



# ÖSTERREICHISCHE WASSERRETTUNG

Mitglied der International Live Saving Federation ( ILS ), der International Saving Federation of Europe ( ILSE ),  
der ArGe für das Österreichische Wasserrettungswesen und aom der Österreichischen Bundessportorganisation



## LANDESVERBAND OBERÖSTERREICH

A – 4020 Linz, Petzoldstraße 41

Tel+Fax+AB: (0732) 34 97 64 – dienstags 17:30 -19:00 Uhr

e-m@il: lv-ooe@ooe.owr.at Homepage: <http://ooe.owr.at>

ZVR-Zahl: 230326822

**NOTRUF**

**0800/230 144**

## Frauen-Schwimmkurs mit ÖWR-TRAINERINNEN war voller Erfolg!

**Erstmals bot das Magistrat der Stadt Linz einen Schwimmkurs ausschließlich für Frauen an.**

Vor allem muslimische Frauen suchen nach Möglichkeiten sich sportlich in reinen Frauengruppen zu betätigen. Das Magistrat Linz bot mit einem reinen Frauenschwimmkurs die perfekte Gelegenheit dafür. Schwimmen trainiert nicht nur die Muskulatur und erhöht die Ausdauer. Zusätzlich wird das Herz trainiert und die Atmung sowie das Immunsystem verbessert.

Das Angebot wurde deshalb auf Anhieb überaus gut angenommen und der Kurs, der im Bad der Pädak Linz stattfand, war sofort ausgebucht.

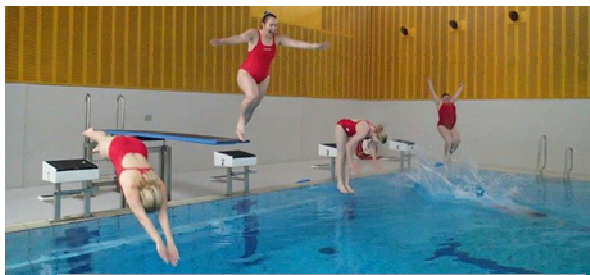


Am 3. April ging's los – sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene begann das Training: 20 Teilnehmerinnen aus allen Nationen waren von Anfang an mit Begeisterung dabei. Sechs Wochen lang wurde individuell auf die Teilnehmerinnen eingegangen und es wurden tolle Erfolge erzielt. Ob fehlende Übung, Angst vorm Wasser bzw. der Tiefe oder einfach nie Schwimmen gelernt zu haben.

Ganz individuell gingen die Trainerinnen auf die Lernwilligen ein. Bei geübten Schwimmerinnen wurden vor allem die Technik der bestehenden Fähigkeiten optimiert und andere Schwimmstile angelernt. (Brust, Kraul, Rücken, Rollwende, Köpfler).

Doch auch der Spaß kam nicht zu kurz und der Schwimmkurs entwickelte sich zu einem Training mit viel Freude am Schwimmen.

Zehn Teilnehmerinnen konnten am Ende sogar die Pinguinprüfung bestehen und stolz mit Abzeichen in den Sommer starten.



Als Schwimmlehrerinnen waren Elke und Uschi von der Gugl sowie Helga, Barbara und Natalie von der Ortstelle Steyr vertreten.

Die ÖWR-Trainerinnen freuen sich bereits auf eine Wiederholung, welche eventuell im Oktober stattfindet.

Linz, 30.05.2014 (Verfasser: Elke Halsegger und Ursula Polymeropulos)

