STADT OPFIKON

Motivationsabzeichen Seehund
Grundlagentests 1 - 7
Krebs - Eisbär
Schwimmtest 1 bis 4
Wal - Delfin

Seehund ab 3 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 bis15 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: 09.01. - 01. 04.2023
Sportferien 20.02. - 03.03.2023
30 Min. Seehund - Pinguin,
10 Lektionen = CHF 160.-
40 Min. Tintenfisch - Delfin,
10 Lektionen = CHF 180.-
Alle Preise exkl. Eintritt!

Montag ab 9. Januar

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/**Wal**	18.10 Uhr
Hecht/Hai/Delfin	19.00 Uhr

Dienstag ab 10. Januar

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
Wal/Hecht	17.10 Uhr
Hai/Delfin	17.10 Uhr

Mittwoch ab 11. Januar

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	13.30 Uhr
Hecht	14.15 Uhr
Hai	15.05 Uhr
Delfin	15.50 Uhr

Donnerstag ab 12. Januar

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 Uh

Freitag ab 13. Januar

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	19.00 Uhr

Samstag ab 14. Januar

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