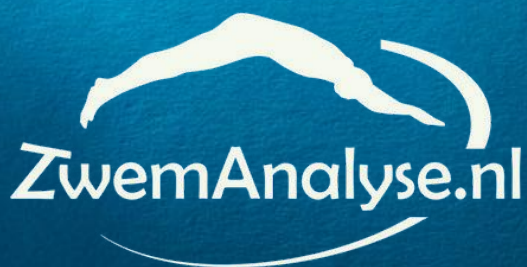




Aan de slag bij Hellas



Start to swim

Als je bij Hellas aan de reguliere zwemtraining deelneemt, dan moet je die trainingen kunnen volgen.

Het instroomniveau voor de clubtrainingen is dat je minimaal 200 meter borstcrawl kunt zwemmen zonder buiten adem te raken. Ook moet je de basis kennen van een goede schoolslag, rugcrawl en vlinderslag.

Kun je dat nog niet, dan mag je niet deelnemen aan de reguliere zwemtrainingen van de club.

Wel kun je meedoen met speciale trainingen voor je Zwemtechniek. Deze worden gegeven tegen gereduceerd tarief door professionele zwemtrainers van Zwemanalyse.nl.

De cursus bestaat uit acht lessen waarin je in een kleine groep razendsnel alle vereiste slagen en technieken aanleert.



Borstcrawl basis

Voor wie?

Voor zwemmers die weinig tot geen ervaring hebben met borstcrawl. Deze cursus is in principe voor de mensen die nieuw instromen bij Hellas.

Wat leer je?

- Een goede stroomlijn en ademhaling,
- De juiste ligging,
- Ontspannen doorhaal en overhaal,
- Keerpunten maken

Wat krijg je?

- Acht zwemtrainingen van een uur
- Video-opnames en bespreking met persoonlijke tips
- Online leeromgeving met zwemtips, voorbeeld-video's en zwemschema's
- Korting op zwemmateriaal (een basissetje is fijn voor je triatloncarrière)

Praktische info

Kosten

€125 | inschrijven via de site

Dag en tijd

Vrijdag | van 21-22u

Trainer

Vaste trainer via
ZwemAnalyse

Waar

Zwembad De Kromme Rijn
Weg naar Rhijnauwen 3

Meer info

[Website Hellas](#)

Inschrijven

[Via ZwemAnalyse](#)

Gratis zwemtips

[Klik hier](#)

Korting

In onze [webshop](#) met de
code **KeepSwimming!**
(incl uitroepteken)

Voorwaarden

Paar (niet erg) kleine lettertjes

Leuk dat je meedoet! We gaan je helpen om beter te zwemmen.

Er zijn een paar voorwaarden om er het maximale uit te halen. Let daarom op het volgende:

- *Be there*
- Probeer minimaal één keer per week zelf te zwemmen
- Annuleren? Dat is tot tien dagen voor de start van de cursus gratis. Daarna ook, mits we je plek kunnen doorgeven aan iemand op de wachtlijst. Lukt dat laatste niet, moeten we helaas 50% van het cursusbedrag in rekening brengen.

Hellas-kortingen

Dus voor de hele club

Zwemspullen

In onze webshop krijg je als Hellas-lid standaard 10% korting op zwemmaterialen. Gebruik de code KeepSwimming! om hier gebruik van te maken.

10% korting op cursussen en opleidingen

Hellas-leden krijgen ook 10% korting op cursussen, opleidingen en analyses van ZwemAnalyse.

Locaties zijn verspreid door heel Nederland.

Trainen kan op alle niveaus, tot en met elitezwemmers.

Bekijk [hier](#) het aanbod en mail ons dat je mee wilt doen. Wij schrijven je dan in en verrekenen de korting voor je.