



Erwachsenen Schwimmkurse

Erwachsenen Schwimmkurse ab 18 Jahren Nichtschwimmer bis Fortgeschrittene Frauenkurse

Schwimmen ist keine Frage des Alters

Es ist nie zu spät schwimmen zu lernen! Schwimmen ist gesund und macht Spass, aber noch mehr, wenn man es richtig kann. Ob Sie der Gesundheit zuliebe oder leistungsorientiert schwimmen möchten: In keiner anderen Sportart können Sie die persönliche Belastung so präzise dosieren wie beim Erwachsenenschwimmen.

Anfänger 1, Nichtschwimmerbecken

Kurs für Erwachsene, die keine Schwimmkenntnisse mitbringen. Wir erlernen die Grundkenntnisse des Schwimmens im Nichtschwimmerbecken.

Level 1: für Nichtschwimmer, keine Vorkenntnisse

Anfänger 2, Schwimmerbecken

Fühlt man sich in den Grundlagen gefestigt kann dieser weiterführende Kurs besucht werden. Sie üben und festigen die erlernten Grundlagen im tiefen Wasser.

Level 2: Anfänger 1 oder Erfahrung im tiefen Wasser

Brustschwimmen, Schwimmerbecken

Das Brustschwimmen ist eine sehr beliebte Schwimm-lage, wurde aber nie richtig erlernt. Das Resultat: Sie kommen kaum voran oder es zwickt im Rücken.

Level 3: sicheres Schwimmen im tiefen Wasser

Crawl, Schwimmerbecken

Wir lernen Schritt für Schritt die Technik des Crawl- und Rücken-Crawls. Gezielt werden die Atemtechniken, der Armzug und Beinschlag geübt. Bereitschaft den Kopf unter Wasser zu halten.

Level 4: 100 Meter im tiefen Wasser schwimmen

Crawl-Fortgeschrittene, Schwimmerbecken

Technik optimieren: Brust, Crawl, Rücken, Delphin. Es werden Kraft und Ausdauer trainiert. Vertiefung der persönlichen Schwimmtechnik, Geschwindigkeit optimieren.

Level 5: Beherrschen der Crawltechnik über mind. 200 m



Kursdauer: 8. April - 11. Juli 2024

Kein Training:

22. 04. - 03.05.2024 Frühlingsferien,
09.05. Auffahrt, 20.05. Pfingstmontag

**11 Lektionen à 45 Min. = CHF 220.-
exkl. Hallenbadeintritt**

Montag ab 8. April - 8. Juli 2024

Crawl	19.00 Uhr
Brustschwimmen	19.50 Uhr

Dienstag ab 9. April - 2. Juli 2024

Anfänger 1	18.45 Uhr
Anfänger 2	19.35 Uhr

Mittwoch ab 10. April - 3. Juli 2024

Crawl	19.15 Uhr
-------	-----------

Donnerstag ab 11. April - 11. Juli 2024

Vormittag

Crawl -Fortgeschrittene	09.30 Uhr
Crawl	10.20 Uhr
Anfänger 2	11.15 Uhr
Anfänger 1	12.10 Uhr

Nachmittag

Crawl	19.00 Uhr
Crawl -Fortgeschrittene	19.50 Uhr

Kurse nur für Frauen

**Diese Kurse werden von Schwimm-
lehrerinnen unterrichtet und sind
exklusiv nur für Frauen.**

Mittwoch ab 10. April - 3. Juli 2024

Anfänger 1, Frauen	17.30 Uhr
Anfänger 2, Frauen	18.25 Uhr

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

AquaFit- und Schwimmkurse
Ifangstrasse 13
8152 Glattbrugg

Einstieg jederzeit möglich!
Kursgeld wird ab Einstiegsdatum
berechnet.



Privatlektionen

Schwimmkurse

Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Erwachsenen oder Kinder.

30 Min. = CHF 80.-

45 Min. = CHF 110.-

60 Min. = CHF 140.-

Für max. 2 Erwachsene

oder 3 Kinder oder

1 Erwachsener und 2 Kinder.

exkl. Hallenbadeintritt!

Anmeldungen und Informationen:
shop.opfikon.ch/de/schwimmkurse
irene.ebner@opfikon.ch