

# Schwimmkursprogramm

Januar bis Juni 2025



Im neuen Schwimmkursprogramm finden Sie alle Infos  
rund um die Kurse von der  
Wassergewöhnung bis zum Eisbärkurs,  
Erwachsenenkurse  
NEU Technikkurs für Kinder  
Schwimmtraining am Dienstagabend für Kinder sowie  
Jugendliche und Erwachsene,

**qualitop** zertifiziert - Krankenkassen anerkannt!

Anmeldung mit dem [Online-Formular](#)

**die Mobiliar**

**SCHLOSSFELD**  
GENIESSEN & BEWEGEN

**SPORT  
ZENTRUM**

<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. Handyverbot	5
9. Badekappen	5
10. Abzeichen	5
11. Unsere Schwimmlehrpersonen	5
12. Infos zu den Grundlagentests / Mindestalter	6
13. Kleingruppenkurse / Einstufungstest	6
14. Kinderkurse	7
15. Einzelunterricht / Unterricht in 2-er Gruppen (Privatgruppen)	15
16. Schwimmtrainings	16
16. Erwachsenenkurse	16
17. Aquafit	17
18. Wissenswertes	18

## 1. Kursort / Kontakt & Beratung

---

### Kursort

Hallenbad Willisau, Schlossfeldstr. 2, 6130 Willisau, Tel.-Nr. 041 972 60 10

### Kontakt & Beratung

Bei Fragen stehen wir Ihnen für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung. Bitte hinterlassen Sie bei der E-Mail-Anfrage Ihre Handynummer, damit wir Sie falls nötig telefonisch kontaktieren können.

Kontaktdaten:

Andrea Amrein, Schwimmkursverantwortliche, [schwimmkurse@willisau.ch](mailto:schwimmkurse@willisau.ch)

## 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. Falls Sie Fragen oder Probleme bei der Kursanmeldung haben, 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, bitte kontrollieren Sie auch den Spam-Ordner.
- Für den Kurs wird keine Rechnung ausgestellt. Wir bitten Sie, die Kurskosten am ersten Kurstag an der Hallenbadkasse zu bezahlen.

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, nehmen wir mit Ihnen bezüglich der Kursabsage und Kursalternativen rechtzeitig Kontakt auf.

### Warteliste

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

### Folgekurse

Für die Folgekurse ist eine Neuanschreibung nötig. Es ist wichtig, dass Sie sich rechtzeitig bei der zuständigen Schwimmlehrperson erkundigen, um sicherzustellen, dass Ihr Kind für den passenden Kurs angemeldet wird. Neuanschreibungen sind möglich, sobald die Hälfte des laufenden Kurses absolviert ist.

## 3. Kurskosten / für Kleingruppen / Preisermässigung

---

Informationen zu den Kurskosten finden Sie unter dem Abschnitt 13 «Kinderkurse». Für die Durchführung der regulären Kurse oder der Ferienkurse müssen mindestens vier Anmeldungen eintreffen. Treffen nur drei Anmeldungen ein, kann der Kurs mit dem Einverständnis aller Kursteilnehmer gegen einen Aufpreis durchgeführt werden.

8 Kurslektionen, 30 Minuten, 4-7 Kinder	CHF 148.00
5 Kurslektionen, 45 Minuten, 4-7 Kinder	CHF 133.00
6 Kurslektionen, 45 Minuten, 3-7 Kinder	CHF 160.00
8 Kurslektionen, 45 Minuten 3-6 Teilnehmer Erwachsene	CHF 209.00

#### **Kursgebühren Kleingruppenkurse 3 Teilnehmer**

8 Kurslektionen, 30 Minuten,	CHF 218.00
4 Kurslektionen, 30 Minuten,	CHF 109.00
5 Kurslektionen, 45 Minuten,	CHF 194.00

#### **Kursgebühren für Inhaber Hallenbad-Jahreskarte**

Kursteilnehmern mit der Hallenbad-Jahreskarte gewähren wir eine Preisermässigung.

8 Kurslektionen, 30 Minuten, 4-7 Kinder	CHF 120.00
8 Kurslektionen, 30 Minuten, 3 Kinder	CHF 190.00
6 Kurslektionen, 45 Minuten, 3-7 Kinder	CHF 139.00
5 Kurslektionen, 45 Minuten, 4-7 Kinder	CHF 116.00
5 Kurslektionen, 45 Minuten, 3 Kinder	CHF 177.00
4 Kurslektionen, 30 Minuten, 3 Kinder	CHF 95.00

Erwachsenenkurs mit der Hallenbad-Jahreskarte

8 Kurslektionen, 45 Minuten, 3-6 Teilnehmer	CHF 150.00
---	------------

#### **4. Kursdauer / Teilnehmerzahl regulärer Kurse**

---

##### **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	45 Minuten	6 - 7	Kinder	5 Lektionen
Technikkurs Brust- oder Kraulschwimmen	45 Minuten	3 - 7	Kinder	6 Lektionen
Erwachsenenkurse	45 Minuten	3 - 6	Teilnehmer	8 Lektionen

Im Ferienkurs werden nur die Abzeichen Wassergewöhnung bis Tintenfisch als Gruppenkurse angeboten.

#### **5. Späterer Kurseinstieg**

---

Der spätere Eintritt in den Kurs ist bis und mit der zweiten Lektion möglich. Bei einem 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. Bei einem Kurs von 6 oder 8 Kurstagen muss die Absenzdauer mindestens drei aufeinanderfolgende Kurstage bzw. bei einem Kurs von 5 Kurstagen, mindestens zwei aufeinanderfolgende Kurstage betragen. Zusätzlich wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 10.00 verrechnet. Die Kurskosten werden anteilmässig rückvergütet, für die Eintritte ist keine Rückerstattung vorgesehen.

Versäumte Lektionen können nicht bei anderen Schwimmlehrpersonen nachgeholt oder beim Kurspreis im Abzug gebracht werden.

## 7. Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung

---

Die Eltern oder Begleitpersonen tragen unmittelbar vor und nach der Kurslektion die volle Verantwortung für die 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. Sie dürfen die Kinder mit Strassenkleidern zum Schwimmkurs begleiten. Während des Kurses bitten wir Sie jedoch, in der Cafeteria oder auf der Bank neben dem Nichtschwimmerbecken zu warten. Diese Regelung sorgt dafür, dass der Kurs ungestört ablaufen kann und alle Kinder die bestmögliche Betreuung erhalten.

### Sicherheit / Versicherung

Es ist sehr wichtig, Informationen über Einschränkungen bei der Anmeldung anzugeben. Wenn Kinder Einschränkungen haben, die nicht sofort erkennbar sind, wie Krankheiten, Sehschwäche oder Behinderungen, hilft dies den Schwimmlehrpersonen besser auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes einzugehen. So kann eine sichere und unterstützende Umgebung geschaffen werden. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## 8. Handyverbot

---

Das Handyverbot im Hallenbad dient zum Schutz der Privatsphäre der Badegäste. Es soll verhindern, dass Fotos oder Videos in unangemessenen Kontexten verwendet werden. Aus diesen Gründen ist das Fotografieren und Filmen im Hallenbad nicht erlaubt.

## 9. 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 bei Bedarf im Hallenbad zum Preis von CHF 9.00 gekauft werden.

## 10. Abzeichen

---

Die Kinder werden während des Kurses kontinuierlich beobachtet, um sicherzustellen, dass sie die Übungen beherrschen. Am Ende des Kurses gibt es keine Prüfung. Wichtig ist, dass die Übungen, die mit einem \* gekennzeichnet sind, sicher und wiederholbar beherrscht werden. Nur so können die Kinder in die nächste Stufe aufzusteigen.

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

Erkundigen Sie sich bitte nach der Hälfte des Kurses bei der Schwimmlehrperson, ob Ihr Kind noch Probleme mit bestimmten Übungen hat. Sollte das Testabzeichens am Ende des Kurses nicht erreicht werden, erhalten die Kinder dennoch ein Motivationsabzeichen. Dieses Abzeichen soll die Kinder ermutigen und ihre Anstrengungen anerkennen.

## 10. Unsere Schwimmlehrpersonen

---

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

- Amrein Andrea, Schötz, Schwimmkursverantwortliche
- Blum Luzia, Gettnau (Aushilfe)

- Burkard Burgi, Gunzwil
- Burkart Iten Kathrin, Schötz
- Jauch Susanna, Dagmersellen
- Koch Cony, Doppleschwand
- Kunz Silvia, Willisau
- Mettler Gaby, Neuenkirch
- Pfister Heinz, Hergiswil
- Reber Rita, Willisau
- Stöckli Nadine, Praktikantin, Menznau
- Zangger Lisa, Menznau
- Zangger Luca, Menznau

## 11. Infos zu den Grundlagentests / Mindestalter/ Technikkurse

---

Die sieben 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 sowie dem Bestehen des Wasser- Sicherheits-Checks WSC. Dieser ist in der 4. Klasse im Lehrplan 21 enthalten.

Nach den sieben Grundlagentests (Krebs bis Eisbär) ist das Kind wasserkompetent und kann die drei Schwimmarten in einer Anfängerform schwimmen. Nach dem bestandenen Eisbärkurs kann das Schwimmtraining am Dienstagabend besucht werden. (Siehe Seite 16)

Neu im Angebot haben wir die Technikkurse für Kinder. In diesen Kursen wird sowohl die Technik des Brustschwimmens als auch des Kraulschwimmens vermittelt, und das mit dem Fokus auf die richtige Atmung und Beinschlag. Das ist entscheidend, um sicher und effektiv schwimmen zu können. Mehr Informationen zu diesem neuen Kursangebot erhalten Sie bei Andrea Amrein, [schwimmkurse@willisau.ch](mailto:schwimmkurse@willisau.ch).

### 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 die 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. Kleingruppenkurse / Einstufungstest

---

Die Kleingruppenkurse (3 Kinder, vier oder acht Lektionen à 30 Minuten) werden zum Preis von CHF 109.00, respektive CHF 218.00 angeboten und eignen sich für die folgende Zielgruppe:

- 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

Wenn die oben genannten pinken Punkte nicht zutreffen, könnte es sinnvoll sein einen Kleingruppenkurs mit 8 Lektionen zu buchen. Dies ist insbesondere empfehlenswert für die Kurse ab Frosch. In einem Kleingruppenkurs profitieren die Teilnehmer von individueller Betreuung. Solche Kurse sind sehr effektiv, da der Kursleiter/In mehr Zeit für die Kinder hat. Es können auch zwei Kleingruppenkurse mit 4 Lektionen gebucht werden.

Bei weniger als drei Kursanmeldungen gilt der Privatkurstarif.

### 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 Folgekurse 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.

**Kinder die Ablösungsprobleme haben, dürfen während dem Schwimmkurs auch von einem Elternteil im Wasser begleitet werden.**

Bei Unklarheiten steht Ihnen Andrea Amrein, [schwimmkurse@willisau.ch](mailto:schwimmkurse@willisau.ch) gerne zur Verfügung.

8 Kurstage, 30 Minuten	CHF 148.00
8 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe	CHF 148.00
5 Kurstage, 45 Minuten	CHF 133.00
4 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe	CHF 109.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

\*\* Siehe Absatz 12 Kleingruppenkurse

Kurs 36 kann auch als Kleingruppenkurs 4 Lektionen gebucht werden. Bitte bei der Anmeldung bei Bemerkungen erwähnen

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
1.	Montag 1 freier Platz	13. Januar	15.00 – 15.30	Coni Koch	13./ 20./ 27. Jan., 3./ 10./ 17. Febr., 10./ 17. März 2025	148.00
2.	Dienstag ausgebucht	14. Januar	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18. März 2025	148.00
3.	Mittwoch** ausgebucht	15. Januar	13.50 – 14.20	Andrea Amrein	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2025	218.00
4.	Donnerstag** ausgebucht	16. Januar	16.00 – 16.30	Burgi Burkard	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20. März 2025	218.00
36.	Donnerstag** 1 freier Platz	16. Januar NEU Wasserg.	17.10 – 17.40	Burgi Burkard	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20. März 2025	218.00
5.	Samstag ausgebucht	01. Februar	09.05 – 09.35	Burgi Burkard	1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22/ 29. März, 5./ 12. April 2025	148.00
6.	Montag	24. März	15.35 – 16.05	Coni Koch	24./ 31. März, 7./ 14. April, 5./ 12./ 19./ 26. Mai 2025	148.00
7.	Mittwoch	26. März	13.50 – 14.20	Andrea Amrein	26. März, 2./ 9./ 16. April, 7./ 14./ 21. Mai, 4. Juni 2015	148.00
8.	Freitag	04. April	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	4./ 11. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13./ 27. Juni 2025	148.00
9.	Ferienkurs DI bis SA	22. April	11.05 – 11.50	Susanna Jauch und Nadine	22./ 23./ 24./ 25./ 26. April 2025	133.00
10.	Ferienkurs MO bis FR	28. April	11.05 – 11.50	Burgi Burkard	28./ 29./ 30. April, 1./ 2. Mai 2025	133.00
11.	Montag**	02. Juni	15.00 – 15.30	Coni Koch	2./ 16./ 23./ 30. Juni 2025	109.00
11. A	Dienstag**	03. Juni	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	3./ 10./ 24. Juni, 1. Juli 2025	109.00

## 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, 30 Minuten	CHF 148.00
8 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe	CHF 218.00
5 Kurstage, 45 Minuten	CHF 133.00
4 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe	CHF 109.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

\*\* Siehe Absatz 12 **Kleingruppenkurse**

Kurs 15 kann auch als Kleingruppenkurs 4 Lektionen gebucht werden. Bitte bei der Anmeldung bei Bemerkungen erwähnen.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
12.	Montag** ausgebucht	13. Januar	15.00 – 15.30	Gaby Mettler	13./ 20./ 27. Jan., 3. Februar 2025	109.00



13.	Dienstag 4 freie Plätze	14. Januar	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18. März 2025	148.00
14.	Mittwoch** NEU Seepferdkurs	15. Januar	13.15 – 13.45	Andrea Amrein	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2025	218.00
15.	Mittwoch** 1 freier Platz	15. Januar	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2025	218.00
16.	Donnerstag 3 freie Plätze	16. Januar	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20. März 2025	148.00
17.	Donnerstag** Privatkurs	16. Januar ausgebucht	16.35 – 17.05	Burgi Burkard	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20. März 2025	218.00
18.	Samstag	01. Februar	08.30 – 09.00	Burgi Burkard	1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22/ 29. März, 5./ 12. April 2025	148.00
19.	Samstag	01. Februar	11.20 – 11.50	Lisa Zangger	1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22/ 29. März, 5./ 12. April 2025	148.00
20.	Montag**	10. Februar	15.00 – 15.30	Gaby Mettler	10./ 17. Febr., 10./ 17. März 2025	109.00
21.	Montag**	24. März	15.00 – 15.30	Gaby Mettler	24./ 31. März, 7./ 14. April,	109.00
22.	Dienstag	25. März	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	25. März, 1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai 2025	148.00
23.	Mittwoch**	26. März	13.15 – 13.45	Luca Zangger	26. März, 2./ 9./ 16. April, 2015	109.00
24.	Mittwoch**	26. März	14.25 – 14.55	Luca Zangger	26. März, 2./ 9./ 16. April, 2015	109.00
25.	Ferienkurs DI bis SA	22. April	08.30 – 09.15	Susanna Jauch und Nadine	22./ 23./ 24./ 25./ 26. April 2025	133.00
26.	Ferienkurs DI bis SA	22. April	10.15 – 11.00	Susanna Jauch und Nadine	22./ 23./ 24./ 25./ 26. April 2025	133.00
27.	Ferienkurs MO bis FR	28. April	08.30 – 09.15	Luca Zangger	28./ 29./ 30. April, 1./ 2. Mai 2025	133.00
28.	Ferienkurs MO bis FR	28. April	10.15 – 11.00	Burgi Burkard	28./ 29./ 30. April, 1./ 2. Mai 2025	133.00
29.	Montag**	02. Juni	16.10 – 16.40	Coni Koch	2./ 16./ 23./ 30. Juni 2025	109.00
30.	Dienstag**	03. Juni	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	3./ 10./ 24. Juni, 1. Juli 2025	109.00
31.	Dienstag**	03. Juni	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	3./ 10./ 24. Juni, 1. Juli 2025	109.00

## 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 Beintrieb
- Schweben in Rückenlage
- Fussprung ins tiefe Wasser

8 Kurstage, 30 Minuten

CHF 148.00

8 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe

CHF 148.00

5 Kurstage, 45 Minuten

CHF 133.00

4 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe

CHF 109.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

\*\* Siehe Absatz 12 **Kleingruppenkurse**

Kurs 14 kann auch als Kleingruppenkurs mit 4 Lektionen gebucht werden. Bitte bei der Anmeldung erwähnen.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
32.	Montag 1 freier Platz	13. Januar	15.35 – 16.05	Coni Koch	13./ 20./ 27. Jan., 3./ 10./ 17. Febr., 10./ 17. März 2025	148.00
33.	Dienstag ausgebucht	14. Januar	15.50 – 16.20	Rita Reber	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18. März 2025	148.00
14.	Mittwoch** NEU Seepferdkurs	15. Januar 1 freier Platz	13.15 – 13.45	Andrea Amrein	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2025	218.00
34.	Mittwoch 3 freie Plätze	15. Januar	14.25 – 14.55	Luca Zangger	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2025	148.00
35.	Mittwoch** ausgebucht	15. Januar	14.25 – 14.55	Andrea Amrein	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2025	218.00
36.	Donnerstag** NEU Wasser-	16. Januar gewöhnung	17.10 – 17.40	Burgi Burkard	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20. März 2025	218.00
37.	Freitag 3 freie Plätze	24. Januar	15.00 – 15.30	Rita Reber	24./ 31. Jan., 7./ 14./ 21. Febr., 14./ 21./ 28. März 2025	148.00
38.	Samstag ausgebucht	01. Februar	09.40 – 10.10	Burgi Burkard	1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22/ 29. März, 5./ 12. April 2025	148.00
39.	Montag	24. März	15.00 – 15.30	Coni Koch	24./ 31. März, 7./ 14. April, 5./ 12./ 19./ 26. Mai 2025	148.00
40.	Dienstag	25. März	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart und Nadine	25. März, 1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai 2025	148.00
41.	Mittwoch** ausgebucht	26. März	13.50 – 14.20	Luca Zangger	26. März, 2./ 9./ 16. April, 2015	109.00
42.	Mittwoch** ausgebucht	26. März	15.35 – 16.05	Luca Zangger	26. März, 2./ 9./ 16. April, 2015	109.00
43.	Donnerstag	27. März	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	27. März, 3./ 10./ 17. April, 8./ 15./ 22. Mai, 5. Juni 2025	148.00
44.	Donnerstag ausgebucht	27. März	16.00 – 16.30	Burgi Burkard	27. März, 3./ 10./ 17. April, 8./ 15./ 22. Mai, 5. Juni 2025	218.00
45.	Freitag	04. April	15.00 – 15.30	Rita Reber	4./ 11. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13./ 27. Juni 2025	148.00
46.	Ferienkurs DI bis SA	22. April	09.20 – 10.05	Gaby Mettler und Nadine	22./ 23./ 24./ 25./ 26. April 2025	133.00
47.	Ferienkurs MO bis FR	28. April	09.20 – 10.05	Luca Zangger	28./ 29./ 30. April, 1./ 2. Mai 2025	133.00
48.	Montag	05. Mai	15.00 – 15.30	Gaby Mettler	5./ 12./ 19./ 26. Mai, 2./ 16./ 23./ 30. Juni 2025	148.00
49.	Montag**	02. Juni	15.35 – 16.05	Coni Koch	2./ 16./ 23./ 30. Juni 2025	109.00
50.	Dienstag**	03. Juni	15.50 – 16.20	Rita Reber	3./ 10./ 24. Juni, 1. Juli 2025	109.00
51.	Dienstag**	03. Juni	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	3./ 10./ 24. Juni, 1. Juli 2025	109.00

## 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, 30 Minuten	CHF 148.00
8 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe	CHF 218.00
5 Kurstage, 45 Minuten	CHF 133.00
4 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe	CHF 109.00

➔ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

\*\* Siehe Absatz 12 **Kleingruppenkurse**

Kurs 52 kann auch als Kleingruppenkurs 4 Lektionen gebucht werden. Bitte bei der Anmeldung bei Bemerkungen erwähnen.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
52.	Montag** 2 freie Plätze	13. Januar	15.35 – 16.05	Gaby Mettler	13./ 20./ 27. Jan., 3./ 10./ 17. Febr., 10./ 17. März 2025	218.00
53.	Montag ausgebucht	13. Januar	16.45 – 17.15	Cony Koch	13./ 20./ 27. Jan., 3./ 10./ 17. Febr., 10./ 17. März 2025	148.00
54.	Dienstag 1 freier Platz	14. Januar	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18. März 2025	148.00
55.	Dienstag 2 freie Plätze	14. Januar	16.25 – 16.55	Rita Reber	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18. März 2025	148.00
56.	Mittwoch ausgebucht	15. Januar	13.15 – 13.45	Luca Zangger	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2025	148.00
57.	Donnerstag 3 freie Plätze	16. Januar	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20. März 2025	148.00
58.	Freitag ausgebucht	24. Januar	15.35 – 16.05	Rita Reber	24./ 31. Jan., 7./ 14./ 21. Febr., 14./ 21./ 28. März 2025	148.00
59.	Samstag ausgebucht	01. Februar	10.20 – 10.50	Burgi Burkard	1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22./ 29. März, 5./ 12. April 2025	148.00
60.	Montag** ausgebucht	24. März	15.35 – 16.05	Gaby Mettler	24./ 31. März, 7./ 14. April,	109.00
61.	Montag ausgebucht	24. März	16.10 – 16.40	Coni Koch	24./ 31. März, 7./ 14. April, 5./ 12./ 19./ 26. Mai 2025	148.00
62.	Dienstag	25. März	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	25. März, 1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai 2025	148.00
63.	Dienstag	25. März	15.50 – 16.20	Rita Reber	25. März, 1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai 2025	148.00
64.	Mittwoch** ausgebucht	26. März	13.15 – 13.45	Andrea Amrein	26. März, 2./ 9./ 16. April, 7./ 14./ 21. Mai, 4. Juni 2015	218.00
65.	Mittwoch ausgebucht	26. März	14.25 – 14.55	Andrea Amrein	26. März, 2./ 9./ 16. April, 7./ 14./ 21. Mai, 4. Juni 2015	148.00
66.	Mittwoch** ausgebucht	26. März	15.00 – 15.30	Luca Zangger	26. März, 2./ 9./ 16. April, 2015	109.00
67.	Donnerstag** ausgebucht	27. März	16.35 – 17.05	Burgi Burkard	27. März, 3./ 10./ 17. April, 8./ 15./ 22. Mai, 5. Juni 2025	218.00
68.	Freitag	04. April	16.20 – 16.50	Kathrin Burkart	4./ 11. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13./ 27. Juni 2025	148.00
69.	Ferienkurs ausgebucht	22. April	09.20 – 10.05	Susanna Jauch	22./ 23./ 24./ 25./ 26. April 2025	133.00
70.	Ferienkurs ausgebucht	22. April	11.05 – 11.50	Gaby Mettler	22./ 23./ 24./ 25./ 26. April 2025	133.00
71.	Ferienkurs MO bis FR	28. April	10.15 – 11.00	Luca Zangger	28./ 29./ 30. April, 1./ 2. Mai 2025	133.00

72.	Montag	05. Mai	15.35 – 16.05	Gaby Mettler	5./ 12./ 19./ 26. Mai, 2./ 16./ 23./ 30. Juni 2025	148.00
73.	Montag** ausgebucht	02. Juni	16.45 – 17.15	Coni Koch	2./ 16./ 23./ 30. Juni 2025	109.00
74.	Dienstag**	03. Juni	17.00 – 17.30	Rita Reber	3./ 10./ 24. Juni, 1. Juli 2025	109.00

## 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
- Rückenkraul mindestens 15 m

8 Kurstage, 30 Minuten

CHF 148.00

8 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe

CHF 148.00

5 Kurstage, 45 Minuten

CHF 133.00

4 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe

CHF 109.00

➔ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

\*\* Siehe Absatz 12 Kleingruppenkurse

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
75.	Montag 1 freier Platz	13. Januar	16.10 – 16.40	Coni Koch	13./ 20./ 27. Jan., 3./ 10./ 17. Febr., 10./ 17. März 2025	148.00
76.	Dienstag 2 freie Plätze	14. Januar	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18. März 2025	148.00
77.	Mittwoch ausgebucht	15. Januar	13.50 – 14.20	Luca Zangger	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2025	148.00
78.	Mittwoch 3 freie Plätze	15. Januar	15.00 – 15.30	Luca Zangger	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2025	148.00
79.	Donnerstag** 1 freier Platz	16. Januar	17.45 – 18.15	Burgi Burkard	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20. März 2025	218.00
80.	Samstag ausgebucht	01. Februar	10.45 – 11.15	Lisa Zangger	1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22./ 29. März, 5./ 12. April 2025	148.00
81.	Montag** ausgebucht	24. März	16.10 – 16.40	Gaby Mettler	24./ 31. März, 7./ 14. April,	109.00
82.	Montag	24. März	16.45 – 17.15	Coni Koch	24./ 31. März, 7./ 14. April, 5./ 12./ 19./ 26. Mai 2025	148.00
83.	Dienstag	25. März	16.25 – 16.55	Rita Reber	25. März, 1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai 2025	148.00
84.	Mittwoch**	26. März	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	26. März, 2./ 9./ 16. April, 7./ 14./ 21. Mai, 4. Juni 2015	218.00
85.	Donnerstag	27. März	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	27. März, 3./ 10./ 17. April, 8./ 15./ 22. Mai, 5. Juni 2025	148.00

86.	Donnerstag**	27. März	17.10 – 17.40	Burgi Burkard	27. März, 3./ 10./ 17. April, 8./ 15./ 22. Mai, 5. Juni 2025	218.00
87.	Freitag	04. April	15.35 – 16.05	Rita Reber	4./ 11. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13./ 27. Juni 2025	148.00
88.	Ferienkurs ausgebucht	22. April	10.15 – 11.00	Gaby Mettler	22./ 23./ 24./ 25./ 26. April 2025	133.00
89.	Ferienkurs ausgebucht	28. April	09.20 – 10.05	Burgi Burkard	28./ 29./ 30. April, 1./ 2. Mai 2025	133.00
90.	Ferienkurs MO bis FR	28. April	11.05 – 11.50	Luca Zangger	28./ 29./ 30. April, 1./ 2. Mai 2025	133.00
91.	Dienstag**	03. Juni	16.25 – 16.55	Rita Reber	3./ 10./ 24. Juni, 1. Juli 2025	109.00

## 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, 30 Minuten

CHF 148.00

8 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe

CHF 218.00

5 Kurstage, 45 Minuten

CHF 133.00

➔ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

\*\* Siehe Absatz 12 **Kleingruppenkurse**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
92.	Montag ausgebucht	13. Januar	16.10 – 16.50	Gaby Mettler	13./ 20./ 27. Jan., 3./ 10./ 17. Febr., 10./ 17. März 2025	148.00
93.	Mittwoch 2 freie Plätze	15. Januar	15.35 – 16.15	Luca Zangger	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2025	148.00
94.	Samstag ausgebucht	01. Februar	09.15 – 09.55	Lisa Zangger	1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22./ 29. März, 5./ 12. April 2025	148.00
95.	Samstag	01. Februar	10.55 – 11.35	Burgi Burkard	1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22./ 29. März, 5./ 12. April 2025	148.00
96.	Dienstag	25. März	16.45 – 17.25	Kathrin Burkart und Nadine	25. März, 1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai 2025	148.00
97.	Donnerstag ausgebucht	27. März	16.15 – 16.55	Silvia Kunz	27. März, 3./ 10./ 17. April, 8./ 15./ 22. Mai, 5. Juni 2025	148.00
98.	Donnerstag**	27. März	17.45 – 18.15	Burgi Burkard	27. März, 3./ 10./ 17. April, 8./ 15./ 22. Mai, 5. Juni 2025	218.00
99.	Freitag	04. April	15.35 – 16.15	Kathrin Burkart	4./ 11. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13./ 27. Juni 2025	148.00

100.	Ferienkurs ausgebucht	22. April	08.30 – 09.15	Gaby Mettler	22./ 23./ 24./ 25./ 26. April 2025	133.00
101.	Ferienkurs ausgebucht	28. April	08.30 – 09.15	Burgi Burkard	28./ 29./ 30. April, 1./ 2. Mai 2025	133.00

## 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, 30 Minuten

CHF 148.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
102.	Dienstag ausgebucht	14. Januar	17.00 – 17.40	Rita Reber	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18. März 2025	148.00
103.	Donnerstag 2 freie Plätze	16. Januar	16.10 – 16.50	Silvia Kunz	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20. März 2025	148.00
104.	Samstag	01. Februar	08.30 – 09.10	Lisa Zangger	1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22/ 29. März, 5./ 12. April 2025	148.00
105.	Freitag ausgebucht	04. April	16.10 – 16.50	Rita Reber	4./ 11. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13./ 27. Juni 2025	148.00
106.	Montag	05. Mai	16.10 – 16.50	Gaby Mettler	5./ 12./ 19./ 26. Mai, 2./ 16./ 23./ 30. Juni 2025	148.00

## 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, 30 Minuten

CHF 148.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
107.	Freitag ausgebucht	24. Januar	16.10 – 16.50	Rita Reber	24./ 31. Jan., 7./ 14./ 21. Febr., 14./ 21./ 28. März 2025	148.00
108.	Samstag	01. Februar	10.00 – 10.40	Lisa Zangger	1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22/ 29. März, 5./ 12. April 2025	148.00
109.	Dienstag ausgebucht	25. März	17.00 – 17.40	Rita Reber	25. März, 1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai 2025	148.00

### Kraulschwimmen für Kinder mind. 3 max. 7 Teilnehmer

Voraussetzung kann 25 m im tiefen Wasser schwimmen

Ziel Erlernen der Kraultechnik

Mitbringen Schwimmbrille

6 Kurstage, 30 Minuten **CHF 160.00**

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
110.	Samstag	10. Mai	09.00 – 09.45	Heinz Pfister	10./ 17./ 24. Mai, 7./ 14./ 28. Juni 2025	160.00

### Brustschwimmen für Kinder

Voraussetzung kann 25 m im tiefen Wasser schwimmen

Ziel Brustschwimmen mit Ausatmen ins Wasser

Mitbringen Schwimmbrille

6 Kurstage, 30 Minuten **CHF 160.00**

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
111.	Samstag	10. Mai	09.50 – 10.35	Heinz Pfister	10./ 17./ 24. Mai, 7./ 14./ 28. Juni 2025	160.00

## 14. 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 5.00
2er Gruppe pro Kind	CHF 38.00 exkl. Eintritt à CHF 5.00
3er Gruppe pro Kind	CHF 38.00 exkl. Eintritt à CHF 5.00

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

1 Erwachsene	CHF 71.00 exkl. Eintritt à CHF 9.50
2 Erwachsene, pro Person	CHF 55.00 exkl. Eintritt à CHF 9.50
3 Erwachsene, pro Person	CHF 49.00 exkl. Eintritt à CHF 9.50

## 15. Schwimmtrainings

### Schwimmtraining für Kinder



Voraussetzung	100 m schwimmen
Ziel:	Verfeinern der Schwimmtechnik Kraul
Kosten	CHF 5.00 pro Lektion plus Hallenbad-Eintritt
Dauer	50 Minuten

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
112.	Dienstag	14. Januar	17.35 – 18.25	Silvia Kunz	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18./ 25. März, 1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai 2025	5.00

### Schwimmtraining für Jugendliche und Erwachsene

Voraussetzung	100 m Kraulschwimmen
Ziel	Kondition und Ausdauer
Kosten	CHF 7.00 pro Lektion plus Hallenbad-Eintritt
Dauer	50 Minuten

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
113.	Dienstag	14. Januar	18.30 – 19.20	Silvia Kunz	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18./ 25. März, 1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai 2025	7.00



## 16. Erwachsenenkurse (→ siehe auch unter Privatkurse)

Die Erwachsenenkurse als Privatkurse Einzel oder in der 2er Gruppe. Die Kurse können ausserhalb des Schulschwimmens gebucht werden. Kurstag und Kurszeit können Sie frei wählen. Kursleitung Heinz Pfister.

### Brustschwimmen Gruppenkurs mind. 3, max. 6 Teilnehmer

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
114.	Donnerstag 3 freie Plätze	9. Januar	18.45 – 19.30	Heinz Pfister	9./ 16./ 23./ 30. Januar, 6./ 13./ 20. Februar, und 13. März 2025	209.00

CHF 150.00 mit Hallenbad-Jahreskarte

### Anfänger Kraul-Kurs für Erwachsene mind. 3, max. 6 Teilnehmer

Voraussetzung 100 m schwimmen mit Ausatmen ins Wasser

Ziel Erlernen der Kraul-Technik

Mitbringen Badekappe und Schwimmbrille

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
115.	Dienstag ausgebucht	14. Januar	19.25 – 20.10	Silvia Kunz	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18. März 2025	209.00
116.	Dienstag 6 freie Plätze	14. Januar	20.15 – 21.00	Silvia Kunz	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18. März 2025	209.00
117.	Dienstag	25. März	19.25 – 20.10	Silvia Kunz	25. März 1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai 2025	209.00

CHF 150.00 mit Hallenbad-Jahreskarte

### Kraul-Kurs für Erwachsene Fortgeschritten mind. 3, max. 6 Teilnehmer

Voraussetzung Grundtechnik Kraul

Ziel verbessern und optimieren der Kraul-Technik

Mitbringen Badekappe und Schwimmbrille

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten	Preis CHF
----------	---------	--------	-----------------	-------------	-------	-----------

118.	Dienstag	25. März	20.15 – 21.00	Silvia Kunz	25. März 1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai 2025	209.00
------	----------	----------	---------------	-------------	---	--------

## 17. 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)

## 18. 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

Die Schwimmschule des Hallenbades ist 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**