



## Hallo waterrat!

Welkom bij HZPC! Bij HZPC weten we wat zwemmen is! In deze folder staat alles wat HZPC te bieden heeft. En dat is veel. Ook voor je vader en moeder is er bij HZPC van alles te beleven. Speciaal voor jou hebben we alles op een rijtje gezet.

## Sterrenplan

Bij het Sterrenplan maak je op een leuke manier kennis met de verschillende soorten zwemsport. Hier leer je welke richting van de zwemsport het beste bij jou past! Waterpolo, wedstrijdzwemmen of synchroonzwemmen, alles komt aan bod. Het Sterrenplan is voor zwemmertjes met minimaal diploma B en duurt één jaar. Als je diploma C nog niet hebt, kun je dit na het Sterrenplan gratis behalen bij HZPC. Na het Sterrenplan kun je verder gaan met een van de andere afdelingen binnen HZPC.

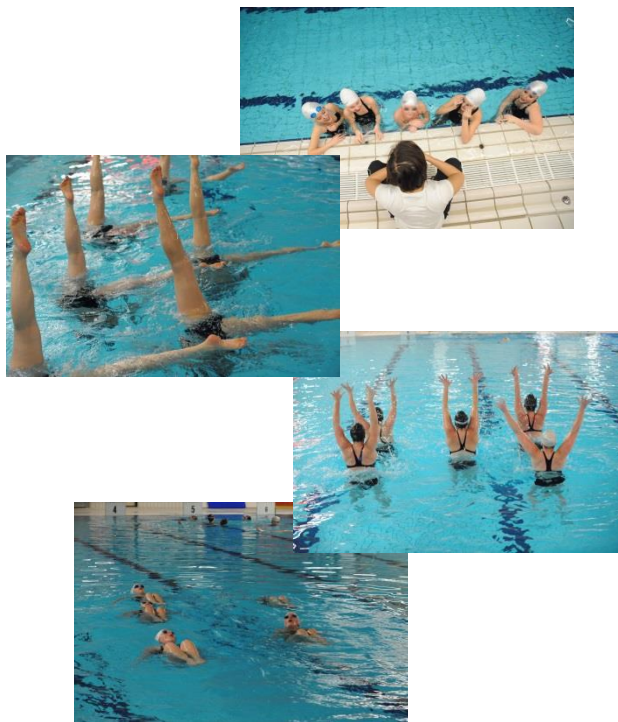


## Diplomazwemmen

Bij diplomazwemmen ga je door met het verzamelen van verschillende zwemdiploma's. Het bestaat uit een basiszwemdiploma (zwemvaardigheid) en daarbij nog 6 aanvullende diploma's: snorkelduiken, survival, aquasportief, synchroonzwemmen, balvaardigheid en wereldslagen. Deze diploma's zijn in drie verschillende niveaus. Je bent met niveau I en zwemt altijd in een groepje met hetzelfde niveau.

## Synchroonzwemmen

Synchroonzwemmen is makkelijk gezegd 'dansen in het water'. Op de maat van muziek worden verschillende figuren achter elkaar uitgevoerd in het water. Creativiteit, teamgeest en gevoel voor muziek zijn belangrijke elementen. HZPC is één van de weinige zwemverenigingen in Limburg met een afdeling synchroonzwemmen.



## Wedstrijdzwemmen

Bij wedstrijdzwemmen gaat het erom wie het snelst is! Uithoudingsvermogen en techniek zijn hierbij belangrijk, maar tijdens de trainingen is er uiteraard ook aandacht voor plezier in sport, teamgeest, blijven leren en verbeteren. Wedstrijdzwemmen is een individuele sport, die het beste tot prestaties komt wanneer de gehele groep zich ervoor inzet. De afdeling wedstrijdzwemmen van HZPC is een van de beste in Limburg.

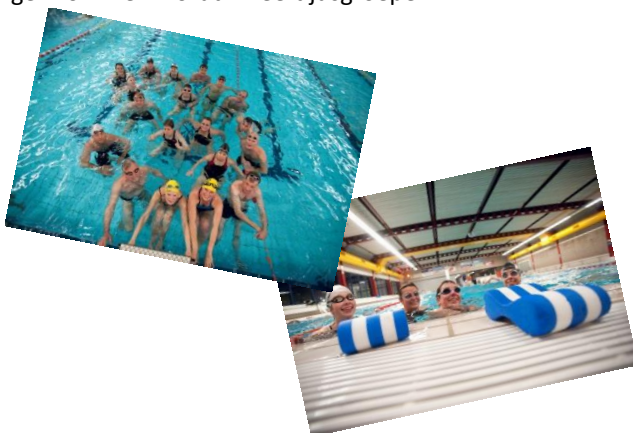


## Waterpolo

Waterpolo is een balsport in het water waar je ook goed voor moet kunnen zwemmen. Behendigheid en explosieve kracht zijn belangrijke elementen. Tijdens de trainingen leer je naast een goede zwemslag ook diverse technieken, spelelementen en teamwork. Je bouwt conditie op en verbetert de kwaliteit van je (team)spel.

## Masterzwemmen

Voor mensen die zwemmen heel leuk vinden, maar dit niet in wedstrijdverband willen uitvoeren, is er bij HZPC masterzwemmen. Veel oud-zwemmers, ouders van jongere zwemmers en andere fanatiekelingen trekken enthousiast baantjes. Masterzwemmen is de ideale combinatie van ontspannen en werken aan een gezond lichaam voor iedereen vanaf 18 jaar. Voor diegenen die willen, zijn er ook speciale masterwedstrijden, waarbij gezwommen wordt in leeftijdsgroepen.



## G-zwemmen

G-zwemmen is zwemmen voor mensen met een verstandelijke beperking. Twee groepen, een wedstrijdgroep en een recreantengroep, zwemmen onder begeleiding van vrijwilligers een gevarieerd programma. Uiteraard is er ook tijd om gezellig te kletsen in het bubbelbad.



## Meer info?

Op onze website [www.hzpc-horst.nl](http://www.hzpc-horst.nl) vind je meer actuele informatie over alle afdelingen van HZPC. Voor vragen kun je een mail sturen naar [secretariaat@hzpc-horst.nl](mailto:secretariaat@hzpc-horst.nl) of naar de contactpersoon van de desbetreffende afdeling.

## E-mailadressen afdelingen:

- ☞ Sterrenplan/diplomazwemmen:  
[opleiding@hzpc-horst.nl](mailto:opleiding@hzpc-horst.nl)
- ☞ Wedstrijdzwemmen:  
[wedstrijdzwemmen@hzpc-horst.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@hzpc-horst.nl)
- ☞ Waterpolo: [waterpolo@hzpc-horst.nl](mailto:waterpolo@hzpc-horst.nl)
- ☞ Synchroonzwemmen:  
[synchroonzwemmen@hzpc-horst.nl](mailto:synchroonzwemmen@hzpc-horst.nl)
- ☞ Masterzwemmen:  
[masterzwemmen@hzpc-horst.nl](mailto:masterzwemmen@hzpc-horst.nl)
- ☞ Ledenadministratie:  
[ledenadministratie@hzpc-horst.nl](mailto:ledenadministratie@hzpc-horst.nl)



*Korte informatiefolder  
over zwemmen bij  
HZPC-Horst*

