

# SCHWIMMKURS-PROGRAMM



Januar bis Juli 2023



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

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

## 1. Kursort / Kontakt & Beratung

---

### Kursort

Hallenbad Willisau, Schlossfeldstr. 2, 6130 Willisau

### Kontakt & Beratung

Bei Fragen steht Ihnen die Schwimmkursverantwortliche, Andrea Amrein, gerne per E-Mail an [schwimmkurse@willisau.ch](mailto:schwimmkurse@willisau.ch) zur Verfügung. Bitte hinterlassen Sie bei der E-Mail-Anfrage Ihre Handynummer, damit wir Sie nötigenfalls telefonisch kontaktieren können.

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

---

Pro Kind ist nur eine Anmeldung möglich. Ist der gewünschte Kurs ausgebucht, werden Sie telefonisch kontaktiert. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Problemen und Unklarheiten bei der Anmeldung, kontaktieren Sie bitte Andrea Amrein via [schwimmkurse@willisau.ch](mailto:schwimmkurse@willisau.ch)

- Homepage [www.sportwillisau.ch](http://www.sportwillisau.ch) oder dem Link [hier](#) folgen
- Anmeldung Schwimmkurse, Formular ausfüllen
- Innerhalb einer Woche erhalten Sie eine definitive Kursbestätigung. Achtung, immer auch den Spam-Ordner kontrollieren!
- 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

Wird die Mindestteilnehmerzahl bei einem Kurs nicht erreicht, melden wir uns rechtzeitig bezüglich der Kursabsage und suchen mit Ihnen Alternativen.

### Warteliste

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

### Folgekurse

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

### 3. Kurskosten für Kleingruppen / Preisermässigung

---

Informationen zu den Kurskosten finden Sie unter Abschnitt 13 «Kinderkurse». Für die Durchführung der regulären Kurse oder der Ferienkurse müssen mindestens 4 Anmeldungen eintreffen. Treffen nur 3 Anmeldungen ein, nehmen wir mit Ihnen vorgängig Kontakt auf und der Kurs wird in Absprache gegen einen Aufpreis durchgeführt.

#### Kursgebühren für Kurs mit nur 3 Anmeldungen

8 Kurslektionen, 30 Minuten, 3 Kinder	CHF 198.00
8 Kurslektionen, 30 Minuten, 3 Kinder mit Jahreskarte	CHF 174.00
5 Kurslektionen, 45 Minuten, 3 Kinder	CHF 176.00
5 Kurslektionen, 45 Minuten, 3 Kinder mit Jahreskarte	CHF 161.00

Kursteilnehmern mit der Hallenbad-Jahreskarte gewähren wir eine Preisermässigung.

#### Kursgebühren für Inhaber Hallenbad-Jahreskarte

Short-Kleingruppe, 4 Lektionen, 3 Kinder	CHF 87.00
Kinderkurs 8 Lektionen, 6 – 8 Kinder	CHF 110.00
Kinderkurs 5 Lektionen, 6 Kinder	CHF 106.00

### 4. Kursdauer / Teilnehmerzahl

---

#### Kursdauer / Teilnehmerzahl

Kurse Wassergewöhnung bis Pinguin	30 Minuten	6 - 7 Kinder	8 Lektionen
Kurse Tintenfisch bis Eisbär	40 Minuten	8 – 9 Kinder	8 Lektionen
Ferienkurse und Kurse Mai/Juni	45 Minuten	6 - 7 Kinder	5 Lektionen
Kurse mit zusätzlichen Praktikanten		8 - 10 Kinder	kursabhängig

Im Ferienkurs werden die Abzeichen Wassergewöhnung bis Tintenfisch als Gruppenkurse angeboten. Die Kurse Krokodil und Eisbär werden als Kleingruppenkurs zur Vorbereitung für den Kurs durchgeführt. Für diese beiden Kurse gilt die Altersempfehlung von 8 Jahren oder älter.

### 5. Späterer Kurseinstieg

---

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

### 6. Stornierung / Kursabbruch / verpasste Lektionen

---

Eine Kursabmeldung ist kostenpflichtig, sofern keine Ersatzperson für den gebuchten Kurs eingesetzt werden kann. Rückerstattungen in Form einer Gutschrift sind nur bei gesundheits- oder unfallbedingtem Ausfall und gegen Vorweisen eines ärztlichen Zeugnisses möglich. Die Absenz-Dauer muss mindestens 4 aufeinanderfolgende Kurstage betragen.

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

## **7. Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung**

---

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**

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

## **8. Badekappen**

---

Die Kinder tragen im Kurs eine Badekappe, welche von der Schwimmschule zur Verfügung gestellt wird. Die Badekappe eignet sich ebenfalls für das Schwimmen in der Schule und kann auch im Hallenbad zum Preis von CHF 8.50 gekauft werden.

## **9. Abzeichen**

---

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

Informationen zu den Grundlagentests finden Sie beim Schaufenster im Hallenbad oder auf [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) (Grundlagentests).

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

## **10. Unsere Schwimmlehrpersonen**

---

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

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

## 11. Infos zu den Grundagentests / Mindestalter

---

Die 7 Grundagentests von swimsports.ch legen die Basis für einen gut strukturierten und zielgerichteten Schwimmunterricht.

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

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

Nach den 7 Grundagentests (Krebs bis Eisbär) ist das Kind wasserkompetent und kann die drei Schwimmmarten in einer Anfängerform schwimmen. Nach dem bestandenen Eisbärkurs kann das Schwimmtraining am Samstagmorgen besucht werden. (Siehe Kursnummer 83)

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

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

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

## 12. Short-Kleingruppenkurse / Einstufungstest

---

### Short-Kleingruppenkurse

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 mit der Farbe grün markiert.

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

### Einstufungstest

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

## 13. Kinderkurse

### Wassergewöhnungskurs

**Voraussetzung** 5-jährig oder Geburtstag während dem Kurs

**Kursziel**

Die Kinder werden spielerisch an das Element Wasser gewöhnt. Der Kurs bildet für ängstliche Kinder eine gute Grundlage für die 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.

8 Kurstage CHF 134.00 5 Kurstage CHF 121.00 4 Kurstage, Kleingruppe CHF 99.00  
**Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
1.	Montag	06. März	Ist	NEU	ein Froschkurs	
2.	Dienstag	07. März	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart + Cony Koch	7./ 14./ 21./ 28. März, 4./ 25. April, 2./ 9. Mai 2023	134.00
3.	Mittwoch	15. März ausgebucht	16.40 – 17.10	Andrea Amrein	15./ 22./ 29. März, 5./ 26. April, 3./ 10. / 24. Mai 2023	134.00
4.	Montag	03. April	15.00 – 15.35	Silvia Kunz	3./ 24. April, 1./ 8. Mai 2023	99.00
5.	Dienstag	11. April ausgebucht	09.20 – 10.05	Susanna Jauch	Dienstag bis Samstag, 11./ 12./ 13./ 14./ 15. April 2023	121.00
6.	Montag	17. April Osterferien	11.05 – 11.50	Andrea Amrein	Montag bis Freitag, 17./ 18./ 19./ 20./ 21. April 2023	121.00
7.	Dienstag	16. Mai	15.50 – 16.35	Kathrin Burkart + Cony Koch	16./ 23./ 30. Mai, 6./ 20. Juni 2023	121.00
8.	Mittwoch	31. Mai ausgebucht	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	31. Mai, 14./ 21./ 28. Juni 2023	99.00

### Krebs [\(Video Krebs\)](#)

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

**Ziel Krebs**

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



8 Kurstage CHF 134.00 5 Kurstage CHF 121.00 4 Kurstage, Kleingruppe CHF 99.00  
**Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
9.	Samstag	28. Januar ausgebucht	09.35 – 10.05	Vivien Bucher	28. Jan., 4. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 1./ 29. April	134.00
10.	Montag	06. März	15.00 – 15.30	Luzia Blum	6./ 13./ 20./ 27. März 2023	99.00
11.	Dienstag	07. März ausgebucht	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart + Cony Koch	7./ 14./ 21./ 28. März, 4./ 25. April, 2./ 9. Mai 2023	134.00
12.	Donnerstag	09. März	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	9./ 16./ 23./ 30. März, 6. / 27. April, 4./ 11. Mai 2023	134.00
13.	Dienstag	11. April Osterferien	08.30 – 09.15	Susanna Jauch	Dienstag bis Samstag, 11./ 12./ 13./ 14./ 15. April 2023	121.00
14.	Dienstag	11. April Osterferien	11.05 – 11.50	Gaby Mettler	Dienstag bis Samstag, 11./ 12./ 13./ 14./ 15. April 2023	121.00
15.	Montag	17. April ausgebucht	10.15 – 11.00	Kathrin Burkart	Montag bis Freitag, 17./ 18./ 19./ 20./ 21. April 2023	121.00
16.	Montag	17. April Osterferien	08.30 – 09.15	Andrea Amrein	Montag bis Freitag, 17./ 18./ 19./ 20./ 21. April 2023	121.00
17.	Montag	15. Mai	15.50 – 16.35	Luzia Blum	15./ 22. Mai, 5./ 12./ 19. Juni 2023	121.00
18.	Dienstag	16. Mai	16.40 – 17.25	Kathrin Burkart + Cony Koch	16./ 23./ 30. Mai, 6./ 20. Juni 2023	121.00
19.	Donnerstag	25. Mai	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	25. Mai, 1./ 15./ 22. Juni 2023	99.00
20.	Mittwoch	31. Mai ausgebucht	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	31. Mai, 14./ 21./ 28. Juni 2023	99.00

## Seepferd ([Video Seepferd](#))

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

### Ziel Seepferd

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

8 Kurstage CHF 134.00 5 Kurstage CHF 121.00 4 Kurstage, Kleingruppe CHF 99.00  
**Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
21.	Freitag	27. Januar ausgebucht	15.00 – 15.30	Olivia Tolusso + Luca Zangger	27. Januar, 3./ 10. Febr., 3./ 10./ 17./ 24./ 31. März	134.00
22.	Samstag	28. Januar ausgebucht	09.00 – 09.30	Vivien Bucher	28. Jan., 4. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 1./ 29. April	134.00
22A	Samstag	28. Januar ausgebucht	11.20 – 11.50	Vivien Bucher	28. Jan., 4. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 1./ 29. April	134.00
23.	Montag	06. März ausgebucht	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	6./ 13./ 20./ 27. März 2023	99.00



24.	Montag	06. März ausgebucht	16.10 – 16.40	Luzia Blum	6./ 13./ 20./ 27. März, 3./ 24. April, 1./ 8. Mai 2023	134.00
11.	Dienstag Gemischter Kurs	07. März Krebs-Seepferd ausgebucht	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart + Cony Koch	7./ 14./ 21./ 28. März, 4./ 25. April, 2./ 9. Mai 2023	134.00
25.	Mittwoch	15. März ausgebucht	17.15 – 17.45	Andrea Amrein	15./ 22./ 29. März, 5./ 26. April, 3./ 10. / 24. Mai 2023	134.00
26.	Montag	03. April ausgebucht	15.00 – 15.35	Luzia Blum	3./ 24. April, 1./ 8. Mai 2023	99.00
27.	Dienstag	11. April Osterferien	10.15 – 11.00	Susanna Jauch	Dienstag bis Samstag, 11./ 12./ 13./ 14./ 15. April 2023	121.00
28.	Montag	17. April ausgebucht	09.20 – 10.05	Kathrin Burkart	Montag bis Freitag, 17./ 18./ 19./ 20./ 21. April 2023	121.00
29.	Freitag	28. April	15.00 – 15.30	Olivia Tolusso + Luca Zangger	28. April, 5./ 12./ 26. Mai, 2./ 16./ 23./ 30. Juni 2023	134.00
30.	Montag	15. Mai	15.00 – 15.45	Luzia Blum	15./ 22. Mai, 5./ 12./ 19. Juni 2023	121.00
31.	Dienstag	16. Mai	15.00 – 15.45	Kathrin Burkart + Cony Koch	16./ 23./ 30. Mai, 6./ 20. Juni 2023	121.00
32.	Donners- tag	25. Mai ausgebucht	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	25. Mai, 1./ 15./ 22. Juni 2023	99.00
33.	Mittwoch	31. Mai ausgebucht	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	31. Mai, 14./ 21./ 28. Juni 2023	99.00

## Frosch ([Video Frosch](#))

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

### Ziel Frosch

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

8 Kurstage    CHF 134.00    5 Kurstage    CHF 121.00    4 Kurstage, Kleingruppe    **CHF 99.00**  
**Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
34.	Freitag	27. Januar ausgebucht	15.35 – 16.05	Olivia Tolusso + Luca Zangger	27. Januar, 3./ 10. Febr., 3./ 10./ 17./ 24./ 31. März	134.00
35.	Samstag	28. Januar ausgebucht	09.40 – 10.10	Olivia Tolusso	28. Jan., 4. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 1./ 29. April	134.00
36.	Samstag	28. Januar ausgebucht	10.10 – 10.40	Vivien Bucher	28. Jan., 4. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 1./ 29. April	134.00
37.	Montag	06. März ausgebucht	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	6./ 13./ 20./ 27. März, 3./ 24. April, 1./ 8. Mai 2023	134.00
1.	Montag	06. März	15.35 – 16.05	Luzia Blum	6./ 13./ 20./ 27. März, 3./ 24. April, 1./ 8. Mai 2023	134.00
38.	Dienstag	07. März ausgebucht	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart + Cony Koch	7./ 14./ 21./ 28. März, 4./ 25. April, 2./ 9. Mai 2023	134.00
39.	Donners- tag	09. März ausgebucht	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	9./ 16./ 23./ 30. März, 6. / 27. April, 4./ 11. Mai 2023	134.00
40.	Mittwoch	15. März ausgebucht	16.05 – 16.35	Andrea Amrein	15./ 22./ 29. März, 5./ 26. April, 3./ 10. / 24. Mai 2023	134.00

41.	Dienstag	11. April ausgebucht	11.05 – 11.50	Susanna Jauch	Dienstag bis Samstag, 11./ 12./ 13./ 14./ 15. April 2023	121.00
42.	Dienstag	11. April Osterferien	08.30 – 09.15	Gaby Mettler	Dienstag bis Samstag, 11./ 12./ 13./ 14./ 15. April 2023	121.00
43.	Montag	17. April	08.30 – 09.15	Kathrin Burkart	Montag bis Freitag, 17./ 18./ 19./ 20./ 21. April 2023	121.00
44.	Montag	17. April ausgebucht	09.20 – 10.05	Andrea Amrein	Montag bis Freitag, 17./ 18./ 19./ 20./ 21. April 2023	121.00
45.	Freitag	28. April	16.10 – 16.40	Olivia Toluoso + Luca Zangger	28. April, 5./ 12./ 26. Mai, 2./ 16./ 23./ 30. Juni 2023	134.00
46.	Samstag	06. Mai ausgebucht	09.35 – 10.05	Vivien Bucher	6./ 13./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni, 1. Juli 2023	134.00
47.	Montag	15. Mai	15.35 – 16.20	Silvia Kunz	15./ 22. Mai, 5./ 12./ 19. Juni 2023	121.00
48.	Montag	15. Mai	16.40 – 17.25	Luzia Blum	15./ 22. Mai, 5./ 12./ 19. Juni 2023	121.00
49.	Dienstag	16. Mai	15.50 – 16.35	Rita Reber	16./ 23./ 30. Mai, 6./ 20. Juni 2023	121.00
50.	Donners- tag	25. Mai ausgebucht	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	25. Mai, 1./ 15./ 22. Juni 2023	99.00
51.	Mittwoch	31. Mai ausgebucht	16.45 – 17.15	Andrea Amrein	31. Mai, 14./ 21./ 28. Juni 2023	99.00

## Pinguin [\(Video Pinguin\)](#)

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

### Ziel Pinguin

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

8 Kurstage    CHF 134.00    5 Kurstage    CHF 121.00    4 Kurstage, Kleingruppe    **CHF 99.00**  
**Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
52.	Freitag	27. Januar ausgebucht	16.10 – 16.40	Olivia Toluoso + Luca Zangger	27. Januar, 3./ 10. Febr., 3./ 10./ 17./ 24./ 31. März	134.00
53.	Samstag	28. Januar ausgebucht	10.45 – 11.15	Vivien Bucher	28. Jan., 4. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 1./ 29. April	134.00
54.	Montag	06. März ausgebucht	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	6./ 13./ 20./ 27. März, 3./ 24. April, 1./ 8. Mai 2023	134.00
55.	Dienstag	07. März ausgebucht	15.50 – 16.20	Rita Reber	7./ 14./ 21./ 28. März, 4./ 25. April, 2./ 9. Mai 2023	134.00
56.	Dienstag	07. März ausgebucht	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart + Cony Koch	7./ 14./ 21./ 28. März, 4./ 25. April, 2./ 9. Mai 2023	134.00
57.	Mittwoch	15. März ausgebucht	15.30 – 16.00	Andrea Amrein	15./ 22./ 29. März, 5./ 26. April, 3./ 10. / 24. Mai 2023	134.00

58.	Dienstag	11. April ausgebucht	09.20 – 10.05	Gaby Mettler	Dienstag bis Samstag, 11./ 12./ 13./ 14./ 15. April 2023	121.00
59.	Montag	17. April ausgebucht	10.15 – 11.00	Andrea Amrein	Montag bis Freitag, 17./ 18./ 19./ 20./ 21. April 2023	121.00
60.	Freitag	28. April	15.35 – 16.05	Olivia Tolusso + Luca Zangger	28. April, 5./ 12./ 26. Mai, 2./ 16./ 23./ 30. Juni 2023	134.00
61.	Samstag	06. Mai	10.10 – 10.40	Vivien Bucher	6./ 13./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni, 1. Juli 2023	134.00
62.	Dienstag	16. Mai	16.40 – 17.25	Rita Reber	16./ 23./ 30. Mai, 6./ 20. Juni 2023	121.00
63.	Donners- tag	25. Mai	16.45 – 17.15	Silvia Kunz	25. Mai, 1./ 15./ 22. Juni 2023	99.00

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

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

### Ziel Tintenfisch

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

8 Kurstage    CHF 134.00    5 Kurstage    CHF 121.00

**Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
64.	Freitag	27. Januar ausgebucht	16.45 – 17.25	Olivia Tolusso + Luca Zangger	27. Januar, 3./ 10. Febr., 3./ 10./ 17./ 24./ 31. März	134.00
65.	Samstag	28. Januar ausgebucht	11.00 – 11.40	Olivia Tolusso	28. Jan., 4. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 1./ 29. April	134.00
66.	Dienstag	07. März	16.25 – 17.05	Rita Reber	7./ 14./ 21./ 28. März, 4./ 25. April, 2./ 9. Mai 2023	134.00
67.	Donners- tag	09. März	16.10 – 16.50	Silvia Kunz	9./ 16./ 23./ 30. März, 6. / 27. April, 4./ 11. Mai 2023	134.00
68.	Dienstag	11. April ausgebucht	10.15 – 11.00	Gaby Mettler	Dienstag bis Samstag, 11./ 12./ 13./ 14./ 15. April 2023	121.00
69.	Montag	17. April ausgebucht	11.05 – 11.50	Kathrin Burkart	Montag bis Freitag, 17./ 18./ 19./ 20./ 21. April 2023	121.00
70.	Freitag	28. April	17.30 – 18.10	Olivia Tolusso + Luca Zangger	28. April, 5./ 12./ 26. Mai, 2./ 16./ 23./ 30. Juni 2023	134.00
71.	Montag	15. Mai	16.25 – 17.10	Silvia Kunz	15./ 22. Mai, 5./ 12./ 19. Juni 2023	121.00
72.	Dienstag	16. Mai	17.30 – 18.15	Rita Reber	16./ 23./ 30. Mai, 6./ 20. Juni 2023	121.00

## Krokodil ([Video Krokodil](#))

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

**Ziel Krokodil**

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

8 Kurstage    CHF 134.00    5 Kurstage, Kleingruppe    **CHF 176.00**

**Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
<b>73.</b>	Samstag	28. Januar ausgebucht	10.15 – 10.55	Olivia Tolusso	28. Jan., 4. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 1./ 29. April	134.00
<b>74.</b>	Dienstag	07. März	17.10 – 17.50	Rita Reber	7./ 14./ 21./ 28. März, 4./ 25. April, 2./ 9. Mai 2023	134.00
<b>75.</b>	Donnerstag	09. März	16.55 – 17.35	Silvia Kunz	9./ 16./ 23./ 30. März, 6. / 27. April, 4./ 11. Mai 2023	134.00
<b>76.</b>	Dienstag	11. April ausgebucht	10.00 – 10.45	Silvia Kunz	11./ 12./ 13./ 14./ 15. April 2023	176.00
<b>76A</b>	Dienstag	11. April ausgebucht	12.00 – 12.45	Susanna Jauch	11./ 12./ 13./ 14./ 15. April 2023	176.00
<b>77.</b>	Freitag	28. April	16.45 – 17.25	Olivia Tolusso + Luca Zangger	28. April, 5./ 12./ 26. Mai, 2./ 16./ 23./ 30. Juni 2023	134.00

**Kurs 76, 76A und 80 werden als Kleingruppenkurs 45 Minuten angeboten. Altersempfehlung 8 Jahre oder älter.**

**Eisbär** ([Video Eisbär](#))

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

**Ziel Eisbär**

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

8 Kurstage    CHF 134.00    5 Kurstage, Kleingruppe    **CHF 176.00**

**Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
<b>78.</b>	Freitag	27. Januar ausgebucht	17.30 – 18.10	Olivia Tolusso + Luca Zangger	27. Januar, 3./ 10. Febr., 3./ 10./ 17./ 24./ 31. März	134.00
<b>79.</b>	Samstag	28. Januar 3 freie Plätze	11.45 – 12.25	Olivia Tolusso	28. Jan., 4. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 1./ 29. April	134.00

<b>80.</b>	Dienstag	11. April ausgebucht	10.50 – 11.35	Silvia Kunz	Dienstag bis Samstag, 11./ 12./ 13./ 14./ 15. April 2023	176.00
------------	----------	-------------------------	---------------	-------------	---	--------

## 14. 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	Preis CHF
<b>81.</b>	Samstag	6. Mai	9.00 – 09.30	Vivien Bucher	6./ 13./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni, 1. Juli 2023	134.00
<b>82.</b>	Samstag	6. Mai	10.45 – 11.15	Vivien Bucher	6./ 13./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni, 1. Juli 2023	134.00

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

Im Einzelunterricht oder in der 2-er Gruppe profitieren die Kinder von individueller Betreuung im Wasser. Sie profitieren voneinander und lernen in gezielter Weise Ängste abzubauen. Zudem erlernen sie genau das, was an Wassererfahrung, Atem- oder Schwimmtechnik noch fehlt. Erkundigen Sie sich nach den freien Terminen. Anmeldung mit dem [Online-Formular](#) und dem Vermerk «2er Gruppe erwünscht»

### Kosten Einzelunterricht / Privatgruppen „Kinder“ à 30 Minuten

1 Kind	CHF 44.00 exkl. Eintritt à CHF 4.30
2er Gruppe pro Kind	CHF 38.00 exkl. Eintritt à CHF 4.30
3er Gruppe pro Kind	CHF 38.00 exkl. Eintritt à CHF 4.30

### Kosten Einzelunterricht / Privatgruppen „Erwachsene“ à 45 Minuten

1 Erwachsene	CHF 71.00 exkl. Eintritt à CHF 8.00
2 Erwachsene, pro Person	CHF 55.00 exkl. Eintritt à CHF 8.00
3 Erwachsene, pro Person	CHF 49.00 exkl. Eintritt à CHF 8.00

## 16. Schwimmtrainings

### Schwimmtraining für Kinder



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

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
<b>83.</b>	Samstag	27. Januar	8.30 – 09.25	Olivia Tolusso	28. Jan., 4. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 1./ 29. April	5.- pro Training
<b>84.</b>	Samstag	6. Mai	8.30 – 9.25	vakant	6./ 13./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni, 1. Juli 2023	5.- pro Training

## Schwimmtraining für Jugendliche und Erwachsene

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

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
<b>85.</b>	Samstag	27. Januar	8.30 – 09.25	Olivia Tolusso	28. Jan., 4. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März, 1./ 29. April	7.- pro Training
<b>86.</b>	Samstag	6. Mai	8.30 – 9.25	vakant	6./ 13./ 27. Mai, 3./ 10./ 17./ 24. Juni, 1. Juli 2023	7.- pro Training

## 17. Erwachsenenkurse (→ siehe Privatkurse)

---

Die Erwachsenenkurse werden aktuell nur als Privatkurse oder als Privat-Gruppenkurse angeboten. Die Kurse können ausserhalb des Schulschwimmens gebucht werden. Kurstag und Kurszeit können Sie frei wählen.

### 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)  
 Mitbringen Badekappe und Schwimmbrille

### Anfänger Kraul-Kurs für Erwachsene

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

### Fortgeschrittenen Kraul-Kurs für Erwachsene

Voraussetzung Grundtechnik Kraul  
 Ziel Verbessern und optimieren der Kraul-Technik  
 Mitbringen: Badekappe und Schwimmbrille



## 18. Aquafit-Kurse

---

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

Weitere Infos finden Sie unter [www.body-flow.ch](http://www.body-flow.ch)

## 19. Wissenswertes

---

### Hallenbad-Öffnungszeiten & Tarife

Informationen zu den Hallenbad-Öffnungszeiten während den Schwimmkursen sowie zu den Tarifen finden Sie unter [www.willisau.ch](http://www.willisau.ch)

### Gutscheine

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

### Haben Sie gewusst, dass...

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

### Qualitop-Label

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

**SCHLOSSFELD**  
GENIESSEN & BEWEGEN

*die* **Mobiliar**