

Schwimmen
lernen,
vertiefen &
festigen



KURSPROGRAMM

Dezember 2023 - März 2024

Kinderabzeichen Kurse | Jugendkurse



Finde den passenden Kurs!
Sporty hilft dir weiter unter
hallenbadallmend.ch

HALLENBAD
ALLMEND



aQuality.ch

Ein Betrieb der Sportcard Luzern

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

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 Eisbär/Kombi 1	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

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



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
hallenbadallmend.ch

Folge uns unter «sportcardluzern».

Folge uns

