

**Agenda****Kamp****Oproep voor lesgevers****Handleiding berging****Sportlink-app****Nieuwe huisstijl ZVL-1886****Leidse sportprijzen****Bijscholing voor trainers en coaches****Tess van der Meer****Erwin Sierra****Winston van Berkel****Keurmerk Veilig Sporten****Winnaars Grote Clubactie****Parkeren****Terugblik****Bijlage****Nieuwskrant**

De nieuwskrant wordt verzorgd door Désirée Pont.

Heeft u of uw kind iets leuks voor in de nieuwskrant, een vraag of een suggestie. Stuur een mail naar:

nieuwskrant@zvl-1886.nl

(stukjes en foto's graag aanleveren in word-bestand en lettertype calibri 11)

Nieuwskrant op de website

Deze nieuwskrant is ook altijd terug te lezen op de website.

<https://www.zvl-1886.nl/nieuwskrant/>

Agenda

22 april 2025	Voorjaars ALV 2025
28 april t/m 1 mei 2025	Kamp

Minitoernooien (data volgen nog)

19 jan.	Minitoernooi Wassenaar
2 febr.	Debbie Best toernooi in Krommenie (Watergeuzen en O12)
30 mrt.	Minitoernooi in Zoetermeer
5 juli	De kuilcup in Bodegraven

Denkt u aan de volgende dingen voor de trainingen?

Beste ouders,

Wilt u er voor zorgen dat:

- uw kind **10 minuten** voor de training omgekleed in het zwembad klaar staat om in te zwaaien en om te helpen met het **opbouwen van het bad**;
- uw kind een **bidon** bij zich heeft met water en deze ook meeneemt naar het bad. Het is erg belangrijk om tijdens en na de training goed te drinken;
- uw kind een **brilletje** en bij lang haar ook een **badmuts** bij zich heeft;
- uw kind thuis al naar de **wc** is geweest.

<https://www.zvl-1886.nl/trainingen/>

**Wij wensen iedereen een gezond
en sportief nieuwjaar!**

Kamp



Kamp

Jeugdkamp voorjaar 2025

Natuurlijk gaan we ook volgend jaar weer op jeugdkamp. De komende tijd gaan wij aan de slag met de voorbereidingen. Hou de nieuwskrant en appgroepen in de gaten voor het laatste nieuws!

Het kamp zal van **maandag 28 april tot en met donderdag 1 mei** gaan plaatsvinden!

In bijlage 1 kun je de inschrijfbrief vinden.

Geef je snel op, wat VOL=VOL



Oproep voor lesgevers



Oproep: We zoeken lesgevers voor zwemlessen bij ZVL-1886!

Beste leden,

We zijn op zoek naar enthousiaste lesgevers die ons willen helpen tijdens de zwemlessen in zwembad De Vliet. Op dit moment hebben we dringend ondersteuning nodig op de volgende momenten:

- Maandag om 17:50
- Dinsdag om 16:30

Je hoeft geen professionele ervaring te hebben, alleen een passie voor zwemmen en het begeleiden van kinderen. Je ontvangt een kleine vergoeding voor het lesgeven. Heb je zelf kinderen die naar zwemles gaan? Combineer de les van jouw kind tijdens het lesgeven!

Kun jij als ouder niet maar heb jij een zoon/dochter (minimaal 14 jaar) die graag wil helpen dan is hij/zij natuurlijk ook welkom.

Mogelijk kan hij/zij dit ook gebruiken als maatschappelijke stage voor school of voor het vak BSM.

Lijkt het je leuk om het team te versterken of wil je meer informatie? Neem dan contact op via td@topwaterpololeiden.nl of stuur me een berichtje!

Ook is er een mogelijkheid om hier een cursus voor te doen.

Alvast bedankt voor jullie hulp en inzet!

Met sportieve groet,
Iefke

Handleiding berging (zwembad De Vliet)



Handleiding voor het netjes opruimen van de berging (zwembad de Vliet)

Om onze materialen in goede staat te houden en ervoor te zorgen dat iedereen efficiënt gebruik kan maken van de berging, is het belangrijk dat we na elke training de hokken netjes opruimen. Volg onderstaande richtlijnen om de berging correct in te richten.

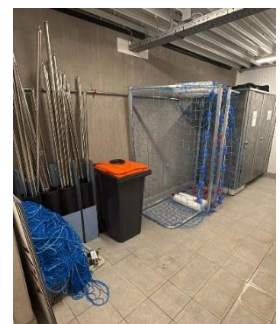
Berging 2

- Rijdende bakken met lijnen: Plaats de 4 rijdende bakken met wedstrijdlijnen van de eredivisie op hun vaste plek.
- Sponsorborden: Zet de 7 sponsorborden met logo's naar de binnenzijde recht tegen de muur, achter de tsjoeks.



Berging 3

- Doelen: Zet de twee karren met doelen rechts achterin.
- Ballenkarren: Zorg dat de ballenkarren netjes gevuld voor de doelen staan.
- Palen en netten: Plaats de palen in de bakken, leg de netten in de bestemde krat.
- Overload-ballenbak: Zet deze naast de krat met netten.
- Minigoals: Plaats de twee minigoals links tegen elkaar aan tegen de muur.
- Pionnen: Zet de pionnen direct rechts in berging 3.



Algemene opruimregels

Controleer na afloop: Zorg ervoor dat alle materialen op hun vaste plek staan.

1. Wees zuinig: Controleer op beschadigingen en meld deze direct bij waterpolo@zvl-1886.nl
2. Houd het overzichtelijk: Laat geen losse spullen rondslingeren.

Help mee met onderhoud

Wil je helpen met het onderhoud en bijhouden van de materialen? Meld je aan via waterpolo@zvl-1886.nl. We koppelen je aan de mensen die dit nu doen. Samen zorgen we ervoor dat alles in topconditie blijft!

Dank voor jullie inzet en zorgvuldigheid!

Sportlink-app



sport.link services

Nieuw in de Sportlink-app: Trainingen en Aanwezigheid

We hebben het gebruik van Sportlink uitgebreid! Vanaf nu worden ook de trainingen vermeld in de app. Dit is een mooie stap in de digitalisering van onze club en helpt ons om de communicatie via appgroepen te verminderen.

We vragen alle leden om via de app aan te geven of je aanwezig zult zijn bij de training. Daarnaast verzoeken we trainers om de aanwezigheid van hun groep bij te houden. Zo blijven we samen overzichtelijk en efficiënt werken.

Handig voor ouders: Je kunt als ouder ook jouw kinderen toevoegen aan je account, zodat je hun trainingsschema's eenvoudig kunt beheren. Lukt het niet om je kinderen toe te voegen? Stuur dan een mailtje naar waterpolo@zvl-1886.nl met de naam kind(eren) en beide mailadressen en mobiele nummer.

Wist je dat je het trainingsschema ook eenvoudig kunt koppelen aan jouw agenda? Bekijk hier hoe dat werkt: [Hoe krijg ik het programma in mijn agenda?](#)
Heb je feedback over de instellingen of het gebruik van de app? Laat het ons weten via



sport.link services

waterpolo@zvl-1886.nl. Samen maken we het nóg beter!

Nieuwe huisstijl ZVL-1886



ZVL-1886 heeft een nieuwe huisstijl!

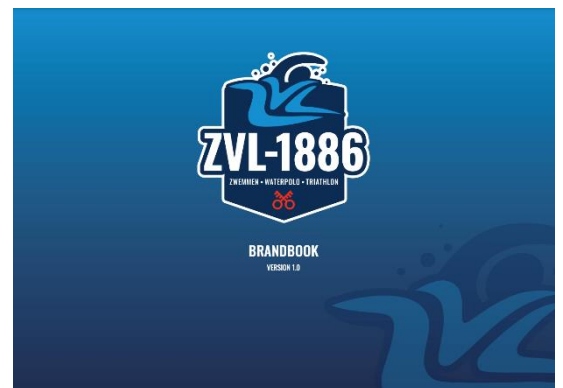
ZVL-1886 heeft een frisse nieuwe huisstijl ontwikkeld! Met deze huisstijl stralen we nog meer uniformiteit uit binnen al onze disciplines. Daarnaast biedt het handige tools om eenvoudig creatieve en professionele uitingen te maken voor zowel interne als externe communicatie, evenals marketingmaterialen.

Wil je iets ontwerpen en loop je vast? Geen zorgen! Mail naar pr@zvl-1886.nl voor hulp. Ook kun je gebruik maken van de handige templates die beschikbaar zijn op onze website: www.zvl-1886.nl/pr/.

Heb je een passie voor communicatie en marketing? Sluit je dan aan bij ons brand team! Stuur een mail naar pr@zvl-1886.nl en help mee om onze vereniging nog beter in de spotlight te zetten!

Hier ook een link naar het brandbook:

<https://www.zvl-1886.nl/wp-content/uploads/2024/11/ZVL-1886-brandguide.pdf>



ZVL-1886 in de prijzen bij Leidse Sportprijzen



ZVL-1886 in de prijzen bij Leidse Sportprijzen

Tijdens de uitreiking van de Leidse Sportprijzen was er veel erkenning voor ZVL-1886. Twee jeugdteams van de vereniging, **DG/O13** en **CJ/O15**, werden gehuldigd voor hun uitzonderlijke prestaties: beide teams kroonden zich afgelopen seizoenen tot **Nederlands Kampioen** in hun leeftijdsklasse.

Daarnaast ontving **Loeki Ouwerkerk** een welverdiende **aanmoedigingsprijs**. Loeki heeft de afgelopen twee seizoenen niet alleen indruk gemaakt bij ZVL-1886, maar ook bij de nationale selecties. Inmiddels traint ze veel bij de Waterpolo Academie in Eindhoven, waar ze haar talent verder ontwikkelt.

De avond werd extra bijzonder toen ZVL-1886 werd onderscheiden met de prestigieuze **Verenigingsprijs**. Deze erkenning kwam voort uit de vele evenementen die de vereniging organiseert, zoals triathlonwedstrijden, waterpolo- en zwemactiviteiten. Ook werd het veilige sportklimaat en de bijdrage aan zwemvaardigheid voor kinderen benadrukt: jaarlijks behalen honderden kinderen bij ZVL-1886 hun zwemdiploma.



De avond in Club Kiki werd gepresenteerd door **technisch directeur Iefke van Belkum-Nederend**, samen met Femke Dekker. Een prachtige erkenning voor ZVL-1886, die hiermee haar veelzijdige inzet voor de Leidse sportgemeenschap bevestigd zag.

Beelden van sleutelstad:



Bijscholing voor coaches en trainers

Trainers en coaches van ZVL-1886 gestart met inspirerende bijscholing

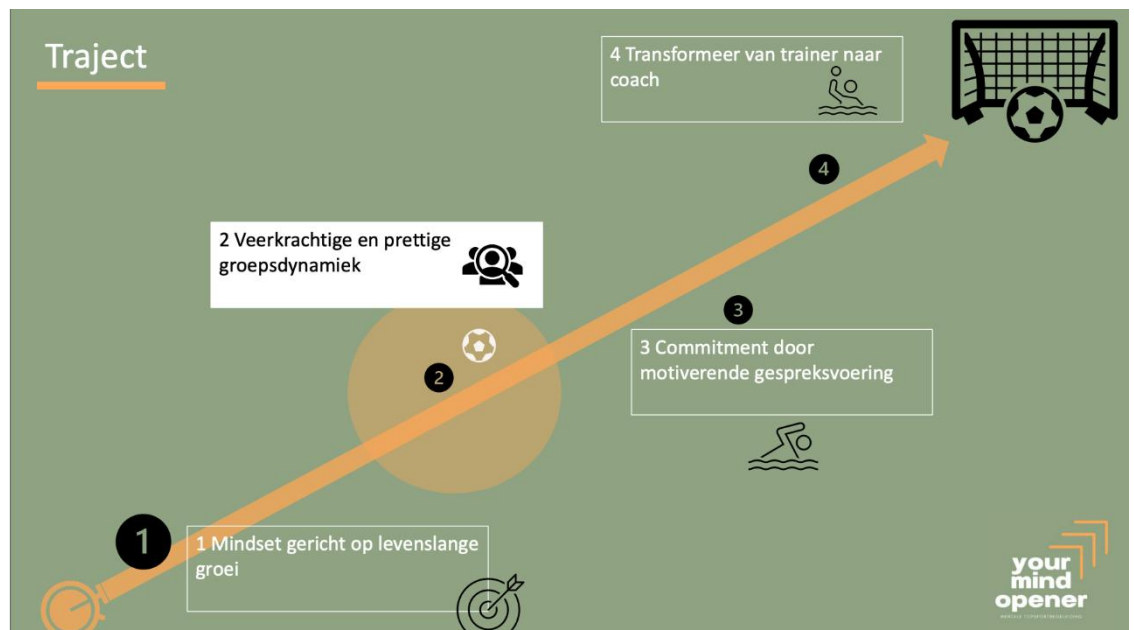
Met trots kunnen we melden dat maar liefst 18 trainers en coaches van onze selecties zijn gestart met een reeks inspirerende workshops onder leiding van Rogier Stam van *Your Mind Opener*. Deze bijscholing is een belangrijke stap in de ontwikkeling van onze vereniging en sluiten naadloos aan bij onze ambitie om een veilige, professionele en prettige sportomgeving te creëren.

De workshops, die plaatsvinden in ons eigen clubhuis *De Waterkeet*, richten zich op thema's zoals een groeimindset, veerkrachtige groepsdynamiek, motiverende gespreksvoering en de transformatie van trainer naar coach. Rogier Stam brengt zijn jarenlange ervaring in de topsport en zijn expertise in mentaal leiderschap mee, waarmee hij onze trainers en coaches nieuwe inzichten en tools biedt om zowel zichzelf als hun sporters naar een hoger niveau te tillen.

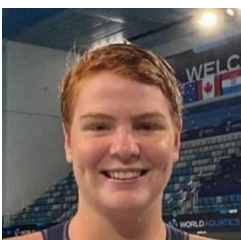
Waarom deze bijscholing?

Bij ZVL-1886 geloven we dat de kracht van onze vereniging niet alleen ligt in het water, maar ook in de persoonlijke en professionele groei van onze staf. Met deze workshops investeren we in onze trainers en coaches, zodat zij onze sporters nog beter kunnen begeleiden en inspireren.

De eerste twee sessies op 2 en 9 december stond in het teken van een *mindset gericht op levenslange groei* en groepsdynamica en zijn enthousiast ontvangen. We kijken uit naar de komende workshops in januari, waarin we samen verder bouwen aan een toekomst vol groei en succes.



Tess van der Meer



Tess van der Meer

Onze Tess is geselecteerd voor de World Cup Waterpolo van World Aquatics van 14 t/m 19 januari 2025 in Alexandroupolis, Griekenland. Tess heel veel plezier en succes!

Erwin Sierra



Erwin Sierra viert 30 jaar als scheidsrechter bij ZVL-1886

Tijdens een zeer geslaagde editie van het O14 Kerstballentoernooi hebben we een bijzonder moment mogen vieren. Onze hoofdscheidsrechter, Erwin Sierra, stond extra in de schijnwerpers vanwege een indrukwekkende mijlpaal: hij is al 30 jaar scheidsrechter bij onze vereniging!

Erwin is al drie decennia een vaste waarde in het waterpolo en een steunpilaar voor onze club. Met zijn scherpe blik, sportiviteit en toewijding heeft hij generaties spelers begeleid en wedstrijden in goede banen geleid. Het is dankzij mensen zoals Erwin dat onze vereniging kan blijven groeien en bloeien.

Erna van Belkum-Maasdijk was namens de waterpolocommissie aanwezig bij het toernooi om Erwin in het zonnetje te zetten en hem te bedanken voor zijn jarenlange inzet. We hopen dat hij nog vele jaren actief blijft als scheidsrechter en een voorbeeld blijft voor iedereen binnen en buiten het water.



Erwin, namens heel ZVL-1886: **dank je wel voor alles wat je voor ons hebt betekend en nog steeds betekent!**

Winston van Berkel



Jonge vrijwilliger Winston van Berkel genomineerd voor Toekomstprijs

De 17-jarige Winston van Berkel, lid van waterpolovereniging ZVL-1886, was dit jaar een van de drie genomineerden voor de Toekomstprijs, een onderdeel van de Leidse Vrijwilligersprijs. Deze prijs wordt jaarlijks uitgereikt aan jongeren onder de 25 jaar die zich op een bijzondere manier inzetten als vrijwilliger.

Winston combineert zijn eigen sportactiviteiten met een indrukwekkend aantal vrijwilligerstaken binnen de vereniging. Hij geeft waterpolotraining aan meerdere teams, waaronder Dames 5-7, Heren 6-9, Jongens O16 en het G-team. Daarnaast verzorgt hij zwemlessen voor jonge kinderen, zit hij in de Jongerenraad van ZVL-1886 en maakt hij deel uit van de kledingcommissie.

De Toekomstprijs kende dit jaar meer dan 30 voordrachten, waarvan slechts drie jongeren werden genomineerd. Hoewel Winston niet met de hoofdprijs naar huis ging, is zijn nominatie een erkenning van zijn brede inzet en betrokkenheid bij de vereniging en de Leidse gemeenschap.

De Toekomstprijs wordt georganiseerd door de Leidse Vrijwilligersprijs om jongeren te stimuleren en te waarderen voor hun bijdrage aan vrijwilligerswerk.



Keurmerk Veilig sporten



ZVL-1886 ontvangt keurmerk Veilig sporten in Leiden

We zijn trots dat ZVL-1886 het keurmerk *Veilig Sporten in Leiden* heeft ontvangen! Dit is een erkenning voor onze inzet om een veilige, inclusieve en positieve sportomgeving te creëren. Tijdens een speciale bijeenkomst in zwembad De Vliet reikte wethouder Fleur Spijker het keurmerk uit aan twee leden van onze veiligheidscommissie, Kirsten Park (voorzitter) en Dorien Klaassen (vertrouwenscontactpersoon).

De 4 V's voor veiligheid

Bij ZVL-1886 werken we aan een sociaal veilige sportomgeving met de 4 V's:

Vertrouwenscontactpersonen (VCP's), Verklaringen Omtrent het Gedrag (VOG's) voor trainers, een Verenigingsbrede gedragscode en Vakbekwame trainers.



Wil je meer weten over het keurmerk en veilig sporten? Kijk op www.veiligsporteninleiden.nl.

Samen maken we van ZVL-1886 een plek waar iedereen met plezier en respect kan sporten!

Winnaars Grote Clubactie

grote clubactie



Winnaars Grote Clubactie

Zoals al eerder vermeld in de nieuwskrant hebben we het dit jaar weer ontzettend goed gedaan met de grote club actie. Met een opbrengst van totaal € 3.938,40 en 1.641 verkochte loten.

Natuurlijk hebben wij de winnaars in het zonnetje gezet tijdens een dinsdag training in december.



Sara Koppers- loten 243
(GO12 2 LEIDSE KERMIS)



Winnend team
GO12 2 LEIDSE KERMIS
met totaal 381 loten



Alle kinderen die meer als 40
loten hebben verkocht en
daarmee een GCA
medaille hebben verdiend

Parkeren



Parkeren bij De Zijl en De Vliet

Vanaf januari 2025 zijn er weer wat regels verandert met betrekking tot het parkeren. Lees daarom nog even goed door wat de nieuwe regels zijn.

Kortparkeren zwembad De Zijl

P Veranderingen zone B kortparkeren

Per 1 januari 2025 geldt betaald parkeren:

Toekomstige tijden:

maandag t/m zaterdag 9.00 – 21.00 uur

Uurtarief:

€ 0,20 per uur voor de eerste twee uur.

Vanaf het 3de uur € 3,10 per uur.

Parkeren bij zwembad De Vliet

Parkeerautomaat kortparkeren zone C3 (7304)



P Parkeren - Parkeerautomaten zone C

Adres



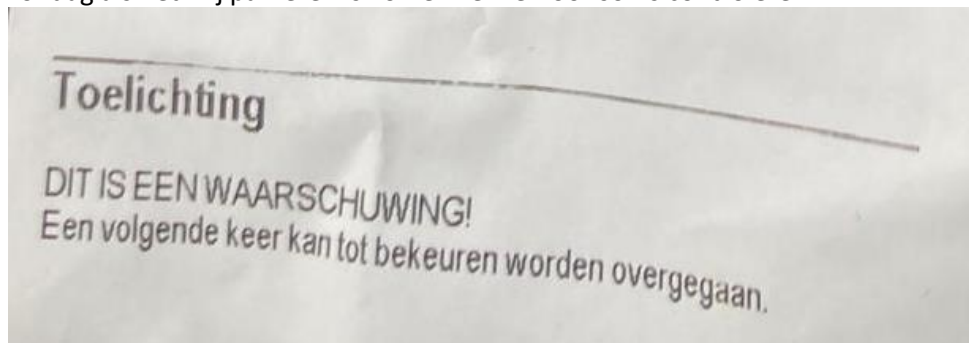
Uurtarief: € 0,20 per 60 minuten, minimaal bedrag: € 0,20. Vanaf het 3e uur: € 3,10 per 60 minuten.

- maandag tot en met vrijdag: 9.00 - 19.30 uur
- zaterdag en zondag: vrij parkeren

Op feestdagen gelden de gewone tarieven en tijden.

Let op:

De lange strook met parkeerplaats voor zwembad de Vliet is alleen laden en lossen. Er mogen geen personenauto's. Nu worden er waarschuwingen uitgedeeld, maar dit zullen binnenkort bekeuringen worden. Zie ook bijgaande waarschuwing van een trainer. Ook op zaterdag en zondag als het vrij parkeren is komen ze hiervoor soms controleren.



Terugblik:

Zappsport aflevering over waterpolo

<https://youtu.be/3Tsx6I5bi84?si=pfsy0hCkVbXITBcZ>

JO18-03

De Sint had een verrassing voor de jongens van JO18-3

Alle jongens kregen een chocoladeletter met hun eigen beginletter. De meeste letters reddden het niet tot thuis 😂



Pietentraining 1-12-2024

Zondag 1 december was er weer de traditionele Pietentraining met veel spelletjes en plezier. Er werd over matten gerend, kleine balletjes verzameld, wedstrijdjes gespeeld. In het clubhuis zat er nog een verrassing in de schoen van alle kinderen. Door Isis en Maud werd het gedicht voorgelezen dat uit Spanje was gebracht. Het was een hele gezellige ochtend met veel (waterpolo) plezier.



7 december kerstbomenactie



7 december konden de bestelde bomen opgehaald worden.

In totaal hebben we **53** bomen verkocht! Hier hebben we rond de 900 euro mee opgehaald.

Sunsit heeft de bomen voor ons vervoerd, super bedankt hiervoor!



Leuke herinneringen aan Zeist

Het zwembad van Zeist gaat dicht. Topsporters nemen afscheid van het bad en halen herinneringen op.

[Het-zeist-gevoel-van-sabrina-van-der-sloot](#)

Minitoernooi 15 december 🏊🏊



ASM- 27 december

27 december was het weer tijd voor de Albert Spijker Memorial. Dit jaar ging het geld naar ons nieuwe goede doel het WAKZ.

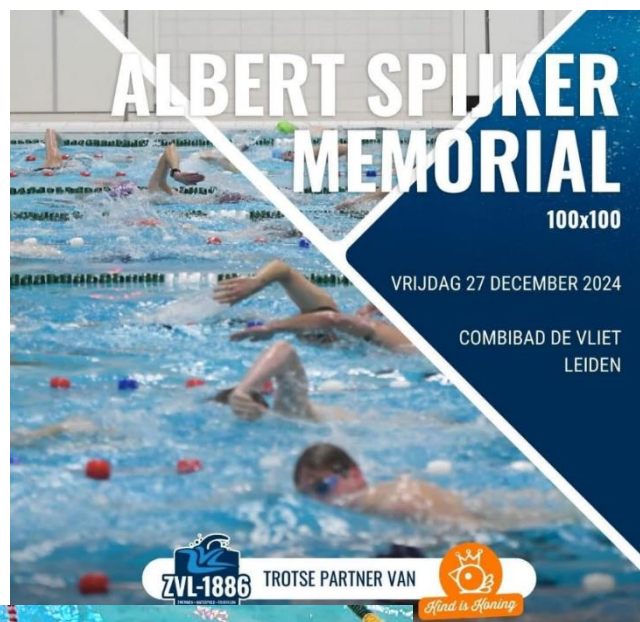


27 december hebben we een toernooitje gehad voor de Watergeuzen, O12 en O14 voor het WAKZ. Het was een erg geslaagde middag. Marlies Vlieland kwam namens het WAKZ iets vertellen over het WAKZ en waar ze geld voor ophalen. Na het waterpolo deel gingen Iris, Pien, Sven, Benjamin en Senn nog zwemmen! Toppers!

Het was weer een succes!
Dit jaar werd er tijdens de Albert Spijker Memorial voor het eerst gezwommen voor Willem-Alexander Kinderziekenhuis in Leiden.

Bij de start overhandigde Sterre Spijker een cheque van 17.687 euro, maar inmiddels staat de teller zelfs boven de 20.000 euro!

Iedereen die hier aan bijgedragen heeft, dank je wel!



**O16/018
Bij het ASM**

Op vrijdag 20 dec was er een kerstborrel voor de jongens en meiden van O16 en O18.

Kerstmuziek en open haard stonden aan toen de jeugd binnen kwam druppelen.

Iedereen had eten meegenomen, en de tafel werd steeds voller en voller.

Toen iedereen er was, was het tijd om met elkaar samen te gaan eten.

Maar voordat we gingen eten was er een welkomstwoord door Bas, en

jewel iedereen heeft zijn mobiel in een zak gedaan en kon het feest beginnen.

Er werd lekker gegeten en ook veel gekletst en gelachen met elkaar.

Ook het altijd leuke verstoppertje spelen was nog even aan de orde, wat het een zeer gezellige en geslaagde avond werd met elkaar.

Nadat iedereen uitgebuikt was, was het tijd voor het toetje met keuze uit verschillende zelfgemaakte taarten en zelfgemaakte tiramisu.



Rond 21 uur liep het feest tot een eind, en ging iedereen richting huis.
Jongens en meiden, dank jullie wel voor een hele gezellige avond.



Oranje wint ook van Duitsland en houdt zicht op WK-deelname 🤝

De waterpolomannen hebben ook hun 5e en laatste wedstrijd van het World Cup-toernooi (Divisie 2) in Istanbul gewonnen. In de finale was Oranje met 11-9 te sterk voor Duitsland.

Nederland was na het winnen van de halve finale al verzekerd van een plek in de Super Final van de World Cup, die van 18-20 april 2025 wordt gespeeld in Berlijn! 🇳🇱

Lees meer via www.waterpolo.nl



Leidse sportprijzen

Zondag 15 december waren de Leidse Sportprijzen. Wij waren met 2 teams dit jaar aanwezig. De DG1 en de CJ1 zijn afgelopen jaar beide kampioen geworden.

Voordat de huldiging begon konden de kinderen en coaches op de foto als Olympisch sporter (foto Brenda en Guus)

Ook konden ze een meet & greet doen met een paar Olympische kampioenen.

De presentatie van deze middag werd gedaan door onze liefke van Belkum en Femke Dekker.



Kerstballentoernooi 15 december

Dit jaar vond voor het eerst in Leiden het Kerstballentoernooi plaats. Dit jaar ging de opbrengst van het toernooi naar het HABAWABA toernooi.

Het was een gezellige en feestelijk toernooi ook de scheidsrechters zagen er super uit.

Iedereen die heeft geholpen bij het toernooi, heel erg bedankt!



Oefenwedstrijdje

23 december hadden de kinderen die meegaan naar het Habawaba-toernooi een oefenwedstrijdje tegen RTC-midden. RTC-midden gaat namelijk ook naar het toernooi en zo konden ze alvast even oefenen en kennismaken met elkaar.

Het was een leuke oefenwedstrijd! De boys en girls zijn klaar voor Spanje!



Jeugdcommissie heeft de prijs in ontvangst genomen van de Taptoe



Foto's

Heeft u bezwaar voor het plaatsen van foto's in de nieuwskrant, laat het dan weten. Als we niets horen gaan we er van uit dat u geen bezwaar heeft.

Bijlages:

- Bijlage 1: Inschrijfbrief ZVL-1886 kamp
- Bijlage 2: RTC vakantie waterpolo clinics
- Bijlage 3: RTC vakantie clinic 3 januari
- Bijlage 4: Nieuw talent welkom bij RTC Waterpolo Leiden

ZVL-1886 is:

38 waterpoloteams, 200 wedstrijdzwemmers, 1000 leswemmers, 190 triatleten, 40 G-sporters en 150 verenigingsleden

Bijlage 1:



INSCHRIJFBRIEF jeugdkamp 2025

We gaan weer op kamp!!! Van maandagochtend 28 april tot en met donderdagmiddag 1 mei 2024.

Ben je tussen de 7 en 18 jaar? Schrijf je dan snel in!
Ook dit jaar kunnen er weer 50 kinderen mee. VOL=VOL

Vul onderstaande gegevens in en mail deze naar waterpolokids@zvl-1886.nl

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Geb. datum:

Jongen/meisje:

Team:

E-mailadres:

Zorgverzekering + polisnummer:

Telefoonnummer ouder/verzorger 1:

Telefoonnummer ouder/verzorger 2:

Bijzonderheden zoals: medicijngebruik, allergieën, dieet, slaapwandelen e.d.

De kosten voor het kamp zijn 165 euro per persoon. Deze moeten overgemaakt worden naar rekening: NL 15
RABO 0149314116 t.n.v. ZVL1886
(LET OP, in de beschrijving dient te staan: inschrijving jeugdkamp + voor- en achternaam van het kind)

Geef je op middels dit inschrijfformulier. Als je per e-mail een bevestiging ontvangt, is er plek voor jou op kamp!
De uiterste betaaldatum is maandag 3 februari. Annuleren is hierna niet meer mogelijk.

De laatste informatie krijg je ongeveer 2 weken voor de start van het jeugdkamp!

Wij hebben er zin in!!

Groetjes

De kampcommissie

Brenda & Dorien

WATERPOLO CLINICS

VOOR KINDEREN VAN 2012, 2013, 2014 & 2015



**ELKE VAKANTIE ORGANISEREN
WE WATERPOLO CLINICS:**

MAANDAG 28 OKTOBER 2024

1530-1700U, ZWEMBAD DE VLIET

VRIJDAG 3 JANUARI 2025

1530-1700U, ZWEMBAD DE VLIET

WOENSDAG 26 FEBRUARI 2025

1530-1700U, ZWEMBAD DE VLIET

WOENSDAG 30 APRIL 2025

1530-1700U, ZWEMBAD DE VLIET

**DE CLINICS WORDEN VERZORGD DOOR
VERSCHILLENDE COACHES VAN HET RTC LEIDEN,
ZOALS IEFKE VAN BELKUM, JACOB SPIJKER,
MATHILDE VOORVELT EN BAS GRUMMER. OOK
NODIGEN WE REGELMATIG GASTTRAINERS UIT!**

MELD JE NU AAN VIA RTCLEIDEN@GMAIL.COM

AL LID VAN HET RTC LEIDEN?

DEELNAME = GRATIS

NOG GEEN LID?

KOSTEN €7,50 PER PERSOON PER CLINIC



RTC Vakantieclinic

In de kerstvakantie wordt er weer een leuke vakantieclinic georganiseerd door het RTC.

Wanneer: vrijdag 3 januari 2025 van 15:30-17:00u

Waar: Zwembad de Vliet

Voor wie: Sporters geboren in 2012 en jonger

Thema: 1 tegen 1 duels

Kosten: 7,50

Aanmelden: stuur een mail naar rtcleiden@gmail.com

Meer info: <https://www.rtcleidenwaterpolo.nl/programma-1/vakantieclinics>

Nieuw talent welkom bij RTC Waterpolo Leiden

Vanaf januari verwelkomen we bij het RTC Waterpolo in Leiden ook jonge, gemotiveerde spelers geboren in 2014. Deze instroom biedt ambitieuze waterpoloërs de kans om zich verder te ontwikkelen binnen een uitdagend trainingsprogramma.

Let op: deelname aan het RTC vraagt motivatie en inzet, ook op jonge leeftijd. Vroeg opstaan en hard trainen zijn onderdeel van de ervaring. Is jouw kind nog niet zover? Geen probleem! Probeer het over een half jaar opnieuw.

Instromen kan op maandag- of vrijdagochtend. De kosten voor het kennismakingsprogramma bedragen €100.

Het trainingsschema is als volgt:

Dag	Tijd	Activiteit	Trainers
Maandag	06:30-08:30	Stabilisatie en waterpolotraining	Iefke van Belkum-Nederend, Mathilde Voorvelt, Theo Uittenhout
Dinsdag	06:45-08:30	Stabilisatie en waterpolotraining	Iefke van Belkum-Nederend, Bas Grümmer
Woensdag	06:45-08:30	Stabilisatie en zwemtraining	Iefke van Belkum-Nederend
Donderdag	08:00-09:30	Krachttraining	Koen van den Assem
Vrijdag	06:30-08:30	Stabilisatie en waterpolotraining	Iefke van Belkum-Nederend, Jacob Spijker, Mathilde Voorvelt, Theo Uittenhout

Meer informatie over het RTC Waterpolo in Leiden, het kennismakingsprogramma, en hoe je kunt instromen, vind je op www.rtcleidenwaterpolo.nl. Het aanmelden voor 2014 is te vinden onder het kopje "Aanmelden" ->

<https://www.rtcleidenwaterpolo.nl/aanmelden/aanmelden-2014>