



## 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
Tintenfisch <b>NEU</b>	17.40 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](https://shop.opfikon.ch/de/kinder) oder [irene.ebner@opfikon.ch](mailto:irene.ebner@opfikon.ch)