

Schwimmkursprogramm

Frühjahr bis Sommer 2024



Im neuen Schwimmkursprogramm finden Sie alle Infos rund um die Kurse von der Wassergewöhnung bis zum Eisbärkurs, Erwachsenenurse als Gruppenkurse, Schwimmtraining am Dienstagabend für Kinder sowie Jugendliche und Erwachsene

qualitop zertifiziert - Krankenkassen anerkannt!

Anmeldung mit dem [Online-Formular](#)

die Mobiliar

SCHLOSSFELD
GENIESSEN & BEWEGEN


SPORT
ZENTRUM

Inhaltsverzeichnis	Seite
1. Kursort / Kontakt & Beratung	3
2. Kursanmeldung / Warteliste / Folgekurse	3
3. Kurskosten für Kleingruppen / Preisermässigung	4
4. Kursdauer / Teilnehmerzahl	4
5. Späterer Kurseinstieg	4
6. Stornierung / Kursabbruch / verpasste Lektionen	4
7. Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung	5
8. Badekappen	5
9. Abzeichen	5
10. Unsere Schwimmlehrpersonen	5
11. Infos zu den Grundlagentests / Mindestalter	6
12. Kleingruppenkurse / Einstufungstest	6
13. Kinderkurse	7
14. Einzelunterricht / Unterricht in 2-er Gruppen (Privatgruppen)	13
15. Schwimmtrainings	14
16. Erwachsenenkurse	15
17. Aquafit	16
18. Wissenswertes	16

1. Kursort / Kontakt & Beratung

Kursort

Hallenbad Willisau, Schlossfeldstr. 2, 6130 Willisau, Tel.-Nr. 041 972 60 10

Kontakt & Beratung

Bei Fragen stehen wir Ihnen für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung. Bitte hinterlassen Sie bei der E-Mail-Anfrage Ihre Handynummer, damit wir Sie falls nötig telefonisch kontaktieren können.

Kontaktdaten:

Andrea Amrein, Schwimmkursverantwortliche, schwimmkurse@willisau.ch

2. Kursanmeldung mit dem [Online-Formular](#) / Warteliste / Folgekurse

Pro Kind ist nur eine Anmeldung möglich. Ist der gewünschte Kurs ausgebucht, werden Sie telefonisch kontaktiert. Die Anmeldung ist verbindlich. Falls Sie Fragen oder Probleme bei der Kursanmeldung haben, kontaktieren Sie bitte Andrea Amrein via schwimmkurse@willisau.ch

- Homepage www.sportwillisau.ch oder dem Link [hier](#) folgen
- Anmeldung Schwimmkurse, Formular ausfüllen
- Innerhalb einer Woche erhalten Sie eine definitive Kursbestätigung. Achtung, bitte kontrollieren Sie auch den Spam-Ordner.
- Für den Kurs wird keine Rechnung ausgestellt. Wir bitten Sie, die Kurskosten am ersten Kurstag an der Hallenbadkasse zu bezahlen.

Mit der Angabe von Alternativ-Kursen erhöhen Sie Ihre Chance auf einen Kursplatz.

1. Priorität: Wunschkurs
2. Priorität: Alternativkurse nach Angabe

Wird die Mindestteilnehmerzahl bei einem Kurs nicht erreicht, nehmen wir mit Ihnen bezüglich der Kursabsage und Kursalternativen rechtzeitig Kontakt auf.

Warteliste

Für jeden Kurs wird eine Warteliste geführt. Sobald ein Platz frei wird, werden Sie umgehend informiert. [Das Schwimmkursprogramm wird täglich aktualisiert.](#)

Folgekurse

Für die Folgekurse ist eine Neuanmeldung nötig. Neuanmeldungen sind möglich, sobald die Hälfte des laufenden Kurses absolviert ist. Erkundigen Sie sich vorab immer bei der zuständigen Schwimmlehrperson, damit Sie Ihr Kind für den richtigen Kurs anmelden.

3. Kurskosten / für Kleingruppen / Preisermässigung

Informationen zu den Kurskosten finden Sie unter dem Abschnitt 13 «Kinderkurse». Für die Durchführung der regulären Kurse oder der Ferienkurse müssen mindestens vier Anmeldungen eintreffen. Treffen nur drei Anmeldungen ein, kann der Kurs mit dem Einverständnis aller Kursteilnehmer gegen einen Aufpreis durchgeführt werden.

8 Kurslektionen, 30 Minuten, 4-7 Kinder	CHF 148.00
7 Kurslektionen, 35 Minuten, 4-7 Kinder	CHF 148.00
5 Kurslektionen, 45 Minuten, 4-7 Kinder	CHF 133.00
4 Kurslektionen, 30 Minuten, 3 Kinder	CHF 109.00
8 Kurslektionen, 45 Minuten 3-6 Teilnehmer Erwachsene	CHF 209.00

Kursgebühren für Kurs mit nur 3 Anmeldungen

8 Kurslektionen, 30 Minuten, 3 Kinder	CHF 218.00
5 Kurslektionen, 45 Minuten, 3 Kinder	CHF 194.00

Kursgebühren für Inhaber Hallenbad-Jahreskarte

Kursteilnehmern mit der Hallenbad-Jahreskarte gewähren wir eine Preisermässigung.

8 Kurslektionen, 30 Minuten, 4-7 Kinder	CHF 120.00
8 Kurslektionen, 30 Minuten, 3 Kinder	CHF 190.00
7 Kurslektionen, 35 Minuten, 4-7 Kinder	CHF 116.00
5 Kurslektionen, 45 Minuten, 4-7 Kinder	CHF 116.00
5 Kurslektionen, 45 Minuten, 3 Kinder	CHF 177.00
4 Kurslektionen, 30 Minuten, 3 Kinder	CHF 95.00

Erwachsenenkurs mit der Hallenbad-Jahreskarte

8 Kurslektionen, 45 Minuten, 3-6 Teilnehmer	CHF 150.00
---	------------

4. Kursdauer / Teilnehmerzahl

Kursdauer / Teilnehmerzahl

Kurse Wassergewöhnung bis Pinguin	30 Minuten	6 - 7	Kinder	8 Lektionen
Kurse Tintenfisch bis Eisbär	40 Minuten	8 - 9	Kinder	8 Lektionen
Ferienkurse	45 Minuten	6 - 7	Kinder	5 Lektionen
Erwachsenenkurse	45 Minuten	3 - 6	Teilnehmer	8 Lektionen

Im Ferienkurs werden nur die Abzeichen Wassergewöhnung bis Tintenfisch als Gruppenkurse angeboten.

5. Späterer Kurseinstieg

Der spätere Eintritt in den Kurs ist bis und mit der zweiten Lektion möglich. Bei einem späteren Eintritt gewähren wir eine kleine Preisermässigung.

6. Stornierung / Kursabbruch / verpasste Lektionen

Eine Kursabmeldung ist kostenpflichtig, sofern keine Ersatzperson für den gebuchten Kurs eingesetzt werden kann. Rückerstattungen in Form einer Gutschrift sind nur bei gesundheits- oder unfallbedingtem Ausfall und gegen Vorweisen eines ärztlichen Zeugnisses möglich. Bei einem

Kurs von 5 oder 8 Kurstagen muss die Absenzdauer mindestens drei aufeinanderfolgende Kurstage betragen. Zusätzlich wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 10.00 verrechnet. Die Kurskosten werden anteilmässig rückvergütet, für die Eintritte ist keine Rückerstattung vorgesehen.

Versäumte Lektionen können nicht bei anderen Schwimmlehrpersonen nachgeholt oder beim Kurspreis im Abzug gebracht werden.

7. Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung

Die Eltern oder Begleitpersonen tragen unmittelbar vor und nach der Kurslektion die volle Verantwortung für die Kinder. Sie übergeben die Kinder beim vereinbarten Treffpunkt im Hallenbad und holen diese dort auch wieder pünktlich ab. Die Schwimmlehrpersonen beaufsichtigen die Kinder nur während der offiziellen Kurszeit.

Sicherheit / Versicherung

Falls Kinder Einschränkungen haben, welche nicht sofort bemerkt werden können (Krankheiten, Sehschwäche, Behinderungen usw.), bitten wir Sie, diese bei der Anmeldung unbedingt zu vermerken. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

8. Badekappen

Die Kinder tragen im Kurs eine Badekappe, welche von der Schwimmschule zur Verfügung gestellt wird. Die Badekappe eignet sich ebenfalls für das Schwimmen in der Schule und kann bei Bedarf im Hallenbad zum Preis von CHF 9.00 gekauft werden.

9. Abzeichen

Es wird laufend ermittelt, ob die Kinder die einzelnen Übungen beherrschen. Am Ende des Kurses gibt es keine Prüfung. Alle Übungen die mit einem * versehen sind, muss das Kind sicher und wiederholbar beherrschen. Nur so ist das Weitergehen in die nächste Stufe möglich.

Informationen zu den Grundlagentests finden Sie beim Schaufenster im Hallenbad oder unter www.swimsports.ch (Grundlagentests).

Erkundigen Sie sich bitte nach der Hälfte des Kurses, ob Ihr Kind noch Probleme mit bestimmten Übungen hat. Wird das Testabzeichens nicht erreicht, erhalten die Kinder ein Motivationsabzeichen.

10. Unsere Schwimmlehrpersonen

Unsere Schwimmlehrpersonen verfügen über viel Erfahrung im Umgang mit den Kindern und möchten Ihrem Kind die Freude am Element Wasser vermitteln sowie diese vertiefen.

- Amrein Andrea, Schötz, Schwimmkursverantwortliche
- Blum Luzia, Gettnau (Aushilfe)
- Bucher Vivien, Willisau
- Burkart Iten Kathrin, Schötz
- Jauch Susanna, Dagmersellen
- Koch Cony, Doppleschwand

- Kunz Silvia, Willisau
- Mettler Gaby, Neuenkirch
- Reber Rita, Willisau
- Toluoso Olivia, Willisau
- Zangger Lisa, Menznau
- Zangger Luca, Menznau

11. Infos zu den Grundlagentests / Mindestalter

Die sieben Grundlagentests von swimsports.ch legen die Basis für einen gut strukturierten und zielgerichteten Schwimmunterricht.

Die ersten Tests sind der Wassergewöhnung und dem Erfahren der Kernelemente gewidmet. In den Tests 3 und 4 werden die Kernelemente gefestigt und die Kernbewegungen eingeführt.

Die Tests 5 bis 7 perfektionieren mit etlichen Übungsformen die Kernbewegungen und führen zu den Zielformen Kraul, Brust und Rücken sowie dem Bestehen des Wasser- Sicherheits-Checks WSC. Dieser ist in der 4. Klasse im Lehrplan 21 enthalten.

Nach den sieben Grundlagentests (Krebs bis Eisbär) ist das Kind wasserkompetent und kann die drei Schwimmarten in einer Anfängerform schwimmen. Nach dem bestandenen Eisbärkurs kann das Schwimmtraining am Dienstagabend besucht werden. (Siehe Seite 14)

Warum müssen die Kinder 5 Jahre alt sein für den Besuch der Schwimmkurse?

Das ideale Schwimmlernalter von 5 bis 8 Jahren ist gleichzeitig das goldene Lernalter. Das ist auch der Grund, warum in unserer Schwimmschule die Kinder erst mit 5 Jahren den Schwimmkurs besuchen können. Jüngere Kinder können sich in einer Gruppe oft nicht so lange konzentrieren. Mit 5 Jahren sind Kinder lernbegierig und lernen in der Regel schneller.

Für Kinder, die noch etwas zurückhaltend sind, eignet sich der Wassergewöhnungskurs sehr gut. Die Kinder werden spielerisch ans Wasser gewöhnt. So haben sie Spass und keinen Druck. Melden Sie Ihr Kind im Zweifelsfall für die Wassergewöhnung an. Gut wassergewohnte Kinder lernen schneller Schwimmen.

12. Kleingruppenkurse / Einstufungstest

Die Kleingruppenkurse (3 Kinder, vier Lektionen à 30 Minuten) werden zum Preis von CHF 109.00 angeboten und eignen sich für die folgende Zielgruppe:

- Für Kinder, die einen Test noch nicht bestanden haben
- Für Kinder, die einen Test knapp bestanden haben
- Für Kinder, die seit längerer Zeit keinen Schwimmkurs mehr besucht haben
- Zum Auffrischen der gelernten Übungen
- Als kleines Training oder als Vorbereitung für den nächsten Kurs
- Für Kinder, die sich in einer kleinen Gruppe wohler fühlen

Bei weniger als drei Kursanmeldungen gilt der Privatkurstarif.

Einstufungstest

Das Schwimmniveau der Kinder kann kostenlos überprüft werden (Dauer ca. 10 Min). Melden Sie sich frühzeitig für diesen Test unter schwimmkurse@willisau.ch an. (Bitte Handynummer angeben, damit wir Sie telefonisch kontaktieren können.)

13. Kinderkurse

Wassergewöhnungskurs

Voraussetzung 5-jährig oder Geburtstag während dem Kurs

Kursziel Die Kinder werden spielerisch an das Element Wasser gewöhnt. Der Kurs bildet für ängstliche Kinder eine gute Grundlage für die Folgekurse Krebs und Seepferd. Ist das Kind nach 2-3 Lektionen bereits sehr gut wassergewöhnt, hat es auch im Wassergewöhnungskurs die Möglichkeit, das Abzeichen Krebs zu erlangen. Im Zweifelsfall melden Sie Ihr Kind für die Wassergewöhnung an oder machen einen Eintrittstest. Überforderte Kinder fühlen sich nicht wohl im Wasser.

8 Kurstage, 30 Minuten	CHF 148.00
7 Kurstage, 35 Minuten	CHF 148.00
5 Kurstage, 45 Minuten	CHF 133.00
4 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe	CHF 109.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
1.	Montag	26. Februar storniert	15.00 – 15.30	Cony Koch	26. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 15./ 22./ 29. April 2024	148.00
2.	Dienstag	27. Februar	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	27. Febr., 5./ 12./ 19./ 26. März, 16./ 23./ 30. April 2024	148.00
4.	Mittwoch	20. März ausgebucht	15.30 – 16.00	Luca Zangger	20./ 27. März, 17./ 24. April, 1./ 8./ 15./ 22. Mai 2024	148.00
5.	Donnerstag	21. März Privatkurs ausg.	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	21./ 28. März, 18./ 25. April, 2./ 16./ 23. Mai, 6. Juni 2024	148.00
6.	Mittwoch	27. März ausgebucht	13.50 – 14.20	Andrea Amrein	27. März, 17./ 24 April, 1. Mai Kleingruppe	109.00
7.	Ferienkurs Osterferien	02. April ausgebucht	09.20 – 10.05	Andrea Amrein	Dienstag bis Samstag, 2./ 3./ 4./ 5./ 6. April 2024	133.00
8.	Ferienkurs Osterferien	08. April	10.15 – 11.00	Luca Zangger	Montag bis Freitag, 8./ 9./ 10./ 11./ 12. April 2024	133.00
9.	Freitag WG-Krebs	19. April	15.00 – 15.30	Rita Reber	19./ 26. April, 3./ 17./ 24. Mai, 7./ 14./ 21. Juni 2024	148.00
10.	Montag	06. Mai ausgebucht	16.20 – 16.55	Cony Koch	6./ 13./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni 2024	148.00
11.	Mittwoch	15. Mai ausgebucht	14.25 – 14.55	Andrea Amrein	15./ 22. Mai, 5./ 12. Juni 2024 Kleingruppe	109.00

Krebs ([Video Krebs](#))

Voraussetzung **5-jährig oder Geburtstag während dem Kurs**
Keine Angst vor dem Wasser! Übung Taucherli minimal 3 Sekunden muss erfüllt sein → siehe Wassergewöhnungskurs und Video Krebs

Ziel Krebs

- Schweben in Bauchlage
- Gleiten in Bauchlage
- Ausatmen unter Wasser
- Sprung vom Bassinrand ins standtiefe Wasser

8 Kurstage, 30 Minuten	CHF 148.00
7 Kurstage, 35 Minuten	CHF 148.00
5 Kurstage, 45 Minuten	CHF 133.00
4 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe	CHF 109.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
12.	Montag	26. Februar	15.35 – 16.05	Cony Koch	26. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 15./ 22./ 29. April 2024	148.00
13.	Dienstag	27. Februar	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	27. Febr., 5./ 12./ 19./ 26. März, 16./ 23./ 30. April 2024	148.00
14.	Mittwoch	28. Februar ausgebucht	14.25 – 14.55	Andrea Amrein	28. Febr., 6./ 13./ 20. März 2024, Kleingruppe	109.00
15.	Donnerstag	21. März Privatkurs	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	21./ 28. März, 18./ 25. April, 2./ 16./ 23. Mai, 6. Juni 2024	148.00
16.	Mittwoch	27. März ausgebucht	13.15 – 13.45	Andrea Amrein	27. März, 17./ 24 April, 1. Mai 2024 Kleingruppe	109.00
17.	Ferienkurs Osterferien	02. April ausgebucht	08.30 – 09.15	Andrea Amrein	Dienstag bis Samstag, 2./ 3./ 4./ 5./ 6. April 2024	133.00
18.	Ferienkurs Osterferien	02. April ausgebucht	11.05 – 11.50	Andrea Amrein	Dienstag bis Samstag, 2./ 3./ 4./ 5./ 6. April 2024	133.00
19.	Ferienkurs	08. April	08.30 – 09.15	Luca Zangger	Montag bis Freitag, 8./ 9./ 10./ 11./ 12. April 2024	133.00
8.	Ferienkurs	08. April	10.15 – 11.00	Luca Zangger	Montag bis Freitag, 8./ 9./ 10./ 11./ 12. April 2024	133.00
19.A	Donnerstag Kre-Seepferd	18. April ausgebucht	17.00 – 17.30	Susanna Jauch	18./ 25. April, 2./ 16. Mai 2024	109.00
9	Freitag WG-Krebs	19. April	15.00 – 15.30	Rita Reber	19./ 26. April, 3./ 17./ 24. Mai, 7./ 14./ 21. Juni 2024	148.00
20.	Samstag	04. Mai 1 freier Platz	11.10 – 11.40	Vivien Bucher	4./ 11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 15./ 22. Juni 2024	148.00
21.	Montag Krebs-SP	06. Mai 1 freier Platz	15.00 – 15.35	Cony Koch	6./ 13./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni 2024	148.00
22.	Dienstag	07. Mai 1 freier Platz	15.00 – 15.45	Kathrin Burkart	7./ 14. Mai, 4./ 11./ 18. Juni 2024	133.00
23.	Mittwoch	15. Mai ausgebucht	13.50 – 14.20	Andrea Amrein	15./ 22. Mai, 5./ 12. Juni 2024 Kleingruppe	109.00
24.	Freitag	17. Mai 3 freie Plätze	15.00 – 15.45	Olivia Tolusso	17./ 24. Mai, 7./ 14./ 21. Juni 2024	133.00

Seepferd ([Video Seepferd](#))

Voraussetzung **5-jährig; Kursziele „Krebs“ erfüllt**

Ziel Seepferd

- Gezielte Wassergewöhnung, Augen öffnen unter Wasser
- Ausatmen unter Wasser mit gleichmässigem Atemrhythmus
- Gleiten in Bauchlage mit anschliessendem Beinantrieb
- Schweben in Rückenlage
- Fussprung ins tiefe Wasser

8 Kurstage, 30 Minuten	CHF 148.00
7 Kurstage, 35 Minuten	CHF 148.00
5 Kurstage, 45 Minuten	CHF 133.00
4 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe	CHF 109.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
27.	Montag	26. Februar ausgebucht	16.10 – 16.40	Cony Koch	26. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 15./ 22./ 29. April 2024	148.00
28.	Dienstag	27. Februar ausgebucht	16.25 – 16.55	Rita Reber	27. Febr., 5./ 12./ 19./ 26. März, 16./ 23./ 30. April 2024	148.00
29.	Mittwoch	28. Februar ausgebucht	13.50 – 14.20	Andrea Amrein	28. Febr., 6./ 13./ 20. März 2024, Kleingruppe	109.00
30.	Mittwoch	20. März	16.40 – 17.10	Luca Zangger	20./ 27. März, 17./ 24. April, 1./ 8./ 15./ 22. Mai 2024	148.00
25.	Freitag Privatkurs	19. April ausgebucht	15.00 – 15.30	Olivia Tolusso	19./ 26. April, 3. Mai 2024	
26.	Montag	25. März Privatkurs ausg.	15.00 – 15.30	Gaby Mettler	25. März, 15./ 22./ 29. April 2024	109.00
31.	Mittwoch	27. März ausgebucht	14.25 – 14.55	Andrea Amrein	27. März, 17./ 24 April, 1. Mai 2024 Kleingruppe	109.00
32.	Ferienkurs Osterferien	02. April ausgebucht	10.15 – 11.00	Susanna Jauch	Dienstag bis Samstag, 2./ 3./ 4./ 5./ 6. April 2024	133.00
19.	Ferienkurs	8. April	08.30 – 09.15	Luca Zangger	Montag bis Freitag, 8./ 9./ 10./ 11./ 12. April 2024	133.00
33.	Ferienkurs Osterferien	08. April ausgebucht	09.20 – 10.05	Gaby Mettler	Montag bis Freitag, 8./ 9./ 10./ 11./ 12. April 2024	133.00
34.	Ferienkurs Osterferien	08. April ausgebucht	11.05 – 11.50	Luca Zangger	Montag bis Freitag, 8./ 9./ 10./ 11./ 12. April 2024	133.00
19 A	Donnerstag Seepferd	18. April ausgebucht	17.00 – 17.30	Susanna Jauch	18./ 25. April, 2./ 16. Mai 2024	109.00
34. A	Donnerstag	18. April ausgebucht	17.35 – 18.05	Susanna Jauch	18./ 25. April, 2./ 16. Mai 2024	109.00
21.	Montag Krebs-SP	06. Mai 1 freier Platz	15.00 – 15.35	Cony Koch	6./ 13./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni 2024	148.00
35.	Montag	06. Mai ausgebucht	15.40 – 16.15	Cony Koch	6./ 13./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni 2024	148.00

36.	Dienstag	07. Mai ausgebucht	15.50 – 16.35	Kathrin Burkart	7./ 14. Mai, 4./ 11./ 18. Juni 2024	133.00
37.	Mittwoch Neu Frosch	15. Mai ausgebucht	13.15 – 13.45	Andrea Amrein	15./ 22. Mai, 5./ 12. Juni 2024 Kleingruppe	109.00
38.	Freitag	17. Mai ausgebucht	15.50 – 16.35	Olivia Tulusso	17./ 24. Mai, 7./ 14./ 21. Juni 2024	133.00
39.	Mittwoch	29. Mai 1 freier Platz	17.10 – 17.55	Luca Zangger	29. Mai, 5./ 12./ 19./ 26. Juni 2024	133.00

Frosch ([Video Frosch](#))

Voraussetzung **Altersempfehlung: 6-jährig und älter; Kursziele „Seepferd“ erfüllt**

Ziel Frosch

- Gleiten in Bauchlage mit Ausatmen ins Wasser
- Schwimmen mit Wechselbeinschlag im Tiefwasser in Bauch- und Rückenlage mind. 10 m
- Gleiten in Rückenlage
- Rolle vorwärts vom Bassinrand

8 Kurstage, 30 Minuten

CHF 148.00

7 Kurstage, 35 Minuten

CHF 148.00

5 Kurstage, 45 Minuten

CHF 133.00

4 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe

CHF 109.00

➔ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
40.	Freitag	23. Februar	15.35 – 16.05	Olivia Tulusso	23. Febr., 1./ 8./ 15./ 22. März, 19./ 26. April, 3. Mai 2024	148.00
39.A	Montag	26. Februar ausgebucht	16.10 – 16.40	Gaby Mettler	26. Febr., 4./ 11./ 18. März 2024 Kleingruppe	109.00
42.	Dienstag	27. Februar	15.50 – 16.20	Rita Reber	27. Febr., 5./ 12./ 19./ 26. März, 16./ 23./ 30. April 2024	148.00
43.	Dienstag	27. Februar annulliert	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	27. Febr., 5./ 12./ 19./ 26. März, 16./ 23./ 30. April 2024	148.00
3.	Mittwoch Neu Frosch	28. Februar ausgebucht	13.15 – 13.45	Andrea Amrein	28. Febr., 6./ 13./ 20. März 2024, Kleingruppe	109.00
44.	Mittwoch	28. Februar ausgebucht	15.00 – 15.40	Andrea Amrein	28. Febr., 6./ 13./ 20. März 2024 Kleingruppe	109.00
45.	Mittwoch	20. März ausgebucht	16.05 – 16.35	Luca Zangger	20./ 27. März, 17./ 24. April, 1./ 8./ 15./ 22. Mai 2024	148.00
41.	Montag	25. März ausgebucht	15.35 – 16.05	Gaby Mettler	25. März, 15./ 22./ 29. April 2024	109.00
41.A	Montag	25. März ausgebucht	16.10 – 16.40	Gaby Mettler	25. März, 15./ 22./ 29. April 2024	109.00
46.	Mittwoch	27. März ausgebucht	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	27. März, 17./ 24. April, 1. Mai 2024 Kleingruppe	109.00
47.	Ferienkurs Osterferien	02. April ausgebucht	09.20 – 10.05	Susanna Jauch	Dienstag bis Samstag, 2./ 3./ 4./ 5./ 6. April 2024	133.00
48.	Ferienkurs Osterferien	02. April ausgebucht	11.05 – 11.50	Susanna Jauch	Dienstag bis Samstag, 2./ 3./ 4./ 5./ 6. April 2024	133.00

49.	Ferienkurs Osterferien	08. April ausgebucht	08.30 – 09.15	Gaby Mettler	Montag bis Freitag, 8./ 9./ 10./ 11./ 12. April 2024	133.00
50.	Ferienkurs Osterferien	08. April ausgebucht	10.15 – 11.00	Gaby Mettler	Montag bis Freitag, 8./ 9./ 10./ 11./ 12. April 2024	133.00
50.A	Donnerstag	18. April ausgebucht	18.10 – 18.40	Susanna Jauch	18./ 25. April, 2./ 16. Mai 2024	109.00
51.	Freitag	19. April ausgebucht	16.10 – 16.40	Rita Reber	19./ 26. April, 3./ 17./ 24. Mai, 7./ 14./ 21. Juni 2024	148.00
0.	Donnerstag	02. Mai ausgebucht	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	2./ 16./ 23. Mai, 6. Juni	109.00
52.	Samstag	04. Mai ausgebucht	09.15 – 09.45	Vivien Bucher	4./ 11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 15./ 22. Juni 2024	148.00
53.	Montag	06. Mai ausgebucht	15.00 – 15.35	Gaby Mettler	6./ 13./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni 2024	148.00
54.	Montag	06. Mai ausgebucht	17.00 – 17.35	Cony Koch	6./ 13./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni 2024	148.00
55.	Dienstag	07. Mai ausgebucht	15.50 – 16.35	Rita Reber	7./ 14. Mai, 4./ 11./ 18. Juni 2024	133.00
56.	Dienstag	07. Mai ausgebucht	16.40 – 17.25	Kathrin Burkart	7./ 14. Mai, 4./ 11./ 18. Juni 2024	133.00
37.	Mittwoch Neu Frosch	15. Mai ausgebucht	13.15 – 13.45	Andrea Amrein	15./ 22. Mai, 5./ 12. Juni 2024 Kleingruppe	109.00
57.	Mittwoch	29. Mai ausgebucht	16.20 – 17.05	Luca Zangger	29. Mai, 5./ 12./ 19./ 26. Juni 2024	133.00

Pinguin ([Video Pinguin](#))

Voraussetzung **Altersempfehlung: 6 bis 7-jährig und älter; Kursziele „Frosch“ erfüllt**

Ziel Pinguin

- Gleiten durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen
- Kurzer Handstand im brusttiefen Wasser
- Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte und Einatmung zur Seite 10 - 15 m
- Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Paddelbewegung, 10 -15 m mit Ausatmen unter Wasser
- Rückenkraul mindestens 15 m

8 Kurstage, 30 Minuten	CHF 148.00
7 Kurstage, 35 Minuten	CHF 148.00
5 Kurstage, 45 Minuten	CHF 133.00
4 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe	CHF 109.00
8 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe	CHF 218.00

➔ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
58.	Freitag	23. Februar ausgebucht	16.10 – 16.40	Olivia Toluoso	23. Febr., 1./ 8./ 15./ 22. März, 19./ 26. April, 3. Mai 2024	148.00
59.	Montag	26. Februar	16.45 – 17.15	Cony Koch	26. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 15./ 22./ 29. April 2024	148.00
60.	Dienstag	27. Februar ausgebucht	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	27. Febr., 5./ 12./ 19./ 26. März, 16./ 23./ 30. April 2024 Kleingruppe	218.00 Klein- gruppe

61.	Mittwoch	20. März ausgebucht	17.15 – 17.45	Luca Zangger	20./ 27. März, 17./ 24. April, 1./ 8./ 15./ 22. Mai 2024	148.00
62.	Ferienkurs Osterferien	02. April ausgebucht	10.15 – 11.00	Andrea Amrein	Dienstag bis Samstag, 2./ 3./ 4./ 5./ 6. April 2024	133.00
63.	Ferienkurs Osterferien	08. April ausgebucht	09.20 – 10.05	Luca Zangger	Montag bis Freitag, 8./ 9./ 10./ 11./ 12. April 2024	133.00
64.	Freitag	19. April ausgebucht	15.35 – 16.05	Rita Reber	19./ 26. April, 3./ 17./ 24. Mai, 7./ 14./ 21. Juni 2024	148.00
65.	Samstag	04. Mai ausgebucht	09.50 – 10.20	Vivien Bucher	4./ 11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 15./ 22. Juni 2024	148.00
66.	Montag	06. Mai 1 freier Platz	15.40 – 16.15	Gaby Mettler	6./ 13./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni 2024	148.00
67.	Dienstag	07. Mai ausgebucht	16.40 – 17.25	Rita Reber	7./ 14. Mai, 4./ 11./ 18. Juni 2024	133.00
68.	Dienstag	07. Mai ausgebucht	17.30 – 18.15	Kathrin Burkart	7./ 14. Mai, 4./ 11./ 18. Juni 2024	133.00
69.	Mittwoch	15. Mai ausgebucht	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	15./ 22. Mai, 5./ 12. Juni 2024 Kleingruppe	109.00
70.	Mittwoch	29. Mai ausgebucht	15.30 – 16.15	Luca Zangger	29. Mai, 5./ 12./ 19./ 26. Juni 2024	133.00

Tintenfisch [\(Video Tintenfisch\)](#)

Voraussetzung **Altersempfehlung: 7-jährig und älter; Kursziele „Pinguin“ erfüllt**

Ziel Tintenfisch

- Slalomtauchen mit Brustarmzug 5 m
- Mind. 15 m Wechselbeinschlag, 1 Arm in Hochhalte, Ausatmen in Bauchlage und
- Einatmen durch Rollen in Seitenlage
- Wechselbeinschlag mit Drehungen in Bauch- und Rückenlage, Arme bleiben immer in Hochhalte gestreckt, total 15 m
- Wechselarmzug und Beinschlag in Bauchlage mit Seitenatmung, anschliessend Rückenkrault mit gestreckten Armen 25 m Fortbewegung
- Köpfler

8 Kurstage, 30 Minuten

CHF 148.00

5 Kurstage, 45 Minuten

CHF 133.00

➔ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
71.	Freitag	23. Februar ausgebucht	16.45 – 17.25	Olivia Toluoso	23. Febr., 1./ 8./ 15./ 22. März, 19./ 26. April, 3. Mai 2024	148.00
77.	Donnerstag	21. März Privatkurs	16.15 – 16.55	Silvia Kunz	21./ 28. März, 18./ 25. April, 2./ 16./ 23. Mai, 6. Juni 2024	148.00
72.	Ferienkurs Osterferien	02. April ausgebucht	08.30 – 09.15	Susanna Jauch	Dienstag bis Samstag, 2./ 3./ 4./ 5./ 6. April 2024	133.00
73.	Ferienkurs Osterferien	08. April ausgebucht	11.05 – 11.50	Gaby Mettler	Montag bis Freitag, 8./ 9./ 10./ 11./ 12. April 2024	133.00
74.	Samstag	04. Mai ausgebucht	10.25 – 11.05	Vivien Bucher	4./ 11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 15./ 22. Juni 2024	148.00

75.	Dienstag	07. Mai ausgebucht	17.30 – 18.15	Rita Reber	7./ 14. Mai, 4./ 11./ 18. Juni 2024	133.00
-----	----------	-----------------------	---------------	------------	-------------------------------------	--------

Krokodil ([Video Krokodil](#))

Voraussetzung **Altersempfehlung: 8-jährig und älter;** Kursziele „Tintenfisch“ erfüllt

Ziel Krokodil

- 15 m Kraulschwimmen
- 5-8 m fortbewegen mit Ein- und Auswärtsbewegung der Arme, ohne Beintrieb
- 20-30 m Wechselbeinschlag in Bauchlage kombiniert mit Brustarmzug und Atmung nach vorne
- 10-15 m Gleichschlag der Beine (Schwung/Stossbewegung)
- 30 Sek. aufrecht m Wasser stampfen mit auswärts gedrehten Füßen

8 Kurstage, 30 Minuten

CHF 148.00

5 Kurstage, 45 Minuten

CHF 133.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
76.	Dienstag	27. Februar	17.00 – 17.40	Rita Reber	27. Febr., 5./ 12./ 19./ 26. März, 16./ 23./ 30. April 2024	148.00
77.	Donnerstag	21. März Privatkurs	Neu	Tintenfisch	21./ 28. März, 18./ 25. April, 2./ 16./ 23. Mai, 6. Juni 2024	148.00
78.	Dienstag	16. April	17.45 – 18.25	Silvia Kunz	16./ 23./ 30. April, 7./ 14./ 21./ 28. Mai, 4. Juni 2024	148.00
79.	Freitag	17. Mai ausgebucht	16.40 – 17.25	Olivia Tulusso	17./ 24. Mai, 7./ 14./ 21. Juni 2024	133.00

Eisbär ([Video Eisbär](#))

Voraussetzung **Altersempfehlung: 8-jährig und älter;** Kursziele „Krokodil“ erfüllt

Ziel Eisbär

- Tauchwende
- Delphinkörperbewegung mit sichtbarem Impuls aus Kopf und Schultern
- 16 - 25 m Brustschwimmen mit ausatmen ins Wasser
- WSC Wassersicherheits-Check: Rolle vorwärts, 1 Min. an Ort über Wasser halten, 50 m schwimmen

8 Kurstage, 30 Minuten

CHF 148.00

5 Kurstage, 45 Minuten

CHF 133.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
80.	Samstag	04. Mai 1 freier Platz	08.30 – 09.10	Vivien Bucher	4./ 11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 15./ 22. Juni 2024	148.00

81.	Freitag	17. Mai ausgebucht	17.30 – 18.15	Olivia Tolusso	17./ 24. Mai, 7./ 14./ 21. Juni 2024	133.00
-----	---------	-----------------------	---------------	----------------	---	--------

14. Einzelunterricht oder Unterricht in 2-er Gruppen (Privatgruppen)

Im Einzelunterricht oder in der 2-er Gruppe profitieren die Kinder von individueller Betreuung im Wasser. Sie profitieren voneinander und lernen in gezielter Weise Ängste abzubauen. Zudem erlernen sie genau das, was an Wassererfahrung, Atem- oder Schwimmtechnik noch fehlt. Erkundigen Sie sich nach den freien Terminen.

Anmeldung mit dem [Online-Formular](#) und dem Vermerk «2er Gruppe erwünscht»

Kosten Einzelunterricht / Privatgruppen „Kinder“ à 30 Minuten

1 Kind	CHF 44.00 exkl. Eintritt à CHF 5.00
2er Gruppe pro Kind	CHF 38.00 exkl. Eintritt à CHF 5.00
3er Gruppe pro Kind	CHF 38.00 exkl. Eintritt à CHF 5.00

Kosten Einzelunterricht / Privatgruppen „Erwachsene“ à 45 Minuten

1 Erwachsene	CHF 71.00 exkl. Eintritt à CHF 9.50
2 Erwachsene, pro Person	CHF 55.00 exkl. Eintritt à CHF 9.50
3 Erwachsene, pro Person	CHF 49.00 exkl. Eintritt à CHF 9.50

15. Schwimmtrainings

Schwimmtraining für Kinder



Voraussetzung	100 m schwimmen
Ziel:	Verfeinern der Schwimmtechnik Kraul
Kosten	CHF 5.00 pro Lektion plus Hallenbad-Eintritt
Dauer	50 Minuten

Bitte benützen Sie für die Anmeldung das offizielle [Anmeldeformular](#).

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
82.	Dienstag	16. April	18.30 – 19.20	Silvia Kunz	16./ 23./ 30. April, 7./ 14./ 21./ 28. Mai, 4./ 11./ 18./ 25. Juni 2024	5.00

Schwimmtraining für Jugendliche und Erwachsene

Voraussetzung	100 m Kraulschwimmen
Ziel	Kondition und Ausdauer
Kosten	CHF 7.00 pro Lektion plus Hallenbad-Eintritt
Dauer	50 Minuten

Bitte benützen Sie für die Anmeldung das offizielle [Anmeldeformular](#).

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
83.	Dienstag	16. April	18.30 – 19.20	Silvia Kunz	16./ 23./ 30. April, 7./ 14./ 21./ 28. Mai, 4./ 11./ 18./ 25. Juni 2024	7.00

16. Erwachsenenurse (→ siehe auch unter Privatkurse)

Die Erwachsenenurse als Privatkurse Einzel oder in der 2er Gruppe. Die Kurse können ausserhalb des Schulschwimmens gebucht werden. Kurstag und Kurszeit können Sie frei wählen. Kursleitung Heinz Pfister.

Kraulkurs Fortgeschritten mind. 3, max. 6 Teilnehmer,

Voraussetzung Grundkenntnisse Kraul
 Ziel Verfeinern der Kraultechnik
 Mitbringen Badekappe und Schwimmbrille

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
84.	Dienstag	16. April Annulliert	20.15 – 21.00	Silvia Kunz	16./ 23./ 30. April, 7./ 14./ 21./ 28. Mai, 4. Juni 2024	209.00

CHF 150.00 mit Hallenbad-Jahreskarte

Anfänger Kraul-Kurs für Erwachsene mind. 3, max. 6 Teilnehmer

Voraussetzung 100 m schwimmen mit Ausatmen ins Wasser
 Ziel Erlernen der Kraul-Technik
 Mitbringen Badekappe und Schwimmbrille

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
85.	Dienstag	16. April ausgebucht	19.25 – 20.10	Silvia Kunz	16./ 23./ 30. April, 7./ 14./ 21./ 28. Mai, 4. Juni 2024	209.00

CHF 150.00 mit Hallenbad-Jahreskarte

17. Aquafit-Kurse

Die Aquafit-Kurse werden von Trix Bucher durchgeführt. Kontakt: info@body-flow.ch oder 079 482 30 23

Weitere Infos finden Sie unter www.body-flow.ch

18. Wissenswertes

Hallenbad-Öffnungszeiten & Tarife

Informationen zu den Hallenbad-Öffnungszeiten während den Schwimmkursen sowie zu den Tarifen finden Sie unter www.willisau.ch

Gutscheine

Unsere Gutscheine für einen Schwimmkurs, ein Jahres-Abonnement, Privatlektionen oder Cafeteria-Konsumationen, etc. sind bei allen willkommenen Geschenke. Gutscheine können [hier](#) bestellt werden!

Haben Sie gewusst, dass...

- bei uns werktags – mit Ausnahme von Mittwoch - bereits **von 06.00-08.00 Uhr** geschwommen werden kann
- bei uns täglich **über Mittag von 11.30-13.10 Uhr** geschwommen werden kann
- Spiel- und Spass für die ganze Familie garantiert ist: Viele Spielgeräte im Wasser am Mittwochnachmittag, Samstag/Sonntag und in den Schulferien täglich
- Sie bei uns die gängigen **Schwimm- und Badeartikel** preisgünstig kaufen können
- unsere **Liegewiese** im Sommer bei jedem Wetter geöffnet ist und einiges bietet: Trampolin, Slake-Line, Boccia

Qualitop-Label

Die Schwimmschule des Hallenbades ist mit dem Qualitop-Label zertifiziert, welches für Qualität in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung steht. Dieses Gütesiegel stellt nicht nur die internen Qualitätsstandards des Hallenbades sicher, sondern bringt auch einen Mehrwert für die Schwimmkurs-Teilnehmer, indem sich u.a. gewisse Krankenkassen an den Kosten beteiligen.

SCHLOSSFELD 
GENIESSEN & BEWEGEN

die Mobiliar

