STADT OPFIKON

Erwachsenen Schwimmkurse ab 18 Jahren

Nichtschwimmer bis Fortgeschrittene

Frauenkurse

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

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die keine Schwimmkenntnisse mitbringen. Wir erlernen die Grundkenntnisse des Schwimmens im Nichtschwimmerbecken.

Level 1: für Nichtschwimmer, keine Vorkenntnisse

Anfänger 2

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

Wir lernen Schritt für Schritt die Technik des Crawl- und Rücken-Crawlschwimmens. Gezielt werden die Atemtechniken, der Armzug und Beinschlag geübt. Bereitschaft den Kopf unter Wasser zu halten.

Level 3: 100 Meter im tiefen Wasser schwimmen

Crawl-Fortgeschrittene

Technik für Fortgeschrittene (Brust, Kraul, Rücken, Delphin nach Wunsch), Es werden Kraft und Ausdauer trainiert, Technik verbessert und Fehler korrigiert. Vertiefung der persönlichen Schwimmtechnik, Geschwindigkeit optimieren.

Level 4: Beherrschen der Crawltechnik über mind. 200 m

Kursdauer: 03.04. - 15. 07.2023

Kein Training: Ostern 6. - 10.04.2023, Frühlingsferien 24.04. - 07.05.2023, Auffahrt 18.05. - 21.05.2023 und Pfingstmontag 29.05.2023.

11 Lektionen à 45 Min. = CHF 220.-

exkl. Hallenbadeintritt

Dienstag ab 4. April 2023

Anfänger 1	18.45 Uhr
Anfänger 2	19.40 Uhr

Mittwoch ab 5. April 2023

Anfänger 1	17.30 Uhr
Anfänger 2	18.25 Uhr
Crawl	19.15 Uhr

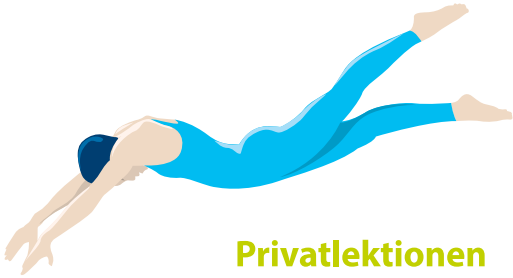
Donnerstag ab 13. April 2023

Crawl	19.00 Uhr
Crawl -Fortgeschrittene	19.50 Uhr

Einstieg jederzeit möglich! Kursgeld wird ab Einstiegsdatum berechnet.

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

Aquafit- und Schwimmkurse
Ifangstrasse 13
8152 Glattbrugg



Privatlektionen

Schwimmkurse
für Anfänger und Fortgeschrittene.
Erwachsenen 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:
shop.opfikon.ch/de/schwimmkurse
irene.ebner@opfikon.ch