



Erwachsenen Schwimmkurse

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: 8. Januar - 4. April 2024

**10 Lektionen à 45 Min. = CHF 200.-
exkl. Hallenbadeintritt**

Montag ab 8. Januar - 25. März 2024

Kein Training: 19. und 26. Februar 2024

Crawl 19.00 Uhr

Crawl -Fortgeschrittene 19.50 Uhr

Dienstag ab 9. Januar - 26. März 2024

Kein Training: 20. und 27. Februar 2024

Anfänger 1 18.45 Uhr

Anfänger 2 19.35 Uhr

Mittwoch ab 10. Januar - 27. März 2024

Kein Training: 21. und 28. Februar 2024

Crawl 19.15 Uhr

Donnerstag ab 11. Januar - 4. April 2024

Kein Training: 22. und 29. Februar,
28. März 2024

Crawl 19.00 Uhr

Crawl -Fortgeschrittene 19.50 Uhr

Kurse für Frauen

Diese Kurse werden von Schwimmlehrerinnen unterrichtet und sind exklusiv nur für Frauen.

Mittwoch ab 10. Januar - 27. März 2024

Kein Training: 21. und 28. Februar 2024

Anfänger 1, **Frauen** 17.30 Uhr

Anfänger 2, **Frauen** 18.25 Uhr

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

AquaFit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13

8152 Glattbrugg

Einstieg jederzeit möglich!
Kursgeld wird ab Einstiegsdatum
berechnet.



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