



Start to Swim

250m of 1.000m



Sportanimatie

📍 Sportanimatie, Leopold III-laan 18 | 8900 Ieper | tel. 057 239 400 | sportanimatie@ieper.be

Gezien de dagen wat inkorten en veilig buitensporten (lopen, fietsen...) wat moeilijker wordt, is het ideaal om te zwemmen tijdens de wintermaanden. Zwemmen is leuk en gezond op elke leeftijd. Bovendien worden je gewrichten minder belast in het water en dat maakt de kans op blessures veel kleiner. Zwemmen is goed voor je conditie en humeur, het hele jaar door. Maar hoe begin je eraan? En nog belangrijker, hoe hou je het vol?

Wie?

Iedereen die zelfstandig zijn conditie wilt opbouwen om 250 tot 1.000 meter te zwemmen.

Wat?

Vanaf nu staat er in het zwembad van Ieper een display Start to Swim met fiches. In deze display vind je fiches met tips en schema's om je conditie op te bouwen. Met deze handige fiches bouw je op om 250 tot wel 1000 meter zelfstandig te zwemmen.

Wanneer?

Tijdens de openingsuren van het zwembad staat deze display in het zwembad. Vraag ernaar bij de redders.



Er zijn bepaalde tijdstippen waar het zwembad opgesplitst is in afzonderlijke banen voor schoolslag en crawl (📄 www.ieper.be/folder-zwembad)

Hoe?

Aan de hand van de fiche kun je per week 2 schema's terugvinden die je helpen om je doel te bereiken. Aan jou om het schema te volgen!

Kostprijs?

Enkel je ticket voor je zwembadbezoek.

De zwemmer mag de fiches gebruiken... nadien plaats je de fiche terug in de display voor de volgende gebruiker.