



## Erwachsenen Schwimmkurse ab 18 Jahren Nichtschwimmer bis Fortgeschrittene

### 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 1

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 4:** 100 Meter im tiefen Wasser schwimmen

#### Crawl 2

Wir vertiefen die Abläufe der Crawl-Technik. Durch verschiedene Übungen wird die Atmung, der Beinschlag und der Armzug des Crawl-Stils optimiert.

**Level 5:** Crawl 1 oder Kenntnisse der 2er und/oder 3er Atmung

**7 Lektionen à 45 Min. = CHF 140.-  
exkl. Hallenbadeintritt  
Kursdauer: 03.01. bis 17.02.2022**

#### Montag ab 3. Januar

Anfänger 2	13.30 Uhr
Crawl 1	14.20 Uhr
Crawl 2	19.30 Uhr

#### Dienstag ab 4. Januar

Anfänger 1	12.15 Uhr
Anfänger 1	18.45 Uhr
Anfänger 2	19.40 Uhr

#### Donnerstag ab 6. Januar

Crawl 1	19.00 Uhr
Crawl 2	19.50 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!**

## Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

Aquafit- und Schwimmkurse  
Ifangstrasse 13  
8152 Glattbrugg

**7 Lektionen à 45 Min. = CHF 140.-  
exkl. Hallenbadeintritt  
Kursdauer: 05.01. bis 16.02.2022**

#### Mittwoch ab 5. Januar

#### von Frau zu Frau

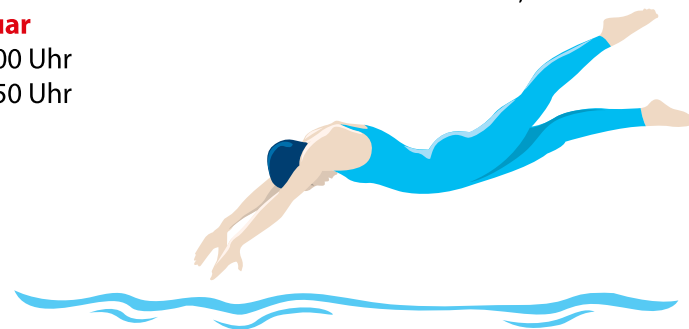
Diese Kurse werden von Schwimmlehrerinnen unterrichtet und sind exklusiv nur für Frauen.

Anfänger 1, **Frauen** 17.00 Uhr

Anfänger 2, **Frauen** 18.00 Uhr

Crawl 1, **Frauen** 18.55 Uhr

Crawl 2, **Frauen** 19.45 Uhr



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