



Schwimmclub Oberursel 1958 e.V.

## Mitgliederinformation

- Yoga, Kraulen, Swim & Run –

**viele neue Angebote beim Schwimmclub Oberursel**

Liebe Mitglieder,

wir hoffen, Ihr hattet alle ein schönes Osterfest und konntet die freie Zeit genießen. Wir freuen uns sehr, Euch zum Start in die neue Saison neue Angebote präsentieren zu können:

### YOGA

**Du möchtest etwas für Dich und Deinen Körper tun? Mit Bewegung entspannt in das Wochenende starten?** Dann freuen wir uns über Deine Teilnahme am Vinyasa Yogakurs ab dem **06. Mai 2022 in der Sporthalle der Hans-Thoma-Schule in Oberursel.**

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform, die Dich sowohl körperlich als auch geistig fördert. Die Teilnehmer fließen gemeinsam durch eine Abfolge stehender Bewegungen, sitzender Asanas und sie fordernde Positionen. Anschließend gehen alle in die Ruhe und beenden gemeinsam die Praxis im Shavasana.

Es geht nicht um das Meistern besonderer Asanas, sondern um den Spaß an der Bewegung und das achtsame Erkunden Deiner eigenen Grenzen. Das heißt, Du selbst bestimmst Dein eigenes Level und kannst so die Praxis auf Dich und Deinen Körper anpassen.

Die Yoga-Lehrerin Marielena Hanakam ist 27 Jahre alt und kommt aus Frankfurt am Main. 2020 hat sie ihre 200h Yoga-Ausbildung bei Timo Wahl absolviert, anschließend folgte die 300h Yoga-Aufbauausbildung inklusive der Private Yoga und Yogatherapie Ausbildung. Zudem hat sie eine Fortbildung als Ballet Barre Trainerin abgeschlossen.

Alles was Du brauchst, ist bequeme Kleidung und gerne eine eigene (Yoga-)Matte.

**Ihr könnt Euch ab sofort anmelden unter: [verwaltung@schwimmclub.de](mailto:verwaltung@schwimmclub.de)**

### Eckdaten:

06. Mai bis 15. Juli 2022 - freitags, 16:30-17:30 Uhr

Kosten: 85 Euro (10 Einheiten)



## Krauln

Der Schwimmclub Oberursel bietet in seinem nach den Osterferien startenden Kursprogramm erstmalig **auch Kraulkurse für Kinder und Erwachsene** an.

Während des Vereinstags am Montag können sowohl Kinder als auch Erwachsene die Atem- und Bewegungstechnik des Kraulens im Rahmen eines Kurses von 10 Einheiten erlernen oder vertiefen.

Wer noch kein Gold-Abzeichen hat, kann sämtliche hierfür notwendige Disziplinen während eines Freitags-Kurses üben und vertiefen, um für das Abzeichen fit zu werden. Auch im Seepferdchen-Kurs am Montag sind noch ein paar wenige Plätze frei.

Alle Kurse finden im Taunabad statt. **Die Anmeldung erfolgt über das Online-Anmelde-Portal des Vereins auf [www.schwimmclub.de](http://www.schwimmclub.de) - nähere Infos unter [kurse@schwimmclub.de](mailto:kurse@schwimmclub.de)**

## Swim and Run<sup>n</sup> Oberursel

Am 04. September 2022 richtet der Schwimmclub Oberursel mit einem Swim & Run wieder einen Multi-Ausdauersportwettbewerb aus. Der Wettkampf steht in direkter Tradition des beliebten Oberurseler Altstadtduathlons.

Das innovative Wettkampfformat lockt die Sportler und Sportlerinnen mit mehreren Wechseln zwischen Schwimmen und Laufen. Die Anzahl der Wechsel und die Länge der jeweiligen Teilstrecken ist dabei von der Distanz abhängig. Das Schwimmen findet im Oberurseler Freibad statt, die schnelle Laufstrecke führt die Athleten um das Taunabad herum. Die kurzen Teilstrecken und die Streckenführung versprechen viel Action und Spannung für Zuschauer und Athleten.

Mit einem Rennen über die Junior-, Sprint- und olympische Distanz werden Wettbewerbe für alle Alters- und Leistungsklassen ab dem Jahrgang 2010 angeboten. Im Rahmen der Sprintdistanz tragen die 1. und 2. Hessische Triathlon Liga der Damen und Herren das Saisonfinale aus.

Die Anmeldung öffnet am 01. Mai.

Weitere Informationen sowie die Anmeldung sind auf der Seite des Wettkampfs unter **<https://triathlon-oberursel.de>** zu finden.

## Kinderturnen und Spiele mit dem Ball

Wie bereits berichtet, haben wir die **Gruppen Kinderturnen und Spiele mit dem Ball neu aufgestellt und die neuen Übungsleiter freuen sich noch über Zuwachs**. Start ist wieder am Freitag nach den Osterferien. Nähere Infos hierzu auf unserer Homepage unter der Rubrik **Kinderturnen**.

Viele Grüße

Euer Vorstand vom Schwimmclub Oberursel e.V.