

# Wassersport erneut im Trend

Wasserbasierte Sportarten liegen wieder voll im Trend. „Schwimmen ist in vielerlei Hinsicht optimal für unseren Körper: Es belastet zahlreiche Muskelpartien gleichzeitig, wirkt positiv auf die Ausdauer und stärkt zudem die Lungenfunktion. Gleichzeitig werden Immunprozesse angekurbelt und die Durchblutung gefördert“, bestätigt auch Siegfried Allemann, Clubmanager und Headtrainer bei John Harris.



Foto: Johannes Kernmayer / John Harris