

Aktivtage im O-H-G für das Jahr 2010

Sportlich aktiv sein und sich in der Gemeinschaft wohlfühlen.

Seid ihr schon fit für die anstehende Tauchsaison? Wir geben euch die Chance dies herauszufinden. Außerdem bieten wir eine Vielzahl von Sondermaßnahmen. **Wo und was??**

Jeweils sonntags von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr in der Schwimmhalle des Otto-Hahn-Gymnasiums
(außer in den Ferienzeiten)

Aktivtage:

Schwimmen mit und ohne „ABC-Ausrüstung“
stressfrei ohne Zwang und Vorgaben jeden Sonntag
Aufsicht: Rettungsschwimmer-Team im „HST“

Vereinsmeisterschaften:

Wir machen euch fit für die anstehende Tauchsaison.
Dabei trainieren und überprüfen wir eure Leistungsfähigkeit nach den Vorgaben des „VDST“ in Form von vereinsinternen Meisterschaften im Tauchsprint und Flossenschwimmen in nachfolgenden Disziplinen
25 m Tauchsprint, 100 m Flossenschwimmen
400 m Flossenschwimmen, 800 m Flossenschwimmen
Ohne Stress und Druck! Mit altersabhängigen Zeitvorgaben (VDST)

Hinweis:

für alle Mitglieder/-innen ab 12 Jahren
Aufsicht und Leitung: Gerd Biedermann
Zeitnehmer: Seniorinnen und Senioren im „HST“

Aquajogging:

Ein neues Angebot für diejenigen unter uns, die nicht immer nur Bahnen ziehen wollen, eine willkommene Abwechslung.
Aufsicht und Leitung: Kerstin Brock

„DLRG – Silber“ Rettungsschwimmer- Ausbildung:

Für Anfänger oder Wiederholer findet in diesem Jahr wieder ein „DLRG – Silber – Kurs“ statt.
Aufsicht und Leitung: Andreas Schlewald

Senioren-Studie

„wer rastet, der rostet“

Unsere vereinsinterne Studie ist ein gesundheitsorientiertes Angebot im Rahmen eines Langzeit-Modellprojekts für ältere Mitglieder ab 50 Jahren und älter.
Sportliche Leitung: Gerd Biedermann
Medizinische Leitung: Dr. Dirk Block

Die Termine zu allen Angeboten werden wir auf unseren Internetseiten frühzeitig bekannt geben. In Absprache mit unserem Vereinsvorstand werden wir, die „Seniorinnen und Senioren“, uns um die Planung und Durchführung dieser Angebote kümmern.

Diese Angebote mit hohem Niveau sind eines der Ziele unseres Vereins für unsere Mitglieder/-innen für das Jahr 2010.

Mit sportlichen Grüßen
Horst Peters

Pressewart der Senioren im „HST“