

Wassersportkurse beginnen Ende November

Sport- und Kulturbad Pattensen hat bei einigen Angeboten noch freie Plätze

VON CORINNA KORTHALS

PATTENSEN. Die neuen Wassersportkurse im Sport- und Kulturbad fangen Ende November und Anfang Dezember an. Die Starttermine und Teilnahmegebühren stehen für die meisten Kurse noch nicht fest. Sie können im Bad unter der Telefonnummer (0 51 01) 8 40 51 erfragt werden.

Einen Trainingsabend nur für Männer bietet der Kursus Aqua-

Men-Power. Der Termin ist am Dienstag um 18 Uhr. Die Teilnehmer erwartet für 45 Minuten ein effektives Ganzkörpertraining mit Fettabbau und Muskelkräftigung für Schulter, Bauch, Rücken und Arme.

Ein sanftes Training für Neueinsteiger garantiert der Kursus Aqua-Fit, der mittwochs und freitags jeweils um 18 Uhr gehalten wird. Auch der Kursus Aqua-Robic, der jeden Donnerstag um 18

Uhr ist, ist für Einsteiger geeignet. Laufen und komplexe Bewegungsverbindungen zur Förderung der Koordination und Beweglichkeit stehen dabei im Mittelpunkt.

Jogging im Wasser verspricht der Aqua-Deep-Kursus, der am Dienstag um 18 Uhr, am Mittwoch um 18 und 19 Uhr und am Freitag jeweils um 9, 10 und 20 Uhr startet. Dabei joggen die Teilnehmer mit einer speziellen Schwimmweste, dem Aqua-Jog-

ging-Gürtel, durch das Wasser. Das Übungsprogramm schont die Gelenke.

Speziell für Kinder sind die Kurse Aqua-Fun-Kids am Montag um 16.30 Uhr und Aqua-Joy-Fun am Donnerstag um 16 und 17 Uhr gedacht. Im Kursus Aqua-Baby können sich Säuglinge der sechsten Lebenswoche schon früh ans Wasser gewöhnen. Beginn ist am Dienstag, 29. November, um 9 Uhr.