

**Datum: 12-10-2017**

**Contactpersoon** Jeanet Mulder

**T** 06-14934803

**E** jeanet.mulder@knzb.nl



Postbus 7217  
3430 JE Nieuwegein

**T** +31 (0)30 751 32 00  
**E** [info@knzb.nl](mailto:info@knzb.nl)  
[www.knzb.nl](http://www.knzb.nl)

**Onderwerp** Para-zwemmen iets voor jou? Doe mee!

Hoi zwemliefhebber,

Vind jij zwemmen ook zo cool? Wil je nog sneller worden en alle technieken van het wedstrijdzwemmen leren beheersen? Lijkt het je leuk om wedstrijden te zwemmen? Als je op deze vragen JA antwoordt, dan is onderstaand aanbod beslist iets voor jou!

Para-zwemmen is dé sport voor jongeren met een fysieke, visuele of verstandelijke handicap. Voor bijna iedereen is plek binnen para-zwemmen. Een lichte of pittige beperking: het maakt niet uit.

Dromen – Durven – Doen.

De KNZB organiseert in het seizoen 2017/2018 zes activiteiten voor jongens en meisjes met een beperking die jonger zijn dan 15 jaar met belangstelling en enthousiasme voor zwemmen. Enthousiaste paralympische zwemmers geven op alle onderstaande momenten samen met zijn/haar coach een leerzame techniektraining (geschikt voor elk niveau). Daarnaast krijg je informatie over wedstrijdzwemmen. Er is genoeg tijd om vragen te stellen en je mag zo vaak komen als je wilt.

### **Dromen**

- 4 november – zwembad Amersfoort

Een zwemtraining onder leiding van de zwemmers van de Paralympische ploeg die naar de WK in Mexico zijn geweest. Je krijgt een presentatie over de dromen van een Paralympische Zwemmer en een meet en greet met de Paralympiërs.

- 17 december – zwembad Eindhoven

Gezamenlijk kijken naar de Nederlandse Jeugdkampioenschappen (met deelnamen van het Paralympisch jeugdteam) en een zwemtraining van en ontmoeting met een Paralympische zwemmer.

### **Durven**

- 20 januari – zwembad Amersfoort

Bij het Paralympisch zwemmen kijken we naar mogelijkheden en je sterke punten. Sport geeft veel plezier, je ontmoet leeftijdsgenoten en je kan laten zien wat je kan, Bovendien erg goed voor je persoonlijke en lichamelijke ontwikkeling.

- 17 februari – zwembad Drachten mbv zwemclub Heerenveen.

Heerenveen is 1 van de vele verenigingen in Nederland die laat zien dat zwemmen een sport is dat bijzonder goed kan integreren.



### **Doen**

- 7 april – Hofbad Den Haag

Op 7 april wordt er een grote internationale wedstrijd gehouden in Den Haag. Deze wedstrijd heet de SwimCup. Kijken naar al die topzwemmers geeft inspiratie. Valide sporters (bijvoorbeeld Ranomi Kromowidjojo) en alle Paralympische Sporters proberen zich dit weekend te kwalificeren voor de Europese Kampioenschappen.

- 26 mei: open tribune training in Amersfoort

Meekijken met de training van de Paralympische sporters op weg naar de Europese Kampioenschappen. Maar je gaat niet alleen kijken. Je mag ook meedoen met een zwemtraining met medewerking van Paralympische zwemmers.

### **Interesse?**

Zwemmen is een sport die je bij vrijwel alle bij de KNZB aangesloten verenigingen kunt beoefenen. Wij zijn altijd bereid mee te denken waar je het beste terecht kunt en je een extra duwtje in de rug te geven als dat nodig is. Wij vinden zwemmen ontzettend leuk en delen graag onze passie voor water met jou!

Exacte tijdstippen van de bovengenoemde activiteiten en meer informatie kun je krijgen door een mail te sturen naar de talentcoach van het Paralympisch Zwemteam: [jeanet.mulder@knzb.nl](mailto:jeanet.mulder@knzb.nl). Je kunt haar ook bellen: 06 14934803

We zien je graag.

Hartelijke groet,  
namens de Koninklijke Nederlandse Zwembond

Jeanet Mulder  
Talentcoach Paralympisch zwemteam