



Grundlagentests 1 bis 7 ab 4 Jahren

Krebs bis Eisbär

Schwimmtest 1 bis 4 ab 6 Jahren

Wal bis Delfin



Motivationsabzeichen Seehund

Nichtschwimmerbecken (3 bis 4-jährig)
Ohne Eltern wird auf spielerischem Niveau den Kindern die Freude am Wasser vermittelt.

Krebs Nichtschwimmerbecken (4 bis 5-jährig)

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 Nichtschwimmerbecken (4 bis 5-jährig)

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 Bahn 1 (5 bis 6-jährig)

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 Bahn 1 (5 bis 6-jährig)

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 Bahn 1 (6 bis 7-jährig)

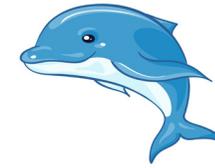
Voraussetzung: Testinhalte Pinguin
Testziele: Von der Wand abstossen und 5 m tauchen - 25 Meter Schraubenkraul - 15 Meter Beinschlag in Bauchlage mit Seitenatmung - Köpfler

11 Lektionen = CHF 176.-

30 Min. Krebs bis Pinguin
exkl. Hallenbadeintritt!

11 Lektionen = CHF 198.-

40 Min. Tintenfisch bis Delfin
exkl. Hallenbadeintritt!



Krokodil Bahn 1 (6 bis 7-jährig)

Voraussetzung: Testinhalte Tintenfisch
Testziele: 15 bis 20 Meter Kraul - 20 bis 30 Meter Kraul-Brust-Mix - Kernbewegungen Kraul und Brust

Eisbär Bahn 1 (6 bis 8-jährig)

Voraussetzung: Testinhalte Krokodil
Testziele: Tauchwende - Kernbewegung Delfin - 50 Meter Schwimmen in Bauch- oder Rückenlage - Wasser-Sicherheitscheck WSC

Wal Bahn 1 (ab 6 Jahren)

Voraussetzung: Testinhalte Eisbär
Testziele: Kraul mit Hüfte anheben - Superman-Rücken - Brustbeinschlag Rückenlage - Superman-Kraul - 50 m Wechselschlagschwimmen - Start Kraul - Kippwende Kraul

Hecht Bahn 1 (ab 6 Jahren)

Voraussetzung: Testinhalte Wal
Testziele: Flache Delfinbewegung - Rückenrotation einarmig - Brustarmzug effizient - Kraul einarmig - 75 m 3-Lagen - Start Brust - Wende Brust

Hai Bahn 1 (ab 6 Jahren)

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 Bahn 1 (ab 6 Jahren)

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

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

AquaFit- und Schwimmkurse
Ifangstrasse 13
8152 Glattbrugg

Montag ab 22. März 2021

| | |
|----------|-----------|
| Frosch | 14.15 Uhr |
| Pinguin | 14.50 Uhr |
| Krebs | 15.30 Uhr |
| Seepferd | 16.05 Uhr |
| Wal | 16.45 Uhr |
| Hai | 17.30 Uhr |
| Delfin | 18.20 Uhr |

Dienstag ab 23. März 2021

| | |
|----------|-----------|
| Seehund | 13.15 Uhr |
| Krebs | 13.50 Uhr |
| Seepferd | 14.25 Uhr |
| Frosch | 15.05 Uhr |
| Pinguin | 15.40 Uhr |
| Wal | 16.20 Uhr |
| Hecht | 17.05 Uhr |

Mittwoch ab 24. März 2021

| | |
|-------------|-----------|
| Seehund | 13.15 Uhr |
| Krebs | 13.55 Uhr |
| Seepferd | 14.30 Uhr |
| Frosch | 15.10 Uhr |
| Pinguin | 15.45 Uhr |
| Tintenfisch | 16.25 Uhr |
| Krokodil | 17.10 Uhr |
| Eisbär | 18.00 Uhr |

Donnerstag ab 25. März 2021

| | |
|----------|-----------|
| Seehund | 13.20 Uhr |
| Krebs | 14.00 Uhr |
| Seepferd | 14.35 Uhr |
| Frosch | 15.15 Uhr |
| Pinguin | 15.50 Uhr |
| Hecht | 16.30 Uhr |
| Hai | 17.15 Uhr |
| Delfin | 18.05 Uhr |

Freitag ab 26. März 2021

| | |
|-------------|-----------|
| Seehund | 13.20 Uhr |
| Krebs | 14.00 Uhr |
| Seepferd | 14.35 Uhr |
| Frosch | 15.15 Uhr |
| Pinguin | 15.50 Uhr |
| Tintenfisch | 16.30 Uhr |
| Krokodil | 17.15 Uhr |
| Eisbär | 18.05 Uhr |

Samstag ab 27. März 2021

Vormittag

| | |
|-------------|-----------|
| 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 |

Nachmittag

| | |
|----------|-----------|
| Seehund | 13.45 Uhr |
| Krebs | 14.20 Uhr |
| Seepferd | 14.55 Uhr |
| Frosch | 15.35 Uhr |
| Pinguin | 16.10 Uhr |



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