



Gesundheitstipp für August: Schwimmen

Schwimmen zählt zu den wohl gesündesten, effektivsten und gerade im Sommer auch zu den angenehmsten Sportarten. Hier einige Tipps, warum Sie sich für diesen Sport entscheiden sollen:

- Schwimmen ist DAS perfekte Ganzkörpertraining, da alle Muskelgruppen beansprucht werden.
- Schwimmen eignet sich sehr gut, um die Ausdauer zu steigern. Denn der gleiche Wasserwiderstand hält die Herzfrequenz konstant.
- Das regelmäßige Bewegen aller großen Gelenke, wie Schulter, Hüfte, Knie und Sprunggelenk, führt zu weniger Verschleißerscheinungen.
- Kühle Wassertemperaturen sorgen für einen höheren Energieverbrauch und folglich steigt auch die Fettverbrennung.
- Schwimmen fördert auch die Koordination, da Beine und Arme gut zusammen spielen müssen: Führen Sie zuerst einen runden Armzug aus und sobald die Hände wieder geschlossen in Brusthöhe sind, folgt sofort der gleichmäßige Beinstoß mit beiden Beinen. Achten Sie auf die perfekte Ausführung der Bewegungen.
- Schwimmen eignet sich hervorragend als Training für alle Altersgruppen. Insbesondere ältere Menschen finden so wieder Freude am Sport und einen leichten Einstieg.
- Für eine optimale Schwimmdauer, versuchen Sie 2 – 3 x pro Woche mindestens eine 1/2 Stunde lang zu schwimmen.

Wir wünschen Ihnen viele schöne Schwimm-Momente, im Sommer im Freibad und im Winter im Hallenbad!

PGA-Bildungstipp: Medizinische/r MassereurIn inkl. Spezialqualifikation. Die Kooperation mit der renommierten Grazer Massageschule Bergler macht es möglich, diese hoch qualitative und staatlich anerkannte Ausbildung an der PGA Akademie in Linz zu absolvieren. Informieren Sie sich am 7.9.10 von 18 bis 20 Uhr in der PGA Akademie näher über diese neue Ausbildung. Der Lehrgang startet im Oktober 2010. Nähere Infos unter www.pga.at oder 0732 78 78 10-10.