

Öffnungszeiten

Wir haben bei sonnigem und warmen Wetter täglich von **9.00 bis 20.00 Uhr** geöffnet.

Falls dann noch immer einige Badehungrige da sind, kann es auch mal länger dauern.



Um unnötige Fahrten bei zweifelhafter Witterung zu vermeiden, bitten wir, vorher unter folgender Telefonnummer anzufragen: **08136-1583**

Bei schlechtem Wetter bleibt das Freibad geschlossen. Bitte bedenken Sie, dass das Freibad vereinsgeführt ist und alle Mitarbeiter in der Freizeit und ehrenamtlich arbeiten.

Wind

Die gerade in den Sommermonaten häufig auftretende Ostwetterlage hat wenig Einfluss auf die Temperaturen und Windverhältnisse im Freibadgelände. Durch die Lage des Freibades am Hang und vor dem schützenden Wald ist es meist möglich, einen schönen und warmen Sommer- und Badetag zu erleben.

Schwimmen und Gesundheit

Schwimmen wird zu den gesündesten Freizeitbetätigungen gezählt und gilt auch als Sportart mit geringem Verletzungsrisiko. Durch den Auftrieb im Wasser wird der Körper unterstützt und die Belastung für die Gelenke und Knochen deutlich verringert. Das Herz wird bei mäßiger Bewegung entlastet, da der Wasserdruck den venösen Rückstrom erleichtert. Darüber hinaus wirkt die Wassertemperatur anregend auf den Kreislauf.

Beim Schwimmen werden fast alle Muskeln beansprucht, wobei die Arme und der Oberkörper stärker trainiert werden. Schwimmen ist eine aerobe Tätigkeit, bei der die Muskeln konstant mit Sauerstoff versorgt werden. Schwimmen ist für Menschen in jedem Lebensalter geeignet!