

Neue Kurse im Parkbad



Das Kursangebot im Oelder Parkbad wird auch in dieser Sommersaison fortgesetzt. Für Erwachsene werden Wassergymnastik- und Aquapowerkurse angeboten.

Schwimmer, die etwas Gutes für den Körper tun und dabei nicht ins Schwitzen kommen wollen, sind im Oelder Parkbad gut aufgehoben. Die Wassergymnastikkurse bieten Bewegung in und mit dem nassen Element. Ab Mittwoch, 2. Juni um 9.15 Uhr, starten die Übungseinheiten unter Anleitung der Schwimmmeister. Sie dauern jeweils eine halbe Stunde.

Aquapower ist das ganzheitliche Training im Oelder Parkbad, das sämtliche konditionellen und koordinativen Fähigkeiten anspricht. Wasserwiderstand und Auftrieb bieten sowohl Bewegungsfreiheit als auch neue Möglichkeiten des intensiven Trainings. So werden Ausdauer und Muskelkraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Die erste Trainingseinheit findet am Mittwoch, 2. Juni, ab 18.45 Uhr, statt. Ein weiterer Kursus beginnt am Donnerstag, 10. Juni, 9.15 Uhr. Auch hier sind die Schwimmmeister als Übungsleiter mit dabei.

Die Kurse erstrecken sich über jeweils 10 Termine und finden fortlaufend über die gesamte Saison

statt. Einsteigen ist jederzeit möglich. Die Kursbeiträge betragen für Wassergymnastik 10 Euro, für Aquapower 15 Euro. Anmeldungen zu den Terminen sind beim Personal im Parkbad möglich. Weitere Informationen sind unter der Telefonnummer 02522/4688 zu erhalten. Die Öffnungszeiten des Freibades sind im Internet unter www.oelde.de veröffentlicht.

Besonders lohnend ist der Besuch des Bades im Vier-Jahreszeiten-Park mit der Park- und Freibad-Karte 2010. Bereits für 60 Euro können Familien, inklusive aller eigenen Kinder bis 17 Jahren, die gesamte Saison über den Vier-Jahreszeiten-Park mit dem Parkbad genießen. Bestellungen für die Park- und Freibad-Karte 2010 werden von Forum Oelde montags bis freitags zwischen 8 und 12 Uhr sowie am Donnerstag zusätzlich von 14 bis 18 Uhr telefonisch unter 02522/72800 oder persönlich in der Geschäftsstelle an der Herrenstraße 9 entgegengenommen. Park- und Freibadkarten können auch an der Kasse am Eingang Mühlensee / Ulithi bestellt werden.

Weitere Informationen zum Parkbad im Vier-Jahreszeiten-Park gibt es im Internet unter www.oelde.de.