

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.

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.

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.

Kein Training:

Gründonnerstag/Ostern: 02. - 06. 04.2026.

Frühlingsferien: 20.04. - 02.05.2026.

Auffahrt: 14. - 16.05.2026.

Pfingstmontag: 25.05.2026.

**11 Lektionen à 45 Min. = CHF 220.-
exkl. Hallenbadeintritt**

Montag, 23.03. - 29.06.2026

Schwimmtraining 4-Lagen	19.00 Uhr
Crawl	19.50 Uhr

Dienstag, 24.03. - 16.06.2026

Anfänger 1	18.45 Uhr
Anfänger 2	19.35 Uhr

Mittwoch, 25.03. - 17.06.2026

Crawl	19.00 Uhr
-------	-----------

Donnerstag, 26.03. - 02.07.2026

Crawl	19.00 Uhr
Schwimmtraining 4-Lagen	19.50 Uhr

NEU: Kurse ab 60 Jahren

Freitag, 27.03. - 03.07.2026

Schwimmen, ab 60 Jahren	14.00 Uhr
Crawl, ab 60 Jahren	14.50 Uhr

Schwimmen ab 60 Jahren, Schwimmerbecken

In diesem Kurs werden die Schwimmfähigkeiten aufgefrischt oder verbessert. Schwimmen ist die perfekte Freizeitbeschäftigung und bietet eine Vielzahl an gesundheitlichen Vorteilen.

Level 3: Sicheres Schwimmen im tiefen Wasser.

Crawl ab 60 Jahren, 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: Ab 60 Jahren mindestens 50 Meter im tiefen Wasser schwimmen.

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

AquaFit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13
8152 Glattbrugg

**Neue Kurse
ab 23. März 2026**

**Einstieg jederzeit möglich!
Kursgeld wird ab
Einstiegsdatum
berechnet.**



Privatlektionen

Schwimmkurse

Anfänger oder Fortgeschrittene.
Erwachsene 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