



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

**9 Lektionen à 45 Min. = CHF 180.-
exkl. Hallenbadeintritt**

Montag, 2. Mai bis 4 Juli 2022

Ausfall: Pfingstmontag, 6. Juni 2022

Anfänger 2	13.45 Uhr
Crawl 1	14.35 Uhr
Crawl 2	18.45 Uhr
Anfänger 1	19.40 Uhr

Dienstag, 3. Mai bis 28. Juni 2022

Anfänger 1	18.45 Uhr
Anfänger 2	19.40 Uhr

Donnerstag, 5. Mai bis 7 Juli 2022

Ausfall: Auffahrt, 26. Mai 2022

Crawl 1	18.45 Uhr
Crawl 2	19.35 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

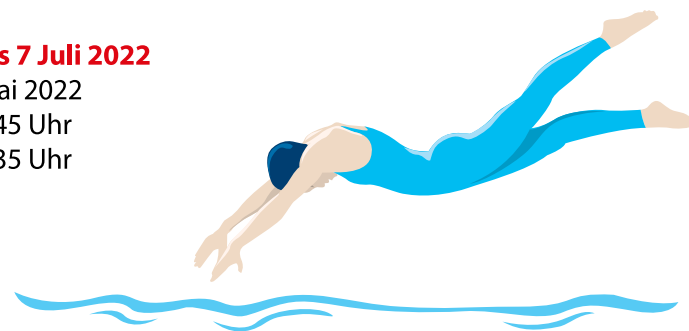
AquaFit- und Schwimmkurse
Ifangstrasse 13
8152 Glattbrugg

**9 Lektionen à 45 Min. = CHF 180.-
exkl. Hallenbadeintritt**

**Mittwoch, 11. Mai bis 6. Juli 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
Crawl 1, Frauen	18.55 Uhr
Crawl 2, Frauen	19.45 Uhr



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