





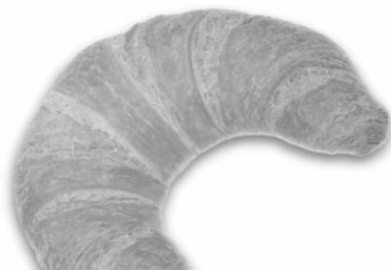
Schwimmkursprogramm Januar - Juni 2012



MORGENSTUND BUFFET **BRUNCH** GEMÜTLICHKEIT FAMILIE

BUURE Z'MORGE

Jeden Sonntag findet im Freizeitzentrum das bekannte Buure z'Morge statt. Geniessen Sie unter anderem verschiedene Brotsorten, Käse- und Fleischplatten, Rösti mit Speck und Spiegelei sowie das feine Birchermüesli, in einer schönen Atmosphäre. Auch Ihre Kinder sind herzlich willkommen und freuen sich bestimmt über das grosszügige Dessertbuffet und natürlich auch über die vielen Spielmöglichkeiten im Center.



Freizeitzentrum Schlossfeld AG • 6130 Willisau • Telefon 041 970 35 35 • www.schlossfeld.ch

www.bleifrei-grafik.ch

Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge

ELEKTROILLI AG

Ihr Partner für alle Installationen
6130 Willisau 6244 Nebikon
041 972 70 20 062 756 30 50



Inhaltsverzeichnis

1. Infos / Kursbestimmungen
2. Daten / Ferien
3. Durchführung
4. Kursgeld
5. Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung / Annullation
6. Kursausweis / Gruppengrösse / Fortsetzungskurse
7. Unsere KursleiterInnen
8. Info zu den Grundagentests
9. Einzelunterricht / Unterricht in Gruppen / Einstufungstest
10. Aquafitkurse

1. Infos / Kursbestimmungen

Kursort: Hallenbad Willisau, Schlossfeldstrasse 2, 6130 Willisau

Anmeldungen sind ab Dienstag, 10. Januar 2012, ab 07.30 Uhr möglich.
Vorher werden keine Anmeldungen entgegengenommen.

Telefon 041 972 60 10 Fax 041 972 60 11

NEUE E-MAIL ADRESSE schwimmkurse@willisau.ch

Auch e-Mail und Fax werden erst ab 07.30 Uhr bearbeitet. Vor 07.30 Uhr eintreffende Anmeldungen werden zweitrangig (zeitlich verzögert) behandelt.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung folgendes mit:

Kursnummer	Name, Vorname
Adresse	Telefonnummer
Geburtsdatum	gemachte Testabzeichen

Bei Anmeldung per e-Mail oder Fax teilen Sie uns einen zweiten möglichen Kurs mit (Alternative). Gleichzeitige Anmeldung für Nachfolgekurse sind nicht möglich (siehe Punkt 6).

Wichtig: Anmeldungen per Fax oder E-Mail sind nur gültig, wenn diese von uns bestätigt worden sind. Bearbeitet werden nur Anmeldungen, die alle **oben verlangten Angaben** enthalten.

Wenn Sie sich **per Fax oder e-Mail** anmelden, müssen sie **telefonisch erreichbar sein**. Wir danken für Ihr Verständnis.

Bei telefonischen Anmeldungen erhalten Sie KEINE schriftliche Bestätigung.

2. Kursdaten / Ferien

Die im Kursprogramm aufgeführten Kursdaten sind verbindlich. Die Kursdaten der einzelnen SchwimmlehrerInnen sind nicht immer identisch. Änderungen werden von den Kursleitern bekannt gegeben. **ACHTUNG:** Bei Kursen mit *** ist für Begleitpersonen der SK-Kinder nur schwimmen im Nichtschwimmerbecken möglich (das Schwimmerbecken ist für das Schulschwimmen reserviert).

3. Durchführung

Bei zu wenig Anmeldungen werden die Interessenten rechtzeitig über die Absetzung des Kurses informiert.

4. Kursgeld

Das **Kursgeld** ist am **ersten Kurstag bar** an der Hallenbadkasse zu bezahlen. Kindergartenkinder zählen zu den "schulpflichtigen Kindern".

5. Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung / Annullation

Die Kinder werden von den Kursleitern beim Treffpunkt im Hallenbad in Empfang genommen (Info an der Hallenbadkasse). Die Begleitperson geht mit dem Kind über die Dusche ins Hallenbad (Barfusszone!). Kinder, welche die Kurse Krebs bis Pinguin besuchen, müssen von einer Begleitperson bis an den Bassinrand begleitet und dort auch wieder abgeholt werden. Nach dem Schwimmkurs haben alle unbegleiteten Kinder das Hallenbad sofort zu verlassen. Die Verantwortung dafür liegt bei den Eltern/Begleitpersonen.

Sicherheit / Versicherung

Auffälligkeiten bei Kindern, welche vielleicht nicht sofort bemerkt werden können (Krankheiten, Behinderungen usw), müssen bei der Anmeldung unbedingt gemeldet werden. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

Annullation / verpasste Lektionen

Bei kurzfristigen Annullationen werden die ganzen Kurskosten in Rechnung gestellt.

Dies gilt nicht für Unfall und/oder Krankheit mit Arzzeugnis.

Bei Abbruch wegen Unfall oder Krankheit (Arzzeugnis) gibt es eine Rückvergütung nur in Form eines Gutscheins (keine Bar-Rückvergütung), wenn weniger als die Hälfte des Kurses absolviert ist.

Verpasste Lektionen können nicht nachgeholt werden.

6. Kursausweis / Gruppengrösse / Fortsetzungskurse

Den Kursteilnehmern werden die offiziellen Testabzeichen von swimsports.ch abgegeben (Krebs, Seepferd, Frosch, Pinguin, Tintenfisch, Krokodil, Eisbär).

Kinder, die das Kursziel nicht erreichen, erhalten ein Motivationsabzeichen.

Gruppengrösse / Kurszeit

Abzeichen Krebs bis Pinguin 6 - 7 Kinder / Kurszeit 30 Minuten

Abzeichen Tintenfisch bis Eisbär 8 - 10 Kinder / Kurszeit 40 Minuten

Anmeldung für Fortsetzungskurse

Wenn Sie einen Kurs aus diesem Heft belegen, erhalten Sie automatisch auch wieder das neue Kursprogramm (erscheint ca Mitte August 2012) zugeschickt.

7. Unsere Kursleiter/Innen

Agner Nicole, Buttisholz

Ambühl Simona, Sursee

Amrein Andrea, Schötz

Arnold Cornelia, Willisau

Iseli Isabelle, Schötz

Peter Nadia, Alberswil

Schnüriger Susi, Dagmersellen

Reber Rita, Willisau

Schmidiger Jeannette, Menzberg

Stadelmann Christian, Willisau

Stadelmann Heidi, Willisau

Stadelmann Silvia, Willisau

Walter Jasmin, Kriens

8. Info 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.

Nach den 7 Grundagentests (Krebs bis Eisbär) ist das Kind sehr gut wassergewöhnt, wasserkompetent und kann drei Schwimmmarten in einer Anfängerform schwimmen.

9. Einzelunterricht / Unterricht in Kleingruppen / Einstufungstest

Schwimmkurs als Einzelunterricht

Auf Anfrage erteilen wir auch Einzelunterricht oder Unterricht in Kleingruppen. Infos dazu erhalten Sie unter Telefon 041 972 60 10

Kosten Einzelunterricht Kinder 30 Minuten

für 1 Kind 30 Minuten	Fr. 30.00 exkl. Eintritt
für 2 Kinder 30 Minuten je	Fr. 25.00 exkl. Eintritt
ab 3 Kinder 30 Minuten je	Fr. 20.00 exkl. Eintritt

Kosten Einzelunterricht Erwachsene 45 Minuten

für 1 Erwachsene 45 Minuten	Fr. 55.00 exkl. Eintritt
für 2 Erwachsene 45 Minuten je	Fr. 38.00 exkl. Eintritt
ab 3 Erwachsene 45 Minuten je	Fr. 30.00 exkl. Eintritt

Einstufungstest

Wenn Sie nicht sicher sind, in welchem Kurs Sie ihr Kind anmelden sollen, bieten wir kostenlose Einstufungstests an (Dauer ca 15 Min.). Terminvereinbarung unter 041 972 60 10

10. Aquafit-Kurse

ab 9. Januar 2012; jeweils am Montag, 16.30 Uhr, 17.30 Uhr, 18.30 Uhr

Anmeldung direkt an Trix Bucher, Baumgarten 2, Egolzwil
Telefon 041 599 31 47 - 079 482 30 23 - info@body-flow.ch

NEU: Wassergewöhnungskurs

→ *Anmeldung erst ab Dienstag, 10. Januar 2012*

Voraussetzung: 5-jährig (Geburtsstag während dem Kurs)

Die Kinder werden spielerisch an das Element WASSER gewöhnt und gibt Kindern mit Angst vor dem Wasser eine gute Grundlage für die folgenden Kurse Krebs, Seepferd usw.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
1.	Samstag	03. März	10.10 – 10.40	Simona Ambühl	03./ 10./ 17./ 24./ 31. März, 07./ 28. April, 05. Mai 2012
2.	Samstag	12. Mai	10.10 – 10.40	Simona Ambühl	12./ 19./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23./ 30. Juni 2012

Krebs→ **Anmeldung erst ab Dienstag, 10. Januar 2012**

Voraussetzung: **5-jährig (Geburtstag während dem Kurs)**
keine Angst vor dem Wasser! → siehe Wassergewöhnungskurs

Ziel: **Krebs**

- Kopf unter Wasser
- Schweben in Bauchlage
- Gleiten in Bauchlage
- Ausatmen unter Wasser
- Sprung vom Bassinrand

Kosten Fr. 95.-- für Kinder ab Kindergarten bis 16 Jahre (inkl. 9 Hallenbad-Eintritte)
 Fr. 72.-- für Kinder vor Kindergarten

Dauer 8 Lektionen à 30 Minuten, Ferienkurs 5 Lektionen à 45 Minuten

Angaben für Anmeldung

Kurs-Nr., Name Vorname, Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum und erreichtes Testabzeichen

Bei Kursen mit *** ist für Begleitpersonen der Kinder nur schwimmen im Nichtschwimmerbecken möglich (die Bahnen sind für die Schulen reserviert).

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
3.	Donnerstag ***	26. Januar	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	26. Jan., 02./ 09. Febr., 01./ 08./ 15./ 22./ 29. März, 2012
4.	Freitag ***	27. Januar	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	27. Jan., 03./ 10. Febr., 02./ 09./ 16./ 23./ 30. März 2012
5.	Freitag	27. Januar	17.00 – 17.30	Silvia Stadelmann	27. Jan., 03./ 10. Febr., 02./ 09./ 16./ 23./ 30. März 2012
6.	Montag	30. Januar	16.45 – 17.15	Isabelle Iseli	30. Jan., 06./ 27. Febr., 05./ 12./ 19./ 26. März, 02. April 2012
7.	Mittwoch	01. Februar	17.30 – 18.00	Cornelia Arnold	01./ 08./ 29. Febr., 07./ 14./ 21./ 28. März, 04. April 2012
8.	Dienstag ***	28. Februar	15.30 – 16.00	Rita Reber	28. Febr., 06./ 13./ 20./ 27. März, 03./ 24. April, 01. Mai 2012
9.	Samstag	03. März	09.00 – 09.30	Simona Ambühl	03./ 10./ 17./ 24./ 31. März, 07./ 28. April, 05. Mai 2012
10.	Ferienkurs	10. April	10.30 – 11.15	Andrea Amrein	10./ 11./ 12./ 13./14. April 2012
11.	Montag	23. April	16.45 – 17.15	Isabelle Iseli	23./ 30. April, 07./ 14./ 21. Mai, 04./ 11./ 18. Juni 2012
12.	Mittwoch	25. April	17.30 – 18.00	Cornelia Arnold	25. April, 02./ 09./ 23./ 30. Mai, 13. / 20./ 27. Juni 2012
13.	Donnerstag ***	26. April	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	26. April, 03./ 10./ 24./ 31. Mai, 14./ 21./ 28. Juni 2012
14.	Freitag ***	27. April	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	27. April, 04./ 11./ 18./ Mai, 01./ 08./ 15./ 22. Juni 2012
15.	Freitag	27. April	17.00 – 17.30	Silvia Stadelmann	27. April, 04./ 11./ 18./ Mai, 01./ 08./ 15./ 22. Juni 2012
16.	Freitag	27. April	18.10 – 18.40	Silvia Stadelmann	27. April, 04./ 11./ 18./ Mai, 01./ 08./ 15./ 22. Juni 2012
17.	Samstag	12. Mai	09.35 – 10.05	Simona Ambühl	12./ 19./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23./ 30. Juni 2012

Seepferd→ **Anmeldung erst ab Dienstag, 10. Januar 2012****Voraussetzung:** 5-jährig (Geburtstag während dem Kurs); „Kursziele Krebs“ erfüllt**Ziel:** **Seepferd**

- Gezielte Wassergewöhnung
- Augen öffnen unter Wasser
- Atmen im und über Wasser
- Gleiten in Bauchlage mit anschl. Beintrieb
- Schweben in Rückenlage
- Fussprung ins Tiefwasser

Kosten Fr. 95.-- für Kinder ab Kindergarten bis 16 Jahre (inkl. 9 Hallenbad-Eintritte)
Fr. 72.-- für Kinder vor Kindergarten

Dauer 8 Lektionen à 30 Minuten, Ferienkurs 5 Lektionen à 45 Minuten

Angaben für Anmeldung**Kurs-Nr., Name Vorname, Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum und erreichtes Testabzeichen**

Bei Kursen mit *** ist für Begleitpersonen der Kinder nur schwimmen im Nichtschwimmerbecken möglich (die Bahnen sind für die Schulen reserviert).

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
18.	Donnerstag ***	26. Januar	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	26. Jan., 02./ 09. Febr., 01./ 08./ 15./ 22./ 29. März, 2012
19.	Freitag ***	27. Januar	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	27. Jan., 03./ 10. Febr., 02./ 09./ 16./ 23./ 30. März 2012
20.	Freitag	27. Januar	17.35 – 18.05	Silvia Stadelmann	27. Jan., 03./ 10. Febr., 02./ 09./ 16./ 23./ 30. März 2012
21.	Montag	30. Januar	17.20 – 17.50	Isabelle Iseli	30. Jan., 06./ 27. Febr., 05./ 12./ 19./ 26. März, 02. April 12
22.	Mittwoch	01. Februar	18.05 – 18.35	Cornelia Arnold	01./ 08./ 29. Febr., 07./ 14./ 21./ 28. März, 04. April 2012
23.	Samstag	03. März	09.35 – 10.05	Simona Ambühl	03./ 10./ 17./ 24./ 31. März, 07./ 28. April, 05. Mai 2012
24.	Ferienkurs	10. April	08.45 – 09.30	Andrea Amrein	10./ 11./ 12./ 13./14. April 2012
25.	Ferienkurs	10. April	13.00 – 13.45	Andrea Amrein	10./ 11./ 12./ 13./14. April 2012
26. Neu	Montag Froschkurs	23. April	17.55 – 18.25	Isabelle Iseli	23./ 30. April, 07./ 14./ 21. Mai, 04./ 11./ 18. Juni 2012
27.	Mittwoch	25. April	18.05 – 18.35	Cornelia Arnold	25. April, 02./ 09./ 23./ 30. Mai, 13. / 20./ 27. Juni 2012
28.	Donnerstag	26. April	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	26. April, 03./ 10./ 24./ 31. Mai, 14./ 21./ 28. Juni 2012
29.	Freitag	27. April	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	27. April, 04./ 11./ 18./ Mai, 01./ 08./ 15./ 22. Juni 2012
30.	Freitag	27. April	17.35 – 18.05	Silvia Stadelmann	27. April, 04./ 11./ 18./ Mai, 01./ 08./ 15./ 22. Juni 2012
31.	Dienstag	08. Mai	15.30 – 16.00	Rita Reber	08./ 15./ 22./ 29. Mai, 05./ 12./ 19./ 26. Juni 2012
32.	Samstag	12. Mai	09.00 – 09.30	Simona Ambühl	12./ 19./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23./ 30. Juni 2012
33.	Samstag	12. Mai	10.50 – 11.20	Simona Ambühl	12./ 19./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23./ 30. Juni 2012

Frosch→ **Anmeldung erst ab Dienstag, 10. Januar 2012****Voraussetzung:** 5-jährig (Geburtstag während dem Kurs); „Kursziele Seepferd“ erfüllt**Ziel:** **Frosch**

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

Kosten Fr. 95.-- für Kinder ab Kindergarten bis 16 Jahre (inkl. 9 Hallenbad-Eintritte)
Fr. 72.-- für Kinder vor Kindergarten

Dauer 8 Lektionen à 30 Minuten; Ferienkurs 5 Lektionen à 45 Minuten

Angaben für Anmeldung**Kurs-Nr., Name Vorname, Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum und erreichtes Testabzeichen**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
34.	Donnerstag	26. Januar	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	26. Jan., 02./ 09. Febr., 01./ 08./ 15./ 22./ 29. März, 2012
35.	Donnerstag	26. Januar	17.30 – 18.00	Heidi Stadelmann	26. Jan., 02./ 09. Febr., 01./ 08./ 15./ 22./ 29. März, 2012
36.	Freitag	27. Januar	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	27. Jan., 03./ 10. Febr., 02./ 09./ 16./ 23./ 30. März 2012
37.	Freitag	27. Januar	18.10 – 18.40	Silvia Stadelmann	27. Jan., 03./ 10. Febr., 02./ 09./ 16./ 23./ 30. März 2012
38.	Montag	30. Januar	17.55 – 18.25	Isabelle Iseli	30. Jan., 06./ 27. Febr., 05./ 12./ 19./ 26. März, 02. April 12
39.	Mittwoch	01. Februar	16.30 – 17.00	Nicole Agner	01./ 08./ 29. Febr., 07./ 14./ 21./ 28. März, 04. April 2012
40.	Mittwoch	01. Februar	18.40 – 19.10	Cornelia Arnold	01./ 08./ 29. Febr., 07./ 14./ 21./ 28. März, 04. April 2012
41.	Dienstag	28. Februar	16.05 – 16.35	Rita Reber	28. Febr., 06./ 13./ 20./ 27. März, 03./ 24. April, 01. Mai 12
42.	Samstag	03. März	10.50 – 11.20	Simona Ambühl	03./ 10./ 17./ 24./ 31. März, 07./ 28. April, 05. Mai 2012
43.	Samstag	03. März	11.40 – 12.10	Jasmin Walter	03./ 10./ 17./ 24./ 31. März, 07./ 28. April, 05. Mai 2012
44.	Ferienkurs	10. April	11.20 – 12.05	Andrea Amrein	10./ 11./ 12./ 13./14. April 2012
45.	Ferienkurs	10. April	13.50 – 14.35	Andrea Amrein	10./ 11./ 12./ 13./14. April 2012
46.	Montag	23. April	17.20 – 17.50	Isabelle Iseli	23./ 30. April, 07./ 14./ 21. Mai, 04./ 11./ 18. Juni 2012
47.	Donnerstag	26. April	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	26. April, 03./ 10./ 24./ 31. Mai, 14./ 21./ 28. Juni 2012
48.	Donnerstag	26. April	17.20 – 17.50	Heidi Stadelmann	26. April, 03./ 10./ 24./ 31. Mai, 14./ 21./ 28. Juni 2012
49.	Freitag	27. April	16.45 – 17.15	Andrea Amrein	27. April, 04./ 11./ 18./ Mai, 01./ 08./ 15./ 22. Juni 2012
50.	Samstag	12. Mai	10.50 – 11.20	Jasmin Walter	12./ 19./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23./ 30. Juni 2012

Pinguin→ **Anmeldung erst ab Dienstag, 10. Januar 2012****Voraussetzung:** 5-jährig (Geburtstag während dem Kurs); „Kursziele Frosch“ erfüllt**Ziel:****Pinguin**

- Gleiten durch einen vollständig im Wasser stehenden Reif
- 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

Kosten

Fr. 95.-- für Kinder bis 16 Jahre (inkl. 9 Hallenbad-Eintritte)

Dauer

8 Lektionen à 30 Minuten;

Ferienkurs 5 Lektionen à 45 Minuten

Angaben für Anmeldung**Kurs-Nr., Name Vorname, Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum und erreichtes Testabzeichen**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
51.	Donnerstag	26. Januar	16.55 – 17.25	Heidi Stadelmann	26. Jan., 02./ 09. Febr., 01./ 08./ 15./ 22./ 29. März, 2012
52.	Donnerstag	26. Januar	18.05 – 18.35	Heidi Stadelmann	26. Jan., 02./ 09. Febr., 01./ 08./ 15./ 22./ 29. März, 2012
53.	Freitag	27. Januar	16.45 – 17.15	Andrea Amrein	27. Jan., 03./ 10. Febr., 02./ 09./ 16./ 23./ 30. März 2012
54.	Montag	30. Januar	18.30 -19.00	Isabelle Iseli	30. Jan., 06./ 27. Febr., 05./ 12./ 19./ 26. März, 02. April 12
55.	Mittwoch	01. Februar	17.05 – 17.35	Nicole Agner	01./ 08./ 29. Febr., 07./ 14./ 21./ 28. März, 04. April 2012
56.	Dienstag	28. Februar	16.55 – 17.25	Susi Schnüriger	28. Febr., 06./ 13./ 20./ 27. März, 03./ 24. April, 01. Mai 12
57.	Samstag	03. März	11.05 – 11.35	Jasmin Walter	03./ 10./ 17./ 24./ 31. März, 07./ 28. April, 05. Mai 2012
58.	Ferienkurs	10. April	09.35 – 10.20	Andrea Amrein	10./ 11./ 12./ 13./14. April 2012
59.	Freitag	27. April	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	27. April, 04./ 11./ 18./ Mai, 01./ 08./ 15./ 22. Juni 2012
60.	Dienstag	08. Mai	16.05 – 16.35	Rita Reber	08./ 15./ 22./ 29. Mai, 05./ 12./ 19./ 26. Juni 2012
61.	Samstag	12. Mai	10.15 – 10.45	Jasmin Walter	12./ 19./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23./ 30. Juni 2012
62.	Samstag	12. Mai	11.25 – 11.55	Jasmin Walter	12./ 19./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23./ 30. Juni 2012

→ **Die Daten für die Sommerferienkurse Krebs bis Pinguin erfahren Sie ab Juni 2012 auf unserer Homepage www.sportwillisau.ch**

→ **Für die Kurse Tintenfisch bis Eisbär werden keine Ferienkurse angeboten.**

Tintenfisch→ **Anmeldung erst ab Dienstag, 10. Januar 2012****Voraussetzung:** Kursziele „Pinguin erfüllt“**Ziel:****Tintenfisch**

- Slalomtauchen mit Brustarmzug 5m
- Mind. 15m 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 15m
- Wechselarmzug und Beinschlag in Bauchlage mit Seitenatmung, anschliessend Rückenkrault mit gestreckten Armen, 25m Fortbewegung
- Köpfler

Kosten

Fr. 95.-- für Kinder bis 16 Jahre (inkl. 9 Hallenbad-Eintritte)

Dauer

8 Lektionen à 40 Minuten

Angaben für Anmeldung**Kurs-Nr., Name Vorname, Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum und erreichtes Testabzeichen**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
63.	Freitag	27. Januar	18.00 – 18.40	Nadia Peter	27. Jan., 03./ 10. Febr., 02./ 09./ 16./ 23./ 30. März 2012
64.	Dienstag	28. Februar	16.40 – 17.20	Rita Reber	28. Febr., 06./ 13./ 20./ 27. März, 03./ 24. April, 01. Mai 12
65.	Samstag	03. März	10.15 – 10.55	Jasmin Walter	03./ 10./ 17./ 24./ 31. März, 07./ 28. April, 05. Mai 2012
66.	Donnerstag	26. April	17.55 – 18.35	Heidi Stadelmann	26. April, 03./ 10./ 24./ 31. Mai, 14./ 21./ 28. Juni 2012
67.	Freitag	27. April	17.15 – 17.55	Nadia Peter	27. April, 04./ 11./ 18./ Mai, 01./ 08./ 15./ 22. Juni 2012
68.	Dienstag	08. Mai	17.30 – 18.10	Susi Schnüriger	08./ 15./ 22./ 29. Mai, 05./ 12./ 19./ 26. Juni 2012
69.	Samstag	12. Mai	09.30 – 10.10	Jasmin Walter	12./ 19./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23./ 30. Juni 2012

Krokodil→ **Anmeldung erst ab Dienstag, 10. Januar 2012****Voraussetzung:** Kursziele „Tintenfisch erfüllt“**Ziel:****Krokodil**

- 15 m Kraulschwimmen (ganze Lage)
- 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

Kosten

Fr. 95.-- für Kinder bis 16 Jahre (inkl. 9 Hallenbad-Eintritte)

Dauer

8 Lektionen à 40 Minuten

Angaben für Anmeldung**Kurs-Nr., Name Vorname, Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum und erreichtes Testabzeichen**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
70.	Freitag	27. Januar	17.15 – 17.55	Nadia Peter	27. Jan., 03./ 10. Febr., 02./ 09./ 16./ 23./ 30. März 2012
71.	Dienstag	28. Februar	17.30 – 18.10	Susi Schnüriger	28. Febr., 06./ 13./ 20./ 27. März, 03./ 24. April, 01. Mai 12
72.	Samstag	03. März	09.30 – 10.10	Jasmin Walter	03./ 10./ 17./ 24./ 31. März, 07./ 28. April, 05. Mai 2012
73.	Donnerstag	26. April	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	26. April, 03./ 10./ 24./ 31. Mai, 14./ 21./ 28. Juni 2012
74.	Freitag	27. April	18.45 – 19.25	Nadia Peter	27. April, 04./ 11./ 18./ Mai, 01./ 08./ 15./ 22. Juni 2012
75.	Samstag	28. April	09.15 – 09.55	Jeannette Schmidiger	28. April 05./ 12./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23. Juni 2012
76.	Dienstag	08. Mai	16.40 – 17.20	Rita Reber	08./ 15./ 22./ 29. Mai, 05./ 12./ 19./ 26. Juni 2012

Eisbär

→ **Anmeldung erst ab Dienstag, 10. Januar 2012**

Voraussetzung: 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

Kosten Fr. 95.-- für Kinder bis 16 Jahre (inkl. 9 Hallenbad-Eintritte)

Dauer 8 Lektionen à 40 Minuten

Angaben für Anmeldung

Kurs-Nr., Name Vorname, Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum und erreichtes Testabzeichen

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
77.	Donnerstag	26. Januar	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	26. Jan., 02./ 09. Febr., 01./ 08./ 15./ 22./ 29. März, 2012
78.	Freitag	27. Januar	18.45 – 19.25	Nadia Peter	27. Jan., 03./ 10. Febr., 02./ 09./ 16./ 23./ 30. März 2012
79.	Dienstag	28. Februar	18.15 – 18.55	Susi Schnüriger	28. Febr., 06./ 13./ 20./ 27. März, 03./ 24. April, 01. Mai 12
80.	Freitag	27. April	18.00 – 18.40	Nadia Peter	27. April, 04./ 11./ 18./ Mai, 01./ 08./ 15./ 22. Juni 2012
81.	Dienstag	08. Mai	18.15 – 18.55	Susi Schnüriger	08./ 15./ 22./ 29. Mai, 05./ 12./ 19./ 26. Juni 2012
82.	Samstag	28. April	08.30 – 09.10	Jeannette Schmidiger	28. April 05./ 12./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23. Juni 2012

Reserve-Kurse: Diese Kurse werden bei grosser Nachfrage angeboten

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
83.	Freitag	27. Januar	19.30 – 20.10	Nadia Peter	27. Jan., 03./ 10. Febr., 02./ 09./ 16./ 23./ 30. März 2012
84.	Mittwoch	01. Februar	17.40 – 18.10	Nicole Agner	01./ 08./ 29. Febr., 07./ 14./ 21./ 28. März, 04. April 2012
85.	Samstag	03. März	11.25 – 11.55	Simona Ambühl	03./ 10./ 17./ 24./ 31. März, 07./ 28. April, 05. Mai 2012

86.	Ferienkurs	10. April	14.40 – 15.25	Andrea Amrein	10./ 11./ 12./ 13./14. April 2012
87.	Montag	23. April	18.30 – 19.00	Isabelle Iseli	23./ 30. April, 07./ 14./ 21. Mai, 04./ 11./ 18. Juni 2012
88.	Mittwoch	25. April	18.40 – 19.10	Cornelia Arnold	25. April, 02./ 09./ 23./ 30. Mai, 13. / 20./ 27. Juni 2012
89.	Donnerstag	26. April	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	26. April, 03./ 10./ 24./ 31. Mai, 14./ 21./ 28. Juni 2012
90.	Freitag	27. April	16.40 – 17.10	Nadia Peter	27. April, 04./ 11./ 18./ Mai, 01./ 08./ 15./ 22. Juni 2012
91.	Freitag	27. April	19.30 – 20.10	Nadia Peter	27. April, 04./ 11./ 18./ Mai, 01./ 08./ 15./ 22. Juni 2012
92.	Samstag	28. April	10.00 – 10.40	Jeannette Schmidiger	28. April 05./ 12./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23. Juni 2012
93.	Dienstag	08.Mai	16.55 – 17.25	Susi Schnüriger	08./ 15./ 22./ 29. Mai, 05./ 12./ 19./ 26. Juni 2012
94.	Samstag	12. Mai	11.25 – 11.55	Simona Ambühl	12./ 19./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23./ 30. Juni 2012
95.	Samstag	12. Mai	12.00 – 12.30	Jasmin Walter	12./ 19./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23./ 30. Juni 2012

Schwimmtrainings

KINDER UND JUGENDLICHE: Schwimmtraining (Anmeldung erst ab Di, 10. Jan.2012)

Voraussetzung: 100 m schwimmen

Ziel: Verfeinern der Schwimmtechnik Kraul

Kosten Fr. 5.-- pro Lektion plus Eintritt

Dauer 55 Minuten

Angaben für Anmeldung

Kurs-Nr., Name Vorname, Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum

Kurs –Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
96.	Samstag	03. März	08.30 – 09.25	Jasmin Walter	03./ 10./ 17./ 24./ 31. März, 07./ 28. April, 05./ 12./ 19./ 26. Mai, 02./ 09./ 16./ 23./ 30. Juni 2012

JUGENDLICHE: Schwimmtraining

(Anmeldung erst ab Di, 10. Jan.2012)

Voraussetzung: 200 m schwimmen

Ziel: Verfeinern der Schwimmtechnik Kraul
nach vorgegebenem Trainingsplan schwimmen

Kosten Fr. 120.-- exkl. Eintritt

Dauer 60 Minuten

Angaben für Anmeldung

Kurs-Nr., Name Vorname, Adresse, Telefonnummer, Geburtsdatum

Kurs –Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
97.	Dienstag	28. Februar	19.00 – 20.00	Susi Schnüriger Christian Stadel- mann	28. Febr., 06./ 13./ 20./ 27. März, 03./ 24. April, 01./ 08./ 15./ 22./ 29. Mai, 05./ 12./ 19./ 26. Juni 2012.

➔ **Anmeldungen für die Erwachsenenkurse sind jederzeit möglich**

ERWACHSENE: Schwimmtraining

Voraussetzung: 200 m Kraul-Schwimmen
Ziel: Nach vorgegebenem Trainingsplan schwimmen
 Verfeinern der Schwimmtechnik Kraul
Kosten: Fr. 135.-- **exkl. Eintritt**
Dauer: 60 Minuten

Kurs -Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
98.	Dienstag	28. Februar	20.05 – 21.05	Susi Schnüriger Christian Stadelmann	28. Febr., 06./ 13./ 20./ 27. März, 03./ 24. April, 01./ 08./ 15./ 22./ 29. Mai, 05./ 12./ 19./ 26. Juni 2012.

ERWACHSENE: Kraul-Kurs für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Grundtechnik Kraul
Ziel: Verbessern und optimieren der Kraul-Technik mit Videoanalyse
Kosten: Fr. 150.-- (inkl. 9 Hallenbad-Eintritte)
Dauer: 8 Lektionen à 60 Minuten
Mitbringen: Badekappe und Schwimmbrille

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
99.	Donnerstag	26. Januar	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	26. Jan., 02./ 09. Febr., 01./ 08./ 15./ 22./ 29. März, 2012

ERWACHSENE: Kraul-Kurs für Anfänger

Voraussetzung: 100 m schwimmen mit ausatmen ins Wasser
Ziel: Erlernen und einführen der Kraul-Technik mit Videoanalyse
Kosten: Fr. 150.-- (inkl. 9 Hallenbad-Eintritte)
Dauer: 8 Lektionen à 60 Minuten, **Mitbringen:** Badekappe und Schwimmbrille

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
100.	Donnerstag	26. Januar	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	26. Jan., 02./ 09. Febr., 01./ 08./ 15./ 22./ 29. März, 2012

ERWACHSENE: Anfängerkurs

Voraussetzung: Keine
Ziel: Erlernen des Schwimmens (Brust- und ev. Rückenschwimmen)
Kosten: Fr. 140.-- (inkl. 9 Hallenbad-Eintritte)
Dauer: 8 Lektionen à 60 Minuten

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
101.	Donnerstag	26. April	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	26. April, 03./ 10./ 24./ 31. Mai, 14./ 21./ 28. Juni 2012