



## Motivationsabzeichen Seehund Grundagentests 1 - 7

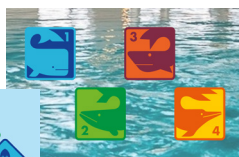
Krebs - Eisbär

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.



## 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: 28.08. - 16.12.2023**

**Kein Training:**

**Badreinigung 17.09. - 08.10.2023,**

**Herbstferien 09.10. - 22.10.2023,**

**30 Min. Seehund bis Pinguin,**

**11 Lektionen = CHF 176.-**

**40 Min. Tintenfisch bis Delfin,**

**11 Lektionen = CHF 198.-**

**Alle Preise exkl. Eintritt!**



## Montag ab 28. August

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| Krebs             | 14.10 Uhr |
| Seepferd          | 14.45 Uhr |
| Frosch            | 15.25 Uhr |
| Pinguin           | 16.00 Uhr |
| Seehund           | 16.40 Uhr |
| Tintenfisch       | 16.40 Uhr |
| Krokodil          | 17.25 Uhr |
| Eisbär            | 18.10 Uhr |
| <b>Wal/Hecht</b>  | 16.50 Uhr |
| <b>Hai/Delfin</b> | 17.35 Uhr |

## Dienstag ab 29. August

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| 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 |
| <b>Wal/Hecht</b>  | 17.10 Uhr |
| <b>Hai/Delfin</b> | 17.10 Uhr |

## Mittwoch ab 30. August

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| 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 |
| <b>Wal/Hecht</b>  | 15.50 Uhr |
| <b>Hai/Delfin</b> | 15.50 Uhr |

## Donnerstag ab 31. August

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| Krebs             | 14.10 Uhr |
| Seepferd          | 14.45 Uhr |
| Frosch            | 15.25 Uhr |
| Pinguin           | 16.00 Uhr |
| Tintenfisch       | 16.40 Uhr |
| Krokodil/Eisbär   | 17.25 Uhr |
| <b>Hai/Delfin</b> | 17.25 Uhr |

## Freitag ab 1. September

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 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 |
| <b>Wal/Hecht</b> | 19.00 Uhr |

## Samstag ab 2. September 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**

**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.