

# Nyhedsbrev



## Åbning af tilmelding til efteråret

Tirsdag d. 21. juni åbnede vi for tilmeldingen til efteråret for alle. Og der er heldigvis strømmet både gamle og nye medlemmer til – det glæder os!

Vi har dog stadig en stor del frie pladser fordelt på næsten alle holdtyper – så hop ind på hjemmesiden: <https://www.h2odense.dk/hold-og-tilmelding> og find et hold der passer til dig eller måske til en du kender?

Vi håber at fylde klubben med endnu flere skønne medlemmer inden vi opstarter den nye sæson fra mandag d. 22. august 2022.

## Søvnarrangement i samarbejde med TEMPUR®



God søvn er en nødvendighed og må ikke undervurderes, da det er helt essentielt for at man kan præstere og restituere på bedst mulig måde. Kvalitetssøvn er en forudsætning for, at vi kan tænke klart, fungere socialt og holde os i godt humør, samt fremmer det restitution, så der kan præsteres, opretholdes motivation og opnås bedre resultater.



Dette gælder også for fx de svømmere, vi har i klubben. Derfor blev der d. 15. juni afholdt et søvnarrangement for en række af konkurrenceholdene med et spændende foredrag fra en søvneksperter og vigtigheden af god søvn, samt input til optimering af søvn og hverdag. Det endte med at blive en interessant og givende aften for de deltagende.

## Sæsonafslutninger



**Sæsonafslutning for 2. holdet - Kanotur og grill**  
Lørdag d. 18. juni fik 2. holdet sig en rigtig dejlig dag sammen. Der blev afholdt sæsonafslutning med kanotur og lækker grillmiddag i godt vejr. Her var plads til at takke trænere og nyde hinandens selskab med god mad, pool og lege.



# Nyhedsbrev



## Sæsonafslutning for medarbejdere

Søndag d. 19. juni afrundede en stor del af medarbejderstaben i H2Odense sæsonen med en skøn eftermiddag sammen. Her blev der opsamlet på sæsonen, der blev taget et kig frem mod efteråret, der blev leget og lavet aktiviteter udendørs i kanon solskinsvejr samt blev der nydt god mad og hjemmebagt kage sammen.



## DM senior Langbane



Fra d. 23-26 juni var en håndfuld af STO (Swim Team Odense) s 1. holds svømmere til DM langbane i Nørresundby.

Det blev til en række fine præstationer. Især Thea Blomsterberg (se billede) fik svømmet sig hurtigt afsted. Heriblandt en 1. plads i 100 bryst og 200 bryst samt en 2. plads i 50 m bryst. Find flere billeder på vores Facebook og Instagram.

## Gentofte Sommerstævne

D. 24-26 juni var 2. holdet, en 1. holds svømmer og parasvømmer Karina Lauridsen afsted til Gentofte Sommerstævne. Stævnet var det sidste i sæsonen for mange af svømmerne, og træner Alessandro var både stolt over flotte enkeltpræstationer og den gode fællesånd. Et ganske fint stævne af afrunde sæsonen med.



## Kendt Ringe-træner Rune Jensen ansættes i STO fra 1. august

Fra d. 1. August 2022 bliver Rune Jensen en fast del af trænerteamet i STO (Swim Team Odense).

Rune er af de fleste anerkendt som cheftræner fra Ringe Svømmeklub, og kommer i STO til at samarbejde med headcoach Eric Anderson om at udvikle konkurrenceafdelingen. Der kan læses mere om denne ansættelse på vores hjemmeside.



# Nyhedsbrev



→ Vi søger nye trænere og hjælpetrænere til klubben ←

**Vi søger lige nu efter nye engagerede og glade trænere (18+) og hjælpetrænere (15+) til Svømmeskolen samt trænere (18+) til kunstsvømningsskolen.** I jobbet i svømmeskolen skal du lære medlemmer at svømme og blive trygge i vand, hvor du i kunstsvømningsskolen skal stå for en stor del af ansvaret hos vores forskellige kunstsvømningshold. Begge givende jobs! Jobbet ansættes man til med start fra mandag d. 22. august, når den nye sæson går i gang.

Du skal ikke nødvendigvis have erfaring indenfor hverken svømning eller undervisning, men det anerkendes gerne. Vi lærer dig gerne alt du har brug for at vide og kunne – og tilbyder kurser til de nye (hjælpe)trænere. Kom som du er – og så håber vi du elsker vandet lige så meget som vi gør! 😊

## Interesseret? KONTAKT OS

Er du interesseret og vil høre mere, eller ønsker du at søge om et job, så kontakt os på [tilmelding@h2odense.dk](mailto:tilmelding@h2odense.dk) snarest muligt. Vi hører meget gerne fra dig!

## Vigtigt at vide i juli

[Gentilmelding af konkurrenceafdelingen](#) er på trapperne og I vil få besked herom samt om den nye struktur i konkurrenceafdelingen snarest muligt. Har I spørgsmål herom, kontakt da Eric (headcoach og ansvarlig for konkurrenceafdelingen) på e-mail: [headcoach@h2odense.dk](mailto:headcoach@h2odense.dk)

## Sommercamps

**Uge 26** er nu ved at lakke mod enden – og sikke en skøn første campuge! På trods af omskifteligt vejr har vi haft 65 glade campbørn igennem en uge med aktiviteter og leg på land og i vand, i selskab med dygtige trænere. Ugen har været propfyldt med gode stunder – find disse stunder på vores Facebookside og/eller Instagram, hvor vi løbende opdaterer. I næste uge står vi igen klar - denne gang med intet mindre end 78 campbørn!

OBS - Status er desuden at der i uge 30 og 31 stadig er ledige pladser at finde.

Frist for tilmelding hertil er d. 8. juli – så skynd jer med! Find information og tilmelding til sommercamps her: <https://www.h2odense.dk/aktiviteter/aquacamp>



Vi ønsker jer en dejlig juli måned og en fortsat god sommerferie.

De bedste hilsner fra H2Odense