

# Schwimmkursprogramm

August 2024 bis Januar 2025



Im neuen Schwimmkursprogramm finden Sie alle Infos rund um die Kurse von der Wassergewöhnung bis zum Eisbärkurs, Erwachsenenurse als Gruppenkurse, Schwimmtraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**qualitop** zertifiziert - Krankenkassen anerkannt!

Anmeldung mit dem [Online-Formular](#)

**die Mobiliar**

**SCHLOSSFELD**  
GENIESSEN & BEWEGEN

  
SPORT  
ZENTRUM

| Inhaltsverzeichnis  | Seite |
|---|-------|
| 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. Kleingruppenkurse / Einstufungstest                           | 6     |
| 13. Kinderkurse   | 7     |
| 14. Einzelunterricht / Unterricht in 2-er Gruppen (Privatgruppen) | 14    |
| 15. Schwimmtrainings  | 15    |
| 16. Erwachsenenkurse  | 16    |
| 17. Aquafit   | 17    |
| 18. Wissenswertes   | 17    |

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

### 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 |
| 4 Kurslektionen, 30 Minuten, 3, in Ausnahmefällen 4 Kinder | CHF 109.00 |
| 8 Kurslektionen, 45 Minuten 3-6 Teilnehmer Erwachsene      | CHF 209.00 |

#### Kursgebühren für Kurs mit nur 3 Anmeldungen

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| 8 Kurslektionen, 30 Minuten, 3 Kinder | CHF 218.00 |
| 5 Kurslektionen, 45 Minuten, 3 Kinder | 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 |
| 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

---

#### 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 |
| 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 8 Kurstagen muss die Absenzdauer mindestens drei aufeinanderfolgende Kurstage, bei einem Kurs von 4 oder 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.

### **Sicherheit / Versicherung**

Falls Kinder Einschränkungen haben, welche nicht sofort bemerkt werden können (Krankheiten, Sehschwäche, Behinderungen usw.), bitten wir Sie, diese bei der Anmeldung unbedingt zu vermerken. 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 bei Bedarf im Hallenbad zum Preis von CHF 9.00 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. (Siehe Grundagentests) Nur so ist das Weitergehen in die nächste Stufe möglich.

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

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

## **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)
- Bucher Vivien, Willisau
- Burkart Iten Kathrin, Schötz
- Burkart Burgi, Gunzwil
- Jauch Susanna, Dagmersellen

- Koch Cony, Doppleschwand
- Kunz Silvia, Willisau
- Mettler Gaby, Neuenkirch
- Reber Rita, Willisau
- Tolusso Olivia, Willisau
- Zangger Lisa, Menznau
- Zangger Luca, Menznau

## 11. Infos zu den Grundagentests / Mindestalter

---

Die sieben 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 sieben Grundagentests (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 14)

### 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. Kleingruppenkurse / Einstufungstest

---

Die Kleingruppenkurse 3 Kinder, vier Lektionen à 30 Minuten werden zum Preis von CHF 109.00, oder 3 Kinder acht Lektionen à 30 Minuten zum Preis von 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 \*

\* Für die Kurse Frosch und Pinguin empfehlen wir den Kleingruppenkurs in 8 Lektionen oder 2 x 4 Lektionen zu buchen.

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 Einstufungstest. Überforderte Kinder fühlen sich nicht wohl im Wasser.

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

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

| Kurs-Nr. | Kurstag                  | Beginn        | Unterrichtszeit | Kursleitung   | Daten  | Preis CHF |
|----------|--------------------------|---------------|-----------------|---------------|--|-----------|
| 1.       | Mittwoch<br>ausgebucht   | 28. August    | 13.50 – 14.20   | Andrea Amrein | 28. Aug., 4./ 11./ 18. September 2024                    | 109.00    |
| 2.       | Donnerstag<br>ausgebucht | 29. August    | 16.35 – 17.05   | Burgi Burkart | 29. Aug., 5./ 12./ 19. September 2024                    | 109.00    |
| 3.       | Mittwoch                 | 25. September | 13.50 – 14.20   | Andrea Amrein | 25. Sept., 16./ 23./ 30. Oktober 2024                    | 109.00    |
| 4.       | Donnerstag               | 26. September | 16.00 – 16.30   | Burgi Burkart | 26. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 2024                    | 109.00    |
| 5.       | Ferienkurs<br>SA bis MI  | 28. September | 09.20 – 10.05   | Andrea Amrein | 28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2. Oktober 2024                 | 133.00    |
| 6.       | Ferienkurs<br>MO bis FR  | 07. Oktober   | 10.15 – 11.00   | Burgi Burkart | 7./ 8./ 9./ 10./ 11. Oktober 2024                        | 133.00    |
| 7.       | Samstag                  | 19. Oktober   | 09.40 – 10.10   | Burgi Burkart | 19./ 26. Okt., 2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov. 7. Dez. 2024   | 148.00    |
| 8.       | Montag                   | 04. November  | 15.00 – 15.30   | Coni Koch     | 4./ 11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6. Januar 2025 | 148.00    |
| 9.       | Mittwoch                 | 06. November  | 13.15 – 13.45   | Andrea Amrein | 6./ 13./ 20./ 27. Nov., 2024                             | 109.00    |
| 10.      | Donnerstag               | 07. November  | 17.10 – 17.40   | Burgi Burkart | 7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan 2025   | 218.00    |
| 11.      | Mittwoch                 | 04. Dezember  | 13.50 – 14.20   | Andrea Amrein | 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 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 |
| 5 Kurstage, 45 Minuten             | CHF 133.00 |
| 4 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe | CHF 109.00 |
| 8 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe | CHF 218.00 |

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

| Kurs-Nr. | Kurstag                 | Beginn        | Unterrichtszeit | Kursleitung     | Daten   | Preis CHF |
|----------|-------------------------|---------------|-----------------|-----------------|---|-----------|
| 12.      | Montag                  | 26. August    | 15.00 – 15.30   | Coni Koch       | 26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Oktober 2024      | 148.00    |
| 13.      | Dienstag                | 27. August    | 15.35 – 16.05   | Kathrin Burkart | 27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Oktober 2024     | 148.00    |
| 14.      | Mittwoch<br>ausgebucht  | 28. August    | 14.25 – 14.55   | Andrea Amrein   | 28. Aug., 4./ 11./ 18. September 2024                             | 109.00    |
| 15.      | Donnerstag              | 29. August    | 15.00 – 15.30   | Silvia Kunz     | 29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 2024     | 148.00    |
| 16.      | Donnerstag              | 29. August    | 17.10 – 17.40   | Burgi Burkart   | 29. Aug., 5./ 12./ 19. September 2024                             | 109.00    |
| 17.      | Freitag                 | 30. August    | 15.00 – 15.30   | Rita Reber      | 30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt. 8. November 2024 | 148.00    |
| 18.      | Montag                  | 23. September | 15.00 – 15.30   | Gaby Mettler    | 23. Sept., 14./ 21./ 28. Oktober 2024                             | 109.00    |
| 19.      | Mittwoch                | 25. September | 13.15 – 13.45   | Andrea Amrein   | 25. Sept., 16./ 23./ 30. Oktober 2024                             | 109.00    |
| 20.      | Donnerstag              | 26. September | 16.35 – 17.05   | Burgi Burkart   | 26. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 2024                             | 109.00    |
| 21.      | Donnerstag              | 26. September | 17.45 – 18.15   | Burgi Burkart   | 26. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 2024                             | 109.00    |
| 22.      | Ferienkurs<br>SA bis MI | 28. September | 08.30 – 09.15   | Andrea Amrein   | 28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2. Oktober 2024                          | 133.00    |
| 23.      | Ferienkurs<br>SA bis MI | 28. September | 11.05 – 11.50   | Andrea Amrein   | 28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2. Oktober 2024                          | 133.00    |
| 24.      | Ferienkurs<br>MO bis FR | 07. Oktober   | 08.30 – 09.15   | Burgi Burkart   | 7./ 8./ 9./ 10./ 11. Oktober 2024                                 | 133.00    |
| 25.      | Samstag                 | 19. Oktober   | 09.05 – 09.35   | Burgi Burkart   | 19./ 26. Okt., 2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov. 7. Dez. 2024            | 148.00    |
| 26.      | Samstag                 | 19. Oktober   | 10.55 – 11.25   | Burgi Burkart   | 19./ 26. Okt., 2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov. 7. Dez. 2024            | 148.00    |
| 27.      | Montag                  | 04. November  | 16.10 – 16.40   | Coni Koch       | 4./ 11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6. Januar 2025          | 148.00    |

|     |            |              |               |                 |   |        |
|-----|------------|--------------|---------------|-----------------|---|--------|
| 28. | Dienstag   | 05. November | 15.00 – 15.30 | Kathrin Burkart | 5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Januar 2025   | 148.00 |
| 29. | Mittwoch   | 06. November | 14.25 – 14.55 | Andrea Amrein   | 6./ 13./ 20./ 27. Nov., 2024                                | 109.00 |
| 30. | Donnerstag | 07. November | 16.00 – 16.30 | Burgi Burkart   | 7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan 2025      | 218.00 |
| 31. | Donnerstag | 07. November | 17.45 – 18.15 | Burgi Burkart   | 7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan 2025      | 218.00 |
| 32. | Freitag    | 15. November | 15.35 – 16.05 | Rita Reber      | 15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17. Januar 2025 | 148.00 |
| 33. | Samstag    | 16. November | 11.35 – 12.05 | Lisa Zangger    | 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez., 11./ 18./ 25. Januar 2025 | 148.00 |
| 34. | Mittwoch   | 04. Dezember | 13.15 – 13.45 | Andrea Amrein   | 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2025                           | 109.00 |
| 35. | Mittwoch   | 04. Dezember | 14.25 – 14.55 | Andrea Amrein   | 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 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 Beinantrieb
- Schweben in Rückenlage
- Fussprung ins tiefe Wasser

8 Kurstage, 30 Minuten

CHF 148.00

5 Kurstage, 45 Minuten

CHF 133.00

4 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe

CHF 109.00

8 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe

CHF 218.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

| Kurs-Nr. | Kurstag                | Beginn     | Unterrichtszeit | Kursleitung     | Daten   | Preis CHF |
|----------|------------------------|------------|-----------------|-----------------|---|-----------|
| 36.      | Montag                 | 26. August | 15.00 – 15.30   | Gaby Mettler    | 26. Aug., 2./ 9./ 16. September 2024                          | 109.00    |
| 37.      | Montag                 | 26. August | 15.35 – 16.05   | Coni Koch       | 26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Oktober 2024  | 148.00    |
| 38.      | Dienstag               | 27. August | 15.00 – 15.30   | Kathrin Burkart | 27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2024    | 148.00    |
| 39.      | Dienstag               | 27. August | 16.25 – 16.55   | Rita Reber      | 27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2024    | 148.00    |
| 40.      | Mittwoch<br>ausgebucht | 28. August | 13.15 – 13.45   | Andrea Amrein   | 28. Aug., 4./ 11./ 18. September 2024                         | 109.00    |
| 41.      | Mittwoch               | 28. August | 14.25 – 14.55   | Luca Zangger    | 28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Oktober 2024 | 148.00    |
| 42.      | Donnerstag             | 29. August | 16.00 – 16.30   | Burgi Burkart   | 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept. 2024                             | 109.00    |
| 43.      | Donnerstag             | 29. August | 17.45 – 18.15   | Burgi Burkart   | 29. Aug., 5./ 12./ 19. Sept. 2024                             | 109.00    |

|     |                          |               |               |                 |  |        |
|-----|--------------------------|---------------|---------------|-----------------|--|--------|
| 44. | Freitag                  | 13. September | 15.00 – 15.30 | Olivia Tolusso  | 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt.<br>8./ 15./ 22. November 2024 | 148.00 |
| 45. | Mittwoch<br>ausgebucht   | 25. September | 14.25 – 14.55 | Andrea Amrein   | 25. Sept., 16./ 23./ 30. Oktober<br>2024                         | 109.00 |
| 46. | Donnerstag<br>ausgebucht | 26. September | 17.10 – 17.40 | Burgi Burkart   | 26. Sept., 17./ 24./ 31.<br>Oktober 2024                         | 109.00 |
| 47. | Ferienkurs<br>SA bis MI  | 28. September | 10.15 – 11.00 | Gaby Mettler    | 28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2.<br>Oktober 2024                      | 133.00 |
| 48. | Ferienkurs<br>MO bis FR  | 07. Oktober   | 09.20 – 10.05 | Susanna Jauch   | 7./ 8./ 9./ 10./ 11. Oktober 2024                                | 133.00 |
| 49. | Ferienkurs<br>MO bis FR  | 07. Oktober   | 11.05 – 11.50 | Burgi Burkart   | 7./ 8./ 9./ 10./ 11. Oktober 2024                                | 133.00 |
| 50. | Samstag                  | 19. Oktober   | 08.30 – 09.00 | Burgi Burkart   | 19./ 26. Okt., 2./ 9./ 16./ 23./ 30.<br>Nov. 7. Dez. 2024        | 148.00 |
| 51. | Samstag                  | 19. Oktober   | 10.20 – 10.50 | Burgi Burkart   | 19./ 26. Okt., 2./ 9./ 16./ 23./ 30.<br>Nov. 7. Dez. 2024        | 148.00 |
| 52. | Montag                   | 04. November  | 15.00 – 15.30 | Gaby Mettler    | 4./ 11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16.<br>Dez., 6. Januar 2025      | 148.00 |
| 53. | Montag                   | 04. November  | 15.35 – 16.05 | Coni Koch       | 4./ 11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16.<br>Dez., 6. Januar 2025      | 148.00 |
| 54. | Dienstag                 | 05. November  | 15.35 – 16.05 | Kathrin Burkart | 5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17.<br>Dez., 7. Januar 2025     | 148.00 |
| 55. | Mittwoch                 | 06. November  | 13.50 – 14.20 | Andrea Amrein   | 6./ 13./ 20./ 27. Nov., 2024                                     | 109.00 |
| 56. | Mittwoch                 | 06. November  | 14.25 – 14.55 | Luca Zangger    | 6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18.<br>Dez., 8. Januar 2025     | 148.00 |
| 57. | Mittwoch                 | 06. November  | 15.00 – 15.30 | Andrea Amrein   | 6./ 13./ 20./ 27. Nov., 2024                                     | 109.00 |
| 58. | Mittwoch                 | 06. November  | 17.35 – 18.05 | Susanna Jauch   | 6./ 13./ 20./ 27. Nov., 2024                                     | 109.00 |
| 59. | Donnerstag               | 07. November  | 15.00 – 15.30 | Silvia Kunz     | 7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19.<br>Dez., 9. Januar 2025     | 148.00 |
| 60. | Donnerstag               | 07. November  | 16.35 – 17.05 | Burgi Burkart   | 7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19.<br>Dez., 9. Jan 2025        | 218.00 |
| 61. | Freitag                  | 15. November  | 15.00 – 15.30 | Rita Reber      | 15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20.<br>Dez., 10./ 17. Januar 2025   | 148.00 |
| 62. | Samstag                  | 16. November  | 10.25 – 10.55 | Lisa Zangger    | 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez.,<br>11./ 18./ 25. Januar 2025   | 148.00 |
| 63. | Freitag                  | 29. November  | 15.00 – 15.30 | Olivia Tolusso  | 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./<br>17./ 24./ 31. Januar 2025   | 148.00 |
| 64. | Mittwoch                 | 04. Dezember  | 15.00 – 15.30 | Andrea Amrein   | 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 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

5 Kurstage, 45 Minuten

CHF 133.00

4 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe

CHF 109.00

8 Kurstage, 30 Minuten Kleingruppe

CHF 218.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

| Kurs-Nr. | Kurstag                 | Beginn                      | Unterrichtszeit | Kursleitung     | Daten  | Preis CHF |
|----------|-------------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|--|-----------|
| 65.      | Montag                  | 26. August                  | 15.35 – 16.05   | Gaby Mettler    | 26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept.,<br>14./ 21./ 28. Oktober 2024      | 218.00    |
| 66.      | Montag<br>ausgebucht    | 26. August                  | 16.10 – 16.40   | Coni Koch       | 26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept.,<br>14./ 21./ 28. Oktober 2024      | 148.00    |
| 67.      | Dienstag                | 27. August                  | 15.50 – 16.20   | Rita Reber      | 27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept.,<br>15./ 22./ 29. Okt. 2024        | 148.00    |
| 68.      | Dienstag                | 27. August                  | 16.10 – 16.40   | Kathrin Burkart | 27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept.,<br>15./ 22./ 29. Okt. 2024        | 148.00    |
| 69.      | Mittwoch                | 28. August                  | 13.15 – 13.45   | Luca Zangger    | 28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept.,<br>16./ 23./ 30. Oktober 2024     | 148.00    |
| 70.      | Mittwoch<br>ausgebucht  | 28. August                  | 15.00 – 15.30   | Andrea Amrein   | 28. Aug., 4./ 11./ 18.<br>September 2024                             | 109.00    |
| 71.      | Donnerstag              | 29. August                  | 15.35 – 16.05   | Silvia Kunz     | 29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept.,<br>17./ 24./ 31. Oktober 2024     | 148.00    |
| 72.      | Freitag                 | 30. August                  | 15.35 – 16.05   | Rita Reber      | 30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept.,<br>18./ 25. Okt. 8. November 2024 | 148.00    |
| 73.      | Samstag                 | 31. August                  | 09.15 – 09.45   | Lisa Zangger    | 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./<br>26. Okt., 2./ 9. November 2024 | 148.00    |
| 74.      | Samstag                 | 31. August                  | 11.10 – 11.40   | Lisa Zangger    | 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./<br>26. Okt., 2./ 9. November 2024 | 148.00    |
| 75.      | Freitag                 | 13. September               | 16.55 – 17.25   | Olivia Tolusso  | 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt.<br>8./ 15./ 22. November 2024     | 148.00    |
| 76.      | Montag<br>ausgebucht    | 23. September               | 16.10 – 16.40   | Gaby Mettler    | 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt. 24                                     | 109.00    |
| 77.      | Mittwoch<br>ausgebucht  | 25. September               | 15.00 – 15.30   | Andrea Amrein   | 25. Sept., 16./ 23./ 30. Oktober<br>2024                             | 109.00    |
| 78.      | Ferienkurs<br>SA bis MI | 28. September<br>ausgebucht | 09.20 – 10.05   | Gaby Mettler    | 28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2.<br>Oktober 2024                          | 133.00    |
| 79.      | Ferienkurs<br>SA bis MI | 28. September               | 11.05 – 11.50   | Gaby Mettler    | 28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2.<br>Oktober 2024                          | 133.00    |
| 80.      | Ferienkurs<br>MO bis FR | 07. Oktober                 | 08.30 – 09.15   | Susanna Jauch   | 7./ 8./ 9./ 10./ 11. Oktober 2024                                    | 133.00    |
| 81.      | Ferienkurs<br>MO bis FR | 07. Oktober                 | 10.15 – 11.00   | Susanna Jauch   | 7./ 8./ 9./ 10./ 11. Oktober 2024                                    | 133.00    |
| 82.      | Montag                  | 04. November                | 15.35 – 16.05   | Gaby Mettler    | 4./ 11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16.<br>Dez., 6. Januar 2025          | 148.00    |
| 83.      | Dienstag                | 05. November                | 15.50 – 16.20   | Rita Reber      | 5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17.<br>Dez., 7. Januar 2025         | 148.00    |
| 84.      | Dienstag                | 05. November                | 16.10 – 16.40   | Kathrin Burkart | 5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17.<br>Dez., 7. Januar 2025         | 148.00    |
| 85.      | Mittwoch                | 06. November                | 13.50 – 14.20   | Luca Zangger    | 6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18.<br>Dez., 8. Januar 2025         | 148.00    |
| 86.      | Mittwoch<br>ausgebucht  | 06. November                | 17.00 – 17.30   | Susanna Jauch   | 6./ 13./ 20./ 27. Nov., 2024   | 109.00    |
| 87.      | Donnerstag              | 07. November                | 15.35 – 16.05   | Silvia Kunz     | 7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19.<br>Dez., 9. Januar 2025         | 148.00    |
| 88.      | Samstag                 | 16. November                | 09.50 – 10.20   | Lisa Zangger    | 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez.,<br>11./ 18./ 25. Januar 2025       | 148.00    |
| 89.      | Samstag                 | 16. November                | 11.00 – 11.30   | Lisa Zangger    | 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez.,<br>11./ 18./ 25. Januar 2025       | 148.00    |
| 90.      | Freitag                 | 29. November                | 15.35 – 16.05   | Olivia Tolusso  | 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./<br>17./ 24./ 31. Januar 2025       | 148.00    |

## 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

7 Kurstage, 35 Minuten

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

| Kurs-Nr. | Kurstag                 | Beginn                      | Unterrichtszeit | Kursleitung     | Daten   | Preis CHF |
|----------|-------------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|---|-----------|
| 91.      | Montag                  | 26. August                  | 16.45 – 17.15   | Coni Koch       | 26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Oktober 2024      | 148.00    |
| 92.      | Dienstag<br>ausgebucht  | 27. August                  | 16.45 – 17.15   | Kathrin Burkart | 27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2024        | 148.00    |
| 93.      | Mittwoch                | 28. August                  | 13.50 – 14.20   | Luca Zangger    | 28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Oktober 2024     | 148.00    |
| 94.      | Samstag                 | 31. August                  | 09.50 – 10.20   | Lisa Zangger    | 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2./ 9. November 2024 | 148.00    |
| 95.      | Freitag                 | 13. September               | 15.35 – 16.05   | Olivia Toluoso  | 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt. 8./ 15./ 22. November 2024     | 148.00    |
| 96.      | Ferienkurs<br>SA bis MI | 28. September<br>ausgebucht | 10.15 – 11.00   | Andrea Amrein   | 28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2. Oktober 2024                          | 133.00    |
| 97.      | Ferienkurs<br>MO bis FR | 07. Oktober<br>ausgebucht   | 09.20 – 10.05   | Burgi Burkart   | 7./ 8./ 9./ 10./ 11. Oktober 2024                                 | 133.00    |
| 98.      | Montag                  | 04. November                | 16.45 – 17.15   | Coni Koch       | 4./ 11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6. Januar 2025          | 148.00    |
| 99.      | Dienstag                | 05. November                | 16.25 – 16.55   | Rita Reber      | 5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Januar 2025         | 148.00    |
| 100.     | Dienstag                | 05. November                | 16.45 – 17.15   | Kathrin Burkart | 5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Januar 2025         | 148.00    |
| 101.     | Mittwoch                | 06. November                | 13.15 – 13.45   | Luca Zangger    | 6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2025         | 148.00    |
| 102.     | Mittwoch<br>ausgebucht  | 06. November                | 18.10 – 18.40   | Susanna Jauch   | 6./ 13./ 20./ 27. Nov., 2024                                      | 109.00    |
| 103.     | Donnerstag              | 07. November                | 16.15 – 16.45   | Silvia Kunz     | 7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Januar 2025         | 148.00    |
| 104.     | Freitag                 | 15. November                | 16.10 – 16.40   | Rita Reber      | 15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17. Januar 2025       | 148.00    |
| 105.     | Samstag                 | 16. November                | 09.15 – 09.45   | Lisa Zangger    | 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez., 11./ 18./ 25. Januar 2025       | 148.00    |
| 106.     | Freitag                 | 29. November                | 16.10 – 16.40   | Olivia Toluoso  | 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17./ 24./ 31. Januar 2025       | 148.00    |

## 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, 40 Minuten

CHF 148.00

5 Kurstage, 45 Minuten

CHF 133.00

➔ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

| Kurs-Nr. | Kurstag              | Beginn                      | Unterrichtszeit | Kursleitung    | Daten   | Preis CHF |
|----------|----------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|---|-----------|
| 107.     | Mittwoch             | 28. August                  | 15.00 – 15.40   | Luca Zangger   | 28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Oktober 2024     | 148.00    |
| 108.     | Donnerstag           | 29. August                  | 16.10 – 16.50   | Silvia Kunz    | 29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Oktober 2024     | 148.00    |
| 109.     | Freitag              | 30. August                  | 16.10 – 16.50   | Rita Reber     | 30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt. 8. November 2024 | 148.00    |
| 110.     | Samstag              | 31. August                  | 10.25 – 11.05   | Lisa Zangger   | 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2./ 9. November 2024 | 148.00    |
| 111.     | Ferienkurs SA bis MI | 28. September<br>ausgebucht | 08.30 – 09.15   | Gaby Mettler   | 28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2. Oktober 2024                          | 133.00    |
| 112.     | Ferienkurs MO bis FR | 07. Oktober<br>ausgebucht   | 11.05 – 11.50   | Susanna Jauch  | 7./ 8./ 9./ 10./ 11. Oktober 2024                                 | 133.00    |
| 113.     | Montag               | 04. November                | 16.10 – 16.50   | Gaby Mettler   | 4./ 11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6. Januar 2025          | 148.00    |
| 114.     | Mittwoch             | 06. November                | 15.45 – 16.25   | Luca Zangger   | 6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Januar 2025         | 148.00    |
| 115.     | Freitag              | 29. November                | 17.30 – 18.10   | Olivia Tulusso | 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17./ 24./ 31. Januar 2025       | 148.00    |

## 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, 40 Minuten

CHF 148.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

| Kurs-Nr. | Kurstag                | Beginn        | Unterrichtszeit | Kursleitung    | Daten  | Preis CHF |
|----------|------------------------|---------------|-----------------|----------------|--|-----------|
| 116.     | Dienstag<br>ausgebucht | 27. August    | 17.00 – 17.40   | Rita Reber     | 27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept.,<br>15./ 22./ 29. Okt. 2024        | 148.00    |
| 117.     | Mittwoch               | 28. August    | 15.45 – 16.25   | Luca Zangger   | 28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept.,<br>16./ 23./ 30. Oktober 2024     | 148.00    |
| 118.     | Samstag                | 31. August    | 08.30 – 09.10   | Lisa Zangger   | 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./<br>26. Okt., 2./ 9. November 2024 | 148.00    |
| 119.     | Freitag<br>ausgebucht  | 13. September | 16.10 – 16.50   | Olivia Tulusso | 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt.<br>8./ 15./ 22. November 2024     | 148.00    |
| 120.     | Freitag                | 29. November  | 16.45 – 17.25   | Olivia Tulusso | 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./<br>17./ 24./ 31. Januar 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, 40 Minuten

CHF 148.00

→ Teilnehmer mit Jahreskarte erhalten eine Ermässigung. Siehe Seite 4

| Kurs-Nr. | Kurstag  | Beginn        | Unterrichtszeit | Kursleitung    | Daten  | Preis CHF |
|----------|----------|---------------|-----------------|----------------|--|-----------|
| 121.     | Samstag  | 31. August    | 11.45 – 12.25   | Lisa Zangger   | 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./<br>26. Okt., 2./ 9. November 2024 | 148.00    |
| 122.     | Freitag  | 13. September | 17.30 – 18.10   | Olivia Tulusso | 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt.<br>8./ 15./ 22. November 2024     | 148.00    |
| 123.     | Dienstag | 05. November  | 17.00 – 17.40   | Rita Reber     | 5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17.<br>Dez., 7. Januar 2025         | 148.00    |
| 124.     | Mittwoch | 06. November  | 15.00 – 15.40   | Luca Zangger   | 6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18.<br>Dez., 8. Januar 2025         | 148.00    |
| 125.     | Samstag  | 16. November  | 08.30 – 09.10   | Lisa Zangger   | 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez.,<br>11./ 18./ 25. Januar 2025       | 148.00    |

## 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 | 50 m schwimmen oder Abzeichen Eisbär erreicht |
| Ziel:         | Verfeinern der Schwimmtechnik Kraul und Brust |
| Kosten        | CHF 5.00 pro Lektion plus Hallenbad-Eintritt  |
| Dauer         | 50 Minuten                                    |

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

Im Schwimmtraining kann jederzeit eingestiegen werden. Auch ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

| Kurs-Nr. | Kurstag  | Beginn     | Unterrichtszeit | Kursleitung | Daten  | Preis CHF |
|----------|----------|------------|-----------------|-------------|--|-----------|
| 126.     | Dienstag | 27. August | 17.35 – 18.25   | Silvia Kunz | 27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Januar 2025 | 5.00      |

### Schwimmtraining "Schwimm dich fit", Ausdauer 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](#).

Im Schwimmtraining kann jederzeit eingestiegen werden. Auch ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

| Kurs-Nr. | Kurstag  | Beginn     | Unterrichtszeit | Kursleitung | Daten  | Preis CHF |
|----------|----------|------------|-----------------|-------------|--|-----------|
| 127.     | Dienstag | 27. August | 18.30 – 19.20   | Silvia Kunz | 27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt., 5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Januar 2025 | 7.00      |

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

Die Erwachsenenurse 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 |
|----------|----------|------------|-----------------|-------------|--|-----------|
| 128.     | Dienstag | 27. August | 19.25 – 20.10   | Silvia Kunz | 27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2024 | 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 |
|----------|----------|--------------|-----------------|-------------|--|-----------|
| 129.     | Dienstag | 27. August   | 20.15 – 21.00   | Silvia Kunz | 27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2024 | 209.00    |
| 130.     | Dienstag | 05. November | 19.25 – 20.10   | Silvia Kunz | 5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Januar 2025  | 209.00    |

CHF 150.00 mit Hallenbad-Jahreskarte

### Kraulkurs für Erwachsene Fortgeschritten mind. 3, max. 6 Teilnehmer

Voraussetzung Grundtechnik Kraul  
 Ziel Verbessern und optimieren der Kraultechnik  
 Mitbringen Badekappe und Schwimmbrille

| Kurs-Nr. | Kurstag  | Beginn       | Unterrichtszeit | Kursleitung | Daten   | Preis CHF |
|----------|----------|--------------|-----------------|-------------|---|-----------|
| 131.     | Dienstag | 05. November | 20.15 – 21.00   | Silvia Kunz | 5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Januar 2025 | 209.00    |

CHF 150.00 mit Hallenbad-Jahreskarte

## 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.sportwillisau.ch](http://www.sportwillisau.ch)

### Gutscheine

Unsere Gutscheine für einen Schwimmkurs, ein Jahres-Abonnement, Privatlektionen oder Cafeteria-Konsumationen, etc. sind bei allen willkommene Geschenke. Gutscheine können unter [sport@willisau.ch](mailto:sport@willisau.ch) 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.

### Qualitop-Label

Die Schwimmschule des Hallenbades Willisau ist mit dem Qualitop-Label zertifiziert, welches für Qualität in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung steht. Dieses Gütesiegel stellt nicht nur die internen Qualitätsstandards des Hallenbads 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