



### Kinder Sommerferien-Kurse

ab 3,5 Jahren

Dienstag - Freitag, 14. - 17. Juli 2026

Dienstag - Freitag, 11. - 14. August 2026

#### Kinder-Schwimmkurse:

Wir bieten sechs verschiedene Schwimmkurse für Kinder ab 3,5 Jahren an. In diesen Kursen werden die Disziplinen und Kernelemente des Schwimmens spielerisch erlernt und vertieft.

Intensivkurse bieten ideale Möglichkeiten, um gelerntes zu festigen, zu repetieren oder einzelne Elemente gezielt zu üben.

#### Einstufung Abzeichenkurse:

Am Ende vom Ferienkurs erhalten die Kinder eine Einstufung in welchem Level im Abzeichen-Kurs gestartet werden kann.

**In den Intensivwochen werden keine Abzeichen abgegeben, sondern an der Praxis gearbeitet.**

#### Schwimmen 1:

Nichtschwimmerbecken ab 3,5 Jahren

**Voraussetzung:** wassergewöhnt

**Ziel:** Ohne Eltern wird auf spielerischem Niveau den Kindern die Freude am Wasser vermittelt.



**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.

**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.

#### Synchronschwimmen

##### Grundlagen

Sprungbucht

12.40 - 13.20 Uhr

40 Min., 4 Lekt. = CHF 70.- **exkl. Badeintritt!**

**Voraussetzung:** ab bestandemem Tintenfisch

**Ziel:** In diesem Schnupperkurs lernst du auf spielerische Art und Weise die Grundlagen dieser Sportart kennen.



#### Schwimmen 2:

Nichtschwimmerbecken ab 4 Jahren

**Voraussetzung:** wassergewöhnt

**Ziele:** Vollständig unter Wasser tauchen und Augen öffnen - Unter Wasser ausatmen - Schweben in der Bauch- und Rückenlage - Gleiten in der Bauchlage mit Beinschlag - Sprung ins tiefe Wasser.



#### Schwimmen 3:

Wir trainieren im Nichtschwimmer- und Schwimmerbecken

**Voraussetzung:** ab bestandemem Seepferd

**Ziele:** Gleiten in Bauch- und Rückenlage - Fortbewegung mit Arm- und Beinschlag - Wechselbeinschlag in Bauch- oder Rückenlage - Tunneltauchen und Handstand unter Wasser - Purzelbaum vom Rand ins Wasser.



#### Crawl:

Schwimmerbecken Bahn 1

**Wir trainieren im tiefen Wasser!**

**Voraussetzung:** ab bestandemem Pinguin

**Ziele:** Crawlschwimmen - Köpfler - Atmung.

## Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

### AquaFit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13  
8152 Glattbrugg



#### Schwimmtraining 4-Lagen:

Schwimmerbecken Bahn 1

**Wir trainieren im tiefen Wasser!**

**Voraussetzung:** ab bestandemem Eisbär

**Ziele:** Technik optimieren: Brust, Crawl, Rücken, Delphin - Kraft und Ausdauer verbessern - Startsprung - Rollwende.

#### Nichtschwimmerbecken

30 Min. Schwimmen 1 und 2

4 Lektionen = CHF 60.-

**exkl. Hallenbadeintritt!**

Schwimmen 1 09.15 - 09.45

Schwimmen 2 09.50 - 10.20



#### Nichtschwimmer- und Schwimmerbecken

30 Min. Schwimmen 3

4 Lektionen = CHF 60.-

**exkl. Hallenbadeintritt!**

Schwimmen 3 10.30 - 11.00

#### Schwimmerbecken

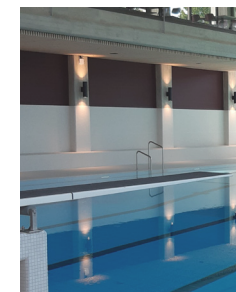
40 Min. Crawl und 4-Lagen

4 Lektionen = CHF 70.-

**exkl. Hallenbadeintritt!**

Crawl 11.05 - 11.45

4-Lagen 11.50 - 12.30



**Anmeldungen:** [shop.opfikon.ch/de/ferienkurse](http://shop.opfikon.ch/de/ferienkurse)

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