STADT OPFIKON

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 stehtiefe 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: 30.11.2026.

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 Wechselschlagschwimmen - 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:
Weihnachten/Neujahr:
14.12.26 - 03.01.27
Sportferien: 22.02. - 07.03.2027
Ostern: 24. - 29.03.2027

Seehund bis Pinguin
12 Lekt. à 30 Min. = CHF 192.-
Tintenfisch bis Delfin
12 Lekt. à 40 Min. = CHF 216.-
Alle Preise exkl. Badeintritt!

Montag, 30.11.26 - 22.03.27

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, 01.12.26 - 23.03.27

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, 02.12.26 - 31.03.27

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	13.50 Uhr
Wal	14.35 Uhr
Hecht	15.25 Uhr
Hai / Delfin	16.10 Uhr

Donnerstag, 03.12.26 - 01.04.27

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, 04.12.26 - 02.04.27

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
Hecht	19.00 Uhr
Seehund	15.10 Uhr
Krebs	15.45 Uhr
Seepferd	16.25 Uhr
Frosch	17.00 Uhr
Pinguin	17.40 Uhr
Wal	18.15 Uhr

Samstag, 05.12.26 - 03.04.27

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