

PRESSEINFORMATION



Gesundheitstourismus Xantener Nord- und Südsee:
freies Kursangebot donnerstagsnachmittags

„Fit & Gesund“-Kurse im Freizeit- zentrum Xanten: Neue Termine für Dezember und Januar

09.12.2022

Xanten. Im November startete das neue Kursangebot „Fit & Gesund“ im Freizeitzentrum Xanten. Es bietet ein besonderes, abwechslungsreiches Outdoor-Sportangebot, bestehend aus Walking ohne Stöcke, Kneipp-Wasseranwendungen und weiteren Übungen, sodass die Teilnehmenden mittels Bewegung an der frischen Luft Immunsystem und Abwehrkräfte trainieren können.

Weil die bisher Teilnehmenden ein sehr positives Feedback äußerten und die Nachfrage weiterhin besteht, wird der Kurs über die kommenden Monate mit zertifizierten Kneipp-Gesundheitsmentorinnen (SKA) des Freizeitentrums Xanten fortgeführt. Auch im Dezember 2022 und Januar 2023 heißt es somit „Fit & Gesund“ immer donnerstags nachmittags für eine Stunde: Do., 15. und 22. Dezember 2022 und Do., 5., 12., 19. und 26. Januar 2023 ab 15 Uhr.

Treffpunkt ist der „Zentrale Platz Am Meerend“ am FZX InfoCenter, Am Meerend 2, 46509 Xanten (Wardt). Von dort führt die Walking-Strecke die Teilnehmenden zur Kneipp-Gesundheits-säule „Lebensordnung“ am Ufer der Xantener Nordsee mit weiteren präventiven Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen. Nach der Rückkehr geht es zum Naturbad Xantener Südsee, der Kneipp-Gesundheitssäule „Wasseranwendung“, mit entsprechenden Möglichkeiten sowohl vom echten Naturbad-Strand aus, als auch an den Wasserbecken innerhalb des Naturbades.

Der offene Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters. Neben Lust an der Bewegung sollte man jedoch die Fähigkeit mitbringen, die insgesamt etwa 3,6 km Laufstrecke bewältigen zu können. Die Kursinhalte sind gleichbleibend, sodass jederzeit eingestiegen und mitgemacht werden kann; aufbauende Übungen können die Teilnehmenden individuell durchführen.

Die Teilnahme kostet nur 5,- € pro Person und Kurstermin. Der Betrag wird zum Kursbeginn direkt vor Ort erhoben.

Vorbereiten sollte man sich durch angepasste sporttaugliche Bekleidung (z.B. Laufschuhe, Trainingshose und -jacke) und ein eigenes Handtuch zum Abtrocknen nach der Wasseranwendung.

Zur besseren Planbarkeit ist eine Anmeldung beim InfoCenter des Freizeitzentrums Xanten mit Angabe des Namens und der Termine erforderlich - entweder formlos per E-Mail (an: info@f-z-x.de) oder telefonisch (Tel.-Nummer: +49 (0)2801 715656, mo.-fr. 10-15 Uhr).

Freizeitzentrum Xanten

Am Meerend 2, 46509 Xanten (Wardt)

FZX InfoCenter: Tel. +49 (0)2801 715656

Ansprechpartner und Pressekontakt:


Andreas Franken
Marketing


Freizeitzentrum Xanten GmbH
Geschäftsstelle
Am Meerend 2 • 46509 Xanten

Zu dieser Presselinformation stellen wir Ihnen folgendes Material bereit

- Bildmaterial – Veröffentlichung honorarfrei

 +49 (0)2801 715696

 +49 (0)2801 715630

 andreas.franken@f-z-x.de
f-z-x.de

