



### AQUAFIT Tiefwasser Schwimmerbecken



#### AquaFit-Gold

Ist den Wünschen und Ansprüchen älterer Menschen angepasst. Mit Hilfe des Wasserwiderstandes und des Auftriebs werden Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer geschult.

**Fitnesslevel leicht**

#### AquaFit-Classic

In diesem Kurs wird die Ausdauer im tiefen Wasser trainiert. Die Kombination zwischen Kräftigungsübungen und Joggen garantiert eine optimale Fettverbrennung und eine Straffung des Gewebes.

**Fitnesslevel leicht – mittel**

#### AquaFit-Power

Spricht alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten an. Der Auftrieb und der Wasserwiderstand bieten Bewegungsfreiheit als auch neue Möglichkeiten des intensiven Trainings.

**Fitnesslevel mittel**

#### AquaFit-Faszien

Durch viel Bewegung mit Druck bleiben die Faszien geschmeidig und beweglich. Wir nutzen das Wasser um die Dehn- und Mobilisationsübungen durchzuführen.

**Fitnesslevel mittel**

#### AquaFit-BBP (BeineBauchPo)

Hier werden die typischen Problemzonen gezielt angegangen! Eine Kombination von Ausdauertraining und gezielten Kräftigungsübungen. Wasser hat einen tollen Beauty-Effekt.

**Fitnesslevel schwer**

#### AquaFit-Intervall

Das Intervalltraining im Wasser stellt eine sehr effiziente und effektive Trainingsmethode dar. Dieses Training verlangt dem Körper alles ab! Für sehr fitte und geübte Menschen.

**Fitnesslevel schwer**

**Kursstart:  
07.04.2026.**

**Einstieg jederzeit möglich!**

Kursgeld wird ab Einstiegsdatum berechnet.

**Kein Training:** 1. Mai,  
14. – 16. Mai Auffahrtsbrücke,  
25. Mai Pfingstmontag

**Einzel- / Probelektion CHF 22.-  
Vor dem Training an der  
Hallenbadkasse bezahlen.**

**Alle Preise exkl. Hallenbadeintritt**

**Montag, 13.04. - 06.07.2026**  
**12 Lektionen = CHF 204.-**  
LatinDance 12.15 Uhr  
Classic 16.00 Uhr  
Faszien 18.30 Uhr

**Dienstag, 07.04. - 07.07.2026**  
**14 Lektionen = CHF 238.-**  
Power 19.15 Uhr

**Mittwoch, 08.04. - 08.07.2026**  
**14 Lektionen = CHF 238.-**  
Power 08.05 Uhr  
Classic 08.55 Uhr  
Gold 09.45 Uhr

**Donnerstag, 09.04. - 09.07.2026**  
**13 Lektionen = CHF 221.-**  
Power 08.45 Uhr  
Classic 16.00 Uhr  
Intervall 18.30 Uhr  
BoxKick 19.30 Uhr

**Freitag, 10.04. - 10.07.2026**  
**12 Lektionen = CHF 204.-**  
BeineBauchPo 09.45 Uhr

**Samstag, 11.04. - 11.07.2026**  
**13 Lektionen = CHF 221.-**  
Faszien 08.45 Uhr

## Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

### AquaFit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13  
8152 Glattbrugg

### AQUAFIT Flachwasser Nichtschwimmerbecken

#### AquaFit-LatinDance

Kombiniert Tanz- und Fitnessbewegungen zu mitreissender lateinamerikanischer Musik. Es ist ein spritziges, herausforderndes Programm, das die Ausdauer trainiert, die Figur formt und das wichtigste, unglaublich viel Spass macht.

**Fitnesslevel leicht – mittel**

#### AquaFit-BoxKick

Kombiniert Elemente des Aquatrainings mit Bewegungsformen verschiedener Kampfsportarten. Zu mitreissender Musik wird gegen den Wasserwiderstand geboxt, getreten und gekickt. Das effektive Training verbessert die Kraft und Ausdauer.

**Fitnesslevel schwer**



### Privatlektionen

AquaFit für Anfänger und Fortgeschrittene.

Wiederaufbau nach einer Verletzung oder das ganz persönliche Training.

**30 Min. = CHF 80.-**

**45 Min. = CHF 110.-**

**60 Min. = CHF 140.-**

**für max. 2 Erwachsene  
exkl. Hallenbadeintritt!**



**Anmeldungen und Informationen:**

<https://shop.opfikon.ch/de/aquafit>

[irene.ebner@opfikon.ch](mailto:irene.ebner@opfikon.ch)