

Veelgestelde vragen Mijnzwemcoach



Borstcrawlkursus

Op welke locaties worden borstcrawlkursussen aangeboden?

Wij bieden borstcrawlkursussen aan door het gehele land. Zoek [hier](#) naar een locatie bij jou in de buurt! Januari, april en september zijn over het algemeen de momenten dat een cursus start.

Wat leer ik tijdens een basiscursus?

De cursus bestaat uit 12 weken, met lessen van 1 uur, waarbij de borstcrawl vanaf de basis wordt opgebouwd tot een technisch goede uitvoering van de gehele slag. De vijf basiselementen van de borstcrawl (ligging, beenslag, armslag, ademhaling en combinatie/ hele slag) staan centraal tijdens de basiscursus. Na het volgen van deze cursus heeft de cursist gevoel ontwikkeld voor een goede ligging in het water en voor de uitvoering van de technieken. Ook is de cursist zich bewust van de versturende factoren in de slag en heeft men geleerd om efficiënter en effectiever te zwemmen.

[Klik hier voor meer informatie.](#)

Wat leer ik tijdens een gevorderdencursus?

De cursus bestaat uit 12 weken. De gevorderden cursus is een verdieping van de basiscursus met een verdieping op de techniek oefeningen. De vijf basiselementen van de borstcrawl (ligging, beenslag, armslag, ademhaling en combinatie/ hele slag) worden tijdens deze cursus verbeterd en uitgediept. Hierdoor verbetert de cursist zijn of haar gevoel voor het zwemmen. Ook de efficiëntie en effectiviteit in de zwemslag wordt verder ontwikkeld. Daarnaast wordt ook het borstcrawlkeerpunt aangeleerd.

[klik hier voor meer informatie.](#)

Wat is het instapniveau voor de basiscursus?

De basis borstcrawlkursus is geschikt voor diegene die nog weinig tot geen ervaring hebben met het zwemmen van de borstcrawl. Wel wordt verwacht dat de cursist met het hoofd onder water durft te zwemmen.

Wat is het instapniveau voor de gevorderdencursus?

De gevorderde cursus is geschikt voor de zwemmers met al enige zwemervaring, maar ook voor zwemmers met al veel zwemervaring. Iedere zwemmer moet in ieder geval wel enkele banen borstcrawl kunnen zwemmen zonder onderbrekingen.

Kan ik wisselen van niveau tijdens de cursus?

Ja dit is mogelijk, indien op de locatie beide niveaus worden aangeboden. Mocht na les 1 blijken dat het niveau van de cursist toch afwijkt van de rest van de groep, kan de cursist nog worden overgeplaatst naar het andere niveau.

Met hoeveel mensen zwem ik maximaal in 1 baan?

Je zwemt met maximaal 6 cursisten in 1 baan.

Veelgestelde vragen Mijnzwemcoach



Hoeveel cursisten zitten er maximaal in de groep?

De grootte van de groep is per locatie verschillend. We gaan uit van maximaal 12 deelnemers per trainer, zodat de trainers persoonlijke adviezen kunnen geven. De groep bestaat dus uit maximaal 12 cursisten. Afhankelijk van het aantal deelnemers wordt de cursus dus door één, twee of drie gekwalificeerde trainers gegeven.

Kan ik de cursus na betaling nog annuleren?

Ja, je hebt een bedenktijd van 14 dagen. Op het moment dat je binnen 14 dagen na aankoop een e-mail stuurt om de cursus te annuleren, krijg je het volledige inschrijfgeld terug. Heb je binnen de bedenktijd één of meerdere lessen gevolgd, dan worden deze kosten in mindering gebracht op de terugbetaling. Je kunt een e-mail sturen naar: mijnzwemcoach@knzb.nl. Na 14 dagen bedenktijd ontvang je geen inschrijfgeld terug.

Ik ben langdurig ziek of geblesseerd, wat nu?

In samenspraak met de cursist, wordt de cursist doorgeplaatst naar de volgende cursusreeks en haalt zijn/haar resterende lessen in. Indien de cursist niet wil worden doorgeplaatst kan men restitutie krijgen op zijn inschrijfgeld, indien de cursist niet meer dan vier lessen heeft gevolgd. Cursisten die meer dan vier lessen hebben gevolgd ontvangen geen restitutie op hun inschrijfgeld. In dat geval is het alleen mogelijk om de resterende lessen de volgende cursusreeks in te halen. [Zie hier de algemene voorwaarden.](#)

Ik heb een les gemist, kan ik deze inhalen?

Helaas kunt u de gemiste les niet inhalen, omdat de meeste cursussen vol zitten. Op het moment dat meerdere cursisten een les gaan inhalen, worden de groepen te groot. Aangezien wij graag de kwaliteit van de cursus willen waarborgen, is het daarom niet mogelijk om een les in te halen. Je kunt aan de hand van de individuele trainingsschema's op Mijnzwemcoach de les in eigen tijd inhalen.

Gaan de lessen door tijdens vakanties en/of feestdagen?

Op de meeste locaties wordt er rekening gehouden met schoolvakanties en/of feestdagen. Via [locaties](#) kun je zien welke les(sen) uitvallen tijdens een cursus.

De cursus is vol, wat nu?

Stuur een mail naar mijnzwemcoach@knzb.nl en dan zetten wij je op de lijst voor geïnteresseerde voor de nieuwe cursusronde. Vermeld in de e-mail de locatie of regio waar je graag wilt deelnemen.

Hoe weet het zwembad dat ik deelneem aan de cursus?

Als de receptioniste van het zwembad vraagt om een bewijs voor deelname aan de cursus, dan kun je de mail tonen die je in de week voor aanvang van de cursus ontvangen hebt. Deze e-mail kun je uitprinten of via je telefoon laten zien.

Veelgestelde vragen Mijnzwemcoach



Materialen

Welke materialen heb ik nodig?

De gehele cursus heb je strakke zwemkleding (badpak of zwembroek) en een zwembril nodig. Daarnaast adviseren we een zwemplank, pullbouy en zoomers (kleine flippers). Deze materialen worden veelal gebruikt gedurende de lessen. Een front-snorkel raden we aan als je problemen hebt met je ademhaling of je ligging. We hebben diverse pakketten met samengestelde zwemproducten. Ook kun je artikelen los bestellen. Als cursist van de cursus krijg je een actiecode toegestuurd waarmee je met korting zwemproducten kunt bestellen.

[Meer informatie over de materialen.](#)

Hoe werkt het bestelproces van de materialen?

Via de KNZB-webshop moeten de materialen besteld worden. Het account voor de [KNZB-webshop](#) is NIET hetzelfde account als voor Mijnzwemcoach. Hiervoor dient een apart account te worden aangemaakt. Een uitleg voor welke materialen we aanbieden en de functie ervan vind je [hier](#).

Kan ik materialen met korting bestellen?

Ja, zodra je je hebt ingeschreven voor de cursus ontvang je een URL met daarin de actiecodes vermeld voor de verschillende pakketten. Ook staan de actiecodes vermeld in de e-mail die je ongeveer één week voor de start van de cursus ontvangt.

Is het mogelijk de materialen op te halen?

Ja, wij versturen onze materialen vanuit een magazijn in Noordwijkerhout. Het is mogelijk om de materialen daar op te halen. Echter dien je hierover eerst contact met ons op te nemen.

De eerste les begint en ik heb nog geen materialen, wat nu?

We raden het aan om zo snel mogelijk de benodigde materialen aan te schaffen. Echter wordt er tijdens de eerste les alleen gebruik gemaakt van de zwemplank. Deze kun je eventueel éénmalig bij het zwembad lenen.

Is het mogelijk zwemmaterialen te lenen in het zwembad?

Nee, hier dien je zelf voor te zorgen.

Kan ik flippers of snorkel (van bijv. duiken) gebruiken in plaats van zoomers en front-snorkel?

Nee, het gebruik en functie van deze materialen verschillen enorm van elkaar.

Veelgestelde vragen Mijnzwemcoach



Kosten

Wat zijn de kosten voor de borstcrawlkursus?

Er zit dus geen prijsverschil tussen de basis- en de gevorderdencursus. Wel wordt onderscheid gemaakt tussen leden en niet-leden van Mijnzwemcoach. Ben je al lid van Mijnzwemcoach dan betaal je slechts € 129,95 voor de cursus. Ben je geen lid van Mijnzwemcoach dan zijn de kosten voor de cursus € 159,95. De prijs van € 129,95 geldt niet voor leden bij een KNZB aangesloten verenigingen of NTB.

Wat is het verschil tussen de leden en niet-leden prijs voor de cursus?

Er worden twee verschillende prijzen gehanteerd om deel te nemen aan de borstcrawlkursus, namelijk de leden en de niet-ledenprijs.

Met de niet-leden prijs betaal je €159,95 euro. Hierna ontvang je een actiecode waarmee je een jaar lang gratis toegang hebt tot Mijnzwemcoach. Het lidmaatschap verloopt automatisch na dit jaar. Óf je koopt eerst een volledig lidmaatschap voor Mijnzwemcoach á €29,95. Vervolgens meld je je aan voor de cursus tegen het ledentarief á 129,95 euro. Met beide vormen van inschrijven bij Mijnzwemcoach kun je gebruikmaken van dezelfde diensten. Uiteindelijk zijn ze ook beide even duur. Het verschil zit hem dus in het (automatisch) verlopen van je lidmaatschap.

Zit de entree tot het zwembad inbegrepen in de prijs van de cursus?

Ja, toegang tot het zwembad op de dag/tijdstip van de cursus zit inbegrepen. Je hoeft deze 12 keer geen entreegeld te betalen bij het zwembad.

Ik heb een kortingscode ontvangen voor Mijnzwemcoach.nl, wat kan ik hiermee?

Niet-leden van Mijnzwemcoach die deelnemen aan een cursus ontvangen een gratis actiecode. Met deze actiecode kun je een gratis lidmaatschap voor MijnZwemcoach aanmaken. Dit lidmaatschap verloopt automatisch na één jaar.

Wat zijn de kosten voor Mijnzwemcoach?

De kosten voor MijnZwemcoach bedragen €29,95 per jaar.

Veelgestelde vragen Mijnzwemcoach



Lidmaatschap Mijnzwemcoach

Wat houdt een lidmaatschap bij Mijnzwemcoach in?

Naast korting op de borstcrawl cursus ontvang je als lid van Mijnzwemcoach:

- trainingsschema's speciaal voor jouw niveau;
- een gratis clinic per jaar;
- korting op een zwemanalyse, zwemmateriaal, schoolslag- en vlinderslagclinic;
- toegang tot techniekvideo's;
- tips & tricks over zwemmen, gezondheid, voeding etc.
- mogelijkheden tot vragen stellen aan experts.

Hoe lang duurt een lidmaatschap bij Mijnzwemcoach?

Het lidmaatschap van Mijnzwemcoach gaat in op de datum van inschrijving en is geldig voor resp. een half jaar (openwater special pakket) of één jaar (alles in één pakket). Verlenging van het lidmaatschap gebeurt automatisch na resp. een half jaar of een jaar. Zodra je bent ingeschreven, ontvang je van de KNZB een bevestiging. Deze dient als definitieve bevestiging van het lidmaatschap.

Hoe kan ik mijn lidmaatschap opzeggen?

Opzeggen kan via 'mijn profiel', minimaal één maand voor het verstrijken van de einddatum van het lidmaatschap. Indien het lidmaatschap niet minimaal één maand voor afloop wordt beëindigd, dan wordt het lidmaatschap zonder nader bericht met resp. een half jaar of één jaar verlengd onder dezelfde voorwaarden.

[Algemene voorwaarden Mijnzwemcoach](#)