

Erwachsenen Schwimmkurse

Erwachsenen Schwimmkurse ab 18 Jahren Nichtschwimmer bis Fortgeschrittene

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 4-Lagen, 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

Kein Training:

Badreinigung/Herbstferien

29. September - 19. Oktober 2025

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

Montag, 25.08. - 24.11.2025

Schwimmtraining 4-Lagen	19.00 Uhr
Crawl	19.50 Uhr

Dienstag, 26.08. - 25.11.2025

Anfänger 1	18.45 Uhr
Anfänger 2	19.35 Uhr

Mittwoch, 27.08. - 26.11.2025

Anfänger 2	17.40 Uhr
Crawl	18.30 Uhr
Schwimmtraining 4-Lagen	19.20 Uhr

Donnerstag, 28.08. - 27.11.2025

Crawl	19.00 Uhr
Schwimmtraining 4-Lagen	19.50 Uhr

Freitag, 29.08. - 28.11.2025

Anfänger 2	14.35 Uhr
Crawl	15.25 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