

Der Förderverein

Vieles ist erreicht, doch damit nicht genug. Die Mitglieder von Trägerverein und Förderverein **PRO.FIL** haben noch viele Ideen, das Angebot für die unterschiedlichsten Personen- und Interessengruppen weiter auszubauen. So wurde zum Beispiel eine spezielle Treppe ins Becken eingebaut, die es den älteren Mitbürgern und Behinderten erlaubt, besser an den Kursangeboten teilzunehmen. Im Bereich der Außenanlagen stehen zukünftig die Renovierung des Sandkastens und die Neugestaltung eines Beachvolleyballfeldes an. Eine Außendusche und eine WC-Anlage sollen entstehen, um das herrliche Gelände mit dem alten Baumbestand noch besser für die Allgemeinheit nutzbar zu machen. Helfen Sie uns, und werden Sie Mitglied von **PRO.FIL**. Nähere Informationen erhalten Sie im Schwimmbad oder im Internet unter www.wofibad.de.



Das Schwimmbad

Seit über 40 Jahren ist das Hallen- und Lehrschwimmbad in Freienohl eine Institution, die nicht nur im Mittelpunkt der dörflichen Freizeitangebote steht, sondern auch Menschen aus dem umliegenden Orten nach Freienohl lockt. Generationen von Kindern, Schülern und Erwachsenen haben dort schwimmen gelernt. Nach Schließung Ende 2006 konnte das Bad nach erfolgreichen Verhandlungen mit der Stadt Meschede im März unter Leitung des „Trägervereins Lehrschwimmbad Freienohl e. V.“ übernommen werden. Eine bedarfsgerechte und zeitgemäße Weiterentwicklung der vorhandenen Angebote schuf zusätzliche Akzeptanz. Der Erfolg gibt dem Konzept Recht. Das **WOFI BAD** wird gut besucht und die Zahl der Badegäste steigt stetig weiter. Nutzen auch Sie unsere Angebote rund um öffentliches Schwimmen, Kurse, Spielnachmittage oder Anmietung unserer Räumlichkeiten für Ihre Feier. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kursbedingungen

Alle Kurse werden über 10er Kurs-Karten abgerechnet, welche ab Kaufdatum ein Jahr gültig sind. Die 10er Kurs-Karte berechtigt die Teilnahme an jedem im Flyer aufgeführten Kurs und ist, sofern nicht ermäßigt, übertragbar. Die Kurszeiten können während der Schulferien in NRW variieren.



Trägerverein Lehrschwimmbad Freienohl e.V.
Im Ohl 13
59872 Meschede-Freienohl

Telefon: 02903 588
service@wofibad.de
www.wofibad.de

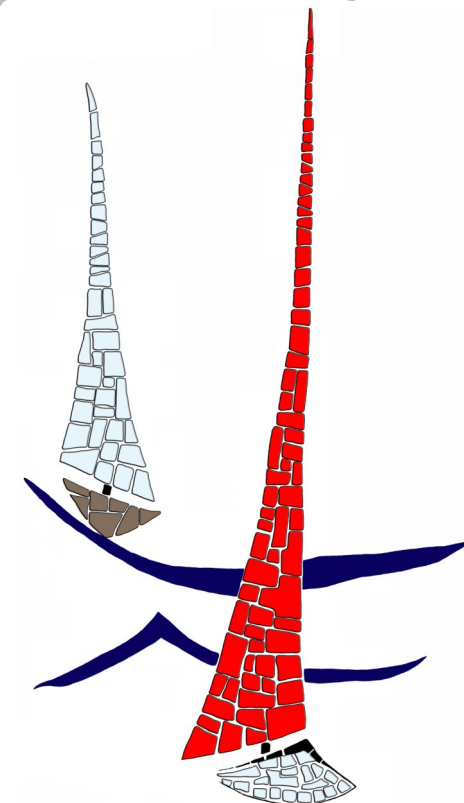
Januar 2011



Schwimmkurse

Wassergymnastik

Power-Fitness





Schwimmkurs für Kinder

montags 14.00 - 15.00 Uhr

samstags 11.15 - 12.00 Uhr

Kinder erlernen in diesem Kurs unter fachkundiger Anleitung das Brustschwimmen. Es werden Techniken der Wassergewöhnung, der Wasserbewältigung und der Schwimmart Brustschwimmen geübt und kindgerecht umgesetzt. In der Regel endet dieser Kurs mit dem Schwimmbzeichen „Seepferdchen“.

Babyschwimmen

montags 15.00 - 16.00 Uhr

In diesem Kurs können Babys spielerisch erste Erfahrungen mit dem "nassen" Element sammeln. Unter fachkundiger Anleitung können Sie gemeinsam spielen und sich bewegen. Im Vordergrund des Babyschwimmens sollte die Freude für das Baby stehen, sich frei bewegen zu können, Körperkontakt mit den Eltern aufzubauen, mit anderen Kindern zu kommunizieren und eigene Erfahrungen im Wasser zu sammeln.

Kleinkinderschwimmen

montags 16.00 - 17.00 Uhr

Das Kleinkinderschwimmen ist als Aufbaukurs nach dem Babyschwimmen gedacht. Kleinkinder können durch gezielte Übungen die Bewegungssicherheit außerhalb des Wassers erhöhen. Die Muskulatur wird gekräftigt und die Gelenke und Wirbelsäule schonend trainiert. Weiterhin wird die Ausdauer und Abhärtung gefördert, die Atmung angeregt und der Gleichgewichtssinn trainiert. Die gesamte Bewegungsentwicklung wird durch Übungen im Wasser angeregt.

Wassergymnastik

montags 06.45 - 07.45 Uhr

18.00 - 19.00 Uhr

20.00 - 21.00 Uhr

mittwochs 06.45 - 07.45 Uhr

Wassergymnastik ist ein Ganzkörpertraining für Jung und Alt, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit oder ohne Geräte wie Schwimnudeln, Disc, Hanteln und Kick Box-Handschuhen angeboten wird. Dabei wird der ganze Körper trainiert und die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert. Der Wasserauftrieb und –widerstand fördert die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Aqua-Power

dienstags 20.30 - 21.30 Uhr

donnerstags 19.00 - 20.00 Uhr

Die einzigartige Kombination aus intensiver Variante der Aqua-Fitness mit Geräteinsatz bei fetziger Musik gibt einen ultimativen Trainingskick. Egal, ob Fettverbrennung, Ausdauertraining, Schnellkraft, Stressabbau oder einfach nur Spaß haben– bei diesem schweißtreibenden Powertraining kann jeder mitmachen. Ein konditionsförderndes und kraftbetonendes Fitnessprogramm.

Aqua-Jogging

donnerstags 20.00 - 21.00 Uhr

Aqua-Jogging ermöglicht ein optimal kombiniertes Herz-Kreislauf- und Krafttraining. Die Gelenke bleiben geschmeidig, ohne belastet zu werden. Zusätzlich werden zahlreiche Muskelgruppen gekräftigt. Mit Hilfe des Aqua-Jogging-Gürtels als festen Bestandteil, ist man in der Lage, alle Aktivitäten, die traditionell an Land durchgeführt werden, im Wasser durchzuführen. Dabei spielen das Alter und die Fitness keine Rolle. Empfehlenswert ist es für Sportler, Personen, die übergewichtig sind oder Gelenkprobleme haben.