

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



Zwemvereniging OEZA

Opgericht Een Zes Achtenzestig



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

Wil je je zwemdiploma's halen of verder met zwemmen?

Dan is OEZA iets voor jou!

Lees deze folder of kijk op onze website www.oeza.nl

OEZA
HEEMSKERKSE
ZWEMVERENIGING
Voor meer informatie www.oeza.nl

Lekker zwemmen

Wil je zwemmen leren of kan je al zwemmen en zoek je een leuke vereniging?

Dan is zwemvereniging OEZA iets voor jou!

Voor meer informatie: www@oeza.nl
Email: ledenadministratie@oeza.nl

OEZA
HEEMSKERKSE
ZWEMVERENIGING

Zwemvereniging OEZA is opgericht in 1968. Wij zwemmen in Heemskerk in zwembad 'De Waterkokers'. OEZA kent vier afdelingen:

- ABC leswemmen
- Zwemvaardigheid
- Recreatief zwemmen
- Wedstrijdzwemmen

Deze vier afdelingen worden hierna aan je voorgesteld. Wanneer OEZA zwemt kan je vinden op de website www.oeza.nl



Leszwemmen

Je kind laten leren zwemmen – een verstandig besluit

Leren zwemmen is in onze waterrijke omgeving van levensbelang. Wij wonen niet alleen in de buurt van veel water, maar we zoeken het water ook graag op. Daarom is het een must dat kinderen al op jonge leeftijd leren zwemmen. De basis van leren zwemmen is het Zwem-ABC, een paspoort voor een leven lang zwem- en waterplezier.

Er is voor het 'ABC zwemmen' een aparte folder gemaakt met alle informatie. Ja kan deze downloaden vanaf onze website www.oeza.nl/abczwemmenfolder of aanvragen via ledenadministratie@oeza.nl

Zwemvaardigheid

Nadat je je diploma's gehaald hebt

Als je je zwem ABC-opleiding afgerond hebt, dan zijn er een hoop mogelijkheden om verder te gaan met zwemmen, je kan doorgaan met de zwemopleiding voor de zwemvaardigheidsdiploma's.

Bij OEZA leiden we op voor 3 onderdelen van de zwemvaardigheid; snorkelen, reddend zwemmen en balvaardigheid. Elk onderdeel bestaat weer uit 3 diploma's. Verder hebben we 'zwemplezier op vrijdagavond, waar je leert je zwemslagen en conditie te verbeteren en we kennen het 'voorbereidend wedstrijdzwemmen'.



Voor meer informatie kun je je instructeur/-trice van het diploma-zwemmen vragen of op onze website www.oeza.nl kijken.



Recreatief zwemmen

Aquarobics

Aquarobics zijn oefeningen in heupdiep water van 30 graden en worden in groepsverband op de maat van muziek gegeven. Het water geeft een ontspannend gevoel. De oefeningen worden speels gegeven en u hoeft niet te kunnen zwemmen. De deelname is beperkt tot ongeveer 15 personen.

Zwemmen is niet alleen voor de jeugd

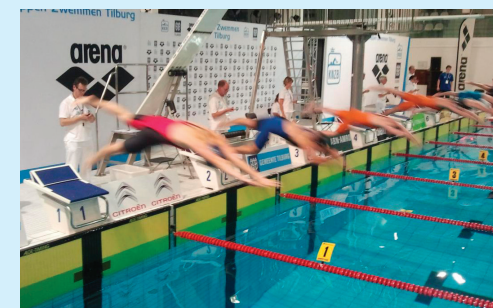
Zwemmen is natuurlijk niet alleen voor de jeugd, maar ook voor volwassenen. Het recreatief zwemmen is in 3 groepen ingedeeld. Onder leiding van een kaderhoofd die voor een gezellige sfeer zorgt. Op deze manier kan ieder op zijn eigen niveau zwemmen. Ook als u maar een beetje kunt zwemmen, kunt u hier terecht.

Masters

Masters zwemmen is een speciale klasse van wedstrijdzwemmen, bedoeld voor zwemmers vanaf 20 jaar en ouder. Er wordt gezwommen in leeftijdsgroepen. 20-24 jaar, 25-29 jaar tot en met 100+. Masters zwemmen is een snel groeiende vrijetijdsbesteding.

Wedstrijdzwemmen

De zwemsport heeft je gegrepen en je wil graag lid te worden van de wedstrijd ploeg van OEZA? Dat is een heel goed idee en dat kan heel leuk worden. Je bent natuurlijk altijd welkom om een keer tijdens een training te komen kijken, met de trainer te praten of zelfs een keer mee te trainen.



De wedstrijdslagen

Het wedstrijdzwemmen kent vier zwemslagen. Van elk wedstrijd ploeglid wordt verwacht, dat hij/zij na enige tijd alle slagen beheerst. Wanneer je alleen je A-, B- en C-diploma hebt, kun je meestal nog niet goed de borstcrawl en de vlinderslag zwemmen. Bij OEZA kun je dan het 'voorbereidend wedstrijdzwemmen' volgen, waarin je klaargestoomd wordt voor het echte werk. Tijdens een proeftraining kijkt de trainer wat voor jou het beste is: eerst een tijdje het voorbereidend wedstrijdzwemmen of direct wedstrijdzwemmen.