

Schwimmen*



Schwimmen ist eine umfassende Sportart, die den gesamten Körper trainiert, die Ausdauer verbessert und dabei die Gelenke schont. Es reduziert Stress, fördert das Wohlbefinden und bietet durch verschiedene Schwimmstile viel Abwechslung. Die Schwerelosigkeit im Wasser und die Nähe zur Natur machen Schwimmen zu einem besonders wohltuenden Erlebnis.

* *Steckbrief in Vorbereitung*