



### Motivationsabzeichen Seehund

#### Grundlagentests 1 - 7

Krebs - Eisbär

Schwimmtest 1 bis 4

Wal - Delfin



**Seehund** ab 3,5 Jahren

**Ziel:** Ohne Eltern wird auf spielerischem Niveau den Kindern die Freude am Wasser vermittelt.

**Krebs** ab 4 Jahren - **Voraussetzung:** wassergewöhnt

**Testziele:** Vollständig unter Wasser tauchen - Unter Wasser ausatmen können - Schweben in der Bauchlage - Gleiten in der Bauchlage - Sprung ins Wasser auf die Füsse.

**Seepferd** - **Voraussetzung:** Testinhalte Krebs

**Testziele:** Untertauchen und Augen öffnen - Untertauchen und Luft ausatmen - Schweben in der Rückenlage - Gleiten in der Bauchlage mit Beinschlag - Sprung ins tiefe Wasser.

**Frosch** - **Voraussetzung:** Testinhalte Seepferd

**Testziele:** Von der Wand abstossen und gleiten in Bauch- und Rückenlage - Mindestens 8 Meter Beinschlag - Wechselbeinschlag in Bauch- oder Rückenlage - Purzelbaum vom Rand ins Wasser.

**Pinguin** - **Voraussetzung:** Testinhalte Frosch

**Testziele:** 10 bis 15 Meter Beinschlag mit Ausatmung im Wasser - 10 bis 15 Meter Fortbewegung mit Arm- und Beinschlag in Bauch und Rückenlage - Tunneltauchen und Handstand unter Wasser.

**Tintenfisch** - **Voraussetzung:** Testinhalte Pinguin

**Testziele:** Von der Wand abstossen und 5 m tauchen - 25 Meter Schraubenkraul - 15 Meter Beinschlag in Bauchlage mit Seitenatmung - Köpfler

**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.

### Krokodil

**Voraussetzung:**

Testinhalte Tintenfisch

**Testziele:** 15 bis 20 Meter

Kraul - 20 bis 30 Meter Kraul-Brust-Mix - Kernbewegungen Kraul und Brust.

**Eisbär** - **Voraussetzung:** Testinhalte Krokodil

**Testziele:** Tauchwende - Kernbewegung Delfin - 50 Meter Schwimmen in Bauch- oder Rückenlage - Wasser-Sicherheitscheck WSC.

**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 Wal

**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 Wal

**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:**

Ostern/Frühlingsferien 17.04. - 04.05.2025

Auffahrt 29.05. - 01.06.2025

Pfingstmontag 09.06.2025

**Seehund - Pinguin**

11 Lekt. à 30 Min. = CHF 176.-

**Tintenfisch - Delfin**

11 Lekt. à 40 Min. = CHF 198.-

**Alle Preise inkl. Badeintritt!**

**Montag, 31.03 - 30.06.25**

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** 16.40 Uhr

**Hecht** 17.25 Uhr

**Hai / Delfin** 18.10 Uhr

**Dienstag, 01.04 - 24.06.25**

Tintenfisch 14.05 Uhr

Krokodil/Eisbär 14.50 Uhr

Krebs 15.40 Uhr

Seepferd 16.15 Uhr

Frosch 16.50 Uhr

Pinguin 17.30 Uhr

Seehund 18.05 Uhr

**Hai / Delfin** 17.10 Uhr

**Mittwoch, 02.04 - 25.06.25**

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** 15.10 Uhr

**Hai / Delfin** 16.00 Uhr

**Donnerstag, 27.03 - 03.07.25**

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, 28.03 - 04.07.25**

Seehund 13.30 Uhr

Krebs 14.10 Uhr

Seepferd 14.45 Uhr

Frosch 15.25 Uhr

Pinguin 16.00 Uhr

Frosch 16.20 Uhr

Tintenfisch 16.40 Uhr

Seepferd 16.55 Uhr

Krokodil 17.25 Uhr

Krebs 17.30 Uhr

Eisbär 18.10 Uhr

**Hecht** 18.10 Uhr

**Wal** 19.00 Uhr

**Samstag, 29.03 - 05.07.25**

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/schwimmkurse](http://shop.opfikon.ch/de/schwimmkurse)

[irene.ebner@opfikon.ch](mailto:irene.ebner@opfikon.ch)