



Kinderschwimmkurse Seehund bis Delfin

Grundlagentests

Krebs bis Eisbär

Krebs ab 4 Jahren wassergewöhnt

Testziele: Ausatmen ins

Wasser - Schweben oder gleiten in der Bauchlage - Sprung ins stehiefe Wasser mit selbständigem Ausstieg - Dynamischer Auftrieb in der Rückenlage.



Seepferd - Voraussetzung: Testinhalte Krebs

Testziele: Antreiben in der Bauchlage - Sprung ins Tiefwasser, Schwimmen an den Beckenrand inkl. Ausstieg - Antreiben in der Rückenlage - Schweben mit Drehung vom Rücken- in die Bauchlage - Schweben und ausatmen mit angezogenen Beinen und Armen.

Frosch - Voraussetzung: Testinhalte Seepferd

Testziele: Gleiten in der Rückenlage - Wechselbeinschlag mit Längsachsenrotation vom Bauch- in die Rückenlage und zurück - Purzelbaum - Wechselbeinschlag in der Seitenlage - Tauchen durch den Ring.

Pinguin - Voraussetzung: Testinhalte Frosch

Testziele: Schwimmen in der Rückenlage - Handstand abrollen oder Purzelbaum mit ausatmen durch die Nase - Wechselbeinschlag mit Seitenatmung - Schwimmen in der Bauchlage - Slalomtauchen.

Tintenfisch - Voraussetzung: Testinhalte Pinguin

Testziele: Paddeln in Bauchlage mit Ellbogen-vorn-Haltung - Einarmiger Kraul - Köpfler - Brustbeinschlag Rückenlage - Wasserstampfen.

Krokodil - Voraussetzung: Testinhalte Tintenfisch

Testziele: Brustbeinschlag Bauchlage - Kraul - Brust-Kraul-Mix - Körperwelle mit Beinantrieb - Startsprung.

Eisbär - Voraussetzung: Testinhalte Krokodil

Testziele: Brustschwimmen - 3 Lagencheck - Streckentauchen - Einarmiger Kraul mit Schmetterlingsbeinschlag - Wassersicherheitscheck (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.

Kursstart:
17.08.2026.

**Neu: 12
Lektionen**



Motivationsabzeichen

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 Wechselschlag-schwimmen - 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.

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

Aquafit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13
8152 Glattbrugg

Kein Training:

Revision/Herbstferien

28.09. - 18.10.2026

Seehund bis Pinguin

12 Lekt. à 30 Min. = CHF 192.-

Alle Preise exkl. Badeintritt!

Tintenfisch bis Delfin

12 Lekt. à 40 Min. = CHF 216.-

Alle Preise exkl. Badeintritt!

Montag, 17.08. - 23.11.2026

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 / Hecht 16.40 Uhr

Hai 17.25 Uhr

Delfin 18.10 Uhr

Dienstag, 18.08. - 24.11.2026

Krebs 14.05 Uhr

Seepferd 14.45 Uhr

Frosch 15.20 Uhr

Pinguin 15.55 Uhr

Tintenfisch 16.35 Uhr

Krokodil/Eisbär 17.20 Uhr

Seehund 18.05 Uhr

Hai / Delfin 16.20 Uhr

Mittwoch, 19.08. - 25.11.2026

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 / Hecht 14.55 Uhr

Hai / Delfin 15.40 Uhr

Eisbär 16.30 Uhr

Donnerstag, 20.08. - 26.11.2026

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, 21.08. - 27.11.2026

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, 22.08. - 28.11.2026

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

Anmeldungen/Informationen:

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