

**Schwimmen**  
lernen,  
vertiefen &  
festigen



# KURSPROGRAMM

August - November 2023

Kinderabzeichen Kurse | Jugendkurse



Finde den passenden Kurs!  
Sporty hilft dir weiter unter  
[hallenbadallmend.ch](https://hallenbadallmend.ch)

**HALLENBAD**  
**ALLMEND**



**aQuality.ch**

Ein Betrieb der Sportcard Luzern

[hallenbadallmend.ch](https://hallenbadallmend.ch)

# KINDERABZEICHEN KURSE

Bei den Altersstufen handelt es sich um Richtangaben.  
Das Mindestalter für alle Kurse beträgt 4,5 Jahre

## Krebs (4,5 – 5-jährig)



Grundlagentest 1 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Taucherli, Sprudelbad, Flugzeug, Bauchpfeil, Sprung

## Seepferd (4,5 – 5-jährig)



Grundlagentest 2 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Fischauge, Luftpumpe, Seerose, Bauchpfeil mit Beinmotor, Froschsprung

## Frosch (5 – 6-jährig)



Grundlagentest 3 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Motorboot, Rückenpfeil, Seehund-Schwimmen in Rücken- und Bauchlage, Purzelbaum

## Pinguin (5 – 6-jährig)



Grundlagentest 4 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Handstand, Tunneltauchen, Superman, Eisbärschwimmen, Rückenkrault

## Tintenfisch (6 – 7-jährig)



Grundlagentest 5 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Haifisch, Slalom mit Brustarmzug, Baumstammrollen, Schraubenkrault, Köpfler

## Krokodil (6 – 7-jährig)



Grundlagentest 6 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Krault, Scheibenwischer, Krault-Brust-Mix, Wasserstampfen, Entenfüsse

## Eisbär (6 – 8-jährig)



Grundlagentest 7 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Tauchwende, Delfinwelle, Brust, Wasser-Sicherheits-Check WSC

## Jugendschwimmkurs Kombi 1-4



Hier lernst du nicht mehr Grundlagen, sondern du vertieft dein Erlerntes. In einer Gruppe von maximal 9 Kindern verfeinerst du im tiefen Wasser deine Schwimmtechnik. Der Kurs beinhaltet nicht nur Schwimmen, sondern auch Turmspringen und Spielspass. Ein Muss für Kinder & Jugendliche, die das Element Wasser lieben.

# KINDERABZEICHEN KURSE

---

## Montag

13 Kurseinheiten

**28.8. / 4.9. / 11.9. / 18.9. / 25.9. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12.**

A107	Abzeichnen Seepferd/Frosch	Andrea Meier	15.30 - 16.10
A108	Abzeichnen Tintenfisch	Pia Hügin	15.30 - 16.10
A109	Abzeichnen Pinguin	Susy Hesemann	15.30 - 16.10
A110	Abzeichnen Frosch	Pia Hügin	16.15 - 16.55
A111	Abzeichnen Krokodil	Andrea Meier	16.15 - 16.55
A112	Abzeichnen Krokodil	Susy Hesemann	16.15 - 16.55
A115	Abzeichnen Krebs	Pia Hügin	17.00 - 17.40
A116	Abzeichnen Krokodil	Susy Hesemann	17.00 - 17.40
A117	Abzeichnen Pinguin	Susy Hesemann	17.45 - 18.25
A118	Abzeichnen Eisbär	Andrea Meier	17.45 - 18.25
A120	Abzeichnen Krokodil	Pia Hügin	17.45 - 18.25

---

## Dienstag

13 Kurseinheiten

**29.8. / 5.9. / 12.9. / 19.9. / 26.9. / 17.10. / 24.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12.**

A122	Abzeichnen Seepferd	Tamara Reber	15.30 - 16.10
A123	Abzeichnen Frosch	Elena Affolter	15.30 - 16.10
A124	Abzeichnen Krebs	Andrea Meier	15.30 - 16.10
A125	Abzeichnen Frosch	Tamara Reber	16.15 - 16.55
A126	Abzeichnen Pinguin	Andrea Meier	16.15 - 16.55
A127	Abzeichnen Krebs	Elena Affolter	16.15 - 16.55
A128	Abzeichnen Tintenfisch	Elena Affolter	17.00 - 17.40
A129	Abzeichnen Tintenfisch	Tamara Reber	17.00 - 17.40
A130	Abzeichnen Krokodil/Eisbär	Andrea Meier	17.00 - 17.40
A131	Abzeichnen Frosch	Elena Affolter	17.45 - 18.25
A132	Abzeichnen Tintenfisch	Tamara Reber	17.45 - 18.25
A134	Abzeichnen Krokodil	Elena Affolter	17.45 - 18.25
A135	Abzeichnen Seepferd	Andrea Meier	18.30 - 19.10

---

## Mittwoch

12 Kurseinheiten

**30.8. / 6.9. / 13.9. / 20.9. / 27.9. / 18.10. / 25.10. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12.**

A136	Abzeichnen Seepferd	Susy Hesemann	14.45 - 15.25
A137	Abzeichnen Krokodil	Fabienne Häfliger	15.30 - 16.10
A138	Abzeichnen Eisbär	Heidi Fleischli	15.30 - 16.10
A139	Abzeichnen Frosch	Susy Hesemann	15.30 - 16.10
A140	Abzeichnen Frosch	Heidi Fleischli	16.15 - 16.55
A141	Abzeichnen Pinguin	Fabienne Häfliger	16.15 - 16.55
A142	Abzeichnen Krokodil	Susy Hesemann	16.15 - 16.55
A144	Abzeichnen Krebs	Heidi Fleischli	17.00 - 17.40
A146	Abzeichnen Tintenfisch	Susy Hesemann	17.45 - 18.25

Bei gemischten Kursen (z.B. Krebs/Seepferd) erlangen die Kinder in der Regel nur ein Abzeichen, jedoch werden bereits Übungen beider Grundlagenkurse geübt und gefestigt.

# KINDERABZEICHEN KURSE

---

## Donnerstag

13 Kurseinheiten

31.8. / 7.9. / 14.9. / 21.9. / 28.9. / 19.10. / 26.10. / 2.11. / 9.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 7.12.

A147	Abzeichen Krebs/Seepferd	Esther Ilhan-Vonarburg	14.00 - 14.40
A148	Abzeichen Pinguin	Fabienne Häfliger	14.15 - 14.55
A149	Abzeichen Frosch	Fabienne Häfliger	15.00 - 15.40
A150	Abzeichen Tintenfisch	Esther Ilhan-Vonarburg	15.30 - 16.10
A151	Abzeichen Pinguin	Esther Ilhan-Vonarburg	16.15 - 16.55
A152	Abzeichen Frosch	Esther Ilhan-Vonarburg	17.00 - 17.40

---

## Freitag

12 Kurseinheiten

1.9. / 8.9. / 15.9. / 22.9. / 29.9. / 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12.

A153	Abzeichen Krebs/Seepferd	vakant	15.30 - 16.10
A154	Abzeichen Krokodil	Stanislav Halunenko	16.15 - 16.55
A155	Abzeichen Pinguin	Elena Affolter	16.15 - 16.55
A156	Abzeichen Frosch	vakant	16.15 - 16.55
A157	Abzeichen Tintenfisch	Elena Affolter	17.00 - 17.40
A158	Abzeichen Pinguin	vakant	17.00 - 17.40
A159	Abzeichen Eisbär/Kombi 1	Stanislav Halunenko	17.00 - 17.40
A160	Abzeichen Eisbär	Elena Affolter	17.45 - 18.25
A162	Abzeichen Krebs/Seepferd	vakant	17.45 - 18.25

---

## Samstag

12 Kurseinheiten

26.8. / 2.9. / 9.9. / 16.9. / 23.9. / 21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12.

A100	Abzeichen Pinguin	Stanislav Halunenko	09.00 - 09.40
A101	Abzeichen Krebs/Seepferd	Olivia Duss	09.00 - 09.40
A102	Abzeichen Frosch/Pinguin	Olivia Duss	09.45 - 10.25
A104	Abzeichen Pinguin/Tintenfisch	Olivia Duss	10.30 - 11.10
A105	Abzeichen Krokodil	Stanislav Halunenko	10.30 - 11.10
A106	Abzeichen Frosch	Olivia Duss	11.15 - 11.55

---

### Unverbindliche Niveau-Einstufung

durch Vorschwimmen:

Mo: 15.15 Uhr oder 18.30 Uhr

Mi: 14.30 Uhr oder 18.30 Uhr

Frühzeitige Terminvereinbarung  
notwendig!

[hallenbadallmend.ch](http://hallenbadallmend.ch)



# JUGENDKURSE

---

## Montag

13 Kurseinheiten

**28.8. / 4.9. / 11.9. / 18.9. / 25.9. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12.**

A113	Kombi 2/3/4	Stanislav Halunenko	17.00 - 17.40
A114	Kombi 1/2	Andrea Meier	17.00 - 17.40
A119	Kombi 2/3/4	Stanislav Halunenko	17.45 - 18.25
A121	Jugendtraining	Andrea Meier	18.30 - 19.10

---

## Dienstag

13 Kurseinheiten

**29.8. / 5.9. / 12.9. / 19.9. / 26.9. / 17.10. / 24.10. / 31.10. / 7.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12.**

A133	Kombi 2/3/4	Andrea Meier	17.45 - 18.25
------	-------------	--------------	---------------

---

## Mittwoch

12 Kurseinheiten

**30.8. / 6.9. / 13.9. / 20.9. / 27.9. / 18.10. / 25.10. / 8.11. / 15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12.**

A143	Kombi 1/2	Susy Hesemann	17.00 - 17.40
A145	Kombi 2/3/4	Heidi Fleischli	17.45 - 18.25

---

## Freitag

12 Kurseinheiten

**1.9. / 8.9. / 14.9. / 22.9. / 29.9. / 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12.**

A161	Kombi 2/3/4	Stanislav Halunenko	17.45 - 18.25
------	-------------	---------------------	---------------

---

## Samstag

12 Kurseinheiten

**26.8. / 2.9. / 9.9. / 16.9. / 23.9. / 21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12.**

A103	Kombi 1/2	Stanislav Halunenko	09.45 - 10.25
------	-----------	---------------------	---------------

---



Finde den passenden Kurs.  
Sporty hilft dir weiter!



## Kurs-Regeln:

- Eine Kursanmeldung ist verbindlich.
- Der Zutritt ins Hallenbad ist ab Garderobe nur in Badebekleidung erlaubt! Dies gilt auch für Eltern und Begleitpersonen.
- Ab Drehkreuz ist jeder Gast eintrittspflichtig.

Kursänderungen vorbehalten.

# SPORTCARD

Freizeit, die bewegt.

Die Sportcard ist **kostenlos** erhältlich

- Rabatt mit bis zu 20% auf Eintritt, Platzmiete Squash, Badminton und Parkplatzgebühr Eiszentrum Luzern und Sportcenter Würzenbach
- Bargeldlose Bezahlung von Eintritten, Dienstleistungen, Produkten und Gastronomie
- Kartendepot von CHF 10.– erhält man bei der Kartenrückgabe wieder retour



[sportcard-luzern.ch](http://sportcard-luzern.ch)

HALLENBAD  
ALLMEND

STRANDBAD  
TRIBSCHEN

WALDSCHWIMMBAD  
ZIMMEREKG

EISZENTRUM  
LUZERN

sportcenter  
würzenbach

**Hallenbad Allmend**  
Zihlmattweg 46  
6005 Luzern

Telefon +41 41 319 37 80  
[hallenbad@sportcard-luzern.ch](mailto:hallenbad@sportcard-luzern.ch)  
[hallenbadallmend.ch](http://hallenbadallmend.ch)

SCAN ME



Folge uns unter «sportcardluzern».