STADT OPFIKON

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.

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

Aquafit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13
8152 Glattbrugg

Kursstart: 30.11.2026.

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

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

Montag, 30.11.26 - 22.03.27

Schwimmtraining 4-Lagen	19.00 Uhr
Crawl	19.50 Uhr

Dienstag, 01.12.26 - 23.03.27

Anfänger 1	18.45 Uhr
Anfänger 2	19.35 Uhr

Mittwoch, 02.12.26 - 31..03.27

Anfänger 1, **nur für Frauen**	18.45 Uhr
Anfänger 2	19.35 Uhr

Donnerstag, 03.12.26 - 01.04.27

Crawl	19.00 Uhr
Schwimmtraining 4-Lagen	19.50 Uhr



Einstieg jederzeit möglich! Kursgeld wird ab Einstiegsdatum berechnet.



Privatlektionen

Schwimmkurse
Anfänger - Fortgeschrittene.
Erwachsene oder Kinder.
30 Min. = CHF 80.-
45 Min. = CHF 110.-
60 Min. = CHF 140.-
Für max. 2 Erwachsene oder 3 Kinder in der gleichen Kurszeit.
Exkl. Hallenbadeintritt!

Anmeldungen und Informationen:
https://shop.opfikon.ch/de/erwachsene
irene.ebner@opfikon.ch