



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

21.05.2014

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.

Nach den Sommerferien starten die neuen Aqua-Kurse wie folgt:

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
Start des Kurses: 24.08.2014

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
Start des Kurses: 25.08.2014

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
Start des Kurses: 26.08.2014

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
Start des Kurses: 26.08.2014

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
Start des Kurses: 27.08.2014

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
Start des Kurses: 29.08.2014

Stadt Menden (Sauerland)

Neumarkt 5
8706 Menden
Tel.: 02373 903 0
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

Anmeldungen werden ab sofort direkt an der Bäderkasse entgegen genommen.

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.