


Schwimmkurs-Programm August 2017 bis Januar 2018





**Kursanmeldungen erst ab Dienstag, 22. August 2017
und erst ab 7.30 Uhr möglich
Anmeldungen für die Kurse 94 - 97 sind ab sofort
per Mail möglich**



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

die Mobiliar

Inhaltsverzeichnis

1. Infos / Kursbestimmungen
2. Daten / Ferien
3. Durchführung
4. Kursgeld
5. Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung / Annullation
6. Kursausweise / Gruppengrösse / Fortsetzungskurse
7. Unsere Kursleiterinnen
8. Infos zu den Grundagentests
9. Einzelunterricht / Einstufungstest / Kinder-Kurse
10. Warteliste
11. Schwimmtrainings / Erwachsenen-Kurse / Aquafit-Kurse

1. Infos / Kursbestimmungen

Kursort: Hallenbad Willisau, Schlossfeldstrasse 2, 6130 Willisau

www.sportwillisau.ch - schwimmkurse@willisau.ch - 041 972 60 10

- **Anmeldungen sind erst ab **Dienstag, 22. August 2017, 7.30 Uhr** möglich**
- **Auch Mails werden erst ab 22. August, 7.30 Uhr bearbeitet**
- **Vor 7.30 Uhr eintreffende Anmeldungen werden zweitrangig, das heisst zeitlich verzögert, behandelt.**
- **Anmeldungen für die Kurse ab Nr. 94 sind ab sofort per Mail möglich.**

Unter www.sportwillisau.ch finden Sie das Anmeldeformular. Dieses beinhaltet alle von uns verlangten Angaben. Senden Sie das Formular an **schwimmkurse@willisau.ch**

Bei telefonischer Anmeldung - Telefon 041 972 60 10 - teilen Sie uns bitte folgende Angaben mit:

Kursnummer
 Name / Vorname
 Geburtsdatum
 Strasse
 Wohnort
 Natelnummer / Telefonnummer
 Bereits gemachte Testabzeichen
 Alternativkurs / Nr.

Bei telefonischen Anmeldungen erhalten Sie KEINE schriftliche Bestätigung.

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

Wichtig: Anmeldungen per Mail sind nur gültig, wenn diese von uns bestätigt worden sind. Bitte benützen Sie für die Anmeldung das von uns verlangte Formular. Bearbeitet werden nur Anmeldungen, die alle **oben verlangten Angaben** enthalten.

Bei Anmeldung **per Mail** müssen Sie **telefonisch erreichbar sein für mögliche Rückfragen**. Wir danken für Ihr Verständnis.

2. Kursdaten / Ferien

Die im Kursprogramm aufgeführten Kursdaten sind verbindlich. Die **Kursdaten** der einzelnen Schwimmlehrerinnen sind **nicht immer identisch**. **ACHTUNG:** Bei Kursen mit *** ist für die Begleitpersonen nur schwimmen im Nichtschwimmerbecken möglich. Das Schwimmbecken ist während dieser Zeit für das Schulschwimmen reserviert.

3. Durchführung

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

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

Das **Kursgeld** muss am **ersten Kurstag bar** an der Hallenbadkasse bezahlt werden.

5. Treffpunkt / Sicherheit / Versicherung / Abmeldungen

Die Kinder werden von den Kursleitern **beim Treffpunkt im Hallenbad** in Empfang genommen. 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 von Kindern, welche vielleicht nicht sofort bemerkt werden können (Krankheiten, Sehbehinderungen, Behinderungen usw.), müssen bei der Anmeldung unbedingt gemeldet werden.

Die Kursteilnahme im Hallenbad Willisau erfolgt auf eigenes Risiko. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Abmeldungen / verpasste Lektionen

Die Kursanmeldung ist verbindlich. Bei Nichterscheinen zum Kurs werden die vollen Kurskosten in Rechnung gestellt, **sofern kein Ersatz gefunden wird**. Dies gilt nicht für Unfall und/oder Krankheit mit Arztzeugnis.

Bei Kursabbruch wegen Unfall oder Krankheit werden nach Vorweisen eines schriftlichen Arztzeugnisses dem Teilnehmer die ihm zustehenden Rest-Kurskosten in Form eines Gutscheines rückvergütet (keine Bar-Rückzahlung).

Ist mehr als die Hälfte des Kurses absolviert, gibt es keine Rückvergütung mehr.

Verpasste Lektionen aus irgendwelchen Gründen können nicht nachgeholt werden!

6. Kursausweis / Gruppengrösse / Fortsetzungskurse

Den Kursteilnehmern werden die offiziellen Testabzeichen von swimsports.ch abgegeben: Wassergewöhnung, Krebs, Seepferd, Frosch, Pinguin, Tintenfisch, Krokodil, Eisbär. Kinder, die das Kursziel nicht erreichen, erhalten ein Motivationsabzeichen.

Gruppengrösse / Kurszeit

Abzeichen Wassergewöhnung 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 oder ihre Mail-Adresse bei uns registriert ist, erhalten Sie das neue Kursprogramm automatisch zugestellt. Für die Folgekurse müssen Sie immer wieder neu anmelden.

7. Unsere Kursleiterinnen

- Amrein Andrea, Schötz
- Arnold Cornelia, Willisau
- Burkart Kathrin, Schötz
- Kaufmann Rahel, Ettiswil
- Keller Eliane, Gettnau
- Koch Jan, Wauwil
- Kunz Silvia, Willisau
- Kronenberg Gina, Willisau
- Reber Rita, Willisau
- Roos Lea, Wolhusen
- Schmidiger Alexandra, Menzberg
- Schmidiger Jeannette, Menzberg
- Schmidiger Stefanie, Menzberg
- Stadelmann Heidi, Willisau

Unsere Hilfsleiterinnen

- Schmidiger Michelle, Menzberg
- Olivia Tolusso, Willisau
- Vogel Lea, Menzberg

8. Info 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.

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



9. Einzelunterricht / Kleingruppen / Einstufungstest / Kinderkurse

Einzelunterricht / Kleingruppen

In den privaten Schwimmlektionen wird individuell auf die Bedürfnisse des Kindes oder Erwachsenen eingegangen. Ihre Anfrage senden Sie an schwimmkurse@willisau.ch

Kosten Einzelunterricht / Kleingruppen Kinder **30 Minuten** / Preise gültig seit 1.1.2016

für 1 Kind 30 Minuten	CHF 35.00 exkl. Eintritt
für 2 Kinder 30 Minuten je	CHF 30.00 exkl. Eintritt
für 3 Kinder 30 Minuten je	CHF 25.00 exkl. Eintritt

Kosten Einzelunterricht / Kleingruppen Erwachsene **45 Minuten**

für 1 Erwachsene 45 Minuten	CHF 60.00 exkl. Eintritt
für 2 Erwachsene 45 Minuten je	CHF 45.00 exkl. Eintritt
für 3 Erwachsene 45 Minuten je	CHF 40.00 exkl. Eintritt

Einstufungstest

Wir bieten kostenlose Einstufungstests an, damit Ihr Kind im richtigen Kurs eingeteilt wird (Dauer ca. 15 Min). Melden Sie sich **frühzeitig** für den Eintrittstest an. **Terminvereinbarung unter schwimmkurse@willisau.ch**

Badekappen

Unsere Schwimmkurskinder tragen im Kurs immer eine Badekappe.

Neu kann man diese auch kaufen (CHF 8.50), damit Ihr Kind die eigene Kappe tragen kann. Auch geeignet für das Schwimmen in der Schule...

Unsere Schwimmkurs-Badekappe in verschiedenen Farben - ein echter Hingucker!



Wassergewöhnungskurs → Anmeldung erst ab Dienstag 22. August 2017, 7.30 Uhr

Voraussetzung 5-jährig (Geburtstag während des Kurses)

Ziel 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. Ist das Kind nach 2-3 Lektionen bereits sehr gut wassergewöhnt hat es auch im Wassergewöhnungskurs die Möglichkeit das Abzeichen Krebs zu erlangen.

Kosten CHF 110.-- für alle Kinder, die diesen Schwimmkurs besuchen
CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte
Ferienkurs CHF 99.--

Ferienkurs CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte

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

Angaben für Anmeldung:

Kurs-Nr., Name, Vorname, Adresse, Telefon, Geburtsdatum, Mail

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
1.	Donnerstag	24. August	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2017
2.	Samstag	26. August	09.35 – 10.05	Gina Kronenberg und Lea Roos	26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 21./ 28. Okt., 4. Nov. 2017
3.	Dienstag	29. August	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2017
4.	Montag bis Freitag	02. Oktober	09.20 – 10.05	Kathrin Burkart und Rahel Kaufmann	2./ 3./ 4./ 5./ 6. Oktober 2017 Herbst-Ferienkurs
5.	Freitag	03. November	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	3./ 10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15./ 22. Dez., 12. Jan. 2018
6.	Samstag	11. November	09.35 – 10.05	Lea Roos	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Jan. 2018

Sicheres Tauchen (ohne Schwimmbrillen!) und das Erleben des natürlichen Auftriebs sind die ersten Grundlagen für das Schwimmen lernen.



Krebs**→ Anmeldung erst ab Dienstag, 22. August 2017, 7.30 Uhr**

Voraussetzung **5-jährig (Geburtstag während des Kurses)**
keine Angst vor dem Wasser → siehe Wassergewöhnungskurs
 Das heisst, die Kinder können problemlos vollständig und selbständig untertauchen

Ziel **Krebs**

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

Kosten CHF 110.-- für alle Kinder, die diesen Schwimmkurs besuchen
 CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte
 Ferienkurs CHF 99.--
 Ferienkurs CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte

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

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

Bei Kursen mit *** ist für Begleitpersonen nur schwimmen im Nichtschwimmerbecken möglich, da das Schwimmerbecken für das Schulschwimmen reserviert ist.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
7.	Donnerstag	24. August	17.30 – 18.00	Cornelia Arnold	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2017
8.	Freitag	25. August	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	25. Aug., 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Sept., 20./ 27. Okt. 2017
9.	Samstag	26. August	10.10 – 10.40	Gina Kronenberg und Lea Roos	26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 21./ 28. Okt., 4. Nov. 2017
10.	Montag**	28. August	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2017
11.	Dienstag**	29. August	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2017
12.	Montag bis Freitag	02. Oktober	10.15 – 11.00	Jan Koch und Lea Roos	2./ 3./ 4./ 5./ 6. Oktober 2017 Herbst-Ferienkurs
13.	Montag bis Freitag	02. Oktober	11.05 – 11.50	Kathrin Burkart und Rahel Kaufmann	2./ 3./ 4./ 5./ 6. Oktober 2017 Herbst-Ferienkurs
14.	Donnerstag	02. November	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2017
15.	Montag**	06. November	15.00 – 15.30	Silvia Kunz	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Jan. 2018
16.	Dienstag**	07. November	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2018
17.	Samstag	11. November	10.10 – 10.40	Lea Roos	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Jan. 2018
18.	Mittwoch	15. November	16.50 – 17.20	Rahel Kaufmann	15./ 22. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17./ 31. Jan. 2018



Seepferd → Anmeldung erst ab Dienstag, 22. August 2017, 7.30 Uhr

Voraussetzung 5-jährig (Geburtstag während des Kurses); Kursziele „Krebs“ erfüllt

Ziel **Seepferd**

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

Kosten CHF 110.-- für alle Kinder, die diesen Schwimmkurs besuchen
 CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte
 Ferienkurs CHF 99.--
 Ferienkurs CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte

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

Angaben für Anmeldung:

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

Bei Kursen mit *** ist für Begleitpersonen nur schwimmen im Nichtschwimmerbecken möglich, da das Schwimmerbecken für das Schulschwimmen reserviert ist.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
19.	Donnerstag	24. August	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2017
20.	Freitag	25. August	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	25. Aug., 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Sept., 20./ 27. Okt. 2017
21.	Samstag	26. August	09.00 – 09.30	Gina Kronenberg	26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 21./ 28. Okt., 4. Nov. 2017
22.	Samstag	26. August	10.45 – 11.15	Gina Kronenberg und Lea Roos	26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 21./ 28. Okt., 4. Nov. 2017
23.	Dienstag**	29. August	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2017
24.	Mittwoch	30. August	16.50 – 17.20	Rahel Kaufmann	30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt., 8. Nov. 17
25.	Montag bis Freitag	02. Oktober	08.30 – 09.15	Jan Koch und Lea Roos	2./ 3./ 4./ 5./ 6. Oktober 2017 Herbst-Ferienkurs
26.	Donnerstag	02. November	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2017
27.	Donnerstag	02. November	18.05 – 18.35	Cornelia Arnold	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2017
28.	Freitag	03. November	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	3./ 10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15./ 22. Dez., 12. Jan. 2018
29.	Montag**	06. November	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Jan. 2018
30.	Dienstag**	07. November	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2018
31.	Dienstag	07. November	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2018
32.	Samstag	11. November	09.00 – 09.30	Lea Roos	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Jan. 2018

Frosch→ **Anmeldung erst ab Dienstag, 22. August 2017, 7.30 Uhr****Voraussetzung** Kursziele „Seepferd“ erfüllt; **Altersempfehlung: 6 Jahre und älter**

Ziel **Frosch**

- Gleiten in Bauchlage mit ausatmen ins Wasser,
- Schwimmen mit Wechselbeinschlag im Tiefwasser in Bauch- und Rückenlage mindestens 8–10 m
- Gleiten in Rückenlage
- Rolle vorwärts vom Bassinrand

Kosten CHF 110.-- für alle Kinder, die diesen Schwimmkurs besuchen
CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte
Ferienkurs CHF 99.--, Ferienkurs CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte

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

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
33.	Donnerstag	24. August	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2017
34.	Donnerstag	24. August	18.05 – 18.35	Cornelia Arnold	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2017
35.	Freitag	25. August	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	25. Aug., 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Sept., 20./ 27. Okt. 2017
36.	Samstag	26. August	11.20 – 11.50	Gina Kronenberg	26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 21./ 28. Okt., 4. Nov. 2017
37.	Samstag	26. August	11.20 – 11.50	Lea Roos	26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 21./ 28. Okt., 4. Nov. 2017
38.	Montag**	28. August	15.35 – 16.05	Silvia Kunz	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2017
39.	Dienstag	29. August	16.25 – 16.55	Rita Reber	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2017
40.	Mittwoch	30. August	16.15 – 16.45	Rahel Kaufmann	30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt., 8. Nov. 17
41.	Montag bis Freitag	02. Oktober	08.30 – 09.15	Rahel Kaufmann	2./ 3./ 4./ 5./ 6. Oktober 2017 Herbst-Ferienkurs
42.	Montag bis Freitag	02. Oktober	10.15 – 11.00	Kathrin Burkart und Rahel Kaufmann	2./ 3./ 4./ 5./ 6. Oktober 2017 Herbst-Ferienkurs
43.	Donnerstag	02. November	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2017
44.	Donnerstag	02. November	17.30 – 18.00	Cornelia Arnold	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2017
45.	Freitag	03. November	17.20 – 17.50	Eliane Keller	3./ 10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15./ 22. Dez., 12. Jan. 2018
46.	Freitag	03. November	17.20 – 17.50	Olivia Tolusso	3./ 10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15./ 22. Dez., 12. Jan. 2018
47.	Montag	06. November	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Jan. 2018
48.	Dienstag	07. November	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2018
49.	Samstag	11. November	11.20 – 11.50	Lea Roos	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Jan. 2018
50.	Mittwoch	15. November	16.15 – 16.45	Rahel Kaufmann	15./ 22. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17./ 31. Jan. 2018
51.	Mittwoch	15. November	17.30 – 18.00	Heidi Stadelmann	15./ 22. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17./ 31. Jan. 2018

Pinguin**→ Anmeldung erst ab Dienstag, 22. August 2017, 7.30 Uhr****Voraussetzung** Kursziele „Frosch“ erfüllt; **Altersempfehlung: 6 – 7 Jahre und älter**

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

Kosten CHF 110.-- für alle Kinder, die diesen Schwimmkurs besuchen
 CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte
 Ferienkurs CHF 99.--
 Ferienkurs CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte

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

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
52.	Donnerstag	24. August	16.45 – 17.15	Andrea Amrein	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2017
53.	Donnerstag	24. August	18.40 – 19.10	Cornelia Arnold	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2017
54.	Freitag	25. August	16.35 – 17.05	Eliane Keller	25. Aug., 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Sept., 20./ 27. Okt. 2017
55.	Samstag	26. August	09.50 – 10.20	Jeannette Schmidiger + M.	26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 21./ 28. Okt., 4. Nov. 2017
56.	Samstag	26. August	11.55 – 12.25	Lea Roos	26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 21./ 28. Okt., 4. Nov. 2017
57.	Montag	28. August	16.10 – 16.40	Silvia Kunz	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2017
58.	Dienstag	29. August	15.50 – 16.20	Rita Reber	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2017
59.	Montag bis Freitag	02. Oktober	08.30 – 09.15	Kathrin Burkart	2./ 3./ 4./ 5./ 6. Oktober 2017 Herbst-Ferienkurs
60.	Montag bis Freitag	02. Oktober	11.05 – 11.50	Jan Koch	2./ 3./ 4./ 5./ 6. Oktober 2017 Herbst-Ferienkurs
61.	Donnerstag	02. November	16.45 – 17.15	Andrea Amrein	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2017
62.	Freitag	03. November	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	3./ 10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15./ 22. Dez., 12. Jan. 2018
63.	Dienstag	07. November	15.50 – 16.20	Rita Reber	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2018
64.	Samstag	11. November	10.45 – 11.15	Lea Roos	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Jan. 2018
65.	Mittwoch	15. November	16.55 – 17.25	Heidi Stadelmann	15./ 22. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17./ 31. Jan. 2018
66.	Mittwoch	15. November	18.05 – 18.35	Heidi Stadelmann	15./ 22. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17./ 31. Jan. 2018

Tintenfisch → **Anmeldung erst ab Dienstag, 22. August 2017, 7.30 Uhr**

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

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

Kosten CHF 110.-- für alle Kinder, die diesen Schwimmkurs besuchen
 CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte
 Ferienkurs CHF 99.--
 Ferienkurs CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte

Dauer 8 Lektionen à 40 Minuten; Ferienkurs 5 Lektionen à 45 Minuten

Angaben für Anmeldung:

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
67.	Freitag	25. August	17.55 – 18.35	Eliane Keller	25. Aug., 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Sept., 20./ 27. Okt. 2017
68.	Dienstag	29. August	17.00 - 17.40	Rita Reber	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2017
69.	Mittwoch	30. August	17.55 – 18.35	Heidi Stadelmann	30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt., 8. Nov. 17
70.	Montag bis Freitag	02. Oktober	09.20 – 10.05	Jan Koch und Lea Roos	2./ 3./ 4./ 5./ 6. Oktober 2017 Herbst-Ferienkurs
71.	Donnerstag	02. November	18.40 – 19.20	Cornelia Arnold	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2017
72.	Freitag	03. November	16.35 – 17.15	Eliane Keller und Olivia Tulusso	3./ 10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15./ 22. Dez., 12. Jan. 2018
73.	Mittwoch	15. November	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	15./ 22. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17./ 31. Jan. 2018



Krokodil**→ Anmeldung erst ab Dienstag, 22. August 2017, 7.30 Uhr****Voraussetzung** Kursziele „Tintenfisch“ erfüllt; **Altersempfehlung: 8 Jahre und älter****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

Kosten CHF 110.-- für alle Kinder, die diesen Schwimmkurs besuchen
CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte**Dauer** 8 Lektionen à 40 Minuten**Angaben für Anmeldung:****Kurs-Nr., Name, Vorname, Adresse, Telefon, Geburtsdatum, Mail und erreichtes Testabzeichen**

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
74.	Freitag	25. August	17.10 – 17.50	Eliane Keller	25. Aug., 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Sept., 20./ 27. Okt. 2017
75.	Samstag	26. August	10.30 – 11.10	Jeannette Schmidiger + Michelle	26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 21./ 28. Okt., 4. Nov. 2017
76.	Mittwoch	30. August	17.10 – 17.50	Heidi Stadelmann	30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt., 8. Nov. 17
77.	Freitag	03. November	18.40 – 19.20	Eliane Keller und Olivia Tolusso	3./ 10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15./ 22. Dez., 12. Jan. 2018
78.	Dienstag	07. November	17.10 – 17.50	Rita Reber	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2018

Eisbär**→ Anmeldung erst ab Dienstag, 22. August 2017, 7.30 Uhr****Voraussetzung** Kursziele „Krokodil“ erfüllt; **Altersempfehlung: 8-jährig und älter****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 CHF 110.-- für alle Kinder, die diesen Schwimmkurs besuchen
CHF 88.-- mit Hallenbad-Jahreskarte**Dauer** 8 Lektionen à 40 Minuten

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
79.	Freitag	25. August	18.40 – 19.20	Eliane Keller	25. Aug., 1./ 8./ 15./ 22./ 29. Sept., 20./ 27. Okt. 2017
80.	Mittwoch	30. August	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt., 8. Nov. 17
81.	Freitag	03. November	17.55 – 18.35	Eliane Keller und Olivia Tolusso	3./ 10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15./ 22. Dez., 12. Jan. 2018
82.	Dienstag	07. November	16.25 – 17.05	Rita Reber	7./ 14./ 21./ 28. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9. Jan. 2018

Reserve-Kurse → Diese Kurse werden nur bei grosser Nachfrage angeboten

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
83.	Montag	28. August	16.45 – 17.15	Silvia Kunz	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2017
84.	Dienstag	29. August	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2017
85.	Mittwoch	30. August	16.35 – 17.05	Heidi Stadelmann	30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt., 8. Nov. 17
86.	Montag bis Freitag	02. Oktober	11.05 – 11.50	Rahel Kaufmann	2./ 3./ 4./ 5./ 6. Oktober 2017 Herbst-Ferienkurs
87.	Montag bis Freitag	02. Oktober	11.05 – 11.50	Lea Roos	2./ 3./ 4./ 5./ 6. Oktober 2017 Herbst-Ferienkurs
88.	Samstag	11. November	09.30 – 10.10	Vakant	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Jan. 2018
89.	Samstag	11. November	10.15 – 10.55	Vakant	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Jan. 2018
90.	Samstag	11. November	11.00 – 11.40	Vakant	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Jan. 2018
91.	Samstag	11. November	11.45 – 12.15	Vakant	11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Jan. 2018
92.	Mittwoch	15. November	16.10 – 16.50	Heidi Stadelmann	15./ 22. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17./ 31. Jan. 2018
93.	Mittwoch	15. November	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	15./ 22. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17./ 31. Jan. 2018

10. Warteliste**Was, wenn der gewünschte Kurs ausgebucht ist?**

- Sie setzen Ihr Kind auf eine Warteliste und teilen uns alle möglichen Wochentage mit.
- Wird ein Platz frei, kontaktieren wir Sie.
- Wird ein Zusatzkurs (Reservekurs) ausgeschrieben, kontaktieren wir Sie ebenfalls.

→ Anmeldungen für Kurse Nr. 94 - 97 sind ab sofort per Mail möglich

11. Schwimmtrainings, Erwachsenen-Kurse und Aquafit-Kurse

Schwimmtraining für KINDER

Voraussetzung 100 m schwimmen

Ziel: Verfeinern der Schwimmtechnik Kraul

Kosten CHF 5.-- pro Lektion plus Hallenbad-Eintritt

Dauer 55 Minuten

Angaben für Anmeldung:

Kurs-Nr., Name, Vorname, ganze Adresse, Telefon, Geburtsdatum, Mail

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
94.	Samstag	26. August	08.30 – 09.25	Alexandra und Stefanie Schmidiger	26. Aug., 2./ 9./ 16./ 23. Sept., 21./ 28. Okt., 4./ 11./ 18./ 25. Nov., 2./ 9./ 16. Dez., 13./ 20. Jan. 2018

Offenes Schwimmtraining für JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Jeden Dienstag von **20.00 bis 21.00** ist eine Bahn reserviert für all jene, die an ihrem persönlichen Trainingsziel arbeiten. Unsere Bademeisterin und Schwimmlehrerin Heidi Stadelmann, gibt Ihnen zwischendurch gerne auch einige Tipps für Ihr Training. Das Training ist an keinen Kurs gebunden und benötigt keine Anmeldung.

ERWACHSENE: Brustschwimmen Anfänger/Fortgeschritten

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.-- inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 131.-- mit Hallenbad-Jahreskarte

Dauer 8 Lektionen à 60 Minuten

Der Kurs wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt!

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
95.	Mittwoch	30. August	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt., 8. Nov. 17

Kraul-Kurs für ERWACHSENE / Anfänger

Voraussetzung	100 m schwimmen mit ausatmen ins Wasser
Ziel	Erlernen der Kraul-Technik; mit Videoanalyse
Kosten	CHF 182.-- inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 131.-- mit Hallenbad-Jahreskarte
Dauer	8 Lektionen à 60 Minuten
Mitbringen	Badekappe und Schwimmbrille

Der Kurs wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt!

Angaben für Anmeldung:

Kurs-Nr, Name, Vorname, ganze Adresse, Telefon, Geburtsdatum, Mail

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
96.	Mittwoch	30. August	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt., 8. Nov. 17

Kraul-Kurs für ERWACHSENE / Fortgeschrittene

Voraussetzung	Grundtechnik Kraul
Ziel	Verbessern und optimieren der Kraul-Technik; mit Videoanalyse
Kosten	CHF 182.-- inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 131.-- mit Hallenbad-Jahreskarte
Dauer	8 Lektionen à 60 Minuten
Mitbringen:	Badekappe und Schwimmbrille

Der Kurs wird bei mindestens 4 Teilnehmern durchgeführt!

Angaben für Anmeldung:

Kurs-Nr, Name, Vorname, ganze Adresse, Telefon, Geburtsdatum, Mail

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
97.	Mittwoch	15. November	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	15./ 22. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17./ 31. Jan. 2018

Werfe nie das Handtuch! Sondern benutze es, um den Schweiß abzuwischen und mach weiter!

Aqua fit - Kurse → www.body-flow.ch

Montag, ab

Zeit: 08.10, 16.30, 17.30, 18.30, 20.00 Uhr

Mittwoch ab

Zeit 19.30 Uhr

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

Wussten Sie , 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 (Trampolin, Slake-Line, Boccia, Liegeflächen)

HALLENBAD ÖFFNUNGSZEITEN

Früh schwimmen

In der SCHULZEIT

Montag	06.06 – 08.00	11.30 – 13.10	15.45 – 22.00	(Juni bis 20.00)
Dienstag	06.06 – 08.00	11.30 – 13.10	15.00 – 22.00	(Juni bis 20.00)
Mittwoch			11.30 – 22.00	(Juni bis 20.00)
Donnerstag	06.06 – 08.00	11.30 – 13.10	15.45 – 22.00	(Juni bis 20.00)
Freitag	06.06 – 08.00	11.30 – 13.10	15.45 – 22.00	(Juni bis 20.00)
Samstag (August- April)			09.30 – 17.00	
Samstag (Mai/Juni)			09.30 – 12.00	bei schlechtem Wetter bis 17.00
Sonn- und Feiertage (August- April)			09.00 – 17.00	
Sonn- und Feiertage (Mai/Juni)			09.00 – 12.00	bei schlechtem Wetter bis 17.00

In den SCHULFERIEN

Herbst (30.09 – 15.10), Weihnachten (23.12 – 07.01), Fasnacht (03.02 – 18.02), Ostern (30.03 – 15.04)

Montag	06.06 – 08.00	09.30 – 22.00
Dienstag	06.06 – 08.00	09.30 – 22.00
Mittwoch		09.30 – 22.00
Donnerstag	06.06 – 08.00	09.30 – 22.00
Freitag	06.06 – 08.00	09.30 – 22.00
Samstag		09.30 – 17.00
Sonn- und Feiertage		09.00 – 17.00

Spezielle Öffnungszeiten

Mi	01. November	Allerheiligen	09.00 – 17.00	
Fr	08. Dezember	Maria Empfängnis	09.00 – 17.00	
So	24. Dezember	Heiligabend	09.00 – 16.00	
Mo	25. Dezember	Weihnachten	geschlossen	
Di	26. Dezember	Stephanstag	09.00 – 17.00	
So	31. Dezember	Silvester	09.00 – 16.00	
Mo	01. Januar	Neujahr	geschlossen	
Di	02. Januar	Berchtoldstag	09.00 – 17.00	
Do	08. Februar	Schmutziger Donnerstag	geschlossen	
Mo	12. Februar	Güdis-Montag	09.30 – 19.00	
Fr	30. März	Karfreitag	geschlossen	
Sa – Mo	31. März – 2. April	Ostern	09.00 – 17.00	
Do	10. Mai	Auffahrt	09.00 – 12.00	bei schlechtem Wetter bis 17.00
Mo	21. Mai	Pfingstmontag	09.00 – 12.00	bei schlechtem Wetter bis 17.00
Do	31. Mai	Fronleichnam	09.00 – 12.00	bei schlechtem Wetter bis 17.00
Fr	29. Juni	Peter und Paul	geschlossen	

