



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](mailto: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](mailto: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 oder werden telefonisch kontaktiert, falls der gewünschte Kurs ausgebucht ist. 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](mailto: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](mailto: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, Kriens
- 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	<b>CHF 36.00 exkl. Eintritt</b>
für 2 Kinder	30 Minuten	je <b>CHF 31.00 exkl. Eintritt</b>
für 3 Kinder	30 Minuten	je <b>CHF 25.00 exkl. Eintritt</b>

### **Kosten Einzelunterricht / Kleingruppen „Erwachsene“**

für 1 Erwachsene	45 Minuten	<b>CHF 60.00 exkl. Eintritt</b>
für 2 Erwachsene	45 Minuten	je <b>CHF 45.00 exkl. Eintritt</b>
für 3 Erwachsene	45 Minuten	je <b>CHF 40.00 exkl. Eintritt</b>

## 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	<b>22. August</b>	10.45 – 11.15	Lea Roos	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
2.	Samstag bis Mittwoch	<b>26. September Herbstferien</b>	11.05 – 11.50	Andrea Amrein	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
3.	Montag bis Freitag	<b>05. Oktober Herbstferien</b>	16.35 – 17.15	Gaby Mettler	5./ 6./ 7./ 8./ 9. Oktober 2020
4.	Mittwoch	<b>04. November</b>	16.35 – 17.05	Lea Vogel	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021
5.	Freitag	<b>06. November</b>	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2020
6.	Samstag	<b>07. November</b>	10.10 – 10.40	Lea Roos	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
7.	Donnerstag	<b>12. November</b>	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7./ 14. Januar 2021
8.	Montag	<b>16. November</b>	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	<b>22. August</b>	09.35 – 10.05	Lea Roos	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
10.	Mittwoch	<b>26. August</b>	17.10 – 17.40	Lea Vogel	26. Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
11.	Donnerstag	<b>03. September</b>	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5. November 20
12.	Montag	<b>07. September</b>	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	7./ 14./ 21. Sept., 12./ 19./26. Okt., 2./ 9. November 2020
13.	Samstag bis Mittwoch	<b>26. September Herbstferien</b>	08.30 – 09.15	Kathrin Burkart	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
14.	Samstag bis Mittwoch	<b>26. September Herbstferien</b>	09.20 – 10.05	Andrea Amrein	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
15.	Montag bis Freitag	<b>05. Oktober Herbstferien</b>	15.45 – 16.30	Gaby Mettler	5./ 6./ 7./ 8./ 9. Oktober 2020
16.	Mittwoch	<b>04. November</b>	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
<b>37.</b>	Samstag	<b>22. August</b>	11.50 – 12.20	Olivia Tolusso + Lisa Zangger	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
<b>38.</b>	Freitag	<b>28. August</b>	15.30 – 16.00	Eliane Keller	28. Aug.,/ 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2020
<b>39.</b>	Dienstag	<b>01. September</b>	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	1./ 8./ 15./ 22. Sept., 13./ 20./ 27. Okt., 3. November 2020
<b>40.</b>	Donnerstag	<b>03. September</b>	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5. November 20
<b>41.</b>	Montag	<b>07. September</b>	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	7./ 14./ 21. Sept., 12./ 19./ 26. Okt., 2./ 9. November 2020
<b>42.</b>	Samstag bis Mittwoch	<b>26. September Herbstferien</b>	10.15 – 11.00	Andrea Amrein	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
<b>43.</b>	Samstag bis Mittwoch	<b>26. September Herbstferien</b>	09.20 – 10.05	Kathrin Burkart	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
<b>44.</b>	Montag bis Freitag	<b>05. Oktober Herbstferien</b>	16.35 – 17.20	Silvia Kunz	5./ 6./ 7./ 8./ 9. Oktober 2020
<b>45.</b>	Freitag	<b>06. November</b>	15.30 – 16.00	Eliane Keller	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2020
<b>46.</b>	Samstag	<b>07. November</b>	09.45 – 10.15	Olivia Tolusso + Lisa Zangger	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
<b>47.</b>	Dienstag	<b>10. November</b>	15.50 – 16.20	Rita Reber	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 5./ 12./ 19. Januar 2021
<b>48.</b>	Dienstag	<b>10. November</b>	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 5./ 12./ 19. Januar 2021
<b>49.</b>	Donnerstag	<b>12. November</b>	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7./ 14. Januar 2021
<b>50.</b>	Donnerstag	<b>12. November</b>	17.05 – 17.35	Cornelia Arnold	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7./ 14. Januar 2021
<b>51.</b>	Montag	<b>16. November</b>	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
<b>52.</b>	Samstag	<b>22. August</b>	09.00 – 09.30	Olivia Tolusso + Lisa Zangger	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
<b>53.</b>	Mittwoch	<b>26. August</b>	16.00 – 16.30	Lea Vogel	26. Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
<b>54.</b>	Freitag	<b>28. August</b>	16.05 – 16.35	Eliane Keller	28. Aug./ 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2020
<b>55.</b>	Donnerstag	<b>03. September</b>	16.30 – 17.00	Cornelia Arnold	3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5. November 20
<b>56.</b>	Montag	<b>07. September</b>	17.20 – 17.50	Silvia Kunz	7./ 14./ 21. Sept., 12./ 19./ 26. Okt., 2./ 9. November 2020
<b>57.</b>	Samstag bis Mittwoch	<b>26. September Herbstferien</b>	08.30 – 09.15	Andrea Amrein	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
<b>58.</b>	Montag bis Freitag	<b>05. Oktober Herbstferien</b>	17.25 – 18.10	Gaby Mettler	5./ 6./ 7./ 8./ 9. Oktober 2020
<b>59.</b>	Mittwoch	<b>04. November</b>	16.00 – 16.30	Lea Vogel	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021
<b>60.</b>	Freitag	<b>06. November</b>	16.50 – 17.20	Eliane Keller	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2020
<b>61.</b>	Samstag	<b>07. November</b>	11.05 – 11.35	Olivia Tolusso + Lisa Zangger	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
<b>62.</b>	Dienstag	<b>10. November</b>	17.10 – 17.40	Rita Reber	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 5./ 12./ 19. Januar 2021
<b>63.</b>	Donnerstag	<b>12. November</b>	16.45 – 17.15	Silvia Kunz	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7./ 14. Januar 2021
<b>64.</b>	Donnerstag	<b>12. November</b>	17.40 – 18.10	Cornelia Arnold	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7./ 14. Januar 2021
<b>65.</b>	Montag	<b>16. November</b>	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
<b>66.</b>	Samstag	<b>22. August</b>	10.20 – 11.00	Olivia Tolusso + Lisa Zangger	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
<b>67.</b>	Mittwoch	<b>26. August</b>	17.55 – 18.35	Heidi Stadelmann	26. Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
<b>68.</b>	Freitag	<b>28. August</b>	18.10 – 18.50	Eliane Keller	28. Aug./ 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2020

<b>69.</b>	Dienstag	<b>01. September</b>	15.50 – 16.30	Rita Reber	1./ 8./ 15./ 22. Sept., 13./ 20./ 27. Okt., 3. November 2020
<b>70.</b>	Donnerstag	<b>03. September</b>	17.05 – 17.45	Cornelia Arnold	3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5. November 20
<b>71.</b>	Samstag bis Mittwoch	<b>26. September Herbstferien</b>	11.05 – 11.50	Kathrin Burkart	26./ 27./ 28./ 29./ 30. September 2020
<b>72.</b>	Montag bis Freitag	<b>05. Oktober Herbstferien</b>	18.15 - 19.00	Silvia Kunz	5./ 6./ 7./ 8./ 9. Oktober 2020
<b>73.</b>	Mittwoch	<b>04. November</b>	17.10 – 17.50	Heidi Stadelmann	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021
<b>74.</b>	Freitag	<b>06. November</b>	16.05 – 16.45	Eliane Keller	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2020
<b>75.</b>	Samstag	<b>07. November</b>	09.00 – 09.40	Olivia Toluoso + Lisa Zangger	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
<b>76.</b>	Montag	<b>16. November</b>	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
<b>77.</b>	Samstag	<b>22. August</b>	09.35 – 10.15	Olivia Toluoso + Lisa Zangger	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
<b>78.</b>	Mittwoch	<b>26. August</b>	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	26. Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
<b>79.</b>	Freitag	<b>28. August</b>	16.40 – 17.20	Eliane Keller	28. Aug./ 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2020
<b>80.</b>	Dienstag	<b>01. September</b>	17.20 – 18.00	Rita Reber	1./ 8./ 15./ 22. Sept., 13./ 20./ 27. Okt., 3. November 2020
<b>81.</b>	Donnerstag	<b>03. September</b>	17.50 – 18.30	Cornelia Arnold	3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5. November 20
<b>82.</b>	Mittwoch	<b>04. November</b>	17.55 – 18.35	Heidi Stadelmann	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021
<b>83.</b>	Freitag	<b>06. November</b>	17.25 – 18.05	Eliane Keller	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2020
<b>84.</b>	Samstag	<b>07. November</b>	10.20 – 11.00	Olivia Toluoso + Lisa Zangger	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2021
<b>85.</b>	Dienstag	<b>10. November</b>	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
<b>86.</b>	Samstag	<b>22. August</b>	11.05 – 11.45	Olivia Tolusso + Lisa Zangger	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
<b>87.</b>	Mittwoch	<b>26. August</b>	17.10 – 17.50	Heidi Stadelmann	26.Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
<b>88.</b>	Freitag	<b>28. August</b>	17.25 – 18.05	Eliane Keller	28. Aug./ 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2020
<b>89.</b>	Mittwoch	<b>04. November</b>	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	4./ 11./ 18./ Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6./ 13. Januar 2021
<b>90.</b>	Freitag	<b>06. November</b>	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.

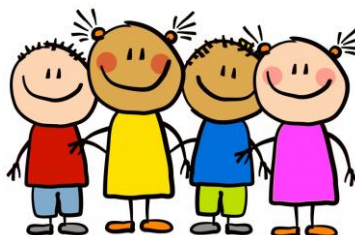
Alle **gelb** markierten Nummern können folgende Kurse sein: **Wassergewöhnung, Krebs und Seepferd**

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
<b>91.</b>	Samstag	<b>22. August</b>	11.20 – 11.50	Lea Roos	22./ 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 20
<b>92.</b>	Mittwoch	<b>26. August</b>	16.35 – 17.05	Heidi Stadelmann	26.Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
<b>93.</b>	Mittwoch	<b>26. August</b>	17.45 – 18.15	Lea Vogel	26. Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
<b>94.</b>	Mittwoch	<b>26. August</b>	18.20 – 18.50	Lea Vogel	26. Aug./ 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt., 2020
<b>95.</b>	Freitag	<b>28. August</b>	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

<b>Voraussetzung</b>	100 m schwimmen
<b>Ziel:</b>	<b>Verfeinern der Schwimmtechnik Kraul</b>
<b>Kosten</b>	CHF 5.00 pro Lektion plus Hallenbad-Eintritt
<b>Dauer</b>	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

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
<b>109.</b>	Samstag	<b>22. August</b>	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
<b>110.</b>	Montag	<b>07. September</b>	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
<b>111.</b>	Mittwoch	<b>26. August</b>	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	<b>26. August</b>	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	26. Aug. / 2. / 9. / 16. / 23. Sept., 14. / 21. / 28. Okt., 2020
113.	Mittwoch	<b>04. November</b>	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	<b>04. November</b>	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	4. / 11. / 18. / Nov., 2. / 9. / 16. Dez., 6. / 13. Januar 2021

**Aquafit - Kurse** [www.body-flow.ch](http://www.body-flow.ch) [info@body-flow.ch](mailto: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"/>
<b>2. Person</b>	
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.	<b>Dezember 2020, Weihnachten geschlossen</b>	
SA	26.	Dezember 2020, Stephanstag	09.00 - 17.00
DO	31.	Dezember 2020, Silvester	09.00 - 16.00
FR	01.	<b>Januar 2021 Neujahr geschlossen</b>	
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