



## Kinderschwimmkurse Seehund bis Delfin

### Grundlagentests

#### Krebs bis Eisbär

##### Krebs ab 4 Jahren

##### Voraussetzung:

wassergewöhnt

**Testziele:** Vollständig unter Wasser tauchen - Unter Wasser ausatmen - Schweben in der Bauchlage - Gleiten in der Bauchlage - Sprung ins Wasser auf die Füsse.

##### Seepferd - Voraussetzung:

**Testziele:** Untertauchen und Augen öffnen - Untertauchen und Luft ausatmen - Schweben in der Rückenlage - Gleiten in der Bauchlage mit Beinschlag - Sprung ins tiefe Wasser.

##### Frosch - Voraussetzung:

**Testziele:** Von der Wand abstossen und gleiten in Bauch- und Rückenlage - Mindestens 8 Meter Beinschlag - Wechselbeinschlag in Bauch- oder Rückenlage - Purzelbaum vom Rand ins Wasser.

##### Pinguin - Voraussetzung:

**Testziele:** 10 bis 15 Meter Beinschlag mit Ausatmung im Wasser - 10 bis 15 Meter Fortbewegung mit Arm- und Beinschlag in Bauch- und Rückenlage - Tunneltauchen und Handstand unter Wasser.

##### Tintenfisch - Voraussetzung:

**Testziele:** Von der Wand abstossen und 5 m tauchen - 25 Meter Schraubenkraul - 15 Meter Beinschlag in Bauchlage mit Seitenatmung - Köpfler.

##### Krokodil - Voraussetzung:

**Testziele:** 15 bis 20 Meter Kraul - 20 bis 30 Meter Kraul-Brust-Mix - Kernbewegungen Kraul und Brust.

##### Eisbär - Voraussetzung:

**Testziele:** Tauchwende - Kernbewegung Delfin - 50 Meter Schwimmen in Bauch- oder Rückenlage - Wasser-Sicherheitscheck WSC.

**Children under 10 must be accompanied until the side of the pool (obligatory supervision)!**

**The accompanying person (who is at least 16 years old) must also pay the regular entrance fee. Access to the pool area in swim or sportswear only!**

During the course you are free to watch it or go swimming by yourself.



### Motivationsabzeichen Seehund

#### Seehund ab 3,5 Jahren

**Ziel:** Ohne Eltern wird auf spielerischem Niveau den Kindern die Freude am Wasser vermittelt.



### Schwimmtest Wal bis Delfin

#### Wal - Voraussetzung:

**Testziele:** Kraul mit Hüfte anheben - Superman-Rücken - Brustbeinschlag Rückenlage - Superman-Kraul - 50 m Wechselschlag schwimmen - Start Kraul - Kippwende Kraul.

#### Hecht - Voraussetzung:

**Testziele:** Flache Delfinbewegung - Rückenrotation einarmig - Brustarmzug effizient - Kraul einarmig - 75 m 3-Lagen - Start Brust - Wende Brust.

#### Hai - Voraussetzung:

**Testziele:** Delfinbewegung mit Armzug - Rücken einarmig - Brust-Koordination Arme-Beine-Beine - Scheibenwischer Kraul - 100 m Lagen, Technik - Delfinbeinschläge in Rückenlage - Rollwende Rücken.

#### Delfin - Voraussetzung:

**Testziele:** 16-25 m Delfin-Variation - 50 m Rücken-Koordination - 50 m Brust-Koordination Arme-Arme-Beine - 50 m Spiral-Kraul - 100 m Lagen - Start Rücken - Rollwende Kraul.

**Kinder unter 10 Jahren müssen ins Bad begleitet werden (Aufsichtspflicht)!**

**Die Begleitpersonen (mind. 16 Jahre alt) bezahlen ebenfalls den Hallenbad-Eintritt!**

Zutritt nur in Bade- oder Sportkleidung! Sie dürfen in der Kurszeit zuschauen oder selber schwimmen gehen.

## Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

### AquaFit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13

8152 Glattbrugg

#### Kein Training:

15.12.2025 - 04.01.2026

Sportferien: 16. - 28.02.2026

#### Seehund bis Pinguin

11 Lekt. à 30 Min. = CHF 176.-

Alle Preise exkl. Badeintritt!

#### Tintenfisch bis Delfin

11 Lekt. à 40 Min. = CHF 198.-

Alle Preise exkl. Badeintritt!

#### Montag, 01.12.25 - 16.03.26

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| Krebs             | 14.10 Uhr |
| Seepferd          | 14.45 Uhr |
| Frosch            | 15.25 Uhr |
| Pinguin           | 16.00 Uhr |
| Tintenfisch       | 15.05 Uhr |
| Krokodil / Eisbär | 15.50 Uhr |
| Wal               | 16.40 Uhr |
| Hecht             | 17.25 Uhr |
| Hai / Delfin      | 18.10 Uhr |

#### Dienstag, 02.12.25 - 17.03.26

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| Tintenfisch     | 14.05 Uhr |
| Krokodil/Eisbär | 14.50 Uhr |
| Krebs           | 15.40 Uhr |
| Seepferd        | 16.15 Uhr |
| Frosch          | 16.50 Uhr |
| Pinguin         | 17.30 Uhr |
| Seehund         | 18.05 Uhr |
| Hai / Delfin    | 17.10 Uhr |

#### Mittwoch, 03.12.25 - 18.03.26

|              |           |
|--------------|-----------|
| Seehund      | 13.30 Uhr |
| Krebs        | 14.10 Uhr |
| Seepferd     | 14.45 Uhr |
| Frosch       | 15.25 Uhr |
| Pinguin      | 16.00 Uhr |
| Tintenfisch  | 16.40 Uhr |
| Krokodil     | 17.25 Uhr |
| Eisbär       | 18.10 Uhr |
| Wal / Hecht  | 15.10 Uhr |
| Hai / Delfin | 16.00 Uhr |

#### Donnerstag,

04.12.25 - 19.03.26

|             |           |
|-------------|-----------|
| Krebs       | 14.10 Uhr |
| Seepferd    | 14.45 Uhr |
| Frosch      | 15.25 Uhr |
| Pinguin     | 16.00 Uhr |
| Tintenfisch | 16.40 Uhr |
| Krokodil    | 17.25 Uhr |
| Eisbär      | 17.25 Uhr |

#### Freitag,

05.12.25 - 20.03.26

|             |           |
|-------------|-----------|
| Seehund     | 13.30 Uhr |
| Krebs       | 14.10 Uhr |
| Seepferd    | 14.45 Uhr |
| Frosch      | 15.25 Uhr |
| Pinguin     | 16.00 Uhr |
| Tintenfisch | 16.40 Uhr |
| Krokodil    | 17.25 Uhr |
| Eisbär      | 18.10 Uhr |
| Wal         | 19.00 Uhr |
| Seehund     | 15.45 Uhr |
| Krebs       | 16.20 Uhr |
| Seepferd    | 17.00 Uhr |
| Frosch      | 17.35 Uhr |
| Hecht       | 18.15 Uhr |

#### Samstag,

06.12.25 - 21.03.26

|             |           |
|-------------|-----------|
| Krebs       | 08.30 Uhr |
| Seepferd    | 09.05 Uhr |
| Frosch      | 09.45 Uhr |
| Pinguin     | 10.20 Uhr |
| Tintenfisch | 11.00 Uhr |
| Krokodil    | 11.45 Uhr |
| Eisbär      | 12.35 Uhr |
| Seehund     | 14.00 Uhr |
| Krebs       | 14.40 Uhr |
| Seepferd    | 15.15 Uhr |
| Frosch      | 15.55 Uhr |
| Pinguin     | 16.30 Uhr |

#### Anmeldungen/Informationen:

[shop.opfikon.ch/de/kinder](http://shop.opfikon.ch/de/kinder) oder [irene.ebner@opfikon.ch](mailto:irene.ebner@opfikon.ch)