

# „Schwimm Dich fit und lass die Kilos purzeln“



Schwimmschule Salzburg: Gezieltes Schwimmtraining gegen übermäßiges Bauchfett

”

## WISSENSWERTES

**Unter dem Motto „Schwimm Dich fit und lass die Kilos purzeln“** startet die Schwimmschule Salzburg gemeinsam mit der Ärztekammer für Salzburg unter ärztlicher Begleitung von Frau Dr. Katharina Reschen eine Gesundheitsaktion für Jugendliche und Erwachsene. Ziel ist die Reduktion von überschüssigem Bauchfett verbunden mit einem gezielten Training des gesamten Stützapparates. Zu Beginn werden Bauchumfang und BMI (Bodymaßindex) gemessen. Sowohl am Vormittag als auch am Abend gibt es ein Schwimmangebot im Aqua Salza in Golling, im Hotel „Alte Post“ in Faistenau und ab Mai im Freibad Leopoldskron. Schwimmtrainings in weiteren Bädern werden folgen.

**„Das Los vieler Menschen ist,** dass sie nie richtig schwimmen gelernt haben“, erklärt Mag. Dorothea Schmidtkunz, Leiterin der Schwimmschule Salzburg, „dabei ist richtiges Schwimmen der gesündeste Sport überhaupt.“ Die meisten haben in ihrer Kindheit aber nur so genanntes „Bauernbrust“ gelernt, sie schwimmen mit dem Kopf über Wasser wodurch es zu einer Überstreckung der Hals- und Lendenwirbelsäule sowie zur Hyperventilation kommt. Hier setzt das gezielte Schwimmtraining an: Denn Schwimmen heißt Schweben und Gleiten in Rücken- und Bauchlage – dazu ist es notwendig, die richtige Atemtechnik zu erlernen. Sind die Grundvoraussetzungen des richtigen Schwimmens – richtige Wasserlage und Atemtechnik – erlernt, wird durch spezielle Schwimmübungen auf alle Körperbereiche vertieft eingegangen. Besonderes Augenmerk wird der Schulter entgegengebracht. „Nur ein Arm, der locker aus der Schulter geschwommen wird, birgt keine gesundheitlichen Risiken“, so Mag. Schmidtkunz, „ebenso wichtig ist das Erlernen der Beckenstütze, damit der Schwimmer nicht ins Hohlkreuz geht.“



**Dr. Katharina Reschen,**  
Ärztliche Leiterin,  
beim Messen des  
Bauchumfangs.

**Im Rahmen des Schwimmtrainings werden** so durch gezielte Übungen alle Muskelpartien trainiert, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Atemmuskulatur gekräftigt wodurch sich ein größeres Lungenvolumen ergeben sollte, durch den Kältereiz des Wassers wird das Immunsystem angeregt und der gesamte Stützapparat entlastet. Durch die schwerelose Bewegung im Wasser kann richtiges Schwimmen auch positive Auswirkungen auf die Psyche haben.



**Trainiert wird in kleinen Gruppen bis maximal 6 Personen,** dadurch kann auf jeden optimal eingegangen werden. Zu Beginn werden Bauchumfang und BMI (Bodymaßindex) ermittelt. Die TeilnehmerInnen werden angeregt, von der kostenlosen Gesundenuntersuchung Gebrauch zu machen, sowie ein ärztliches Attest vorzulegen. Bezüglich gesunder Ernährung wird auf den Hausarzt verwiesen. Sinnvoll ist das Schwimmtraining zweimal pro Woche. Nach einem halben Jahr sollten sich die ersten Erfolge zeigen. Alle Ärzte, die Interesse haben, sich das Schwimmtraining anzuschauen, können sich bei der Schwimmschule Salzburg melden.



## KOSTEN

- > **10er Block:**  
EUR 150,- für Erwachsene;  
EUR 120,- für Jugendliche bis 18 Jahren
- > **Badeintritt:**  
10er Block EUR 45,- (Aqua Salza und Faistenau)
- > **Kunden der UNIQA** mit einer Krankenzusatzversicherung zahlen pro Kurs EUR 5,- weniger.



**Mag. Dorothea Schmidtkunz,**  
Sportpsychologin und Leiterin  
der Schwimmschule Salzburg

> **Informationen und Anmeldung:**  
**Schwimmschule Salzburg,**  
**Mag. Dorothea Schmidtkunz, Sportpsychologin**  
**und Leiterin der Schwimmschule Salzburg**  
**Dr. Katharina Reschen, Ärztliche Leitung**  
**Auerspergstraße 9, 5020 Salzburg**  
**Telefon +43 664 1118989**  
**[schwimmschule.salzburg@aon.at](mailto:schwimmschule.salzburg@aon.at)**  
**[www.schwimmschule-salzburg.com](http://www.schwimmschule-salzburg.com)**

**ES GIBT MEHR IM LEBEN ALS EINEN VOLVO. ES GIBT TIERE, DIE SCHNELL, STARK, ELEGANT UND SCHÖN ZUGLEICH SIND. UND ES GIBT ENDLICH AUCH DEN BEWEIS, DASS DIESES PHÄNOMEN NICHT NUR IN DER NATUR AUFTRITT. DESHALB GIBT ES JETZT DEN NEUEN VOLVO V60.**



**DER NEUE VOLVO V60.**

**FAHRSPASS PUR UND DAZU EINE WELTNEUHEIT: DAS KOLLISIONSWARNSYSTEM MIT FUSSGÄNGER-ERKENNUNG UND AUTOMAT. NOTBREMSUNG\*.**  
**AB 28.900,- EURO.**



\* **Alle Details dazu auf [www.volvocars.at](http://www.volvocars.at)**

Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. NoVA und MwSt, Symbolfoto.  
Kraftstoffverbrauch ges. 4,5–10,2 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission: 119–237 g/km  
(Daten vorläufig, Stand: 04.01.2011).

**5020 Salzburg, Alpenstr. 122**

Telefon 0662/63 930 DW 40, 41

[info@schmidttauto.at](mailto:info@schmidttauto.at), [www.schmidttauto.at](http://www.schmidttauto.at)

**Schmidt**  
automobile

## DER NEUE VOLVO V60 AUF EINEN BLICK

- Dynamischer Sportkombi mit coupéartiger Dachlinie
- Weltweit einzigartige Fußgänger-Erkennung mit automatischer Vollbremsung
- Preisgekröntes City Safety System serienmäßig
- Premiere für sparsame GTDI-Benzinmotoren mit Direkteinspritzung
- Fünf Benziner und zwei Diesel mit Bremsenergie-Rückgewinnung zur Markteinführung
- skandinavisch inspiriertes Innenraumdesign
- Clean Zone Interior für bestes Innenraumklima
- Neues Infotainment-System mit ausgezeichnetem Bedienkomfort
- 15 Karosseriefarben und Styling-Kit zur Auswahl

Überzeugen Sie sich selbst, kommen Sie vorbei und machen Sie eine Probefahrt.

Herr Gruber, Herr Gangl und das Volvo Team freuen sich auf Ihren Besuch.

### ANSPRECHPARTNER

Herr Dietmar Gruber  
Tel.: 0662/63930-41  
Hdy: 0664/8382441  
Fax: 0662/63930-42

Herr Wolfgang Gangl  
Tel.: 0662/63930-40  
Hdy: 0664/8382440  
Fax: 0662/63930-42

Volvo Schmidt | Alpenstraße 122 | 5020 Salzburg  
[info@schmidttauto.at](mailto:info@schmidttauto.at) | [www.schmidttauto.at](http://www.schmidttauto.at)