

# Der SSV Wachtberg startet fit in den Herbst

**WACHTBERG.** Unter dem Motto „Fit in den Herbst“ startet der SSV Wachtberg nach den Sommerferien sein neues Halbjahresprogramm. Unter anderem führen im Berkumer Hallenbad wieder Eltern-Kind-Schwimmkurse den Nachwuchs von sechs Monaten bis drei zu Jahren spielerisch an die Bewegung im Wasser heran. Die Bandbreite der beliebten „AquaGym“-Kurse reicht von leichter Gymnastik bis zum Hanteltraining im Wasser. Wieder im Programm ist beim SSV auch die

Konditionsgymnastik als Zusatz- und Ausgleichssport für jedermann in der Berkumer Turnhalle. Zu Pilates, dem ganzheitlichen und gezielten Körpertraining mit bewusster Atmung, sind ebenfalls alle Interessenten eingeladen. Darüber hinaus kann bei dem Verein auch der Trendsport Nordic Walking erlernt und weiter ausgeübt werden. Weitere Informationen sind unter der Telefonnummer 022 25/703 94 47 oder [www.ssv-wachtberg.de](http://www.ssv-wachtberg.de) zu erhalten. ham