



**erlebnisbad
obervellach**

Fit mit Schwimmen - Gesund & Aktiv im Wasser

Schwimmen ist eine der besten Sportarten für ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Egal ob zur Fitnesssteigerung, Entspannung oder Rehabilitation – das Training im Wasser bietet zahlreiche Vorteile:

- ✅ **Schonend** für Gelenke & Bänder
Durch die nahezu schwerelose Bewegung im Wasser werden Gelenke entlastet und geschont.
- ✅ **Verbesserung** von Atmung & Lungenfunktion
Regelmäßiges Schwimmen stärkt die Atemmuskulatur und fördert eine gesunde Lungenfunktion.
- ✅ **Ganzkörpertraining** für mehr Kraft & Flexibilität
Beim Schwimmen werden fast alle Muskelgruppen aktiviert, was die Beweglichkeit verbessert und die Muskulatur stärkt.

Öffnungszeiten Hallenbad

bis 29 März 2026:

Dienstag bis Samstag: 14:00 - 20:30 Uhr

Sonntag: 14:00 - 19:30 Uhr

Öffnungszeiten Sauna

bis 29. März 2026:

Dienstag bis Samstag: 14:00 - 20:45 Uhr

(Dienstag Damensauna)

Sonntag: 14:00 - 19:45 Uhr

1. bis 29. April 2026:

Mittwoch: 14:00 - 20:45 Uhr

Sonntag: 14:00 - 19:45 Uhr

Montag Ruhetag!

