

## **„Aqua-Fitness in Nottuln: Gemeinsam fit und gesund unter freiem Himmel“**

Kostenloser Aqua-Fitness-Kurs in Nottuln: Über 40 Teilnehmer genießen Sport und gesunde Smoothies im Freibad. Jetzt mitmachen!

### **Ein Fitnessangebot, das verbindet**

Ein gemeinsamer Fitnesskurs im Nottulner Wellenfreibad sorgt für fröhliche Gemeinschaft und ein besseres Körpergefühl. Am Mittwoch versammelten sich über 40 sportbegeisterte Erwachsene im Alter zwischen 30 und 80 Jahren zu einem erfrischenden Aqua-Fitness-Kurs. Dies stellt nicht nur eine gelungene Möglichkeit dar, aktiv zu sein, sondern zeigt auch, wie Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung der örtlichen Gemeinschaft zugutekommen können.

### **Ein gesundheitsförderndes Erlebnis**

Aqua-Fitness unter freiem Himmel ist mehr als nur Sport – es bietet auch eine Plattform für soziale Interaktion. Gabi Boertz, die den Kurs leitet, hat klar erkannt: „Aqua-Fitness ist eine optimale Möglichkeit, etwas für die Gesundheit zu tun, ohne die Gelenke extrem zu belasten.“ Dies ist besonders hilfreich für ältere Teilnehmer, die oft mit Gelenkproblemen kämpfen. Das Training ist gelenkschonend und bringt die Teilnehmer gleichzeitig in Bewegung, was für viele eine Herausforderung darstellt.

## **Ein wirtschaftlicher Aspekt für das Freibad**

Der Kurs ist zudem ein wichtiger Bestandteil der Neukundengewinnung für das Nottulner Wellenfreibad. Bademeister Udo Dempster meint: „Das ist doch beste Werbung für unser Freibad.“ Durch die steigende Teilnehmerzahl wird nicht nur die Fitness gefördert, sondern auch die Attraktivität des Freibades gesteigert. Üblicherweise kommen etwa 20 bis 25 Frühschwimmer am Morgen, doch seit dem Start des Aqua-Fitness-Angebotes ist der Andrang deutlich größer.

## **Die Schaffung von Gesundheitstrends**

Der Erfolg des Aqua-Fitness-Kurses in Nottuln spiegelt einen gesellschaftlichen Trend wieder: immer mehr Menschen erkennen die Vorteile von Bewegung, insbesondere in Gemeinschaft. Die positive Resonanz auf das Gesundheitsprogramm zeigt, dass in der heutigen Zeit der Fokus immer mehr auf das Wohlbefinden gerichtet ist. Das Zusammenspiel von Fitness und sozialen Kontakten trägt zur Stabilität und Zufriedenheit innerhalb der Gemeinschaft bei.

## **Ausblick auf die Zukunft**

Das Kursangebot wird am kommenden Mittwoch, 14. August, mit der sechsten Session enden, bleibt jedoch kostenlos, abgesehen vom regulären Freibadeintritt. Sowohl Dempster als auch Boertz hoffen auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr, um die Gesundheitskultur in Nottuln weiter zu fördern. „Viel gesünder und fitter kann man ja auch wirklich nicht durch den Sommer kommen“, so Dempster abschließend.

Die Veranstaltung zeigt, dass sportliche Aktivitäten nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch die Gemeinschaft stärken können. Der Aqua-Fitness-Kurs in Nottuln ist ein Paradebeispiel dafür, wie eine Stadtverwaltung durch kreative Angebote das Wohlbefinden ihrer Bürger unterstützen kann.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**