



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.

Brustschwimmen, Schwimmerbecken

Das Brustschwimmen ist eine sehr beliebte Schwimm-lage, wurde aber nie richtig erlernt. Das Resultat: Sie kommen kaum voran oder es zwickt im Rücken.

Level 3: Sicheres Schwimmen im tiefen Wasser.

Crawl, Schwimmerbecken

Wir lernen Schritt für Schritt die Technik des Crawl- und Rückencrawl-Schwimmens. Gezielt werden die Atemtechniken, der Armzug und Beinschlag geübt. Bereitschaft den Kopf unter Wasser zu halten.

Level 4: 100 Meter im tiefen Wasser schwimmen.

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

AquaFit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13
8152 Glattbrugg

Kein Training:

15. Dezember 2025 - 4. Januar 2026

Sportferien: 16. - 28. Februar 2026

11 Lektionen à 45 Min. = CHF 220.-

exkl. Hallenbadeintritt

Montag, 01.12.25 - 16.03.26

Schwimmtraining 4-Lagen	19.00 Uhr
Crawl	19.50 Uhr

Dienstag, 02.12.25 - 17.03.26

Anfänger 1	18.45 Uhr
Anfänger 2	19.35 Uhr

Mittwoch, 03.12.25 - 18.03.26

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

Donnerstag, 04.12.25 - 19.03.26

Crawl	19.00 Uhr
Schwimmtraining 4-Lagen	19.50 Uhr

Freitag, 05.12.25 - 20.03.26

Brustschwimmen	14.00 Uhr
Crawl	14.50 Uhr

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 mindestens 200 m.

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