

## Zwemmen onder schooltijd?



- \* Wil jij je zwemtechniek verbeteren? werken aan skills zoals starten-keren?
- \* Een Landtraining volgen bij The Unit Heerenveen?

Dit kan als je sportlifestyle gaat doen bij OSG Sevenwolden i.c.m. ITC Zwemmen. Meld je aan bij trainer Jan Eggo Huininga (itczwemmen@gmail.com) en kom bij ons trainen onder schooltijd van 08.00-09.30 op dinsdag/donderdag vrijdag!

Wij zijn opzoek naar zwemmers die onder schooltijd zouden willen gaan trainen en onderwijs volgen in klas 1 t/m 3 voortgezet onderwijs aan OSG Sevenwolden (SportLifeStyle onderwijs of Gymnasium) of aan het Kei College.

Uitgangspunten hierbij zijn:

- de desbetreffende zwemmer blijft lid van zijn eigen vereniging
- de focus van de training ligt met name op starten/keren/ techniek en andere skills.
- de training is extra bij de trainingen van de eigen vereniging.

Wat hebben we te bieden?

Door een zorgvuldig gekozen opzet van lesdagen is er ruimte in het lesrooster voor sportieve leerlingen om sport te combineren met onderwijs en zo op beide gebieden het beste uit zichzelf te kunnen halen. Onder schooltijd: 08.00-09.30 worden extra zwemtrainingen aangeboden. Deze trainingen zijn gericht zijn op techniek/ Skills etc. en zijn een aanvulling op de trainingen bij de eigen vereniging. De trainingen op school zijn daarmee extra voor de trainingen die je bij je eigen vereniging doet!

Op dit moment biedt het ITC de mogelijk aan om één zwemtrainingen te volgen, vanaf volgend seizoen streven wij ernaar om twee zwemtrainingen aan te bieden. De zwemtraining wordt momenteel verzorgd door Jan Eggo Huininga. Daarnaast wordt er één landtraining aangeboden bij partner The Unit Heerenveen. Tevens werken wij nauw samen met een sportarts en fysiotherapeut.

Wellicht zijn er wedstrijdzwemmers van jullie club die interesse hebben om hieraan deel te nemen?

Voor vragen kunt u altijd even contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groet

ITC Zwemmen

Jan Eggo Huininga (06-41721726)

Amerens Mulder



**Voor meer informatie over de onderwijsstroom SportLifeStyle aan OSG Sevenwolden verwijzen wij naar de website van OSG Sevenwolden [www.sevenwolden.nl](http://www.sevenwolden.nl).**