



## 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 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, Schwimmerbecken

Wir lernen Schritt für Schritt die Technik des Crawl- und Rücken-Crawls. Gezielt werden die Atemtechniken, der Armzug und Beinschlag 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

## Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

### AquaFit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13  
8152 Glattbrugg

**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 | 17.30 Uhr |
| Anfänger 2 | 18.25 Uhr |
| Crawl      | 19.15 Uhr |

#### Donnerstag ab 29. August 2024

##### Vormittag

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| Schwimmtraining | 09.30 Uhr |
| Crawl           | 10.20 Uhr |
| Anfänger 2      | 11.15 Uhr |
| Anfänger 1      | 12.10 Uhr |

##### Nachmittag

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| Crawl           | 19.00 Uhr |
| Schwimmtraining | 19.50 Uhr |



**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 und 2 Kinder.**

**exkl. Hallenbadeintritt!**

**Anmeldungen und Informationen:**

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