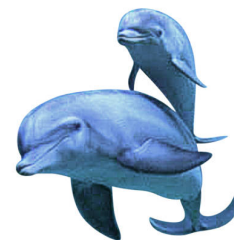


# Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Kursprogramm Januar bis Dezember 2025 Hallenbad Schmerikon

### Kurse Januar bis April 2025

Beginn Woche vom 6. Januar bis 5. April 2025

Anmeldungen ab Montag, 28. Oktober 2024



### Kurse April bis Juli 2025

Beginn Woche vom 21. April bis 5. Juli 2025

Anmeldungen ab Montag, 27. Januar 2025

## Ausblick

### Kurse August bis Dezember 2025

Beginn Woche vom 25. August bis 13. Dezember 2025

Anmeldungen ab Montag, 12. Mai 2025

## Ferien- und Feiertage

Während Schulferien und folgenden Feiertagen finden keine Kurse statt:

|                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| Weihnachtsferien | 23. Dezember 2024 bis 5. Januar 2025 |
| Winterferien     | 27. Januar bis 2. Februar 2025       |
| Frühlingsferien  | 7. bis 20. April 2025                |
| Ostern           | 18. bis 21. April 2025               |
| Auffahrt         | 28. Mai bis 1. Juni 2025             |
| Pfingsten        | 8. und 9. Juni 2025                  |
| Sommerferien     | 7. Juli bis 10. August 2025          |
| Herbstferien     | 29. September bis 19. Oktober 2025   |
| Allerheiligen    | 1. November 2025                     |
| Weihnachtsferien | 22. Dezember 2025 bis 4. Januar 2026 |

## Kursort

Hallenbad Schmerikon, Aabachstrasse 1, 8716 Schmerikon

## Kursleitung und aQuality.ch-Zertifizierung

Nicole Schrader ist seit 25 Jahren als Schwimmlehrerin, -trainerin und -leiterin auf allen Altersstufen tätig. Ferner ist sie Schwimmsportlehrerin sowie Sportartenschulleiterin mit eidgenössischem Fachausweis und Schwimminstruktorin SI. Als Jugend und Sport-Expertin ist sie für die Ausbildung von Leitern im Schwimmsport zuständig. Nicole Schrader war selbst aktive Schwimmerin und mehrfache Medaillengewinnerin an Schweizermeisterschaften.



Der hohe Qualitätsstandard der Schwimmschule Nicole Schrader wird regelmässig von einer unabhängigen externen Stelle überprüft.

## Auskunft und Anmeldung

Nicole Schrader

+41 (0)79 357 36 12

nicole.schrader@gmx.ch

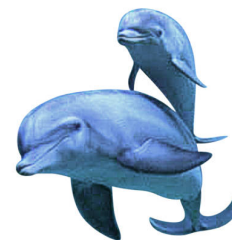
www.schwimmschule-nicole-schrader.ch

Folge uns auf Social Media



# Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Kursprogramm Januar bis Dezember 2025

### Hallenbad Schmerikon

### Kursinhalt

#### Crawlkurse/Training für Erwachsene und Jugendliche

Kursinhalt ist das Erlernen und Verbessern der Crawltechnik für Anfänger und Fortgeschrittene (inkl. Training aller Schwimmtechniken).

#### Kinderkurse, Level 1 bis 7

Kursinhalt ist das Erlernen von Crawl, Rückencrawl sowie Brustschwimmen für wassergewöhnte und nicht wassergewöhnte Kinder ab 3 Jahren.

### Kursangebot und Kurskosten

#### Kursangebot und -kosten Januar bis April 2025

| <b>Mittwoch</b>   | 12 Lektionen    | <b>Freitag</b> | 12 Lektionen    | <b>Samstag</b> | 12 Lektionen    |
|-------------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| <b>Donnerstag</b> | 12 Lektionen    | 12.10-12.55    | Crawl CHF 192   | 09.10-09.55    | Crawl CHF 192   |
| 13.30-14.00       | Level 1 CHF 180 | 13.10-13.55    | Crawl CHF 192   | 10.15-10.45    | Level 1 CHF 180 |
| 14.05-14.35       | Level 2 CHF 180 | 14.00-14.30    | Level 1 CHF 180 | 10.50-11.20    | Level 2 CHF 180 |
| 14.40-15.10       | Level 3 CHF 180 | 14.35-15.05    | Level 2 CHF 180 | 11.25-11.55    | Level 3 CHF 180 |
| 15.15-15.45       | Level 4 CHF 180 | 15.10-15.40    | Level 3 CHF 180 | 12.00-12.30    | Level 4 CHF 180 |
| 15.50-16.20       | Level 5 CHF 180 | 15.45-16.15    | Level 4 CHF 180 | 12.35-13.05    | Level 5 CHF 180 |
| 16.25-16.55       | Level 6 CHF 180 | 16.20-16.50    | Level 5 CHF 180 | 13.10-13.40    | Level 6 CHF 180 |
| 17.00-17.30       | Level 7 CHF 180 | 16.55-17.25    | Level 6 CHF 180 | 13.45-14.15    | Level 7 CHF 180 |
| 17.30-18.15       | Crawl CHF 192   | 17.30-18.00    | Level 7 CHF 180 | 14.15-15.00    | Crawl CHF 192   |
|                   |                 | 18.00-18.45    | Crawl CHF 192   |                |                 |

#### Kursangebot und -kosten April bis Juli 2025

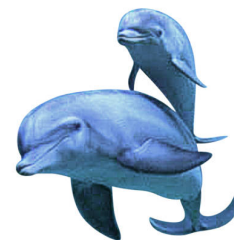
| <b>Mittwoch</b>   | 10 Lektionen    | <b>Freitag</b> | 10 Lektionen    | <b>Samstag</b> | 10 Lektionen    |
|-------------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| <b>Donnerstag</b> | 10 Lektionen    | 12.10-12.55    | Crawl CHF 160   | 09.10-09.55    | Crawl CHF 160   |
| 13.30-14.00       | Level 1 CHF 150 | 13.10-13.55    | Crawl CHF 160   | 10.15-10.45    | Level 1 CHF 150 |
| 14.05-14.35       | Level 2 CHF 150 | 14.00-14.30    | Level 1 CHF 150 | 10.50-11.20    | Level 2 CHF 150 |
| 14.40-15.10       | Level 3 CHF 150 | 14.35-15.05    | Level 2 CHF 150 | 11.25-11.55    | Level 3 CHF 150 |
| 15.15-16.45       | Level 4 CHF 150 | 15.10-15.40    | Level 3 CHF 150 | 12.00-12.30    | Level 4 CHF 150 |
| 15.50-16.20       | Level 5 CHF 150 | 15.45-16.15    | Level 4 CHF 150 | 12.35-13.05    | Level 5 CHF 150 |
| 16.25-16.55       | Level 6 CHF 150 | 16.20-16.50    | Level 5 CHF 150 | 13.10-13.40    | Level 6 CHF 150 |
| 17.00-17.30       | Level 7 CHF 150 | 16.55-17.25    | Level 6 CHF 150 | 13.45-14.15    | Level 7 CHF 150 |
| 17.30-18.15       | Crawl CHF 160   | 17.30-18.00    | Level 7 CHF 150 | 14.15-15.00    | Crawl CHF 160   |
|                   |                 | 18.00-18.45    | Crawl CHF 160   |                |                 |

### Allgemeines

- Der Hallenbadeintritt ist im Kursgeld nicht inbegriffen.
- Bitte das Hallenbad nicht mit Strassenkleidern betreten.
- Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.
- Eine länger dauernde Abwesenheit (ab 2 aufeinander folgenden Lektionen) infolge Krankheit/Unfall (mit Arzteugnis) wird nach sofortiger Mitteilung bei einer neuen Kursbuchung gutgeschrieben. Alle übrigen verpassten Lektionen können nicht vergütet werden. Die verpassten Lektionen können aber in der gleichen Kursperiode vor- oder nachgeholt werden (siehe Kursplan).
- Bei einer Abmeldung nach Erhalt der Kursbestätigung sowie bei Nichterscheinen wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.-- erhoben.

# Schwimmschule Nicole Schrader

Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Kursprogramm Januar bis Dezember 2025 Hallenbad Schmerikon

### Voraussetzungen

#### Crawlkurse/Training für Erwachsene und Jugendliche

Voraussetzungen sind Grundkenntnisse in Brust- und Rückenschwimmen. Zudem kann der Erwachsene bzw. Jugendliche das Gesicht mit offenen Augen untertauchen und ins Wasser ausatmen.

Nach Wunsch können Jugendliche die einzelnen Levels mit dem entsprechenden Schwimmbzeichen abschliessen.

### Kinderkurse

Level 1  
Krebs Das Kind macht ohne Begleit- bzw. Bezugsperson mit und ist nicht wassergewöhnt.

Level 2  
Seepferd Das Kind kann mit offenen Augen vollständig untertauchen und unter Wasser ausatmen. Das Springen vom Bassinrand auf die Füsse (Fusssprung) in standtiefes Wasser mit Untertauchen ist möglich.

Level 3  
Frosch Das Kind schwimmt mit wenig Hilfe in Bauch- und Rückenlage im standtiefen Wasser. Vollständiges Untertauchen sowie das Tauchen nach Gegenständen im standtiefen Wasser sind möglich. Mit Hilfe springt das Kind vom Bassinrand ins tiefe Wasser (Fusssprung).

Level 4  
Pinguin Das Kind schwimmt wie ein Hund („Hundeschwumm“) im tiefen Wasser mit Ausatmen ins Wasser. Das Gesicht liegt im Wasser, die Augen sind offen. Zudem kann es selbständig auf dem Rücken schwimmen (Wechselbeinschlag, Arme seitlich neben dem Körper). Der Sprung ins tiefe Wasser (Fusssprung) sowie das Eintauchen kopfwärts in tiefes Wasser sind möglich.

Level 5  
Tintenfisch Das Kind schwimmt eine Grobform von Crawl im tiefen Wasser mit mehrmaligem, nacheinander folgendem Ausatmen ins Wasser und Einatmen über Wasser. Das Gesicht liegt im Wasser, die Augen sind offen. Selbständiges Schwimmen in Rückenlage inkl. Armantrieb im tiefen Wasser ist ebenfalls möglich. Das Kind springt zudem vom 1m Brett und schwimmt ohne Hilfe an den Bassinrand. Eine Grobform des Kopfsprungs (Köpfler) ins tiefe Wasser ist vorhanden.

Level 6  
Krokodil Das Kind kann ohne Anhalten 25m Schwimmen. Eine Grobform von Crawl und Rücken ist vorhanden. Der Kopfsprung in tiefes Wasser mit anschliessendem Gleiten gegen den Bassinboden ist möglich.

Level 7  
Eisbär Das Kind schwimmt sowohl 25m Crawl als auch 25m Rücken. Eine Grobform des Brustschwimmens ist ebenfalls vorhanden.

Nach Wunsch können die einzelnen Levels mit dem entsprechenden Schwimmbzeichen abgeschlossen werden.

© Nicole Schrader