



HALLENBAD WILLISAU



# Schwimmkurs-Programm

August 2018 bis Januar 2019

Anmeldungen ab Montag, 13. August 2018

**ACHTUNG:** Neu nur noch per E-Mail oder Post möglich

Bearbeitung der Anmeldungen ab Donnerstag 16. August 2018

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 Grundlagentests
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!**

---

Bitte senden Sie das Anmeldeformular frühestens **ab Montag, 13. August 2018** per E-Mail an [schwimmkurse@willisau.ch](mailto:schwimmkurse@willisau.ch) oder per Post an **Hallenbad Willisau, Schwimmkurse, Schlossfeldstr. 2, 6130 Willisau** oder Sie bringen das ausgefüllte Anmeldeformular direkt im Hallenbad vorbei.

Bei Problemen mit dem Anmeldeformular, können Sie das E-Mail mit folgenden Angaben an [schwimmkurse@willisau.ch](mailto:schwimmkurse@willisau.ch) senden: Name, Vorname, Geburtsdatum, genaue Adresse, Wohnort, Natelnummer und möglichen Alternativ-Kursen.

Alle Anmeldungen werden erst ab **Donnerstag, 16. August 2018** bearbeitet. Mit der Angabe von Alternativ-Kursen erleichtern Sie uns die Arbeit bei der Bearbeitung und erhöhen Ihre Chance auf einen Kursplatz.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie innert 2 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)

## 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
- Burkart Kathrin, Schötz
- Keller Eliane, Gettnau
- Koch Jan, Wauwil
- Mettler Gaby, Neuenkirch
- Reber Rita, Willisau
- Roos Lea, Wolhusen
- Schmidiger Alexandra, Menzberg
- Schmidiger Stefanie, Menzberg
- Schmidiger Michelle, Menzberg
- Schmidiger Jeannette, Menzberg
- Stadelmann Heidi, Willisau
- Toluoso Olivia, Willisau

## 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 wassergewöhnte 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 Kinder 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.

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterichtszeit	Kursleitung	Daten
1.	Samstag	<b>25. August</b>	09.35 – 10.05	Olivia Tolusso	25. Aug., 1./ 8./ 15. / 22. Sept., 20./ 27. Okt., 3. Nov. 18
2.	Dienstag	<b>28. August</b>	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2018
3.	Mittwoch	<b>29. August</b>	16.35 – 17.05	Lea Roos	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24. / 31. Okt. 2018
4.	Donnerstag	<b>30. August</b>	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt., 8. Nov. 18
5.	Samstag Ferienkurs	<b>29. September</b>	09.20 – 10.05	Lea Roos	29./ 30. Sept., 1./ 2./ 3. Okt. 2018
6.	Montag Ferienkurs	<b>08. Oktober</b>	10.15 – 11.00	Lea Roos	8./ 9./ 10./ 11./ 12. Okt. 2018
7.	Freitag	<b>02. November</b>	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2018
8.	Samstag	<b>10. November</b>	10.10 – 10.40	Olivia Tolusso	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 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	<b>24. August</b>	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2018
10.	Samstag	<b>25. August</b>	09.00 – 09.30	Olivia Toluoso	25. Aug., 1./ 8./ 15. / 22. Sept., 20./ 27. Okt., 3. Nov. 18
11.	Montag	<b>27. August</b>	15.35 – 16.05	Lea Roos	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2018
12.	Dienstag	<b>28. August</b>	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2018
13.	Mittwoch	<b>29. August</b>	17.10 – 17.40	Lea Roos	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24. / 31. Okt. 2018
14.	Donnerstag	<b>30. August</b>	16.45 – 17.15	Andrea Amrein	30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt., 8. Nov. 18
15.	Samstag Ferienkurs	<b>29. September</b>	10.15 – 11.00	Jan Koch	29./ 30. Sept., 1./ 2./ 3. Okt. 2018
16.	Samstag Ferienkurs	<b>29. September</b>	11.05 – 11.50	Lea Roos	29./ 30. Sept., 1./ 2./ 3. Okt. 2018
17.	Montag Ferienkurs	<b>08. Oktober</b>	08.30 – 09.15	Gaby Mettler	8./ 9./ 10./ 11./ 12. Okt. 2018
18.	Montag	<b>05. November</b>	15.00 – 15.30	Lea Roos	5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Jan. 2019
19.	Dienstag	<b>06. November</b>	15.00 – 15.30	Kathrin Burkart	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Jan. 2019
20.	Mittwoch	<b>07. November</b>	16.35 – 17.05	Lea Roos	7./ 14./ 21. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9./ 16. Jan. 2019
21.	Mittwoch	<b>07. November</b>	17.45 – 18.15	Lea Roos	7./ 14./ 21. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9./ 16. Jan. 2019
22.	Samstag	<b>10. November</b>	09.35 – 10.05	Olivia Toluoso	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 2019
23.	Donnerstag	<b>15. November</b>	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17. Jan. 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
24.	Freitag	<b>24. August</b>	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2018
25.	Samstag	<b>25. August</b>	10.10 – 10.40	Olivia Toluoso	25. Aug., 1./ 8./ 15. / 22. Sept., 20./ 27. Okt., 3. Nov. 18

<b>26.</b>	Montag	<b>27. August</b>	15.00 – 15.30	Lea Roos	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2018
<b>27.</b>	Dienstag	<b>28. August</b>	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2018
<b>28.</b>	Mittwoch	<b>29. August</b>	17.45 – 18.15	Lea Roos	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2018
<b>29.</b>	Donnerstag	<b>30. August</b>	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt., 8. Nov. 18
<b>30.</b>	Samstag Ferienkurs	<b>29. September</b>	08.30 – 09.15	Jan Koch	29./ 30. Sept., 1./ 2./ 3. Okt. 2018
<b>31.</b>	Montag Ferienkurs	<b>08. Oktober</b>	09.20 – 10.05	Gaby Mettler	8./ 9./ 10./ 11./ 12. Okt. 2018
<b>32.</b>	Freitag	<b>02. November</b>	15.00 – 15.30	Andrea Amrein	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2018
<b>33.</b>	Montag	<b>05. November</b>	15.35 – 16.05	Lea Roos	5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Jan. 2019
<b>34.</b>	Dienstag	<b>06. November</b>	15.35 – 16.05	Kathrin Burkart	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Jan. 2019
<b>35.</b>	Mittwoch	<b>07. November</b>	17.10 – 17.40	Lea Roos	7./ 14./ 21. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9./ 16. Jan. 2019
<b>36.</b>	Samstag	<b>10. November</b>	09.00 – 09.30	Olivia Tolusso	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 2019
<b>37.</b>	Samstag	<b>10. November</b>	10.45 – 11.15	Olivia Tolusso	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 2019
<b>38.</b>	Donnerstag	<b>15. November</b>	15.35 – 16.05	Andrea Amrein	15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17. Jan. 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
<b>39.</b>	Freitag	<b>24. August</b>	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2018
<b>40.</b>	Samstag	<b>25. August</b>	10.45 – 11.15	Olivia Tolusso	25. Aug., 1./ 8./ 15./ 22. Sept., 20./ 27. Okt., 3. Nov.
<b>41.</b>	Montag	<b>27. August</b>	16.10 – 16.40	Lea Roos	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2018
<b>42.</b>	Dienstag	<b>28. August</b>	15.50 – 16.20	Rita Reber	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2018
<b>43.</b>	Dienstag	<b>28. August</b>	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2018
<b>44.</b>	Mittwoch	<b>29. August</b>	16.35 – 17.05	Heidi Stadelmann	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24./ 31. Okt. 2018
<b>45.</b>	Donnerstag	<b>30. August</b>	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	30. Aug., 6./ 13./ 20./ 27. Sept., 18./ 25. Okt., 8. Nov. 18

<b>46.</b>	Samstag Ferienkurs	<b>29. September</b>	10.15 – 11.00	Lea Roos	29./ 30. Sept., 1./ 2./ 3. Okt. 2018
<b>47.</b>	Montag Ferienkurs	<b>08. Oktober</b>	09.20 – 10.05	Lea Roos	8./ 9./ 10./ 11./ 12. Okt. 2018
<b>48.</b>	Montag Ferienkurs	<b>08. Oktober</b>	11.05 – 11.50	Lea Roos	8./ 9./ 10./ 11./ 12. Okt. 2018
<b>49.</b>	Freitag	<b>02. November</b>	17.20 – 17.50	Eliane Keller	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2018
<b>50.</b>	Montag	<b>05. November</b>	16.45 – 17.15	Lea Roos	5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Jan. 2019
<b>51.</b>	Dienstag	<b>06. November</b>	16.10 – 16.40	Kathrin Burkart	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Jan. 2019
<b>52.</b>	Mittwoch	<b>07. November</b>	16.55 – 17.25	Heidi Stadelmann	7./ 14./ 21. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9./ 16. Jan. 2019
<b>53.</b>	Mittwoch	<b>07. November</b>	17.30 – 18.00	Heidi Stadelmann	7./ 14./ 21. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9./ 16. Jan. 2019
<b>54.</b>	Samstag	<b>10. November</b>	11.45 – 12.15	Michelle Schmidiger	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 2019
<b>55.</b>	Donnerstag	<b>15. November</b>	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17. Jan. 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>56.</b>	Freitag	<b>24. August</b>	17.20 – 17.50	Eliane Keller	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2018
<b>57.</b>	Samstag	<b>25. August</b>	11.55 – 12.25	Michelle Schmidiger	25. Aug., 1./ 8./ 15. / 22. Sept., 20./ 27. Okt., 3. Nov. 18
<b>58.</b>	Montag	<b>27. August</b>	16.45 – 17.15	Lea Roos	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2018
<b>59.</b>	Mittwoch	<b>29. August</b>	16.00 – 16.30	Lea Roos	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24. / 31. Okt. 2018
<b>60.</b>	Samstag Ferienkurs	<b>29. September</b>	08.30 – 09.15	Lea Roos	29./ 30. Sept., 1./ 2./ 3. Okt. 2018
<b>61.</b>	Montag Ferienkurs	<b>08. Oktober</b>	10.15 – 11.00	Gaby Mettler	8./ 9./ 10./ 11./ 12. Okt. 2018
<b>62.</b>	Freitag	<b>02. November</b>	16.10 – 16.40	Andrea Amrein	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2018
<b>63.</b>	Montag	<b>05. November</b>	16.10 – 16.40	Lea Roos	5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Jan. 2019
<b>64.</b>	Dienstag	<b>06. November</b>	15.50 – 16.20	Rita Reber	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Jan. 2019



<b>65.</b>	Mittwoch	<b>07. November</b>	16.00 – 16.30	Lea Roos	7./ 14./ 21. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9./ 16. Jan. 2019
<b>66.</b>	Mittwoch	<b>07. November</b>	18.05 – 18.35	Heidi Stadelmann	7./ 14./ 21. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9./ 16. Jan. 2019
<b>67.</b>	Samstag	<b>10. November</b>	11.10 – 11.40	Michelle Schmidiger	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 2019
<b>68.</b>	Donnerstag	<b>15. November</b>	16.45 – 17.15	Andrea Amrein	15./ 22./ 29. Nov., 6./ 13./ 20. Dez., 10./ 17. Jan. 2019

## Tintenfisch

**Voraussetzung**      **Altersempfehlung: 7-jährig und älter; 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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
<b>69.</b>	Freitag	<b>24. August</b>	17.55 – 18.35	Eliane Keller	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2018
<b>70.</b>	Samstag	<b>25. August</b>	10.25 – 11.05	Michelle Schmidiger	25. Aug., 1./ 8./ 15. / 22. Sept., 20./ 27. Okt., 3. Nov. 18
<b>71.</b>	Dienstag	<b>28. August</b>	16.25 – 17.05	Rita Reber	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2018
<b>72.</b>	Mittwoch	<b>29. August</b>	17.55 – 18.35	Heidi Stadelmann	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24. / 31. Okt. 2018
<b>73.</b>	Samstag Ferienkurs	<b>29. September</b>	09.20 – 10.05	Jan Koch	29./ 30. Sept., 1./ 2./ 3. Okt. 2018
<b>74.</b>	Montag Ferienkurs	<b>08. Oktober</b>	08.30 – 09.15	Lea Roos	8./ 9./ 10./ 11./ 12. Okt. 2018
<b>75.</b>	Freitag	<b>02. November</b>	16.35 – 17.15	Eliane Keller	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2018
<b>76.</b>	Mittwoch	<b>07. November</b>	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	7./ 14./ 21. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9./ 16. Jan. 2019
<b>77.</b>	Samstag	<b>10. November</b>	10.25 – 11.05	Michelle Schmidiger	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 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 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
78.	Freitag	24. August	16.35 – 17.15	Eliane Keller	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2018
79.	Samstag	25. August	11.10 – 11.50	Michelle Schmidiger	25. Aug., 1./ 8./ 15. / 22. Sept., 20./ 27. Okt., 3. Nov. 18
80.	Dienstag	28. August	17.10 – 17.50	Rita Reber	28. Aug., 4./ 11./ 18./ 25. Sept., 16./ 23./ 30. Okt. 2018
81.	Mittwoch	29. August	18.40 – 19.20	Heidi Stadelmann	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24. / 31. Okt. 2018
82.	Freitag	02. November	18.40 – 19.20	Eliane Keller	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2018
83.	Dienstag	06. November	16.25 – 17.05	Rita Reber	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Jan. 2019
84.	Samstag	10. November	09.40 – 10.20	Michelle Schmidiger	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 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
85.	Freitag	24. August	18.40 – 19.30	Eliane Keller	24./ 31. Aug., 7./ 14./ 21./ 28. Sept., 19./ 26. Okt. 2018
86.	Samstag	25. August	09.40 – 10.20	Michelle Schmidiger	25. Aug., 1./ 8./ 15. / 22. Sept., 20./ 27. Okt., 3. Nov. 18
87.	Mittwoch	29. August	17.10 – 17.50	Heidi Stadelmann	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24. / 31. Okt. 2018
88.	Freitag	02. November	17.55 – 18.35	Eliane Keller	2./ 9./ 16./ 23./ 30. Nov., 7./ 14./ 21. Dez. 2018
89.	Dienstag	06. November	17.10 – 17.50	Rita Reber	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Jan. 2019
90.	Samstag	10. November	11.45 – 12.25	Michelle Schmidiger	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 2019

### Lösung zur Frage auf Seite 1

**Das Hallenbad-Bassin fasst 750 m<sup>3</sup> - wird also mit 750'000 lt Wasser aus der Wasserversorgung der Stadt Willisau gefüllt. Das entspricht ungefähr 1'875 Badewannen à 400 lt. Die Fülldauer beträgt zirka 3 Tage.**

## 16. Reservekurse

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
91.	Samstag	<b>25. August</b>	11.20 – 11.50	Olivia Tolusso	25. Aug., 1./ 8./ 15. / 22. Sept., 20./ 27. Okt., 3. Nov. 18
92.	Montag	<b>27. August</b>	17.20 – 17.50	Lea Roos	27. Aug., 3./ 10./ 17./ 24. Sept., 15./ 22./ 29. Okt. 2018
93.	Mittwoch	<b>29. August</b>	18.20 – 18.50	Lea Roos	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24. / 31. Okt. 2018
94.	Samstag Ferienkurs	<b>29. September</b>	11.05 – 11.50	Jan Koch	29./ 30. Sept., 1./ 2./ 3. Okt. 2018
95.	Montag Ferienkurs	<b>08. Oktober</b>	11.00 – 11.50	Gaby Mettler	8./ 9./ 10./ 11./ 12. Okt. 2018
96.	Montag	<b>05. November</b>	17.20 – 17.50	Lea Roos	5./ 12./ 19./ 26. Nov., 3./ 10./ 17. Dez., 7. Jan. 2019
97.	Dienstag	<b>06. November</b>	16.45 – 17.15	Kathrin Burkart	6./ 13./ 20./ 27. Nov., 4./ 11./ 18. Dez., 8. Jan. 2019
98.	Mittwoch	<b>07. November</b>	16.10 – 16.50	Heidi Stadelmann	7./ 14./ 21. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9./ 16. Jan. 2019
99.	Mittwoch	<b>07. November</b>	18.20 – 18.50	Lea Roos	7./ 14./ 21. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9./ 16. Jan. 2019
100.	Mittwoch	<b>07. November</b>	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	7./ 14./ 21. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9./ 16. Jan. 2019
101.	Samstag	<b>10. November</b>	11.20 – 11.50	Olivia Tolusso	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 2019
102.	Samstag	<b>10. November</b> Krebs/Seepferd	8.30 – 09.00	Jeannette Schmidiger + Ute	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 2019
103.	Samstag	<b>10. November</b> Frosch	09.10 – 09.40	Jeannette Schmidiger + Ute	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 2019
104.	Samstag	<b>10. November</b> Pingu/Tintenf.	09.50 – 10.30	Jeannette Schmidiger + Ute	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 2019
105.	Samstag	<b>10. November</b> Krokodil	10.40 – 11.20	Jeannette Schmidiger + Ute	10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan. 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
106.	Samstag	<b>25. August</b>	08.30 – 09.25	Alexandra Schmidiger Stefanie Schmidiger	25. Aug., 1./ 8./ 15. / 22. Sept., 20./ 27. Okt., 10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 12./ 19./ 26. Jan., 2./ 16./ 23./ 30. März, 6./ 13. April, 11./ 18./ 25. Mai, 15./ 29. Juni 2019

## Schwimmtraining für Jugendliche und Erwachsene

---

<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
107.	Samstag	<b>25. August</b>	08.30 – 09.25	Alexandra Schmidiger Stefanie Schmidiger	25. Aug., 1./ 8./ 15. / 22. Sept., 20./ 27. Okt., 10./ 17./ 24. Nov., 1./ 15. Dez., 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.

## 18. Erwachsenenurse / Aquafit

---

### Brustschwimmen für Erwachsene Anfänger/Fortgeschrittene

---

<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 182.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 131.00 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	<b>29. August</b>	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24. / 31. Okt. 2018

## Kraul-Kurs für ERWACHSENE / Anfänger

---

<b>Voraussetzung</b>	<b>100 m schwimmen mit Ausatmen ins Wasser</b>
<b>Ziel</b>	<b>Erlernen 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

**Mitbringen**                      Badekappe und Schwimmbrille

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
<b>109.</b>	Mittwoch	<b>29. August</b>	20.30 – 21.30	Heidi Stadelmann	29. Aug., 5./ 12./ 19./ 26. Sept., 17./ 24. / 31. Okt. 2018

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

**Voraussetzung**                      **Grundtechnik Kraul**  
**Ziel**                                        **Verbessern und optimieren der Kraul-Technik; mit Videoanalyse**  
**Kosten**                                    CHF 182.00 inkl. Hallenbad-Eintritt; CHF 131.00 mit Hallenbad-Jahreskarte  
**Dauer**                                      8 Lektionen à 60 Minuten  
**Mitbringen:**                            Badekappe und Schwimmbrille

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

Kurs-Nr.	Kurstag	Beginn	Unterrichtszeit	Kursleitung	Daten
<b>110.</b>	Mittwoch	<b>07. November</b>	19.25 – 20.25	Heidi Stadelmann	7./ 14./ 21. Nov., 5./ 12./ 19. Dez., 9./ 16. Jan. 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

**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 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

## 2. Person

Kursnummer	
Name / Vorname	
Geb. Datum	
Strasse	
Wohnort	
Telefonnummer	
Natelnummer	
Bereits gemachtes Testabzeichen	
E-Mail Adresse	
Alternativkurs / Nr.	
Bemerkungen	

## 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	25.	<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	01.	<b>Januar 2019 Neujahr</b>	<b>geschlossen</b>
MI	02.	Januar 2019 Berchtoldstag	09.00 - 17.00
Do	28.	<b>Februar 2019 Schmutziger Donnerstag</b>	<b>geschlossen</b>
Mo	04.	März 2019 GÜdis-Montag	09.30 - 19.00
Fr	19.	<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>

## Im Hallenbad Willisau fühlen sich grosse und kleine Gäste pudelwohl



MORGENSTUND

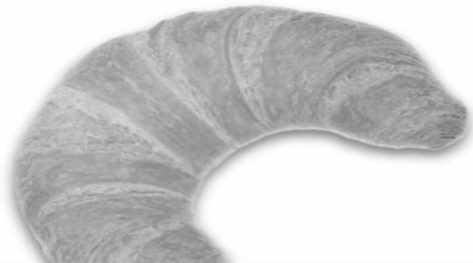
BUFFET

**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.

