

## Jaarverslag 2009 Tweeka

Voor de Afdeling Tweeka is het seizoen 2009 sportief en gezellig verlopen. De Tweeka traint op maandag van 21.00 tot 22.00. Er wordt gevarieerd getraind van wedstrijd niveau tot recreatief banen zwemmen. De opkomst verschilt per week maar is over het algemeen goed (gemiddeld 20 personen). De leeftijd van de groep is zeer gevarieerd van 20 t/m 55+.

Onder leiding van trainer Robin Wolbers wordt er stevig door getraind, maar er is uiteraard tijd voor gezelligheid en een goede mop. Gezelligheid en de sfeer "niets moet (bijna) alles mag" staat voorop.

De trainingen worden afgewisseld met: conditie, tempo/sprint en techniek trainingen. Een paar keer per jaar wordt er een coopertest en diverse afstanden (400/200,100,50m) op tijd gezwommen. Verder worden de trainingen afgewisseld met lengte/breedte trainingen en spellen in de vorm van waterpolo en estafetten.

In mei is er met samenwerking van Simone van der Zwam een waterpolo les georganiseerd, die we hebben afgesloten met een partijtje waterpolo.

het einde van het seizoen hebben we traditiegetrouw afgesloten met een gezellige borrel in de kantine.

In Januari hebben we het jaar 2010 ingeluid met een "nieuwjaarsduik" (in het zwembad) en een nieuwjaarsborrel.

Namens de TC Tweeka  
Robin Wolbers