

## Klaar met het Zwem-ABC ?

Vind jij zwemmen leuk? Dan kun je bij GZC DONK na het Zwem-ABC nog heel veel andere diploma's halen, die leuk en ook nog nuttig zijn. Wat dacht je bijvoorbeeld van zwemvaardigheid, snorkelen, survival, wereldzwemslagen, waterpolo en zeemeerminzwemmen?

Met de Zwemvaardigheidsdiploma's 1, 2 en 3 kun je je borstcrawl verder verbeteren, je leert de vlinderslag en je werkt daarmee aan een nog betere conditie.

Voor wie geïnteresseerd is in de wereld onder water is er het Snorkeldiploma. Je leert je materiaal kennen en je leert om veilig onder water te zijn. Ook fijn voor op de vakantie!



Heb jij altijd al willen zwemmen als een echte zeemeermin? Laat dan nu je droom uitkomen met de zeemeerminzwemlessen, uniek in de regio, bij GZC DONK. We nemen je mee in een onderwateravontuur en je leert hoe je moet zwemmen met 2 benen in een staart. Je leert hoe je je op een effectieve en elegante manier kunt voortbewegen onder water met behulp van je hele lichaam. We verfijnen je zwemtechniek door allerlei gevarieerde oefeningen boven en onder water. Echt superleuk om te doen. Voor meisjes én jongens!



Met Survival leer je hoe je jezelf (en je vrienden) kan redden als je onverwacht in het water terecht komt. Ook jezelf snel in een rubberboot in veiligheid brengen en een pop opduiken horen hierbij.



Met het diploma Wereldzwemslagen 1, 2 en 3 maak je een reis over de hele wereld en door de geschiedenis heen. Je leert allerlei bijzondere zwemslagen zoals bijvoorbeeld de Japanse crawl, de zeemansslag, de dubbele Spaanse slag, de Engelse slag, de Hongaarse slag en nog veel meer.

Voor wie van plan is later over te stappen naar de afdeling Waterpolo is er het Waterpolodiploma. Hier leer je hoe je in het water goed en effectief met een bal om kunt gaan.

Enthousiast geworden door dit verhaal? Dan nodigen we je van harte uit een proefles te komen volgen in het Groenhovenbad. De zwemlessen worden gegeven op zaterdagmorgen en zaterdagmiddag, de tijden kun je vinden op onze website [www.gzcdonk.nl](http://www.gzcdonk.nl).

Wij vinden het handig om te weten dat je komt. Laat ons dat dan even weten via een mail naar [zwemles@gzcdonk.nl](mailto:zwemles@gzcdonk.nl) of bel naar 06-51144665 (inspreken voicemail, dan wordt je teruggebeld). Tot gauw?

