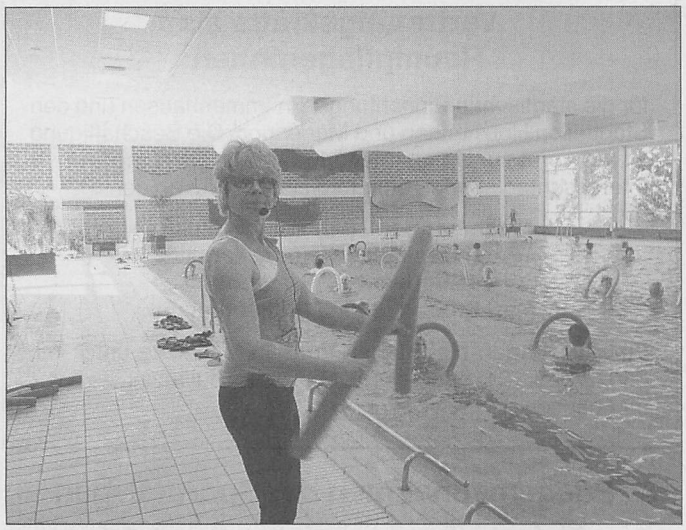
Das bedeutet: Muskeltraining bei sehr geringer Belastung der Gelenke. Ziel meiner Kurse ist die Verbesserung der allgemeinen Fitness wie Ausdauer, Muskelkraft und Koordination. Die Erhaltung und Verbesserung von allgemeiner Beweglichkeit und Muskelkraft sind mir ebenso wichtig wie die Schulung des Gleichgewichtssinns.



Aqua-Fitness kann jeder betreiben, der schwimmen kann und Spaß im Wasser hat:
Spaß am Sport ist mir - bei aller Anstrengung - immer wichtig.

Aquafitnesskurse im Hallen- und Freibad Immenhausen unter neuer Kursleitung

Die Aquafitness- und Wassergymnastikkurse im Hallen- und Freibad Immenhausen werden seit diesem Jahr von drei neuen Kursleiterinnen durchgeführt.
Die bisherige Kursleiterin Frau Danica Fuhrmann ist aus persönlichen Gründen zum Ende des vergangenen Jahres von der Kursleitung zurückgetreten. Wir möchten Frau Fuhrmann an dieser Stelle nochmals recht herzlich Danke sagen und uns für die gute Zusammenarbeit bedanken.
Die Kurse werden nun von Frau Maja Schulz, Frau Martina Wagner und Frau Berit Riediger geleitet. Alle drei Damen besitzen das Zertifikat zur Anerkennung der Krankenkassen nach § 20 SGB V. Frau Schulz und Frau Wagner haben dazu einen Lehrgang in Köln besucht und erfolgreich eine Prüfung zur lizenzierten Aquafitnessleiterin abgelegt. Unterstützt wurden sie hierbei von der Stadt Immenhausen. Bürgermeister Herbert Rössel, Sachbearbeiterin Andrea Lecke, Bademeister Thomas Chwalek und der Fachbereichskoordinator Lars Obermann freuen sich mit den beiden Damen über die bestandene Prüfung und beglückwünschten die Damen dazu im Hallenbad Immenhausen. Frau Riediger ist ausgebildete Physiotherapeutin und besitzt im Rahmen dessen die Anerkennung der Krankenkassen.

Sachbearbeiterin Andrea Lecke, Kursleiterin Berit Riediger, Bürgermeister Herbert Rössel, Kursleiterin Maja Schulz, Kursleiterin Martina Wagner, Bademeister Thomas Chwalek und Fachbereichskoordinator Lars Obermann (v. l.)

Frau Schulz bietet am Montagabend „Power-Aquafitness" mit alter und neuer Rockmusik an. Frau Wagner leitet die Kurse am Mittwochabend und am Freitagvormittag und Frau Riediger ist die Kursleiterin am Dienstagabend und Donnerstagabend. Ziel unserer Aquafitness- und Wassergymnastikkurse ist die Steigerung der allgemeinen Fitness. Natürlich darf auch der Spaß an der Sportart nicht zu kurz kommen.
Im Rathaus hat es ebenfalls einen personellen Wechsel gegeben. Der bisherige Schwimmbadsachbearbeiter Sven Gans hat sich beruflich neu orientiert, sodass nun die neue Sachbearbeiterin Andrea Lecke bei Fragen für Sie zur Verfügung steht.

Auch in den Sommerferien werden Aquafitnesskurse angeboten, sie beginnen am 26. Juni 2012. Die Kurse im Herbst beginnen voraussichtlich am 03. September 2012. Wenn Sie Interesse an der Teilnahme an einem Kurs haben, erhalten sie das entsprechende Anmeldeformular im Schwimmbad oder bei der Stadtverwaltung Immenhausen. Gern können Sie uns auch telefonisch kontaktieren. Das Schwimmbad erreichen Sie unter der Rufnummer 05673/1041. Frau Andrea Lecke steht Ihnen unter der Telefonnummer 05673/503-130 zur Verfügung.
Wir würden uns freuen Sie bei einem Kurs oder einfach nur zum Schwimmen im Hallen- und Freibad Immenhausen begrüßen zu dürfen.

Schulnachrichten

Freiherr-vom-Stein-Schule Immenhausen

Klassenrat und „Lions-Quest" jetzt in allen Klassen

Die Gesamtkonferenz der Freiherr-vom-Stein-Schule Immenhausen hat beschlossen, das erprobte Modell des „Klassenrates" und „Lions Quest - Erwachsen werden" auf alle Klassen auszuweiten. Bisher fand der Modellversuch nur in der Förderstufe statt. Der „Klassenrat" wurde verbindlich beschlossen. In der Klassenlehrerstunde werden Probleme gemeinsam gelöst. Dafür steht jedem Klassenlehrer eine Klassenlehrerstunde in seiner Lerngruppe zur Verfügung.
Um das Kennenlernen zu erleichtern, den Schülerinnen und Schülern schnell Sicherheit und Selbstvertrauen in den neuen Klassen zu geben und rasch eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu schaffen, arbeitet die Freiherr-vom-Stein
Schule mit dem Programm „Lions Quest - Erwachsen werden". Mit ausgewählten Übungen und Aufgaben wird damit den Kindern geholfen, mehr von den Eigenschaften der Klassenkameraden kennen zu lernen. Dadurch werden schnell Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede festgestellt. Man entdeckt viel Interessantes, vielleicht auch Fremdes oder Unerwartetes bei seinen Mitschülern. „Die erste Woche mit „Erwachsen werden" gibt immer wieder Gelegenheit, sich miteinander auseinander zu setzen, sich zu verstehen und gut miteinander umzugehen. Und manchmal entdeckt man nach einem Gespräch, dass man einen neuen Freund gefunden hat", so Katja Gross, als Förderstufenlehrerin mit der Arbeit bestens vertraut. „Das führt dazu, dass Kinder, die sich erst einen Tag lang kennen, selbstverständlich miteinander arbeiten, sich gegenseitig nach Hobbies, Lieblingsessen u.a. fragen, und ihren Partner dann den übrigen Klassenkameraden vorstellen." Auch nach der ersten Schulwoche werden die Schülerinnen und Schüler der 5. Klassen durch das Programm „Lions Quest - Erwachsen werden" neben dem Fachunterricht in ihren sozialen und kommunikativen Kompetenzen gefördert. Schulleiterin Brigitte Kastell: „Neben einer guten Klassengemeinschaft sind weitere Ziele, die Kinder in der Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens zu unterstützen, sie für eigene Gefühle und die der andern zu sensibilisieren, die Fähigkeit zur Kontaktaufnahme, verantwortungsvollem Handeln und kritischem Denken, sowie die Bereitschaft sich zu engagieren zu fördern."
Infos unter http://www.lions-quest.de/

Schüler engagieren sich beim Freiwilligentag

Neun Schülerinnen und Schüler der Klasse R8a haben sich bereit erklärt, am Freiwilligentag nach Kassel zu fahren, um an dem Kasseler Projekt „Freiwillig in Kassel" des dortigen Freiwilligen Zentrums teilzunehmen. „Einen persönlichen Beitrag zum Wohle Anderer zu leisten, ist nicht selbstverständlich, daher haben wir uns über die spontane Bereitschaft der Schüler riesig gefreut", so Elternbeirätin Andrea Frömming. Einsatzfeld wird in dem Kinderheim Institut Lauterbad Bad Wilhelmshöhe sein. Frömming: „Wir werden dort mit anderen Freiwilligen für das Sommerfest vorbereitende Bastellagen herstellen, Strohpuppen für Tischdeko, Seife herstellen und Hühner aus Pappmaché gestalten." Der Arbeitseinsatz ist vor Ort von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr. Am Abend ab 18.00 Uhr gibt es für die Freiwilligen ein „Dankeschön- Fest" im Kulturhaus Oberzwehren, bei dem alle Helfer nochmals zusammen kommen und gemeinsam etwas Essen und sich austauschen können. Die Kasseler Musikerin Nicole Jukic spielt extra für die Freiwilligen als Dankeschön. Schulleiterin Brigitte Kastell freut sich über das Engagement: „Es ist wunderbar, wenn sich Schülerinnen und Schüler engagieren und ihre Talente nicht nur für den eigenen Vorteil nutzen, sondern ihn für Andere einbringen. Toll, dass sich junge Menschen aus unserer Schule so entwickeln und aktiv werden."

Eberhard Vogelwaid - Märchenerzähler in der Stadt- und Schulbücherei Immenhausen

Für die 5. Klassen des Förder- und Gymnasialzweigs gab es eine willkommene Abwechslung: der Märchenerzähler Eberhard Vogelwaid trug seine gruseligen, aber auch lustigen Märchen bei stimmungsvollem Kerzenlicht vor. Die Bücherei verwandelte sich nach einem einstimmigen "Es war einmal" der Schüler in ein Schloss in Sizilien, einen Wald in Norwegen oder auch einen Bauernhof im Schwäbischen.