

## SCHWIMMKURSE: DATEN

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

Winter-Trimester	2024	08.01. bis 06.04.2024	10 Kurstage à 40 Min.	CHF 280.-
Frühlings-Trimester	2024	22.04. bis 13.07.2024	10 Kurstage à 40 Min.	CHF 280.-
Herbst-Trimester	2024	26.08. bis 16.11.2024	10 Kurstage à 40 Min.	CHF 280.-

Zusätzlich bieten wir folgende Intensivwochen für Kinder an:

Kinder-Camp 2024	15.07. bis 19.07.2024	5 Tage (10 bis 16 Uhr)	CHF 250.-
Intensiv-Kurs 2024	25.11. bis 14.12.2024	12 Lektionen (Mo,Mi,Fr,Sa)	CHF 200.-

Preise exkl. Hallenbad Eintritt, siehe: <https://www.hallenbad-heuel.ch/eintrittspreise/>

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

---

## SCHWIMMKURSE: STUFEN UND ZEITEN

*Die Zeiten der Schwimmkurse können um +/- 45 Min. variieren, abhängig von den Anmeldungen. Bei weniger als vier Anmeldungen kann einen Kurs nicht stattfinden, geben sie zwei Termin-Optionen an.*

### Aqua Baby Plus für 4-24 monatige Kleinkinder (Kind ist mit einem Elternteil im Wasser)

<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 12:00 – 12:30 Uhr Mittwoch 12:00 – 12:30 Uhr Donnerstag 12:00 – 12:30 Uhr Freitag 12:00 – 12:30 Uhr Samstag 09:10 – 09:40 Uhr Sonntag 12:00 – 12:30 Uhr</p>
--	--

### Vorkurs ELKI für 2-4 Jährige (ENTLI) (Kind ist mit einem Elternteil im Wasser)

<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 12:30 – 13:00 Uhr Mittwoch 12:30 – 13:00 Uhr Donnerstag 12:30 – 13:00 Uhr Freitag 12:30 – 13:00 Uhr Samstag 09:45 – 10:20 Uhr Sonntag 12:30 – 13:00 Uhr</p>
---	--

### Vorkurs MINI für 3-5 Jährige (SCHWAN)

<p>Ihr Kind lernt spielerisch in einer Gruppe von bis zu 8 Kindern. Das Hauptziel ist das Kind ans 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 dem Duschstrahl halten.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <p>Montag 13:10 – 13:40 Uhr Dienstag 13:10 – 13:40 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 Sonntag 13:10 – 13:40 Uhr</p>
---	--

### Anfänger-Kurs für 5-7 Jährige (BIBER-KREBS)

<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> <p>Montag 13:45 – 14:25 Uhr Dienstag 13:45 – 14:25 Uhr Mittwoch 13:45 – 14:25 Uhr Donnerstag 13:45 – 14:25 Uhr Freitag 13:45 – 14:25 Uhr Samstag 10:55 – 11:35 Uhr Sonntag 13:45 – 14:25 Uhr</p>
---	--

### Tiefwasser-Anfänger-Kurs für 6-9 Jährige (SEEPFERD-FROSCH)

<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> <p>Montag 14:30 – 15:10 Uhr Dienstag 14:30 – 15:10 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 Sonntag 14:30 – 15:10 Uhr</p>
---	--

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

<p>Ihr Kind lernt und schwimmt in einer Gruppe von bis zu 10 Kindern. Das Hauptziel ist die seitliche Atmung beim 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> <p>Montag 15:15 – 15:55 Uhr Dienstag 15:15 – 15:55 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 Sonntag 15:15 – 15:55 Uhr</p>
---	--

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

<p>Ihr Kind lernt und schwimmt in einer Gruppe von bis zu 10 Kindern. Das Hauptziel Kraulschwimmen 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> <p>Montag 16:00 – 16:40 Uhr Dienstag 16:00 – 16:40 Uhr Mittwoch 16:00 – 16:40 Uhr Donnerstag 16:00 – 16:40 Uhr Freitag 16:00 – 16:40 Uhr Samstag 14:40 – 15:20 Uhr Sonntag 16:00 – 16:40 Uhr</p>
---	--

### Tiefwasser-Kurs für 7-12 Jährige (KROKODIL-EISBÄR)

<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> <p>Montag 16:45 – 17:25 Uhr Dienstag 16:45 – 17:25Uhr Mittwoch 16:45 – 17:25 Uhr Donnerstag 16:45 – 17:25 Uhr Freitag 16:45 – 17:25 Uhr Samstag 15:25 – 16:05 Uhr Sonntag 16:45 – 17:25 Uhr</p>
--	---

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

<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> <p>Montag 17:30 – 18:10 Uhr Dienstag 17:30 – 18:10 Uhr Mittwoch 17:30 – 18:10 Uhr Donnerstag - Freitag 17:30 – 18:10Uhr Samstag - Sonntag 17:30 – 18:10 Uhr</p>
--	---

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

<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> <p>Montag 18:15 – 18:55 Uhr Dienstag 18:15 – 18:55 Uhr Mittwoch 18:15 – 18:55 Uhr Donnerstag - Freitag 18:15 – 18:55 Uhr Samstag - Sonntag 18:15 – 18:55 Uhr</p>
---	--

## Erwachsenen-Kurs ab 18-99 Jahre

<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> Beim Beginner-Kurs hat es keine Voraussetzungen, beim Pro-Kurs 50m am Stück Schwimmen.</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><tr><td>Sonntag</td><td>19:00 – 19:40 Uhr</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	-	Sonntag	19:00 – 19:40 Uhr
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	-														
Sonntag	19:00 – 19:40 Uhr														

## 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 / pro Person:</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 – 14:00 Uhr</td></tr><tr><td>Dienstag</td><td>12:00 – 17:00 Uhr</td></tr><tr><td>Mittwoch</td><td>12:00 – 17:00 Uhr</td></tr><tr><td>Donnerstag</td><td>12:00 – 16:00 Uhr</td></tr><tr><td>Freitag</td><td>12:00 – 14:00 Uhr</td></tr><tr><td>Samstag</td><td>12:10 – 14:00 Uhr</td></tr><tr><td>Sonntag</td><td>12:10 – 14:00 Uhr</td></tr></table>	Montag	12:00 – 14:00 Uhr	Dienstag	12:00 – 17:00 Uhr	Mittwoch	12:00 – 17:00 Uhr	Donnerstag	12:00 – 16:00 Uhr	Freitag	12:00 – 14:00 Uhr	Samstag	12:10 – 14:00 Uhr	Sonntag	12:10 – 14:00 Uhr
Einzel	CHF 60.-																						
zu Zweit	CHF 100.-																						
zu Dritt	CHF 120.-																						
zu Viert	CHF 150.-																						
Montag	12:00 – 14:00 Uhr																						
Dienstag	12:00 – 17:00 Uhr																						
Mittwoch	12:00 – 17:00 Uhr																						
Donnerstag	12:00 – 16:00 Uhr																						
Freitag	12:00 – 14:00 Uhr																						
Samstag	12:10 – 14:00 Uhr																						
Sonntag	12:10 – 14:00 Uhr																						

## Kinder-Camp

<p>In diesem Ferienkurs widmen wir uns einem bestimmten Thema und gehen zwei Mal am Tag zwei Stunden schwimmen. Die Kinder sind von 10 bis 16 Uhr betreut.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Im tiefen Wasser eine Länge schwimmen können ohne Anhalten. Ab 10 Jahren.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <p>Mo, Di, Mi, Do, Fr</p>
---	---

## Intensiv-Kurs

<p>Das Ziel des Intensiv-Kurses ist, Sicherheit für das Wasser aufzubauen und in drei Wochen die Möglichkeit von bis zu 12 Trainings à 40 Minuten zu besuchen. Die Trainings sind aufgebaut nach SWISS SWIMMING und es werden keine Abzeichen abgegeben. Dieser Kurs ist ohne Leistungsdruck aufgebaut und eignet sich für Kinder die ihre Schwimmkompetenzen stärken möchten.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Mindestens Krebs-Abzeichen.</p>	<p><b>Kurstage:</b></p> <p>Möglichkeit an 12 Lektionen teilzunehmen</p>
---	---

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> 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

Mein Wunschkurs:

Trimester	Wochentag / Kurs	Gesundheitliche Merkmale

Falls mein gewünschter Kurs bereits voll ist, interessiere ich mich für folgenden Kurs:

Trimester	Wochentag / Kurs	Gesundheitliche Merkmale

## STUNDENPLAN

MONTAG bei Lorenzo		DIENSTAG bei Lorenzo		MITTWOCH bei Alessandro		DONNERSTAG bei Lorenzo		FREITAG bei Vincenzo		SAMSTAG bei Alessandro		SONNTAG bei Alessandro	
ZEIT	KURS	ZEIT	Kurs	ZEIT	Kurs	ZEIT	Kurs	ZEIT	Kurs	ZEIT	Kurs	ZEIT	Kurs
12:00-12:30	PRIVATKURS	12:00-12:30	AQUA BABY	12:00-12:30	AQUA BABY	12:00-12:30	AQUA BABY	12:00-12:30	AQUA BABY	09:10-09:40	AQUA BABY	11:30-12:00	PRIVATKURS
12:30-13:00	PRIVATKURS	12:30-13:00	ELKI ENTLI	12:30-13:00	ELKI ENTLI	12:30-13:00	ELKI ENTLI	12:30-13:00	ELKI ENTLI	09:45-10:15	AQUA BABY	12:00-12:30	AQUA BABY
13:10-13:40	MINI SCHWAN	13:10-13:40	MINI SCHWAN	13:10-13:40	MINI SCHWAN	13:10-13:40	MINI SCHWAN	13:10-13:40	MINI SCHWAN	10:20-10:50	ELKI ENTLI	12:30-13:00	ELKI ENTLI
13:45-14:25	BIBER / KREBS	13:45-14:25	BIBER / KREBS	13:45-14:25	BIBER / KREBS	13:45-14:25	BIBER / KREBS	13:45-14:25	BIBER / KREBS	10:55-11:25	ELKI ENTLI	13:10-13:40	MINI SCHWAN
14:30-15:10	SEEPFERD / FROSCH	14:30-15:10	SEEPFERD / FROSCH	14:30-15:10	SEEPFERD / FROSCH	14:30-15:10	SEEPFERD / FROSCH	14:30-15:10	SEEPFERD / FROSCH	11:30-12:00	MINI SCHWAN	13:45-14:25	BIBER / KREBS
15:15-15:55	SEEHUND / PINGVIN	15:15-15:55	SEEHUND / PINGVIN	15:15-15:55	SEEHUND / PINGVIN	15:15-15:55	SEEHUND / PINGVIN	15:15-15:55	SEEHUND / PINGVIN	12:05-12:35	MINI SCHWAN	14:30-15:10	SEEPFERD / FROSCH
16:00-16:40	NILPFERD / TINTENFISCH	16:00-16:40	NILPFERD / TINTENFISCH	16:00-16:40	NILPFERD / TINTENFISCH	16:00-16:40	NILPFERD / TINTENFISCH	16:00-16:40	NILPFERD / TINTENFISCH	12:35-13:00	PAUSE	15:15-15:55	SEEHUND / PINGVIN
16:45-17:25	KROKODIL / EISBÄR	16:45-17:25	KROKODIL / EISBÄR	16:45-17:25	KROKODIL / EISBÄR	16:45-17:25	KROKODIL / EISBÄR	16:45-17:25	KROKODIL / EISBÄR	13:00-13:40	BIBER / KREBS	16:00-16:40	NILPFERD / TINTENFISCH
17:30-18:10	KOMBI + WSC	17:30-18:10	KOMBI + WSC	17:30-18:10	KOMBI + WSC	17:30-18:10	KOMBI + WSC	17:30-18:10	KOMBI + WSC	13:45-14:25	BIBER / KREBS	16:45-17:25	KROKODIL / EISBÄR
18:15-18:55	SWIM TEAM WAL/HECHT	18:15-18:55	SWIM TEAM WAL/HECHT	18:15-18:55	SWIM TEAM WAL/HECHT	18:15-18:55	SWIM TEAM WAL/HECHT	18:15-18:55	SWIM TEAM WAL/HECHT	14:30-15:10	SEEPFERD / FROSCH	17:30-18:10	KOMBI + WSC
19:00-19:40	ERWACHSENE	19:00-19:40	ERWACHSENE	19:00-19:40	ERWACHSENE	19:00-19:40	ERWACHSENE	19:00-19:40	ERWACHSENE	15:15-15:55	SEEPFERD / FROSCH	18:15-18:55	SWIM TEAM WAL/HECHT
19:45-20:15	PRIVATKURS	19:45-20:25	ERWACHSENE	19:45-20:15	PRIVATKURS	19:30-20:00	PRIVATKURS	19:45-20:15	PRIVATKURS	16:00-16:40	SEEHUND / PINGVIN	19:00-19:40	ERWACHSENE
										16:45-17:25	NILPFERD / TINTENFISCH		
										17:30-18:10	KROKODIL / EISBÄR		
										18:15-18:55	KOMBI + WSC		

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)