Fitnesskurse im Hallenbad: Ganz neu das BEboard Training

Im Januar startet das neue Kursprogramm in den Hallenbädern der GSW. Es sind noch einige Restplätze im Fitnessprogramm der Hallenbäder in Kamen, Bönen und Bergkamen frei. Neu im Programm im Hallenbad Bergkamen ist das speziell entwickelte BEboard Training. Beim Cardio-Training auf einer schwimmenden Fitnessmatte sind ständig alle Muskelgruppen im Einsatz, um die Eigenbewegung der Matte auszugleichen. Die perfekte Voraussetzung für ein effektives sensomotorisches Training.

Unter www.gsw-freizeit.de kann man sich über die verschiedenen Kurse informieren und gleich ganz einfach online buchen. Aber auch per E-Mail an freizeit@gsw-kamen.de oder über die zentrale Buchungshotline 02307 978-222 werden Anmeldungen gerne entgegengenommen.
Wer seine guten Vorsätze für das Jahr 2018 in die Tat umsetzen will, hat dazu also die Gelegenheit.
Die GSW bieten in den Hallenbädern in Kamen, Bönen und Bergkamen ein vielfältiges und anspruchsvolles Angebot an Fitnesskursen für Erwachsene und Schwimmkurse für Kinder sowie Anfänger an.