

SSV Wachtberg 1975 e.V. informiert:

## **Neue Kurse unter dem Motto „Fit ins Frühjahr“**

**Von Pilates über Nordic Walking bis zum Eltern-Kind-Schwimmen  
und AquaGym. Bei der Vielfalt des Sportangebotes ist für jeden etwas dabei**

**Wachtberg.** Nach den Weihnachtsferien beginnt wieder ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Kursangebot beim SSV Wachtberg 1975 e.V. Unter dem Motto „Fit ins Frühjahr“ finden wieder die neuen Kurse im Pilates, im Nordic Walking und in der Konditionsgymnastik statt. Außerdem werden im Wachtbergbad Kurse im Eltern-Kind-Schwimmen und im AquaGym angeboten. Die Bandbreite der AquaGym Kurse reicht von leichter Gymnastik bis Hanteltraining. Dieses Bewegungskonzept ist vielseitig, gesund und macht im Wasser doppelt Spaß. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers, wie zum Beispiel den Auftrieb, wird ihr Körper leichter und somit der Bewegungsapparat entlastet. Durch den Wasserwiderstand werden ihre Muskeln auf sanfte Weise effektiv trainiert. Das AquaGym garantiert ein Training des gesamten Bewegungsapparates und ist von jedem Teilnehmer leicht erlernbar und durchzuführen. Beim Eltern-Kind-Schwimmen werden die Kinder im Alter von sechs Monaten bis drei Jahren in vier Kursen spielerisch an das Medium Wasser heran-

geführt, welches das spätere Schwimmenlernen effektiv vorbereitet. Außerdem unterstützt das Eltern-Kind-Schwimmen die gesunde Entwicklung der Kinder und stärkt die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Bei der Konditionsgymnastik handelt es sich um ein Zusatz- und Ausgleichstraining für alle Sportarten, die in der Turnhalle in Berkum durchgeführt wird. Sie dient als Verbesserung der Ausdauer und der Beweglichkeit durch Stretching. Dabei wird durch gezieltes Training die Bauch- und Rückenmuskulatur verbessert. Die Konditionsgymnastik soll die bestehende sportliche Grundkondition ergänzen. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Es ist auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet.

Die wesentlichen Prinzipien der Pila-

tes-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Der Trendsport Nordic Walking ist leicht erlernbar und bietet ein sanftes Ganzkörpertraining mit maximalen Übungseffekten durch das Gehen/Walken mit speziellen Stöcken. Es ist gelenkschonend, muskelkräftigend, hoch kalorienverbrauchend und lindert Schmerzen bei Verspannungen. Nordic Walking ist unabhängig vom Geschlecht und Alter und geeignet für Sporteinsteiger und Wiedereinsteiger. Informationen über alle Kurse des SSV Wachtberg 1975 e.V. und die weiteren Angebote des Vereins erhalten Sie über die Homepages [www.ssv-wachtberg.de](http://www.ssv-wachtberg.de) oder [www.nwimssv-wachtberg.de](http://www.nwimssv-wachtberg.de) oder unter Te.: (0 22 25) 7 03 94 47 oder (02 28) 2 89 48 43, per e-Mail unter [info@ssv-wachtberg.de](mailto:info@ssv-wachtberg.de) oder [info@nwimssv-wachtberg.de](mailto:info@nwimssv-wachtberg.de).