



## Swim in balance

### EEN SLIMMERE MANIER VAN ZWEMMEN

**Wat is er fijner dan sporten en je daarna voelen alsof je een massage hebt gehad? Oprichter en eigenaresse Esther Visser vertelt ons alles over Swim in Balance: zwemcursussen voor volwassenen volgens de internationaal bekende Alexander Techniek. Hierbij gebruik je je lichaam in het water op een efficiënte manier die goed is voor je nek, rug en schouders. Onze oud-redacteur La Toya testte het zelf.**

#### DE ZWEMCURSUSSEN

Van beginner tot gevorderde: bij Swim in Balance kun je in het particuliere zwembad naast het De Mirandabad terecht voor diverse zwemcursussen voor volwassenen. Esther vertelt: "onze zesweekse cursussen bestaan uit basiscursus borstcrawl,

borstcrawl level twee, schoolslag (met het hoofd onder water), vlinderslag en voor beginners 'Water Confidence'. We bouwen elke slag stap voor stap op, werken met kleine groepen en onze docenten staan in het water voor optimale begeleiding. Na zes lessen heb je alle handvatten om de slag mooi en te kunnen zwemmen op een manier die lang vol te houden is."

#### SWIM IN BALANCE METHODE

Alle zwemcursussen worden gegeven volgens de Swim in Balance Methode. Esther: "Je leert een zwemstijl die op een slimme en doordachte manier is ontwikkeld. Met als doel een rustige manier van ademen in het water, en bewust verschil maken tussen inspanning en ontspanning. Deze

zwemmethode geeft je energie, maar put je zo min mogelijk uit, waardoor veel deelnemers dit als voorbereiding op een triatlon gebruiken. Ook is deze methode bij uitstek geschikt voor mensen met rug- en/of nekklachten. Dit komt omdat de methode is gebaseerd op de honderd jaar oude Alexander Techniek, die door veel topsporters wordt toegepast."

#### ONZE ERVARING

Om de Swim in Balance Methode zelf te ervaren, volgde onze oud-redacteur La Toya de basiscursus borstcrawl. "Ik zwom eerder ter revalidatie van de ziekte van Lyme. Mijn nek, schouders en rug zitten vaak vast en met zwemmen kon ik mijn lijf trainen zonder overbelasting. Ik merkte tijdens de normale borstcrawl echter dat de combinatie van zwemmen en ademen best een uitdaging was. Bij Swim in Balance leerde ik op een betere manier crawlen. Naarmate de cursus vorderde, ervaarde ik dat op deze manier zwemmen heerlijk is voor mijn rug en schouders. Bij de Swim in Balance Methode beweeg je als een 'schroef' door het water, waardoor rug en schouders ontlast worden en het hoofd rustig in het water blijft. Het resultaat? Pijnvrij, ontspannen uit het bad komen én langer kunnen zwemmen zonder vermoeid te raken."

Wist je dat Swim in Balance ook zwemvakanties aanbiedt in Kroatië? Neem contact op met Esther via [info@swiminbalance.nl](mailto:info@swiminbalance.nl) voor meer informatie, of kijk op de website [www.swiminbalance.nl](http://www.swiminbalance.nl)!



#### MELD JE AAN

Elke zes weken beginnen er in het De Mirandabad nieuwe Swim in Balance cursussen. Meld je snel aan via de website en ervaar wat zwemmen volgens deze methode voor jou kan betekenen! Lezers van Zie Oud Zuid kunnen zich met 25 euro korting aanmelden voor een cursus in Amsterdam met de kortingscode 'ZieOudZuid', via de QR code:

