

PRESSEINFORMATION



Gesundheitstourismus Xantener Nord- und Südsee:
freies Kursangebot dienstagsvor- und mittwochnachmittags

Neues Schnupper-Kursangebot: „fit & gesund durch den November“

20.10.2022

Xanten. Nach dem Sommer kommt oftmals die bewegungsarme Zeit, in der wir weniger in der Natur oder an der frischen Luft sind. Die Folge kann Empfindlichkeit für Erkältungen oder andere Mangelerscheinungen sein. Doch das muss nicht sein. Als Teil des Gesamtangebotes „Gesundheitstourismus Xantener Nord- und Südsee“ bietet das Freizeitzentrum Xanten (FZX) im November erstmalig an drei Dienstagen und drei Mittwochen ein eigenes Schnupper-Kursangebot für Jedermann an.

FZX-Fitness- und künftige Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA) Nicole Basikow bietet mit dem neuen Kursangebot „fit & gesund durch den November“ ein besonderes, abwechslungsreiches Outdoor-Sportangebot, bestehend aus Walking ohne Stöcke, Kneipp-Wassermanwendungen und -Atemübungen, sodass die Teilnehmenden mittels Bewegung an der frischen Luft Immunsystem und Abwehrkräfte trainieren können und somit gestärkt durch den November kommen.

Los geht es an den drei Schnupper-Dienstagen 8., 15. und 22. November jeweils um 10 Uhr und an den drei Schnupper-Mittwochen, 9., 16. und 23. November, jeweils um 15 Uhr.

Treffpunkt ist jeweils 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 Bewegungs- und Atemübungen. 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.

Eine Stunde sollte man sich für jeden Kurstermin vormerken.

Dieses neue und freie Kursangebot 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.

Für die Teilnahme wird ein Entgelt von 5,- € pro Person und Kurstermin vor dem jeweiligen 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 Freizeitentrums Xanten mit Angabe des Namens und der/des Schnupper-Termins/-Termine erforderlich - entweder formlos per E-Mail (an: info@f-z-x.de) oder telefonisch (Tel.-Nummer: +49 (0)2801 715656).

Bei guter Resonanz sind weitere Kurstermine geplant. Das Team des Freizeitentrums Xanten freut sich deshalb über eine rege Teilnahme.

Freizeitzentrum Xanten

Am Meerend 2, 46509 Xanten (Wardt)

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

Zu dieser Presselinformation stellen wir Ihnen folgendes Material bereit

- Bildmaterial – Veröffentlichung honorarfrei

***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
f-z-x.de

