

# Schwimmkurse im Hallenbad Willisau



SPORTZENTRUM  WILLISAU



## Schwimmkurs-Programm

August 2019 bis Januar 2020

**Anmeldung ab Montag, 12. August 2019  
nur online per E-Mail oder Post möglich.**

### Kontakt und Beratung

Bei Fragen wenden Sie sich an die Schwimmkursverantwortliche, Andrea Amrein, [schwimmkurse@willisau.ch](mailto:schwimmkurse@willisau.ch). Bitte hinterlassen Sie bei der Anfrage Ihre Handynummer. Telefonische Beratung (während der Schulzeit) am Dienstag von 11.30 – 12.45 Uhr und am Donnerstag von 12.30 bis 13.15 Uhr unter 041 972 60 10.

**die Mobiliar**

**SCHLOSSFELD**  
GENIESSEN & BEWEGEN

## Inhaltsverzeichnis

---

1. **Kursort**
2. **Anmeldung: Durchführung**
3. **Kursgeld**
4. **Kursdauer / Teilnehmerzahl / Fortsetzungskurse**
5. **Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung / Annullation**
6. **Einstufungstest**
7. **Badekappen**
8. **Abzeichen**
9. **Warteliste**
10. **Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter**
11. **Infos zu den Grundlagentests**
12. **Einzelunterricht**
13. **Öffnungszeiten während den Schwimmkursen**
14. **Kinderkurse**
15. **Reservekurse**
16. **Schwimmtrainings**
17. **Erwachsenen-Kurse / Aquafit-Kurse**

### 1. **Kursort**

---

Hallenbad Willisau, Schlossfeldstr. 2, 6130 Willisau

### 2. **Kursanmeldung: **Achtung, neu organisiert!****

---

Frühestens **ab Montag, 12. August 2019**,  
per E-Mail an [schwimmkurse@willisau.ch](mailto:schwimmkurse@willisau.ch) oder per Post an **Hallenbad Willisau,  
Schwimmkurse, Schlossfeldstr. 2, 6130 Willisau**.

Bei Problemen mit dem Anmeldeformular, können Sie die folgenden Angaben: Name, Vorname, Geburtsdatum, genaue Adresse, Wohnort, Handynummer und möglichen Alternativ-Kurse direkt ins E-Mail schreiben.

**E-Mails, die vor dem 12. August 2019, geschickt werden, werden an den Absender retourniert.**

Mit der Angabe von Alternativ-Kursen erleichtern Sie uns die Arbeit bei der Bearbeitung und erhöhen Ihre Chance auf einen Kursplatz. Pro Kind ist nur eine Anmeldung möglich.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie innert 7 Tagen eine Kursbestätigung per E-Mail oder werden telefonisch kontaktiert.

### 3. **Durchführung**

---

Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl werden die Interessenten rechtzeitig über die Absage des Kurses informiert.

#### **4. Kursgeld → Bezahlung mit Kredit-/ EC-/ Postkarten ist leider nicht möglich!**

---

Das **Kursgeld** von **CHF 110.00** ist am **ersten Kurstag bar** an der Hallenbad-Kasse zu bezahlen. In diesem Kursgeld ist auch der Hallenbad-Eintritt inbegriffen. Mit der Hallenbad-Jahreskarte kostet ein Kurs nur CHF 88.00. Kursgeld für Ferienkurs: CHF 99.00; mit Hallenbad-Jahreskarte CHF 88.00.

#### **5. Kursdauer / Teilnehmerzahl / Fortsetzungskurse**

---

Die Kurse Wassergewöhnung bis Pinguin dauern 30 Minuten.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 7 Kinder beschränkt.

Die Kurse Tintenfisch bis Eisbär dauern 40 Minuten.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 9 Kinder beschränkt.

Die Ferienkurse dauern 45 Minuten und sind auf max. 7 Kinder beschränkt.

Wenn Sie einen Kurs aus diesem Programm belegen oder Ihre E-Mail Adresse bei uns registriert ist, erhalten Sie alle News und das nächste Kursprogramm automatisch zugestellt (auf Wunsch auch per Post). **Für Folgekurse ist eine neue Anmeldung nötig.** Neuanmeldungen sind möglich, sobald die Hälfte des laufenden Schwimmkurses absolviert ist. Erkundigen Sie sich hierfür immer bei der zuständigen Schwimmlehrerin.

#### **6. Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung / Stornierung**

---

Die Eltern 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 SchwimmlehrerInnen beaufsichtigen die Kinder nur während der offiziellen Kurszeit.

##### **Sicherheit / Versicherung**

Kinder mit Einschränkungen, welche nicht sofort bemerkt werden können (Krankheiten, Sehschwäche, Behinderungen usw.), müssen bei der Anmeldung unbedingt vermerkt werden.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

##### **Stornierung / verpasste Lektionen / Kursabbruch**

Annulationen sind bis drei Wochen vor Kursstart möglich. Danach werden nur noch Abmeldungen gegen Vorweisen eines ärztlichen Zeugnisses akzeptiert. Eine spätere Abmeldung ist kostenpflichtig, sofern der Platz durch uns nicht besetzt werden kann. Bei Kursabbruch in Folge von Krankheit oder Unfall stellen wir Ihnen einen Gutschein für die Kurskosten aus, sofern weniger als die Hälfte des Kurses absolviert wurde.

**Verpasste Lektionen können nicht nachgeholt werden.**

#### **7. Einstufungstest**

---

Das Schwimmniveau der Kinder kann kostenlos überprüft werden (Dauer ca. 10 Min). Melden Sie sich frühzeitig für diesen Test an unter [schwimmkurse@willisau.ch](mailto:schwimmkurse@willisau.ch) mit der Angabe Ihrer Handynummer.

## 8. Badekappen

---

Die Kinder tragen im Kurs eine Badekappe. Diese kann für CHF 8.50 auch gekauft werden. Die Badekappe ist auch geeignet für das Schwimmen in der Schule.

## 9. Abzeichen

---

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

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

## 10. Warteliste

---

Ist der gewünschte Kurs ausgebucht, wird das Kind auf die Warteliste gesetzt. Sie werden umgehend informiert, sobald ein Platz frei geworden ist. Je flexibler Sie sind, umso grösser ist die Chance, auf einen frei gewordenen Platz nachzurücken. Bei Problemen oder Unklarheiten wenden Sie sich per E-Mail an die SK-Verantwortliche Andrea Amrein, [schwimmkurse@willisau.ch](mailto:schwimmkurse@willisau.ch)

## 11. Unsere KursleiterInnen

---

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

- Amrein Andrea, Schötz
- Arnold Cornelia, Willisau
- Burkart Kathrin, Schötz
- Keller Eliane, Kriens
- Koch Jan, Wauwil
- Kunz Silvia, Willisau
- Mettler Gaby, Neuenkirch
- Reber Rita, Willisau
- Schmidiger Alexandra, Menzberg
- Schmidiger Michelle, Menzberg
- Schmidiger Jeannette, Menzberg
- Stadelmann Heidi, Willisau
- Toluoso Olivia, Willisau
- Zangger Lisa, Menznau

## 12. Infos zu den Grundagentests

---

Die Grundagentests von swimsports.ch bewähren sich seit Jahren in vielen Wassersportarten. Sie dienen auch in unserer Schwimmschule als gutes Aufbauprogramm und bieten Gewähr für einen strukturierten Schwimmunterricht. 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. Gut wassergewöhnte Kinder lernen sehr schnell Schwimmen.

Nach den 7 Grundagentests (Krebs bis Eisbär) ist das Kind wasserkompetent und kann drei Schwimmarten in einer Anfängerform schwimmen.

### 13. Einzelunterricht / Kleingruppen

In den privaten Schwimmlektionen wird individuell auf die Bedürfnisse des Kindes oder Erwachsenen eingegangen. Erkundigen Sie sich nach den freien Terminen.

#### **Kosten Einzelunterricht / Kleingruppen „Kinder“**

für 1 Kind	30 Minuten	<b>CHF 36.00 exkl. Eintritt</b>
für 2 Kinder	30 Minuten	je <b>CHF 31.00 exkl. Eintritt</b>
für 3 Kinder	30 Minuten	je <b>CHF 25.00 exkl. Eintritt</b>

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

für 1 Erwachsene	45 Minuten	<b>CHF 60.00 exkl. Eintritt</b>
für 2 Erwachsene	45 Minuten	je <b>CHF 45.00 exkl. Eintritt</b>
für 3 Erwachsene	45 Minuten	je <b>CHF 40.00 exkl. Eintritt</b>

### 14. Öffnungszeiten während den Schwimmkursen

Von 15.00 bis 15.45 Uhr kann von den Badegästen nur das Nichtschwimmerbecken benutzt werden. Das 25 m-Becken und die Sprungbucht sind während dieser Zeit für die Schulen reserviert. Ab 15.45 Uhr kann das gesamte Hallenbad von der Öffentlichkeit benutzt werden.

### 15. Kinderkurse

#### **Wassergewöhnungskurs**

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

#### **Kursziel**

Die Kinder werden spielerisch an das Element Wasser gewöhnt. Der Kurs bildet für ängstliche Kinder eine gute Grundlage für die folgenden Kurse: Krebs, Seepferd usw. Ist das Kind nach 2-3 Lektionen bereits sehr gut wassergewöhnt, hat es auch im Wassergewöhnungskurs die Möglichkeit, das Abzeichen Krebs zu erlangen. Im Zweifelsfall melden Sie Ihr Kind für die Wassergewöhnung an oder machen einen Eintrittstest. Überforderte Kinder fühlen sich nicht wohl im Wasser.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterichtszeit	Kursleitung	Daten
1.	Freitag	<b>23. August</b>	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	23./ 30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt. 2019
2.	Samstag	<b>24. August</b>	10.10 – 10.40	Olivia Tolusso + Lisa	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2. Nov. 19
3.	Donnerstag	<b>29. August</b>	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2019
4.	Samstag bis Mittwoch	<b>28. September</b>	11.05 – 11.50	Kathrin Burkart	28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2. Okt. 2019
5.	Montag bis Freitag	<b>07. Oktober</b>	11.05 – 11.50	Gaby Mettler	7./ 8./ 9./ 10./ 11. Okt. 2019
6.	Montag	<b>04. November</b>	16.45 – 17.15	Silvia Kunz	4./ 11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6. Jan. 2020

7.	Donnerstag	07. November	16.45 – 17.15	Andrea Amrein	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2020
8.	Freitag	08. November	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10. Jan. 2020
9.	Samstag	09. November	10.10 – 10.40	Olivia Tolusso + Lisa	9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez., 11/ 18. Jan. 2020

## Krebs

**Voraussetzung** **5-jährig oder Geburtstag während dem Kurs**  
**Keine Angst vor dem Wasser! Beherrscht erste Tauchversuche**  
**→ siehe Wassergewöhnungskurs**

**Ziel** **Krebs**

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
10.	Freitag	23. August	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	23./ 30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt. 2019
11.	Samstag	24. August	09.35 – 10.05	Olivia Tolusso + Lisa	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2. Nov. 19
12.	Samstag	24. August	10.45 – 11.15	Olivia Tolusso + Lisa	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2. Nov. 19
13.	Montag	26. August	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	26.8., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt. 2019
14.	Dienstag	27. August	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2019
15.	Donnerstag	29. August	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2019
16.	Samstag bis Mittwoch	28. September	08.30 - 09.15	Jan Koch	28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2. Okt. 2019
17.	Samstag bis Mittwoch	28. September	09.20 – 10.05	Kathrin Burkart	28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2. Okt. 2019
18.	Montag-Freitag	07. Oktober	08.30 – 09.15	Gaby Mettler	7./ 8./ 9./ 10./ 11. Okt. 2019
19.	Montag	04. November	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	4./ 11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6. Jan. 2020
20.	Dienstag	05. November	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Jan. 2020
21.	Mittwoch	06. November	16.35 – 17.05	Jan Koch	6./ 13./ 20. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 08./ 15. Jan. 2020
22.	Donnerstag	07. November	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2020
23.	Donnerstag	07. November	16.35 – 17.05	Cornelia Arnold	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2020
24.	Samstag	09. November	09.35 – 10.05	Olivia Tolusso + Lisa	9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez., 11/ 18. Jan. 2020

**Suchen Sie noch ein passendes Geschenk? Mit einem Geschenkgutschein für einen Schwimmkurs oder einem süßverpackten Badeeintritt sind Sie immer auf der sicheren Seite!**

## Seepferd

---

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

**Ziel**                     **Seepferd**

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
<b>25.</b>	Freitag	<b>23. August</b>	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	23./ 30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt. 2019
<b>26.</b>	Samstag	<b>24. August</b>	09.00 – 09.30	Olivia Tolusso + Lisa	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2. Nov. 19
<b>27.</b>	Montag	<b>26. August</b>	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	26.8., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt. 2019
<b>28.</b>	Dienstag	<b>27. August</b>	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2019
<b>29.</b>	Donnerstag	<b>29. August</b>	16.35 – 17.05	Cornelia Arnold	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2019
<b>30.</b>	Samstag bis Mittwoch	<b>28. September</b>	10.15 – 11.00	Jan Koch	28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2. Okt. 2019
<b>31.</b>	Montag bis Freitag	<b>07. Oktober</b>	09.20 – 10.05	Gaby Mettler	7./ 8./ 9./ 10./ 11. Okt. 2019
<b>32.</b>	Montag-Freitag	<b>07. Oktober</b>	10.15 – 11.00	Silvia Kunz	7./ 8./ 9./ 10./ 11. Okt. 2019
<b>33.</b>	Montag	<b>04. November</b>	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	4./ 11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6. Jan. 2020
<b>34.</b>	Dienstag	<b>05. November</b>	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Jan. 2020
<b>35.</b>	Mittwoch	<b>06. November</b>	17.10 – 17.40	Jan Koch	6./ 13./ 20. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 08./ 15. Jan. 2020
<b>36.</b>	Donnerstag	<b>07. November</b>	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2020
<b>37.</b>	Freitag	<b>08. November</b>	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10. Jan. 2020
<b>38.</b>	Samstag	<b>09. November</b>	09.00 – 09.30	Olivia Tolusso + Lisa	9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez., 11/ 18. Jan. 2020

## Frosch

---

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

**Ziel**                     **Frosch**

- Gleiten in Bauchlage mit Ausatmen ins Wasser
- Schwimmen mit Wechselbeinschlag im Tiefwasser in Bauch- und Rückenlage mindestens 8 m
- Gleiten in Rückenlage
- Rolle vorwärts vom Bassinrand

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
39.	Freitag	<b>23. August</b>	16.00 – 16.30	Eliane Keller	23./ 30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt. 2019
40.	Freitag	<b>23. August</b>	17.55 – 18.25	Eliane Keller	23./ 30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt. 2019
41.	Samstag	<b>24 August</b>	08.30 – 09.00	Jeannette Schmidiger	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2. Nov. 19
42.	Samstag	<b>24. August</b>	10.25 – 10.55	Michelle Schmidiger	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2. Nov. 19
43.	Montag	<b>26. August</b>	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	26.8., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt. 2019
44.	Dienstag	<b>27. August</b>	15.50 – 16.20	Rita Reber	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2019
45.	Mittwoch	<b>28. August</b>	16.45 - 17.15	Heidi Stadelmann	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2019
46.	Donnerstag	<b>29. August</b>	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2019
47.	Donnerstag	<b>29. August</b>	17.10 – 17.40	Cornelia Arnold	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2019
48.	Samstag bis Mittwoch	<b>28. September</b>	10.15 – 11.00	Kathrin Burkart	28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2. Okt. 2019
49.	Samstag bis Mittwoch	<b>28. September</b>	11.05 – 11.50	Jan Koch	28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2. Okt. 2019
50.	Montag-Freitag	<b>07. Oktober</b>	09.20 – 10.05	Silvia Kunz	7./ 8./ 9./ 10./ 11. Okt. 2019
51.	Montag	<b>04. November</b>	17.20 – 17.50	Silvia Kunz	4./ 11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6. Jan. 2020
52.	Dienstag	<b>05. November</b>	15.50 – 16.20	Rita Reber	5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Jan. 2020
53.	Dienstag	<b>05. November</b>	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Jan. 2020
54.	Mittwoch	<b>06. November</b>	16.55 – 17.25	Heidi Stadelmann	6./ 13./ 20. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 08./ 15. Jan. 2020
55.	Mittwoch	<b>06. November</b>	17.30 – 18.00	Heidi Stadelmann	6./ 13./ 20. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 08./ 15. Jan. 2020
56.	Donnerstag	<b>07. November</b>	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2020
57.	Freitag	<b>08. November</b>	16.00 – 16.30	Eliane Keller	8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10. Jan. 2020
58.	Freitag	<b>08. November</b>	17.20 – 17.50	Eliane Keller	8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10. Jan. 2020
59.	Samstag	<b>09. November</b>	10.25 – 10.55	Michelle Schmidiger	9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez., 11/ 18. Jan. 2020
60.	Samstag	<b>09. November</b>	10.45 – 11.15	Olivia Tulusso + Lisa	9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez., 11/ 18. Jan. 2020

## Pinguin

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

**Ziel**

**Pinguin**

- Gleiten durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen
- Kurzer Handstand im brusttiefen Wasser
- Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte und Einatmung zur Seite 10 -15 m



- Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Paddelbewegung, 10 -15 m mit Ausatmen unter Wasser
- Rückenkrault mindestens 15 m

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
61.	Freitag	<b>23. August</b>	17.20 – 17.50	Eliane Keller	23./ 30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt. 2019
62.	Samstag	<b>24. August</b>	09.10 – 09.40	Jeannette Schmidiger	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2. Nov. 19
63.	Samstag	<b>24. August</b>	11.00 – 11.30	Michelle Schmidiger	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2. Nov. 19
64.	Montag	<b>26. August</b>	16.45 – 17.15	Silvia Kunz	26.8., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt. 2019
65.	Dienstag	<b>27. August</b>	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2019
66.	Mittwoch	<b>28. August</b>	17.20 – 17.50	Heidi Stadelmann	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2019
67.	Donnerstag	<b>29. August</b>	17.45 – 18.15	Cornelia Arnold	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2019
68.	Samstag bis Mittwoch	<b>28. September</b>	08.30 – 09.15	Kathrin Burkart	28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2. Okt. 2019
69.	Montag-Freitag	<b>07. Oktober</b>	10.15 – 11.00	Gaby Mettler	7./ 8./ 9./ 10./ 11. Okt. 2019
70.	Montag	<b>04. November</b>	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	4./ 11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 6. Jan. 2020
71.	Dienstag	<b>05. November</b>	16.25 – 16.55	Rita Reber	5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Jan. 2020
72.	Dienstag	<b>05. November</b>	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Jan. 2020
73.	Mittwoch	<b>06. November</b>	16.00 – 16.30	Jan Koch	6./ 13./ 20. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 08./ 15. Jan. 2020
74.	Mittwoch	<b>06. November</b>	18.05 – 18.35	Heidi Stadelmann	6./ 13./ 20. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 08./ 15. Jan. 2020
75.	Donnerstag	<b>07. November</b>	17.55 – 18.25	Cornelia Arnold	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2020
76.	Freitag	<b>08. November</b>	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10. Jan. 2020
77.	Samstag	<b>09 November</b>	11.00 – 11.30	Michelle Schmidiger	9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez., 11/ 18. Jan. 2020

## Tintenfisch

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

### Ziel

#### Tintenfisch

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
78.	Freitag	23. August	18.30 – 19.10	Eliane Keller	23./ 30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt. 2019
79.	Samstag	24. August	09.50 – 10-30	Jeannette Schmidiger	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2. Nov. 19
80.	Mittwoch	28. August	17.55 – 18.35	Heidi Stadelmann	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2019
81.	Samstag bis Mittwoch	28. September	09.20 – 10.05	Jan Koch	28./ 29./ 30. Sept., 1./ 2. Okt. 2019
82.	Montag bis Freitag	07. Oktober	08.30 – 09.15	Silvia Kunz	7./ 8./ 9./ 10./ 11. Okt. 2019
83.	Mittwoch	06. November	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	6./ 13./ 20. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 08./ 15. Jan. 2020
84.	Donnerstag	07. November	17.10 – 17.50	Cornelia Arnold	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2020
85.	Freitag	08. November	16.35 – 17.15	Eliane Keller	8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10. Jan. 2020
86.	Samstag	09. November	09.40 – 10.20	Michelle Schmidiger	9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez., 11/ 18. Jan. 2020

## 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 Beinantrieb
- 20 - 30 m Wechselbeinschlag in Bauchlage kombiniert mit Brustarmzug und Atmung nach vorne
- 10 -15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung)
- 30 Sek. aufrecht im Wasser stampfen mit auswärts gedrehten Füßen

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
87.	Freitag	23. August	16.35 – 17.15	Eliane Keller	23./ 30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt. 2019
88.	Samstag	24. August	09.40 – 10.20	Michelle Schmidiger	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2. Nov. 19
89.	Dienstag	27. August	17.10 – 17.50	Rita Reber	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2019
90.	Mittwoch	28. August	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2019
91.	Freitag	08. November	18.40 – 19.20	Eliane Keller	8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10. Jan. 2020



## 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
- Wassersicherheits-Check, Rolle vorwärts, 1 Min. an Ort über Wasser halten, 50 m schwimmen

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
<b>92.</b>	Samstag	<b>24. August</b>	10.40 – 11.20	Jeannette Schmidiger	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2. Nov. 19
<b>93.</b>	Dienstag	<b>27. August</b>	16.25 – 17.05	Rita Reber	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2019
<b>94.</b>	Dienstag	<b>05. November</b>	17.00 – 17.40	Rita Reber	5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Jan. 2020
<b>95.</b>	Freitag	<b>08. November</b>	17.55 – 18.35	Eliane Keller	8./ 15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10. Jan. 2020

## 16. Reservekurse

Die Reservekurse werden angeboten, wenn mindestens 4 Anmeldungen für den gleichen Kurs eingegangen sind.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
<b>96.</b>	Samstag	<b>24. August</b>	11.20 – 11.50	Olivia Tolusso + Lisa	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2. Nov. 19
<b>97.</b>	Montag	<b>26. August</b>	17.20 – 17.50	Silvia Kunz	26.8., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt. 2019
<b>98.</b>	Dienstag	<b>27. August</b>	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2019
<b>99.</b>	Donnerstag	<b>29. August</b>	16.45 – 17.15	Andrea Amrein	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2019
<b>100.</b>	Donnerstag	<b>29. August</b>	18.20 – 18.50	Cornelia Arnold	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2019
<b>101.</b>	Montag-Freitag	<b>07. Oktober</b>	11.05 – 11.50	Silvia Kunz	7./ 8./ 9./ 10./ 11. Okt. 2019
<b>102.</b>	Mittwoch	<b>06. November</b>	16.20 – 16.50	Heidi Stadelmann	6./ 13./ 20. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 08./ 15. Jan. 2020
<b>103.</b>	Mittwoch	<b>06. November</b>	17.45 – 18.15	Jan Koch	6./ 13./ 20. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 08./ 15. Jan. 2020
<b>104.</b>	Donnerstag	<b>07. November</b>	18.30 – 19.00	Cornelia Arnold	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2020
<b>105.</b>	Samstag	<b>09. November</b>	11.20 – 11.50	Olivia Tolusso + Lisa	9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez., 11/ 18. Jan. 2020

## 17. 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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
106.	Samstag	24. August	08.30 – 09.25	Alexandra Schmidiger	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez., 11/ 18. Jan. 2020

### Schwimmtraining für Studenten/Lehrlinge und Erwachsene

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
107.	Samstag	24. August	08.30 – 09.25	Alexandra Schmidiger	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21. Sept., 19./ 26. Okt., 2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14. Dez., 11/ 18. Jan. 2020

### Schwimmtraining für Erwachsene, "Schwimmen wie ein Fisch"

Schwimmen wie ein Fisch, oder der Weg zum besser, leichter und schneller Kraulschwimmen.

**Voraussetzung** Voraussetzung 100 m Kraulschwimmen.  
**Kosten** CHF 182.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 131.00 mit Hallenbad-Jahreskarte  
**Dauer** 60 Minuten

**Das Training wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
108.	Montag	26. August	20.30 – 21.30	Heinz Pfister	26.8., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 14./ 21./ 28. Okt. 2019

### Offenes Schwimmtraining für Jugendliche und Erwachsene

**Jeden Dienstag von 20.00 bis 21.00 Uhr** ist eine Bahn reserviert für alle, die an einem persönlichen Trainingsziel arbeiten wollen. Unsere Bademeisterin und Schwimmlehrerin Heidi Stadelmann gibt Ihnen zwischendurch gerne auch einige Tipps für Ihr Training. Das Training ist an keinen Kurs gebunden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und kostenlos.

## 18. Erwachsenenkurse / Aquafit

### 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)

**Kosten** CHF 182.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 131.00 mit Hallenbad-Jahreskarte

**Dauer** 8 Lektionen à 60 Minuten

**Der Kurs wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
109.	Mittwoch	<b>28. August</b>	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2019

### Kraul-Kurs für ERWACHSENE / Anfänger

**Voraussetzung** 100 m schwimmen mit Ausatmen ins Wasser

**Ziel** Erlernen der Kraul-Technik; mit Videoanalyse

**Kosten** CHF 182.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 131.00 mit Hallenbad-Jahreskarte

**Dauer** 8 Lektionen à 60 Minuten

**Mitbringen** Badekappe und Schwimmbrille

**Der Kurs wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
110.	Mittwoch	<b>06. November</b>	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	6./ 13./ 20. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 08./ 15. Jan. 2020

### Kraul-Kurs für Erwachsene / Fortgeschrittene

**Voraussetzung** Grundtechnik Kraul

**Ziel** Verbessern und optimieren der Kraul-Technik; mit Videoanalyse

**Kosten** CHF 182.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 131.00 mit Hallenbad-Jahreskarte

**Dauer** 8 Lektionen à 60 Minuten

**Mitbringen:** Badekappe und Schwimmbrille

**Der Kurs wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
111.	Mittwoch	<b>28. August</b>	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2019
112.	Mittwoch	<b>06. November</b>	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	6./ 13./ 20. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 08./ 15. Jan. 2020

## Aquafit - Kurse [www.body-flow.ch](http://www.body-flow.ch) [info@body-flow.ch](mailto:info@body-flow.ch)

---

<b>Montag,</b>	2./ 9./ 16./ 23./ 30 Sept. / 7./ 14./ 21./ 28. Okt. / 4./ 11./ 18./ 25. Nov. / 2./ 9./ 16. Dez. 2019
<b>Zeit</b>	08.10, 17.30, 18.30 und 20.00 Uhr
<b>Mittwoch</b>	4./ 11./ 18./ 25. Sept. / 2./ 9./ 16./ 23./ 30. Okt. / 6./ 13./ 20./ 27. Nov. / 4./ 11./ 18. Dez. 2019
<b>Zeit</b>	19.30,
<b>Kosten</b>	CHF 18.00 pro Lektion inkl. Gurt und Material, exkl. Hallenbadeintritt
Anmeldung direkt an Trix Bucher, Egolzwil, Telefon 041 599 31 47 / 079 482 30 23,	

## SCHWIMMEN MACHT SPASS

---

- Es kräftigt die Muskulatur und stärkt die Abwehr
- Die Bewegungen im Wasser und das Atmen kräftigen die Lunge und das Herz
- Es verbessert die Ausdauer und das Koordinationsvermögen
- Es fördert die Leistungsfähigkeit und wirkt beruhigend auf nervöse Kinder
- Zur Wassersicherheit gehören TAUCHEN, ATMEN UND SPRINGEN
- Neu gehört Schwimmen zum "Lehrplan 21" in der Primarschule
- Gute Wassergewöhnung erleichtert das Schwimmen in der Schule
- In der Schwimmschule Willisau sind alle gut aufgehoben

## Haben Sie gewusst, dass...

---

- bei uns werktags – mit Ausnahme von Mittwoch - bereits **am Morgen früh** geschwommen werden kann ab 06.00 - 08.00 Uhr
- bei uns täglich **über Mittag** geschwommen werden kann ab 11.30 - 13.10 Uhr
- bei uns am Mi und Do die Wassertemperatur erhöht ist (**WarmWasserTage mit 30 – 30.2°C**)
- am Mittwoch, Samstag, Sonntag und in den Schulferien täglich **Spielgeräte im Wasser** sind, ein Highlight für die Kinder!
- Sie bei uns die gängigen **Schwimm- und Badeartikel** preisgünstig kaufen können
- unsere **Gutscheine** bei allen willkommenen Geschenke sind
- unsere **Liegewiese** bei jedem Wetter geöffnet ist und einiges bietet: Trampolin, Slakeline, Boccia

## Ratgeber Wasser-Sicherheits-Check WSC

---

Mit dem WSC wird getestet, ob sich eine Person nach einem Sturz ins Wasser selber an den Rand oder ans Ufer retten kann. Wer den WSC bestehen will, muss folgende Aufgaben hintereinander und ohne Unterbrechung lösen - ohne Schwimmbrille.

- Rolle/purzeln vom Rand in tiefes Wasser
- 1 Minute an Ort über Wasser halten
- 50 m schwimmen und aussteigen

Die bfu empfiehlt die Kinder so vorzubereiten, dass sie den WSC in der 4. Primarklasse absolvieren und bestehen können.

# Anmeldeformular Schwimmkurs

**Bitte benützen Sie nach Möglichkeit das im E-Mail angefügte Formular oder schreiben Sie die verlangten Angaben vollständig direkt ins E-Mail.**

**Bei Anmeldung per Post bitten wir Sie, dieses Formular zu benützen.**

Postadresse: Hallenbad Willisau, Schwimmkurse, Schlossfeldstr. 2, 6130 Willisau

## 1. Person

Kursnummer	
Name / Vorname	
Geb. Datum	
Strasse	
Wohnort	
Telefonnummer	
Natelnummer	
Bereits gemachtes Testabzeichen	
E-Mail Adresse	
Alternativkurs / Nr.	
Bemerkungen	
Mailadresse erfasst bitte ankreuzen	JA <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/>
<b>2. Person</b>	
Kursnummer	
Name / Vorname	
Geb. Datum	
Strasse	
Wohnort	
Telefonnummer	
Natelnummer	
Bereits gemachtes Testabzeichen	
E-Mail Adresse	
Alternativkurs / Nr.	
Bemerkungen	
Mailadresse erfasst bitte ankreuzen	JA <input type="checkbox"/> NEIN <input type="checkbox"/>

## HALLENBAD ÖFFNUNGSZEITEN

### Während der Schulzeit

<b>Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag</b>	<b>06.00 - 08.00 / 11.30 - 13.10 / 15.45 - 22.00</b>
Mittwoch	<b>11.30 - 22.00</b>
Samstag	<b>09.30 - 17.00</b>
Sonn- und Feiertage	<b>09.00 - 17.00</b>

Feiertage siehe „SPEZIELLE ÖFFNUNGSZEITEN“ unten

### Während den SCHULFERIEN

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag	06.00 - 08.00	09.30 - 22.00
Mittwoch		09.30 - 22.00
Samstag		09.30 - 17.00
Sonn- und Feiertage		09.00 - 17.00

**Daten der Schulferien:** Weihnachten 21. Dezember 2019 - 5. Januar 2020  
 Fasnacht 15. Februar – 1. März 2020 / Ostern 10. April – 26. April  
 2020

### \*\*\*SPEZIELLE ÖFFNUNGSZEITEN 2019/2020

DI	24.	Dezember 2019, Weihnachten	09.00 - 16.00
<b>MI</b>	<b>25.</b>	<b>Dezember 2019, Weihnachten geschlossen</b>	
DO	26.	Dezember 2019, Stephanstag	09.00 - 17.00
DI	31.	Dezember 2019, Silvester	09.00 - 16.00
<b>MI</b>	<b>01.</b>	<b>Januar 2020 Neujahr geschlossen</b>	
DOI	02.	Januar 2020 Berchtoldstag	09.00 - 17.00

## Unsere günstigen, familienfreundlichen Eintrittspreise

Kinder bis Jahrgang 2014 haben freien Eintritt	
Kinder Jahrgang 2014 bis Jahrgang 2003	CHF 4.00
Studenten und Lehrlinge *, AHV	CHF 6.00
Erwachsene	CHF 7.50

\* bedingt die unaufgeforderte Vorweisung eines gültigen Studenten- oder Lehrlingsausweises.

# SCHLOSSFELD

## GENIESSEN & BEWEGEN

# die Mobiliar