

Freibad Stromberg öffnet seine Pforten



Bei herrlichem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen wurde am Sonntag den 25. März die Freibadsaison im Stromberger Gaßbachtal eröffnet.

Bereits am Eröffnungstag nutzten rund 400 Schwimmgfreunde die Gelegenheit im 28° warmen Wasser die ersten Bahnen zu ziehen. Auch die Presse „DPA“, die „Glocke“ und Radio Warendorf als Vertreter der gesamten Lokalradios NRW hatte sich eingefunden um über die Saisonöffnung zu berichten, nachdem bereits zuvor das Fernsehen (WDR + SAT 1 Regional) über die anstehende Eröffnung berichtet hatte. Die Verantwortlichen des Fördervereins bedanken sich bei den vielen Helfern die diesen gelungenen Saisonstart erst möglich gemacht haben.

Hinweis Wassergymnastik:

Ab 30. April werden im Stromberger Freibad unter der bewährten Leitung von Frau Annette Lütkebomk wieder Wassergymnastikkurse angeboten. ist ein Bewe-

gungstraining im Wasser das besonders für ältere Menschen geeignet ist und auch zur Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen häufig zur Anwendung kommt. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz- Kreislaufsystem. Durch den hohen Widerstand des Wassers sind die Übungen teilweise anstrengender als außerhalb des Wassers.

Folgende Kurse werden angeboten:

Montag von 8:30 bis 9:15 Uhr Aqua Fit 50 plus; 19:00 bis 19:45 Uhr Aqua Power

Mittwoch von 8:30 bis 9:15 Uhr Aqua Fit; 19:00 bis 19:45 Uhr Aqua Fit 50 plus

Donnerstag von 19:00 bis 19:45 Uhr Aqua Men

Freitag von 19:00 bis 19:45 Uhr Aqua Fit

Anmeldungen zu diesen Kursen bei Annette Lütkebomk unter 02529/1676.