleinkinder
	15.00–20.00 Uhr	
Sa	11.00–18.00 Uhr	
So	11.00–18.00 Uhr	

Sauna

Di	13.30–21.00 Uhr	Männer
Mi	17.00–20.00 Uhr	
Do	15.00–21.00 Uhr	Frauen
Fr	13.30–20.00 Uhr	
Sa	11.00–18.00 Uhr	
So	11.00–18.00 Uhr	

NEU: Sauna mediterran



Eisenharzer Weg 9 • 88260 Argenbühl • Telefon (07566) 607 • www.panoramabad-eglofs.de

Hallenbad Lindenberg
Badespaß bei jedem Wetter

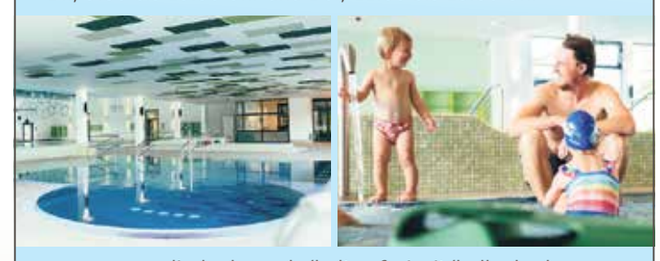
WASSERWELTEN
ACTION – ENTSPANNUNG – FAMILIENSPAß

Öffnungszeiten
(öffentlicher Badebetrieb)

Mo. bis Fr.	13.30 bis 21.00 Uhr
Samstag	07.00 bis 19.00 Uhr
Sonntag	10.00 bis 19.00 Uhr

Aktuelle Infos und Änderungen

Bahnenschwimmen in begrenzten Bereichen
Di., 9.30 bis 13.30 Uhr und Do., 11.00 bis 13.30 Uhr



www.lindenberg.de/kultur-freizeit/hallenbad


Foto: Stadt Lindenberg

Milon Zirkel
Effektives Training für die Gesundheit

Ein Milonzirkel ist ein computergesteuerter Trainingszirkel, der Kraft- und Ausdauerübungen miteinander verbindet. Die Geräte werden individuell auf Körpergröße, Trainingsziel und Leistungsfähigkeit eingestellt. Dadurch ist das Training sicher, kontrolliert und auch für Einsteiger gut geeignet.

Muskulatur, Ausdauer und Beweglichkeit

Für die Gesundheit bietet der Milonzirkel zahlreiche Vorteile: Er stärkt die Muskulatur, verbessert die Ausdauer und unterstützt die Beweglichkeit. Regelmäßiges Training kann außerdem die Körperhaltung fördern, Rückenschmerzen vorbeugen und das Herz-Kreislauf-System stärken. Durch die feste Reihenfolge und die kurzen Belastungszeiten lässt sich das Training besonders zeitsparend absolvieren.

Für Anfänger und sportlich Erfahrene

Besonders geeignet ist der Milonzirkel für Erwachsene und ältere Menschen, die strukturiert und gelenkschonend trainieren möchten. Die Belastung kann individuell angepasst werden, sodass sowohl Anfänger als auch sportlich Erfahrene profitieren.

Muskelkraft erhalten

Eine wichtige Bedeutung hat das Training bei Sarkopenie, dem altersbedingten Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft. Gezieltes Krafttraining hilft, Muskeln zu erhalten oder wieder aufzubauen. Dadurch können Gleichgewicht, Stabilität und Alltagsbeweglichkeit verbessert werden. Gleichzeitig sinkt das Risiko für Stürze und Verletzungen.

In Kombination mit einer eiweißreichen Ernährung und regelmäßiger Bewegung kann der Milonzirkel somit einen wertvollen Beitrag zu einem aktiven, selbstständigen Leben leisten.



ZEITSCHRIFTEN UND MAGAZINE
finden Sie bei uns

zum Beispiel
zum Thema Gesunheit

Blättern, entdecken, mitnehmen.



Zeitungen · Zeitschriften
Bücher · Geschenke
Büro- und Schulartikel

HOLZER Schreibwaren
Fridolin-Holzer-Str. 22 · Weiler
Tel. (0 83 87) 3 99-3 80