



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

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die keine Schwimmkenntnisse mitbringen. Wir erlernen die Grundkenntnisse des Schwimmens im Nichtschwimmerbecken.

Level 1: für Nichtschwimmer, keine Vorkenntnisse

Anfänger 2

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

Crawl

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

Level 3: 100 Meter im tiefen Wasser schwimmen

Fortgeschrittene

Technik für Fortgeschrittene (Brust, Kraul, Rücken, Delphin nach Wunsch), Es werden Kraft und Ausdauer trainiert, Technik verbessert und Fehler korrigiert. Vertiefung der persönlichen Schwimmtechnik, Geschwindigkeit optimieren.

Level 4: Beherrschen der Crawltechnik über mind. 200 m

**8 Lektionen à 45 Min. = CHF 160.-
exkl. Hallenbadeintritt**

Montag

24. Oktober - 12. Dezember 2022

Fortgeschrittene 19.00 Uhr

Dienstag

25. Oktober - 13. Dezember 2022

Crawl 14.05 Uhr

Anfänger 1 18.45 Uhr

Anfänger 2 19.40 Uhr

Mittwoch

26. Oktober - 14. Dezember 2022

Crawl 18.55 Uhr

Fortgeschrittene 19.45 Uhr

Donnerstag

27. Oktober - 15. Dezember 2022

Crawl 10.15 Uhr

Fortgeschrittene 11.05 Uhr

Anfänger 1 12.00 Uhr

Anfänger 2 14.05 Uhr

Crawl 14.55 Uhr

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

Aquafit- und Schwimmkurse
Ifangstrasse 13
8152 Glattbrugg

**8 Lektionen à 45 Min. = CHF 160.-
exkl. Hallenbadeintritt**

Mittwoch

**26. Oktober - 14. Dezember 2022
von Frau zu Frau**

Diese Kurse werden von
Schwimmlehrerinnen unter-
richtet und sind exklusiv
nur für Frauen.

Anfänger 1, **Frauen** 17.00 Uhr

Anfänger 2, **Frauen** 18.00 Uhr



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