

# Sommerschwimmkurse 2026

Schülerinnen und Schüler sowie Kinder, die ein Jahr Kindergarten absolviert haben und ihre Sommerferien in Schlieren verbringen, haben die Möglichkeit, im Bio- und Gartenbad im Moos das Element Wasser kennen zu lernen oder noch besser wahrzunehmen.



<b>Woche 1</b> Mo - Fr (5 Kurstage)	<b>täglich vom</b>	08.45 - 09:30 Uhr	Kombi 1	Frosch
	<b>13.-17.07.2026</b>	09.35 - 10:20 Uhr	Krokodil	Krebs
		10.25 - 11:10 Uhr	Tintenfisch	Seepferd
		11.15 - 12:00 Uhr	Pinguin	Krebs
<b>Woche 2</b> Mo - Fr (5 Kurstage)	<b>täglich vom</b>	08.45 - 09:30 Uhr	Eisbär	Frosch
	<b>20.-24.07.2026</b>	09.35 - 10:20 Uhr	Krokodil	Krebs
		10.25 - 11:10 Uhr	Tintenfisch	Seepferd
		11.15 - 12:00 Uhr	Pinguin	Krebs
<b>Woche 5</b> Mo - Fr (5 Kurstage)	<b>täglich vom</b>	08.45 - 09:30 Uhr	Kombi 1 / 2	Seepferd
	<b>10.-14.08.2026</b>	09.35 - 10:20 Uhr	Konditionsschw. 1 Kurs	Frosch
		10.25 - 11:10 Uhr	Einführung ins Rettungsschw	Pinguin
		11.15 - 12:00 Uhr	Konditionsschw. 2 Kurs	Krebs

Abzeichen:



An den Testprüfungen kann teilnehmen, wer die Trainings besucht hat. Die Testbestimmungen sind auf der Rückseite aufgeführt. Jedes Kind, das den Test bestanden hat, erhält ein Abzeichen.

Schwimmlehrpersonen:

Patrizia Barbieri / Roberto Barbieri / Yvonne Oswald

Kursgeld:

**Fr. 30.-** (Auswärtige Fr. 50.-) **ohne Eintrittspreis!**

Anmeldung:

**Ab Mo, 13. April 2026 (ab 10.00 Uhr) bis Fr, 29. Mai 2026.**

unter: [www.freiwilligerschulsport.ch/schlieren/events](http://www.freiwilligerschulsport.ch/schlieren/events)

(Auswärtige können sich erst ab Mo, 20.4.2026 anmelden.)

Achtung:

**Die Kurse finden bei jedem Wetter statt.** Bitte lesen Sie genau, welchen Kurs Ihr Kind benötigt. Auf der Rückseite des Flyers sind alle Kurse beschrieben.

Die Anmeldungen sind verbindlich und werden bei Anmeldeschluss in Rechnung gestellt; eine allfällige Abmeldung entbindet nicht von der Zahlungspflicht. Der Eintrittspreis ist **nicht** im Kursgeld inbegriffen. **Auch Begleitpersonen zahlen den vollen Eintrittspreis.**

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Spass und tolles Ferienwetter!

<p><b>Krebs (1)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untertauchen mit angehaltenem Atem</li> <li>2. Untertauchen mit ausatmen unter Wasser</li> <li>3. Schweben in Bauchlage</li> <li>4. Selbstständiges Gleiten in Bauchlage</li> <li>5. Sprung vom Rand (fusswärts)</li> </ol>	<p><b>Kombi 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100 m Freistilschwimmen</li> <li>2. 25 m Wechselschlagschwimmen (Kraul oder Rückenkrault)</li> <li>3. 25 m Gleichschlagschwimmen (Brust mit korrekter Koordination)</li> <li>4. Tauchen 7 m</li> <li>5. Kopfsprung (gebückt) Fussprung rückwärts gestreckt</li> </ol>
<p><b>Seepferd (2)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Augen öffnen unter Wasser</li> <li>2. 4 x untertauchen und ausatmen</li> <li>3. Schweben in Rückenlage</li> <li>4. Gleiten in Bauchlage mit Beintrieb</li> <li>5. Fussprung in tiefes Wasser</li> </ol>	<p><b>Kombi 2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schwimmen 300 m (max. 9 min.)</li> <li>2. Kraul / Rücken 50 m</li> <li>3. Rückengleichschlag-Beinschlag</li> <li>4. Tauchen 12 m</li> <li>5. „Kleiner“ Kopfsprung vorwärts vom Rand Abfallen rückwärts vom Rand</li> </ol>
<p><b>Frosch (3)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gleiten in Bauchlage mit ausatmen</li> <li>2. Gleiten in Rückenlage</li> <li>3. 8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage (Tiefwasser)</li> <li>4. 8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage (Tiefwasser)</li> <li>5. Rolle vorwärts vom Bassinrand</li> </ol>	<p><b>Konditionsschwimmen</b></p> <p>(Vorbereitung schnellster Schlieremer Fisch)</p> <p>1 Kurs Kondition: Basis</p> <p>2 Kurs Kondition: Fortgeschrittene</p> <p><b><u>Voraussetzung:</u></b></p> <p>50 m durchgehend im tiefen Wasser schwimmen können</p>
<p><b>Pinguin (4)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Handstand im brusttiefen Wasser mit Abrollen</li> <li>2. Durch einen Reifen tauchen</li> <li>3. 10 - 15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit seitlicher Atmung</li> <li>4. 15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit Armantrieb</li> <li>5. 15 - 25 m Rückenschwimmen (Rückenkrault)</li> </ol>	<p><b>Einführung ins Rettungsschwimmen</b></p> <p>SLRG Tauchregeln Baderegeln kennen Rettungsgriffe anwenden Möglichkeiten der Bergung ausprobieren Wasser- Sicherheits-Checker repetieren</p> <p><b><u>Voraussetzung:</u></b></p> <p>Gut tauchen, mindestens 100m im tiefen Wasser in Bauch- und Rückenlage am Stück Schwimmen können.</p>
<p><b>Tintenfisch (5)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 15 - 20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, seitliches Atmen, Ellbogen hoch</li> <li>2. 5 m Tauchen mit Brustarmzug</li> <li>3. Wechselbeinschlag mit Körperdrehung in der Längsachse, Arme in Hochhalte</li> <li>4. 15 - 20 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit einmaliger Drehung von der Bauch- in die Rückenlage</li> <li>5. Eintauchen kopfwärts</li> </ol>	<p><b>Krokodil (6)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme (Kraul)</li> <li>2. 5 - 8 m Fortbewegung nur mit Armantrieb (Ellbogen hoch)</li> <li>3. 20 - 30 m in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug</li> <li>4. Wasserstampfen (Flex Füße)</li> <li>5. 15 m Gleichschlag der Beine (Entenfüsse) (Schwung- Stossbewegung)</li> </ol>
<p><b>Eisbär (7)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5 m zur Wand tauchen, wenden und nochmals 2 m tauchen</li> <li>2. Drei Delfinkörperbewegungen</li> <li>3. 16 - 25 m Brustbeine (Schwung / Stossbewegung, Armzug, Atmung korrekte Koordination)</li> <li>4. Wasser Sicherheits-Check (Purzelbaum - 1 min. an Ort schwimmen - 50 m schwimmen)</li> </ol>	