

## Kurs-Informationen der SCHWIMMSCHULE RÜMLANG

Sie interessieren sich für einen Schwimmkurs der Schwimmschule Rümlang. Im Anhang finden Sie die Informationen zu den Kinder-Schwimmkursen. Wir bieten auch Privat-Schwimmkurse, Erwachsene-Schwimmkurse und Hallenbad-Events wie Geburtstagspartys an!

---

### SCHWIMMKURSE:

Es finden folgende Trimester pro Jahr statt, dabei erhalten die Kinder ein Abzeichen von SWIMSPORTS.CH

<b>Winter-Trimester 2022:</b>	10.01.22 bis 02.04.22 (10 Kurstage = 275 CHF)
<b>Frühlings-Trimester 2022:</b>	19.04.22 bis 16.07.22 (10 Kurstage = 275 CHF)
<b>Herbst-Trimester 2022:</b>	29.08.22 bis 19.11.22 (10 Kurstage = 275 CHF)

Zuzüglich **Hallenbadeintritt**, siehe: <https://www.hallenbad-heuel.ch/eintrittspreise/>

---

**Ort:** Hallenbad Heuel / Katzenrütistrasse 44 / 8153 Rümlang

---

### Aqua Baby Plus für 4-18 monatige Kleinkinder

<p>Dies ist ein Wassergewöhnungs-Kurs. Sie und Ihr Kind sind im Wasser. Das Hauptziel ist das Kind ans Nasse zu gewöhnen und die Eltern-Kind-Bindung im Wasser zu stärken. Maximal 6 Teilnehmerpaare, 10 Lektionen zu 30 Minuten. Der Kurs findet erst ab 4 Teilnehmerpaare statt!</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Keine. Eltern müssen nicht schwimmen können. Das Wasser ist ca. 30 °C warm das Kleinkind muss sich daran gewöhnen.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <p>Montag - Dienstag - Mittwoch - Donnerstag - Freitag - Samstag 09:10 – 09:40 Uhr</p>
--	--

### Vorkurs Eltern-Kind-Kurs ELKI (mit einem Elternteil im Wasser) für 2-4 Jährige (ENTLI oder Level 1-2)

<p>Dies ist ein Wassergewöhnungs-Kurs. Sie und Ihr Kind sind im Wasser. Das Hauptziel ist das Kind ans Nasse zu gewöhnen und Freude und Sicherheit im Wasser aufzubauen durch spielerische Übungen. Ein weiteres Ziel ist die Eltern-Kind-Bindung im Wasser langsam zu lösen. Maximal 6 Teilnehmerpaare, 10 Lektionen zu 30 Minuten. Der Kurs findet erst ab 4 Teilnehmerpaare statt!</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Keine. Eltern müssen nicht schwimmen können. Das Wasser ist ca. 30 °C warm das Kleinkind muss sich daran gewöhnen.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <p>Montag - Dienstag - Mittwoch - Donnerstag - Freitag - Samstag 09:45 – 10:15 Uhr</p>
---	--

### Vorkurs MINI für 3-5 Jährige (SCHWAN oder Level 2-3)

<p>Ihr Kind lernt spielerisch in einer Gruppe von bis zu 8 Kindern. Das Hauptziel ist das Kind am Tauchen zu gewöhnen und das Gruppenverhalten zu stärken. Die Eltern sind im Hallenbad anwesend, aber nicht im Wasser. Maximal 9 Teilnehmer. 10 Lektionen zu 30 Minuten. Der Kurs findet erst ab 4 Teilnehmer statt!</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Das Kind kann sich von den Eltern lösen. Das Kind kann den Kopf unter der Dusche halten.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <table><tr><td>Montag</td><td>13:10 – 13:40 Uhr</td></tr><tr><td>Dienstag</td><td>13:55 – 14:25 Uhr</td></tr><tr><td>Mittwoch</td><td>13:10 – 13:40 Uhr</td></tr><tr><td>Donnerstag</td><td>13:10 – 13:40 Uhr</td></tr><tr><td>Freitag</td><td>13:10 – 13:40 Uhr</td></tr><tr><td>Samstag</td><td>10:20 – 10:50 Uhr</td></tr></table>	Montag	13:10 – 13:40 Uhr	Dienstag	13:55 – 14:25 Uhr	Mittwoch	13:10 – 13:40 Uhr	Donnerstag	13:10 – 13:40 Uhr	Freitag	13:10 – 13:40 Uhr	Samstag	10:20 – 10:50 Uhr
Montag	13:10 – 13:40 Uhr												
Dienstag	13:55 – 14:25 Uhr												
Mittwoch	13:10 – 13:40 Uhr												
Donnerstag	13:10 – 13:40 Uhr												
Freitag	13:10 – 13:40 Uhr												
Samstag	10:20 – 10:50 Uhr												

### Anfänger-Kurs für 5-7 Jährige (BIBER-KREBS oder Level 2-3)

<p>Ihr Kind lernt und schwimmt in einer Gruppe von bis zu 10 Kindern. Das Hauptziel ist 5m im tiefen Wasser schwimmen zu können. Die Eltern sind im Hallenbad anwesend, aber nicht im Wasser. Maximal 10 Teilnehmer, 10 Lektionen zu 40 Minuten.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Das Kind kann den Kopf unter Wasser halten.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <table><tr><td>Montag</td><td>13:45 – 14:25 Uhr</td></tr><tr><td>Dienstag</td><td>14:30 – 15:10 Uhr</td></tr><tr><td>Mittwoch</td><td>13:45 – 14:25 Uhr</td></tr><tr><td>Donnerstag</td><td>13:45 – 14:25 Uhr</td></tr><tr><td>Freitag</td><td>13:45 – 14:25 Uhr</td></tr><tr><td></td><td>14:30 – 15:10 Uhr</td></tr><tr><td>Samstag</td><td>10:55 – 11:35 Uhr</td></tr><tr><td></td><td>11:40 – 12:20 Uhr</td></tr></table>	Montag	13:45 – 14:25 Uhr	Dienstag	14:30 – 15:10 Uhr	Mittwoch	13:45 – 14:25 Uhr	Donnerstag	13:45 – 14:25 Uhr	Freitag	13:45 – 14:25 Uhr		14:30 – 15:10 Uhr	Samstag	10:55 – 11:35 Uhr		11:40 – 12:20 Uhr
Montag	13:45 – 14:25 Uhr																
Dienstag	14:30 – 15:10 Uhr																
Mittwoch	13:45 – 14:25 Uhr																
Donnerstag	13:45 – 14:25 Uhr																
Freitag	13:45 – 14:25 Uhr																
	14:30 – 15:10 Uhr																
Samstag	10:55 – 11:35 Uhr																
	11:40 – 12:20 Uhr																

### Tiefwasser-Anfänger-Kurs für 6-9 Jährige (SEEPFERD-FROSCH oder Level 4-5)

<p>Ihr Kind lernt und schwimmt in einer Gruppe von bis zu 10 Kindern. Das Hauptziel ist 25m im tiefen Wasser schwimmen zu können. Die Eltern sind im Hallenbad anwesend, aber nicht im Wasser. Maximal 10 Teilnehmer, 10 Lektionen zu 40 Minuten.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Das Kind kann 7m im tiefen Wasser schwimmen.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <table><tr><td>Montag</td><td>14:30 – 15:10 Uhr</td></tr><tr><td>Dienstag</td><td>15:15 – 15:55 Uhr</td></tr><tr><td>Mittwoch</td><td>14:30 – 15:10 Uhr</td></tr><tr><td>Donnerstag</td><td>14:30 – 15:10 Uhr</td></tr><tr><td>Freitag</td><td>15:15 – 15:55 Uhr</td></tr><tr><td>Samstag</td><td>12:25 – 13:05 Uhr</td></tr></table>	Montag	14:30 – 15:10 Uhr	Dienstag	15:15 – 15:55 Uhr	Mittwoch	14:30 – 15:10 Uhr	Donnerstag	14:30 – 15:10 Uhr	Freitag	15:15 – 15:55 Uhr	Samstag	12:25 – 13:05 Uhr
Montag	14:30 – 15:10 Uhr												
Dienstag	15:15 – 15:55 Uhr												
Mittwoch	14:30 – 15:10 Uhr												
Donnerstag	14:30 – 15:10 Uhr												
Freitag	15:15 – 15:55 Uhr												
Samstag	12:25 – 13:05 Uhr												

### Tiefwasser-Kurs für 6-10 Jährige (SEEHUND-PINGUIN oder Level 6-7)

<p>Ihr Kind lernt und schwimmt in einer Gruppe von bis zu 10 Kindern. Das Hauptziel ist die seitliche Atmung Kraulschwimmen zu erlernen. Die Eltern sind im Hallenbad anwesend, aber nicht im Wasser. Maximal 10 Teilnehmer, 10 Lektionen zu 40 Minuten.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Das Kind kann 25m im tiefen Wasser Rücken-Crawl schwimmen.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <table><tr><td>Montag</td><td>15:15 – 15:55 Uhr</td></tr><tr><td>Dienstag</td><td>16:00 – 16:40 Uhr</td></tr><tr><td>Mittwoch</td><td>15:15 – 15:55 Uhr</td></tr><tr><td>Donnerstag</td><td>15:15 – 15:55 Uhr</td></tr><tr><td>Freitag</td><td>16:00 – 16:40 Uhr</td></tr><tr><td>Samstag</td><td>13:55 – 14:35 Uhr</td></tr></table>	Montag	15:15 – 15:55 Uhr	Dienstag	16:00 – 16:40 Uhr	Mittwoch	15:15 – 15:55 Uhr	Donnerstag	15:15 – 15:55 Uhr	Freitag	16:00 – 16:40 Uhr	Samstag	13:55 – 14:35 Uhr
Montag	15:15 – 15:55 Uhr												
Dienstag	16:00 – 16:40 Uhr												
Mittwoch	15:15 – 15:55 Uhr												
Donnerstag	15:15 – 15:55 Uhr												
Freitag	16:00 – 16:40 Uhr												
Samstag	13:55 – 14:35 Uhr												

### Tiefwasser-Kurs für 6-10 Jährige (NILPFERD-TINTENFISCH oder Level 6-7)

<p>Ihr Kind lernt und schwimmt in einer Gruppe von bis zu 10 Kindern. Das Hauptziel Kraul schwimmen zu können. Die Eltern sind im Hallenbad anwesend, aber nicht im Wasser. Maximal 10 Teilnehmer, 10 Lektionen zu 40 Minuten.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Das Kind kann 25m im tiefen Wasser Rücken-Crawl schwimmen.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <table><tr><td>Montag</td><td>16:00 – 16:40 Uhr</td></tr><tr><td>Dienstag</td><td>16:45 – 17:25 Uhr</td></tr><tr><td>Mittwoch</td><td>16:00 – 16:40 Uhr</td></tr><tr><td>Donnerstag</td><td>16:00 – 16:40 Uhr</td></tr><tr><td>Freitag</td><td>16:45 – 17:25 Uhr</td></tr><tr><td>Samstag</td><td>14:40 – 15:20 Uhr</td></tr></table>	Montag	16:00 – 16:40 Uhr	Dienstag	16:45 – 17:25 Uhr	Mittwoch	16:00 – 16:40 Uhr	Donnerstag	16:00 – 16:40 Uhr	Freitag	16:45 – 17:25 Uhr	Samstag	14:40 – 15:20 Uhr
Montag	16:00 – 16:40 Uhr												
Dienstag	16:45 – 17:25 Uhr												
Mittwoch	16:00 – 16:40 Uhr												
Donnerstag	16:00 – 16:40 Uhr												
Freitag	16:45 – 17:25 Uhr												
Samstag	14:40 – 15:20 Uhr												

### Tiefwasser-Kurs für 7-12 Jährige (KROKODIL-EISBÄR oder Level 8-9)

<p>Ihr Kind lernt und schwimmt in einer Gruppe von bis zu 10 Kindern. Das Ziel ist 25m im tiefen Wasser schwimmen zu können. Die Eltern sind im Hallenbad anwesend, aber nicht im Wasser. Maximal 10 Teilnehmer, 10 Lektionen zu 40 Minuten.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Das Kind kann 50m im tiefen Wasser am Stück schwimmen.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <table><tr><td>Montag</td><td>16:45 – 17:25 Uhr</td></tr><tr><td>Dienstag</td><td>17:30 – 18:10 Uhr</td></tr><tr><td>Mittwoch</td><td>16:45 – 17:25 Uhr</td></tr><tr><td>Donnerstag</td><td>16:45 – 17:25 Uhr</td></tr><tr><td>Freitag</td><td>17:30 – 18:10 Uhr</td></tr><tr><td>Samstag</td><td>15:25 – 16:05 Uhr</td></tr></table>	Montag	16:45 – 17:25 Uhr	Dienstag	17:30 – 18:10 Uhr	Mittwoch	16:45 – 17:25 Uhr	Donnerstag	16:45 – 17:25 Uhr	Freitag	17:30 – 18:10 Uhr	Samstag	15:25 – 16:05 Uhr
Montag	16:45 – 17:25 Uhr												
Dienstag	17:30 – 18:10 Uhr												
Mittwoch	16:45 – 17:25 Uhr												
Donnerstag	16:45 – 17:25 Uhr												
Freitag	17:30 – 18:10 Uhr												
Samstag	15:25 – 16:05 Uhr												

### Expert-Kurs für 8-14 Jährige (KOMBI 1-2 + WSC oder Level 10)

<p>Ihr Kind lernt und schwimmt in einer Gruppe von bis zu 10 Kindern. Das Ziel ist verschiedene Wassersportarten kennenzulernen und die 4 Schwimmstile zu verbessern. Die Eltern sind im Hallenbad anwesend, aber nicht im Wasser. Maximal 10 Teilnehmer, 10 Lektionen zu 40 Minuten.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Das Kind kann 100m im tiefen Wasser am Stück schwimmen.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <table><tr><td>Montag</td><td>17:30 – 18:10 Uhr</td></tr><tr><td>Dienstag</td><td>-</td></tr><tr><td>Mittwoch</td><td>17:30 – 18:10 Uhr</td></tr><tr><td>Donnerstag</td><td>-</td></tr><tr><td>Freitag</td><td>18:15 – 18:55 Uhr</td></tr><tr><td>Samstag</td><td>-</td></tr></table>	Montag	17:30 – 18:10 Uhr	Dienstag	-	Mittwoch	17:30 – 18:10 Uhr	Donnerstag	-	Freitag	18:15 – 18:55 Uhr	Samstag	-
Montag	17:30 – 18:10 Uhr												
Dienstag	-												
Mittwoch	17:30 – 18:10 Uhr												
Donnerstag	-												
Freitag	18:15 – 18:55 Uhr												
Samstag	-												

### Expert-Kurs für 10-16 Jährige (SWIM TEAM MANTAS oder Level 10)

<p>Ihr Kind lernt und schwimmt in einer Gruppe von bis zu 10 Kindern. Das Ziel ist verschiedene Wassersportarten kennenzulernen und die 4 Schwimmstile zu verbessern. Maximal 10 Teilnehmer, 10 Lektionen zu 40 Minuten.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Das Kind kann 100m Lagen im tiefen Wasser am Stück schwimmen.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <table><tr><td>Montag</td><td>18:15 – 18:55 Uhr</td></tr><tr><td>Dienstag</td><td>18:15 – 18:55 Uhr</td></tr><tr><td>Mittwoch</td><td>18:15 – 18:55 Uhr</td></tr><tr><td>Donnerstag</td><td>-</td></tr><tr><td>Freitag</td><td>19:00 – 19:40 Uhr</td></tr><tr><td>Samstag</td><td>-</td></tr></table>	Montag	18:15 – 18:55 Uhr	Dienstag	18:15 – 18:55 Uhr	Mittwoch	18:15 – 18:55 Uhr	Donnerstag	-	Freitag	19:00 – 19:40 Uhr	Samstag	-
Montag	18:15 – 18:55 Uhr												
Dienstag	18:15 – 18:55 Uhr												
Mittwoch	18:15 – 18:55 Uhr												
Donnerstag	-												
Freitag	19:00 – 19:40 Uhr												
Samstag	-												

## Erwachsenen-Kurs

<p>Sie lernen in einer Gruppe von 4 bis 8 Schwimmer/innen richtig und effizient zu schwimmen. Wir bauen Freude und Sicherheit fürs Wasser auf und üben die Schwimmstile Rücken, Brust und Delphin. Maximal 8 Teilnehmer, 10 Lektionen zu 40 Minuten.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Keine (Beginner-Kurs), 50m am Stück Schwimmen (Pro-Kurs)</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <table><tr><td>Montag</td><td>19:00 – 19:40 Uhr</td></tr><tr><td>Dienstag</td><td>19:00 – 19:40 Uhr</td></tr><tr><td>Mittwoch</td><td>19:00 – 19:40 Uhr</td></tr><tr><td>Donnerstag</td><td>-</td></tr><tr><td>Freitag</td><td>19:45 – 20:25 Uhr</td></tr><tr><td>Samstag</td><td>-</td></tr></table>	Montag	19:00 – 19:40 Uhr	Dienstag	19:00 – 19:40 Uhr	Mittwoch	19:00 – 19:40 Uhr	Donnerstag	-	Freitag	19:45 – 20:25 Uhr	Samstag	-
Montag	19:00 – 19:40 Uhr												
Dienstag	19:00 – 19:40 Uhr												
Mittwoch	19:00 – 19:40 Uhr												
Donnerstag	-												
Freitag	19:45 – 20:25 Uhr												
Samstag	-												

## Privatkurse

<p>Die Lektionen dauern 30 Minuten und es werden viele Inputs bezüglich Atmung, Armschlag und Beinschlag vermittelt. Des Weiteren wird die Sicherheit im Wasser aufgebaut.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Keine</p> <p><b>Kosten pro 30 min-Lektion:</b></p> <table><tr><td>Einzel</td><td>CHF 60.-</td></tr><tr><td>zu Zweit</td><td>CHF 100.-</td></tr><tr><td>zu Dritt</td><td>CHF 120.-</td></tr><tr><td>zu Viert</td><td>CHF 150.-</td></tr></table>	Einzel	CHF 60.-	zu Zweit	CHF 100.-	zu Dritt	CHF 120.-	zu Viert	CHF 150.-	<p><b>Kurstage:</b></p> <table><tr><td>Montag</td><td>12:00 – 13:00 Uhr 19:45 – 20:45 Uhr</td></tr><tr><td>Dienstag</td><td>12:00 – 12:45 Uhr 16:30 – 20:45 Uhr</td></tr><tr><td>Mittwoch</td><td>12:00 – 20:30 Uhr</td></tr><tr><td>Donnerstag</td><td>12:00 – 16:00 Uhr 17:30 – 20:00 Uhr</td></tr><tr><td>Freitag</td><td>12:00 – 13:00 Uhr 20:30 – 21:00 Uhr</td></tr><tr><td>Samstag</td><td>16:10 – 17:10 Uhr</td></tr></table>	Montag	12:00 – 13:00 Uhr 19:45 – 20:45 Uhr	Dienstag	12:00 – 12:45 Uhr 16:30 – 20:45 Uhr	Mittwoch	12:00 – 20:30 Uhr	Donnerstag	12:00 – 16:00 Uhr 17:30 – 20:00 Uhr	Freitag	12:00 – 13:00 Uhr 20:30 – 21:00 Uhr	Samstag	16:10 – 17:10 Uhr
Einzel	CHF 60.-																				
zu Zweit	CHF 100.-																				
zu Dritt	CHF 120.-																				
zu Viert	CHF 150.-																				
Montag	12:00 – 13:00 Uhr 19:45 – 20:45 Uhr																				
Dienstag	12:00 – 12:45 Uhr 16:30 – 20:45 Uhr																				
Mittwoch	12:00 – 20:30 Uhr																				
Donnerstag	12:00 – 16:00 Uhr 17:30 – 20:00 Uhr																				
Freitag	12:00 – 13:00 Uhr 20:30 – 21:00 Uhr																				
Samstag	16:10 – 17:10 Uhr																				

**Allgemeine Kursinformation:** Kurszeiten können um 45 Minuten variieren. Die Kurse finden erst ab 4 Teilnehmenden statt.

---

Zusätzlich bietet die Schwimmschule Rümlang auch folgende Spezialangebote an:

## MERMAIDING-Kurs ab 7 Jahre

<p>Ihr Kind lernt und schwimmt in einer Gruppe von bis zu 10 Kindern. Das Ziel ist mit der Monoflosse sich wie eine Meerjungfrau im Wasser zu bewegen. Die Eltern sind im Hallenbad anwesend, aber nicht im Wasser. Maximal 10 Teilnehmer, 10 Lektionen zu 40 Minuten.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Das Kind kann 50m im tiefen Wasser am Stück schwimmen und 1,5m tief tauchen.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <p>auf Anfrage</p>
--	--

## Kindergeburtstage

<p>Geburtstagsparties im Hallenbad sind sehr unterhaltsam und witzig. Sie können aus folgendem Angebot Ihr Programm selber zusammenstellen: Wasserspiele wie Schwamm-Stafette, Bombenfangis, Surfsafari oder Meerjungfrauen-Schwimmen. Dazu erhalten Sie ein Exklusivrecht für Fotos im Hallenbad.</p> <p>Maximal 12 Kinder</p> <p><b>Dauer:</b> 1 ½ h <b>Kosten:</b> CHF 300.- (exkl. Hallenbad-Eintritt)</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Keine Eltern nötig, aber willkommen am Beckenrand</p>	<p><b>Kurstage:</b> auf Anfrage</p>
---	---

---

### Anmeldung

Bitte folgende Angaben per Mail an: [carradori@gmx.net](mailto:carradori@gmx.net) oder Telefon 076 570 21 20

Vorname	Name	Geb-Datum	Mobile	E-Mail	Bisherige Abzeichen

Trimester	Wochentag / Kurs	Gesundheitliche Merkmale

---

Haben Sie noch Fragen?

Rufen Sie an oder senden Sie mir eine E-Mail, ich berate Sie gerne.

Weitere Informationen unter [www.schwimmschule-ruemlang.ch](http://www.schwimmschule-ruemlang.ch)

Nasse Grüsse,

**Sergio Carradori**

Mobile: 076 570 21 20

E-Mail: [carradori@gmx.net](mailto:carradori@gmx.net)

Inhaber der Schwimmschule Rümlang  
Msc Sportscience / Minor Geographie  
Dipl. Primarschullehrer  
Dipl. Lehrer für Maturitätsschulen (EDK)

**Administration:** Sergio Carradori / Mobile: 076 570 21 20 / E-mail: [carradori@gmx.net](mailto:carradori@gmx.net)