



Ansprechpartner/in: Frau Beate Petsch  
Abt.: Jugend, Familie, Bildung und Soziales  
Bildung, Betreuung und Sport  
Tel.: 02373 903 498

14.01.2014

## Hallenbad Menden

### Aqua-Kurse

Fitnessexperten sind sich einig: Wer schonend abnehmen und rundum etwas für seine Gesundheit tun will, sollte Aqua-Fitness betreiben. Da der Mensch im nassen Element nur noch ein Zehntel seines eigenen Körpergewichts wiegt, können die Übungen gelenk- und wirbelsäulenschonend durchgeführt werden.

In den neuen Aqua-Kursen im Hallenbad Menden, die am 06.01.2014 gestartet sind, sind noch einige Plätze frei.

Anmeldungen werden direkt an der Bäderkasse entgegen genommen.

#### **AQUA-FITNESS mit Mechthild Ebel (im flachen Wasser)**

maximal 25 Teilnehmer  
10 x 45 Minuten, Entgelt 36,00 € zzgl. Eintritt  
jeweils sonntags von 09.15 bis 10.00 Uhr

#### **AQUA-FITNESS mit Mechthild Ebel (im flachen Wasser)**

maximal 25 Teilnehmer  
10 x 45 Minuten, Entgelt 36,00 € zzgl. Eintritt  
jeweils montags von 16.45 bis 17.30 Uhr

#### **AQUA-FITNESS mit Mechthild Ebel**

maximal 25 Teilnehmer  
10 x 45 Minuten, Entgelt 36,00 € zzgl. Eintritt  
jeweils dienstags von 17.45 bis 18.30 Uhr

#### **AQUA-FITNESS mit Mechthild Ebel**

maximal 25 Teilnehmer  
10 x 45 Minuten, Entgelt 36,00 € zzgl. Eintritt  
jeweils dienstags von 19.00 bis 19.45 Uhr

#### **AQUA-POWER mit Angelika Hüpfner (im tiefen Wasser)**

maximal 25 Teilnehmer  
10 x 45 Minuten, Entgelt 36,00 € zzgl. Eintritt  
jeweils mittwochs von 16.45 bis 17.30 Uhr  
**(keine Plätze mehr frei)**

#### **AQUA-POWER mit Elisabeth Barth (im tiefen Wasser)**

maximal 25 Personen  
10 x 45 Minuten, Entgelt 36,00 € zzgl. Eintritt  
jeweils freitags von 18.45 bis 19.30 Uhr

---

#### **Stadt Menden (Sauerland)**

Neumarkt 5  
8706 Menden  
Tel.: 02373 903 0  
[www.menden.de/presse](http://www.menden.de/presse)

#### **Pressekontakt**

Manfred Bardtke                      Hannelore Pifczyk (Stellvertreterin)  
Tel.: 02373 903 369                      Tel.: 02373 903 302  
Fax: 02373 903 386                      Fax: 02373 903 386  
E-Mail: [presse@menden.de](mailto:presse@menden.de)

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, immer mittwochs während des Damenschwimmens an der Wassergymnastik unter der Leitung von Eva-Maria Seuter teilzunehmen. Die Wassergymnastik findet nicht in Kursform statt. Sie dauert 45 Minuten und beginnt um 13.45 Uhr. Die Teilnahmegebühr beträgt 2,00 € zzgl. Eintritt.