



Schwimmtraining für Kinder ab 8 Jahren Anfänger bis Fortgeschrittene



Schwimmen ist gesund und richtig gelernt macht Schwimmen Spass!

Wir bieten drei verschiedene Schwimmtrainings für Kinder ab 8 Jahren an. Richtig gelernt macht Schwimmen Spass und kann als Freizeiterlebnis oder intensiven Ausdauersport ausgeübt werden. Wir sorgen für ein sicheres und effizientes Schwimmen!



Schwimmtraining Anfänger

Voraussetzungen: Keine

Anfängerkurse richten sich an ca. 8- bis 12-jährige die noch nicht schwimmen können. Unser Ziel: Das Element Wasser Stress- und Angstfrei kennen zu lernen. In einer kleinen Gruppe bauen wir Schritt für Schritt Ängste ab und gewinnen von Mal zu Mal mehr Sicherheit und Vertrauen ins nasse Element. Mit gezielten Übungen lernen wir den Körper im Wasser zu kontrollieren und schwimmen schon bald im tiefen Wasser.

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.

Kursdauer: 30.08. - 14.12.2023

Kein Training:

Badreinigung 17.09. - 08.10.2023,

Herbstferien 09.10. - 22.10.2023,

11 Lektionen à 45 Min. = CHF 198.-

exkl. Hallenbadeintritt

Mittwoch ab 30. August 2023

Sport 1 15.00 Uhr

Anfänger 16.40 Uhr

Donnerstag ab 31. August 2023

Sport 2 18.10 Uhr

Schwimmtraining Sport 1

Voraussetzungen: Schwimmen im tiefen Wasser

Dieser Kurs richtet sich an alle Wasserratten, welche sich im Schwimmen verbessern wollen oder in der Schule den Wassersicherheitscheck (WSC) nicht bestanden haben. Der Fokus liegt auf dem zielgerichteten Schwimmen über eine längere Distanz. Vertiefen und verbessern der Technik und Steigerung der Kondition. Wir sorgen für ein sicheres und effizientes Schwimmen!



Schwimmtraining Sport 2

Voraussetzungen: Schwimmtest 4 Delfin oder Erfahrung in vier Lagen (Brust, Crawl, Rücken, Delfin)

Ist dein Kind eine echte Wasserratte? Hat es bereits den Schwimmtest 4, Delfin, im Kinderschwimmen absolviert oder Erfahrungen in vier Lagen gesammelt. In diesen intensiven 45 Minuten steht die Weiterentwicklung der vier Schwimmstile Brust, Crawl, Rücken und Delfin im Zentrum. Es werden Kraft und Ausdauer trainiert, Technik verbessert und Fehler korrigiert.



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

Ilfangstrasse 13

8152 Glattbrugg

**Einstieg jederzeit möglich!
Kursgeld wird ab Einstiegsdatum berechnet.**

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/2 Kinder.

exkl. Hallenbadeintritt!

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