

## Afdeling Volwassenen

Bij afdeling **Volwassenen** van ZV Overbetuwe zwemmen volwassen dames en heren. Iedereen zwemt op zijn of haar eigen niveau, desgewenst met instructie van het kader. Zelf baantjes zwemmen kan natuurlijk ook. Of u nou graag wat baantjes zwemt voor de conditie, of een fanatieke zwemmer die zijn tijden wil verbeteren: bij ZVO zit u goed! Een groeiende groep volwassenen heeft interesse in **Masters** zwemmen. Dus ook daarvoor bent u bij ons aan het juiste adres.

Voor meer info, stuur een mailtje aan:  
[volwassenen@zvoverbetuwe.nl](mailto:volwassenen@zvoverbetuwe.nl)

### Dan nog even dit:

- ✓ ZV Overbetuwe beschikt over gekwalificeerde en ervaren trainers. Een groot deel van hen is ook zelf nog actief als zwemmer.
- ✓ Naast de zwemmende leden, betreft ZVO ook de ouders van de leden actief bij de vereniging.
- ✓ ZV Overbetuwe zwemt in:  
Zwembad De Helster te Elst (GLD)  
[www.dehelster.nl](http://www.dehelster.nl)

Ben je na het lezen van deze folder geïnteresseerd geraakt, kom dan gerust een keertje kijken of bel of mail ons dan voor meer informatie.

**WE HOPEN JE GAUW TE MOGEN  
VERWELKOMEN BIJ ZV OVERBETUWE!**

**Hallo... jij daar...**



Hou je van zwemmen en ben je op zoek naar een leuke vereniging?

Heb je net je B- of C-diploma gehaald en wil je heel graag verder met zwemmen?

**Dan is ZV Overbetuwe iets voor jou!**



Kijk voor meer informatie en aanmeldingsformulier op onze website:  
[www.zvoverbetuwe.nl](http://www.zvoverbetuwe.nl)



ZVO is aangesloten bij de KNZB

## Informatiefolder



## ZwemVereniging Overbetuwe

[www.zvoverbetuwe.nl](http://www.zvoverbetuwe.nl)  
[info@zvoverbetuwe.nl](mailto:info@zvoverbetuwe.nl)

*Hou je van zwemmen en ben je op zoek naar een leuke vereniging?*

### **Dan is ZV Overbetuwe iets voor jou!**

ZV Overbetuwe (ZVO) is een nieuwe zwemclub die trainingen verzorgt in zwembad De Helster in Elst. ZVO kent 3 afdelingen welke in deze informatiefolder kort aan u voorgesteld worden. ZVO zwemt op de volgende dagen en tijden:

#### **Afdeling Zwemvaardig:**

**woensdag** van 17.15 tot 17.55 uur

**woensdag** van 18.35 tot 19.15 uur

**zaterdag** van 8.00 tot 8.45 uur

**zaterdag** van 8.45 tot 9.30 uur

#### **Afdeling Wedstrijdzwemmen:**

**maandag** van 17.30 tot 18.15 uur

**woensdag** van 17.55 tot 18.35 uur

**vrijdag** van 18.15 tot 19.15 uur

#### **Afdeling Volwassenen en Masters:**

**woensdag** van 22.00 tot 23.00 uur

**vrijdag** van 21.00 tot 22.00 uur

Verderop in deze folder vind je meer informatie over het aanbod bij ZVO, en hoe je bij ons lid kunt worden.

Wanneer je nog niet zeker weet of ZVO iets voor jou is, kom dan een keertje kijken en laat je overtuigen! Ook mag je eerst een paar proeflessen of -trainingen nemen voordat je besluit om lid te worden.

Meer informatie: [www.zvoverbetuwe.nl](http://www.zvoverbetuwe.nl)

E-mail: [info@zvoverbetuwe.nl](mailto:info@zvoverbetuwe.nl)

Je kunt ons ook bellen:

024 - 348 12 58

026 - 381 99 17

### **Afdeling Zwemvaardig**

Als je na het behalen van je B- of C-diploma graag nog meer zwemdiploma's wilt halen, ben je bij ZV Overbetuwe aan het goede adres. Je start dan in de **afdeling Zwemvaardig**.

De naam zegt het al: hier gaan wij je zwemvaardigheid verbeteren! Wij leren je de zwemslagen (o.a. schoolslag, borstcrawl en rugcrawl) nog beter zwemmen, en bovendien leer je er nog diverse zwemslagen bij zoals vlinderslag en samengestelde rugslag.

Wij bieden zwemlessen aan voor de volgende KNZB-erkende zwemdiploma's:

- **C-diploma**
- **Zwemvaardigheid 1, 2 en 3**
- **Survival 1, 2 en 3**
- **Snorkelen 1, 2 en 3**
- **Waterpolo 1, 2 en 3**
- **Wereldzwemslagen 1, 2 en 3**

Ieder jaar geven wij de gelegenheid om af te zwemmen voor de verschillende diploma's, onder toezicht van het Nationaal Platform Zwembaden|NRZ ([www.npz-nrz.nl](http://www.npz-nrz.nl)).

Naast de zwemlessen organiseren wij ook een groot aantal activiteiten die het zwemmen bij ZVO extra leuk maken zoals: waterspelen, clubkampioenschappen, survivalzwemmen, brevetzwemmen, polowedstrijdjes, sinterklaas- & oliebollenzwemmen.

Bij de afdeling Zwemvaardig zwemmen leden van 5 tot 25 jaar. ZVO heeft ook een grote groep leden van 14 jaar en ouder, dus er is ook altijd plaats voor jou!

Voor meer info, stuur een mailtje aan:

[zwemvaardig@zvoverbetuwe.nl](mailto:zwemvaardig@zvoverbetuwe.nl)

### **Afdeling Wedstrijdzwemmen**

De afdeling **Wedstrijdzwemmen** van ZV Overbetuwe werkt nauw samen met de afdeling Zwemvaardig. Wanneer je graag wil wedstrijdzwemmen, en als je de zwemslagen al een beetje onder de knie hebt, kun je lid worden bij de afdeling Wedstrijdzwemmen van ZVO. Natuurlijk kun je bij wedstrijdzwemmen ook eerst een paar keer op proef meedoen. De wedstrijdploeg bestaat uit leden van 7 tot 30 jaar.

Onze zwemtrainers van de afdeling Wedstrijdzwemmen hebben speciale aandacht voor je zwemtechniek zodat je steeds beter en sneller leert zwemmen. Uiteraard is er ook aandacht voor het voortdurend verbeteren van je conditie.

Het doel van wedstrijdzwemmen is het verbeteren van je persoonlijke prestaties, maar ook de prestaties van het gehele team zijn van belang. De wedstrijdzwemmers nemen als team deel aan verschillende competities in de regio.

De leden van de afdeling Wedstrijdzwemmen kunnen uiteraard ook deelnemen aan alle activiteiten die ZVO organiseert!

Denk je dat wedstrijdzwemmen bij ZV Overbetuwe iets voor jou is? Meld je dan aan en vraag naar de mogelijkheden!

Voor meer info, stuur een mailtje aan:  
[wedstrijdzwemmen@zvoverbetuwe.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@zvoverbetuwe.nl)