

# GEORGE SPORTS

*“een technisch verantwoorde  
Borstcrawl  
is voor IEDEREEN weggelegd”*

In oktober 2019 start GeorgeSports voor het 54e seizoen met cursussen en trainingen voor IEDER niveau:

*Beginners, gevorderden, wedstrijdssporters, topsporters*

## Doelgroepen:

Recreanten, zwemmers, waterpoloërs, triatleten, liefhebbers van zwemmen en mountainbikers

Op de website [www.GeorgeSports.eu](http://www.GeorgeSports.eu) is hierover alle informatie te vinden.

Deze cursussen en trainingen worden op zaterdagochtend gegeven in het KNZB-zwembad, op het KNVB Sportcentrum te Zeist, een 12 banen bad van 25 meter door volledig gecertificeerd kader.

De organisatie en leiding is in handen van George Sieverding die in de voorgaande 53 jaar 1872 deelnemers technische zwemvaardigheden bijbracht en met zijn serie **“Techniekoefeningen in woord en beeld”** een grote bijdrage heeft geleverd aan uitbreiding van de beschikbare oefenstof voor trainers en opleiders.

De kern van onze trainingen is het aanleren van de juiste technische vaardigheden onder het motto:

***“Doe meer met minder”***

## Belangrijke aandachtspunten

***Positie/Ligging, Ademhaling, Armen (overhaal + doorhaal),  
Benen, Combinatie (Armen + Benen)***

en een veelheid aan oefenvormen om in de thuissituatie extra te kunnen oefenen.

### Beginners

5 oktober 2019 t/m 7 december 2019 van 7.30 – 8.30 uur (10 lessen)

### Gevorderden

7 maart 2020 t/m 9 mei 2020 van 7.30 – 8.30 uur (10 lessen)

Voor beide cursussen geldt:

maximaal 10 deelnemers

kosten € 150,00 per deelnemer, vooraf te voldoen  
oefenstof wordt direct na de training toegezonden

Tijdens deze cursussen is er de mogelijkheid om gratis deel te nemen aan de mountainbike trainingen (9:15 tot 11:45 uur). In deze groep varieert de leeftijd van 12 tot ruim boven de 60 jaar en ligt de nadruk op conditie.

## Contactgegevens en inlichtingen

Informatie:

[www.GeorgeSports.eu](http://www.GeorgeSports.eu)

Anmelden:

[GS@GeorgeSports.eu](mailto:GS@GeorgeSports.eu)

KNZB zwembad

op het KNVB Sportcentrum

Woudenbergseweg 56 – 58

3707 HX Zeist