

ZWEM JIJ MET ONS MEE?

Is zwemmen helemaal jouw ding en wil je nog beter leren zwemmen, waterpoloën of gewoon in beweging blijven met Zwemfit? Kom een keer meezwemmen bij Zwem- en Polo Vereniging DOS. Er staan veel enthousiaste trainers voor je klaar om je van alles bij te brengen op gebied van zwemmen. Naast de reguliere trainingen worden er ook leuke activiteiten georganiseerd waaronder het jeugdkamp en het zwemmen met perslucht.



Ja, ik wil gratis en vrijblijvend deelnemen aan (maximaal) 3 lessen

Naam: Adres

Telefoon:

E-mail:

Ik heb zwemdiploma: A B C



ZWEMMEN

Wanneer je je A-diploma hebt gehaald kun je beginnen zwemmen bij DOS. Je begint dan op de zaterdagochtend waarbij alle basistechnieken je worden bijgebracht. Hier heb je de mogelijkheid om verschillende KNZB-diploma's (zwemvaardigheid / balvaardigheid / snorkelen / synchroonzwemmen) te halen en kun je vervolgens doorstromen naar wedstrijdzwemmen of waterpolo.

Als je gaat wedstrijdzwemmen dan zwem je samen met anderen. Het doel tijdens de trainingen is het verbeteren van de diverse zwemslagen en de conditie waardoor je met wedstrijden zo goed mogelijk kunt presteren. Er zijn regelmatig wedstrijden waar je aan mee kunt doen. Je zwemt dan tegen leden van een andere- of je eigen zwemvereniging.



WATERPOLO

Waterpolo is een stoere en sportieve teamsport waar verschillende spelelementen in zitten waaronder; aanvallen, verdedigen, bal gooien en uiteraard zwemmen! Er zit daadwerkelijk van alles in deze veelzijdige sport waar samenwerking erg belangrijk is. Waterpolo is een zware sport waarbij je wel tegen een stootje moet kunnen,

echter komen vergeleken met andere sporten blessures niet veel voor. Je kan vanaf 7 jaar al met minipolo beginnen; je speelt dan op een klein veld, zodat je niet heel erg ver hoeft te zwemmen. Naarmate je ouder wordt ga je op een steeds groter speelveld spelen totdat je uiteindelijk bij de heren en dames uit komt.



ZWEMFIT

Zwemfit is zwemmen voor volwassenen die voor de gezelligheid willen zwemmen. Het gaat hier totaal niet om snelheid of afstand, alleen het op een juiste manier én onder goede begeleiding zwemmen. Deze zwemtak doet niet mee aan

wedstrijden. Zwemfit is meer dan alleen baantjes zwemmen, ook komt bijvoorbeeld balvaardigheid en snorkelen aan bod of het afleggen van een parcours tijdens het zwemmen.



Meer weten?

Heb je vragen over de trainingen, of wil je meer weten over een van de activiteiten binnen DOS? Neem dan gerust contact op via secretaris@dosvarsseveld.nl of kijk voor meer informatie op de website: www.dosvarsseveld.nl