

**Zwem & Poloclub AquaWaard is een ambitieuze vereniging. Zij hebben bij het Sport-Preventieakkoord een aanvraag gedaan om een nieuwe sport op de kaart te zetten in dijk en Waard, namelijk Water basketbal!**

**[Bekijk hier het promotie filmpje](#)**

**Het introductie filmpje is medemogelijk gemaakt door het sport-preventieakkoord.**

## Waterbasketbal



Bij het waterbasketbal werk je op een intensieve en gezellige manier aan je spierconditie in het water. Bij deze teamsport ervaar je, door de weerstand van het water, hoe inspannend lopen door het water kan zijn. Door de opwaartse druk in het water is de belasting voor je gewrichten echter beperkt, waardoor je de sport lang en blessurevrij vol kan houden.

