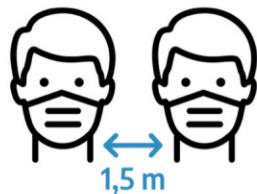




KORONAWIRUS

Ogólne zabezpieczenia



Zachowaj odstęp
co najmniej 1,5 m
od innych osób

Mindestens
1,5 m Abstand
zu anderen halten



Myj regularnie ręce
mydłem i wodą
przez co najmniej
20 sekund

Regelmäßiges Händewaschen
mit Wasser und Seife
für mindestens 20 Sekunden



Zasłaniaj usta i nos
zgiętym ramieniem
lub jednorazową chusteczką
kiedy kaszlesz lub kichasz

Bedecken Sie Mund und Nase beim
Husten oder Niesen
mit einem angewinkelten
Arm oder einem Einmaltuch



Zostań w domu
w przypadku
gorączki i kaszlu

Bei Fieber und Husten
zu Hause bleiben



W przypadku podejrzenia
zakażenia skontaktuj się
telefonicznie z lekarzem

Wenn Sie eine Infektion vermuten,
rufen Sie Ihren Arzt an



Projekt pod nazwą "Razem przeciwko Covid 19 - wsparcie działań zmierzających do zwalczania koronawirusa w Euroregionie Pomerania" dofinansowany jest przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa (Fundusz Małych Projektów w ramach Programu Współpracy Interreg VA Meklemburgia-Pomorze Przednie/Brandenburgia/Polska w Euroregionie Pomerania)

Das Projekt unter dem Namen „Gemeinsam gegen Covid 19 - Unterstützung von grenzüberschreitenden Maßnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus in der Euroregion Pomerania wird durch die Europäische Union aus den Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und aus der Staatskasse (Fonds für kleine Projekte im Rahmen des Kooperationsprogramms Interreg VA Mecklenburg-Vorpommern/Brandenburg/Polen in der Euroregion Pomerania) mitfinanziert.

DLACZEGO WARTO CHODZIĆ NA BASEN ?



WARUM LOHNT ES SICH INS SCHWIMMBAD ZU GEHEN ?

Pływanie wzmacnia ciało: pływanie to bardzo skuteczny sposób na wzmocnienie mięśni całego ciała.

Pływanie wysmukla sylwetkę: podczas przemieszczania się w wodzie wykonujemy całe sekwencje ruchów, musimy pokonać opór wody, a to sprawia, że wodny trening jest naprawdę dość intensywny, a w połączeniu z racjonalną dietą będzie świetnym wstępem do zauważalnej redukcji wagi.

Aktywność w wodzie nie obciąża stawów i kręgosłupa: ćwiczenia wykonywane w wodzie nie obciążają tak intensywnie stawów oraz kręgosłupa. Pływanie oraz aerobik w wodzie są wręcz zalecane przez ortopedów i fizjoterapeutów tym, którzy potrzebują wzmocnienia, rozluźnienia lub rehabilitacji. Właśnie dlatego aktywność na basenie można polecić osobom starszym, mającym problemy z kręgosłupem, nadwagą i innego typu dolegliwości, które utrudniałyby inny rodzaj aktywności ruchowej.

Uczęszczanie na basen hartuje: pływanie wymaga wysiłku, hartuje, poprawia wydolność organizmu, kondycję oraz ogólną sprawność.

To aktywność dla każdego: na basen mogą uczęszczać dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy. Można korzystać z basenu nie tylko w formie pływania, ale też zapisać się na wodny aerobik lub zajęcia dla seniorów. Możliwości jest wiele, a korzyści jeszcze więcej.

Schwimmen stärkt den Körper: Schwimmen ist eine sehr effektive Methode, um die Muskeln des ganzen Körpers zu stärken.

Schwimmen macht schlanker: Wenn wir uns im Wasser bewegen, führen wir ganze Bewegungsabläufe aus, wir müssen den Widerstand des Wassers überwinden, und das macht das Wassertraining wirklich sehr intensiv, und in Kombination mit einer vernünftigen Ernährung ist es ein guter Anfang für eine spürbare Gewichtsreduktion.

Die Aktivität im Wasser belastet die Gelenke und die Wirbelsäule nicht: Im Wasser ausgeführte Übungen belasten die Gelenke und die Wirbelsäule nicht so stark. Schwimmen und Wassergymnastik werden von Orthopäden und Physiotherapeuten zur Stärkung, Entspannung und Rehabilitation empfohlen. Deshalb wird Schwimmen für ältere Menschen, Menschen mit Rückenproblemen, Übergewicht und anderen Beschwerden empfohlen, die andere Arten von körperlicher Betätigung erschweren würden.

Der Besuch eines Schwimmbads stärkt Sie: Schwimmen ist eine herausfordernde Aktivität, die abhärtet, die Effizienz, Fitness und allgemeine Leistungsfähigkeit verbessert.

Eine Aktivität für alle: Das Schwimmbad ist für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren geöffnet. Sie können das Schwimmbad nicht nur zum Schwimmen nutzen, sondern sich auch für Wassergymnastik oder Kurse für Senioren anmelden. Es gibt viele Möglichkeiten und noch mehr Vorteile.