

Schwimmen im freien Gewässer

In unserer Natur gibt es zahlreiche freie Gewässer - warum diese nicht zum Schwimmen nutzen?

Das Schwimmen in freien Gewässern schafft eine Verbundenheit zur Natur und sorgt zusätzlich für körperliche Anstrengung. Erkundet dabei die vielfältige Unterwasserwelt!

Selbstverständlich eignet sich nicht jedes Gewässer, um dort schwimmen zu gehen. Also prüft vorher welcher Fluss oder welcher See in eurer Gegend sich dafür eignet!

Ganz wichtig:

Geht niemals alleine im freien Gewässer schwimmen!

Zusammenfassung:

Ihr benötigt: Ein geeignetes Gewässer, weitere Personen zur Sicherheit

Anstrengung: Dauer und Intensität des Schwimmen können individuell modifiziert werden.