

# RIBW Nijmegen & Rivierenland

ribw nijmegen & rivierenland

## RIBW Zwemmen

Zwemmen is leuk om te doen, maar ook nog eens gezond voor je lichaam en geest! Houd jij van zwemmen of wil je het graag proberen? Meld je dan aan voor RIBW Zwemmen!

Zwemmen is gezond voor zowel je lichaam als geest; het is een leuke bezigheid, maar ook erg goed voor je hele lichaam. Je traint namelijk de spieren in je onder- en bovenlichaam, zonder deze te belasten. Ideaal!

Daarnaast brengt zwemmen nog vele andere voordelen met zich mee. Zo vermindert het de kans op hart- en vaatziekten, versterkt het je spieren, versterkt het de capaciteit van je longen, en nog veel meer!

Wil je zelf de voordelen van deze sport ervaren? Wanneer je een indicatie hebt, kun je wekelijks bij ons komen zwemmen tegen een eigen bijdrage van €2,-. Dit kan elke donderdag van 11.00 uur tot 12.00 uur. Wil je langer blijven? Dat kan, maar de begeleiding vanuit de RIBW zal tot 12.00 uur aanwezig zijn bij het bad. Van 12.15 uur tot 12.45 uur is er de gelegenheid om samen (gratis) een kop koffie te drinken als afsluiting van de activiteit.

Je mag zowel in ondiep, warm water zwemmen als in het diepe bad.

*Met de Meedoenregeling van de gemeente is het mogelijk om een zwemkaart vergoed te krijgen bij een minimum inkomen, zodat je gratis kunt deelnemen.*

## Gegevens

RIBW Zwemmen

Erica Terpstra bad

Kwakkenbergweg 25

6523 MJ Nijmegen

**Htien**

T: 06-55366898

**Andre Derks**

T: 06-29086554



**RIBW Nijmegen & Rivierenland**

Kerkenbos 1103a

Nijmegen

088 - 382 24 22

[www.ribw-nijmegenrivierenland.nl](http://www.ribw-nijmegenrivierenland.nl)

[info@ribw-nijmegenrivierenland.nl](mailto:info@ribw-nijmegenrivierenland.nl)