



SPORTZENTRUM  
Hallenbad

WILLISAU

SCHWIMMKURSE



# Schwimmkurs-Programm

## Januar bis Juni 2020

**Anmeldung ab Montag, 16. Dezember 2019  
nur 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 immer Ihre Handynummer. Ich rufe Sie gerne an. Ansonsten 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**
3. **Durchführung**
4. **Kursgeld**
5. **Kursdauer / Teilnehmerzahl / Fortsetzungskurse**
6. **Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung / Annullation**
7. **Einstufungstest**
8. **Badekappen**
9. **Abzeichen**
10. **Warteliste**
11. **Unsere Schwimmlehrpersonen**
12. **Infos zu den Grundagentests**
13. **Einzelunterricht**
14. **Öffnungszeiten während den Schwimmkursen**
15. **Kinderkurse**
16. **Reservekurse**
17. **Schwimmtrainings**
18. **Erwachsenen-Kurse / Aquafit-Kurse**

### 1. **Kursort**

---

Hallenbad Willisau, Schlossfeldstr. 2, 6130 Willisau

### 2. **Kursanmeldung: Nur per E-Mail oder per Post möglich**

---

Frühestens **ab Montag, 16. Dezember 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 mögliche Alternativ-Kurse direkt ins E-Mail schreiben.

**E-Mails, die vor dem 16. Dezember 2019, geschickt werden, werden an den Absender retourniert.**

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

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie innert 4 Tagen eine Kursbestätigung per E-Mail oder werden telefonisch kontaktiert. Die Anmeldung ist verbindlich.

### 3. **Durchführung**

---

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

#### **4. Kursgeld → NEU Bezahlung mit Kredit-/ EC-/ Postkarten möglich**

---

Kinderkurs inkl. Hallenbad-Eintritt	CHF 122.00
Kinderkurs mit Hallenbad-Jahreskarte	CHF 98.00
Kinderkurs Ferienkurs inkl. Hallenbad-Eintritt	CHF 110.00
Kinderkurs Ferienkurs mit Hallenbad-Jahreskarte	CHF 98.00
Erwachsenenkurs inkl. Hallenbad-Eintritt	CHF 190.00
Erwachsenenkurs mit Hallenbad-Jahreskarte	CHF 137.00

Das Kursgeld ist am ersten Kurstag zu bezahlen.

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

#### **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.

Kurse mit zusätzlicher Praktikantin max. 9 bis 11 Kinder.

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 dafür immer bei der zuständigen Schwimmlehrperson damit Ihr Kind im richtigen Kurs angemeldet ist.

Der Eintritt in den Kurs ist bis und mit zweiter Lektion möglich. Dafür gibt es eine kleine Preisermässigung.

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

---

Die Eltern oder Begleitpersonen tragen unmittelbar vor und nach der Kurslektion die volle Verantwortung für ihre Kinder. Sie übergeben die Kinder beim vereinbarten Treffpunkt im Hallenbad und holen diese dort auch wieder pünktlich ab. Die Schwimmlehrpersonen beaufsichtigen die Kinder nur während der offiziellen Kurszeit.

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

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

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

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

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 keine Ersatzperson für den gebuchten Kurs eingesetzt werden kann. Bei Kursabbruch in Folge von Krankheit oder Un-

fall wird Ihnen ein Gutschein für die Kurskosten ausgestellt, sofern weniger als die Hälfte des Kurses absolviert wurde.

**Verpasste Lektionen können nicht bei anderen Kursleitern 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), immer 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 eignet sich ebenfalls für das Schwimmen in der Schule.

## 9. Abzeichen

---

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

In den 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

---

Für jeden Kurs wird eine Warteliste geführt. 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 Schwimmlehrpersonen

---

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
- Bättig Aline, Praktikantin, Willisau
- Burkart Kathrin, Schötz
- Keller Eliane, Kriens
- Koch Jan, Wauwil
- Kunz Silvia, Willisau
- Mettler Gaby, Neuenkirch
- Pfister Heinz, Hergiswil
- Reber Rita, Willisau
- Roos Lea, Wolhusen
- Schmidiger Alexandra, Willisau
- Schmidiger Jeannette, Menzberg
- Stadelmann Heidi, Willisau
- Tulusso Olivia, Willisau
- Vogel Lea, Entlebuch
- Zangger Lisa, Praktikantin, Menznau

## 12. Infos zu den Grundagentests

---

Die 7 Grundagentests von swimsports.ch legen die Basis um sich vielseitig und sicher im Wasser aufhalten zu können und gut schwimmen zu lernen. Die Kern-

elemente und die Kernbewegungen bilden die Basis für alle Schwimmsportarten. 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. Die Kinder sind lernbegierig und lernen in der Regel schnell. Nach den 7 Grundlagentests (Krebs bis Eisbär) ist das Kind wasserkompetent und kann drei Schwimmmarten in einer Anfängerform schwimmen.

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.

### 13. Einzelunterricht / Kleingruppen

---

In den privaten Schwimmlektionen wird individuell auf die Bedürfnisse des Kindes oder Erwachsenen eingegangen. Erkundigen Sie sich nach den freien Terminen. Werden private Lektionen ohne Abmeldung nicht wahrgenommen, wird der ganze Betrag verrechnet. Privatkurs ist möglich für Kinder unter 5 Jahren.

#### **Kosten Einzelunterricht / 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	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
1.	Donnerstag	16. Januar	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13. Febr., 5./ 12./ 19. März 2020
2.	Freitag	17. Januar	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	17./ 24./ 31. Jan., 7. Febr., 6./ 13./ 20./ 27. März 2020
3.	Samstag	25. Januar	10.10 – 10.40	Lea Roos + Lisa	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April 2020
4.	Donnerstag	26. März	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	26. März, 2./ 9./ 30. April, 7./ 14./ 28. Mai, 4. Juni 2020
5.	Freitag	03. April	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	3. April, 1./ 8./ 15./ 29. Mai, 5./ 19./ 26. Juni 2020
6.	Dienstag bis Samstag	14. April	11.05 – 11.50	Silvia Kunz	14./ 15./ 16./ 17./ 18. April 2020
7.	Montag bis Freitag	20. April	11.05 – 11.50	Gaby Mettler	20./ 21./ 22./ 23./ 24. April 2020
8.	Mittwoch	29. April	16.35 – 17.05	Lea Vogel + Aline	29. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3./ 10./ 17. Juni 2020
9.	Samstag	02. Mai	10.10 – 10.40	Lea Roos + Lisa	2./ 9./ 16./ 30. Mai, 6./ 13./ 20./ 27. Juni 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.	Montag	13. Januar	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	13./ 20./ 27. Jan., 3./ 10. Febr., 2./ 9./ 16. März 2020
11.	Dienstag	14. Januar	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11. Febr., 3. 10./ 17. März 2020
12.	Donnerstag	16. Januar	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13. Febr., 5./ 12./ 19. März 2020
13.	Freitag	17. Januar	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	17./ 24./ 31. Jan., 7. Febr., 6./ 13./ 20./ 27. März 2020
14.	Samstag	25. Januar	09.35 – 10.05	Lea Roos + Lisa	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April 2020
15.	Samstag	25. Januar	10.45 – 11.15	Lea Roos + Lisa	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April 2020
16.	Montag	23. März	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	23. / 30. März, 6./ 27. April, 4./ 11./ 18/ 25. Mai 2020
17.	Dienstag	24. März	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	24./ 31. März, 3./ 28. April, 5./ 12./ 19./ 26. Mai 2020
18.	Donnerstag	26. März	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	26. März, 2./ 9./ 30. April, 7./ 14./ 28. Mai, 4. Juni 2020
19.	Dienstag bis Samstag	14. April	09.20 – 10.05	Silvia Kunz	14./ 15./ 16./ 17./ 18. April 2020
20.	Dienstag bis Samstag	14. April	08.30 – 09.15	Jan Koch	14./ 15./ 16./ 17./ 18. April 2020

<b>21.</b>	Montag-Freitag	<b>20. April</b>	08.30 – 09.15	Gaby Mettler	20./ 21./ 22./ 23./ 24. April 2020
<b>22.</b>	Mittwoch	<b>29. April</b>	17.10 – 17.40	Lea Vogel + Aline	29. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3./ 10./ 17. Juni 2020
<b>23.</b>	Samstag	<b>02. Mai</b>	09.35 – 10.05	Lea Roos + Lisa	2./ 9./ 16./ 30. Mai, 6./ 13./ 20./ 27. Juni 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>24.</b>	Montag	<b>13. Januar</b>	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	13./ 20./ 27. Jan., 3./ 10. Febr., 2./ 9./ 16. März 2020
<b>25.</b>	Dienstag	<b>14. Januar</b>	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11. Febr., 3. 10./ 17. März 2020
<b>26.</b>	Donnerstag	<b>16. Januar</b>	16.10 – 16.40	Cornelia Arnold	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13. Febr., 5./ 12./ 19. März 2020
<b>27.</b>	Freitag	<b>17. Januar</b>	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	17./ 24./ 31. Jan., 7. Febr., 6./ 13./ 20./ 27. März 2020
<b>28.</b>	Samstag	<b>25. Januar</b>	09.00 – 09.30	Lea Roos + Lisa	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April 2020
<b>29.</b>	Montag	<b>23. März</b>	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	23. / 30. März, 6./ 27. April, 4./ 11./ 18/ 25. Mai 2020
<b>30.</b>	Dienstag	<b>24. März</b>	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	24./ 31. März, 3./ 28. April, 5./ 12./ 19./ 26. Mai 2020
<b>31.</b>	Donnerstag	<b>26. März</b>	16.10 – 16.40	Cornelia Arnold	26. März, 2./ 9./ 30. April, 7./ 14./ 28. Mai, 4. Juni 2020
<b>32.</b>	Freitag	<b>03. April</b>	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	3. April, 1./ 8./ 15./ 29. Mai, 5./ 19./ 26. Juni 2020
<b>33.</b>	Dienstag bis Samstag	<b>14. April</b>	10.15 – 11.00	Jan Koch	14./ 15./ 16./ 17./ 18. April 2020
<b>34.</b>	Montag bis Freitag	<b>20. April</b>	09.20 – 10.05	Gaby Mettler	20./ 21./ 22./ 23./ 24. April 2020
<b>35.</b>	Montag-Freitag	<b>20. April</b>	10.15 – 11.00	Andrea Amrein	20./ 21./ 22./ 23./ 24. April 2020
<b>36.</b>	Mittwoch	<b>29. April</b>	17.45 – 18.15	Lea Vogel + Aline	29. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3./ 10./ 17. Juni 2020
<b>37.</b>	Samstag	<b>02. Mai</b>	09.00 – 09.30	Lea Roos + Lisa	2./ 9./ 16./ 30. Mai, 6./ 13./ 20./ 27. Juni 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 10 m
- Gleiten in Rückenlage
- Rolle vorwärts vom Bassinrand

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
<b>38.</b>	Montag	<b>13. Januar</b>	16.45 – 17.15	Silvia Kunz	13./ 20./ 27. Jan., 3./ 10. Febr., 2./ 9./ 16. März 2020
<b>39.</b>	Dienstag	<b>14. Januar</b>	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11. Febr., 3. 10./ 17. März 2020
<b>40.</b>	Donnerstag	<b>16. Januar</b>	16.45 – 17.15	Cornelia Arnold	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13. Febr., 5./ 12./ 19. März 2020
<b>41.</b>	Freitag	<b>17. Januar</b>	16.00 – 16.30	Eliane Keller	17./ 24./ 31. Jan., 7. Febr., 6./ 13./ 20./ 27. März 2020
<b>42.</b>	Mittwoch	<b>22. Januar</b>	16.45 – 17.15	Heidi Stadelmann	22./ 29. Jan., 5./ 12. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März 2020
<b>43.</b>	Samstag	<b>25. Januar</b>	08.30 – 09.00	Jeannette Schmidger + Ute	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April 2020
<b>44.</b>	Samstag	<b>25. Januar</b>	09.30 – 10.00	Olivia Tolusso	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April 2020
<b>45.</b>	Samstag	<b>25. Januar</b>	10.40 – 11.10	Olivia Tolusso	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April 2020
<b>46.</b>	Montag	<b>23. März</b>	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	23. / 30. März, 6./ 27. April, 4./ 11./ 18/ 25. Mai 2020
<b>47.</b>	Montag	<b>23. März</b>	17.20 – 17.50	Silvia Kunz	23. / 30. März, 6./ 27. April, 4./ 11./ 18/ 25. Mai 2020
<b>48.</b>	Dienstag	<b>24. März</b>	15.50 – 16.20	Rita Reber	24./ 31. März, 3./ 28. April, 5./ 12./ 19./ 26. Mai 2020
<b>49.</b>	Dienstag	<b>24. März</b>	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	24./ 31. März, 3./ 28. April, 5./ 12./ 19./ 26. Mai 2020
<b>50.</b>	Donnerstag	<b>26. März</b>	16.45 – 17.15	Cornelia Arnold	26. März, 2./ 9./ 30. April, 7./ 14./ 28. Mai, 4. Juni 2020
<b>51.</b>	Mittwoch	<b>01. April</b>	16.55 – 17.25	Heidi Stadelmann	1./ 8./ 29. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3. Juni 2020
<b>52.</b>	Mittwoch	<b>01. April</b>	17.30 – 18.00	Heidi Stadelmann	1./ 8./ 29. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3. Juni 2020
<b>53.</b>	Freitag	<b>03. April</b>	15.30 – 16.00	Eliane Keller	3. April, 1./ 8./ 15./ 29. Mai, 5./ 19./ 26. Juni 2020
<b>54.</b>	Freitag	<b>03. April</b>	16.05 – 16.35	Eliane Keller	3. April, 1./ 8./ 15./ 29. Mai, 5./ 19./ 26. Juni 2020
<b>55.</b>	Dienstag bis Samstag	<b>14. April</b>	10.15 – 11.00	Silvia Kunz	14./ 15./ 16./ 17./ 18. April 2020
<b>56.</b>	Dienstag bis Samstag	<b>14. April</b>	09.20 – 10.05	Jan Koch	14./ 15./ 16./ 17./ 18. April 2020
<b>57.</b>	Montag-Freitag	<b>20. April</b>	09.20 – 10.05	Andrea Amrein	20./ 21./ 22./ 23./ 24. April 2020
<b>58.</b>	Samstag	<b>02. Mai</b>	09.45 – 10.15	Olivia Toluso	2./ 9./ 16./ 30. Mai, 6./ 13./ 20./ 27. Juni 2020
<b>59.</b>	Samstag	<b>02. Mai</b>	10.45 – 11.15	Lea Roos + Lisa	2./ 9./ 16./ 30. Mai, 6./ 13./ 20./ 27. Juni 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
  - Rückenkraul mindestens 15 m

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
60.	Montag	13. Januar	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	13./ 20./ 27. Jan., 3./ 10. Febr., 2./ 9./ 16. März 2020
61.	Dienstag	14. Januar	15.50 – 16.20	Rita Reber	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11. Febr., 3. 10./ 17. März 2020
62.	Donnerstag	16. Januar	17.20 – 17.50	Cornelia Arnold	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13. Febr., 5./ 12./ 19. März 2020
63.	Freitag	17. Januar	17.20 – 17.50	Eliane Keller	17./ 24./ 31. Jan., 7. Febr., 6./ 13./ 20./ 27. März 2020
64.	Mittwoch	22. Januar	17.20 – 17.50	Heidi Stadelmann	22./ 29. Jan., 5./ 12. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März 2020
65.	Samstag	25. Januar	09.10 – 09.40	Jeannette Schmidiger + Ute	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April 2020
66.	Samstag	25. Januar	10.05 – 10.35	Olivia Tolusso	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April 2020
67.	Montag	23. März	16.45 – 17.15	Silvia Kunz	23. / 30. März, 6./ 27. April, 4./ 11./ 18/ 25. Mai 2020
68.	Dienstag	24. März	16.25 – 16.55	Rita Reber	24./ 31. März, 3./ 28. April, 5./ 12./ 19./ 26. Mai 2020
69.	Dienstag	24. März	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	24./ 31. März, 3./ 28. April, 5./ 12./ 19./ 26. Mai 2020
70.	Donnerstag	26. März	17.20 – 17.50	Cornelia Arnold	26. März, 2./ 9./ 30. April, 7./ 14./ 28. Mai, 4. Juni 2020
71.	Mittwoch	01. April	18.05 – 18.35	Heidi Stadelmann	1./ 8./ 29. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3. Juni 2020
72.	Freitag	03. April	16.40 – 17.10	Eliane Keller	3. April, 1./ 8./ 15./ 29. Mai, 5./ 19./ 26. Juni 2020
73.	Dienstag bis Samstag	14. April	08.30 – 09.15	Silvia Kunz	14./ 15./ 16./ 17./ 18. April 2020
74.	Montag-Freitag	20. April	10.15 – 11.00	Gaby Mettler	20./ 21./ 22./ 23./ 24. April 2020
75.	Mittwoch	29. April	16.00 – 16.30	Lea Vogel	29. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3./ 10./ 17. Juni 2020
76.	Samstag	02. Mai	10.20 – 10.50	Olivia Tolusso	2./ 9./ 16./ 30. Mai, 6./ 13./ 20./ 27. Juni 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
77.	Montag	13. Januar	17.20 – 18.00	Silvia Kunz	13./ 20./ 27. Jan., 3./ 10. Febr., 2./ 9./ 16. März 2020
78.	Donnerstag	16. Januar	17.55 – 18.35	Cornelia Arnold	16./ 23./ 30. Jan., 6./ 13. Febr., 5./ 12./ 19. März 2020
79.	Freitag	17. Januar	18.40 – 19.20	Eliane Keller	17./ 24./ 31. Jan., 7. Febr., 6./ 13./ 20./ 27. März 2020
80.	Mittwoch	22. Januar	17.55 – 18.35	Heidi Stadelmann	22./ 29. Jan., 5./ 12. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März 2020
81.	Samstag	25. Januar	09.50 – 10.30	Jeannette Schmidiger + Ute	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April 2020
82.	Mittwoch	01. April	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	1./ 8./ 29. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3. Juni 2020
83.	Dienstag bis Samstag	14. April	11.05 – 11.50	Jan Koch	14./ 15./ 16./ 17./ 18. April 2020
84.	Montag bis Freitag	20. April	08.30 – 09.15	Andrea Amrein	20./ 21./ 22./ 23./ 24. April 2020
85.	Samstag	02. Mai	09.00 – 09.40	Olivia Tolusso	2./ 9./ 16./ 30. Mai, 6./ 13./ 20./ 27. Juni 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 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 im Wasser stampfen mit auswärts gedrehten Füssen

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
86.	Dienstag	14. Januar	17.10 – 17.50	Rita Reber	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11. Febr., 3. 10./ 17. März 2020
87.	Freitag	17. Januar	16.35 – 17-15	Eliane Keller	17./ 24./ 31. Jan., 7. Febr., 6./ 13./ 20./ 27. März 2020
88.	Mittwoch	22. Januar	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	22./ 29. Jan., 5./ 12. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März 2020
89.	Samstag	25. Januar	11.15 – 11.55	Olivia Tolusso	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April 2020
90.	Freitag	03. April	17.15 – 17.55	Eliane Keller	3. April, 1./ 8./ 15./ 29. Mai, 5./ 19./ 26. Juni 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>91.</b>	Freitag	<b>17. Januar</b>	17.55 – 18.35	Eliane Keller	17./ 24./ 31. Jan., 7. Febr., 6./ 13./ 20./ 27. März 2020
<b>92.</b>	Samstag	<b>25. Januar</b>	10.40 – 11.20	Jeannette Schmidiger + Ute	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April 2020
<b>93.</b>	Dienstag	<b>24. März</b>	17.00 – 17.40	Rita Reber	24./ 31. März, 3./ 28. April, 5./ 12./ 19./ 26. Mai 2020
<b>94.</b>	Freitag	<b>03. April</b>	18.00 – 18.40	Eliane Keller	3. April, 1./ 8./ 15./ 29. Mai, 5./ 19./ 26. Juni 2020
<b>95.</b>	Samstag	<b>02. Mai</b>	10.55 – 11.35	Olivia Tolusso	2./ 9./ 16./ 30. Mai, 6./ 13./ 20./ 27. Juni 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>	Dienstag	<b>14. Januar</b>	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11. Febr., 3. 10./ 17. März 2020
<b>97.</b>	Samstag	<b>25. Januar</b>	11.20 – 11.50	Lea Roos + Lisa	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April 2020
<b>98.</b>	Donnerstag	<b>26. März</b>	17.55 – 18.35	Cornelia Arnold	26. März, 2./ 9./ 30. April, 7./ 14./ 28. Mai, 4. Juni 2020
<b>99.</b>	Mittwoch	<b>01. April</b>	16.20 – 16.50	Heidi Stadelmann	1./ 8./ 29. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3. Juni 2020
<b>100.</b>	Freitag	<b>03. April</b>	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	3. April, 1./ 8./ 15./ 29. Mai, 5./ 19./ 26. Juni 2020
<b>101.</b>	Montag-Freitag	<b>20. April</b>	11.05 – 11.50	Andrea Amrein	20./ 21./ 22./ 23./ 24. April 2020
<b>102.</b>	Mittwoch	<b>29. April</b>	18.20 – 18.50	Lea Vogel + Aline	29. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3./ 10./ 17. Juni 2020
<b>103.</b>	Samstag	<b>02. Mai</b>	11.40 – 12.10	Olivia Tolusso	2./ 9./ 16./ 30. Mai, 6./ 13./ 20./ 27. Juni 2020
<b>104.</b>	Samstag	<b>02. Mai</b>	11.20 – 11.50	Lea Roos + Lisa	2./ 9./ 16./ 30. Mai, 6./ 13./ 20./ 27. Juni 2020



## 17. Schwimmtrainings

---

### Schwimmtraining für Kinder

---

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
<b>105.</b>	Samstag	<b>25. Januar</b>	08.30 – 09.25	Alexandra Schmidiger	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April, 2./ 9./ 16. Mai, 6./ 20./ 27. Juni 2020

### Schwimm dich Fit, Ausdauer, Kraft und Koordinationstraining

---

<b>Altersempfehlung</b>	<b>Jugendliche und Erwachsene</b>
<b>Voraussetzung</b>	100 m Kraulschwimmen
<b>Ziel</b>	<b>Kondition und Ausdauer</b>
<b>Kosten</b>	CHF 7.00 pro Lektion plus Hallenbad-Eintritt
<b>Dauer</b>	55 Minuten

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
<b>106.</b>	Samstag	<b>25. Januar</b>	08.30 – 09.25	Alexandra Schmidiger	25. Jan., 1./ 8. Febr., 7./ 14./ 21./ 28. März, 4. April, 2./ 9./ 16. Mai, 6./ 20./ 27. Juni 2020

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

---

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

<b>Voraussetzung</b>	Voraussetzung 100 m Kraulschwimmen.
<b>Kosten</b>	CHF 190.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 137.00 mit Hallenbad-Jahreskarte
<b>Dauer</b>	60 Minuten
<b>Das Training wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt</b>	

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
<b>107.</b>	Montag	<b>27. April</b>	20.30 – 21.30	Heinz Pfister	27. April, 4./ 11./ 18/ 25. Mai, 8./ 15./ 22. Juni 2020

### 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

---

<b>Voraussetzung</b>	Keine. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob sie Anfänger oder Fortgeschritten sind.
<b>Ziel</b>	Erlernen des Schwimmens (Brust- und ev. Rückenschwimmen)
<b>Kosten</b>	CHF 190.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 137.00 mit Hallenbad-Jahreskarte
<b>Dauer</b>	8 Lektionen à 60 Minuten

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
108.	Mittwoch	22. Januar	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	22./ 29. Jan., 5./ 12. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März 2020

### Kraul-Kurs für ERWACHSENE / Anfänger

---

<b>Voraussetzung</b>	100 m schwimmen mit Ausatmen ins Wasser
<b>Ziel</b>	Erlernen der Kraul-Technik; mit Videoanalyse
<b>Kosten</b>	CHF 190.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 137.00 mit Hallenbad-Jahreskarte
<b>Dauer</b>	8 Lektionen à 60 Minuten
<b>Mitbringen</b>	Badekappe und Schwimmbrille

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
109.	Mittwoch	22. Januar	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	22./ 29. Jan., 5./ 12. Febr., 4./ 11./ 18./ 25. März 2020
110.	Donnerstag	06. Februar	20.30 - 21.30	Heinz Pfister	6./ 13. 27. Febr., 5./ 12./ 19./ 26. März, 2. April 2020
111.	Mittwoch	01. April	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	1./ 8./ 29. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3. Juni 2020

### Kraul-Kurs für Erwachsene / Fortgeschrittene

---

<b>Voraussetzung</b>	Grundtechnik Kraul
<b>Ziel</b>	Verbessern und optimieren der Kraul-Technik; mit Videoanalyse
<b>Kosten</b>	CHF 190.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 137.00 mit Hallenbad-Jahreskarte
<b>Dauer</b>	8 Lektionen à 60 Minuten
<b>Mitbringen:</b>	Badekappe und Schwimmbrille

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
112.	Mittwoch	01. April	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	1./ 8./ 29. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3. Juni 2020

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

---

**Montag,** ab 6. Januar 2020  
**Zeit** 08.10, 17.30, 18.30 und 20.00 Uhr  
**Mittwoch** ab 8. Januar 2020  
**Zeit** 19.30 und 20.30 Uhr  
**Kosten** 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,

### 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.

### 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



# 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

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

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 2015 haben freien Eintritt	
Kinder Jahrgang 2015 bis Jahrgang 2004	CHF 4.30
Studenten und Lehrlinge *, AHV	CHF 6.50
Erwachsene	CHF 8.00

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

# SCHLOSSFELD

## GENIESSEN & BEWEGEN

# die Mobiliar