

uitgave: april 2017



- Zwembad De Zijl
- Vijf Meibad
- Zwembad De Vliet

[www.leidswater.nl](http://www.leidswater.nl)



Leiden



# SPORTIEF ZWEMMEN

Voor mensen die op zoek zijn naar een sportieve uitdaging of betere zwemtechniek

- Aquajoggen
- Borstcrawl
- Aquarobics
- Banenzwemmen

Ben je graag sportief in het water? Dan is aquajoggen of aquarobic vast iets voor jou. Of verbeter je graag je zwemtechniek? Dan hebben we een uitdagende cursus borstcrawl voor je. En natuurlijk kun je op je eigen tijdstip en in je eigen tempo banenzwemmen.

#### IDEALE WORKOUT

Iedereen weet dat sporten gezond is. Vaak wordt gedacht aan hardlopen of fitness maar wist je dat zwemmen de perfecte workout voor je hele lichaam is? Zwemmen is een ideale sport omdat je je spieren wel intensief gebruikt maar niet belast. Bovendien zorgt het water voor extra weerstand bij elke beweging. Hierdoor moet je meer kracht zetten waardoor je je spieren versterkt.

#### SOEPEL DOOR HET WATER

Zwemmen is ontspannend en goed voor hart en longen. Door regelmatig te zwemmen vergroot je je longcapaciteit. Hierdoor kun je meer baantjes zwemmen en heb je minder hersteltijd nodig. Bovendien worden onze lessen aquajoggen en aquarobics in zwemwater van 32 graden gegeven. Het warme water zorgt ervoor dat je spieren extra soepel worden en daardoor optimaal functioneren.

*Zwemmen is een perfecte workout voor je hele lichaam!*

# SPORTIEF ZWEMMEN

- Banenzwemmen
- Aquajoggen
- Aquarobics
- Borstcrawl



#### 750 CALORIEËN PER UUR

Als je wilt afvallen, is zwemmen ook een goede keuze. Zwemmen is een duursport: je verbrandt vetten in plaats van koolhydraten. Met banenzwemmen kun je 500 tot 750 calorieën per uur verbranden. Zwem je drie keer per week, dan zal je door het intensieve gebruik van je spieren al snel resultaat zien.

#### VERFIJN JE BORSTCRAWL

Wil je je zwemtechniek verfijnen? Dan kan je bij ons een cursus borstcrawl volgen. Het grote voordeel van borstcrawl is dat je 'op' het water ligt, waardoor je minder weerstand hebt. Heb je de borstcrawl eenmaal onder de knie, dan kun je veel

langer en sneller zwemmen dan met schoolslag.

#### 50-METER-BAD

In zwembad De Zijl en het Vijf Meibad kan je elke dag banenzwemmen. Beide baden hebben een wedstrijdbad van 25 meter. Na afloop kun je lekker bijkomen in het warme water van de instructiebaden. In de zomermaanden kan je ook banenzwemmen in het 50-meter-bad van openluchtzwembad De Vliet. Vroege vogels hebben ruim baan in het water, kom je later op een zomerse dag dan kan het gezellig druk zijn. In onze folder met openingstijden staat wanneer je terecht kunt voor lessen en banenzwemmen.