



## Erwachsenen Schwimmkurse

### 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.

**Kursstart:** **Neu: 12 Lektionen**  
ab 17. August 2026.

**Kein Training:**  
Revision/Herbstferien  
28.09. – 18.10.2026

**12 Lektionen à 45 Min. = CHF 240.-**  
exkl. Hallenbadeintritt

#### Montag, 17.08. - 23.11.2026

Schwimmtraining 4-Lagen 19.00 Uhr  
Crawl 19.50 Uhr

#### Dienstag, 18.08. - 24.11.2026

Anfänger 1 18.45 Uhr  
Anfänger 2 19.35 Uhr

#### Mittwoch, 19.08. - 25.11.2026

Crawl 19.00 Uhr

#### Donnerstag, 20.08. - 26.11.2026

Crawl 19.00 Uhr  
Schwimmtraining 4-Lagen 19.50 Uhr



## Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

Aquafit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13  
8152 Glattbrugg

**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