

# Geschenkidee – Gutscheine für Saisonkarten



Sie haben noch keine Idee für ein Weihnachtsgeschenk? Wie wäre es mit einem Geschenkgutschein für eine Saisonkarte des Freibades Stromberg? Damit motivieren Sie den Beschenkten, auch etwas für seine Gesundheit zu tun.

Unstrittig gehört das Schwimmen aus vielerlei Gründen zu einer der gesündesten Sportarten überhaupt. Zunächst einmal ist es anstrengend, sich gegen den Widerstand des Wassers zu bewegen. Das macht das Training besonders effektiv. Gerade für leicht Übergewichtige ist Schwimmen die ideale Wahl, denn das Wasser trägt das Gewicht des Körpers, so dass es nicht auf den Gelenken lastet. So werden auf schonende Weise Kalorien und Fett verbrannt. Schwimmen beansprucht die gesamte Muskulatur des Körpers. Besonders Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich werden durch die Bewegungen der Arme sanft gelöst. Die Bewegungen der Beine regen die Durchblutung an und kräftigen die Venen. Auch der Bluttransport zum Herzen wird durch das Paddeln der Beine unterstützt. Schwimmen bringt das ge-

samte Herz-Kreislauf-System in Schwung und trainiert den Herzmuskel, so dass man sich insgesamt fitter und kräftiger fühlt. Regelmäßiges, moderates Training sorgt außerdem nachweislich dafür, dass der Cholesterinspiegel gesenkt wird und das Risiko für Diabetes und Arteriosklerose sich verringert. Auch für Menschen, die unter Arthrose leiden und wegen des Belastungsschmerzes eigentlich keinen Sport mehr betreiben können oder wollen, ist Schwimmen ideal, denn es kräftigt die Muskulatur ohne die Gelenke zu belasten. Schwimmen ist aber nicht nur gesund, sondern macht auch Spaß, ob allein oder in der Gemeinschaft.

Die Freibadsaison beginnt in Stromberg bereits wieder am 30. März 2014 und endet voraussichtlich erst wieder am 26. Oktober.

Gutscheine erhalten Sie in den Filialen Stromberg der Volksbank Oelde-Ennigerloh-Neubeckum, der Sparkasse Münsterland-Ost oder in Wadersloh bei der Wadersloh Marketing GmbH, Liesborner Str.5, Wadersloh.