

**Schwimmen**  
lernen,  
vertiefen &  
festigen



# KURSPROGRAMM

November 2023 - März 2024

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 vertiefst 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

12 Kurseinheiten

**11.12. / 18.12. / 8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 19.2. / 26.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3.**

|      |                           |                     |               |
|------|---------------------------|---------------------|---------------|
| A171 | Abzeichen Frosch          | Andrea Meier        | 15.30 - 16.10 |
| A172 | Abzeichen Krokodil        | Pia Hügin           | 15.30 - 16.10 |
| A173 | Abzeichen Pinguin         | Susy Hesemann       | 15.30 - 16.10 |
| A174 | Abzeichen Pinguin         | Pia Hügin           | 16.15 - 16.55 |
| A175 | Abzeichen Krokodil/Eisbär | Andrea Meier        | 16.15 - 16.55 |
| A176 | Abzeichen Eisbär          | Susy Hesemann       | 16.15 - 16.55 |
| A179 | Abzeichen Krebs/Seepferd  | Pia Hügin           | 17.00 - 17.40 |
| A180 | Abzeichen Krokodil        | Susy Hesemann       | 17.00 - 17.40 |
| A181 | Abzeichen Tintenfisch     | Stanislav Halunenko | 17.45 - 18.25 |
| A182 | Abzeichen Frosch          | Pia Hügin           | 17.45 - 18.25 |
| A183 | Abzeichen Pinguin         | Susy Hesemann       | 17.45 - 18.25 |
| A184 | Abzeichen Krebs           | Andrea Meier        | 17.45 - 18.25 |

---

## Dienstag

12 Kurseinheiten

**12.12. / 19.12. / 9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1. / 20.2. / 27.2. / 5.3. / 12.3. / 19.3. / 26.3.**

|      |                               |                |               |
|------|-------------------------------|----------------|---------------|
| A187 | Abzeichen Frosch              | Tamara Reber   | 15.30 - 16.10 |
| A188 | Abzeichen Pinguin             | Elena Affolter | 15.30 - 16.10 |
| A189 | Abzeichen Seepferd            | Andrea Meier   | 15.30 - 16.10 |
| A190 | Abzeichen Pinguin             | Tamara Reber   | 16.15 - 16.55 |
| A191 | Abzeichen Pinguin/Tintenfisch | Andrea Meier   | 16.15 - 16.55 |
| A192 | Abzeichen Krebs/Seepferd      | Elena Affolter | 16.15 - 16.55 |
| A193 | Abzeichen Krokodil            | Elena Affolter | 17.00 - 17.40 |
| A194 | Abzeichen Tintenfisch         | Tamara Reber   | 17.00 - 17.40 |
| A195 | Abzeichen Krokodil/Eisbär     | Andrea Meier   | 17.00 - 17.40 |
| A196 | Abzeichen Pinguin             | Elena Affolter | 17.45 - 18.25 |
| A197 | Abzeichen Krokodil            | Tamara Reber   | 17.45 - 18.25 |
| A199 | Abzeichen Frosch              | Andrea Meier   | 18.30 - 19.10 |

---

## Mittwoch

12 Kurseinheiten

**13.12. / 20.12. / 10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1. / 21.2. / 28.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3.**

|      |                           |                   |               |
|------|---------------------------|-------------------|---------------|
| A200 | Abzeichen Frosch          | Susy Hesemann     | 14.45 - 15.25 |
| A201 | Abzeichen Krebs           | Heidi Fleischli   | 15.30 - 16.10 |
| A202 | Abzeichen Krokodil/Eisbär | Fabienne Häfliger | 15.30 - 16.10 |
| A203 | Abzeichen Pinguin         | Susy Hesemann     | 15.30 - 16.10 |
| A204 | Abzeichen Pinguin         | Heidi Fleischli   | 16.15 - 16.55 |
| A205 | Abzeichen Tintenfisch     | Fabienne Häfliger | 16.15 - 16.55 |
| A206 | Abzeichen Frosch          | Susy Hesemann     | 16.15 - 16.55 |
| A208 | Abzeichen Seepferd        | Heidi Fleischli   | 17.00 - 17.40 |
| A210 | Abzeichen 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

12 Kurseinheiten

14.12. / 21.12. / 11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2. / 22.2. / 29.2. / 7.3. / 14.3. / 21.3. / 28.3.

|      |                       |                        |               |
|------|-----------------------|------------------------|---------------|
| A211 | Abzeichen Frosch      | Esther Ilhan-Vonarburg | 14.00 - 14.40 |
| A212 | Abzeichen Tintenfisch | Fabienne Häfliger      | 14.15 - 14.55 |
| A213 | Abzeichen Frosch      | Fabienne Häfliger      | 15.00 - 15.40 |
| A214 | Abzeichen Krokodil    | Esther Ilhan-Vonarburg | 15.30 - 16.10 |
| A215 | Abzeichen Tintenfisch | Esther Ilhan-Vonarburg | 16.15 - 16.55 |
| A216 | Abzeichen Pinguin     | Esther Ilhan-Vonarburg | 17.00 - 17.40 |

---

## Freitag

11 Kurseinheiten

15.12. / 22.12. / 12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2. / 23.2. / 1.3. / 8.3. / 15.3. / 22.3.

|      |                           |                     |               |
|------|---------------------------|---------------------|---------------|
| A217 | Abzeichen Frosch          | Andrea Meier        | 15.30 - 16.10 |
| A218 | Abzeichen Eisbär          | Stanislav Halunenko | 16.15 - 16.55 |
| A219 | Abzeichen Pinguin         | Elena Affolter      | 16.15 - 16.55 |
| A220 | Abzeichen Pinguin         | Andrea Meier        | 16.15 - 16.55 |
| A221 | Abzeichen Tintenfisch     | Elena Affolter      | 17.00 - 17.40 |
| A222 | Abzeichen Tintenfisch     | Andrea Meier        | 17.00 - 17.40 |
| A223 | Abzeichen Krokodil/Eisbär | Stanislav Halunenko | 17.00 - 17.40 |
| A224 | Abzeichen Krebs           | Elena Affolter      | 17.45 - 18.25 |
| A226 | Abzeichen Seepferd/Frosch | Andrea Meier        | 17.45 - 18.25 |

---

## Samstag

10 Kurseinheiten

9.12. / 16.12. / 13.1. / 20.1. / 27.1. / 24.2. / 2.3. / 9.3. / 16.3. / 23.3.

|      |                                |                     |               |
|------|--------------------------------|---------------------|---------------|
| A163 | Abzeichen Pinguin/Tintenfisch  | Stanislav Halunenko | 09.00 - 09.40 |
| A164 | Abzeichen Frosch               | Olivia Duss         | 09.00 - 09.40 |
| A165 | Abzeichen Krebs                | Olivia Duss         | 09.45 - 10.25 |
| A167 | Abzeichen Tintenfisch/Krokodil | Olivia Duss         | 10.30 - 11.10 |
| A168 | Abzeichen Eisbär               | Stanislav Halunenko | 10.30 - 11.10 |
| A169 | Abzeichen Pinguin              | Olivia Duss         | 11.15 - 11.55 |
| A170 | Abzeichen Tintenfisch/Krokodil | Stanislav Halunenko | 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

12 Kurseinheiten

11.12. / 18.12. / 8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 19.2. / 26.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3.

|      |                |                     |               |
|------|----------------|---------------------|---------------|
| A177 | Kombi 3/4      | Stanislav Halunenko | 17.00 - 17.40 |
| A178 | Kombi 1/2/3/4  | Andrea Meier        | 17.00 - 17.40 |
| A186 | Jugendtraining | Andrea Meier        | 18.30 - 19.10 |

---

## Dienstag

12 Kurseinheiten

12.12. / 19.12. / 9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1. / 20.2. / 27.2. / 5.3. / 12.3. / 19.3. / 26.3.

|      |               |              |               |
|------|---------------|--------------|---------------|
| A198 | Kombi 1/2/3/4 | Andrea Meier | 17.45 - 18.25 |
|------|---------------|--------------|---------------|

---

## Mittwoch

12 Kurseinheiten

13.12. / 20.12. / 10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1. / 21.2. / 28.2. / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3.

|      |             |                 |               |
|------|-------------|-----------------|---------------|
| A207 | Kombi 1/2   | Susy Hesemann   | 17.00 - 17.40 |
| A209 | Kombi 2/3/4 | Heidi Fleischli | 17.45 - 18.25 |

---

## Freitag

11 Kurseinheiten

15.12. / 22.12. / 12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2. / 23.2. / 1.3. / 8.3. / 15.3. / 22.3.

|      |             |                     |               |
|------|-------------|---------------------|---------------|
| A225 | Kombi 2/3/4 | Stanislav Halunenko | 17.45 - 18.25 |
|------|-------------|---------------------|---------------|

---

## Samstag

10 Kurseinheiten

9.12. / 16.12. / 13.1. / 20.1. / 27.1. / 24.2. / 2.3. / 9.3. / 16.3. / 23.3.

|      |             |                     |               |
|------|-------------|---------------------|---------------|
| A166 | Kombi 1/2/3 | Stanislav Halunenko | 09.45 - 10.25 |
|------|-------------|---------------------|---------------|

---

passenden  
Kurs finden



Finde den passenden Kurs.  
Spotty 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  
ZIMMEREGB

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)

Folge uns



Folge uns unter «sportcardluzern».