

Ihr Ansprechpartner **Jürgen Möller**
Marketingleiter

Telefon 04791 / 809 49

Fax 04791 / 809 20

14. August 2007

Fit für den Spätsommer:

Schwimmkurs für Erwachsene

Zum Schwimmen Lernen ist man nie zu alt

Osterholz-Scharmbeck (awb). Im Herbst zieht es viele Erwachsene noch einmal in den Süden. Das Meer lockt mit angenehmen Wassertemperaturen. Doch viele Ältere trauen sich nicht hinein. Viele Erwachsene haben das Schwimmen in ihrer Jugend nicht gelernt oder sie haben Angst vor dem tiefen Wasser. Aber auch für Erwachsene ist es nie zu spät, um das Schwimmen zu erlernen oder mit der Fortbildung eines gesundheitsfördernden Schwimmstils zu beginnen. Ab Freitag, 7. September, bietet im Allwetterbad der Schwimmmeister Udo Higgelke ab 20 Uhr einen neuen Anfänger-Schwimmkurs für Erwachsene in einer Kleingruppe an.

Die zehn Unterrichtseinheiten à 45 Minuten finden bis Freitag, 28. September jeweils montags, mittwochs und freitags statt. Auf dem Programm stehen Wasserbeherrschung, Bewältigung der Tiefenangst und Brustschwimmen. Auch Tauchen und Springen sind auf Wunsch möglich. Durch ein einfühlsames Training werden optimale Effekte erzielt, die bereits den nächsten Urlaub noch abwechslungsreicher und schöner machen können. Weitere Auskünfte gibt es im Allwetterbad direkt oder unter der Service-Nummer 04791 / 94 030.