

ELEMENTAIR ZWEMMEN

Elementair zwemmen is de basis van de vereniging. De zwemmers beginnen meestal in de E-groep, waar op speelse wijze de basistechnieken van de verschillende slagen worden aangeleerd. Dit wordt gedaan met een trainingsprogramma van de KNZB, genaamd SwimKick Techniekschool. De wedstrijdschoolslag, -rugslag en -borstcrawl en alvast wat vlinderslag worden geoefend. Daarnaast komen ook het duiken en een keerpunt maken aan bod. Maar natuurlijk is het spelelement het belangrijkste voor deze groep. Afhankelijk van beheersing van de techniek wordt er doorgroeid naar een hogere groep.

TRAININGSTIJDEN

Elementair zwemmen en minioren

dinsdag 18.15 - 19.00

vrijdag 18.15 - 19.00

CONTRIBUTIE: € 9,30/maand (1x/week)

€ 11,80/maand (2x/week)

Bijdrage startvergunning vanaf 12 jaar € 1,50/maand

WEDSTRIJDSWEMMEN

Wedstrijdzwemmen voor minioren is de kweekvijver voor de vereniging. Kinderen die echt van wedstrijdzwemmen houden, worden hiervoor opgeleid met het uitbreiden van de technieken en het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Een afwisselend instructie- en trainingsprogramma waarborgt het plezier en de goede sfeer.

Startend in de Speedo groep (8-12 jaar) wordt zowel individueel als in groepsverband samen met andere verenigingen deelgenomen aan jeugdwedstrijden.

INTRODUCTIE

ZV Wijchen is opgericht op 30 mei 1966 en is als enige zwemvereniging in Wijchen aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Zwembond, kortweg KNZB genoemd. Haar zwemactiviteiten vinden plaats in zwembad "De Meerval" in Wijchen. Het is een gezellige en actieve zwemclub die de mogelijkheid biedt om allerlei takken van de zwemsport te beoefenen zoals:

Elementair/Minior zwemmen
Master/Recreatief zwemmen
Wedstrijd Speedo/Junior
Wedstrijd Jeugdselectie

ZV Wijchen is een zwemsportvereniging waar het wedstrijdelement centraal staat. Door onze enthousiaste trainers en kaderleden worden de zwemmers op een gezonde en verantwoorde manier voorbereid op de wedstrijdsport in de Speedo Jeugd en de competitie van de kring Gelderland.

De wedstrijdzwemmer wordt de mogelijkheid geboden op eigen niveau met de zwemsport bezig te zijn. Naast het trainen is er ook tijd voor ontspanning en andere activiteiten, zoals: 2x per jaar onderlinge wedstrijden en een Clubkampioenschap, om het jaar een vakantiecamp en elk jaar een Algemene Ledenvergadering met daarna een feestavond voor alle leden en hun hele gezin.



Aanmelden proefmaand

Ondergetekende meldt zich aan voor proefmaand bij ZV Wijchen:

Achternaam	Voornaam	M/V
Adres	Postcode/woonplaats	
Telefoonnummer	E-mailadres	
Gebortedatum			
Rekeningnr.	(Vermeld ook eventuele tenaamstelling bij Giro rekeningnummers)		

Extra gegevens
Zijn er op medisch gebied zaken van belang waarvan de vereniging op de hoogte moet zijn? Indien ja, welke?
.....
.....

Ik ben met de zwemvereniging in aanraking gekomen via?
.....
.....

Datum ondertekening :
Ondertekening :

Ondergetekende verleent hierbij, tot wederopzegging, machtiging aan ZV Wijchen om van eerder genoemd rekeningnummer het verschuldigde contributiebedrag af te schrijven. Na afloop van de proefmaand wordt, bij geen tegenbericht, de proefmaand automatisch overgezet naar een definitief lidmaatschap. Gaat de proefmaand voor de 15de van de maand in dan loopt de proefmaand aan het einde van die maand af. Gaat de proefmaand na de 15de van de maand in dan loopt de proefmaand door tot het einde van de volgende maand.

Bij de juniorzwemmers (B-groep) wordt er meer aan snelheid gewerkt en gevarieerder getraind om de zwemmers sterker te maken zodat zij kunnen strijden voor de ereplaatsen van de landelijke B/C competitie.

Trainingstijden

Wedstrijdzwemmen Speedo/Junioren

maandag	18.00 - 19.00
woensdag	18.00 - 18.45
vrijdag	19.00 - 19.45

CONTRIBUTIE € 15,50/maand
Bijdrage startvergunning vanaf 12 jaar € 1,50/maand

JEUGDSELECTIE WEDSTRIJDZWEMMEN

Bij de jeugdselectie (A-groep) ligt de nadruk op de wedstrijdprestaties. In een groep van ongeveer 25 zwemmers worden de zwemmers via intensieve en goed opgebouwde trainingen begeleid om met een beter uithoudingsvermogen en sterkere spieren tot snellere zwemtijden te komen. Vanaf de leeftijd van 12 jaar kan de enthousiaste en gemotiveerde zwemer worden toegelaten tot deze zwemselectie.

Trainingstijden

Jeugdselectie wedstrijdzwemmen

maandag	19.00 - 20.00
dinsdag	19.00 - 19.45
woensdag	18.45 - 19.30
vrijdag	19.45 - 20.30

CONTRIBUTIE: € 15,50/maand
Bijdrage startvergunning vanaf 12 jaar € 1,50/maand

RECREATIEZWEMMEN

Recreatief zwemmen (F-groep) wordt gevormd door ex 'A' zwemmers en de ouders van onze leden die op een ontspannen manier de conditie op peil willen houden.

Zwemtijden

Recreatief zwemmen

dinsdag	19.00 - 19.45
woensdag	18.45 - 19.30
vrijdag	19.45 - 20.30

CONTRIBUTIE: € 11,80/maand (2x/week)
€ 15,50/maand (3x/week)

IS ZWEMMEN OOK JOUW SPORT?

Ben je enthousiast geworden over ZV Wijchen **en heb je een A diploma**? Kom dan een keer op dinsdag of vrijdag van 18.15 - 19.00 uur gratis meezwemmen! Ben je ouder dan twaalf jaar en heb je al ervaring met wedstrijdzwemmen kom dan op woensdag tussen 18.00 - 18.45 uur een keer meedoen.

Na deze gratis proefles kun je voor € 5,- een proefmaand komen zwemmen.

Na deze proefmaand beoordelen de trainers jouw zwemcapaciteiten en besluiten zij of je lid kunt worden van ZV Wijchen.

Is dat het geval dan zal de proefmaand automatisch overgaan in een definitief lidmaatschap.

Voor vragen en informatie, raadplaag de website www.zvwijchen.nl. Onder het tabblad -info, bestuur- vind je het telefoonnummer van onze secretaris. Deze kan al je vragen beantwoorden, dus bel gerust!



ZWEMVERENIGING WIJCHEN

