



Motivationsabzeichen Seehund Grundlagentests 1 - 7

Krebs - Eisbär

Schwimmtest 1 bis 4

Wal - Delfin



Seehund ab 3,5 Jahren

Ziel: Ohne Eltern wird auf spielerischem Niveau den Kindern die Freude am Wasser vermittelt.

Krebs ab 4 Jahren

Voraussetzung: wassergewöhnt

Testziele: Vollständig unter Wasser tauchen - Unter Wasser ausatmen können - Schweben in der Bauchlage - Gleiten in der Bauchlage - Sprung ins Wasser auf die Füße

Seepferd

Voraussetzung: Testinhalte Krebs

Testziele: Untertauchen und Augen öffnen - Untertauchen und Luft ausatmen - Schweben in der Rückenlage - Gleiten in der Bauchlage mit Beinschlag - Sprung ins tiefe Wasser

Frosch

Voraussetzung: Testinhalte Seepferd

Testziele: Von der Wand abstossen und gleiten in Bauch- und Rückenlage - Mindestens 8 Meter Beinschlag - Wechselbeinschlag in Bauch- oder Rückenlage - Purzelbaum vom Rand ins Wasser

Pinguin

Voraussetzung: Testinhalte Frosch

Testziele: 10 bis 15 Meter Beinschlag mit Ausatmung im Wasser - 10 bis 15 Meter Fortbewegung mit Arm- und Beinschlag in Bauch und Rückenlage - Tunneltauchen und Handstand unter Wasser

Tintenfisch

Voraussetzung: Testinhalte Pinguin

Testziele: Von der Wand abstossen und 5 m tauchen - 25 Meter Schraubenkraul - 15 Meter Beinschlag in Bauchlage mit Seitenatmung - Köpfler

Children under 10 must be accompanied until the side of the pool (obligatory supervision)!

The accompanying person (who is at least 16 years old) must also pay the regular entrance fee. Access to the pool area in swim or sportswear only!

During the course you are free to watch it or go swimming by yourself.

Krokodil

Voraussetzung:

Testinhalte Tintenfisch

Testziele: 15 bis 20 Meter Kraul - 20 bis 30 Meter Kraul-Brust-Mix - Kernbewegungen Kraul und Brust

Eisbär

Voraussetzung: Testinhalte Krokodil

Testziele: Tauchwende - Kernbewegung Delfin - 50 Meter Schwimmen in Bauch- oder Rückenlage - Wasser-Sicherheitscheck WSC

Wal

Voraussetzung: Testinhalte Eisbär

Testziele: Kraul mit Hüfte anheben - Superman-Rücken - Brustbeinschlag Rückenlage - Superman-Kraul - 50 m Wechselschlagschwimmen - Start Kraul - Kippwende Kraul

Hecht

Voraussetzung: Testinhalte Wal

Testziele: Flache Delfinbewegung - Rückenrotation einarmig - Brustarmzug effizient - Kraul einarmig - 75 m 3-Lagen - Start Brust - Wende Brust

Hai

Voraussetzung: Testinhalte Wal

Testziele: Delfinbewegung mit Armzug - Rücken einarmig - Brust-Koordination Arme-Beine-Beine - Scheibenwischer Kraul - 100 m Lagen, Technik - Delfinbeinschläge in Rückenlage - Rollwende Rücken

Delfin

Voraussetzung: Testinhalte Wal

Testziele: 16-25 m Delfin-Variation - 50 m Rücken-Koordination - 50 m Brust-Koordination Arme-Arme-Beine - 50 m Spiral-Kraul - 100 m Lagen - Start Rücken - Rollwende Kraul

Kinder unter 10 Jahren müssen ins Bad begleitet werden (Aufsichtspflicht)!

Die Begleitpersonen (mind. 16 Jahre alt) bezahlen ebenfalls den Hallenbad-Eintritt!

Zutritt nur in Bade- oder Sportkleidung! Sie dürfen in der Kurszeit zuschauen oder selber schwimmen gehen.

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

Aquafit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13

8152 Glattbrugg

Kursdauer:

2. Dezember 2024 - 22. März 2025

Kein Training: 16.12.2024 - 05.01.2025

Sportferien 17.02. - 02.03.2025

Seehund bis Pinguin

11 Lekt. à 30 Min. = CHF 176.-

Tintenfisch bis Delfin

11 Lekt. à 40 Min. = CHF 198.-

Alle Preise inkl. Badeintritt!

Montag ab 02.12.2024

Krebs	14.10 Uhr
Seepferd	14.45 Uhr
Frosch	15.25 Uhr
Pinguin	16.00 Uhr
Tintenfisch	16.40 Uhr
Krokodil	17.25 Uhr
Eisbär	18.10 Uhr
Wal	16.40 Uhr
Hecht	17.25 Uhr
Hai / Delfin	18.10 Uhr

Dienstag ab 03.12.2024

Tintenfisch	14.05 Uhr
Krokodil/Eisbär	14.50 Uhr
Krebs	15.40 Uhr
Seepferd	16.15 Uhr
Frosch	16.50 Uhr
Pinguin	17.30 Uhr
Seehund	18.05 Uhr
Hai / Delfin	17.10 Uhr

Mittwoch ab 04.12.2024

Seehund	13.30 Uhr
Krebs	14.10 Uhr
Seepferd	14.45 Uhr
Frosch	15.25 Uhr
Pinguin	16.00 Uhr
Tintenfisch	16.40 Uhr
Krokodil	17.25 Uhr
Eisbär	18.10 Uhr
Wal / Hecht	15.10 Uhr
Hai	15.55 Uhr
Delfin	16.45 Uhr

Donnerstag ab 05.12.2024

Krebs	14.10 Uhr
Seepferd	14.45 Uhr
Frosch	15.25 Uhr
Pinguin	16.00 Uhr
Tintenfisch	16.40 Uhr
Krokodil	17.25 Uhr
Eisbär	17.25 Uhr

Freitag ab 06.12.2024

Seehund	13.30 Uhr
Krebs	14.10 Uhr
Seepferd	14.45 Uhr
Frosch	15.25 Uhr
Pinguin	16.00 Uhr
Seepferd	16.20 Uhr
Tintenfisch	16.40 Uhr
Krebs	16.55 Uhr
Krokodil	17.25 Uhr
Seehund	17.30 Uhr
Eisbär	18.10 Uhr
Wal	18.10 Uhr
Hecht	19.00 Uhr

Samstag ab 07.12.2024

Vormittag	
Krebs	08.30 Uhr
Seepferd	09.05 Uhr
Frosch	09.45 Uhr
Pinguin	10.20 Uhr
Tintenfisch	11.00 Uhr
Krokodil	11.45 Uhr
Eisbär	12.35 Uhr

Nachmittag

Seehund	14.00 Uhr
Krebs	14.40 Uhr
Seepferd	15.15 Uhr
Frosch	15.55 Uhr
Pinguin	16.30 Uhr

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