



## Net je zwemdiploma's gehaald? (of gewoon dol op zwemmen)

Nu wordt zwemmen pas echt leuk! 's Zomers lekker buiten zwemmen in het Rhederlaag, zwemfeestjes met vrienden of discozwemmen in Den Helder. Als dit nog niet genoeg is, dan is zwemmen bij DWV iets voor jou! Wij zijn een gezellige zwem- en waterpolovereniging voor alle leeftijden waar plezier en prestatie hand in hand gaan.

### Waterpret voor de jeugd

Ben je klaar met je zwemlessen, maar wil je wel blijven zwemmen? Dan kan je kiezen om bij DWV Doesburg te komen zwemmen. Direct beginnen met wedstrijdzwemmen of waterpolo is mogelijk, maar wellicht wil je eerst ontdekken wat je leuk vindt en tegelijkertijd conditie en kracht ontwikkelen. Kom dan meedoen met waterpret en ontdek verschillende activiteiten in het water. Denk hierbij aan spelvormen (met en zonder bal), duiken, estafette, zwemtechniek oefeningen, zelfredzaamheid, wakzwemmen, snorkelen, kunstzwemmen en meer. Op een leuke manier bezig zijn in het water waarbij plezier voorop staat.



Genoeg pret gehad in het water en de behoefte om te gaan wedstrijdzwemmen of waterpolo te spelen? Dan is de doorstroom vanuit waterpret naar een andere discipline binnen DWV zo gemaakt door een goede basisconditie, techniek en kracht.

### Voor wie is waterpret?

Waterpret is voor de kids die net hun zwemdiploma hebben gehaald of simpelweg willen sporten in het water zonder dat ze verplicht waterpolo moeten spelen of moeten wedstrijdzwemmen. Het is bedoeld voor de leeftijd vanaf 6 jaar tot 10 jaar.



\*Zwemdiploma verplicht

### Waterpolo



Waterpolo is eigenlijk de "natte" variant van de sport handbal. Twee teams van 7 (6 spelers en een keeper) en dan in 4 periodes van 5 minuten, zoveel mogelijk plezier maken en samen proberen de wedstrijd te winnen. Het is een sport die zeker goed is voor je conditie! Bij het kijken van een waterpolowedstrijd zie je meteen: **Het is een sport voor pittige, stoere en enthousiaste sportievelingen!**

Waterpolo is er voor de allerkleinsten, fitte tieners en enthousiaste volwassenen (en wordt bij DWV ook zeker nog gespeeld door 60-plussers!). De strijd om de overwinning gaat vol overgave en is soms hard tegen hard. Respect voor elkaar en de scheidsrechter is ontzettend belangrijk en daar wordt streng op toegezien.

In het huidige seizoen 2023-2024 heeft DWV 5 waterpoloteams in de competitie, drie herenteams (1/2/3), waarvan het 1e herenteam op Bonds niveau acteert, een damesteam en een jeugdteam in de leeftijd tot 13 jaar. We zijn altijd op zoek naar nieuwe teamgenoten!



## Wedstrijdzwemmen

Bij wedstrijdzwemmen gaat het erom een bepaalde afstand zo snel mogelijk te zwemmen. Om dit te bereiken, train je minimaal twee keer in de week op techniek van de borstcrawl, rugcrawl, vlinder- en schoolslag. Verder leer je keerpunten en startduiken maken en bouw je conditie op. Als je dit allemaal onder de knie hebt, kun je wedstrijden zwemmen. Wij zwemmen regionale wedstrijden en de fanatiekelingen zelfs provinciale wedstrijden!



Winnen is natuurlijk leuk, maar het leuk hebben met elkaar is minstens zo belangrijk. Tijdens de trainingen, in de kleedkamer, op de wedstrijden en bij andere activiteiten is het altijd een gezellige boel, waar vriendschappen ontstaan, die ook buiten het zwembad doorlopen. Zwemmen is voor alle leeftijden.



Wij hebben wedstrijdzwemmers van 7 tot in de 40 jaar oud. Verder is er voor ouders de mogelijkheid om mee te trainen of recreatief te zwemmen tijdens de trainingsuren van hun kind.


## Masterzwemmen

Voor wie geen behoefte heeft aan competitie is er de Mastersgroep. Zij werken aan het in stand houden of verbeteren van hun conditie en zwemvaardigheid, maar zoeken bovenal de gezelligheid van een vereniging. De leeftijd van de Masterszwemgroep varieert van 20 tot 70-jarige leeftijd. Kortom een activiteit van DWV waar veel inwoners van Doesburg baat bij kunnen hebben. Want zwemmen is goed voor geest, lichaam, gewrichten en conditie. U bent van harte welkom!



## Oliebollenactie!

Ook dit jaar is er weer een Oliebollenactie georganiseerd door DWV. De overheerlijke oliebollen zijn **tot 29 december** als volgt te bestellen:

- Een formulier invullen en inleveren in de "DWV oliebollen bestelbox" in het zwembad (formulieren zijn daar te vinden)
- Uw bestelling mailen naar: [oliebollen@dwv-doesburg.nl](mailto:oliebollen@dwv-doesburg.nl)
-  Bestellen via 06 – 571 739 43

Hou voor de prijzen onze website en socials in de gaten. Deze zijn te vinden via de QR code!



Betaling bij afhalen (pin/contant) op **31 december tussen 11:00 en 15:00** bij het zwembad.

**Graag tot ziens in het zwembad & een sportief nieuwjaar gewenst!**