

## AZ&PC Neptunus

### Algemeen

In 1912 is de Arnhemse Zwem- & Poloclub Neptunus opgericht. Toen startte een aantal enthousiaste zwemmers met zwemmen in het ijskoude water van de Rijn om vervolgens uit te groeien tot een dynamische vereniging met circa 900 actieve leden c.q. zwemmers. Neptunus kent een aantal hoofdactiviteiten, binnen de vereniging aangeduid als sectoren. Hieronder een korte toelichting.



### Elementair zwemmen – Het leszwemmen

De grootste sector is elementair zwemmen (leszwemmen) in zwembad De Grote Koppel in Arnhem-Zuid. Wij geven zwemlessen op dinsdag, donderdag, vrijdag, zaterdag en zondag. Voor de actuele tijden verwijzen wij u naar ons rooster op de website [www.neptunus-arnhem.nl](http://www.neptunus-arnhem.nl).



Zowel kinderen vanaf 4,5 jaar als volwassenen zijn van harte welkom. Na het behalen van de zwemdiploma's A-B-C, kun je deelnemen aan het zwemmen voor de diploma's zwemvaardigheid 1-2-3, snorkelen en survival.

Vanwege de grote belangstelling hanteren we een wachtlijst. Voor inschrijvingen of meer informatie even mailen naar [leszwemmen@neptunus-arnhem.nl](mailto:leszwemmen@neptunus-arnhem.nl).

### Wedstrijdzwemmen

Wedstrijdzwemmen is een actieve tak binnen Neptunus. De groep traint drie keer in de week in twee zwembaden in Arnhem en bezoekt regelmatig wedstrijden. Dit alles onder leiding van ervaren trainers die je graag willen helpen om de wedstrijdslagen (schoolslag, borstcrawl, rugcrawl en vlinderslag), starts en keerpunten aan te leren en te verbeteren. Heb je jouw B-diploma? Dan ben je van harte welkom. Stuur een mail naar [zc.neptunus.arnhem@gmail.com](mailto:zc.neptunus.arnhem@gmail.com) en wij maken een afspraak zodat jij een paar keer met ons mee kan komen trainen. Daarna kun je beslissen om lid te worden.



### Waterpolo (ENC Arnhem)



ENC Arnhem is de waterpolovereniging van Arnhem. ENC Arnhem is ontstaan uit de moederverenigingen ESCA en Neptunus en staat voor ESCA en Neptunus Combinatie. Binnen ENC Arnhem zijn er mini's, pupillen-, aspiranten-, jeugd-, heren- en damesteams. De trainingen worden gegeven in zwembad de Grote Koppel, Valkenhuizen en soms in Westervoort. Ben je minimaal 6, heb je je zwemdiploma B en vind je het nog steeds erg leuk om te zwemmen? Kom dan waterpolo spelen bij ENC Arnhem!

De wedstrijden vinden plaats op regio-niveau en in de hogere klassen wordt ook wel landelijk gespeeld. . Voor meer informatie, proeftraining, of aanmelden stuur je een email naar [info@enc-arnhem.nl](mailto:info@enc-arnhem.nl).

## Masterszwemmen (Zwemmen voor 20-plussers)

Masterszwemmen is zwemmen voor 20-plussers die graag werken aan conditieverbetering of omdat zij zich willen meten met leeftijdgenoten tijdens masters-zwemwedstrijden. Bij de masters zwemmen voornamelijk oud-(wedstrijd-)zwemmers. We stellen wel enkele eisen aan nieuwe leden, zoals het beheersen van minimaal 3 zwemslagen en een minimum leeftijd van 20 jaar. Een zwemverleden is een pré. Het masterszwemmen heeft in Nederland duizenden beoefenaars. Van 20 tot 90 jaar en zelfs nog ouder!



Meer informatie of aanmelden: [p.scharphorn@upcmail.nl](mailto:p.scharphorn@upcmail.nl)

## Trim- en recreatief zwemmen

Trimzwemmen is bedoeld voor diegenen die onder leiding hun conditie willen verbeteren. Diverse



onderdelen van het zwemmen komen aan de orde zoals conditietraining en verbetering van de zwemslagen. Het trimzwemmen is bedoeld voor mannen en vrouwen van 18 jaar en ouder die het leuk vinden om in groepsverband aan hun conditie te werken. Om lid te worden dien je minimaal twee zwemslagen te beheersen.

Recreatief zwemmen is bedoeld voor zwemmers die in hun eigen tempo baantjes willen trekken. Er is geen begeleiding.

Meer informatie of aanmelden: [info@neptunus-arnhem.nl](mailto:info@neptunus-arnhem.nl)

## Vrijwilligers

Neptunus is een *vereniging* en draait volledig op de vele vrijwilligers. Dit zijn actieve leden of bijvoorbeeld ouders die hun steentje bijdragen. We moeten het SAMEN doen. Zonder vrijwilligers bestaat er geen Neptunus. Het verzoek is dan ook of u wilt kijken of er een rol is binnen de vereniging die u zou kunnen vervullen.

U kunt denken aan:

- Zwemles geven, onder begeleiding van ervaren kaderleden.
- Haldienst voor ontvangst van lezswemmertjes in de hal van het zwembad
- Trainer waterpolo of wedstrijdzwemmen
- Tijdwaarnemer, jurylid, keerpuntcommissaris
- Organiseren van evenementen en activiteiten
- Toezichthouder
- Communicatie en promotie activiteiten
- Webmaster
- Bestuurslid
- .....

Aanmelden en meer informatie kan bij de uurleider/ verantwoordelijke aan het bad, of door een mailtje te sturen naar [info@neptunus-arnhem.nl](mailto:info@neptunus-arnhem.nl)