



Schwimmtraining für Kinder ab 8 Jahren
Sport 1, **Technik verbessern**
Sport 2, **Weiterentwicklung 4-Lagen**
Sport 3, **Schwimmtraining, ohne Wettkämpfe**

Schwimmen ist gesund und richtig gelernt macht Schwimmen Spass!

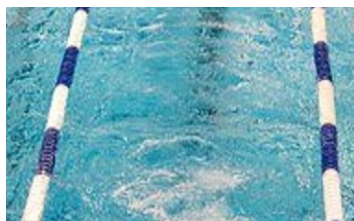
Wir bieten drei verschiedene Schwimmtrainings für Kinder ab 8 Jahren an. Richtig gelernt macht Schwimmen Spass und kann als Freizeit-erlebnis oder intensiven Ausdauersport ausgeübt werden. Wir sorgen für ein sicheres und effizientes Schwimmen!

Schwimmtraining Sport 1
Technik verbessern
11 Lektionen à 45 Min. = CHF 198.-
exkl. Hallenbadeintritt

Mittwoch, 14.00 - 14.45 Uhr, 25. März - 17. Juni 2026

Voraussetzung: Schwimmen im tiefen Wasser

Dieser Kurs richtet sich an alle Wasserratten, welche sich im Schwimmen verbessern wollen oder in der Schule den Wassersicherheitscheck (WSC) nicht bestanden haben. Der Fokus liegt auf dem zielgerichteten Schwimmen über eine längere Distanz. Vertiefen und verbessern der Technik und Steigerung der Kondition.



Kein Training:
Gründonnerstag/Ostern:
02. - 06. 04.2026.
Frühlingsferien: 20.04. - 02.05.2026.
Auffahrt: 14. - 16.05.2026.
Pfingstmontag: 25.05.2026.

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.

Kursstart:
23. März 2026.

Einstieg jederzeit möglich! Kursgeld wird ab Einstiegsdatum berechnet.

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

Aquafit- und Schwimmkurse

Ilfangstrasse 13
8152 Glattbrugg

Schwimmtraining Sport 2
Weiterentwicklung 4-Lagen
11 Lektionen à 45 Min. = CHF 198.-
exkl. Hallenbadeintritt

Dienstag, 17.05 - 17.50 Uhr, 24. März - 16. Juni 2026
Mittwoch, 17.15 - 18.00 Uhr, 25. März - 17. Juni 2026

Voraussetzungen: Schwimmtest 4 Delfin oder Erfahrung in vier Lagen (Brust, Crawl, Rücken, Delfin)

Ist dein Kind eine echte Wasserratte? Hat es bereits den Schwimmtest 4 Delfin, im Kinderschwimmen absolviert oder Erfahrungen in vier Lagen gesammelt. In diesen intensiven 45 Minuten steht die Weiterentwicklung der vier Schwimmstile. Es werden Kraft und Ausdauer trainiert und Fehler korrigiert.

Schwimmtraining Sport 3
Schwimmtraining, ohne Wettkämpfe
11 Lektionen à 45 Min. = CHF 198.-
exkl. Hallenbadeintritt

Mittwoch, 18.10 - 18.55 Uhr, 25. März - 17. Juni 2026
Donnerstag, 18.10 - 18.55 Uhr, 26. März - 2. Juli 2026

Voraussetzung: Schwimmtraining Sport 2 besucht und in Absprache mit dem Schwimmteam

Schwimmtraining, ohne Wettkämpfe, konzentriert sich auf die Technik und ganzheitlicher Fitness. Das Ziel ist ein ausgewogenes Training, dass die Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer fördert. Ein abwechslungsreicher Mix aus Intervalltraining, Kraftausdauer im Wasser und Technikübungen, um die Wasserlage zu verbessern.

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.



Anmeldungen und Informationen:
shop.opfikon.ch/de/schwimmtraining
irene.ebner@opfikon.ch