

R.Z. & P.C.

De Mors

Zwemmen is gezond, nuttig en aangenaam. Dat is ook waar onze zwemvereniging voor staat.

Dat is ook wat je ervaart als je bij ons komt zwemmen en/of waterpoloën!

Niet uit het water te krijgen?

Maak dan van zwemmen je sport! Bij De Mors Rijssen kan je zelfs kiezen uit twee verschillende onderdelen:

wedstrijdzwemmen en waterpolo.

Lid zijn van De Mors betekent sporten onder deskundige begeleiding, meedoen aan wedstrijden en gebruik maken van alles wat de vereniging en het zwembad te bieden hebben.

Word jij ook een Pieter van den Hoogenband of Hinkelien Schreuder?

Kom dan eens meedoen en ervaar zelf hoe leuk het bij De Mors is! Je mag bij ons vier keer gratis mee trainen, voordat je kiest te gaan zwemmen.

Hoe word ik lid?

Ga naar onze site en meld je aan....ook vind je op de site de actuele trainingstijden. Makkelijker kan het niet. We zien je graag in het zwembad.

Sterrenplan

Ik vind zwemmen leuk!

Ben jij ook zo iemand die niet uit het water te krijgen is? Maak dan van zwemmen je sport! Het enige wat je nodig hebt om bij De Mors te gaan zwemmen is je A diploma. En een badpak of zwembroek natuurlijk. Zwemmen is een supergezellige en gezonde sport vol actie. Je kunt heel relaxed doen, of juist fanatiek....Net wat bij jou past!

Volop keus

Bij De Mors Rijssen kun je alle kanten op. Wat dacht je van lekker hard wedstrijdzwemmen? Of waterpolo: een echte teamsport voor mensen met pit!



Ehm ik kies voor.....

Voordat je een keuze maakt voor wedstrijdzwemmer of waterpolo ga je eerst naar de basisafdeling. Hier leer je de verschillende zwemslagen en krijg je de basis voor waterpolo mee. Dit gebeurt door het lessenplan van de KNZB. Ieder lid ontvangt een leuke poster waar

Zwemmen

Zwemmen

Gezond, gezellig, goed voor je conditie: zwemmen is de ideale sport voor jong en oud, beginners en toppers. Bij ons kun je heerlijk trainen en zelfs op hoog niveau zwemmen! Je zult merken hoe lekker het is om vol overgave door het water te bewegen op weg naar de perfecte tijd. Maar je kunt ook kiezen voor iets minder fanatiek, maar met hetzelfde effect: een gezond lijf en een hoofd zonder stress.

Trainingen en wedstrijden

De perfecte slag. Wedstrijdzwemmen is zo hard mogelijk zwemmen. Dat klinkt simpel maar het komt allemaal aan op techniek, conditie en concentratie. Tijdens de training perfectioneer je de zwemslag. Gediplomeerde trainers helpen je bij het samenstellen van een trainingschema dat op jouw ambitie en talent is toegesneden.

Plezier maken en winnen

Of en hoe vaak je meedoet aan wedstrijden, bepaal je in overleg met je trainer. Competities zijn er op regionaal en internationaal niveau. Meestal ga je met een flinke groep van De Mors naar de wedstrijden en wordt er niet alleen fanatiek gezwommen en aangemoedigd, maar ook veel plezier gemaakt. Kom je in de selectie van De Mors dan train je vaker en doe je ook mee aan (landelijke) kampioenschappen en internationale zwemtoernooien.



Waterpolo

Voor wie tegen een stootje kan...

Waterpolo is de ideale combinatie van zwemmen en balsport. Je speelt met een team van zes spelers en een keeper en het zwembad is je speelveld. Waterpolo is behoorlijk intensief. Je moet flink wat uithoudingsvermogen combineren met techniek, balvaardigheid en teamspirit. Een stoere dynamische sport voor iedereen die tegen een stootje kan.

Waterpolo is conditie opbouwen en doorzetten! Je leert allerlei trucs met de bal in het water en je word heel sterk. Voor iedere leeftijdsgroep een eigen team, bij waterpolo speel je met leeftijdsgenoten.



Lijkt het je allebei leuk?

Geen probleem! Bij De Mors kun je waterpolo en wedstrijdzwemmen combineren. Daarmee snoep je van beiden... je leert perfect zwemmen en tegelijkertijd omgaan met de bal.

Kom eens een keer kijken! Dan ervaar je zelf hoe leuk het is! En... neem stiekem je zwembroek of badpak mee. Meedoen mag

Masters

Masters

Wil je eindelijk weer eens actief gaan doen? Of zie je op dinsdagavond en zaterdag morgen dat groepje altijd heerlijk hun banen zwemmen? Kom dan bij de Masters van De Mors.

Gezond, gezellig en goed voor de conditie: zwemmen is ook voor 21- plussers de ideale sport! Onder begeleiding van een trainer gaat ieder op zijn eigen niveau aan de slag met de verschillende slagen: schoolslag, rugslag, borstcrawl of vlinderslag. Na een aantal weken is het resultaat al te merken! Je conditie gaat vooruit! Lijkt je dit wat? Kom het zwemmen bij de Masters dan zelf ervaren. De eerste vier keer zijn namelijk gratis. Het is ook mogelijk om mee te doen aan wedstrijden.



Contact

**Voor meer informatie over R.Z&P.C De Mors
Kunt u contact opnemen met:**

Voorzitter:

Mw. B Berenpas-van Amersfoort
Vossenweg 2
7451 HJ Holten
0548-361632
Email: berthie@live.nl

Secretaris:

Dhr. J Ruiterkamp
Smeijerskampstraat 2
7462 CP Wierden
06-51389861
Email: ruiterkampjm@gmail.com

TC Zwemmen

Mw. J Ligtenberg
Markeloseweg 6
7461 ED Rijssen
0548-512275
Email: ej.ligtenberg@concepts.nl

TC Waterpolo

Dhr. J. Voortman
Baankamp 8
7462 TD Rijssen
0548-515826
Email: jasper_voortman@hotmail.com

Accommodatie

Zwembad de Koerbelt.
Arend Baanstraat 105a
7461 DT Rijssen
(0548) 85 48 20