

Richtig Schwimmen



StoDt+Wien

A young woman with long, dark, wavy hair is swimming underwater in a pool. She is smiling broadly and waving her hands towards the camera. The water is clear blue, and the pool's tiled floor is visible. The background is a gradient of red and orange.

**Schwimmen  
findet  
Stadt**





# WARM-UP

## *Breitensport Schwimmen*

### **BREITENSORT SCHWIMMEN**

Schwimmen hält fit und schont die Gelenke. Damit zählt dieser Wassersport zu den Sportarten, die man bis ins hohe Alter ausüben kann. Egal ob nun als Freizeithobby, im Urlaub oder als Spitzensport. Vom Synchronschwimmen bis zum Wasserrugby: Wien bietet alle Voraussetzungen, um diesen beliebten Sport zu praktizieren. Die Hallenbäder, Freibäder und natürlichen Gewässer unserer Stadt laden dazu ein, diesen faszinierenden Sport auszuüben. Und das ganz unabhängig von Jahreszeit oder Außentemperaturen. Als Leistungssport oder einfach, um sich fit und gesund zu halten. Mit diesem kostenlosen Ratgeber bekommen Sie alle Informationen, die Sie brauchen, um das richtige Schwimmangebot für sich zu finden.

# Hallenbäder – Oasen zum Entspannen und Fitnessstanken



StoDt+Wien  
Wien ist anders.



Die Zeit, in der Hallenbäder nur zum Schwimmen da waren, ist lang vorbei. Heute steht der individuelle Freizeitspass im Mittelpunkt: Poolgymnastik, Sauna, Ruhebereiche, Solarium und Massage sorgen für Abwechslung.

Mehr Informationen von Montag bis Freitag von 7.30 –15.30 Uhr unter der **Bäder-Info-Nummer 60112/8044** oder im Internet unter **[www.wienerbaeder.at](http://www.wienerbaeder.at)**

<b>5 GUTE GRÜNDE</b>	<i>Warum es sich lohnt, zu schwimmen</i>	SEITE 6-7
<b>SICHERHEIT</b>	<i>Die richtige Ausrüstung macht 's aus!</i>	SEITE 8-9
<b>BADEKLEIDUNG</b>	<i>Um Längen voraus!</i>	SEITE 10-11
<b>AQUA-TRAINING</b>	<i>Beweglichkeit auf schonende Art</i>	SEITE 12
<b>ALLROUNDER</b>	<i>So werden Kids zu jungen Schwimmprofis</i>	SEITE 13
<b>RETTUNGSSCHWIMMER</b>	<i>Was man dafür leisten muss</i>	SEITE 14-15
<b>BADETIPPS</b>	<i>Was beim Schwimmen zu beachten ist</i>	SEITE 16-17
<b>TRAINING</b>	<i>So schwimmen Profis an die Spitze</i>	SEITE 18-19
<b>SCHWIMMSTILE</b>	<i>Wie ein Fisch im Wasser</i>	SEITE 20-23
<b>TAUCHEN</b>	<i>Zu Hause trainieren, im Urlaub genießen</i>	SEITE 24-25
<b>BÄDER</b>	<i>Wiens schönste Sommer- und Hallenbäder</i>	SEITE 26-29
<b>SERVICE</b>	<i>Die wichtigsten Adressen fürs Schwimmen</i>	SEITE 30

# 5 GUTE GRÜNDE,

## *warum es sich lohnt, zu schwimmen*

**Sport ist gesund – das ist allseits bekannt. Aber warum gerade Schwimmen? Wer sich regelmäßig in die Fluten stürzt, steigert nicht nur die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie die Muskulatur, sondern lässt auch überflüssige Fettpölsterchen schwinden.**

### 1 SCHWIMMEN ALS BESTE MEDIZIN BEI HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Schwimmen ist der ideale Sport, um Herz und Kreislauf zu trainieren. Durch regelmäßiges Schwimmtraining bleibt der Körper fit, das Herz wird leistungsfähig und die Ausdauer wird erhöht. Der Wasserdruck kurbelt auch das Lymphsystem an und sorgt daher für einen flotten Abtransport von Giftstoffen.

### 2 SCHWIMMEN – DER STRESSKILLER

Beim Schwimmen kann man ideal Stress abbauen. Denn bei gleichmäßigem Schwimmen wirkt der Wasserdruck wie eine sanfte Massage, die Haut und Muskeln entspannt. Nach einem harten Arbeitstag lässt eine halbe Stunde Schwimmen den Körper die acht Stunden vor dem Bildschirm vergessen. Übrigens: Gleichgültig, ob im Pool oder im Meer – Schwimmen hat eine beruhigende Wirkung.

### 3 SCHWIMMEN HÄLT FIT UND ENTSPANNT

Schwimmen ist eine Sportart, die fit macht, ohne Stress zu verursachen. Auch die Muskeln, und zwar alle, werden beim Schwimmen trainiert. Wasser ist auch rund 1.000-mal dichter als Luft, dadurch werden die Bewegungen abgebremst und die Verletzungsgefahr wird auf ein Minimum reduziert. Abgesehen davon: Schwimmen kann man das ganze Jahr ausüben.

### 4 DURCH SCHWIMMEN ZUR TRAUMFIGUR

Schwimmen ist eine ideale Art abzunehmen. Denn der Körper muss gegen einen zwölfmal stärkeren Widerstand als in der Luft ankämpfen. Dabei verbrennt der Körper Fett (bei 30 Minuten Schwimmen verbraucht der Organismus 400 Kalorien), die Muskeln werden sanft angeregt und die Organe besonders gut durchblutet. Regelmäßiges Schwimmen zahlt sich einfach aus und es kostet wenig Zeit und Geld.



## 5 SCHWIMMEN SCHONT DIE GELENKE

Mit dem Schwimmen kann man bis ins hohe Lebensalter beginnen. Denn ganz gleichgültig, ob man dick oder dünn ist: Die Gelenke und Sehnen werden dabei geschont, wie bei kaum einer anderen Sportart. Orthopäden halten deshalb Schwimmen für die ideale Bewegungsform, um die stützende Muskulatur gezielt aufzubauen und zu trainieren. Die Wirbelsäule wird dabei jedoch besonders geschont.

# MIT SICHERHEIT MEHR SPASS

*Die richtige Ausrüstung macht's aus!*

## **Ein paar nützliche Requisiten und die richtige Badekleidung für Sun, Action & Fun!**

Die Bademode der vergangenen Jahrhunderte lässt uns heute nur noch schmunzeln: Hemden und Hosen für Männer, aufwändige „Badekleider“ für Frauen. Diese Zeiten sind vorbei, jetzt reichen bereits kleine Mengen Stoff. Modische Bikinis, Badeanzüge oder Badehosen gibt es heutzutage für jeden Geschmack. Zieht man „natur pur“ vor, bietet Wien auch dafür genügend Möglichkeiten.

Von Vorteil ist es jedoch, ein paar wichtige Requisiten anzuschaffen.

## **SCHWIMMBRILLE**

Um die Augen zu schützen, schadet es nicht, sich eine Schwimmbrille zu besorgen. Wichtig ist, dass die Brille gut passt. Den richtigen Sitz der Brille erkennt man daran, dass sie sich in den Augenhöhlen „festsaugt“. Gegen das Beschlagen der Gläser hilft einfacherweise Speichel.



## BADEKAPPEN

Badekappen schützen die Ohren und halten die Haare aus dem Gesicht. Außerdem sind sie wärmeisolierend und reduzieren auch noch den Wasserwiderstand. Die beliebtesten und billigsten bestehen aus Latex, teurere, die auch länger halten, aus Silikon.

## FLOSSEN

Ideal zum Trainieren und fürs Vergnügen sind Flossen. Sie verlängern den Fuß und verbessern die Beweglichkeit. Außerdem ermöglichen sie schnelles Schwimmen. In manchen Bädern sind sie wegen der Gefahr für Andere allerdings nicht gestattet.

## HANDTÜCHER

Für Kopf und Körper, damit man sich angenehm trockenrubbeln kann. Welches Handtuch oder Badetuch man wählt, ist Geschmackssache – Hauptsache, es ist saugfähig.

## BADESCHLAPFEN UND SANDALEN

Sie dienen der Hygiene und schützen die Füße. Wer in natürlichen Gewässern schwimmen will, ist gut beraten, die Fußsohlen mit Sandalen aus Kunststoff zu schützen. Vor allem im Meer lauern mitunter Gefahren durch Seeigel oder andere Tiere.



## SCHUTZ VOR DER SONNE

### Sonnencreme schützt die Haut!

- **Passenden Lichtschutzfaktor nach Hauttyp wählen.**
- **Die Creme soll UVA- und UVB-Filter enthalten.**
- **Nach dem Baden den Sonnenschutz erneut auftragen.**
- **Bereits 30 Minuten vor dem Sonnenbaden eincremen.**
- **Keine alten Cremes verwenden – schon nach wenigen Monaten kann sich der Schutz bereits verringert haben!**
- **Nase, Wangen, Schultern und Knie brauchen eine Extraportion Sonnencreme.**

### Außerdem nicht vergessen:

- **Sonnenbrillen mit vollem UV-Filter (100 % UV-Schutz bis 400 Nanometer) verwenden.**
- **Mütze oder Hüte schützen Augen und Gesicht.**
- **Ein trockenes T-Shirt hat bereits Lichtschutzfaktor 10.**
- **Von 11 bis 15 Uhr im Schatten bleiben.**
- **Regelmäßig die Haut untersuchen lassen.**



# UM LÄNGEN

*Die Kleidung macht aus Schwimmenden Wettkampfsieger/innen.*

## DER STOFF IST ENTSCHEIDEND

**Schwimmprofis verwenden hochwertiges Material.** Wer nicht nur topmodisch gestylt, sondern auch schnell unterwegs sein will, benötigt spezielle Badeanzüge bzw. -hosen.

## WIE EINE ZWEITE HAUT

**Badebekleidung für Hobbyschwimmer/innen** besteht meist aus 80 % Polyamid und 20 % Elasthan. Wer viel im Chlorwasser schwimmt, ist mit Badebekleidung, die zu 55 % aus Polyester und 45 % aus PBT – einer Stoffart, die gegen Chemikalien resistent ist – besteht, bestens gerüstet.

## WASSERFESTE HAIFISCHANZÜGE

### „Water Repellent“ für Wasserscheue:

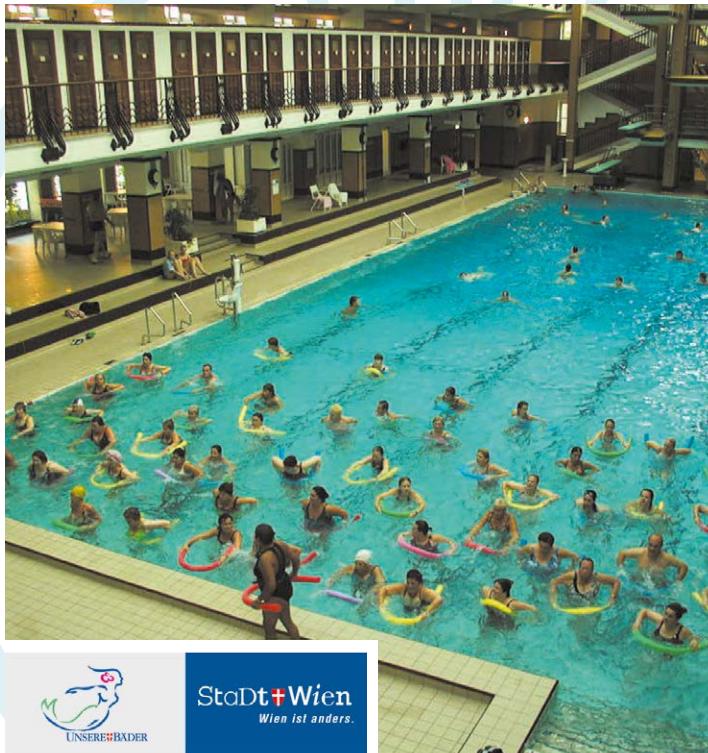
Durch eine Spezialverarbeitung werden „Water Repellent“-Ganzkörperanzüge (auch Haifischanzüge genannt) nur außen nass, denn das Wasser perlt ab – Hightech für Hochleistungsschwimmer/innen. Für Wettkämpfe eignet sich auch perfekt sitzende, extrem dünne Badebekleidung aus 85 % Polyamid und 15 % Elasthan.

VORAUSS



# AQUA-TRAINING MIT MUSIK

*Beweglichkeit auf schonende Art*



**Einige Hallenbäder der Stadt Wien bieten ihren Badegästen die ideale Möglichkeit, um fit und beweglich zu bleiben.**

Nutzen Sie die wunderbaren Eigenschaften des Wassers, wie Auftrieb, Widerstand und Massage, gezielt und wirkungsvoll für Ihre Figur, Haltung und Beweglichkeit. So lösen sich alle Verspannungen von selbst.

## **POOL-GYMNASTIK**

Dabei können Sie bequem bei moderner Musik und mit ausgebildeten TrainerInnen Ihren Körper in Schwung bringen.

## **AQUA-RHYTHMIK**

Zu rhythmischer Musik zeigen die Schwimmlehrer/innen, wie's gemacht wird. Besonders geeignet ist Aqua-Rhythmik, auch für ältere Menschen.

Alle Infos zu Wiens Bädern finden Sie im Internet auf der Homepage

**[www.wienerbaeder.at](http://www.wienerbaeder.at)**



**Stadt+Wien**  
Wien ist anders.

# VOM FREISCHWIMMER ZUM ALLROUNDER

*So werden Kids zu jungen Schwimmprofis*

**Wer körperlich fit ist, kann bereits in jungen Jahren die ersten Ausbildungsschritte auf dem Weg zum Rettungsschwimmer machen. Baywatch-Feeling, mitten in Wien.**

## OKTOPUS:

- Belohnung der Leistungen von Kindern ohne Altersbegrenzung sowie von Behinderten
- Vorstufe zum Frühschwimmer



## FRÜHSCHWIMMER:

- 25 m Schwimmen in beliebigem Stil
- Sprung vom Beckenrand ins Wasser
- Kenntnis von fünf Baderegeln



## FREISCHWIMMER:

**Vollendetes 7. Lebensjahr**

- 15 Minuten Schwimmen in beliebigem Stil
- Sprung aus ca. 1 m Höhe ins Wasser
- Kenntnis der 10 Baderegeln



## FAHRTENSCHWIMMER:

**Vollendetes 9. Lebensjahr und körperliche Eignung**

- 15 Minuten Schwimmen in beliebigem Stil

- 10 m Streckentauchen
- einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Herausheben eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- 50 m Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- Kopfsprung aus ca. 1 m Höhe oder beliebiger Sprung aus 3 m Höhe
- Kenntnis der 10 Baderegeln



## ALLROUNDSCHWIMMER:

**Vollendetes 11. Lebensjahr und körperliche Eignung**

- 200 m Schwimmlagen (100 m Brust, 100 m Rücken)
- 100 m in beliebigem Schwimmstil in 2 min 30 sec
- 10 m Streckentauchen
- einmaliges Tieftauchen (ca. 2 m) und Herausheben eines ca. 2,5 kg schweren Gegenstandes
- 25 m Transportieren einer gleich schweren Person (Ziehen)
- Kenntnis der 10 Baderegeln
- Kenntnis der Selbstrettung



# DER WEG ZUM RETTUNGSSCHWIMMER

*... und was man dafür leisten muss*

**Sich selbst und anderen helfen können: Mit der Ausbildung zum Rettungsschwimmer ist man den meisten Situationen gewachsen. Verschiedene Organisationen bieten Kurse an.**

**INFOS UNTER:**  
[www.schwimmabzeichen.at](http://www.schwimmabzeichen.at)



## **HELFERSCHEIN:** **Vollendetes 13. Lebens-** **jahr und körperliche** **Eignung**



- 15 Minuten Dauerschwimmen, davon 5 Minuten in Rückenlage ohne Armtätigkeit
- 100 m Schwimmen in Überkleidern
- 15 m Streckentauchen
- Zweimaliges Tieftauchen (2 bis 3 m) jeweils mit Heraufholen eines 2,5 kg schweren Gegenstandes innerhalb von 5 Minuten
- Heraufholen von 3 Tellern oder 3 Ringen bei einem Tauchversuch (Fläche ca. 10 m<sup>2</sup> bei einer Wassertiefe von 3 m)
- Paketsprung aus 2 bis 3 m Höhe
- Je 25 m Retten eines etwa gleich schweren Menschen mit Kopf-, Achsel- und Fesselgriff
- 50 m Transportieren einer gleich schweren Person
- Praktische Ausübung sämtlicher im Lehrbuch für das Österreichische Wasserrettungswesen enthaltener Berge- und Befreiungsgriffe an Land und im Wasser
- Kenntnisse der Rettungsgeräte
- Kenntnisse der Selbstrettung
- Kurze Prüfung über Erste-Hilfe-Leistung bei Wasserunfällen und praktische Ausführung der Wiederbelebung
- Kenntnisse über Zweck und Organisation des Österreichischen Wasserrettungswesens

## **RETTERSCHEIN:** **Das vollendete 16. Lebensjahr** **und körperliche Eignung**



- 30 Minuten Dauerschwimmen, davon 10 Minuten Rückenschwimmen ohne Armtätigkeit
- 300 m Schwimmen in Überkleidern
- 25 m Streckentauchen
- Dreimaliges Tieftauchen (3 bis 4 m) mit Heraufholen eines 5 kg schweren Gegenstandes innerhalb von 6 Minuten
- Heraufholen von 6 Tellern oder 6 Ringen bei einem Tauchversuch (Fläche ca. 20 m<sup>2</sup> bei einer Wassertiefe von mindestens 2 m)
- Paket- und Kopfsprung aus ca. 2–3 m ins Wasser
- 50 m Ziehen einer gleich schweren Person
- 50 m Retten eines etwa gleich schweren Menschen, beide bekleidet – dabei Anwendung von 4 Rettungsgriffen
- Praktische Ausübung sämtlicher im Lehrbuch für das Österreichische Wasserrettungswesen enthaltener Rettungs- und Befreiungsgriffe an Land und im Wasser sowie theoretische Erklärung
- Prüfung über praktische und theoretische Kenntnisse der Wiederbelebung und über Erste-Hilfe-Leistungen bei Wasserunfällen
- Kenntnis der Selbstrettung
- Besondere Rettungshilfen bei Bade-, Boots-, Auto- und Eisunfällen
- Anwendung von mindestens 2 Rettungsgeräten
- Kombinierte Rettungsübung



# BADEVERGNÜGEN

*Was man beachten sollte*

**1** **Mache dich** mit den Regeln der Selbsthilfe im Wasser für unerwartete Situationen vertraut.

**2** **Nichtschwimmer/innen** sollten nur bis in brusttiefes Wasser gehen.

**3** **Springe niemals ins Wasser**, wenn du nicht sicher bist, dass es tief genug und frei ist.

**4** **Mit vollem** oder ganz leerem Magen nicht schwimmen gehen.

**5** **Kühle dich ab**, bevor du ins Wasser gehst. Frierst du, dann verlasse es sofort.

**6** **Meide sumpfige** und mit Pflanzen durchwachsene Gewässer.

**7 Unbekannte Ufer**  
besonders vorsichtig  
betreten, es könnten  
Gefahren lauern.

**8 Vermeide es,**  
besonders intensiv  
in der Sonne zu  
baden.

**9 Bei Gewitter** ist  
das Schwimmen in  
freien Gewässern  
lebensgefährlich.

**10 Überschätze nicht**  
deine Kraft und  
dein Können.

**11 Nimm auf andere**  
Schwimmer/innen –  
besonders auf  
Kinder – Rücksicht.

**12 Schifffahrtswege,**  
Schleusen, Brücken-  
pfeiler und Wehre sind  
keine Schwimmzonen.

**13 Luftmatratzen** und  
Autoschläuche sind  
keine Schwimm-  
hilfen.



**14 Schwimmen** und  
Baden im Meer ist  
mit besonderen  
Gefahren verbunden.

**15 Halte das Wasser**  
und die Ufer sauber.

**16 Trockne** dich nach dem  
Schwimmen gut ab und  
wechsle die Kleidung.

**17 Rufe nie aus Spaß** um  
Hilfe, wenn du nicht in  
Gefahr bist. Hilf aber  
anderen in Not.

# LEISTUNGSSCHWIMMER TRAINIEREN GEZIELTER

*So schwimmen Profis an die Spitze*



## **RICHTIG AUFWÄRMEN**

Auch im Schwimmsport ist richtiges Aufwärmtraining wichtig. Damit bereitet man den Körper auf die Herausforderungen des Trainings vor und vermeidet Verletzungen. Um sich schnell aufzuwärmen, kann man im Stand oder kurze Distanzen – Profis empfehlen ein bis zwei Kilometer – laufen. Das Wichtigste dabei: locker beginnen und das Tempo langsam steigern.

## **GESUNDE ERNÄHRUNG**

Grundvoraussetzung für jeden Sport ist eine gesunde Ernährung. Die Kost sollte immer ausgewogen, reich an Vitaminen und nicht zu fett sein. Für Sportlerinnen und Sportler besonders wichtig: Das Essen soll dem Körper vor allem Kohlenhydrate zuführen. Besonders günstig: Nudel-, Erdäpfel- oder Reisgerichte. Als kleine Snacks für zwischendurch sind Bananen oder Energieriegel ideal.

## **GENÜGEND TRINKEN**

Auch beim Schwimmen kommt man kräftig ins Schwitzen. Deshalb muss bei diesem Sport der Körper ebenfalls mit ausreichend Flüssigkeit versorgt werden. Ideale Durstlöscher sind isotonische Getränke, die

dem Organismus alle nötigen Mineralstoffe und Spurenelemente zuführen.

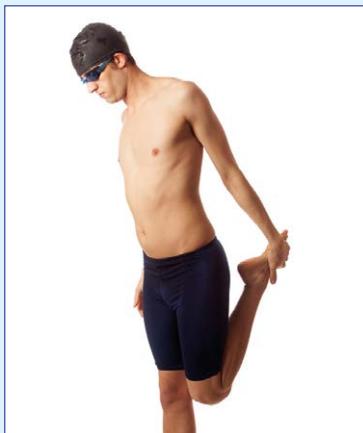
### ERHOLUNGSPHASEN EINHALTEN

Wer regelmäßig und intensiv trainiert, sollte auch Erholungsphasen einhalten. Wie bei allen anderen Ausdauersportarten braucht der Körper auch beim Schwimmsport Trainingspausen, um sich zu rege-

nerieren. Anfänger/innen sollten zwei- bis dreimal pro Woche schwimmen, erfahrene Schwimmer/innen vier- bis fünfmal. Am Ende eines besonders anstrengenden Trainings kann man sich durch langsames Schwimmen auf die Ruhephase vorbereiten. Zu den Erholungsmöglichkeiten gehören dann heißes Duschen oder heiße Vollbäder. Auch Massagen oder der Besuch der Sauna sorgen für Wohlbefinden.

## STRETCHING, DAMIT DIE MUSKELN FIT BLEIBEN

Richtiges Stretching hilft, Verletzungen zu vermeiden und die Beweglichkeit zu steigern.



### ÜBUNG FÜR DIE OBERSCHENKEL

Abwechselnd jedes Bein (wie abgebildet) etwa 10 Sekunden lang anspannen, dann langsam locker lassen. Drei- bis viermal wiederholen, um die angespannten Muskeln nach dem Training zu lockern.



### RÜCKEN UND SCHULTERN

werden bei dieser Übung gedehnt. Aktives Stretching, das man nicht übertreiben sollte, beschleunigt die Regeneration der Muskeln und bewirkt dadurch auch eine wohl-tuende psychische Entspannung.



### STRETCHING FÜR DIE ARMUSKULATUR

Aus schulterbreitem Stand mit leicht gebeugten Knien spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und winkeln die Ellenbogengelenke leicht an. Führen Sie anschließend die Arme kontrolliert, aber nicht ganz bis zum Rumpf zurück.

# WIE EIN FISCH IM WASSER

*Nicht unkoordiniert dahinpaddeln,  
sondern „Schwimmen mit Stil“!*



## KRAULEN

Das Kraulen ist die schnellste Schwimmart, da durch den wechselseitigen Armzug eine optimale Antriebswirkung erzeugt wird.

Die richtige Atemtechnik ist bei diesem Schwimmstil entscheidend. Beim Einatmen darf der Kopf nicht vorne hochgehoben, sondern muss auf die Seite gedreht werden. Beim Ausatmen ist der Kopf schon wieder unter Wasser. Damit die Bewegungen nicht einem Windrad gleichen, müssen auch die Arme richtig eingesetzt werden. Beim Zurückziehen wird das Wasser mit dem abgewinkelten Arm nach hinten gedrückt. Die Rückführung erfolgt parallel zur Körperachse.

Die Armbewegung wird rund ausgeführt und erscheint wie ein „S“ - daher auch die Bezeichnung „S-Zug“. Auch die Beine sollten locker und nicht krampfhaft bewegt werden. Die Bewegung sollte vom ganzen Bein ausgeführt werden, damit nicht nur vom Knie aus eine hilflose Paddelbewegung entsteht. Wer mit dem Brustkraulen beginnt, braucht Geduld – und einen langen Atem.



## DELFINSCHWIMMEN

Delfin ist die „Königsdisziplin“ des Schwimmens, die von den allerwenigsten beherrscht wird. Nach dem Kraulstil gilt sie als die zweitschnellste Schwimmart. Sie erfordert nicht nur viel Kondition, sondern auch eine perfekte Technik. Daher empfiehlt es sich, „Delfin“ in Kursen zu erlernen und die Technik von Profis kontrollieren zu lassen. Delfin unterscheidet sich gänzlich von den übrigen Schwimmarten und beansprucht Muskeln, die man vorher vermutlich noch nie gespürt hat. Denn die Bewegung erfolgt aus der Hüfte heraus, die Beine schlagen gleichzeitig und parallel. Auch das Luftholen ist kompliziert. Dabei ist wichtig, dass man nicht zu tief abtaucht, um wieder rechtzeitig einatmen zu können. Hat man den Delfinstil erst einmal erlernt, ist es ein gesunder Bewegungsablauf.

## BRUSTSCHWIMMEN

Das Brustschwimmen ist der Schwimmstil, der vorwiegend praktiziert wird – allerdings auch oft falsch. Richtig macht man es, indem man den Kopf nur beim Einatmen aus dem Wasser hebt, das Ausatmen erfolgt dann bereits wieder im Wasser. Außerdem beansprucht eine zu starre Kopfhaltung den Nacken- und Rückenbereich.

Die Füße sollen nach außen gedreht werden, ein „Donald-Duck-Stil“ ist beim Brustschwimmen nur wenig förderlich. Die korrekte Bewegung erinnert an eine Schere, die Beine bewegen sich gleichmäßig und sind nicht verdreht.

Beim Brustschwimmen liegt man flach im Wasser, das Becken muss oben gehalten werden. Wer im Wasser „sitzt“, kommt nicht weit! Der perfekte Bewegungsablauf garantiert aber Schwimmvergnügen!





## RÜCKENSCHWIMMEN

Beim Rückenschwimmen gibt es verschiedene Stile: Während das Rückenkräulen vor allem eine Wettkampfdisziplin ist, kann man mit einer lockeren Paddelvariante den Körper entspannen. Zu beachten ist nur, das Becken möglichst wenig rotieren zu lassen. Der Arm sollte unter Wasser nicht gerade, sondern abgelenkt geführt werden. Voraussetzung

ist, dass man keine Angst hat, sich gerade zurückzulegen und den Hinterkopf ins Wasser zu halten. Das erfordert ein wenig Gefühl für das Nass, ist aber leicht erlernbar. Als Übung kann man versuchen, bis auf die Ohren einzusinken. Dann ist das Rückenschwimmen eine harmonische und entspannte Bewegung, bei der man den Mund immer über Wasser hat. Aber Achtung auf den „Gegenverkehr“!

## LAGEN

Beim Lagenschwimmen sind alle Fähigkeiten von sportlichen Personen voll gefordert. Es besteht aus einer Kombination aller vorher erwähnten Schwimmstile und ist vor allem für ambitionierte Allrounder/innen geeignet. Bei den Lagen wird jeweils ein Viertel der Strecke in einem bestimmten Stil geschwommen. Im Einzelwettbewerb ist die

Reihenfolge Schmetterling, Rücken, Brust und schließlich Freistil. In der Lagenstaffel treten jeweils vier Schwimmer/innen gegeneinander an, die jeweils einen der vier Schwimmstile absolvieren. Bei den Staffeln ändert sich jedoch die Reihenfolge. Bei internationalen Schwimmveranstaltungen wird das Lagenschwimmen im Einzelwettkampf über 200 m und 400 m sowie als Staffel über 4 × 100 m ausgetragen.



# TAUCHEN WIE DIE PROFIS

*Zu Hause trainieren, im Urlaub genießen*



**Tauchen – mit oder ohne Ausrüstung – kann man auch in Wien erlernen. Nach Grundkursen in Wiens Bädern geht's in die Seen im Umland Wiens.**

## VOR DEM TAUCHKURS ERST ZUM SPORTARZT

- Wer tauchen lernen will, sollte vorher einen Arzt konsultieren. Denn Fitness ist für diesen Sport besonders wichtig. Vor allem Nase und Ohren sollte man genau untersuchen lassen, ein EKG (Elektrokardiogramm), ein Lungenröntgen und ein Lungenfunktionstest sind Pflicht.
- Wer an einem schweren Herzfehler leidet, muss ebenso aufs Tauchen verzichten wie Menschen mit akuten Rissen des Trommelfells oder mit Erkrankungen der Lunge und der Atmungsorgane. Auch extrem hoher Blutdruck ist ein Grund, warum man nicht tauchen darf. Als Brillenträger/innen darf man jedoch problemlos in die Wunderwelt unter Wasser. Entweder mit weichen Kontaktlinsen oder mit optischen Taucherbrillen.
- Jeder der Wiener Tauchklubs bietet Ausbildungskurse an. Man braucht dazu nicht einmal die Ausrüstung zu kaufen, man bekommt sie geborgt. [www.ltw.at](http://www.ltw.at)
- Informationen über Sportmedizin bzw. Tauchsport im Internet: ÖISM (Institut für Sportmedizin). [www.sportmedizin.or.at](http://www.sportmedizin.or.at) [www.wienerbaeder.at](http://www.wienerbaeder.at)

# LEISTUNGSSPORTARTEN



© UWR

## ■ UNTERWASSER-RUGBY:

Für ehrgeizige Schwimmer/innen der ultimative Ausgleich zum bodenständigen Rugby. Ziel des Spieles ist es, einen mit Salzwasser gefüllten Ball unter Wasser in den Korb der gegnerischen Mannschaft zu befördern. Die "Spieler/in" sind ausgerüstet mit Tauchermaske, Flossen und einem Schnorchel, mit dem sie ab und zu Luft holen. Die Herausforderung: Der Kampf um den Ball mit vollem Körpereinsatz und ohne Luft! Der einzige Sport bei dem sich auch die Spieler/in in drei Dimensionen bewegen. Wer mit diesem Sport anfängt, bleibt meistens auch dabei. Info: [www.uwr.at](http://www.uwr.at)

## ■ WASSERBALL:

Der Klassiker unter den Ballsportarten, die man sowohl im Sommer als auch im Winter in Wiens Bädern ausüben kann. Beim englischen „Water Polo“ genannten Sport versuchen die Spieler/in zweier Mannschaften durch geschicktes Abspielen und Freischwimmen den Ball in das gegnerische Tor zu werfen. Ziel des Spieles ist es, mehr Tore als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Info: [www.osv.or.at](http://www.osv.or.at)



## ■ SYNCHRONSCHWIMMEN:

Für Musikbegeisterte mit Leidenschaft für Ästhetik bietet das Synchronschwimmen die perfekte Kombination. Hier schwimmt man unter musikalischer Begleitung, alleine oder meist in einer Gruppe von zwei bis acht Personen. Synchron bezieht sich sowohl auf die Synchronizität mit der Musik als auch mit den einzelnen Schwimmern/innen. Traditionelle Disziplinen: Solo, Duett und Gruppe. Info: [www.osv.or.at](http://www.osv.or.at)

## ■ WASSERSPRINGEN:

Bis zu zehn Meter im freien Fall und dabei den Körper meisterhaft beherrschen – eine der Königsdisziplinen des Wassersports. Die Sprünge ins Wasser erfordern Mut und Geschicklichkeit und haben eine lange Tradition. Ein/e Turmspringer/in schießt mit bis zu 50 km/h ins Wasser. Die artistischen Sprünge setzen sich meistens aus atemberaubenden Salti und Schrauben zusammen. Info: [www.osv.or.at](http://www.osv.or.at)



## ■ WETTKAMPFSCHWIMMEN:

In Österreich nicht erst seit den Erfolgen von Markus Rogan oder Mirna Jukic eine der wichtigsten Sportarten. Der Höhepunkt der meisten Olympischen Sommerspiele begeistert Jung und Alt gleichermaßen und lockt viele Gäste in Wiens Bäder. Im sportlichen Wettkampf treten hier mehrere Teilnehmer/innen gegeneinander an, geschwommen wird in verschiedenen Schwimmstilen. Info: [www.osv.or.at](http://www.osv.or.at)

# AUF IN UNSERE BÄDER

## Wiens schönste Sommer- und Hallenbäder

„Auf ins nasse Vergnügen!“ heißt es in Wien das ganze Jahr über! Paradiesische Oasen bieten in Wien tolle Bade-Events für jedes Alter – von der Kleinkindanimation bis zum SeniorInnenschwimmen. Die Ferien ermöglichen besonders den jungen WienerInnen Ausflüge zum Abkühlen. – Suchen Sie sich aus den vielen Möglichkeiten einfach „Ihr Bad“ aus – ganz nach Ihren Bedürfnissen.



### HALLEN- UND SAUNABAD AMALIENBAD

**Adresse:** 10., Reumannplatz 23,  
Tel.: 607 47 47

**Erreichbarkeit:** U1, Straßenbahnlinien 6, 67,  
Autobuslinien 7A, 14A, 65A, 66A, 67A, 68A, 70A

**Ausstattung:** Dampfbad, Brausebad, Kinderbecken, Sprungturm, Sonnenbad, Versehrtenschwimmen, Seniorentag, Ambulatorium, Sauna, Biosaunarium, Infrarotkabine, Massage, Kosmetik, Fußpflege, Sauna-Restaurant, behinderten gerechte Ausstattung

### SOMMER- UND HALLENBAD SIMMERING

**Adresse:** 11., Florian-Hedorfer-Straße 5,  
Tel.: 767 25 68

**Erreichbarkeit:** Straßenbahnlinien 71, 72,  
Autobuslinien 69A, 73A, 78A

**Ausstattung:** Wasserrutsche, Wasserspiele, Wellenbad, Grotten und Wildwasserkanal, Erlebnisbecken, Kinderbecken, Luftburg, Beachvolleyball, Streetsoccer, Sitz- und Liegeterrasse, Hallenbad mit Sauna und Dampfbad, Massage, vollbehindertengerechte Ausstattung





### SOMMER- UND HALLENBAD THERESIENBAD

**Adresse:** 12., Hufelandgasse 3,  
Tel.: 813 44 35

**Erreichbarkeit:** U4, U6, Autobuslinien 9A,  
10A, 15A, 63A

**Ausstattung:** Behindertengerechter Kinderspielplatz, Fitnessanlage im Freien, Hallenbad mit Sauna, Sportbecken, Kinderbecken, Sprungturm, Buffet, vorgewärmtes Wasser im Sommerbad, Extras im Hallenbad: Dampfbad, Wannenbad, Brausebad, Kosmetik, Fußpflege, Massage

### SOMMER- UND HALLENBAD HIETZING

**Adresse:** 13., Atzgersdorfer Straße 14,  
Tel.: 804 53 19

**Erreichbarkeit:** Straßenbahnlinie 62, Autobuslinien 56B/156B, 58B, 220B

**Ausstattung:** Sportbecken, Kinderbecken, Spiel- und Turnplätze, Wasserrutsche, Luftburg, Freiluftschach, Minigolf, Sonnenbäder, Parfümerie, Sauna, Massage, Infrarotkabine, Saunabuffet, Restaurant, Babyschwimmen, Senientag, Aqua-Rhythmik, teilbehindertengerechte Ausstattung



### SOMMER- UND HALLENBAD OTTAKRINGER

**Adresse:** 16., Johann-Staud-Straße 11,  
Tel.: 914 81 06

**Erreichbarkeit:** Autobuslinien 46B/146B, 51A

**Ausstattung:** Versehrtenschwimmen, Senientag, Aqua-Rhythmik von Oktober bis April, Sauna, Dampfbad, Massage, Sportbecken, Mehrzweckbecken, Kinderbecken, vorgewärmtes Wasser, Wasserrutsche, Fußballplatz, Kinderspielplatz, Sonnenbäder, Sprungturm, Buffet, Restaurant, behindertengerechte Ausstattung



### HALLEN- UND SAUNABAD JÖRGERBAD

**Adresse:** 17., Jörgerstraße 42–44,  
Tel.: 406 43 05

**Erreichbarkeit:** Straßenbahnlinien 43, 9  
**Ausstattung:** Rutsche, Aqua-Rhythmik, Mehrzweckbecken, Sonnenbad, Wannensbad, Brausebad, Dampfbad, Sauna, Massage, Saunabuffet, Restaurant, Hallen- und Freiluftbetrieb. Nach der Generalsanierung 1978 ist auch das Kinderfreibad Pezzlpark mit einbezogen worden.

### SOMMERBAD SCHAFBERGBAD

**Adresse:** 18., Josef-Redl-Gasse 2,  
Tel.: 479 15 93

**Erreichbarkeit:** Autobuslinie 42B

**Ausstattung:** Sportbecken, Mehrzweckbecken, Sprungturm, lange Wasserrutsche, Mutter-Kind-Bereich, Kinderbecken, Kinderspielplatz, Trampolinanlage, Fußballplatz, Beachvolleyball, Ballspielplätze, Tischtennis, Sonnenbäder, Internetcenter, Parfümerie, Restaurant, Sektbar, Massage, teilbehindertengerechte Ausstattung



### SOMMERBAD KRAPFENWALDLBAD

**Adresse:** 19., Krapfenwaldgasse 65–73,  
Tel.: 320 15 01

**Erreichbarkeit:** Autobuslinie 38A

**Ausstattung:** Erholungs- und Familienbecken mit vorgewärmtem Wasser, Sportbecken, Kinderbecken mit Kleinkinderrutsche, Kinderspielplatz, Fußballplatz, Beachvolleyballplatz, Tischtennis, Sonnenbäder, Turngeräte, Espresso, Restaurant, Sektbar, Parfümerie, teilbehindertengerechte Ausstattung



### FAMILIENBAD STREBERSDORF

**Adresse:** : 21., Roda-Roda-Gasse/ Schwarzer Weg  
Tel.: 332 42 58

**Erreichbarkeit:** Straßenbahnlinien 26,  
Autobuslinie 32

**Ausstattung:** Der Eintritt für Kinder bis 14 Jahre ist frei. Begleitpersonen (bei Kindern bis zu sechs Jahren nötig) zahlen lediglich 2,50 Euro Eintritt. Geöffnet ist das Bad von Mai bis Mitte September täglich ab 10 Uhr

### STRANDBAD ALTE DONAU

**Adresse:** 22., Arbeiterstrandbadstraße 91,  
Tel.: 263 65 38

**Erreichbarkeit:** U1, Autobuslinie 91A

**Ausstattung:** Badestrand, Mehrzweckbecken mit vorgewärmtem Wasser, Sportbecken, Kinderbecken, Beachvolleyball, Sonnenbäder, Kleinkinderrutsche, Ballspielplatz, Turngeräte, Fitness-Strecke, Tischtennis, Freiluftsach, Freiluftmühle, Liegestuhlverleih, Parfümerie, teilbehindertengerechte Ausstattung (behindertengerechte Sanitäranlagen), Restaurant



### STRANDBAD GÄNSEHÄUFEL

**Adresse:** 22., Moissigasse 21, Tel.: 269 90 16

**Erreichbarkeit:** Autobuslinien 92A, 92B (Sa, So, Ftg)  
Gratis-Bus-Shuttle von U1 Station Kaisermühlen

**Ausstattung:** Badestrand, Wasserspielgarten, Sport- u. Kleinkinderbecken mit vorgewärmtem Wasser, Wasserrutsche, Wellenbecken, FKK-Bereich mit Blocksauna, Mutter-Kind-Bereich, Streetbasketball, Turngeräte, Sprungmatten, Luftburg, Massage, Trafik, Buffets, Strandcafé, Minigolf, Bäckerei, Beachvolleyball, Eissalon, Fitness, Kinder-Klettern, Tennisplätze

# SERVICE

*Alle weiteren Bäder Wiens auf einen Blick*

- **FAMILIENBAD AUGARTEN**  
2., Eingang 2, Karl-Meißl-Straße  
Tel.: 332 42 58
- **FAMILIENBAD MAX-WINTER-PLATZ**  
2., Max-Winter-Platz,  
Tel.: 728 05 85
- **FAMILIENBAD SCHWEIZER-GARTEN**  
3., Schweizergarten,  
Eingang Kleistgasse,  
Tel.: 799 20 10
- **FAMILIENBAD GUDRUN-STRASSE**  
10., Gudrunstraße,  
Ecke Absberggasse,  
Tel.: 602 25 27
- **LAAERBERGBAD**  
10, Ludwig von-Höhnel-  
Gasse 2/Favoritenstr. 233  
Tel.: 688 23 35
- **FAMILIENBAD HERDERPARK**  
11., Herderplatz,  
Tel.: 749 68 98
- **FAMILIENBAD REINLGASSE**  
14., Reingasse, Ecke Märzstraße,  
Tel.: 985 85 03
- **HADERSDORF WEIDLINGAU**  
14, Hauptstraße 41  
Tel.: 979 10 45
- **FAMILIENBAD HOFFERPLATZ**  
16., Hofferplatz Ecke Thaliastraße,  
Tel.: 493 19 09
- **KONGRESSBAD**  
16, Julius-Meisl-Gasse 7a,  
Tel.: 486 11 63
- **FAMILIENBAD WÄHRINGER PARK**  
18., Währinger Park,  
Eingang Semperstraße,  
Tel.: 478 63 93
- **DÖBLINGERBAD**  
19, Geweygasse 6,  
Tel.: 318 01 40
- **FAMILIENBAD HUGO-WOLF-PARK**  
19., Hugo-Wolf-Park,  
Eingang Dänenstraße  
Tel.: 367 46 81
- **HALLENBAD BRIGITENAU**  
20., Klosterneuburger Str. 93-97,  
Tel.: 330 99 83
- **HALLENBAD FLORIDSDORF**  
21, Franklinstraße 22,,  
Tel.: 271 13 47
- **GROSSFELDSIEDLUNGS-BAD**  
21, Oswald-Redlich-Straße 44,  
Tel.: 258 25 64
- **STRANDBAD ANGELIBAD**  
21., An der oberen Alten Donau,  
Tel.: 263 22 69
- **FAMILIENBAD STAMMERSDORF**  
21, Luckenschwemmg.,  
Ecke Josef-Flandorfer-Straße,  
Tel.: 292 61 69
- **BAD DONAUSTADT**  
22., Portnergasse 38,  
Tel.: 203 43 21
- **HÖPFLERBAD**  
23., Endresstraße 24-26,  
Tel.: 888 69 66
- **SOMMERBAD LIESING**  
23., Perchtoldsdorfer Straße 14-16  
Tel.: 865 95 53

[www.wienerbaeder.at](http://www.wienerbaeder.at)

# ALLE SPORT- BROSCHÜREN AUF EINEN BLICK

ALLES ÜBER  
FUSSBALL, LAUFEN,  
TENNIS & SCHWIMMEN



Mit den handlichen Broschüren von „Bewegung findet Stadt“  
werden Sie bestens über das Sportangebot informiert.

Ab sofort im Internet zum Herunterladen unter:  
[www.bewegungfindetstadt.at](http://www.bewegungfindetstadt.at)



[www.bewegungfindetstadt.at](http://www.bewegungfindetstadt.at)  
Bewegungshotline: 01/319 82 00-25

 **Bank Austria**

Member of  **UniCredit**



*Partner von „Bewegung findet Stadt“*

Impressum:

Herausgeber: stadt **wien marketing** gmbh, Kolingasse 11/7, 1090 Wien  
Fotos: © Fotolia.com; Schedl; MEV; Contrast; Zinner; ASV-Wien; Peter F. Schmedling;  
Intersport; Jesus de Blas; MA 44 (Reumannplatz 23, 1100 Wien); UWR-Austria [www.uwr.at](http://www.uwr.at);

Druck: AV+Astoria Druckzentrum GmbH 06/2018

Neuaufgabe 2018, Änderungen vorbehalten

Gedruckt auf ökologischem Papier aus der Mustermappe von „ÖkoKaufWien“