

# PRESSEINFORMATION



Aqua-Fitness- und Intensiv-Schwimmkurse im geschützten Schwimmbecken des Naturbades Xantener Südsee

## Schwimmen Lernen und Aqua-Fitness in Xanten: Neue Kurse im Naturbad Xantener Südsee

01.06.2022

**Xanten.** Ab dem 22. Juni starten im geschützten Schwimmbereich des Naturbades Xantener Südsee, Freizeitzentrum Xanten (FZX), die Aqua-Fitness- und Intensiv-Schwimmkurse der Saison 2022.

### **Aqua-Fitness**

Aqua-Fitness ist ein bekanntes Ganzkörpertraining für Menschen jeden Alters. Im geschützten Schwimmbereich werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Dies steigert Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Durch den Auftrieb im Wasser werden zudem die Gelenke entlastet. Auch auf die Organe wirkt sich Aqua-Fitness positiv aus. Der Wasserwiderstand hat eine massageähnliche Wirkung und fördert die Durchblutung. Neoprenanzüge und Aquaschuhe können Teilnehmenden bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden. Der Kurs findet ab dem 22. Juni immer mittwochs von 18:30 – 19:15 Uhr statt.

### **Intensiv-Schwimmkurse in den Sommerferien**

Aufbauend auf den individuellen Fähigkeiten jedes einzelnen Kindes können die ersten Schwimmübungen erlernt und geübt werden. Als Abschluss kann das „Seepferdchen“ als Leistungsnachweis abgenommen werden.

Das Kursangebot während der Ferien umfasst 12 Kurse vom 27. Juni bis zum 5. August 2022, die zwischen 9:00 und 13:15 Uhr mit einem Umfang von jeweils 10x 45 Minuten beginnen.

Das Kursprogramm im geschützten Schwimmbereich des Naturbades Xantener Südsee wird unter der Leitung von Anke Stöcker von qualifizierten und zertifizierten Instruktoren des Freizeitentrums Xanten durchgeführt.

Weitere Infos zu allen Kursen gibt es online auf [f-z-x.de](http://f-z-x.de).

### **Naturbad Xantener Südsee**

Der geschützte Schwimmbereich im Naturbad Xantener Südsee ist einzigartig in der Region und kann nicht nur im öffentlichen Badebetrieb von Jedermann genutzt werden, sondern auch im Rahmen des Kursangebotes.

Das Schwimmbecken wird vom Wasser der Xantener Südsee durchspült und bietet innerhalb dessen einen geschützten Bereich mit 1,35 m Wassertiefe. Das Wasser ist frei von Zusatzstoffen und eignet sich gut für Personen mit empfindlicher Haut. Die Wassertemperatur beträgt in der Sommerzeit angenehme 20° C. Nach einer Hitzeperiode speichert das Wasser die Wärme länger als die Umgebungsluft. Das Wasser bleibt daher auch an folgenden kühleren Tagen noch länger angenehm warm.

### **Informationen und Anmeldung**

**Anmeldungen sind nur im FZX InfoCenter bei gleichzeitiger Zahlung der Kursgebühr verbindlich möglich und werden in Reihenfolge des Zahlungseingangs berücksichtigt.**

**FZX InfoCenter, Am Meerend 2, 46509 Xanten-Wardt, E-Mail: [info@f-z-x.de](mailto:info@f-z-x.de), geöffnet täglich von 10 bis 17 Uhr.**


***Ansprechpartner und  
Pressekontakt:***

Andreas Franken  
*Marketing*

Freizeitzentrum Xanten GmbH  
Geschäftsstelle  
Am Meerend 2 • 46509 Xanten

 +49 (0)2801 715696

 +49 (0)2801 715630

 [andreas.franken@f-z-x.de](mailto:andreas.franken@f-z-x.de)  
f-z-x.de