

# Schwimmkurs-Programm

Januar 2019 bis Juni 2019

**Anmeldungen ab Mittwoch 26. Dezember 2018  
nur per E-Mail oder Post möglich.**

Die Kursbestätigung erhalten Sie am 3.1.2019

Weitere Informationen zum neuen Anmeldungssystem finden  
Sie auf Seite 2



## Inhaltsverzeichnis

---

1. Kursort
2. Anmeldung: **Achtung, neu organisiert!**
3. Durchführung
4. Kursgeld
5. Kursdauer / Teilnehmerzahl / Fortsetzungskurse
6. Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung / Annullation
7. Einstufungstest
8. Badekappen
9. Abzeichen
10. Warteliste
11. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter
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: **Achtung, neu organisiert!**

---

Frühestens **ab Montag, 26. Dezember 2018,**

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-Kursen direkt ins E-Mail schreiben.

**E-Mails, die vor dem 26. Dezember 2018, 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 nur 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.

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. Während den Weihnachtsferien sind keine Einstufungstests möglich.

## 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 unsere 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     | • Schmidiger Alexandra, Menzberg |
| • Arnold Cornelia, Willisau | • Schmidiger Stefanie, Menzberg  |
| • Burkart Kathrin, Schötz   | • Schmidiger Michelle, Menzberg  |
| • Keller Eliane, Kriens     | • Schmidiger Jeannette, Menzberg |
| • Koch Jan, Wauwil          | • Stadelmann Heidi, Willisau     |
| • Kunz Silvia, Willisau     | • Toluoso Olivia, Willisau       |
| • Mettler Gaby, Neuenkirch  | • Vogel Lea, Menzberg            |
| • Reber Rita, Willisau      | • Wigger Luzia, Willisau         |
| • Roos Lea, Wolhusen        | • Zangger Lisa, Menznau          |

## 12. Infos zu den Grundlagentests

---

Die Grundlagentests 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 wassergewohnte Kinder lernen sehr schnell Schwimmen.

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

## 13. Einzelunterricht / Kleingruppen

In den privaten Schwimmlektionen wird individuell auf die Bedürfnisse des Kindes oder Erwachsenen eingegangen.

### **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 dann 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.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
1.	Dienstag	<b>15. Januar</b>	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2019
2.	Mittwoch	<b>23. Januar</b>	16.35 – 17.05	Lea Vogel	23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20./ 27. März, 2019
3.	Donnerstag	<b>24. Januar</b>	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	24./ 31. Jan., 7./ 14./ 21. Febr., 14./ 21./ 28. März 2019
4.	Samstag	<b>02. Februar</b>	09.35 – 10.05	Olivia Toluoso + Lisa	2./ 9./ 16./ Febr., 16./ 23./ 30. März, 6./ 13. April 2019
5.	Freitag	<b>29. März</b>	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	29. März, 5./ 12. April, 10./ 17./ 24. Mai, 7./ 14. Juni 2019
6.	Dienstag-Samstag	<b>23. April Ferienkurs</b>	11.05 – 11.50	Andrea Amrein + Lisa	23./ 24./ 25./ 26./ 27. April 2019
7.	Montag-Freitag	<b>29. April Ferienkurs</b>	10.15 – 11.00	Kathrin Burkart	29./ 30. April, 1./ 2./ 3. Mai 2019
8.	Samstag	<b>11. Mai</b>	10.10 – 10.40	Olivia Toluoso + Lisa	11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Juni 2019



## 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
9.	Freitag	11. Januar	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	11./ 18./ 25. Jan., 1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22./ März 2019
10.	Montag	14. Januar	15.35 – 16.05	Lea Roos und Wigger Luzia	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18. März 2019
11.	Dienstag	15. Januar	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2019
12.	Mittwoch	23. Januar	17.10 – 17.40	Lea Vogel	23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20./ 27. März, 2019
13.	Donnerstag	24. Januar	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	24./ 31. Jan., 7./ 14./ 21. Febr., 14./ 21./ 28. März 2019
14.	Samstag	02. Februar	10.10 – 10.40	Olivia Tolusso + Lisa	2./ 9./ 16./ Febr., 16./ 23./ 30. März, 6./ 13. April 2019
15.	Dienstag	26. März	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	26. März, 2./ 9./ 16. April, 7./ 14./ 21./ 28. Mai 2019
16.	Montag	01. April	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3. Juni 2019
17.	Donnerstag	04. April	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	4./ 11./ 18. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13. Juni 2019
18.	Donnerstag	04. April	17.00 – 17.30	Cornelia Arnold	4./ 11./ 18. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13. Juni 2019
19.	Mittwoch	10. April	16.35 – 17.05	Lea Vogel	10./ 17. Apr/ 8./ 15./ 22./ 29. Mai, / 12./ 19. Juni 2019
20.	Mittwoch	10. April	17.45 – 18.15	Lea Vogel	10./ 17. Apr/ 8./ 15./ 22./ 29. Mai, / 12./ 19. Juni 2019
21.	Dienstag-Samstag	23. April Ferienkurs	09.20 – 10.05	Andrea Amrein + Lisa	23./ 24./ 25./ 26./ 27. April 2019
22.	Dienstag-Samstag	23. April Ferienkurs	10.15 – 11.00	Jan Koch + Lisa	23./ 24./ 25./ 26./ 27. April 2019
23.	Montag-Freitag	29. April Ferienkurs	08.30 – 09.15	Gaby Mettler	29./ 30. April, 1./ 2./ 3. Mai 2019
24.	Samstag	11. Mai	09.35 – 10.05	Olivia Tolusso + Lisa	11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Juni 2019

## 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
25.	Freitag	11. Januar	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	11./ 18./ 25. Jan., 1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22./ März 2019
26.	Montag	14. Januar	15.00 – 15.30	Lea Roos und Wigger Luzia	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18. März 2019
27.	Dienstag	15. Januar	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2019
28.	Mittwoch	23. Januar	17.45 – 18.15	Lea Vogel	23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20./ 27. März, 2019
29.	Donnerstag	24. Januar	16.45 – 17.15	Andrea Amrein	24./ 31. Jan., 7./ 14./ 21. Febr., 14./ 21./ 28. März 2019
30.	Samstag	02. Februar	09.00 – 09.30	Olivia Toluoso + Lisa	2./ 9./ 16./ Febr., 16./ 23./ 30. März, 6./ 13. April 2019
31.	Dienstag	26. März	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	26. März, 2./ 9./ 16. April, 7./ 14./ 21./ 28. Mai 2019
32.	Freitag	29. März	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	29. März, 5./ 12. April, 10./ 17./ 24. Mai, 7./ 14. Juni 2019
33.	Montag	01. April	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3. Juni 2019
34.	Donnerstag	04. April	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	4./ 11./ 18. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13. Juni 2019
35.	Donnerstag	04. April	17.35 – 18.05	Cornelia Arnold	4./ 11./ 18. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13. Juni 2019
36.	Mittwoch	10. April	17.10 – 17.40	Lea Vogel	10./ 17. Apr/ 8./ 15./ 22./ 29. Mai, / 12./ 19. Juni 2019
37.	Dienstag-Samstag	23. April Ferienkurs	08.30 – 09.15	Jan Koch + Lisa	23./ 24./ 25./ 26./ 27. April 2019
38.	Montag-Freitag	29. April Ferienkurs	09.20 – 10.05	Gaby Mettler	29./ 30. April, 1./ 2./ 3. Mai 2019
39.	Samstag	11. Mai	09.00 – 09.30	Olivia Toluoso + Lisa	11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Juni 2019
40.	Samstag	11. Mai	10.45 – 11.15	Olivia Toluoso + Lisa	11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Juni 2019

## 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
41.	Freitag	11. Januar	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	11./ 18./ 25. Jan., 1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22./ März 2019
42.	Montag	14. Januar	16.10 – 16.40	Lea Roos und Wigger Luzia	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., 11./ 18. März 2019
43.	Dienstag	15. Januar	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2019

<b>44.</b>	Mittwoch	<b>23. Januar</b>	16.35 – 17.05	Heidi Stadelmann	23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20./ 27. März, 2019
<b>45.</b>	Donnerstag	<b>24. Januar</b>	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	24./ 31. Jan., 7./ 14./ 21. Febr., 14./ 21./ 28. März 2019
<b>46.</b>	Donnerstag	<b>24. Januar</b>	17.35 – 18.05	Cornelia Arnold	24./ 31. Jan., 7./ 14./ 21. Febr., 14./ 21./ 28. März 2019
<b>47.</b>	Samstag	<b>02. Februar</b>	10.45 – 11.15	Olivia Tolusso + Lisa	2./ 9./ 16./ Febr., 16./ 23./ 30. März, 6./ 13. April 2019
<b>48.</b>	Dienstag	<b>26. März</b>	15.50 – 16.20	Rita Reber	26. März, 2./ 9./ 16. April, 7./ 14./ 21./ 28. Mai 2019
<b>49.</b>	Dienstag	<b>26. März</b>	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	26. März, 2./ 9./ 16. April, 7./ 14./ 21./ 28. Mai 2019
<b>50.</b>	Freitag	<b>29. März</b>	16.00 – 16.30	Eliane Keller	29. März, 5./ 12. April, 10./ 17./ 24. Mai, 7./ 14. Juni 2019
<b>51.</b>	Freitag	<b>29. März</b>	17.20 – 17.50	Eliane Keller	29. März, 5./ 12. April, 10./ 17./ 24. Mai, 7./ 14. Juni 2019
<b>52.</b>	Montag	<b>01. April</b>	16.45 – 17.15	Silvia Kunz	1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3. Juni 2019
<b>53.</b>	Donnerstag	<b>04. April</b>	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	4./ 11./ 18. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13. Juni 2019
<b>54.</b>	Mittwoch	<b>10. April</b>	16.55 – 17.25	Heidi Stadelmann	10./ 17. Apr/ 8./ 15./ 22./ 29. Mai, / 12./ 19. Juni 2019
<b>55.</b>	Mittwoch	<b>10. April</b>	17.30 – 18.00	Heidi Stadelmann	10./ 17. Apr/ 8./ 15./ 22./ 29. Mai, / 12./ 19. Juni 2019
<b>56.</b>	Dienstag-Samstag	<b>23. April Ferienkurs</b>	10.15 – 11.00	Andrea Amrein	23./ 24./ 25./ 26./ 27. April 2019
<b>57.</b>	Montag-Freitag	<b>29. April Ferienkurs</b>	09.20 – 10.05	Kathrin Burkart	29./ 30. April, 1./ 2./ 3. Mai 2019
<b>58.</b>	Montag-Freitag	<b>29. April Ferienkurs</b>	11.05 – 11.50	Kathrin Burkart	29./ 30. April, 1./ 2./ 3. Mai 2019
<b>59.</b>	Samstag	<b>11. Mai</b>	11.10 – 11.40	Michelle Schmidiger	11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Juni 2019

## 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
<b>60.</b>	Freitag	<b>11. Januar</b>	16.00 – 16.30	Eliane Keller	11./ 18./ 25. Jan., 1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22./ März 2019
<b>61.</b>	Freitag	<b>11. Januar</b>	17.20 – 17.50	Eliane Keller	11./ 18./ 25. Jan., 1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22./ März 2019
<b>62.</b>	Montag	<b>14. Januar</b>	16.45 – 17.15	Lea Roos und <b>Wigger Luzia</b>	14./ 21./ 28. Jan., 4./ 11./ 18. Febr., <b>11./ 18. März 2019</b>



63.	Dienstag	15. Januar	15.50 – 16.20	Rita Reber	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2019
64.	Mittwoch	23. Januar	16.00 – 16.30	Lea Vogel	23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20./ 27. März, 2019
65.	Donnerstag	24. Januar	17.00 – 17.30	Cornelia Arnold	24./ 31. Jan., 7./ 14./ 21. Febr., 14./ 21./ 28. März 2019
66.	Samstag	02. Februar	11.10 – 11.40	Michelle Schmidiger	2./ 9./ 16./ Febr., 16./ 23./ 30. März, 6./ 13. April 2019
67.	Dienstag	26. März	16.25 – 16.55	Rita Reber	26. März, 2./ 9./ 16. April, 7./ 14./ 21./ 28. Mai 2019
68.	Freitag	29. März	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	29. März, 5./ 12. April, 10./ 17./ 24. Mai, 7./ 14. Juni 2019
69.	Montag	01. April	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3. Juni 2019
70.	Donnerstag	04. April	16.45 – 17.15	Andrea Amrein	4./ 11./ 18. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13. Juni 2019
71.	Mittwoch	10. April	16.00 – 16.30	Lea Vogel	10./ 17. Apr/ 8./ 15./ 22./ 29. Mai, / 12./ 19. Juni 2019
72.	Mittwoch	10. April	18.05 – 18.35	Heidi Stadelmann	10./ 17. Apr/ 8./ 15./ 22./ 29. Mai, / 12./ 19. Juni 2019
73.	Dienstag-Samstag	23. April Ferienkurs	08.30 – 09.15	Andrea Amrein	23./ 24./ 25./ 26./ 27. April 2019
74.	Montag-Freitag	29. April Ferienkurs	10.15 – 11.00	Gaby Mettler	29./ 30. April, 1./ 2./ 3. Mai 2019

## 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
75.	Freitag	11. Januar	17.55 – 18.35	Eliane Keller	11./ 18./ 25. Jan., 1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22./ März 2019
76.	Dienstag	15. Januar	16.25 – 17.05	Rita Reber	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2019
77.	Mittwoch	23. Januar	17.55 – 18.35	Heidi Stadelmann	23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20./ 27. März, 2019
78.	Samstag	02. Februar	09.40 – 10.20	Michelle Schmidiger	2./ 9./ 16./ Febr., 16./ 23./ 30. März, 6./ 13. April 2019
79.	Freitag	29. März	16.35 – 17.15	Eliane Keller	29. März, 5./ 12. April, 10./ 17./ 24. Mai, 7./ 14. Juni 2019
80.	Mittwoch	10. April	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	10./ 17. Apr/ 8./ 15./ 22./ 29. Mai, / 12./ 19. Juni 2019

<b>81.</b>	Dienstag-Samstag	<b>23. April Ferienkurs</b>	09.20 – 10.05	Jan Koch	23./ 24./ 25./ 26./ 27. April 2019
<b>82.</b>	Montag-Freitag	<b>29. April Ferienkurs</b>	08.30 – 09.15	Kathrin Burkart	29./ 30. April, 1./ 2./ 3. Mai 2019
<b>83.</b>	Samstag	<b>11. Mai</b>	09.40 – 10.20	Michelle Schmidiger	11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Juni 2019

## 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
<b>84.</b>	Freitag	<b>11. Januar</b>	16.35 – 17.15	Eliane Keller	11./ 18./ 25. Jan., 1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22./ März 2019
<b>85.</b>	Dienstag	<b>15. Januar</b>	17.10 – 17.50	Rita Reber	15./ 22./ 29. Jan., 5./ 12./ 19. Febr., 12./ 19. März 2019
<b>86.</b>	Mittwoch	<b>23. Januar</b>	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20./ 27. März, 2019
<b>87.</b>	Samstag	<b>02. Februar</b>	10.25 – 11.05	Michelle Schmidiger	2./ 9./ 16./ Febr., 16./ 23./ 30. März, 6./ 13. April 2019
<b>88.</b>	Freitag	<b>29. März</b>	18.40 – 19.20	Eliane Keller	29. März, 5./ 12. April, 10./ 17./ 24. Mai, 7./ 14. Juni 2019
<b>89.</b>	Samstag	<b>11. Mai</b>	10.25 – 11.05	Michelle Schmidiger	11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Juni 2019

## 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>90.</b>	Freitag	<b>11. Januar</b>	18.40 – 19.20	Eliane Keller	11./ 18./ 25. Jan., 1./ 8./ 15. Febr., 15./ 22./ März 2019

91.	Mittwoch	23. Januar	17.10 – 17.50	Heidi Stadelmann	23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20./ 27. März, 2019
92.	Dienstag	26. März	17.00 – 17.40	Rita Reber	26. März, 2./ 9./ 16. April, 7./ 14./ 21./ 28. Mai 2019
93.	Freitag	29. März	17.55 – 18.35	Eliane Keller	29. März, 5./ 12. April, 10./ 17./ 24. Mai, 7./ 14. Juni 2019

## 16. Reservekurse

---

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
94.	<b>Mittwoch</b> Privatkurs	23. Januar	18.20 – 18.50	Lea Vogel	23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20./ 27. März, 2019
95.	<b>Donnerstag</b> Pinguin	24. Januar	18.10 – 18.40	Cornelia Arnold	24./ 31. Jan., 7./ 14./ 21. Febr., 14./ 21./ 28. März 2019
96.	<b>Samstag</b> Privatkurs	02. Februar	11.20 – 11.50	Olivia Tolusso + Lisa	2./ 9./ 16./ Febr., 16./ 23./ 30. März, 6./ 13. April 2019
97.	<b>Dienstag</b> Pinguin	26. März	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	26. März, 2./ 9./ 16. April, 7./ 14./ 21./ 28. Mai 2019
98.	Montag	01. April	17.20 – 17.50	Silvia Kunz	1./ 8./ 15. April, 6./ 13./ 20./ 27. Mai, 3. Juni 2019
99.	<b>Donnerstag</b> Pinguin	04. April	18.10 – 18.40	Cornelia Arnold	4./ 11./ 18. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13. Juni 2019
100.	Donnerstag	04. April	18.45 – 19.15	Cornelia Arnold	4./ 11./ 18. April, 9./ 16./ 23. Mai, 6./ 13. Juni 2019
101.	Mittwoch	10. April	16.10 – 16.50	Heidi Stadelmann	10./ 17. Apr/ 8./ 15./ 22./ 29. Mai, / 12./ 19. Juni 2019
102.	Mittwoch	10. April	18.20 – 18.50	Lea Vogel	10./ 17. Apr/ 8./ 15./ 22./ 29. Mai, / 12./ 19. Juni 2019
103.	<b>Mittwoch</b> Kraulkurs	10. April	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	10./ 17. Apr/ 8./ 15./ 22./ 29. Mai, / 12./ 19. Juni 2019
104.	<b>Di - Freitag</b> Frosch	23. April Ferienkurs	11.05 – 11.50	Jan Koch	23./ 24./ 25./ 26./ 27. April 2019
105.	Montag- Freitag	29. April Ferienkurs	11.05 – 11.50	Gaby Mettler	29./ 30. April, 1./ 2./ 3. Mai 2019
106.	Samstag	11. Mai	11.20 – 11.50	Olivia Tolusso + Lisa	11./ 18./ 25. Mai, 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Juni 2019

## 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
107.	Samstag	12. Januar	08.30 – 09.25	Alexandra + Stefanie Schmidiger	12./ 19./ 26. Jan., 2./ 16./ 23./ 30. März, 6./ 13. April, 11./ 18./ 25. Mai, 15./ 29. Juni 2019

## 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
108.	Samstag	12. Januar	08.30 – 09.25	Alexandra Schmidiger Stefanie Schmidiger	12./ 19./ 26. Jan., 2./ 16./ 23./ 30. März, 6./ 13. April, 11./ 18./ 25. Mai, 15./ 29. Juni 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. Erwachsenenurse / Aquafit

---

### Kraulkurs für Anfänger

---

**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	23. Januar	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20./ 27. März, 2019

### Kraul-Kurs für ERWACHSENE / Anfänger

---

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

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

<b>Kosten</b>	CHF 182.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 131.00 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
<b>110.</b>	Mittwoch	<b>23. Januar</b>	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	23./ 30. Jan., 6./ 13./ 20. Febr., 13./ 20./ 27. März, 2019

## **Kraul-Kurs für Erwachsene / Fortgeschrittene**

<b>Voraussetzung</b>	<b>Grundtechnik Kraul</b>
<b>Ziel</b>	<b>Verbessern und optimieren der Kraul-Technik; mit Videoanalyse</b>
<b>Kosten</b>	CHF 182.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 131.00 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
<b>111.</b>	Mittwoch	<b>10. April</b>	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	10./ 17. Apr/ 8./ 15./ 22./ 29. Mai, / 12./ 19. Juni 2019

## **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

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

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

Montag, ab 08.10, 16.30, 17.30, 18.30 und 20.00 Uhr  
 Mittwoch ab 19.30, 20.30 Uhr  
 Anmeldung direkt an Trix Bucher, Egolzwil, Telefon 041 599 31 47 / 079 482 30 23,



# 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"/>

## Haben Sie gewusst, dass...

- bei uns werktags - ausser Mittwoch - bereits **am Morgen früh** geschwommen werden kann (06.06 - 08.00 Uhr)
- bei uns täglich **über Mittag** geschwommen werden kann (11.30 - 13.10 Uhr)
- bei uns am Mi und Do die Wassertemperatur erhöht ist (**WarmWasserTage mit 30 – 30.3°C**)
- **off Spielgeräte im Wasser sind:** Mittwoch, Samstag, Sonntag und in den Schulferien täglich
- 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, Slake-Line, Boccia

## HALLENBAD ÖFFNUNGSZEITEN

### Während der Schulzeit

<b>Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag</b>	<b>06.06</b> - 08.00 / <b>11.30</b> - 13.10 / <b>15.45</b> - 22.00
Mittwoch	<b>11.30</b> - 22.00
Samstag	<b>09.30</b> - 17.00
Sonn- und Feiertage	<b>09.00</b> - 17.00

Feiertage siehe „SPEZIELLE ÖFFNUNGSZEITEN“ unten

### Während den SCHULFERIEN

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag	06.06 - 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 2018 - 5. Januar 2019  
Fasnacht 23. Februar – 10. März 2019 / Ostern 19. April – 5. Mai 2019

### \*\*\*SPEZIELLE ÖFFNUNGSZEITEN 2018 / 2019

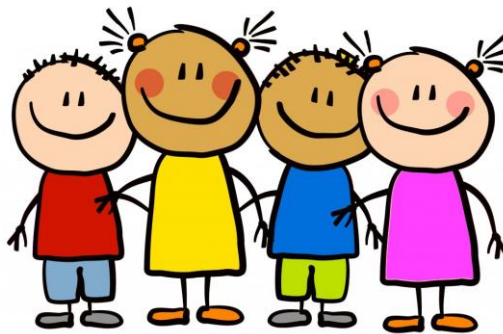
MO	24.	Dezember 2018 Weihnachten	09.00 - 16.00
DI	<b>25.</b>	<b>Dezember 2018 Weihnachten</b>	<b>geschlossen</b>
MI	26.	Dezember 2018 Stephanstag	09.00 - 17.00
MO	31.	Dezember 2018 Silvester	09.00 - 16.00
DI	<b>01.</b>	<b>Januar 2019 Neujahr</b>	<b>geschlossen</b>
MI	02.	Januar 2019 Berchtoldstag	09.00 - 17.00
<b>Do</b>	<b>28</b>	<b>Februar 2019 Schmutziger Donnerstag</b>	<b>geschlossen</b>
Mo	04.	März 2019 GÜDIS-Montag	09.30 - 19.00
<b>Fr</b>	<b>19.</b>	<b>April 2019 Karfreitag</b>	<b>geschlossen</b>
Sa - Mo	20. – 22.	April 2019 Ostern	09.00 - 17.00
**Mai-Juni	Samstag		09.30 – 12.00; <b>bei schlechtem Wetter 09.30 - 17.00</b>
**Mai-Juni	Sonn- und Feiertage		09.00 – 12.00; <b>bei schlechtem Wetter 09.00 - 17.00</b>
Do	30.	Mai 2019 Auffahrt	09.00 – 12.00; <b>bei schlechtem Wetter 09.00 - 17.00</b>
Mo	10.	Juni 2019 Pfingstmontag	09.00 – 12.00; <b>bei schlechtem Wetter 09.00 - 17.00</b>
Do	20.	Juni 2019 Fronleichnam	09.00 – 12.00; <b>bei schlechtem Wetter 09.00 - 17.00</b>

## 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.

Im Hallenbad Willisau fühlen sich grosse und kleine Gäste pudelwohl



„Schnellste Willisauer Wasserratte“ 12.12.2018

Wir danken herzlich für die grosszügige Unterstützung



die Mobilar



RAIFFEISEN

