



SPORTZENTRUM
Hallenbad

WILLISAU

SCHWIMMKURSE



Schwimmkurs-Programm

August 2020 bis Januar 2021

**Anmeldung ab Montag, 10. August 2020
nur per E-Mail oder Post möglich.**

Kontakt und Beratung

Bei Fragen wenden Sie sich an die Schwimmkursverantwortliche, Andrea Amrein, schwimmkurse@willisau.ch. Bitte hinterlassen Sie bei der Anfrage immer Ihre Handynummer. Ich rufe Sie gerne an.

die Mobiliar

SCHLOSSFELD
GENIESSEN & BEWEGEN

Inhaltsverzeichnis

1. **Kursort**
2. **Anmeldung**
3. **Durchführung**
4. **Kursgeld**
5. **Kursdauer / Teilnehmerzahl / Fortsetzungskurse**
6. **Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung / Annullation**
7. **Einstufungstest**
8. **Badekappen**
9. **Abzeichen**
10. **Warteliste**
11. **Unsere Schwimmlehrpersonen**
12. **Infos zu den Grundagentests**
13. **Einzelunterricht**
14. **Öffnungszeiten während den Schwimmkursen**
15. **Kinderkurse**
16. **Reservekurse**
17. **Schwimmtrainings**
18. **Erwachsenen-Kurse / Aquafit-Kurse**

1. **Kursort**

Hallenbad Willisau, Schlossfeldstr. 2, 6130 Willisau

2. **Kursanmeldung: Nur per E-Mail oder per Post möglich**

Frühestens **ab, Montag, 10. August 2020**

per E-Mail an schwimmkurse@willisau.ch oder per Post an Hallenbad Willisau, Schwimmkurse, Schlossfeldstr. 2, 6130 Willisau.

Bei Problemen mit dem Anmeldeformular, können Sie die folgenden Angaben: Name, Vorname, Geburtsdatum, genaue Adresse, Wohnort, Handynummer und mögliche Alternativ-Kurse direkt ins E-Mail schreiben.

E-Mails, die vor dem 10. August 2020 geschickt werden, werden an den Absender retourniert.

Mit der Angabe von Alternativ-Kursen erleichtern Sie mir die Arbeit bei der Bearbeitung und erhöhen Ihre Chance auf einen Kursplatz. Pro Kind ist nur eine Anmeldung möglich.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie innert 4 Tagen eine Kursbestätigung per E-Mail. Ist Ihr gewünschter Kurs ausgebucht, werden Sie telefonisch kontaktiert. Die Anmeldung ist verbindlich.

3. Durchführung

Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl werden die Interessenten rechtzeitig über die Absage des Kurses informiert.

4. Kursgeld → NEU **Bezahlung mit Kredit-/ EC-/ Postkarten möglich**

Kinderkurs inkl. Hallenbad-Eintritt	CHF 122.00
Kinderkurs mit Hallenbad-Jahreskarte	CHF 98.00
Kinderkurs Ferienkurs inkl. Hallenbad-Eintritt	CHF 110.00
Kinderkurs Ferienkurs mit Hallenbad-Jahreskarte	CHF 98.00
Erwachsenenkurs inkl. Hallenbad-Eintritt	CHF 190.00
Erwachsenenkurs mit Hallenbad-Jahreskarte	CHF 137.00

Das Kursgeld ist am ersten Kurstag zu bezahlen.

Für den Kinderkurs müssen die Kinder 5 Jahre alt sein oder während dem Kurs 5 Jahre alt werden.

5. Kursdauer / Teilnehmerzahl / Fortsetzungskurse

Die Kurse Wassergewöhnung bis Pinguin dauern 30 Minuten.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 7 Kinder beschränkt.

Die Kurse Tintenfisch bis Eisbär dauern 40 Minuten.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 9 Kinder beschränkt.

Die Ferienkurse dauern 45 Minuten und sind auf max. 7 Kinder beschränkt.

Kurse mit zusätzlicher Praktikantin haben max. 9 bis 11 Kinder.

Sie erhalten das Schwimmkursprogramm so lange, bis Sie es abbestellen. Per E-Mail werden Sie laufend über die Restplätze und Events informiert. Auf Wunsch wird das Programm auch per Post zugestellt. **Für Folgekurse ist eine neue Anmeldung nötig.** Neuanmeldungen sind möglich, sobald die Hälfte des laufenden Kurses absolviert ist. Erkundigen Sie sich dafür immer bei der zuständigen Schwimmlehrperson damit Ihr Kind im richtigen Kurs angemeldet ist.

Der Eintritt in den Kurs ist bis und mit zweiter Lektion möglich. Dafür gibt es eine kleine Preisermässigung.

6. Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung / Stornierung

Die Eltern oder Begleitpersonen tragen unmittelbar vor und nach der Kurslektion die volle Verantwortung für ihre 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

Kinder mit Einschränkungen, welche nicht sofort bemerkt werden können (Krankheiten, Sehschwäche, Behinderungen usw.), müssen bei der Anmeldung unbedingt vermerkt werden.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Stornierung / verpasste Lektionen / Kursabbruch

Annulationen sind bis zwei Wochen vor Kursstart möglich. Danach werden nur noch Abmeldungen gegen Vorweisen eines ärztlichen Zeugnisses akzeptiert. Eine spätere Abmeldung ist kostenpflichtig, sofern keine Ersatzperson für den gebuchten Kurs eingesetzt werden kann. Bei Kursabbruch in Folge von Krankheit oder Unfall wird Ihnen eine Gutschrift für die Kurskosten ausgestellt, sofern weniger als die Hälfte des Kurses absolviert wurde.

Verpasste Lektionen können nicht bei anderen Kursleitern nachgeholt werden.

7. Einstufungstest

Das Schwimmniveau der Kinder kann kostenlos überprüft werden (Dauer ca. 10 Min). Melden Sie sich frühzeitig für diesen Test an unter schwimmkurse@willisau.ch, immer mit der Angabe Ihrer Handynummer.

8. Badekappen

Die Kinder tragen im Kurs eine Badekappe. Diese wird von uns für den Kurs zur Verfügung gestellt. Möchten Sie für Ihr Kind eine eigene Badekappe, kann diese für CHF 9.00 gekauft werden. Die Badekappe eignet sich übrigens ebenfalls für das Schwimmen in der Schule.

9. Abzeichen

Erkundigen Sie sich nach der Hälfte des Kurses, ob Ihr Kind noch Probleme mit bestimmten Übungen hat. Bei nicht Erreichen des Testabzeichens erhalten die Kinder ein Motivationsabzeichen. In den Ferienkursen werden die Abzeichen Wassergewöhnung bis Tintenfisch angeboten. Die Kurse Krokodil und Eisbär können in Privatlektionen als Vorbereitung für den Kurs gebucht werden.

10. Warteliste

Für jeden Kurs wird eine Warteliste geführt. Sie werden umgehend informiert, sobald ein Platz frei geworden ist. Je flexibler Sie sind, umso grösser ist die Chance, auf einen frei gewordenen Platz nachzurücken.

Bei Problemen oder Unklarheiten wenden Sie sich per E-Mail an die SK-Verantwortliche Andrea Amrein, schwimmkurse@willisau.ch

11. Unsere Schwimmlehrpersonen

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

- Amrein Andrea, Schötz
- Arnold Cornelia, Willisau
- Burkart Kathrin, Schötz
- Keller Eliane, Willisau
- Kunz Silvia, Willisau
- Mettler Gaby, Neuenkirch
- Pfister Heinz, Hergiswil
- Reber Rita, Willisau
- Roos Lea, Wolhusen
- Schmidiger Alexandra, Willisau
- Stadelmann Heidi, Willisau
- Toluoso Olivia, Willisau
- Vogel Lea, Entlebuch
- Zangger Lisa, Menznau

12. Infos zu den Grundlagentests

Die 7 Grundlagentests von swimspots.ch legen die Basis um sich vielseitig und sicher im Wasser aufhalten zu können und gut schwimmen zu lernen. Die Kernelemente und die Kernbewegungen bilden die Basis für alle Schwimmsportarten. 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. Die Kinder sind lernbegierig und lernen in der Regel schnell. Nach den 7 Grundlagentests (Krebs bis Eisbär) ist das Kind wasserkompetent und kann drei Schwimmmarten in einer Anfängerform schwimmen.

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. Gut wassergewöhnte Kinder lernen sehr schnell Schwimmen.

13. Einzelunterricht / Kleingruppen

In den privaten Schwimmlektionen wird individuell auf die Bedürfnisse des Kindes oder Erwachsenen eingegangen. Erkundigen Sie sich nach den freien Terminen. Werden private Lektionen ohne Abmeldung nicht wahrgenommen, wird der ganze Betrag verrechnet. Privatkurs ist möglich für Kinder unter 5 Jahren.

Kosten Einzelunterricht / Kleingruppen „Kinder“

für 1 Kind	30 Minuten	CHF 36.00 exkl. Eintritt
für 2 Kinder	30 Minuten	je CHF 31.00 exkl. Eintritt
für 3 Kinder	30 Minuten	je CHF 25.00 exkl. Eintritt

Kosten Einzelunterricht / Kleingruppen „Erwachsene“

für 1 Erwachsene	45 Minuten	CHF 60.00 exkl. Eintritt
für 2 Erwachsene	45 Minuten	je CHF 45.00 exkl. Eintritt
für 3 Erwachsene	45 Minuten	je CHF 40.00 exkl. Eintritt

14. Öffnungszeiten während den Schwimmkursen

Von 15.00 bis 15.45 Uhr kann von den Badegästen nur das Nichtschwimmerbecken benutzt werden. Das 25 m-Becken und die Sprungbucht sind während dieser Zeit für die Schulen reserviert. Ab 15.45 Uhr kann das gesamte Hallenbad von der Öffentlichkeit benutzt werden.

15. 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 folgenden Kurse: Krebs, Seepferd usw. 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.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
1.	Samstag	22. August	10.45 – 11.15	Lea Roos	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
2.	Samstag bis Mittwoch	26. September Herbstferien	11.05 – 11.50	Andrea Amrein	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
3.	Montag bis Freitag	05. Oktober Herbstferien	16.35 – 17.15	Gaby Mettler	5./ 6./ 7./ 8./ 9. Oktober 2020
4.	Mittwoch	04. November	16.35 – 17.05	Lea Vogel	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021
5.	Freitag	06. November	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2020
6.	Samstag	07. November	10.10 – 10.40	Lea Roos	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
7.	Donnerstag	12. November	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7./ 14. Januar 2021
8.	Montag	16. November	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	16./ 23./ 30. Nov., 07./ 14. Dez., 04./ 11./ 18. Januar 21

Krebs

Voraussetzung

5-jährig oder Geburtstag während dem Kurs
Keine Angst vor dem Wasser! Beherrscht erste Tauchversuche, minimal 2 Sek. vollständig untertauchen

→siehe Wassergewöhnungskurs

Ziel

Krebs

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
9.	Samstag	22. August	09.35 – 10.05	Lea Roos	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
10.	Mittwoch	26. August	17.10 – 17.40	Lea Vogel	26. Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
11.	Donnerstag	03. September	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5. November 20
12.	Montag	07. September	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	7./ 14./ 21. Sept., 12./ 19./ 26. Okt., 2./ 9. November 2020
13.	Samstag bis Mittwoch	26. September Herbstferien	08.30 – 09.15	Kathrin Burkart	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
14.	Samstag bis Mittwoch	26. September Herbstferien	09.20 – 10.05	Andrea Amrein	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
15.	Montag bis Freitag	05. Oktober Herbstferien	15.45 – 16.30	Gaby Mettler	5./ 6./ 7./ 8./ 9. Oktober 2020
16.	Mittwoch	04. November	17.10 – 17.40	Lea Vogel	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021

17.	Freitag	06. November	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2020
18.	Samstag	07. November	09.00 – 09.30	Lea Roos	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
19.	Samstag	07. November	10.45 – 11.15	Lea Roos	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
20.	Dienstag	10. November	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 5./ 12./ 19. Januar 2021
21.	Donnerstag	12. November	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7./ 14. Januar 2021

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 Tiefwasser

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
22.	Samstag	22. August	09.00 – 09.30	Lea Roos	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
23.	Samstag	22. August	10.10 – 10.40	Lea Roos	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
24.	Mittwoch	26. August	16.35 – 17.05	Lea Vogel	26. Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
25.	Dienstag	01. September	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	1./ 8./ 15./ 22. Sept., 13./ 20./ 27. Okt., 3. November 2020
26.	Donnerstag	03. September	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5. November 20
27.	Montag	07. September	16.45 – 17.15	Silvia Kunz	7./ 14./ 21. Sept., 12./ 19./ 26. Okt., 2./ 9. November 2020
28.	Samstag bis Mittwoch	26. September Herbstferien	10.15 – 11.00	Kathrin Burkart	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
29.	Montag bis Freitag	05. Oktober Herbstferien	17.25 – 18.10	Silvia Kunz	5./ 6./ 7./ 8./ 9. Oktober 2020
30.	Montag bis Freitag	05. Oktober Herbstferien	16.35 – 17.20	Gaby Mettler	5./ 6./ 7./ 8./ 9. Oktober 2020
31.	Mittwoch	04. November	17.45 – 18.15	Lea Vogel	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021
32.	Freitag	06. November	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2020
33.	Samstag	07. November	09.35 – 10.05	Lea Roos	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
34.	Dienstag	10. November	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 5./ 12./ 19. Januar 2021
35.	Donnerstag	12. November	16.30 – 17.00	Cornelia Arnold	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7./ 14. Januar 2021
36.	Montag	16. November	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	16./ 23./ 30. Nov., 07./ 14. Dez., 04./ 11./ 18. Januar 21

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 mindestens 10 m
 - Gleiten in Rückenlage
 - Rolle vorwärts vom Bassinrand

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
37.	Samstag	22. August	11.50 – 12.20	Olivia Tolusso + Lisa Zangger	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
38.	Freitag	28. August	15.30 – 16.00	Eliane Keller	28. Aug.,/ 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2020
39.	Dienstag	01. September	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	1./ 8./ 15./ 22. Sept., 13./ 20./ 27. Okt., 3. November 2020
40.	Donnerstag	03. September	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5. November 20
41.	Montag	07. September	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	7./ 14./ 21. Sept., 12./ 19./ 26. Okt., 2./ 9. November 2020
42.	Samstag bis Mittwoch	26. September Herbstferien	10.15 – 11.00	Andrea Amrein	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
43.	Samstag bis Mittwoch	26. September Herbstferien	09.20 – 10.05	Kathrin Burkart	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
44.	Montag bis Freitag	05. Oktober Herbstferien	16.35 – 17.20	Silvia Kunz	5./ 6./ 7./ 8./ 9. Oktober 2020
45.	Freitag	06. November	15.30 – 16.00	Eliane Keller	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2020
46.	Samstag	07. November	09.45 – 10.15	Olivia Tolusso + Lisa Zangger	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
47.	Dienstag	10. November	15.50 – 16.20	Rita Reber	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 5./ 12./ 19. Januar 2021
48.	Dienstag	10. November	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 5./ 12./ 19. Januar 2021
49.	Donnerstag	12. November	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7./ 14. Januar 2021
50.	Donnerstag	12. November	17.05 – 17.35	Cornelia Arnold	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7./ 14. Januar 2021
51.	Montag	16. November	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	16./ 23./ 30. Nov., 07./ 14. Dez., 04./ 11./ 18. Januar 21

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

- Rückenkrault mindestens 15 m

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
52.	Samstag	22. August	09.00 – 09.30	Olivia Tolusso + Lisa Zangger	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
53.	Mittwoch	26. August	16.00 – 16.30	Lea Vogel	26. Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
54.	Freitag	28. August	16.05 – 16.35	Eliane Keller	28. Aug./ 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2020
55.	Donnerstag	03. September	16.30 – 17.00	Cornelia Arnold	3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5. November 20
56.	Montag	07. September	17.20 – 17.50	Silvia Kunz	7./ 14./ 21. Sept., 12./ 19./ 26. Okt., 2./ 9. November 2020
57.	Samstag bis Mittwoch	26. September Herbstferien	08.30 – 09.15	Andrea Amrein	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
58.	Montag bis Freitag	05. Oktober Herbstferien	17.25 – 18.10	Gaby Mettler	5./ 6./ 7./ 8./ 9. Oktober 2020
59.	Mittwoch	04. November	16.00 – 16.30	Lea Vogel	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021
60.	Freitag	06. November	16.50 – 17.20	Eliane Keller	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2020
61.	Samstag	07. November	11.05 – 11.35	Olivia Tolusso + Lisa Zangger	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
62.	Dienstag	10. November	17.10 – 17.40	Rita Reber	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 5./ 12./ 19. Januar 2021
63.	Donnerstag	12. November	16.45 – 17.15	Silvia Kunz	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7./ 14. Januar 2021
64.	Donnerstag	12. November	17.40 – 18.10	Cornelia Arnold	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7./ 14. Januar 2021
65.	Montag	16. November	16.45 – 17.15	Silvia Kunz	16./ 23./ 30. Nov., 07./ 14. Dez., 04./ 11./ 18. Januar 21

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
66.	Samstag	22. August	10.20 – 11.00	Olivia Tolusso + Lisa Zangger	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
67.	Mittwoch	26. August	17.55 – 18.35	Heidi Stadelmann	26. Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
68.	Freitag	28. August	18.10 – 18.50	Eliane Keller	28. Aug./ 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2020

69.	Dienstag	01. September	15.50 – 16.30	Rita Reber	1./ 8./ 15./ 22. Sept., 13./ 20./ 27. Okt., 3. November 2020
70.	Donnerstag	03. September	17.05 – 17.45	Cornelia Arnold	3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5. November 20
71.	Samstag bis Mittwoch	26. September Herbstferien	11.05 – 11.50	Kathrin Burkart	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
72.	Montag bis Freitag	05. Oktober Herbstferien	18.15 - 19.00	Silvia Kunz	5./ 6./ 7./ 8./ 9. Oktober 2020
73.	Mittwoch	04. November	17.10 – 17.50	Heidi Stadelmann	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021
74.	Freitag	06. November	16.05 – 16.45	Eliane Keller	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2020
75.	Samstag	07. November	09.00 – 09.40	Olivia Toluoso + Lisa Zangger	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
76.	Montag	16. November	17.20 – 18.00	Silvia Kunz	16./ 23./ 30. Nov., 07./ 14. Dez., 04./ 11./ 18. Januar 21

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 Beinantrieb
- 20 - 30 m Wechselbeinschlag in Bauchlage kombiniert mit Brustarmzug und Atmung nach vorne
- 10 -15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung)
- 30 Sek. aufrecht im Wasser stampfen mit auswärts gedrehten Füßen

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
77.	Samstag	22. August	09.35 – 10.15	Olivia Toluoso + Lisa Zangger	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
78.	Mittwoch	26. August	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	26. Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
79.	Freitag	28. August	16.40 – 17.20	Eliane Keller	28. Aug./ 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2020
80.	Dienstag	01. September	17.20 – 18.00	Rita Reber	1./ 8./ 15./ 22. Sept., 13./ 20./ 27. Okt., 3. November 2020
81.	Donnerstag	03. September	17.50 – 18.30	Cornelia Arnold	3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5. November 20
82.	Mittwoch	04. November	17.55 – 18.35	Heidi Stadelmann	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021
83.	Freitag	06. November	17.25 – 18.05	Eliane Keller	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2020
84.	Samstag	07. November	10.20 – 11.00	Olivia Toluoso + Lisa Zangger	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
85.	Dienstag	10. November	16.45 – 17.25	Kathrin Burkart	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 5./ 12./ 19. Januar 2021

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
 - Wassersicherheits-Check, Rolle vorwärts, 1 Min. an Ort über Wasser halten, 50 m schwimmen

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
86.	Samstag	22. August	11.05 – 11.45	Olivia Tolusso + Lisa Zangger	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
87.	Mittwoch	26. August	17.10 – 17.50	Heidi Stadelmann	26.Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
88.	Freitag	28. August	17.25 – 18.05	Eliane Keller	28. Aug./ 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2020
89.	Mittwoch	04. November	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021
90.	Freitag	06. November	18.10 – 18.50	Eliane Keller	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2020

16. Reservekurse

Die Reservekurse werden angeboten, wenn die regulären Kurse ausgebucht oder mindestens 4 Anmeldungen für den gleichen Kurs eingegangen sind. Von der Organisation her sind alle gelben Kurse im Nichtschwimmerbecken und alle grün markierten Kurse im tiefen Wasser.

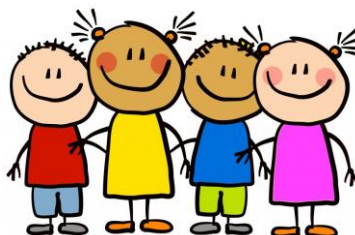
Alle **gelb** markierten Nummern können folgende Kurse sein: **Wassergewöhnung, Krebs und Seepferd**

Alle **grün** markierten Nummern können folgende Kurse sein: **Frosch, Pinguin, Tintenfisch, Krokodil oder Eisbär**. Krokodil und Eisbär werden im Ferienkurs nicht angeboten.

Reservekurse können auch als Privatkurse gebucht werden.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
91.	Samstag	22. August	11.20 – 11.50	Lea Roos	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
92.	Mittwoch	26. August	16.35 – 17.05	Heidi Stadelmann	26.Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
93.	Mittwoch	26. August	17.45 – 18.15	Lea Vogel	26. Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
94.	Mittwoch	26. August	18.20 – 18.50	Lea Vogel	26. Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
95.	Freitag	28. August	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	28. Aug./ 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2020

96.	Freitag	28. August	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	28. Aug./ 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2020
97.	Freitag	28. August	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	28. Aug./ 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2020
98.	Dienstag	01. September	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	1./ 8./ 15./ 22. Sept., 13./ 20./ 27. Okt., 3. November 2020
99.	Dienstag	01. September	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	1./ 8./ 15./ 22. Sept., 13./ 20./ 27. Okt., 3. November 2020
100.	Donnerstag	03. September	16.45 – 17.15	Silvia Kunz	3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5. November 2020
101.	Montag	07. September	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	7./ 14./ 21. Sept., 12./ 19./ 26. Okt., 2./ 9. November 2020
102.	Montag bis Freitag	05. Oktober Herbstferien	15.45 – 16.30	Silvia Kunz	5./ 6./ 7./ 8./ 9. Oktober 2020
103.	Mittwoch	04. November	16.35 – 17.05	Heidi Stadelmann	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021
104.	Mittwoch	04. November	18.20 – 18.50	Lea Vogel	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021
105.	Samstag	07. November	11.40 – 12.10	Olivia Tolusso + Lisa Zangger	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
106.	Samstag	07. November	11.20 – 11.50	Lea Roos	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
107.	Donnerstag	12. November	18.15 – 18.55	Cornelia Arnold	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7./ 14. Januar 2021



17. Schwimmtrainings

Schwimmtraining für Kinder

Voraussetzung	100 m schwimmen
Ziel:	Verfeinern der Schwimmtechnik Kraul
Kosten	CHF 5.00 pro Lektion plus Hallenbad-Eintritt
Dauer	55 Minuten

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
108.	Samstag	22. August	08.30 – 09.25	Alexandra Schmidiger	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Okt., 7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan., 2021

Schwimm dich Fit, Ausdauer, Kraft und Koordinationstraining

Altersempfehlung	Jugendliche und Erwachsene
Voraussetzung	100 m Kraulschwimmen
Ziel	Kondition und Ausdauer
Kosten	CHF 7.00 pro Lektion plus Hallenbad-Eintritt
Dauer	55 Minuten

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
109.	Samstag	22. August	08.30 – 09.25	Alexandra Schmidiger	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Okt., 7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan., 2021

Schwimmtraining für Erwachsene, "Schwimmen wie ein Fisch"

Schwimmen wie ein Fisch, oder der Weg zum besser, leichter und schneller Kraulschwimmen.

Voraussetzung Voraussetzung 100 m Kraulschwimmen.
Kosten CHF 190.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 137.00 mit Hallenbad-Jahreskarte
Dauer 60 Minuten
Das Training wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
110.	Montag	07. September	20.30 – 21.30	Heinz Pfister	7./ 14./ 21. Sept., 12./ 19./26. Okt., 2./ 9. November 2020

Offenes Schwimmtraining für Jugendliche und Erwachsene

Jeden Dienstag von 20.00 bis 21.00 Uhr ist eine Bahn reserviert für alle, die an einem persönlichen Trainingsziel arbeiten wollen. Unsere Bademeisterin und Schwimmlehrerin Heidi Stadelmann gibt Ihnen zwischendurch gerne auch einige Tipps für Ihr Training. Das Training ist an keinen Kurs gebunden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und kostenlos.

18. Erwachsenenurse / Aquafit

Brustschwimmen

Voraussetzung Keine. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob sie Anfänger oder Fortgeschritten sind.
Ziel Erlernen des Schwimmens (Brust- und ev. Rückenschwimmen)
Kosten CHF 190.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 137.00 mit Hallenbad-Jahreskarte
Dauer 8 Lektionen à 60 Minuten

Der Kurs wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
111.	Mittwoch	26. August	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	26.Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020

Kraul-Kurs für ERWACHSENE / Anfänger

Voraussetzung 100 m schwimmen mit Ausatmen ins Wasser
Ziel Erlernen der Kraul-Technik; mit Videoanalyse

Kosten CHF 190.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 137.00 mit Hallenbad-Jahreskarte
Dauer 8 Lektionen à 60 Minuten
Mitbringen Badekappe und Schwimmbrille

Der Kurs wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
112.	Mittwoch	26. August	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	26.Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
113.	Mittwoch	04. November	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021

Kraul-Kurs für Erwachsene / Fortgeschrittene

Voraussetzung Grundtechnik Kraul
Ziel Verbessern und optimieren der Kraul-Technik; mit Videoanalyse
Kosten CHF 190.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 137.00 mit Hallenbad-Jahreskarte
Dauer 8 Lektionen à 60 Minuten
Mitbringen: Badekappe und Schwimmbrille

Der Kurs wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
114.	Mittwoch	04. November	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021

Aquafit - Kurse www.body-flow.ch info@body-flow.ch

Montag, ab 17. August 2020
Zeit 08.10, 16.30, 17.30, 18.30 und 20.00 Uhr
Mittwoch ab 19. August 2020
Zeit 19.30
Kosten CHF 18.00 pro Lektion inkl. Gurt und Material, exkl. Hallenbadeintritt
 Anmeldung direkt an Trix Bucher, Egolzwil, Telefon 041 599 31 47 / 079 482 30 23,

Haben Sie gewusst, dass...

- bei uns werktags – mit Ausnahme von Mittwoch - bereits **am Morgen früh** geschwommen werden kann ab 06.00 - 08.00 Uhr
- bei uns täglich **über Mittag** geschwommen werden kann ab 11.30 - 13.10 Uhr
- bei uns am Mi und Do die Wassertemperatur erhöht ist (**WarmWasserTage mit 30 – 30.2°C**)
- am Mittwoch, Samstag, Sonntag und in den Schulferien täglich **Spielgeräte im Wasser** sind, ein Highlight für die Kinder!
- Sie bei uns die gängigen **Schwimm- und Badeartikel** preisgünstig kaufen können
- unsere **Gutscheine** bei allen willkommenen Geschenke sind
- unsere **Liegewiese** bei jedem Wetter geöffnet ist und einiges bietet: Trampolin, Slake-Line, Boccia

Anmeldeformular Schwimmkurs

Bitte benützen Sie nach Möglichkeit das im E-Mail angefügte Formular oder schreiben Sie die verlangten Angaben vollständig direkt ins E-Mail. Bei Anmeldung per Post bitten wir Sie, dieses Formular zu benützen.

Postadresse: Hallenbad Willisau, Schwimmkurse, Schlossfeldstr. 2, 6130 Willisau

1. Person

Kursnummer	
Name / Vorname	
Geb. Datum	
Strasse	
Wohnort	
Telefonnummer	
Natelnummer	
Bereits gemachtes Testabzeichen	
E-Mail Adresse	
Alternativkurs / Nr.	
Bemerkungen	
Mailadresse erfasst bitte ankreuzen	JA <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/>
2. Person	
Kursnummer	
Name / Vorname	
Geb. Datum	
Strasse	
Wohnort	
Telefonnummer	
Natelnummer	
Bereits gemachtes Testabzeichen	
E-Mail Adresse	
Alternativkurs / Nr.	
Bemerkungen	
Mailadresse erfasst bitte ankreuzen	JA <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/>

HALLENBAD ÖFFNUNGSZEITEN

Während der Schulzeit

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag,	06.00 - 08.00 / 11.30 - 13.10 / 15.45 - 22.00
Mittwoch	11.30 - 22.00
Samstag	09.30 - 17.00
Sonn- und Feiertage	09.00 - 17.00

Feiertage siehe „SPEZIELLE ÖFFNUNGSZEITEN“ unten

Während den SCHULFERIEN

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag	06.00 - 08.00	09.30 - 22.00
Mittwoch		09.30 - 22.00
Samstag		09.30 - 17.00
Sonn- und Feiertage		09.00 - 17.00

Daten der Schulferien: Weihnachten 19. Dezember 2020 - 3. Januar 2021
 Fasnacht 06. Februar – 21. Februar 2021 / Ostern 02. April – 18. April 2021

***SPEZIELLE ÖFFNUNGSZEITEN 2020/2021

DO	24.	Dezember 2020, Weihnachten	09.00 - 16.00
FR	25.	Dezember 2020, Weihnachten geschlossen	
SA	26.	Dezember 2020, Stephanstag	09.00 - 17.00
DO	31.	Dezember 2020, Silvester	09.00 - 16.00
FR	01.	Januar 2021 Neujahr geschlossen	
SA	02.	Januar 2021 Berchtoldstag	09.00 - 17.00

Unsere günstigen, familienfreundlichen Eintrittspreise

Kinder bis Jahrgang 2015/2016 haben freien Eintritt	
Kinder Jahrgang 2015/2016 bis Jahrgang 2004/2005	CHF 4.30
Studenten und Lehrlinge *, AHV	CHF 6.50
Erwachsene	CHF 8.00

* bedingt die unaufgeforderte Vorweisung eines gültigen Studenten- oder Lehrlingsausweises.

SCHLOSSFELD

GENIESSEN & BEWEGEN

die Mobiliar