



Erwachsenen Schwimmkurse ab 18 Jahren Nichtschwimmer bis Fortgeschrittene Frauenkurse

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

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 3: 100 Meter im tiefen Wasser schwimmen

Crawl-Fortgeschrittene

Technik für Fortgeschrittene (Brust, Kraul, Rücken, Delphin nach Wunsch), Es werden Kraft und Ausdauer trainiert, Technik verbessert und Fehler korrigiert. Vertiefung der persönlichen Schwimmtechnik, Geschwindigkeit optimieren.

Level 4: Beherrschen der Crawltechnik über mind. 200 m

Kursdauer: 23. Oktober - 14. Dezember 2023

8 Lektionen à 45 Min. = CHF 160.-

exkl. Hallenbadeintritt

Montag ab 23. Oktober 2023

Anfänger 1 18.25 Uhr

Crawl 19.15 Uhr

Dienstag ab 24. Oktober 2023

Anfänger 1 18.45 Uhr

Anfänger 2 19.35 Uhr

Mittwoch ab 25. Oktober 2023

Anfänger 1 17.30 Uhr

Anfänger 2 18.25 Uhr

Crawl 19.15 Uhr

Donnerstag ab 26. Oktober 2023

Crawl 19.00 Uhr

Crawl -Fortgeschrittene 19.50 Uhr

Einstieg jederzeit möglich!
Kursgeld wird ab Einstiegsdatum berechnet.

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

AquaFit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13

8152 Glattbrugg



Privatlektionen

Schwimmkurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Erwachsene 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!



Anmeldungen und Informationen:

shop.opfikon.ch/de/schwimmkurse

irene.ebner@opfikon.ch