

# **In den Sommerferien jeden Montag Aquafitnesskurse im Wellenbad Weddinghofen**

In Kooperation mit dem Tennisverein Bergkamen-Weddinghofen bieten die GSW in den Sommerferien jeden Montag um 18:15 Uhr Aquafitnesskurse im Wellenbad an. Jeder Badegast kann an den Kursen teilnehmen. Die Kurse beginnen Montag, 16. Juli, und enden am Montag, 27. August.

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Wasser mit Geräten wie Poolnudel, B-Flex und Kick-Box-Manschetten durchgeführt wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Das moderne Aquafitnessstraining ist im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik eher fitnessorientiert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Die Kurse leitet die erfahrene Trainerin Silke Urbanczyk. Sie ist Mitglied im Tennisverein und gibt darüber hinaus seit über 20 Jahren Aquafitnesskurse in Lünen und in Bergkamen.