

# SCHWIMMKURS-PROGRAMM



August 2022 bis Februar 2023



Pack die Badehose ein!

Im neuen Schwimmkursprogramm finden Sie alle Infos rund um die Kurse von der Wassergewöhnung bis zum Kraulkurs.

**NEU**  **zertifiziert - Krankenkassen anerkannt!**

Anmeldung mit dem  
[Online-Formular](#)

**die Mobiliar**

**SCHLOSSFELD**  
GENIESSEN & BEWEGEN

## 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.

### Inhaltsverzeichnis

---

1. **Kursort**
2. **Kursanmeldung**
3. **Durchführung / Kleingruppenkurse**
4. **Kursgeld / Bezahlung am ersten Kurstag / Folgekurse**
5. **Kursdauer / Teilnehmerzahl**
6. **späterer Kurseinstieg**
7. **Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung / Stornierung**
8. **Einstufungstest**
9. **Badekappen**
10. **Abzeichen**
11. **Warteliste**
12. **Unsere Schwimmlehrpersonen**
13. **Infos zu den Grundagentests, Mindestalter**
14. **Einzelunterricht**
15. **Öffnungszeiten Hallenbad während den Schwimmkursen**
16. **Short-Kleingruppenkurse im August/September**
17. **Kinderkurse**
18. **Reservekurse**
19. **Trainings**
20. **Erwachsenenkurse**
21. **Aquafit**
22. **Wissenswertes**

### 1. **Kursort**

---

Hallenbad Willisau, Schlossfeldstr. 2, 6130 Willisau

### 2. **Kursanmeldung: Nur mit dem [Online-Formular](#) möglich.**

---

- Homepage [www.sportwillisau.ch](http://www.sportwillisau.ch) oder dem Link [hier](#) folgen
- Anmeldung Schwimmkurse, Formular ausfüllen
- Bestätigung, die Anmeldung ist im Sportzentrum eingetroffen
- Innerhalb einer Woche erhalten Sie eine definitive Kursbestätigung
- Die Kurskosten bezahlen Sie am ersten Kurstag an der Hallenbadkasse, es gibt keine Rechnung

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

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

Pro Kind ist nur eine Anmeldung möglich. Ist Ihr gewünschter Kurs ausgebucht, werden Sie telefonisch kontaktiert. Die Anmeldung ist verbindlich. Achtung, immer auch Spam-Ordner kontrollieren!

### 3. Durchführung / Kleingruppenkurse

---

Treffen für einen regulären oder einen Ferienkurs nur 3 Anmeldungen ein, gibt es einen Aufpreis (siehe Kursgeld). Bei einer Teilnehmerzahl von weniger als 3 Kindern, werden die Interessenten rechtzeitig über die Absage des Kurses informiert.

### 4. Kursgeld, Bezahlung am ersten Kurstag / Folgekurse

---

Short-Kleingruppe 4 Lektionen, 3 Kinder inkl. Hallenbad-Eintritt	CHF 99.00
Short-Kleingruppe 4 Lektionen, 3 Kinder inkl. Hallenbad Jahreskarte	CHF 87.00
Kinderkurs 8 Lektionen, inkl. Hallenbad-Eintritt	CHF 134.00
Kinderkurs 8 Lektionen, inkl. Hallenbad Jahreskarte	CHF 110.00
Ferienkurs inkl. Hallenbad-Eintritt	CHF 121.00
Ferienkurs mit Hallenbad-Jahreskarte	CHF 106.00
8 Kurslektionen, Kleingruppe 30 Minuten, 3 Kinder	CHF 198.00
8 Kurslektionen, Kleingruppe 30 Minuten, 3 Kinder mit Jahreskarte	CHF 174.00
Ferienkurs, Kleingruppe 45 Minuten, 3 Kinder	CHF 176.00
Ferienkurs, Kleingruppe 45 Minuten, 3 Kinder mit Hallenbad Jahreskarte	CHF 161.00

Das Kursgeld wird am ersten Kurstag an der Hallenbadkasse bezahlt. Es gibt keine Rechnung.

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

Auf der Website sind alle ausgebuchten Kurse ersichtlich. Die Website wird täglich aktualisiert.

 Short-Kleingruppe nur im August/September im Angebot  Ferienkurse

### 5. Kursdauer / Teilnehmerzahl

---

Kursdauer Wassergewöhnung bis Pinguin	30 Minuten	6 - 7	Kinder
Tintenfisch bis Eisbär	40 Minuten	8 - 9	Kinder
Ferienkurse	45 Minuten	6 - 7	Kinder
Kurse mit Praktikanten		8 - 10	Kinder

### 6. späterer Kurseinstieg

---

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

## **7. 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**

Eine Abmeldung ist kostenpflichtig, sofern keine Ersatzperson für den gebuchten Kurs eingesetzt werden kann. Rückerstattungen in Form einer Gutschrift sind nur möglich: Bei gesundheits- oder unfallbedingtem Ausfall und nur mit ärztlichem Zeugnis. Dies muss von mindestens 4 aufeinanderfolgenden Lektionen sein.

**Versäumte Lektionen können nicht bei anderen Kursleitern nachgeholt oder vom Kurspreis abgezogen werden.**

## **8. 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.

## **9. Badekappen**

---

Die Kinder tragen im Kurs eine Badekappe die zur Verfügung gestellt wird. Diese kann auch im Hallenbad für CHF 8.50 gekauft werden. Die Badekappe eignet sich ebenfalls für das Schwimmen in der Schule.

## **10. Abzeichen**

---

Die einzelnen Übungen werden laufend ermittelt. Am Ende des Kurses gibt es keine Prüfung. Alle Übungen die mit einem \* versehen sind, müssen sicher und wiederholbar beherrscht sein. Nur so ist das Weitergehen in die nächste Stufe möglich. (Siehe Grundlagentest Plakat im Schaufenster im Hallenbad oder auf [www.swimsports.ch/Grundlagentests](http://www.swimsports.ch/Grundlagentests).)

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.

**Im Ferienkurs werden nur die Abzeichen Wassergewöhnung bis Tintenfisch angeboten.** Die Kurse Krokodil und Eisbär können in Privatlektionen als Vorbereitung für den Kurs gebucht werden.

## 11. Warteliste

---

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

Bei Problemen oder Unklarheiten wenden Sie sich an die SK-Verantwortliche Andrea Amrein, [schwimmkurse@willisau.ch](mailto:schwimmkurse@willisau.ch). Sie werden umgehend kontaktiert. Achtung immer Handynummer angeben.

## 12. Unsere Schwimmlehrpersonen

---

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

- Amrein Andrea, Schötz, Schwimmkursverantwortliche
- Blum Luzia, Gettnau, Praktikantin
- Bucher Vivien, Buttisholz
- Burkart Iten Kathrin, Schötz
- Jauch Susanna, Dagmersellen
- Koch Conny, Doppleschwand, Praktikantin
- Kunz Orlando, Willisau, Praktikant
- Kunz Silvia, Willisau
- Mettler Gaby, Neuenkirch
- Reber Rita, Willisau
- Schmidiger Jeannette, Menzberg
- Toluoso Olivia, Willisau
- Zangger Lisa, Menznau
- Zangger Luca, Menznau, Praktikant

## 13. Infos zu den Grundlagentests / Mindestalter

---

Die 7 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 und dem Bestehen des Wasser- Sicherheits-Checks WSC. Dieser ist in der 4. Klasse im Lehrplan 21 enthalten. Nach den 7 Grundlagentests (Krebs bis Eisbär) ist das Kind wasserkompetent und kann drei Schwimmarten in einer Anfängerform schwimmen. Nach dem bestandenen Eisbärkurs kann das Schwimmtraining am Samstagmorgen besucht werden. (Siehe Kursnummer 99)

### **Warum müssen die Kinder 5 Jahre alt sein für den Schwimmkurs?**

---

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. Die Kinder sind lernbegierig und lernen in der Regel schneller mit dem idealen Alter.

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 im Zweifelsfall Ihr Kind für die Wassergewöhnung an. Gut wassergewöhnte Kinder lernen sehr schnell Schwimmen.

## 14. Einzelunterricht

---

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 „Kinder“ 30 Minuten**

für 1 Kind	<b>CHF 44.00 exkl. Eintritt</b>
für 2 und mehr, pro Kind	<b>CHF 38.00 exkl. Eintritt CHF 4.30</b>

### **Kosten Einzelunterricht / Kleingruppen „Erwachsene“ 45 Minuten**

für 1 Erwachsene	<b>CHF 71.00 exkl. Eintritt</b>
für 2 Erwachsene, pro Person	<b>CHF 55.00 exkl. Eintritt</b>
für 3 Erwachsene, pro Person	<b>CHF 49.00 exkl. Eintritt CHF 8.00</b>

## 15. Hallenbad-Öffnungszeiten während den Schwimmkursen

---

Infos über die Öffnungszeiten finden Sie unter [www.sportwillisau.ch](http://www.sportwillisau.ch)

## 16. Short-Kleingruppenkurse, 3 Kinder, 4 Lektionen, 30 Minuten

---

Im Angebot sind die **Short-Kleingruppenkurse** 3 Kinder, 4 Lektionen, 30 Minuten zum Preis von CHF 99.00.

Für diesen Kurs müssen 3 Anmeldungen eintreffen. Bei weniger als 3 Anmeldungen gilt der Privatkurstarif. Diese Kurse sind nur im August/September 2022 im Angebot und sind mit der Farbe grün markiert.

### **Für wen oder was sind diese Kurse?**

- 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 besucht haben
- Zum Auffrischen der gelernten Übungen
- Als kleines Training oder Vorbereitung für den nächsten Kurs
- Für Kinder, die sich wohler fühlen in einer kleinen Gruppe

## 17. 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

Kurse 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.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
1.	Dienstag	30. August ausgebucht	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	30. Aug., 6./ 13./ 20. September 2022
2.	Mittwoch	31. August ausgebucht	16.05 – 16.35	Andrea Amrein	31. Aug., 7./ 14./ 28. Sept. 22
3.	Samstag	01. Oktober ausgebucht	09.20 – 10.05	Gaby Mettler + Luzia Blum	Samstag bis Mittwoch, 1./ 2./ 3./ 4. / 5. Oktober 2022
4.	Montag	10. Oktober ausgebucht	11.05 – 11.50	Andrea Amrein	Montag bis Freitag, 10./ 11./ 12./ 13./ 14. Oktober 2022
5.	Montag	17. Oktober Gemischter Kurs WG-Krebs ausgeb.	15.35 – 16.05	Silvia Kunz + Luzia Blum	17./ 24./ 31. Okt., 7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5. Dezember 2022
6.	Mittwoch	19. Oktober ausgebucht	16.40 – 17.10	Andrea Amrein	19./ 26. Okt., 2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 07. Dezember 2022
24.	Dienstag gemischter Kurs	13. Dezember ausgebucht	15.35 – 16.05 Wasserge- wöhnung- Krebs	Kathrin Burkart + Conny Koch	13./ 20. Dez., 10./ 17./ 24./ 31. Jan., 7./ 28. Februar 2023
7.	Dienstag	13. Dezember ausgebucht	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart + Conny Koch	13./ 20. Dez., 10./ 17./ 24./ 31. Jan., 7./ 28. Februar 2023
8.	Mittwoch	14. Dezember ausgebucht	16.50 – 17.20	Andrea Amrein	14./ 21. Dez., 11./ 25. Jan., 1./ 8. Febr., 1./ 8. März 2023

## 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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
9.	Samstag	27. August ausgebucht	09.00 – 09.30	Vivien Bucher	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22
10.	Samstag	27. August ausgebucht	10.10 – 10.40	Vivien Bucher	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22
11.	Dienstag	30. August ausgebucht	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	30. Aug., 6./ 13./ 20. September 2022
12.	Mittwoch	31. August ausgebucht	16.40 – 17.10	Andrea Amrein	31. Aug., 7./ 14./ 28. September 2022
13.	Donnerstag	01. September ausgebucht	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	1./ 8./ 15./ 22. September 2022

14.	Montag	05. September ausgebucht	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	5./ 12./ 19./ 26. September 2022
15.	Dienstag	27. September ausgebucht	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart + Conny Koch	27. Sept., 18./ 25. Okt., 8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6. Dez. 22
16.	Donnerstag	29. September ausgebucht	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	29. Sept., 20./ 27. Okt., 3./ 10./ 17./ 24. Nov., 1. Dez. 22
17.	Samstag	01. Oktober ausgebucht	08.30 – 09.15	Gaby Mettler + Luzia Blum	Samstag bis Mittwoch, 1./ 2./ 3./ 4. / 5. Oktober 2022
18.	Samstag	01. Oktober ausgebucht	11.05 – 11.50	Kathrin Burkart	Samstag bis Mittwoch, 1./ 2./ 3./ 4. / 5. Oktober 2022
19.	Montag	10. Oktober ausgebucht	08.30 – 09.15	Andrea Amrein	Montag bis Freitag, 10./ 11./ 12./ 13./ 14. Oktober 2022
20.	Montag	10. Oktober	10.15 – 11.00	Susanna Jauch	Montag bis Freitag, 10./ 11./ 12./ 13./ 14. Oktober 2022
5.	Montag <b>NEU</b>	17. Oktober Gemischter Kurs WG-Krebs ausgeb.	15.35 – 16.05	Silvia Kunz + Luzia Blum	17./ 24./ 31. Okt., 7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5. Dezember 2022
21.	Mittwoch	19. Oktober ausgebucht	16.05 – 16.35	Andrea Amrein	19./ 26. Okt., 2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 07. Dezember 2022
22.	Samstag	12. November ausgebucht	10.10 – 10.40	Vivien Bucher	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 14./ 21. Januar 2023
23.	Montag	12. Dezember <b>1 freier Platz</b>	15.00 – 15.30	Silvia Kunz + Luzia Blum	12./ 19. Dez., 9./ 16./ 23. / 30. Jan., 6. / 27. Februar 2023
24.	Dienstag gemischter Kurs	13. Dezember ausgebucht	15.35 – 16.05 Wasserge- wöhnung- Krebs	Kathrin Burkart + Conny Koch	13./ 20. Dez., 10./ 17./ 24./ 31. Jan., 7./ 28. Februar 2023
25.	Mittwoch <b>NEU Frosch</b>	14. Dezember ausgebucht	17.25 – 17.55	Andrea Amrein	14./ 21. Dez., 11./ 25. Jan., 1./ 8. Febr., 1./ 8. März 2023
26.	Donnerstag	15. Dezember <b>3 freie Plätze</b>	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	15./ 22. Dez., 12./ 19./ 26. Jan., 2./ 9. Febr./ 2. März 2023

## 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 Tiefwasser

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
27.	Samstag	27. August ausgebucht	09.35 – 10.05	Vivien Bucher	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22
28.	Samstag	27. August ausgebucht	10.45 – 11.15	Vivien Bucher	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22
29.	Dienstag	30. August ausgebucht	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	30. Aug., 6./ 13./ 20. Septem- ber 2022
30.	Donnerstag	01. September ausgebucht	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	1./ 8./ 15./ 22. September 2022
31.	Freitag	02. September <b>Privatkurs</b>	15.00 – 15.30	Olivia Tolusso	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Septem- ber, 21./ 28. Okt., 4. Nov. 22



32.	Montag	05. September ausgebucht	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	5./ 12./ 19./ 26. September 2022
33.	Dienstag	27. September	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart + Conny Koch	27. Sept., 18./ 25. Okt., 8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6. Dez. 22
34.	Donnerstag	29. September ausgebucht	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	29. Sept., 20./ 27. Okt., 3./ 10./ 17./ 24. Nov., 1. Dez. 22
17.	Samstag NEU	01. Oktober ausgebucht	08.30 – 09.15	Gaby Mettler + Luzia Blum	Samstag bis Mittwoch, 1./ 2./ 3./ 4. / 5. Oktober 2022
35.	Samstag	01. Oktober ausgebucht	10.15 – 11.00	Gaby Mettler + Luzia Blum	Samstag bis Mittwoch, 1./ 2./ 3./ 4. / 5. Oktober 2022
36.	Montag	10. Oktober ausgebucht	09.20 – 10.05	Susanna Jauch	Montag bis Freitag, 10./ 11./ 12./ 13./ 14. Oktober 2022
37.	Montag	17. Oktober ausgebucht	15.00 – 15.30	Silvia Kunz + Luzia Blum	17./ 24./ 31. Okt., 7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5. Dezember 2022
38.	Mittwoch	19. Oktober ausgebucht	17.15 – 17.45	Andrea Amrein	19./ 26. Okt., 2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 07. Dezember 2022
39.	Freitag	11. November ausgebucht	15.00 – 15.30	Olivia Tolusso + Luca Zangger	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Januar 2023
40.	Samstag	12. November ausgebucht	09.00 – 09.30	Vivien Bucher	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 14./ 21. Januar 2023
41.	Dienstag	13. Dezember <b>3 freie Plätze</b>	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart + Conny Koch	13./ 20. Dez., 10./ 17./ 24./ 31. Jan., 7./ 28. Februar 2023
42.	Mittwoch	14. Dezember ausgebucht	16.15 – 16.45	Andrea Amrein	14./ 21. Dez., 11./ 25. Jan., 1./ 8. Febr., 1./ 8. März 2023

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
43.	Samstag	27. August ausgebucht	08.30 – 09.00	Jeannette Schmidiger + Orlando Kunz	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22
44.	Samstag	27. August ausgebucht	11.20 – 11.50	Vivien Bucher	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22
45.	Dienstag	30. August ausgebucht	15.50 – 16.20	Rita Reber	30. Aug., 6./ 13./ 20. September 2022
46.	Dienstag	30. August ausgebucht	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	30. Aug., 6./ 13./ 20. September 2022
47.	Mittwoch	31. August ausgebucht	17.15 – 17.45	Andrea Amrein	31. Aug., 7./ 14./ 28. September 2022
48.	Donnerstag	01. September ausgebucht	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	1./ 8./ 15./ 22. September 2022
49.	Freitag	02. September ausgebucht	15.35 – 16.05	Olivia Tolusso + Luca Zangger	2./ 9./ 16./ 23./ 30. September, 21./ 28. Okt., 4. Nov. 22
50.	Montag	05. September ausgebucht	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	5./ 12./ 19./ 26. September 2022
51.	Dienstag	27. September ausgebucht	15.50 – 16.20	Rita Reber	27. Sept., 18./ 25. Okt., 8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6. Dez. 22

52.	Dienstag	27. September ausgebucht	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart + Conny Koch	27. Sept., 18./ 25. Okt., 8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6. Dez. 22
53.	Samstag	01. Oktober ausgebucht	08.30 – 09.15	Kathrin Burkart	Samstag bis Mittwoch, 1./ 2./ 3./ 4. / 5. Oktober 2022
54.	Samstag	01. Oktober ausgebucht	10.15 – 11.00	Kathrin Burkart	Samstag bis Mittwoch, 1./ 2./ 3./ 4. / 5. Oktober 2022
55.	Montag	10. Oktober ausgebucht	08.30 – 09.15	Susanna Jauch	Montag bis Freitag, 10./ 11./ 12./ 13./ 14. Oktober 2022
56.	Montag	10. Oktober ausgebucht	09.20 – 10.05	Andrea Amrein	Montag bis Freitag, 10./ 11./ 12./ 13./ 14. Oktober 2022
57.	Montag	17. Oktober ausgebucht	16.10 – 16.40	Silvia Kunz + Luzia Blum	17./ 24./ 31. Okt., 7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5. Dezember 2022
58.	Freitag	11. November ausgebucht	16.10 – 16.40	Olivia Tolusso + Luca Zangger	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Januar 2023
59.	Samstag	12. November ausgebucht	09.35 – 10.05	Vivien Bucher	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 14./ 21. Januar 2023
98.	Samstag	12. November ausgebucht	11.20 – 11.50	Vivien Bucher	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 14./ 21. Januar 2023
60.	Montag	12. Dezember ausgebucht	15.35 – 16.05	Silvia Kunz + Luzia Blum	12./ 19. Dez., 9./ 16./ 23. / 30. Jan., 6. / 27. Februar 2023
61.	Dienstag	13. Dezember ausgebucht	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart + Conny Koch	13./ 20. Dez., 10./ 17./ 24./ 31. Jan., 7./ 28. Februar 2023
25.	Mittwoch <b>NEU Frosch</b>	14. Dezember ausgebucht	17.25 – 17.55	Andrea Amrein	14./ 21. Dez., 11./ 25. Jan., 1./ 8. Febr., 1./ 8. März 2023
62.	Donnerstag	15. Dezember ausgebucht	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	15./ 22. Dez., 12./ 19./ 26. Jan., 2./ 9. Febr./ 2. März 2023

## 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
- Rückenkräul mindestens 15 m

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
63.	Samstag	27. August ausgebucht	09.10 – 09.40	Jeannette Schmidiger + Orlando Kunz	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22
64.	Dienstag	30. August ausgebucht	16.25 – 16.55	Rita Reber	30. Aug., 6./ 13./ 20. September 2022
65.	Mittwoch	31. August ausgebucht	15.30 – 16.00	Andrea Amrein	31. Aug., 7./ 14./ 28. September 2022
66.	Donnerstag	01. September ausgebucht	16.45 – 17.15	Silvia Kunz	1./ 8./ 15./ 22. September 2022
67.	Freitag	02. September ausgebucht	16.10 – 16.40	Olivia Tolusso + Luca Zangger	2./ 9./ 16./ 23./ 30. September, 21./ 28. Okt., 4. Nov. 22
68.	Dienstag	27. September ausgebucht	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart + Conny Koch	27. Sept., 18./ 25. Okt., 8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6. Dez. 22
69.	Samstag	01. Oktober ausgebucht	09.20 – 10.05	Kathrin Burkart	Samstag bis Mittwoch, 1./ 2./ 3./ 4. / 5. Oktober 2022

70.	Montag	10. Oktober ausgebucht	11.05 – 11.50	Susanna Jauch	Montag bis Freitag, 10./ 11./ 12./ 13./ 14. Oktober 2022
71.	Mittwoch	19. Oktober <b>1 freier Platz</b>	15.30 – 16.00	Andrea Amrein	19./ 26. Okt., 2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 07. Dezember 2022
72.	Freitag	11. November ausgebucht	15.35 – 16.05	Olivia Tolusso + Luca Zangger	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Januar 2023
73.	Samstag	12. November ausgebucht	10.45 – 11.15	Vivien Bucher	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 14./ 21. Januar 2023
74.	Montag	12. Dezember <b>1 freier Platz</b>	16.10 – 16.40	Silvia Kunz + Luzia Blum	12./ 19. Dez., 9./ 16./ 23. / 30. Jan., 6. / 27. Februar 2023
75.	Dienstag	13. Dezember <b>1 freier Platz</b>	15.50 – 16.20	Rita Reber	13./ 20. Dez., 10./ 17./ 24./ 31. Jan., 7./ 28. Februar 2023

## 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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
76.	Samstag	27. August ausgebucht	09.50 – 10.30	Jeannette Schmidiger + Orlando Kunz	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22
77.	Dienstag	30. August ausgebucht	17.00 – 17.30	Rita Reber	30. Aug., 6./ 13./ 20. September 2022
78.	Samstag	01. Oktober ausgebucht	11.05 – 11.50	Gaby Mettler + Luzia Blum	Samstag bis Mittwoch, 1./ 2./ 3./ 4. / 5. Oktober 2022
79.	Montag	10. Oktober ausgebucht	10.15 – 11.00	Andrea Amrein	Montag bis Freitag, 10./ 11./ 12./ 13./ 14. Oktober 2022
80.	Freitag	11. November ausgebucht	17.35 – 18.15	Olivia Tolusso + Luca Zangger	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Januar 2023
80 A	Samstag	12. November ausgebucht	09.40 – 10.25	Lisa Zangger + Orlando Kunz	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10. Dezember 2022 5 Kurstage, 45 Minuten
81.	Dienstag	13. Dezember ausgebucht	16.25 – 17.05	Rita Reber	13./ 20. Dez., 10./ 17./ 24./ 31. Jan., 7./ 28. Februar 2023
82.	Mittwoch	14. Dezember ausgebucht	15.30 – 16.10	Andrea Amrein	14./ 21. Dez., 11./ 25. Jan., 1./ 8. Febr., 1./ 8. März 2023
83.	Donnerstag	15. Dezember ausgebucht	16.15 – 16.55	Silvia Kunz	15./ 22. Dez., 12./ 19./ 26. Jan., 2./ 9. Febr./ 2. März 2023

## 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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
<b>84.</b>	Samstag	27. August ausgebucht	11.30 – 12.10	Jeannette Schmidiger + Orlando Kunz	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22
<b>85.</b>	Freitag	02. September	16.50 – 17.30	Olivia Toluoso + Luca Zangger	2./ 9./ 16./ 23./ 30. September, 21./ 28. Okt., 4. Nov. 22
<b>86.</b>	Dienstag	27. September ausgebucht	17.10 – 17.50	Rita Reber	27. Sept., 18./ 25. Okt., 8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6. Dez. 22
<b>87.</b>	Donnerstag	29. September ausgebucht	16.15 – 16.55	Silvia Kunz	29. Sept., 20./ 27. Okt., 3./ 10./ 17./ 24. Nov., 1. Dez. 22
<b>88.</b>	Freitag	11. November ausgebucht	16.50 – 17.30	Olivia Toluoso + Luca Zangger	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Januar 2023
<b>89.</b>	Donnerstag	15. Dezember ausgebucht	17.00 – 17.40	Silvia Kunz	15./ 22. Dez., 12./ 19./ 26. Jan., 2./ 9. Febr./ 2. März 2023

**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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
<b>90.</b>	Samstag	27. August <b>4 freie Plätze</b>	10.40 – 11.20	Jeannette Schmidiger + Orlando Kunz	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22
<b>91.</b>	Freitag	02. September <b>Privatkurs</b>	17.30 – 18.00	Olivia Toluoso + Luca Zangger	2./ 9./ 16./ 23./ 30. September, 21./ 28. Okt., 4. Nov. 22
<b>92.</b>	Donnerstag	29. September ausgebucht	17.00 – 17.40	Silvia Kunz	29. Sept., 20./ 27. Okt., 3./ 10./ 17./ 24. Nov., 1. Dez. 22

## Einzelunterricht oder 2er Gruppe

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
93.	Samstag	27. August	09.40 – 10.10	Lisa Zangger ausgebucht	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22
94.	Samstag	27. August	10.15 – 10.45	Lisa Zangger ausgebucht	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22
95.	Samstag	27. August	10.50 – 11.20	Lisa Zangger ausgebucht	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22
96.	Samstag	27. August	11.25 – 11.55	Lisa Zangger ausgebucht	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. Nov. 22

## 18. Reservekurse

Die Reservekurse werden angeboten, wenn die regulären Kurse ausgebucht oder mindestens 4 Anmeldungen für den gleichen Kurs eingegangen sind.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
97.	Samstag	12. November	08.25 – 08.55	Vivien Bucher	Wird nicht geöffnet
98.	Samstag NEU Frosch	12. November	11.20 – 11.50	Vivien Bucher	12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 14./ 21. Januar 2023



## 19. Schwimmtrainings

### Schwimmtraining für Kinder und Jugendliche

**Voraussetzung** 100 m schwimmen

**Ziel:** Verfeinern der Schwimmtechnik Kraul

**Kosten** für Kinder CHF 5.00 pro Lektion plus Hallenbad-Eintritt  
Für Jugendliche CHF 7.00 pro Lektion

**Dauer** 55 Minuten

Für dieses Training braucht es auch eine Anmeldung. Bitte benützen Sie dazu das offizielle [Anmeldeformular](#).

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
99.	Samstag	27. August	08.30 – 09.25	Lisa Zangger	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. / 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 14./ 21. Januar 2023

### Schwimm dich Fit, Ausdauer, Kraft und Koordinationstraining

**Altersempfehlung** Erwachsene

<b>Voraussetzung</b>	100 m Kraulschwimmen
<b>Ziel</b>	<b>Kondition und Ausdauer</b>
<b>Kosten</b>	CHF 10.00 pro Lektion plus Hallenbad-Eintritt
<b>Dauer</b>	55 Minuten

Für dieses Training braucht es auch eine Anmeldung. Bitte benützen Sie dazu das offizielle [Anmeldeformular](#).

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
100.	Samstag	27. August	08.30 – 09.25	Lisa Zangger	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 22./ 29. Okt., 5. / 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 14./ 21. Januar 2023

## 20. Erwachsenenkurse werden im Moment nur als Privatkurse angeboten

Der Kurstag und die Zeit kann gewünscht werden. (Nicht während den Schulschwimmstunden) Anmeldung auch über das Online Formular.

### Brustschwimmen

<b>Voraussetzung</b>	<b>Keine. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob sie Anfänger oder Fortgeschritten sind.</b>
<b>Ziel</b>	<b>Erlernen des Schwimmens (Brust- und ev. Rückenschwimmen)</b>
<b>Mitbringen</b>	Badekappe und Schwimmbrille

### Kraul-Kurs für ERWACHSENE / Anfänger

<b>Voraussetzung</b>	<b>100 m schwimmen mit Ausatmen ins Wasser</b>
<b>Ziel</b>	<b>Erlernen der Kraul-Technik;</b>
<b>Mitbringen</b>	Badekappe und Schwimmbrille

### Kraul-Kurs für Erwachsene / Fortgeschrittene

<b>Voraussetzung</b>	<b>Grundtechnik Kraul</b>
<b>Ziel</b>	<b>Verbessern und optimieren der Kraul-Technik</b>
<b>Mitbringen:</b>	Badekappe und Schwimmbrille

## 21. Aquafit-Kurse

Trix Bucher, Egolzwil, Weitere Infos finden Sie unter [www.body-flow.ch](http://www.body-flow.ch), [info@body-flow.ch](mailto:info@body-flow.ch), Handynummer 079 482 30 23



## 22. Wissenswertes

---

### 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** im Sommer bei jedem Wetter geöffnet ist und einiges bietet: Trampolin, Slake-Line, Boccia

**SCHLOSSFELD**    
GENIESSEN & BEWEGEN

# die Mobiliar

Die aktuellen  
Hallenbad Öffnungszeiten und Eintrittspreise  
finden Sie unter  
[www.sportwillisau.ch](http://www.sportwillisau.ch)





VISIONEN OHNE TATEN  
WERDEN ZU TRÄUMEREIEN!