

STADTOPFIKON



Kinderschwimmkurse Seehund bis Delfin

Grundagentests

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:

Testinhalte Krebs

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:

Testinhalte Seepferd

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:

Testinhalte Frosch

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:

Testinhalte Pinguin

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

Krokodil - Voraussetzung:

Testinhalte Tintenfisch

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

Eisbär - Voraussetzung:

Testinhalte Krokodil

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.

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

Aquafit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13
8152 Glattbrugg

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



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: Testinhalte Eisbär
Testziele: Kraul mit Hüfte anheben - Superman-Rücken - Brustbeinschlag Rückenlage - Superman-Kraul - 50 m Wechselschlagschwimmen - Start Kraul - Kippwende Kraul.

Hecht - Voraussetzung:

Testinhalte Wal

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

Hai - Voraussetzung:

Testinhalte Hecht

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

Delfin - Voraussetzung:

Testinhalte Hai

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.

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. Badeeintritt!

Tintenfisch bis Delfin

11 Lekt. à 40 Min. = CHF 198.-

Alle Preise exkl. Badeeintritt!

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 **NEU** 17.40 Uhr

Krokodil 17.25 Uhr

Eisbär 18.10 Uhr

Wal / Hecht 15.10 Uhr

Hai / Delfin 16.00 Uhr

Anmeldungen/Informationen:

shop.opfikon.ch/de/kinder oder irene.ebner@opfikon.ch