

# Freie Plätze bei Schwimm- und Fitnesskursen in den Hallenbädern Bergkamen und Kamen

Intensive Fitnessseinheiten oder Schwimmen für Anfänger – für alle ist noch etwas dabei. Die GSW haben noch wenige Restplätze in ihrem Kursprogramm in den Hallenbädern Bergkamen und Kamen frei.

. Für die Fitnessinteressierten bietet sich dabei besonders der BEboard-Kurs im Hallenbad in Bergkamen an. Immer dienstags um 18.30 Uhr oder 19.00 Uhr kann man bei dem anstrengenden Fitnesskurs ohne Ende Kalorien verbrennen. Interessant dabei: das Gleichgewicht auf dem einem Surfbrett ähnlichen „Beboard“ zu halten ist gar nicht so einfach, erhöht aber die Effektivität der Übungen. Wer es etwas ruhiger angehen möchte, für den ist der Kurs „Aqua Rücken Fit“ donnerstags um 19.30 Uhr genau richtig. Auch hier sind noch Restplätze frei, genauso wie im Schwimmkurs am Samstag um 9:00 Uhr oder 11:00 Uhr.

Im Hallenbad in Kamen bieten die GSW noch Plätze im Aufbaukurs zum Erlangen des bronzenen Schwimmabzeichens an. Dieser findet freitags um 17.15 Uhr statt. Anmelden kann man sich direkt auf der Internetseite der GSW unter [gsw-freizeit.de](http://gsw-freizeit.de) oder auch telefonisch unter 02307 978 222. Auf der Webseite erhält man zudem weitere Informationen zum Kursprogramm und den jeweiligen Kursen.