



Hierbij weer het laatste nieuws.

Mededelingen

- Op **zondag 8 maart** is er na de training een **informatie ochtend** in het clubhuis. Deze start om 10:15 en duurt tot ongeveer 12:00. Hierin met name een verslag van het afgelopen jaar, de plannen voor het huidige jaar en aandacht voor beleid, training en activiteiten. Daarnaast uiteraard de gebruikelijk koffie met wat lekkers. Aansluitend zal er een stand zijn van www.zwempakshop.nl met mogelijkheid tot koop en passen van badkleding.
- Per 1 februari is de **contributie verlaagd** voor de trainingsleden. De nieuwe bedragen zijn te vinden onderaan deze nieuwsbrief.

Gewijzigde trainingstijden maart/april

- Op zondag 1 maart 09:00-10:00 is de training in het **trainingsbad**
- Op maandagmiddag 9 maart 17:30-19:00 is de training in het **wedstrijdbad**
- Op dinsdagmiddag 10 maart 18:00-19:00 is de training in het **wedstrijdbad**
- Op donderdagmiddag 2 april 17:30-19:00 is er **geen training** wegens de SwimCup
- Op vrijdagmiddag 3 april 17:30-18:30 is er **geen training** wegens de SwimCup
- Op zaterdag 4 april is de training een **half uur eerder van 07:00-08:00** wegens de SwimCup
- Op zondag 5 april 09:00-10:00 is er **geen training** wegens de SwimCup
- Op donderdagmiddag 23 april 17:30-19:00 is de training in het **wedstrijdbad**

Activiteiten

- Op zondag 22 maart gaat het kader (commissies en trainers) samen deelnemen aan een kookworkshop.
- Op zondag 29 maart is er een Salsa Workshop. Meer details verderop.

Core training

- Op de volgende pagina meer informatie over de core trainingen tot aan de zomervakantie.
 - De opzet is iets veranderd en nu een integraal onderdeel van het trainingsaanbod.

Wedstrijden

- Op de derde pagina staat een overzicht van een aantal interessante wedstrijden voor de komende 2 maanden.
 - Inschrijving via info@psvmasters.nl



Core training tot aan de zomervakantie

Een collega zei deze week:

“Het is wat als je ouder wordt: alles gaat hangen, behalve je tandvlees. Die trekt op.” Natuurlijk lagen we dubbel van het lachen. Maar er zit wel een kern van waarheid in.

‘Strikt genomen begint het lichaam gechargeerd met “aftakelen” op je 25e.

Een vitaal lichaam is niet alleen alles soepel houden, een vitaal lichaam is ook een goede longinhoud, conditie om een flink stuk te kunnen hardlopen, wandelen, zwemmen of fietsen.’ (uit: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/>)

Een aantal jaren zijn we nu bezig met de core training. Een training om je houdingspijlen te versterken. Versterken, maar ook blessure preventie.

Door een betere houding in het water zet je bijvoorbeeld minder druk op je schoudergewrichten, wordt je rug en buikspieren minder belast.

Om de core of rompstabiliteitstraining voor **iedereen** toegankelijk te maken hebben we als P.S.V. Masters het volgende bedacht:

- Iedereen is van harte welkom op de trainingen op zondag om ongeveer 10.15 uur en/of dinsdag om 19.00 uur.
- We starten op **dinsdag 10 maart** en **zondag 15 maart** a.s.!
- De training wordt gegeven op het perron van het wedstrijdbad of bij het bubbelbad.
- Je doet **gratis** mee, mits je een eigen matje hebt.
- We hebben, in het verleden, een aantal matjes aangeschaft en die kan je voor een ‘prikkie’ overnemen. Wie het eerst komt, heeft de meeste kans.
- De benodigde dynabelt kan je bij de trainer (Marjolijn) aanschaffen voor €4,00. Graag het bedrag via: NL92 RABO 0146127056 t.n.v. PSV zwemmen en waterpolo inz. masters o.v.v. dynabelt en je naam.
- De trainingen gaan door tot aan de zomervakantie. Maar vervallen tijdens de schoolvakanties en de zondagen waarop koffiedrinken gepland staat. Hou hiervoor de wekelijkse mailing in de gaten.
- Wanneer je thuis nog een keer wil oefenen, is het mogelijk dat je de training in je mail ontvangt.
- **Kleding advies:** t-shirt en een korte sportbroek.
- Opgeven bij Agnes: hoofdtrainer@psvmasters.nl

De trainingen zullen verzorgd worden door Marjolijn Wuisman, gerenomeerd maar gewezen zwemster en fysiotherapeute.

Zij zal de trainingen aanpassen op het gewenste niveau of aanpassen vanwege een blessure.

Ik hoop op **veel** deelnemers:

- ongeacht hun leeftijd,
- van 1 x in de week zwemmers tot meerdere keren zwemmers,
- triatleten,
- van beginnende tot gevorderde zwemmers!

Tot snel!!!

Agnes van Doesburg
Hoofdtrainster P.S.V. Masters

Marjolijn Wuisman
core trainster, fysiotherapeut



Wedstrijden

- De wedstrijdkalender is weer bijgewerkt.
 - **Zie verderop de kalender voor meer informatie.**
- Op zondag 15 maart is de **2^e wedstrijd** van de **Zuidelijke Cirkel 2015** in Andel.
 - Verderop meer informatie.
 - Inschrijven via info@psvmasters.nl, uiterlijk zondag 1 maart.
- Op zondag 12 april is de **3^e wedstrijd** van de **Zuidelijke Cirkel 2015** in Nijmegen.
 - Verderop meer informatie.
 - Inschrijven via info@psvmasters.nl, uiterlijk zondag 29 maart.
- Daarnaast zijn er in maart en april een aantal interessante wedstrijden:
 - Op zaterdag 21 maart is er een wedstrijd in Nijlen (BEL)
 - Op zaterdag 21 maart is er een wedstrijd in Ridderkerk
 - Op zaterdag 21 maart is er een wedstrijd in Arnhem
 - Op zaterdag 22 maart is er een wedstrijd in Amersfoort (50m-bad)
 - Op zaterdag 5 april is er een wedstrijd in Den Haag (50m-bad)
 - Op zaterdag 19 april is er een wedstrijd in Alkmaar
 - Zie voor programma details de webkalender en de bijbehorende links:
<http://www.psvmasters.nl/Wedstrijdkalender.shtml>
- Het **programma van de NMK lange baan op 8/9/10 mei 2015 in Eindhoven** is bekend. Voor deze wedstrijd dient men officiële tijden gezwommen te hebben na 1 mei 2013.
 - Verderop meer informatie.
 - Inschrijven via info@psvmasters.nl, uiterlijk zaterdag 18 april.

We verwachten uiteraard dat veel leden aan deze ONMK mee zullen doen !!
- De data voor de Zuidelijke Cirkel 2016 zijn ook bekend. Zie de wedstrijdkalender.

Activiteiten

Salsa Workshop op zondag 29 maart

Hoi Masters,

Zondag 29 maart gaan we (en het liefst met z'n allen!!) aan onze dansconditie werken.

Na de training kun je in het clubhuis meedoen met een workshop algemene dansconditie.

Na het succes van de salsa workshop een paar seizoenen geleden gaan we verder met deze workshop.

Nu zul je misschien denken 'dat is toch niets voor zwemmers?' maar dan heb je het mis! Bij dansen gebruik je ook zeker je buikspieren (dus goed voor je core!), timing en coördinatie zijn van belang, ritme, tempo en dan hebben we het nog niet eens over 'style, looks, elegance & charm' en souplesse!! Dat wordt ontzettend lachen!

Daarna, als we tot het uiterste zijn gegaan, gaan we gezamenlijk lunchen in het paviljoen in de Genneper Parken (schuin tegenover het zwembad).

Kosten voor deze workout incl. lunch: slechts 5 euro.

Goed voor het clubgevoel. **Geen ontkomen aan.
Meedoen dus. Kom op!**

Meld je aan via: activiteiten@psvmasters.nl





Verslagen

Familiezwemmen & NieuwjaarsBrunch 2015

Op zondag 4 januari was er weer de traditionele nieuwjaarsbrunch, voorafgegaan door het familie zwemmen. Dit was weer goed bezocht met zo'n 150 personen.

Trainingskamp 2015

In het 2^e weekend vond in Arendonk het jaarlijkse trainingskamp plaats.

Frans en Simone hebben een mooi fotoverslag gemaakt, dat is te zien via:

<http://www.psvmasters.nl/Activiteiten/2015-01%20-%20Trainingskamp%20Arendonk.shtml>

Salsa Workshop

Ledeninfo

Op dit moment telt het aantal leden van onze afdeling zo'n 280 leden !!

Verjaardagen PSV-Masters in maart/april

Anne Hendrikse	2-mrt-83	32
Trudy Ketting	2-mrt-70	45
Louis Matthijsse	2-mrt-61	54
Bart van Doesburg	2-mrt-56	59
Liselotte Joling	4-mrt-75	40
Klaas van Egmond	4-mrt-63	52
Erika van der Bliëk	8-mrt-86	29
Wim ter Laak	8-mrt-40	75
Mike van der Zanden	9-mrt-87	28
Barry Vacondio	9-mrt-59	56
Hans de Deugd	10-mrt-47	68
Nadiëh Slegers	11-mrt-91	24
Xavier García Santiago	12-mrt-88	27
Jeroen Leuverink	12-mrt-86	29
Pieter van den Hoogenband	14-mrt-78	37
Katja de Beer	14-mrt-68	47
Joop Ariaëns	14-mrt-59	56
Sander Bouts	15-mrt-85	30
Marc Weijers	17-mrt-71	44
Marcel Rijsdijk	18-mrt-77	38
Alexandra Nagel	25-mrt-61	54
Teun de Wilt	26-mrt-78	37
Ymke Snellen van Vollenhoven	26-mrt-68	47
Alyona Ivanova	27-mrt-83	32
Dorette Vogels-van Veghel	28-mrt-70	45

Kitty van Gendt	1-apr-87	28
Stefan Oosting	1-apr-81	34
Patty Verhagen	1-apr-59	56
Freddie Simons	2-apr-67	48
Noor Tebak	2-apr-62	53
Johan Peters	3-apr-63	52
Ineke Weekers	3-apr-53	62
Eric Stupers	4-apr-63	52
Ron Phaff	4-apr-62	53
Erik van Tilburg	5-apr-89	26
Frits van Diepen	5-apr-68	47
Dion Liebrand	6-apr-57	58
Arjen van der Meulen	7-apr-87	28
Angela Braspenninx	8-apr-77	38
Sander van Elburg	9-apr-88	27
Jeroen Wijering	11-apr-80	35
Bert van Kraay	15-apr-58	57
Perry van Poppel	17-apr-75	40
Rob Ekkel	17-apr-62	53
Bob Berg	17-apr-33	82
John Mills	20-apr-76	39
Marianneke Bout-Boertien	22-apr-86	29
Cornelia Veelken	24-apr-87	28
Annemarie Mensen	25-apr-90	25
Cecilia Hofmann	25-apr-71	44
Charel Marais	25-apr-71	44
Ronald Smits	29-apr-78	37
Jessica Pelkmans	30-apr-83	32
Peter van Kemenade	30-apr-65	50

Allemaal van harte gefeliciteerd !!





AGENDA 2014-2015

Hieronder een overzicht van **activiteiten** en **wedstrijden** die voor PSV Masters interessant zijn.
Zie ook: <http://www.psvmasters.nl/Wedstrijdskalender.shtml> voor een volledige overzicht

maart 2015

- Zo 15-mrt-2015 wedstrijd: ZC-2 te Andel [25m-bad]
Za 21-mrt-2015 wedstrijd: Masterswedstrijd te Nijlen (BEL) [25m-bad]
Za 21-mrt-2015 wedstrijd: MastersWedstrijd te Arnhem [25m-bad]
Za 21-mrt-2015 wedstrijd: MastersWedstrijd te Ridderkerk [25m-bad]
Zo 22-mrt-2015 wedstrijd: ZMC-7 te Amersfoort [50m-bad]

april 2015

- Zo 05-apr-2015 wedstrijd: Regio West Open Masters te Den Haag [50m-bad]
Zo 12-apr-2015 wedstrijd: ZC-3 te Nijmegen [25m-bad]
Zo 19-apr-2015 wedstrijd: ZMC-8 te Alkmaar [50m-bad]

mei 2015

- Vr 08-mei-2015 wedstrijd: NMK 1b te Eindhoven [50m-bad]
Za 09-mei-2015 wedstrijd: NMK 1b te Eindhoven [50m-bad]
Zo 10-mei-2015 wedstrijd: NMK 1b te Eindhoven [50m-bad]
Zo 31-mei-2015 wedstrijd: ZMC-9 te Grootebroek [25m-bad]

juni 2015

juli 2015

augustus 2015

september 2015

- Za 26-sep-2015 wedstrijd: ZMC-1 te Kampen [25m-bad]
Zo 27-sep-2015 wedstrijd: ZC-4 te Breda [50m-bad]

oktober 2015

november 2015

- Zo 08-nov-2015 wedstrijd: ZC-5 te Breda [25m-bad]
Zo 22-nov-2015 wedstrijd: ZMC-3 te Almere [25m-bad]

december 2015

- Za 12-dec-2015 wedstrijd: ZC-6 te Eindhoven [25m-bad]

mei 2016

- Wo 25-mei-2016 wedstrijd: EMK te London (GBR) programma idem als 2011 [50m-bad]
Do 26-mei-2016 wedstrijd: EMK te London (GBR) programma idem als 2011 [50m-bad]
Vr 27-mei-2016 wedstrijd: EMK te London (GBR) programma idem als 2011 [50m-bad]
Za 28-mei-2016 wedstrijd: EMK te London (GBR) programma idem als 2011 [50m-bad]
Zo 29-mei-2016 wedstrijd: EMK te London (GBR) programma idem als 2011 [50m-bad]

juli 2016

- Juli 2016 Open Water: EMK te Hoorn (NED) mogelijk ook team event [50m-bad]



Wedstrijden

Zie de agenda en de planning voor een overzicht van de wedstrijden.

De kosten van een dagstartvergunning dienen zelf te worden betaald. De kosten hiervan bedragen €6,45. Voor degenen die meerdere wedstrijden willen zwemmen, wordt aangeraden om een reguliere startvergunning te nemen. Een startvergunning kan worden aangevraagd via info@psvmasters.nl

Zuidelijke Cirkel 2014 & 2015

Zie ook: <http://www.psvmasters.nl/ZuidelijkeCirkel.shtml>

- De data voor de Zuidelijke Cirkel 2015 zijn.

Zondag 8-2-2015	ZC-2015-1	Veldhoven
Zondag 15-3-2015	ZC-2015-2	Andel
Zondag 12-4-2015	ZC-2015-3	Nijmegen
Zondag 27-9-2015	ZC-2015-4	Breda
Zondag 8-11-2015	ZC-2015-5	Breda
Zaterdag 12-12-2015	ZC-2015-6	Eindhoven (inclusief mastersbuffet)
- Noteer deze data dus vast in je agenda!

Klassementen Zuidelijke Cirkel

- Voor degenen die **klassementen** willen vol zwemmen:
 - Vrije slag klassementen.**
 - I. 25m, 50m, 100m, 200m.
 - II. 2 x 25m, 2 x 50m.
 - Er kan slechts aan één vrije slag klassement worden deelgenomen.
 - Indien een deelnemer klassement I heeft vol gezwommen, telt hij/zij niet meer mee voor klassement II.
 - Wisselslag klassementen.**
 - I. 100m vlinderslag, 100m rugslag, 100m schoolslag, 100m vrije slag, 100m wisselslag.
 - II. 25m vlinderslag, 25m rugslag, 25m schoolslag, 25m vrije slag.
 - Er kan slechts aan één wisselslag klassement worden deelgenomen.
 - Indien een deelnemer klassement I heeft vol gezwommen, telt hij/zij niet meer mee voor klassement II.

Inschrijfgeld:

Per 25m start 1,50 euro
Per 50m start 1,75 euro
Per 100m start 2,00 euro
Per 200m start 3,00 euro
Per 300m start 3,50 euro

Per 400m start 4,00 euro
Per 800m start 5,00 euro
Per 1500m start 7,00 euro
Estafettes gratis

20^e Masterstour door Brabant, 2^e wedstrijd.

Datum: Zondag 15 maart 2015
Organisatie: Den Doorn
Zwembad: AquaAltena (25m bad, 6 banen)
Middenweg 1
4281 KA Andel
0183-445041



Inzwemmen: 14:30 uur
Wedstrijd: 15:00 uur

Programma:

1. 4x100m vrije slag d/h/mix
2. 25m vrije slag d/h
3. 200m vlinderslag d/h
4. 25m rugslag d/h
5. 200m vrije slag d/h
6. 25m schoolslag d/h
7. 100m wisselslag d/h
8. 50m rugslag d/h
9. 100m vlinderslag d/h
10. 50m vrije slag d/h
11. 4x50m wisselslag d/h
12. 800m vrije slag d/h

Inschrijving sluit: zondag 1 maart 2015
Afmelden uiterlijk: woensdag 11 maart 2015 **20:00 uur**

Startgeld

Per 25m € 1,50
Per 50m € 1,75
Per 100m € 2,00
Per 200m € 3,00
Per 800m € 5,00
Estafettes gratis



20^e Masterstour door Brabant, 3^e wedstrijd.

Datum: zondag 12 april 2015
Organisatie: Aqua-Novio '94
Zwembad: Erica Terpstra Sportfondsenbad (25m bad, 8 banen)
Kwakkenbergweg 25
6523 MJ Nijmegen
024-3812791



Inzwemmen: 14:00 uur

Wedstrijd: 14:30 uur

Programma:

1. 4x100m wisselslag d/h/mix
2. 25m schoolslag d/h
3. 200m rugslag d/h
4. 50m vrije slag d/h
5. 25m vlinderslag d/h
6. 50m schoolslag d/h
7. 100m vrije slag d/h
8. 50m vlinderslag d/h
9. 100m rugslag d/h
10. 25m vrije slag d/h
11. 4x50m vrije slag d/h/mix
12. 400m wisselslag d/h

Inschrijving sluit: zondag 29 maart 2015

Afmelden uiterlijk: woensdag 8 april 2015 **20:00 uur**

Startgeld

Per 25m	€ 1,50
Per 50m	€ 1,75
Per 100m	€ 2,00
Per 200m	€ 3,00
Per 800m	€ 5,00
Estafettes	gratis

Programma NMK lange baan 8/9/10 mei 2015 in Eindhoven

Programma

ONMK 2015 lange baan			
Dag 1 vrijdagochtend sessie 1		Dag 2 zaterdagmiddag sessie 4	
1	1500m	vrije slag	Heren
Pauze 15min			
2	800m	vrije slag	Dames
Dag 1 vrijdagmiddag sessie 2		Dag 2 zaterdagmiddag sessie 4	
3	100m	schoolslag	Heren
4	100m	schoolslag	Dames
5	200m	wisselslag	Heren
6	200m	wisselslag	Dames
Pauze 15min			
7	200m	vrije slag	Heren
8	200m	vrije slag	Dames
9	50m	vlinderslag	Heren
10	50m	vlinderslag	Dames
Pauze 5min			
11	4x200m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd
Dag 2 zaterdagochtend sessie 3		Dag 3 zondagochtend sessie 5	
12	400m	vrije slag	Dames
13	400m	vrije slag	Heren
Pauze 15min			
14	50m	rugslag	Dames
15	50m	rugslag	Heren
16	200m	schoolslag	Dames
17	200m	schoolslag	Heren
Pauze 5min			
18	4x100m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd
Dag 2 zaterdagochtend sessie 3		Dag 3 zondagmiddag sessie 6	
19	200m	vlinderslag	Dames
20	200m	vlinderslag	Heren
21	100m	vrije slag	Dames
22	100m	vrije slag	Heren
Pauze 15min			
23	50m	schoolslag	Dames
24	50m	schoolslag	Heren
25	100m	rugslag	Dames
26	100m	rugslag	Heren
Pauze 5min			
27	4x50m	wisselslag	Dames/Heren/Gemengd
Dag 3 zondagochtend sessie 5		Dag 3 zondagmiddag sessie 6	
28	800m	vrije slag	Heren
Pauze 15min			
29	1500m	vrije slag	Dames
Dag 3 zondagmiddag sessie 6		Dag 3 zondagmiddag sessie 6	
30	4x100m	wisselslag	Dames/Heren/Gemengd
Pauze 5min			
31	200m	rugslag	Heren
32	200m	rugslag	Dames
33	400m	wisselslag	Heren
34	400m	wisselslag	Dames
Pauze 15min			
35	50m	vrije slag	Heren
36	50m	vrije slag	Dames
37	100m	vlinderslag	Heren
38	100m	vlinderslag	Dames
Pauze 5min			
39	4x50m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd
40	4x50m	vrije slag	Dames/Heren/Gemengd

Overzicht sessies			
Vrijdag 8 mei 2015			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
1	8:00	9:00	12:30
2	13:00	14:00	18:00
Zaterdag 9 mei 2015			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
3	8:00	9:00	12:30
4	13:00	14:00	18:00
Mastersbuffet		18:30	20:00
Zondag 10 mei 2015			
Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
5	8:00	9:00	12:30
6	13:00	14:00	17:30

De inschrijving **start op 21 maart 2015 en sluit op maandag 20 april 2015 om 21.00 uur.**

Voor **PSV-ers** dient dit uiterlijk zaterdag 18 april doorgegeven te zijn via **info@psvmasters.nl**



Algemene info

Zwemmen	Harold Matla	info@psvmasters.nl	06-24531775
Diving	via	info@psvmasters.nl	
Synchro	Jisca Ebelties	synchro@psvmasters.nl	

RABO bank: NL92 RABO 0146127056 t.n.v. psv zwemmen en waterpolo inz. Masters

IBAN/SEPA Nummer: NL92RABO0146127056

BIC Nummer: RABONL2U

Rabobank

De Masterscommissie

commissie@psvmasters.nl

Voorzitter	Harold Matla	info@psvmasters.nl	06-24531775
Secretaris	Wim Stut	secretaris@psvmasters.nl	
Penningmeester	Bianca Cox	penningmeester@psvmasters.nl	
HoofdTrainster	Agnes van Doesburg	hooftrainer@psvmasters.nl	040-2216759
Activiteiten	Nicoke Vrijhoeven	activiteiten@psvmasters.nl	

Technische Commissie

trainers@psvmasters.nl

HoofdTrainster	Agnes van Doesburg
Trainer	Alexandra Nagel
Trainer	Harold Matla
Trainer	Jacqueline Wissink
Trainer	John Mills
Trainer	Jos de Graaf
Trainer	Gwenda Swijghuisen
Trainer	Marc Weijers
Trainer	Ton Brouwer
CoreTrainer	Marjolijn Wuisman

Activiteitencommissie

activiteiten@psvmasters.nl

Nicole Vrijhoeven
Tracy Barnes
Frans Suijkerbuijk
Patty Verhagen
Simone Hendrikx

PSV Open Water Commissie

info@psvopenwater.nl

Bianca Cox
Caroline Smits
Jolanda van Gendt
Rien Verdonck
Rob v.d.Meijden

Masters op Internet

Zie de links op de PSV Masters site: www.psvmasters.nl/links.shtml

Nieuwsbrieven

PSV Master Nieuws	opgeven door mailtje te sturen naar: info@psvmasters.nl
Mastersprint-@-zine	opgeven door mailtje te sturen naar: liefenleed@mastersprint.nl
KNZB Masters Nieuws	opgeven via www.knzb.nl/actueel/nieuwsbrief

Reguliere Trainingstijden PSV Masters

Vaste Masterstrainingen (seizoen 2014-2015) per 25/8/2014

Dag	Tijd	Bad	# banen	Trainer	Opmerking
Maandag	06:00-07:00	w-50m	3 banen		
	17:30-19:00	w-50m	3 banen		Alleen Niveau 3+4
Dinsdag	06:00-07:00	w-50m	5 banen		
	18:00-19:00	t-50m	4 banen	Ton	
	19:15-19:45	CORE		Marjolijn	
	20:00-21:00	s-25m	4 banen	Alexandra	
Woensdag	17:30-18:30	t-50m	4 banen	Karin	
Donderdag	06:00-07:00	w-50m	4 banen		
	17:30-19:00	t-50m	4 banen	Kiky/Harold	
	19:00-20:15	s-25m	4 banen	Stephanie	Mogelijkheid instroom beginners
Vrijdag	06:00-07:00	w-50m	4 banen		
	17:30-18:30	w-50m	3 banen	John	Alleen Niveau 2+3+4
	20:00-21:00	s-25m	4 banen	Marc	Mogelijkheid instroom beginners
Zaterdag	07:30-08:30	t-50m	4 banen	Ton	Mogelijkheid instroom beginners
Zondag	09:00-10:00	w-50m	10 banen	Agnes, John	Mogelijkheid instroom beginners
	10:15-10:45	CORE		Marjolijn	

De baden

- w-50 = 50m-wedstrijdbad t-50 = 50m-trainingsbad s-25 = 25m-springbad

De kleedkamers

- Kleedkamers 13-14 (middag, avond, weekend)
- Kleedkamers 7-8 (ochtend 6:00-7:00)

De trainers

- De trainer zorgt voor een trainingsprogramma en besteedt ook aandacht aan techniek.
- Op de overige dagen zijn trainingsschema's aanwezig en houdt er iemand toezicht.

Aandachtspunt Trainingen

- Probeer **op tijd** op de training te zijn.
Het is namelijk het fijnst als je samen met de zwemmers in je baan een programma kan afwerken.
Daarbij kan direct op snelheid worden ingedeeld, zodat je minder hoeft te schuiven.
- Uiteraard komt het wel eens voor dat dit niet lukt (werk, file, kids, etc.). Dat is op zich geen probleem.
Zwem dan even kort in (100m) en probeer dan **in te stromen** in het programma van degenen die al aan het zwemmen zijn.
- Probeer binnen een baan samen een opdracht te zwemmen, zo nodig aanpassen
- Houdt rekening met elkaar bij inhalen, e.d: maak ruimte, of wacht even voor je inhaalt.

Contributie (per 1/2/2015)

1x trainen per week	€ 14,00 (per maand)
2-3x trainen per week	€ 19,00 (per maand)
4 of meer x per week	€ 23,00 (per maand)
Buitenlandleden	€ 6,55 (per maand)
Gasttraining	€ 4,00 (per keer)

Opmerkingen:

bedragen onder voorbehoud, exacte bedragen bekend bij ledenadministratie.
inschrijfformulier aanvragen via secretaris@psvmasters.nl of de trainers.

Overige Kosten (per 1/1/2015)

Startvergunning	€ 31,30 (per jaar)
Dagstartvergunning	€ 6,55 (per keer)
Overschrijving	€ 12,30 (per overschrijving)
Eenmalig inschrijfgeld	€ 12,50 (eenmalig)
Proeftraining	kosteloos