Erwachsenen Schwimmkurse ab 18 Jahren **Nichtschwimmer bis Fortgeschrittene**

Schwimmen ist keine Frage des Alters

Der Schwimmkurs für Erwachsene ermöglicht es auch den "Grossen", das Schwimmen zu erlernen oder zu verbessern. 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

Brustschwimmen

Das Brustschwimmen ist eine sehr beliebte Schwimmlage, wurde aber nie richtig erlernt. Das Resultat: Sie kommen kaum voran oder es zwickt im Rücken.

Level 3: sicheres Schwimmen im tiefen Wasser

Crawl 1

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

Level 4: 100 Meter im tiefen Wasser schwimmen

Crawl 2

Verbessern und Vertiefen der Abläufe der Crawl-Technik. Durch verschiedene Übungen wird die Atmung, der Beinschlag und der Armzug des Crawl-Stil optimiert.

Level 5: Crawl 1 oder Kenntnisse der 2er u/o 3er Atmung

7 Lektionen à 45 Min. = CHF 140.exkl. Hallenbadeintritt

Montag ab 12. April

12.20 Uhr Anfänger 1 Crawl 1 13.20 Uhr Brustschwimmen 19.15 Uhr

Dienstag ab 6. April

Anfänger 2 09.55 Uhr Crawl 2 10.45 Uhr Anfänger 1 18.15 Uhr Crawl 1 19.15 Uhr

Mittwoch ab 7. April

von Frau zu Frau

Anfänger 2, Frauen 19.00 Uhr Crawl 1, Frauen 19.50 Uhr

Donnerstag ab 8. April

Crawl 2 09.45 Uhr Crawl 1 10.35 Uhr Anfänger 2 19.00 Uhr Crawl 2 19.50 Uhr

Freitag ab 9. April

19.00 Uhr Crawl 1 Crawl 2 19.50 Uhr

Privatlektionen

Schwimmkurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

30 Min. = CHF 80.-

45 Min. = CHF 110.-

60 Min. = CHF 140.-

für max. 2 Personen, exkl. Hallenbadeintritt!

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

Aquafit- und Schwimmkurse Ifangstrasse 13 8152 Glattbrugg

Babvschwimmen

Die Mamas oder Papas erlernen Handgriffe und Haltetechniken. Vielseitige Materialien können einen Bewegungsreiz auslösen. Babyschwimmen bietet eine positive Beeinflussung der anatomischen und organischen Entwicklung des Kindes.

Eltern-Kind-Schwimmen

Übergang vom Baby- ins Kinderschwimmen. Durch spielerische Formen lernen die Kinder die Kernelemente (Atmen, Gleiten, Schweben, Antrieb) und die Kernbewegungen (Arme, Beine, Körper) kennen.

7 Lektionen à 30 Min. = CHF 112.exkl. Hallenbadeintritt!

Massgebend ist das Alter vom Kind bei Kursbeginn.

Dienstag ab 6. April (Begleitperson & Kind)

Baby 1 ab 4 Monaten 15.10 Uhr **Baby 2** ab 11 Monaten 15.45 Uhr Baby 3 ab 20 Monaten 16.25 Uhr **El-Ki 5** ab 2,5 jährig 17.00 Uhr

Donnerstag ab 8. April (Begleitperson & Kind)

Baby 1 ab 4 Monaten 09.15 Uhr Baby 2 ab 11 Monaten 09.50 Uhr Baby 3 ab 20 Monaten 10.30 Uhr **El-Ki 5** ab 2,5 jährig 11.05 Uhr

Samstag ab 10. April (Begleitperson & Kind)

Baby 1 ab 4 Monaten 09.40 Uhr Baby 2 ab 11 Monaten 10.15 Uhr Baby 3 ab 20 Monaten 10.55 Uhr ab 2,5 jährig 11.30 Uhr El-Ki 5

> **Anmeldungen bitte an:** shop.opfikon.ch schwimmkurse@opfikon.ch Fragen zu den Kursen: irene.ebner@opfikon.ch

