



Layout: RITZ DESIGN - HILDESHEIM



Sommer-  
Schwimmschule

# Stilschwimmen mit Christa

Die Jowiesenfreunde laden von Juni bis August 2023 an jedem Samstag von 12 bis 13 Uhr ein zum Stilschwimmen (ausgenommen extreme Regen- und Hitzetage oder Veranstaltungen im Bad). Wer seinen Stil verbessern möchte, fragt einfach Trainerin Christa Simmen. Sie ist vor Ort und gibt Tipps, erarbeitet mit den Interessenten ein kleines Programm. Dies ist aber kein Schwimmkurs. Kommt vorbei und schwimmt mit.



Yoga

Stilschwimmen



jowiesenfreunde.de

www.jowiesenfreunde.de

jowiesenfreunde.de

2023  
in der Jowiese



## Sommerschwimmschule 2023

Die Jowiesenfreunde starten in Kooperation mit der Event Werft und mit Unterstützung des Vereins Hellas 99 in den Sommerferien 2023 im Hildesheimer Freibad zum dritten Mal eine Sommerschwimmschule.

Die beiden Blöcke finden vom 7. - 16. Juli und vom 21. - 30. Juli statt. Täglich laufen fünf Kurse mit jeweils 30 Minuten von 9:00 bis 12:30 Uhr.

Die Anfänger üben im Nichtschwimmerbecken, die Fortgeschrittenen im großen Becken.

Erfahrene Übungsleiter bilden die Kinder aus, so dass diese am Ende der Kurse ihr Seepferdchen oder Bronzeabzeichen erwerben können.

Für jedes Kind sind zehn Termine geplant, also eine komprimierte Ausbildung an zehn Tagen hintereinander.

Die Teilnahme kostet 50 Euro pro Kind (plus Eintritt in die Jowiese). Die Anmeldungen laufen online über die Homepage des Vereins:

[www.jowiesenfreunde.de](http://www.jowiesenfreunde.de)

## Yoga in der Jowiese

Schwimmen gehört zu den Sportarten, die uns bis ins hohe Alter fit halten. Auch Yoga wirkt auf den Körper ausgleichend und vitalisierend. Der Atem vertieft und erweitert sich, und wir koordinieren Atem und Bewegung. So kommen wir zu innerer Ruhe und Konzentration. Die Übungen in der Tradition des Viniyoga sind für Jung und Alt sowie für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Die Jowiesenfreunde bieten im Juli und August an jedem Samstag (ausgenommen bei ungünstigen Witterungsverhältnissen) von 10:30 bis 11:30 Uhr eine kostenlose Yoga-Stunde (nur Eintritt Jowiese erforderlich) auf der Liegewiese am Schwimmerbecken an. Yoga-Lehrerin Dorothea Räke ist vor Ort und freut sich auf Euch.

Bringt bitte eine Matte mit!

