

# Stichting Topzwem Activiteiten Rotterdam

## S★T★A★R★

---

### STAR REGIOTRAINING TE DORDRECHT 2018-2019

#### Beste zwemmer,

Voor het seizoen 2018-2019 is de selectieprocedure van de regiotraining gelijk aan die van het huidige seizoen: **Je kunt je nu zelf inschrijven!!!**

Als jij mee wilt doen met deze 1,5 uur durende training die 3x per maand gegeven wordt op de zondagmorgen in het 50m bad van Dordrecht, schrijf je dan nu in. Er is plaats voor maximaal 60 zwemmers in de leeftijd van 10 t/m 20 jaar.

De regiotraining wordt gegeven door, zoveel mogelijk vaste, trainers onder leiding van STAR. Naast diverse trainingsvormen die aan bod komen, is er veel aandacht voor techniek. **Ook komend seizoen wordt de regiotraining gehouden in het 50m bad van Sportboulevard Dordrecht** van 7.00-8.25 uur.

Wat wij belangrijk vinden, is dat je zelf motiveert waarom jij mee wilt doen aan de kringtraining. Vul daarom snel het formulier in en doe dit uiterlijk voor **30 juni**. Ook de oudste 'speedo' zwemmers kunnen zich inschrijven.

#### Wat kost de regiotraining en wat krijg je ervoor?

- ⇒ De training kost € 140,00 per jaar. Dit dient voorafgaand aan het seizoen (na daadwerkelijke selectie) te zijn overgemaakt.
- ⇒ Hiervoor staan ~24 trainingen gepland!
- ⇒ 1,5 uur trainen in het 50m bad.
- ⇒ Je ligt met ongeveer 8 zwemmers in een baan (50m).
- ⇒ De trainingen worden gegeven door gekwalificeerde en geselecteerde trainers.
- ⇒ Op de planning staan 7 **landtrainingen**. Deze worden gegeven door Marc, fysiotherapeut van STAR. De bijdrage is €5,- per keer. Indien de bijdrage voor de landtraining tegelijk over gemaakt wordt met de trainingskosten zijn 6 ipv 7 landtrainingen verschuldigd € 30,00.

#### Wat wordt verwacht?

- ⇒ Een positieve, gemotiveerde instelling.
- ⇒ Aanwezigheid bij trainingen, graag afmelden met een goede reden.
- ⇒ Dat je trainingsmateriaal meeneemt.

Kortom, schrijf je snel in. Uiterlijk 15 juli hoor je of jij geselecteerd bent! Je vereniging wordt op dat moment natuurlijk ook ingelicht.

Kortom, schrijf je snel in. [Klik hier!](#)

**De inschrijving sluit 30 juni 2018.**

**[www.starzwemmen.nl](http://www.starzwemmen.nl)**.