Vind je zwemmen leuk?

En zou je dit als sport willen doen?

Kom dan eens een keer meetrainen!

Vanaf maandag 24 augustus starten bij zwemvereniging Wijchen de trainingen weer. Iedereen die tenminste zwemdiploma A heeft kan vrijblijvend een keer komen meedoen tijdens een van onze trainingen.

**Jeugd:**

Je hebt net je zwemdiploma of zwemvaardigheidsbewijs gehaald, proficiat! Als je zwemmen erg leuk vindt, dit wilt blijven doen en/of hier nog beter in wilt worden is zwemmen bij ZV Wijchen echt iets voor jou!

Je leert bij ons 4 zwemslagen: schoolslag, rugslag, borstcrawl en de vlinderslag. Daarnaast wordt aandacht besteedt aan estafette-zwemmen. Ook train je het starten en keren in het water en kun je laagdrempelig al eens deelnemen aan wedstrijden die door onze vereniging een aantal keren per jaar worden georganiseerd. Tijdens trainingen is veel begeleiding aanwezig om je de juiste aanwijzingen te geven. Als je het leuk vindt om vaker wedstrijden te zwemmen dan kun je ook deelnemen aan regionale wedstrijden (individueel en met de clubcompetitie) en als je je kwalificeert kun je zelfs aan bovenregionale-landelijke wedstrijden deelnemen.

Er wordt gezwommen in verschillende leeftijdsgroepen: minioren (vanaf ca. 6 jaar), junioren, jeugd en senioren (tot 20 jaar).

Trainingslocatie: Zwembad de Meerval in Wijchen.

Trainingsdagen: Minioren trainen op maandag- en vrijdagavond. Junioren, jeugd en senioren trainen op maandag-, dinsdag, woensdag en vrijdagavond; afhankelijk van het niveau van je groep train je 2,3 of 4 keer per week. Daarnaast worden (voor hen met veel wedstrijdambitie) met enige regelmaat extra trainingen in het 50-meter bad in Eindhoven (Pieter van den Hoogenband-stadion) aangeboden.

**Masters (20+):**

Binnen de vereniging hebben wij een gezellige en gemotiveerde mastergroep. Masters zijn zwemmers van 20 jaar en ouder die het leuk vinden om, met goede begeleiding en trainingsschema’s, hun conditie en zwemtechniek te verbeteren. Als master train je altijd op je eigen niveau.

Naast de trainingen kunnen masters meedoen aan (onderlinge) wedstrijden en competities voor masters. Ook organiseren we meerdere keren per jaar een sociaal uitje en /of een clinic. Gezelligheid en respect staan voorop bij de masters; presteren mag maar hoeft niet! Wij bieden 3 trainingsmogelijkheden per week in de avonduren.

Voor meer informatie over de masters: zie de site (onderdeel masters), gegevens op achterzijde flyer) of stuur een mail naar: [masters@zvwijchen.nl](mailto:masters@zvwijchen.nl) en wij nemen contact met je op!

Trainingslocatie: Zwembad de Meerval in Wijchen.

Trainingsdagen: dinsdag-, woensdag- en vrijdagavond.

Afhankelijk van je abonnement kom je 2 of 3 keer per week trainen.