

Klasje
Drie leer-
lingen,
twee be-
geleiders.
Tweede
van links:
Edith
Visser.



In deze methode blijkt de nek cruciaal; mensen reageren reflexmatig op angst en stress door hun nekspieren aan te spannen. Daardoor raakt het lichaam uit balans, met als gevolg allerlei lichamelijke klachten en een minder efficiënte zwems slag, waardoor kostbare energie verloren gaat.

Mensen die bang zijn voor water vertonen die reactie onbewust ook, waardoor ze verstarten en hun natuurlijke drijfvermogen verliezen. Een ontspannen nek en andere onderdelen uit de Alexander Techniek veranderen dat. Vandaar dat Visser vaak de nek van haar leerlingen aanraakt. „Laat je nek lang en zacht worden”, zegt ze dan. „Zorg dat je hoofd, nek en rug in elkaars verlengde liggen. Dat zorgt voor een goede uitlijning en daardoor voor een moeiteloze manier van bewegen.”

De Hongaarse Agnes Balogh (27), die in

Amsterdam werkt en wel kan zwemmen, verbaast zichzelf doordat ze – voor het eerst in haar leven – met haar hoofd onder water gaat zonder in paniek te raken. Nu ze dat eenmaal kan, lijkt niets meer onmogelijk, valt van haar opgetogen gezicht af te lezen.

Seka Markovic (66), een goedlachse en praaggrage Kosovar die al bijna vijftig jaar in Nederland woont, verbergt haar angst voor het water achter een onophoudelijke stroom grapjes. Ze durft eerst niet, maar laat zich door Visser toch overhalen om te drijven. Eerst met ondersteuning, maar al snel kan ze het alleen. Op haar rug drijven? Geen denken aan! „Is niet nodig”, zegt ze zelf. Maar even later drijft ze ontspannen op haar rug op het wateroppervlak en kan ze zich, met Esthers aanwijzingen, zelfstandig omdraaien naar haar buik. „Als ik dit kan, kan iedereen het”, zegt Seka.

Detechniek

Esther Visser, eigenaresse van Swim in Balance, is professioneel violiste en gediplomeerd leraar Alexander Techniek. De door de Engelse wedstrijdzwemmer Steven Shaw ontwikkelde zwemmethode Swim in Balance vindt zijn oorsprong in die techniek. Shaw schreef in 1996 *The Art of Swimming*, waarin hij een aanpak van water-vrees beschreef. Inmiddels wordt de methode toegepast in negen landen. Swim in Balance is de enige zwemschool in Nederland die deze methode aanbiedt en alle leraren zijn door Steven Shaw opgeleid in Engeland. Swim in Balance verzorgt zesweekse cursussen voor beginners en gevorderden in Amsterdam, Haarlem en Utrecht. Kijk voor meer informatie op swiminbalance.nl.



Britta Graf (44)

„Ik kan zwemmen, maar ik ben panisch om met mijn hoofd onder water te raken. Daarom durf ik niet te zwemmen in water waarin ik niet kan staan. Dat komt door een nare ervaring op de basisschool, waarbij ik bijna ben verdronken.”

Tijdens schoolzwemmen moesten we tien baantjes zwemmen in het diepe. Als kind had ik zware astma en hal-

„Ik ben ooit bijna verdronken tijdens schoolzwemmen”

verder en verdween onder water. Met veel moeite kwam ik weer boven. De badmeester stond erbij en keer er naar. Hij werd zelfs boos op me en riep me naar de kant. De schoolmeester vond het daarna een te groot risico om mij nog mee te nemen naar het zwembad. Dus moest ik voortaan op school blijven als de anderen gingen zwemmen.

Als volwassene vrouw vond ik het te gek voor woorden dat ik niet in het diepe durfde zwemmen. Ik heb geprobeerd van die angst af te komen. Een keer deed ik zwemles voor volwassenen. Dat was geen succes. Ik kreeg les in een grote groep, samen met mensen die nog helemaal niet konden zwemmen. Maar ik kon wel zwemmen.

Wat doe jij hier, vroeg de badmeester. Toen moest ik meedoen met een kinderklasje en meteen bij les 1 in het water springen en door een gat duiken. Toen ik dat niet durfde, ben ik weggestuurd. Mijn lesgeld kon ik ophalen bij de kassa. Het bleef knagen. Als ik mensen zag zwemmen, dacht ik o, als ik dat toch eens zou kunnen.

Ik vond het spannend, die eerste les bij Esther. De confrontatie met het water, daar was ik echt bang voor. Maar ze is heel relaxed en stelde me meteen op mijn gemak. Het gaat stapje voor stapje en voor je het weet doe je iets wat je voorheen niet durfde. Met mijn hoofd onder water; ik had nooit gedacht dat ik dat zo snel zou durven. Nu moet ik nog leren om dat ook in dieper water te doen. Maar ik heb er zin in.

ADVERTENTIE

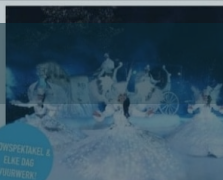
Phantasieland Wintertraum

Een magische winterwereld vol geweldige attracties, spectaculaire shows, winterse lekkertijen, warme vuurhaarden, een schaatsbaan onder een hekelende kerstboom en... elke dag voorwerk, dat is Phantasieland Wintertraum.

Wie even op adem wil komen van alle attracties en de buik heerlijk vol heeft geprikt, kan genieten van acht bijzondere wintershows! Kijk je tegen al bij onder meer Crazy Christmas, vol dans, acrobatie en humor en ervaar de show Tiempo de Fiesta van bollehoofden en zangeressen.

Lichtspiegels en vlammen. Een belevenis die niet te meten is. En als de avond valt, is het tijd voor het wintersprokkel The Magic House – Spirit of Light. Deze show in Phantasieland Wintertraum wordt elke dag afgesloten met een prachtig vuurwerk!

Beleef alle spectaculaire shows in Phantasieland Wintertraum. www.phantasieland.nl 22 november t/m 29 november



INSPIRATIEBROCHURE

WAAR KAN IK ALS VOLWASSENE ZWEMLES VOLGEN OM WATERVREES TE OVERWINNEN?

Watervrees als volwassene is niet vreemd en hoeft geen blijvend probleem te zijn.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING



swiminbalance.nl

VOLG ONS



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube

IN EEN OOGOPSLAG

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Waternvrees als volwassene is niet vreemd en hoeft geen blijvend probleem te zijn.



WELKE ZWEMLES HELPT BIJ WATERVREES ALS VOLWASSENE

01

WELKE ZWEMLES HELPT BIJ WATERVREES ALS VOLWASSENE

Wanneer je bang bent in het water, is een gewone zwemtechniekcursus niet altijd de beste eerste stap.

02

VOOR WIE IS EEN CURSUS GERICHT OP WATERVREES BEDOELD

Een gespecialiseerde cursus is er voor volwassenen die zich niet veilig of ontspannen voelen in het water. Dat kan verschillende oorzaken hebben.

03

HOE OVERWIN JE STAP VOOR STAP JE ANGST

Een belangrijk verschil met een gewone zwemcursus is dat je niet begint met het technisch aanleren van borstcrawl of schoolslag.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

WELKE ZWEMLES HELPT

VOOR WIE IS EEN CURSUS

HOE OVERWIN JE STAP

WAAROM LEREN DRIJVEN ZO

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING



swiminbalance.nl

VOLG ONS



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube

02

EEN HELDERE AANPAK

Watervrees als volwassene is niet vreemd en hoeft geen blijvend probleem te zijn.



DE AANPAK IN BEELD

“

**WAAROM LEREN
DRIJVEN ZO BELANGRIJK
IS BIJ WATERVREES**

01

WAAROM LEREN DRIJVEN ZO BELANGRIJK IS BIJ WATERVREES

Voor veel mensen met watervrees voelt loslaten spannend. Zolang je kunt staan of de rand kunt vasthouden, heb je het gevoel dat je controle hebt.

02

ADEMHALING EN ONTSPANNING IN HET WATER

Ademhaling speelt eveneens een belangrijke rol. Wanneer je bang bent, kan je lichaam zich aanspannen en kan je ademhaling onrustiger worden.

03

HOE HELPT EEN BEWUSTE LICHAAMSHOUDING BIJ WATERVREES

Angst gaat in het water vaak samengaat met lichamelijke spanning.

04

HOE IS EEN OPBOUWENDE CURSUS TEGEN WATERVREES INGERICHT

De Water Confidence-cursus van Swim in Balance bestaat uit zes lessen van één uur. Je volgt de cursus gedurende zes weken op een vast tijdstip.

05

KLEINE GROEPEN EN PERSOONLIJKE BEGELEIDING IN HET WATER

Bij zwemles voor volwassenen is veiligheid en rust essentieel. Daarom werkt Swim in Balance met kleine groepen van maximaal acht deelnemers.



DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- ✓ Welke zwemles helpt bij watervrees als volwassene
- ✓ Voor wie is een cursus gericht op watervrees bedoeld
- ✓ Hoe overwin je stap voor stap je angst

BEKIJK DE WEBSITE

swiminbalance.nl

Watervrees als volwassene is niet vreemd en hoeft geen blijvend probleem te zijn.