

# Wassergymnastik, Aqua-Power oder Schwimmkurs

Die GSW nehmen noch Anmeldungen für Kurse entgegen, die im September beginnen. Allerdings finden alle Kurse im Hallenbad in Bönen statt. Ob Schwimmanfänger oder Leistungssportler – für jeden ist etwas dabei. Anfängerkurse bieten ein professionelles Schwimmtraining für Kinder und Erwachsene. Im Wassergymnastikkurs werden gezielte Bewegungen im Bad zur Erhaltung von Fitness und Ausdauer getätigt. Im dritten Kurs wird das Leistungsniveau noch etwas gesteigert. Hier finden Interessierte ein bewegungsintensives Herz/Kreislauf- und Fitnesstraining mit Geräten vor.

## **Kosten:**

Der Schwimmkurs für Kinder oder Schwimmanfänger kostet 75,00, der Wassergymnastikkurs 85,00 und der Aqua-Power-Kurs 95,00 Euro.

## **Die Zeiten der Kurse:**

Wassergymnastik **09.09. bis 27.11.2013**, (nur außerhalb der Ferien)

10 x montags, 11.00 – 11.45 Uhr

10 x mittwochs, 19.00 – 19.45 Uhr

Aqua Power **09.09. bis 27.11.2013** (nur außerhalb der Ferien)

10 x montags, 19.00 – 19.45 Uhr

10 x mittwochs, 20.00 – 20.45 Uhr

Schwimmkurs für Kinder/Anfänger, 9. September bis 9. Oktober

5 Wochen (2 x wöchentlich)

montags und mittwochs,

14.00 – 14.45 Uhr

5 Wochen (2 x wöchentlich)

montags und mittwochs,

15.00 – 15.45 Uhr

**04.11. bis 04.12.2013**

Schwimmkurs für Kinder/Anfänger

5 Wochen (2 x wöchentlich)

montags und mittwochs,

14.00 – 14.45 Uhr

5 Wochen (2 x wöchentlich)

montags und mittwochs,

15.00 – 15.45 Uhr

Zu den Kursen kann man sich über in den Freizeiteinrichtungen der GSW ausliegende Formulare oder per Mail unter [freizeit@gsw-kamen.de](mailto:freizeit@gsw-kamen.de) anmelden.

Alle Informationen zu den Freizeiteinrichtungen der GSW sind auch im Internet unter [www.gsw-kamen.de/freizeit](http://www.gsw-kamen.de/freizeit) erhältlich.