

## → Vital und fit

### Entspannungstraining im Trockenen

Beim **City- und Fitness-Turnen** wird besonderes Augenmerk auf die Erhaltung bzw. Wiederherstellung der muskulären Balance für eine gesunde Wirbelsäule, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Stabilität der Körperhaltung und Mobilisation der Wirbelsäule sowie auf die Koordination der Arme und Beine durch Bewegungsübungen gelegt.

#### **City-Turnen**

Wirbelsäulenschonende Bodenübungen, vorbeugende, rücken-schonende Haltungsschulung. Verwöhnen des Körpers durch Ganzkörpertraining. Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, um das Gleichgewicht des Bewegungsapparates zu erhalten.

Parkbad | Hummelhofbad | Biesenfeldbad | Schörgenhubbad  
**Oktober bis Ende Juni**

#### **Fitness-Turnen**

Aktive Regeneration und Dehnung der Muskulatur. Kräftigung der Rücken- und Brustmuskulatur, ohne dabei die Gelenke zu belasten. Erhöhung der Wirbelsäulenbeweglichkeit.

Parkbad | Hummelhofbad | Biesenfeldbad | Schörgenhubbad  
**Mitte September bis Anfang Mai**

## → 7 Tipps, warum schwimmen gesund ist

- **Ideales Gefäßtraining**  
Die ersten Schwimmbewegungen im Wasser fördern die Blutzirkulation in den äußeren Gefäßen.
- **Wohltat für Wirbelsäule und Bandscheiben**  
Regelmäßiges Rückenschwimmen entlastet die Wirbelsäule und ist eine Wohltat für strapazierte Bandscheiben.
- **Optimale Entspannung**  
Gleichmäßige Bewegungen im temperierten Wasser entspannen. Der Wasserauftrieb entlastet Gelenke und Bänder.
- **Schwimmen bringt den Kreislauf in Schwung**  
Bei Kreislaufproblemen regelmäßig schwimmen.
- **Ideale Wirkung auf die Lungenfunktion**  
Der natürliche Wasserdruck vertieft die Aus- und Einatmungsphase. Die Atmungsmuskulatur wird gestärkt, das Lungenfassungsvermögen vergrößert.
- **Gute Laune**  
Schwimmen hebt nachweislich die Laune und hilft beim Bewältigen von belastenden Stresssituationen.
- **Länger leben**  
Durch die Bewegung im Wasser nimmt der Mensch mehr Sauerstoff auf als außerhalb des Wassers. Schwimmen kann daher bis zu einem gewissen Grad dem vorzeitigen Altern der Körperzellen entgegenwirken.

SCHRANG/PRESLMAYER/SCHAURHOFER  
01/2004

## → Gesund und fit? Einfach schwimmen und sich wohl fühlen.

## → Schwimmen

Die natürlichste Therapie für Ihre Gesundheit.

Schwimmen ist eine der besten und preisgünstigsten Möglichkeiten, sich fit zu halten und gesund zu bleiben.

Beim Schwimmen werden das Herz-Kreislauf- und das Atmungssystem sowie die meisten Muskelpartien des Körpers auf schonende Art beansprucht. Das Wasser sorgt dafür, dass die Muskeln gekräftigt und die Gelenke beweglicher werden.



Tipps und Tricks zur richtigen Schwimmtechnik holen Sie sich am besten in einem Schwimmkurs.

Parkbad | Hummelhofbad | Biesenfeldbad | Schörgenhubbad  
Anfänger-Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene  
Anmeldung an jeder Hallenbad-Kassa

LINZ AG  
B Ä D E R

www.linzag.at | Immer bestens betreut.

LINZ AG  
B Ä D E R

www.linzag.at | Immer bestens betreut.



## ➔ Schwimmen Sie sich fit

Vizebürgermeisterin Dr. Christiana Dolezal  
Gesundheitsstadträtin der Stadt Linz



Es gibt neben regelmäßigem Laufen kaum eine Sportart, die für das persönliche Wohlbefinden und Ihre Fitness so wichtig ist wie Schwimmen. Bewegung im nassen Element wirkt sich positiv auf das Allgemeinbefinden und die Lebensdauer aus. Schwimmen fördert die Lungenfunktion, verbessert die Durchblutung und der Atemrhythmus wird regelmäßiger. Schwimmen wird von Medizinern auch für die Besserung von Haltungsschäden, das Lockern von Verspannungen und als ideales Mittel zur Vermeidung von Gelenksproblemen empfohlen.

In Linz bieten sich fünf öffentliche Hallenbäder, drei Freibäder und sieben Kinderbäder sowie drei gepflegte Badeseen zur Entspannung beim Schwimmen an.

Als Sportreferentin lade ich alle herzlich dazu ein, die familienfreundlichen und fitnessorientierten Angebote der LINZ SERVICE in Anspruch zu nehmen. Schwimmen hält nicht nur fit, sondern bietet auch einen idealen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags und hilft, Stress abzubauen.



## ➔ Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und besuchen Sie möglichst oft unsere städtischen Bäder und Freizeitoasen.

Die Bäder der LINZ SERVICE bieten Ihnen zahlreiche preisgünstige Alternativen, um sich fit zu halten. Erfrischendes Nass oder angenehm temperiert (an Warmbadetagen 30° C) – für jeden das Richtige.

Parkbad | Hummelhofbad | Biesenfeldbad | Schörgenhubbad

**Linzer Freizeitoasen**  
**Tanken Sie Energie und Fitness**

## ➔ Wichtig für Ihre Gesundheit

Das Leben in unserer industrialisierten Gesellschaft bedeutet eine echte Herausforderung für den Körper. Das „Bewegungstier Mensch“ muss vielfach bei der Arbeit stundenlang fast reglos sitzen. Auch in der Freizeit bewegen wir uns viel zu wenig. Da ist ein Ausgleich gefragt, der eine schonende Beanspruchung des Bewegungsapparates darstellen soll.

Leichter Ausdauersport ist dafür am besten geeignet. Das Wasser stellt durch seine spezifischen Eigenschaften das ideale Medium dar, um den Körper zu mobilisieren und wichtige Muskelpartien des Stützapparates zu kräftigen, ohne durch harte Belastungen Abnützungen zu verursachen.



Wir Ärzte kennen die Probleme und engagieren uns auch für die präventive Gesundheitsarbeit. Deshalb unterstütze ich als Vertreter der oberösterreichischen Ärzte diese Gesundheitsinitiative und wünsche ihr großen Zuspruch – im Interesse der Gesundheit jedes Einzelnen.

**Dr. Otto Pjeta**  
Präsident der Ärztekammer für OÖ



## ➔ Körpertraining im Wasser hält Sie fit

Dir. Mag. Dr. Dr. Oskar Meggeneder  
Direktor der  
OÖ. Gebietskrankenkasse

Seit vielen Jahren schwimme ich einmal in der Woche in einem der Linzer Bäder 60 Längen. Ich glaube, dass dies ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung meiner Gesundheit und Steigerung meines Wohlbefindens ist.



Aqua-Fitness kann den gesundheitsfördernden Effekt nur noch verstärken. Unterwasser-Gymnastik schont die Gelenke, Sehnen und Bänder, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und die Wirbelsäule.

Schwimmen in Verbindung mit Aqua-Fit kräftigt den Halte- und Stützapparat, trainiert die Atemmuskulatur und verbessert den Gleichgewichtssinn. Neben der Durchblutungsförderung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur verringert Aqua-Fitness den Körperfettanteil. Ich kann daher nur empfehlen, die zahlreichen Angebote der LINZ SERVICE zu nützen.



### ➔ Aqua-Walking

Laufen und gehen im hüfttiefen Wasser schont Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule.

Parkbad | Hummelhofbad | Biesenfeldbad | Schörgenhubbad

**September - Mai**

### ➔ Aqua-Fitness

Unterwasser-Gymnastik bei Sonnenschein

Parkbad | Hummelhofbad

**Im Freibad bei Schönwetter - Juli und August**

**Aqua-Fit – Einfach mehr als nur schwimmen**

## ➔ Bewegung macht Spaß

Bewegung ist gesund. Menschen, die Freizeitsport regelmäßig betreiben, fühlen sich nicht nur besser, sondern leben auch gesünder: Sie bauen Stress schneller ab und das Immunsystem des Körpers wird nachweislich gestärkt. Zu den angenehmen Nebeneffekten zählt außerdem eine knackige Figur. Denn regelmäßige Bewegung verbrennt überflüssige Fettpölsterchen und vermeidet oder reduziert Übergewicht.

Die Auswahl an Fitnessmöglichkeiten nimmt stetig zu. Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren und Inlineskaten zählen derzeit zu den beliebtesten Sportarten.

Daher unterstützen wir die ganzjährige „Fitness-Initiative“ mit großer Freude.



**MR Dr. Wolfgang Marks**  
Obmann des Vereins  
für Vorsorge und Sozialmedizin

➔ Bewegung hält fit – trainierte Muskeln entlasten Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke. Mit dem Lauf & Schwimm-Angebot können Sie Laufen, Walken und Schwimmen optimal verbinden. Neun Laufstrecken zwischen 1,2 km und 22,1 km Länge stehen Ihnen zur Verfügung.

Parkbad | Hummelhofbad | Biesenfeldbad | Schörgenhubbad

Freizeitanlage Ebelsberg

**Umziehen – Laufen – Schwimmen**  
**Ein Rund-um-Angebot, das Sie fit hält**