



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, Nichtschwimmerbecken

Kurs für Erwachsene, die keine Schwimmkenntnisse mitbringen. Wir erlernen die Grundkenntnisse des Schwimmens im Nichtschwimmerbecken.

Level 1: für Nichtschwimmer, keine Vorkenntnisse

Anfänger 2, Schwimmerbecken

Fühlt man sich unwohl im Wasser? Sie wollen Ihre Schwimmfähigkeiten festigen?

Level 2: für Anfänger

Crawl

Wir lernen die richtige Crawl- und Rücken-Technik sowie Atemtechniken, der Armzug wird tagtäglich geübt. Bereitschaft den Kopf unter Wasser zu halten.

Level 4: 100 Meter im tiefen Wasser schwimmen

Schwimmtraining, Schwimmerbecken

Technik optimieren: Brust, Crawl, Rücken, Delphin. Es werden Kraft und Ausdauer trainiert. Vertiefung der persönlichen Schwimmtechnik, Geschwindigkeit optimieren.

Level 5: Beherrschen der Crawltechnik über mind. 200 m

Kursdauer: 26. August - 28. November 2024

Kein Training: Während der Reinigung und in den Herbstferien, 30. September bis 20. Oktober 2024.

**11 Lektionen à 45 Min. = CHF 220.-
exkl. Hallenbadeintritt**

Montag ab 26. August 2024

Crawl 19.00 Uhr
Schwimmtraining 19.50 Uhr

Dienstag ab 27. August 2024

Anfänger 1 18.45 Uhr
Anfänger 2 19.35 Uhr

Mittwoch ab 28. August 2024

Anfänger 1 18.15 Uhr
Anfänger 2 19.05 Uhr

Freitag

Anfänger 1 18.15 Uhr
Anfänger 2 19.05 Uhr

Samstag

Anfänger 1 11.15 Uhr
Anfänger 2 12.10 Uhr

Nachmittag

Crawl 19.00 Uhr
Schwimmtraining 19.50 Uhr



Schwimmschule Freizeitbad Opfikon AquaFit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13
8152 Glattbrugg



Einstieg jederzeit möglich!
Kursgeld wird ab Einstiegsdatum berechnet.

**Erwachsenen Schwimmkurse
26. August - 28. November 2024
Flyer an der Kasse erhältlich!**

Lektionen

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:
<https://shop.opfikon.ch/de/erwachsene>
irene.ebner@opfikon.ch