Hallen- und Freibad Immenhausen

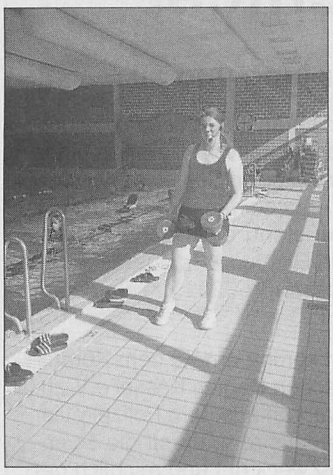
Neue Aquafitnesskurse in den Sommerferien

In den Sommerferien werden wieder neue Aquafitnesskurse im Hallen- und Freibad Immenhausen angeboten. Die Kurse starten am 26. Juni 2012 und finden von Montag bis Donnerstag jeweils in den Abendstunden statt. Die entsprechenden Anmeldebögen erhalten Sie bei der Stadtverwaltung oder im Hallen- und Freibad. Wir haben drei neue Kursleiterinnen, die sich freuen würden, Sie ein wenig ins Schwitzen zu bringen. Alle drei Kursleiterinnen besitzen die entsprechende Ausbildung zur Anerkennung bei den Krankenkassen gem. § 20 SGB V.
Wenn Sie Interesse haben, steht Ihnen für genauere Informationen Frau Andrea Lecke, Tel. 05673/503-130, zur Verfügung.

Fachbereich I - Zentrale Dienste -

Aquafitness- und Wassergymnastikkurse im Hallen- und Freibad Immenhausen

Im Hallen- und Freibad Immenhausen werden seit einigen Jahren erfolgreich verschiedene Aquafitness- und Wassergymnastikkurse angeboten. In der Vergangenheit wurden die Kurse von Frau Danica Fuhrmann geleitet. Da Frau Fuhrmann die Kursleitung aus persönlichen Gründen zum Ende letzten Jahres abgegeben hat, haben wir nun drei neue Kursleiterinnen, die wir Ihnen gerne vorstellen möchten. In den kommenden drei Wochen werden wir Ihnen jeweils eine der Damen näher bringen.



Berit Riediger, Physiotherapeutin, - Kursleitung in der Regel dienstags und donnerstags-

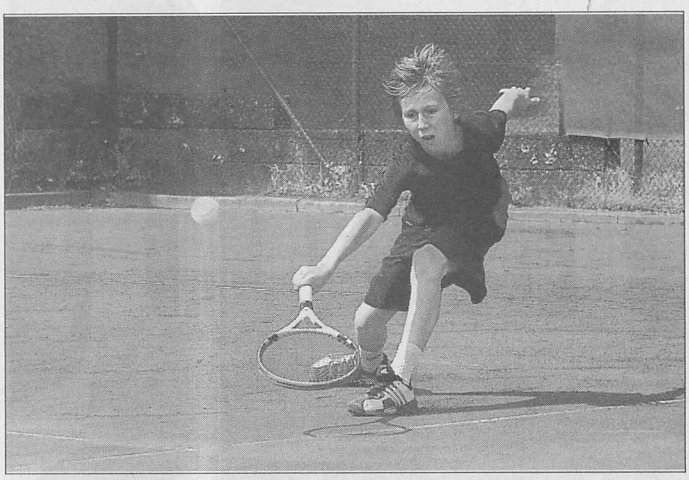
Mein Name ist Berit Riediger, ich bin Physiotherapeutin mit Rückenschul- und Aquafitnesslizenz und eigener Praxis in Holzhausen.
Unter Aquafitness versteht man alle denkbaren Bewegungsformen im Wasser, die dessen natürlichen Widerstand und Auftrieb ausnutzen. Das gelenkschonende Training macht nicht nur Spaß, sondern ist auch hocheffektiv und eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevels. Ich werde in meinen Aquafitnesskursen den Schwerpunkt aus physiotherapeutischer Sicht auf Fitness für den Rücken legen. Neben dem Training für den Rücken kommen Arme, Beine und Bauchmuskeln nicht zu kurz, die Übungen können durch den Einsatz bestimmter Hilfsmittel wie zum Beispiel Aqua-Hanteln oder Pool-Nudeln verstärkt werden. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers wird der Rücken gut entlastet und Bewegungen können langsamer und optimaler ausgeführt werden. Neben dem Aspekt der Muskelkräftigung werden zusätzlich die Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System gekräftigt, der Energieverbrauch gesteigert und die Knochendichte, als Osteoporosevorbeugung, erhalten bzw. erhöht. Die Übungen im Wasser dienen nicht nur zur Vorbeugung, sondern bereiten auch Spaß und Freude an Bewegung. Wir würden uns freuen, Sie im Hallen- und Freibad Immenhausen begrüßen zu dürfen!
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an das Schwimmbadpersonal, Herrn Thomas Chwalek, Tel. 05673/1041, E-Mail: hallen-freibad@immenhausen.de oder an die Stadtverwaltung Immenhausen, Frau Andrea Lecke, Tel. 05673/503-130, E-Mail: andrea.lecke@immenhausen.de.

Fachbereich I - Zentrale Dienste -

Schulnachrichten

Freiherr-vom-Stein-Schule Immenhausen

Für Schüler der Gesamtschule:
Tennisschnupperkurs bis zu den Sommerferien
Für die Schülerinnen und Schüler der Freiherr-vom-Stein-Schule Immenhausen gibt es ein tolles Schnupperangebot.
Der **„TC Grün-Weiß Immenhausen" hat Platz in seiner Jugendgruppe!**
„Um diese freien Plätze zu füllen, möchten wir alle Jugendlichen im Alter von ca. 12 - 18 Jahren einladen, diesen Sport kennenzulernen", so Vereinsmitglied Klaus Pfeffermann. Bis zu den Sommerferien bietet der Verein deshalb die Gelegenheit, Tennis als Sport näher kennenzulernen. Immer montags ab 18:30 Uhr bietet sich die Gelegenheit, mal einen Tennisschläger in die Hand zu nehmen. Pfeffermann: „Habt Ihr Interesse, könnt aber montags nicht kommen, meldet Euch kurz. Wir finden eine Lösung..." Um besser planen zu können, bittet der Verein um eine kurze Information an Klaus Pfeffermann (Tel. 05673-913181, Mob. 0173-3526035, Mail: klaus.pfeffermann@t-online.de). Herr Pfeffermann beantwortet auch gerne alle offenen Fragen.
Wer nach den ersten Tests, neugierig geworden ist, kann probehalber an unserem Jugendtraining teilnehmen. Für diese Termine entstehen keine Kosten für das Kind oder die Eltern! Tennisschläger, Bälle und alle weiteren Materialien werden zur Verfügung gestellt, notwendig sind nur angenehme Sportbekleidung und saubere Sportschuhe. Infos zum Verein auch unter http://www.tci-immenhausen.de/



(Bildquelle: aboutpixel.de / Tennis wird immer athletischer © G. K.)

Gesamtschule Immenhausen

Schülerin der Gesamtschule Immenhausen Jana Hergesell erfolgreich beim Landesentscheid des Vorlesewettbewerbes
Jana Hergesell (Espenau) ist nur knapp dem Sieger beim Landesentscheid des Vorlesewettbewerbes der 6. Klassen unterlegen. Der Wettbewerb fand in der Kinder- Akademie in Fulda statt. Um beim Landesentscheid teilnehmen zu können, war Jana Hergesell als Schülerinnen der Freiherr-vom-Stein-Schule Immenhausen bereits siegreich aus den Klassen-, Schul-, Stadt- bzw. Kreis- und Bezirksentscheiden hervorgegangen. Auch diesmal musste sie in zwei Durchgängen ihr Lesen - mittels einer Buchvorstellung sowie dem Lesen eines unbekannten Textes - unter Beweis stellen. Die Vorstellung des Buches „Der magische Dieb - Auf der Jagd nach dem Stein der Macht" von Sarah Prineas erfolgte vor einem großen Publikum und den Juroren, die die Lesetechnik, das Textverständnis und die Textgestaltung bewerten mussten. Anschließend lag die schwere Entscheidung bei der Jury, sie musste wählen, wer in Frankfurt beim Finale antreten darf.

Zweite auf Landesebene: Jana Hergesell aus Espenau

Am Ende unterlag sie knapp dem Sieger. Trotzdem ist die Schülerin glücklich und stolz, dass sie an den Wettbewerben teilgenommen hat, denn hier konnte sie viele interessante Erfahrungen sammeln.
„Alle guten Dinge sind bei mir vier, ich habe so oft gewonnen und mich jedes Mal gut vorbereitet. Die Teilnahme an den Wettkämpfen war sehr spannend und neben all der Aufregung hat es auch Spaß gemacht", sagt die Schülerin mit einem Lächeln im Gesicht.
„Mit der Teilnahme am Landesentscheid des Lesewettbewerbes ist die Schülerin der F 6a die erfolgreichste Teilnehmerin, die es je an der Freiherr-vom-Stein-Schule gab", so Deutschlehrerin Miriam El Asmi stolz. „Danke, dass du unsere Schule so erstklassig vertreten hast - die Schulgemeinde ist sehr stolz auf dich, Jana!" Ein Glückwunsch dem sich auch die Schulleiterin Brigitte Kastell anschloss. „Kurz gesagt, das ist Spitze. Jana ist damit ein Vorbild für unsere Schülerinnen und Schüler geworden und ein Beispiel, wie wichtig und schön gutes und betontes Lesen ist."