

SPORTZENTRUM
Hallenbad



Schwimmkurs-Programm

Februar bis Juni 2022

Tauchen, schweben, gleiten, schwimmen. Im neuen Schwimmkursprogramm finden Sie alle Infos rund um die Kurse von der Wassergewöhnung bis zum Kraulkurs.

Anmeldung mit dem
[Online-Formular](#)

Bitte beachten Sie das aktuelle Schutzkonzept!

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. Sie werden schnell kontaktiert.

die Mobiliar

SCHLOSSFELD
GENIESSEN & BEWEGEN

Inhaltsverzeichnis

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

1. **Kursort**

Hallenbad Willisau, Schlossfeldstr. 2, 6130 Willisau

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

Bitte beachten Sie, dass Sie den Anmeldevorgang ganz abschliessen. Erst wenn Sie eine Bestätigung vom Sportzentrum erhalten, ist die Anmeldung auch eingetroffen. (2 x weiter drücken)

Anleitung Anmeldung mit dem Handy oder PC

- Homepage www.sportwillisau.ch oder dem Link [hier](#) folgen
- Anmeldung Schwimmkurse, Formular ausfüllen
- Weiter drücken
- Nach unten scrollen
- Eingegebene Daten kontrollieren
- Weiter drücken
- Bestätigung, dass die Anmeldung im Sportzentrum eingetroffen ist
- Innerhalb einer Woche erhalten Sie eine Kursbestätigung

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.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie innerhalb einer Woche eine persönliche Kursbestätigung. Ist Ihr gewünschter Kurs ausgebucht, werden Sie telefonisch kontaktiert. Die Anmeldung ist verbindlich. Achtung, immer auch Spam-Ordner kontrollieren.

3. Durchführung / Teilnehmerzahl / NEU Kleingruppenkurs

Die normale Gruppengrösse eines Schwimmkurses beträgt 6-7 Kinder. Die Kurse Tintenfisch bis Eisbär haben 8-9 Kinder. 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

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
Erwachsenkurs 8 Lektionen, inkl. Hallenbad-Eintritt	CHF 210.00
Erwachsenkurs 8 Lektionen, inkl. Hallenbad Jahreskarte	CHF 158.00
Erwachsenkurs 4 Lektionen, inkl. Hallenbad-Eintritt	CHF 105.00
Erwachsenkurs 4 Lektionen, inkl. Hallenbad Jahreskarte	CHF 79.00
Erwachsene 8 Lektionen, Kleingruppe 3 Teilnehmer, Kurszeit 40 Minuten, inkl. Eintritt	CHF 210.00
Erwachsene 8 Lektionen, Kleingruppe 3 Teilnehmer, Kurszeit 40 Minuten, mit Jahreskarte	CHF 158.00

Das Kursgeld ist am ersten Kurstag zu bezahlen.

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

Schwimmtraining Kinder bis 16 Jahre, exkl. Eintritt	CHF 5.00
Schwimmtraining Jugend 16 bis 19 Jahre, exkl. Eintritt	CHF 7.00
Schwimmtraining Erwachsene, exkl. Eintritt	CHF 7.00

5. Kursdauer / Fortsetzungskurse / späterer Kurseinstieg

Die Kurse Wassergewöhnung bis Pinguin dauern 30 Minuten. Die Kurse Tintenfisch bis Eisbär dauern 40 Minuten. Die Ferienkurse dauern 45 Minuten.

Sie werden laufend über die Restplätze und Events informiert. [Hier](#) können Sie den Newsletter abbestellen. Für Folgekurse ist eine Neuanschreibung nötig. Neuanschreibungen 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

Eine Abmeldung ist kostenpflichtig, sofern keine Ersatzperson für den gebuchten Kurs eingesetzt werden kann. Fällt ein Kursteilnehmer für mehr als die Hälfte der angedachten Kurslektion aus, wird eine Rückerstattung in Form einer Gutschrift ausgestellt. Dies ist nur möglich: Bei gesundheits- oder unfallbedingtem Ausfall und nur mit ärztlichem Zeugnis.

Versäumte Lektionen können nicht bei anderen Kursleitern nachgeholt oder vom Kurspreis abgezogen 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 die zur Verfügung gestellt wird. Diese kann aber auch im Hallenbad für CHF 8.50 gekauft werden. Die Badekappe eignet sich 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.

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

10. Warteliste / Restplätze

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

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

11. 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
- Bloss Merle, Willisau
- Bucher Vivien, Buttisholz, Praktikantin
- Burkart Iten Kathrin, Schötz
- Jauch Susanna, Dagmersellen
- Kunz Silvia, Willisau
- Mettler Gaby, Neuenkirch
- Reber Rita, Willisau
- Roos Lea, Wolhusen
- Schmidiger Jeannette, Menzberg
- Stadelmann Heidi, Willisau
- Vogel Lea, Luzern
- Zangger Lisa, Menznau

12. Infos zu den Grundlagentests

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.

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.

13. 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	CHF 44.00 exkl. Eintritt
für 2 und mehr, pro Kind	CHF 38.00 exkl. Eintritt

Kosten Einzelunterricht / Kleingruppen „Erwachsene“ 45 Minuten

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

14. Öffnungszeiten während den Schwimmkursen

Infos über die Öffnungszeiten finden Sie unter www.sportwillisau.ch
Bitte beachten Sie das aktuelle Schutzkonzept.

15. 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. Dieser Kurs ist nur im Juni 2022 am Freitag im Angebot und ist mit der Farbe gelb 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

16. 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 Wasser-

gewöhnungskurs 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.	Mittwoch	02. Februar	17.10 – 17.40	Susanna Jauch ausgebucht	2./ 9./ 16. Febr., 9./ 16./ 23./ 30. März, 6. April 2022
2.	Samstag	12. Februar	09.35 – 10.05	Lea Roos + Vivien ausgebucht	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
3.	Freitag	11. März	16.10 – 16.40	Andrea Amrein ausgebucht	11./ 18./ 25. März, 1./ 8. April, 6./ 13./ 20. Mai 2022
4.	Ferienkurs Osterferien	19. April Di bis SA	10.15 – 11.00	Lea Vogel ausgebucht	19./ 20./ 21./ 22./ 23. April 22
5.	Ferienkurs Osterferien	25. April MO bis FR	10.15 – 11.00	Andrea Amrein ausgebucht	25./ 26./ 27./ 28./ 29. April 22
6.	Montag	02. Mai	15.00 – 15.30	Silvia Kunz ausgebucht	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Mai, 13./ 20./ 27. Juni 2022
7.	Donnerstag	05. Mai	15.00 – 15.45	Silvia Kunz ausgebucht	5./ 12./ 19. Mai, 2./ 9./ Juni 22
8.	Dienstag	17. Mai	15.00 – 15.45	Kathrin Burkart ausgebucht	17./ 24./ 31. Mai, 7./ 21. Juni 2022
9.	Samstag	21. Mai	10.40 – 11.25	Lea Roos + Vivien ausgebucht	21./ Mai, 4./ 11./ 25. Juni, 2. Juli 2022
10.	Freitag	03. Juni Kleingruppe	15.35 – 16.05	Andrea Amrein ausgebucht	3./ 10./ 24. Juni, 01. Juli 2022

Krebs [Video Krebs](#)

Voraussetzung **5-jährig oder Geburtstag während dem Kurs**
Keine Angst vor dem Wasser! Übung Taucherli 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
11.	Mittwoch	02. Februar	16.35 – 17.05	Susanna Jauch ausgebucht	2./ 9./ 16. Febr., 9./ 16./ 23./ 30. März, 6. April 2022
12.	Montag	07. Februar	15.00 – 15.30	Silvia Kunz ausgebucht	7./ 14. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4./ 11. April 2022
13.	Donnerstag	10. Februar	15.00 – 15.30	Silvia Kunz ausgebucht	10./ 17. Febr., 10./ 17./ 24./ 31. März, 7./ 14. April 2022
14.	Samstag	12. Februar	09.00 – 09.30	Lea Roos + Vivien ausgebucht	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
15.	Samstag	12. Februar	10.45 – 11.15	Lea Roos + Vivien ausgebucht	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
16.	Dienstag	08. März	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart ausgebucht	8./ 15./ 22./ 29. März, 5./ 12. April, 3./ 10./ Mai 2022
17.	Freitag	11. März	15.00 – 15.30	Andrea Amrein ausgebucht	11./ 18./ 25. März, 1./ 8. April, 6./ 13./ 20. Mai 2022

32.	Ferienkurs Osterferien	19. April Di bis SA	08.30 – 09.15	Susanna Jauch ausgebucht	19./ 20./ 21./ 22./ 23. April 22
18.	Ferienkurs Osterferien	19. April Di bis SA	09.20 – 10.05	Lea Vogel ausgebucht	19./ 20./ 21./ 22./ 23. April 22
19.	Ferienkurs Osterferien	25. April MO bis FR	08.30 – 09.15	Gaby Mettler ausgebucht	25./ 26./ 27./ 28./ 29. April 22
20.	Montag	02. Mai	17.35 – 18.05	Silvia Kunz ausgebucht	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Mai, 13./ 20./ 27. Juni 2022
21.	Donnerstag	05. Mai	15.50 – 16.35	Silvia Kunz ausgebucht	5./ 12./ 19. Mai, 2./ 9./ Juni 2022
22.	Dienstag	17. Mai	16.40 – 17.25	Kathrin Burkart ausgebucht	17./ 24./ 31. Mai, 7./ 21. Juni 2022
23.	Samstag	21. Mai	09.50 – 10.35	Lea Roos + Vivien ausgebucht	21./ Mai, 4./ 11./ 25. Juni, 2. Juli 2022
9.	Samstag	21. Mai	10.40 – 11.25	Lea Roos + Vivien Gemischter Kurs ausgebucht	21./ Mai, 4./ 11./ 25. Juni, 2. Juli 2022
24.	Freitag	03. Juni Kleingruppe	15.00 – 15.30	Andrea Amrein ausgebucht	3./ 10./ 24. Juni, 01. Juli 2022

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
25.	Mittwoch	02. Februar	17.45 – 18.15	Susanna Jauch ausgebucht	2./ 9./ 16. Febr., 9./ 16./ 23./ 30. März, 6. April 2022
26.	Montag	07. Februar	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	7./ 14. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4./ 11. April 2022
27.	Donnerstag	10. Februar	15.35 – 16.05	Silvia Kunz ausgebucht	10./ 17. Febr., 10./ 17./ 24./ 31. März, 7./ 14. April 2022
28.	Samstag	12. Februar	10.10 – 10.40	Lea Roos + Vivien ausgebucht	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
29.	Samstag	12. Februar	11.20 – 11.50	Lea Roos + Vivien ausgebucht	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
30.	Dienstag	08. März	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	8./ 15./ 22./ 29. März, 5./ 12. April, 3./ 10./ Mai 2022
31.	Freitag	11. März	15.35 – 16.05	Andrea Amrein ausgebucht	11./ 18./ 25. März, 1./ 8. April, 6./ 13./ 20. Mai 2022
33.	Ferienkurs Osterferien	19. April Di bis SA	11.05 – 11.50	Lea Vogel ausgebucht	19./ 20./ 21./ 22./ 23. April 22
34.	Ferienkurs Osterferien	25. April MO bis FR	09.20 – 10.05	Andrea Amrein ausgebucht	25./ 26./ 27./ 28./ 29. April 22
35.	Ferienkurs Osterferien	25. April MO bis FR	11.05 – 11.50	Gaby Mettler ausgebucht	25./ 26./ 27./ 28./ 29. April 22
36.	Montag	02. Mai	17.00 – 17.30	Silvia Kunz ausgebucht	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Mai, 13./ 20./ 27. Juni 2022

37.	Dienstag	17. Mai	15.50 – 16.35	Kathrin Burkart ausgebucht	17./ 24./ 31. Mai, 7./ 21. Juni 2022
38.	Samstag	21. Mai	09.00 – 09.45	Lea Roos + Vivien ausgebucht	21./ Mai, 4./ 11./ 25. Juni, 2. Juli 2022
39.	Samstag	21. Mai	11.30 – 12.15	Vivien Bucher ausgebucht	21./ Mai, 4./ 11./ 25. Juni, 2. Juli 2022
40.	Freitag	03. Juni Kleingruppe	16.10 – 16.40	Andrea Amrein ausgebucht	3./ 10./ 24. Juni, 01. Juli 2022

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
41.	Mittwoch	02. Februar	16.30 – 17.00	Heidi Stadelmann ausgebucht	2./ 9./ 16. Febr., 9./ 16./ 23./ 30. März, 6. April 2022
42.	Mittwoch	02. Februar	18.20 – 18.50	Susanna Jauch ausgebucht	2./ 9./ 16. Febr., 9./ 16./ 23./ 30. März, 6. April 2022
43.	Montag	07. Februar	16.10 – 16.40	Silvia Kunz ausgebucht	7./ 14. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4./ 11. April 2022
44.	Donnerstag	10. Februar	16.45 – 17.15	Silvia Kunz ausgebucht	10./ 17. Febr., 10./ 17./ 24./ 31. März, 7./ 14. April 2022
45.	Samstag	12. Februar	08.30 – 09.00	Jeannette Schmidiger ausgebucht	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
46.	Samstag	12. Februar	09.45 – 10.15	Lisa Zangger ausgebucht	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
47.	Samstag	12. Februar	10.55 – 11.25	Lisa Zangger ausgebucht	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
48.	Dienstag	08. März	15.50 – 16.20	Rita Reber ausgebucht	8./ 15./ 22./ 29. März, 5./ 12. April, 3./ 10./ Mai 2022
49.	Dienstag	08. März	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart ausgebucht	8./ 15./ 22./ 29. März, 5./ 12. April, 3./ 10./ Mai 2022
50.	Freitag	11. März	16.45 – 17.15	Andrea Amrein ausgebucht	11./ 18./ 25. März, 1./ 8. April, 6./ 13./ 20. Mai 2022
51.	Mittwoch	13. April	17.30 – 18.00	Heidi Stadelmann ausgebucht	13. April, 4./ 11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 22. Juni 2022
52.	Ferienkurs Osterferien	19. April Di bis SA	09.20 – 10.05	Susanna Jauch ausgebucht	19./ 20./ 21./ 22./ 23. April 22
53.	Ferienkurs Osterferien	19. April Di bis SA	11.05 – 11.50	Susanna Jauch ausgebucht	19./ 20./ 21./ 22./ 23. April 22
54.	Ferienkurs Osterferien	25. April MO bis FR	08.30 – 09.15	Andrea Amrein ausgebucht	25./ 26./ 27./ 28./ 29. April 22
55.	Ferienkurs Osterferien	25. April MO bis FR	09.20 – 10.05	Gaby Mettler ausgebucht	25./ 26./ 27./ 28./ 29. April 22
56.	Montag	02. Mai	15.35 – 16.05	Silvia Kunz ausgebucht	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Mai, 13./ 20./ 27. Juni 2022

57.	Donnerstag	05. Mai	16.40 – 17.25	Silvia Kunz ausgebucht	5./ 12./ 19. Mai, 2./ 9./ Juni 2022
58.	Dienstag	17. Mai	15.50 – 16.35	Rita Reber ausgebucht	17./ 24./ 31. Mai, 7./ 21. Juni 2022
59.	Samstag	21. Mai	09.50 – 10.35	Lisa Zangger ausgebucht	21./ Mai, 4./ 11./ 25. Juni, 2. Juli 2022
39 A	Samstag	21. Mai	11.30 – 12.15	Lea Roos 1 freier Plätze	21./ Mai, 4./ 11./ 25. Juni, 2. Juli 2022
60.	Freitag	03. Juni Kleingruppe	16.45 – 17.15	Andrea Amrein ausgebucht	3./ 10./ 24. Juni, 01. Juli 2022

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
- Rückenkrault mindestens 15 m

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
61.	Mittwoch	02. Februar	17.05 – 17.35	Heidi Stadelmann ausgebucht	2./ 9./ 16. Febr., 9./ 16./ 23./ 30. März, 6. April 2022
62.	Montag	07. Februar	17.45 – 18.15	Silvia Kunz ausgebucht	7./ 14. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4./ 11. April 2022
63.	Donnerstag	10. Februar	16.10 – 16.40	Silvia Kunz ausgebucht	10./ 17. Febr., 10./ 17./ 24./ 31. März, 7./ 14. April 2022
64.	Samstag	12. Februar	09.10 – 09.40	Jeannette Schmidiger ausgebucht	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
65.	Samstag	12. Februar	10.20 – 10.50	Lisa Zangger ausgebucht	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
66.	Dienstag	08. März	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart ausgebucht	8./ 15./ 22./ 29. März, 5./ 12. April, 3./ 10./ Mai 2022
67.	Freitag	11. März	15.35 – 16.05	Merle Blos ausgebucht	11./ 18./ 25. März, 1./ 8. April, 6./ 13./ 20. Mai 2022
68.	Freitag	11. März	16.55 – 17.25	Merle Blos	11./ 18./ 25. März, 1./ 8. April, 6./ 13./ 20. Mai 2022
69.	Mittwoch	13. April	18.05 – 18.35	Heidi Stadelmann ausgebucht	13. April, 4./ 11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 22. Juni 2022
92.	Mittwoch	13. April	16.55 – 17.25	Heidi Stadelmann ausgebucht	13. April, 4./ 11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 22. Juni 2022
70.	Ferienkurs Osterferien	19. April Di bis SA	08.30 – 09.15	Lea Vogel ausgebucht	19./ 20./ 21./ 22./ 23. April 22
71.	Ferienkurs Osterferien	25. April MO bis FR	11.05 – 11.50	Andrea Amrein ausgebucht	25./ 26./ 27./ 28./ 29. April 22
72.	Montag	02. Mai	16.10 – 16.40	Silvia Kunz ausgebucht	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Mai, 13./ 20./ 27. Juni 2022
93.	Dienstag	17. Mai	17.30 – 18.15	Kathrin Burkart ausgebucht	17./ 24./ 31. Mai, 7./ 21. Juni 2022

73.	Samstag	21. Mai	09.00 – 09.45	Lisa Zangger ausgebucht	21./ Mai, 4./ 11./ 25. Juni, 2. Juli 2022
94.	Samstag	21. Mai	11.30 – 12.15	Lisa Zangger 1 freier Plätze	21./ Mai, 4./ 11./ 25. Juni, 2. Juli 2022

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
74.	Mittwoch	02. Februar	17.40 – 18.20	Heidi Stadelmann ausgebucht	2./ 9./ 16. Febr., 9./ 16./ 23./ 30. März, 6. April 2022
75.	Samstag	12. Februar	annulliert	Lisa Zangger	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
76.	Samstag	12. Februar	10.40 – 11.20	Jeannette Schmidiger ausgebucht	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
77.	Freitag	11. März	16.10 – 16.50	Merle Blos ausgebucht	11./ 18./ 25. März, 1./ 8. April, 6./ 13./ 20. Mai 2022
78.	Ferienkurs Osterferien	19. April Di bis SA	10.15 – 11.00	Susanna Jauch ausgebucht	19./ 20./ 21./ 22./ 23. April 22
79.	Ferienkurs Osterferien	25. April MO bis FR	10.15 – 11.00	Gaby Mettler ausgebucht	25./ 26./ 27./ 28./ 29. April 22
80.	Dienstag	17. Mai	16.40 – 17.25	Rita Reber ausgebucht	17./ 24./ 31. Mai, 7./ 21. Juni 2022
81.	Samstag	21. Mai	10.40 – 11.25	Lisa Zangger ausgebucht	21./ Mai, 4./ 11./ 25. Juni, 2. Juli 2022

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
82.	Mittwoch	02. Februar	18.25 – 19.05	Heidi Stadelmann ausgebucht	2./ 9./ 16. Febr., 9./ 16./ 23./ 30. März, 6. April 2022
83.	Montag	07. Februar	17.00 – 17.40	Silvia Kunz ausgebucht	7./ 14. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4./ 11. April 2022
84.	Samstag	12. Februar	09.50 – 10.30	Jeannette ausgebucht	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
85.	Dienstag	08. März	16.25 – 17.05	Rita Reber ausgebucht	8./ 15./ 22./ 29. März, 5./ 12. April, 3./ 10./ Mai 2022

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
86.	Samstag	12. Februar	11.30 – 12.10	Jeannette Schmidiger ausgebucht	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
87.	Mittwoch	13. April	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann 2 freie Plätze	13. April, 4./ 11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 22. Juni 2022
88.	Dienstag	17. Mai	17.30 – 18.15	Rita Reber ausgebucht	17./ 24./ 31. Mai, 7./ 21. Juni 2022

17. 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
89.	Samstag	12. Februar	11.30 – 12.00	Lisa Zangger Privat	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14. Mai 2022
90.	Dienstag	08. März	17.10 – 17.40	Rita Reber Förder	8./ 15./ 22./ 29. März, 5./ 12. April, 3./ 10./ Mai 2022
91.	Freitag	11. März	17.30 – 18.10	Merle Blos Privat	11./ 18./ 25. März, 1./ 8. April, 6./ 13./ 20. Mai 2022
92.	Mittwoch	13. April	16.55 – 17.25	Heidi Stadelmann Pinguin	13. April, 4./ 11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 22. Juni 2022
93.	Dienstag	17. Mai	17.30 – 18.15	Kathrin Burkart Pinguin	17./ 24./ 31. Mai, 7./ 21. Juni 2022

94.	Samstag	21. Mai	11.30 – 12.15	Lisa Zangger Pinguin	21./ Mai, 4./ 11./ 25. Juni, 2. Juli 2022
------------	---------	---------	---------------	-------------------------	---



18. Schwimmtrainings

Schwimmtraining für Kinder

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
95.	Samstag	12. Februar	08.30 – 09.25	Merle Blos	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14./ 21./ Mai, 4./ 11./ 25. Juni, 2. Juli 2022

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

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
96.	Samstag	12. Februar	08.30 – 09.25	Merle Blos	12. Febr., 12./ 19./ 26. März, 2./ 9. April, 7./ 14./ 21./ Mai, 4./ 11./ 25. Juni, 2. Juli 2022

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 bei Zeit und Gelegenheit zwischendurch gerne

auch einige Tipps für Ihr Training. Das Training ist an keinen Kurs gebunden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und kostenlos.

19. Erwachsenenkurse

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)
Dauer	4 Lektionen à 60 Minuten

Der Kurs wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt. Bei 3 Teilnehmern gilt der Kleingruppentarif

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
97.	Mittwoch	13. April	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	13. April, 4./ 11./ 18./
98.	Mittwoch	25. Mai	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	annulliert

Kraul-Kurs für ERWACHSENE / Anfänger

Voraussetzung	100 m schwimmen mit Ausatmen ins Wasser
Ziel	Erlernen der Kraul-Technik; mit Videoanalyse
Dauer	8 Lektionen à 60 Minuten
Mitbringen	Badekappe und Schwimmbrille

Der Kurs wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt. Bei 3 Anmeldungen gilt der Kleingruppentarif.

Für diesen Kurs ist nur eine Anmeldung eingetroffen. Dieser Kurs kann auch als Einzellektionen/Privatkurs gebucht werden.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
99.	Mittwoch	02. Februar	20.15 – 21.15	Heidi Stadelmann	2./ 9./ 16. Febr., 9./ 16./ 23./ 30. März, 6. April 2022

Kraul-Kurs für Erwachsene / Fortgeschrittene

Voraussetzung	Grundtechnik Kraul
Ziel	Verbessern und optimieren der Kraul-Technik; mit Videoanalyse
Dauer	8 Lektionen à 60 Minuten

Mitbringen: Badekappe und Schwimmbrille

Der Kurs wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt. Bei 3 Anmeldungen gilt der Kleingruppentarif.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
100.	Mittwoch	02. Februar	19.10 – 20.10	Heidi Stadelmann	2./ 9./ 16. Febr., 9./ 16./ 23./ 30. März, 6. April 2022

Kraul-Kurs Refresher Erwachsene / Fortgeschrittene

Voraussetzung Grundtechnik Kraul

Ziel Verbessern und optimieren der Kraul-Technik;

Dauer 4 Lektionen à 60 Minuten

Mitbringen: Badekappe und Schwimmbrille

Der Kurs wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt. Bei 3 Anmeldungen gilt der Kleingruppentarif.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
101.	Mittwoch	13. April	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	13. April, 4./ 11./ 18. Mai 2022 ausgebucht
102.	Mittwoch	25. Mai	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	annulliert

20. Aquafit-Kurse

Trix Bucher, Egolzwil, Weitere Infos finden Sie unter www.body-flow.ch, info@body-flow.ch, Handynummer 079 482 30 23

21. 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 Geschenken 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



VISIONEN OHNE TATEN
WERDEN ZU TRÄUMEREIEN!

Die Geschenkidee!!!!

**Mit einem Gutschein für einen Schwimmkurs oder
Hallenbad-Eintritt kannst du immer punkten!**