

Schwimmen
lernen,
vertiefen &
festigen



KURSPROGRAMM

Dezember 2024 – März 2025

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, Rückpfeil, 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

9.12. / 16.12. / 6.1. / 13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 10.2. / 17.2. / 10.3. / 17.3. / 24.3.

A063	Abzeichenkurs Seepferd	Andrea Meier	15.30 - 16.10
A064	Abzeichenkurs Frosch	Elena Affolter	15.30 - 16.10
A065	Abzeichenkurs Eisbär	Susy Hesemann	15.30 - 16.10
A066	Abzeichenkurs Pinguin	Susy Hesemann	16.15 - 16.55
A067	Abzeichenkurs Tintenfisch	Andrea Meier	16.15 - 16.55
A068	Abzeichenkurs Krokodil	Elena Affolter	16.15 - 16.55
A069	Abzeichenkurs Pinguin	Elena Affolter	17.00 - 17.40
A071	Abzeichenkurs Frosch	Susy Hesemann	17.00 - 17.40
A072	Abzeichenkurs Eisbär	Susy Hesemann	17.45 - 18.25
A073	Abzeichenkurs Pinguin	Andrea Meier	17.45 - 18.25
A074	Abzeichen Krokodil	Elena Affolter	17.45 - 18.25

Dienstag

12 Kurseinheiten

10.12. / 17.12. / 7.1. / 14.1. / 21.1. / 28.1. / 4.2. / 11.2. / 18.2. / 11.3. / 18.3. / 25.3.

A076	Abzeichenkurs Eisbär	Elena Affolter	15.30 - 16.10
A077	Abzeichenkurs Krokodil	Tamara Reber	15.30 - 16.10
A078	Abzeichenkurs Frosch	Tamara Reber	16.15 - 16.55
A079	Abzeichenkurs Tintenfisch	Andrea Meier	16.15 - 16.55
A080	Abzeichenkurs Pinguin	Elena Affolter	16.15 - 16.55
A081	Abzeichenkurs Eisbär	Andrea Meier	17.00 - 17.40
A082	Abzeichenkurs Krokodil	Elena Affolter	17.00 - 17.40
A083	Abzeichenkurs Pinguin	Tamara Reber	17.00 - 17.40
A085	Abzeichenkurs Seepferd	Elena Affolter	17.45 - 18.25
A086	Abzeichenkurs Krebs	Tamara Reber	17.45 - 18.25
A087	Abzeichenkurs Tintenfisch	Andrea Meier	18.30 - 19.10

Mittwoch

12 Kurseinheiten

11.12. / 18.12. / 8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 5.2. / 12.2. / 19.2. / 12.3. / 19.3. / 26.3.

A089	Abzeichenkurs Seepferd	Lillie Roberts	14.45 - 15.25
A090	Abzeichenkurs Frosch	Stanislav Halunenko	14.45 - 15.25
A091	Abzeichenkurs Tintenfisch	Lillie Roberts	15.30 - 16.10
A092	Abzeichenkurs Krebs/ Seepferd	Stanislav Halunenko	15.30 - 16.10
A093	Abzeichenkurs Pinguin	Ahmed Ibrahim	15.30 - 16.10
A094	Abzeichenkurs Krokodil/Eisbär	Ahmed Ibrahim	16.15 - 16.55
A095	Abzeichenkurs Frosch	Stanislav Halunenko	16.15 - 16.55
A096	Abzeichenkurs Krokodil	Lillie Roberts	16.15 - 16.55
A097	Abzeichenkurs Tintenfisch	Stanislav Halunenko	17.00 - 17.40

KINDERABZEICHEN KURSE

Donnerstag

12 Kurseinheiten

12.12. / 19.12. / 9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1. / 6.2. / 13.2. / 20.2. / 13.3. / 20.3. / 27.3.

A099	Abzeichenkurs Pinguin	Esther Ilhan	15.30 - 16.10
A100	Abzeichenkurs Frosch	Esther Ilhan	16.15 - 16.55
A101	Abzeichenkurs Krokodil	Esther Ilhan	17.00 - 17.40

Freitag

12 Kurseinheiten

13.12. / 20.12. / 10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1. / 7.2. / 14.2. / 21.2. / 14.3. / 21.3. / 28.3.

A102	Abzeichenkurs Tintenfisch	Stanislav Halunenko	15.30 - 16.10
A103	Abzeichenkurs Krebs	Lillie Roberts	15.30 - 16.10
A104	Abzeichenkurs Frosch	Lillie Roberts	16.15 - 16.55
A105	Abzeichenkurs Krokodil	Stanislav Halunenko	16.15 - 16.55
A106	Abzeichenkurs Eisbär	Elena Affolter	16.15 - 16.55
A108	Abzeichenkurs Krokodil/Eisbär	Stanislav Halunenko	17.00 - 17.40
A109	Abzeichenkurs Seepferd	Lillie Roberts	17.00 - 17.40
A110	Abzeichenkurs Pinguin	Elena Affolter	17.45 - 18.25
A112	Abzeichenkurs Tintenfisch	Lillie Roberts	17.45 - 18.25

Samstag

10 Kurseinheiten

7.12 / 14.12. / 11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2. / 8.2. / 15.2. / 15.3. / 22.3.

A113	Abzeichenkurs Tintenfisch	Olivia Duss	09.00 - 09.40
A114	Abzeichenkurs Pinguin	Stanislav Halunenko	09.00 - 09.40
A115	Abzeichenkurs Krebs/Seepferd	Olivia Duss	09.45 - 10.25
A117	Abzeichenkurs Frosch	Olivia Duss	10.30 - 11.10
A118	Abzeichenkurs Krokodil/Eisbär	Stanislav Halunenko	10.30 - 11.10
A119	Abzeichenkurs Krokodil	Olivia Duss	11.15 - 11.55



Termine für

Niveau-Einstufung

durch Vorschwimmen:

Mo: 15.15 Uhr oder 18.30 Uhr

Frühzeitige Terminvereinbarung notwendig. Die Termine sind verbindlich!

hallenbadallmend.ch

JUGENDKURSE

Montag

12 Kurseinheiten

9.12. / 16.12. / 6.1. / 13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 10.2. / 17.2. / 10.3. / 17.3. / 24.3.

A070	Kombikurs 1/2/3/4	Andrea Meier	17.00 - 17.40
A075	Jugendtraining	Andrea Meier	18.30 - 19.10

Dienstag

12 Kurseinheiten

10.12. / 17.12. / 7.1. / 14.1. / 21.1. / 28.1. / 4.2. / 11.2. / 18.2. / 11.3. / 18.3. / 25.3.

A084	Kombikurs 1/2/3/4	Andrea Meier	17.45 - 18.25
------	-------------------	--------------	---------------

Mittwoch

12 Kurseinheiten

11.12. / 18.12. / 8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1. / 5.2. / 12.2. / 19.2. / 12.3. / 19.3. / 26.3.

A098	Kombikurs 1/2/3/4	Stanislav Halunenکو	17.45 - 18.25
------	-------------------	---------------------	---------------

Freitag

12 Kurseinheiten

13.12. / 20.12. / 10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1. / 7.2. / 14.2. / 21.2. / 14.3. / 21.3. / 28.3.

A107	Kombikurs 1/2	Elena Affolter	17.00 - 17.40
A111	Kombikurs 2/3/4	Stanislav Halunenکو	17.45 - 18.25

Samstag

10 Kurseinheiten

7.12 / 14.12. / 11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2. / 8.2. / 15.2. / 15.3. / 22.3.

A116	Kombikurs 1/2/3/4	Stanislav Halunenکو	09.45 - 10.25
------	-------------------	---------------------	---------------

passenden
Kurs finden



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.

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.

Kursänderungen vorbehalten.

SPORTCARD

Freizeit, die bewegt.

Die Sportcard ist eine Wertkarte, die du zur bargeldlosen Bezahlung sowie als Abo-Träger einsetzen kannst.

Hol dir jetzt deine eigene Sportcard und profitiere:

- bis zu 30% Rabatt auf Eintritt oder Platzmieten in den Sportcard-Betrieben und im BaluPLUS Verbund
- bargeldlose Bezahlung
- verkürzte Wartezeit bei Drehkreuzeingängen



sportcard-luzern.ch



HALLENBAD
ALLMEND

STRANDBAD
TRIBSCHEN

WALDBAD
ZIMMEREgg

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»

