

Neues Kursprogramm in den Hallenbädern: Jetzt zu den Schwimm- und Fitnesskursen im Internet anmelden

Intensive Fitnessseinheiten oder Schwimmen für Anfänger – für alle ist noch etwas dabei. Die GSW haben noch Plätze in ihrem nach der Freibadsaison stattfindenden Kursprogramm in den Hallenbädern frei.

Wer es etwas ruhiger angehen möchte, für den ist der Kurs „Aqua Rücken Fit“ vielleicht genau richtig. „Aquafitness“, „Aquacycling“ oder „Aquacircuit“, Anfänger- und Aufbauschwimmkurse sind auch im Angebot. Das abwechslungsreiche Kursprogramm der GSW bietet für jeden Geschmack den passenden Kurs.

Für die Fitnessinteressierten bietet sich dabei besonders der BEboard-Kurs im Hallenbad in Bergkamen an. Der anstrengende Fitnesskurs findet sechs Mal dienstags von 18.30 Uhr bis 19.00 Uhr statt und dabei verbrennt man ohne Ende Kalorien, denn das Gleichgewicht auf dem einem Surfbrett ähnlichen „Beboard“ zu halten ist gar nicht so einfach, erhöht aber die Effektivität der Übungen.

Anmelden kann man sich direkt auf der Internetseite der GSW unter gsw-freizeit.de oder auch telefonisch unter 02307 978 2222. Auf der Webseite erhält man zudem weitere Informationen zum Kursprogramm und den jeweiligen Kursen.