

**Schwimmen**  
lernen,  
vertiefen &  
festigen



# KURSPROGRAMM

April 2025 – Juli 2025

Kinderabzeichen Kurse | Jugendkurse



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

**HALLENBAD**  
**ALLMEND**



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

11 Kurseinheiten

**31.3. / 7.4. / 14.4. / 5.5. / 12.5. / 19.5. / 26.5. / 2.6. / 16.6. / 23.6. / 30.6.**

A127	Abzeichenkurs Krebs	Susy Hesemann	15.30 - 16.10
A128	Abzeichenkurs Pinguin	Elena Affolter	15.30 - 16.10
A129	Abzeichenkurs Frosch	Robert Vuketic	15.30 - 16.10
A130	Abzeichenkurs Krokodil	Robert Vuketic	16.15 - 16.55
A131	Abzeichenkurs Tintenfisch	Susy Hesemann	16.15 - 16.55
A132	Abzeichenkurs Seepferd	Elena Affolter	16.15 - 16.55
A134	Abzeichenkurs Tintenfisch	Elena Affolter	17.00 - 17.40
A135	Abzeichenkurs Frosch	Susy Hesemann	17.00 - 17.40
A136	Abzeichenkurs Eisbär	Elena Affolter	17.45 - 18.25
A137	Abzeichenkurs Tintenfisch	Robert Vuketic	17.45 - 18.25
A138	Abzeichenkurs Eisbär	Susy Hesemann	17.45 - 18.25

---

## Dienstag

12 Kurseinheiten

**1.4. / 8.4. / 15.4. / 6.5. / 13.5. / 20.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7.**

A140	Abzeichenkurs Seepferd	Tamara Reber	15.30 - 16.10
A141	Abzeichenkurs Krebs	Elena Affolter	15.30 - 16.10
A142	Abzeichenkurs Pinguin	Robert Vuketic	15.30 - 16.10
A143	Abzeichenkurs Frosch	Tamara Reber	16.15 - 16.55
A144	Abzeichenkurs Tintenfisch	Robert Vuketic	16.15 - 16.55
A145	Abzeichenkurs Pinguin	Elena Affolter	16.15 - 16.55
A146	Abzeichenkurs Eisbär	Robert Vuketic	17.00 - 17.40
A147	Abzeichenkurs Tintenfisch	Tamara Reber	17.00 - 17.40
A148	Abzeichenkurs Krebs	Elena Affolter	17.00 - 17.40
A150	Abzeichenkurs Frosch	Elena Affolter	17.45 - 18.25
A151	Abzeichenkurs Seepferd	Tamara Reber	17.45 - 18.25

---

## Mittwoch

12 Kurseinheiten

**2.4. / 9.4. / 16.4. / 7.5. / 14.5. / 21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6. / 25.6. / 2.7.**

A153	Abzeichenkurs Krebs	Dominique Schmucki & Corina Caveng	14.00 - 14.40
A154	Abzeichenkurs Pinguin	Stanislav Halunenko	14.45 - 15.25
A155	Abzeichenkurs Seepferd	Dominique Schmucki & Corina Caveng	14.45 - 15.25
A156	Abzeichenkurs Krebs	Dominique Schmucki & Corina Caveng	15.30 - 16.10
A157	Abzeichenkurs Tintenfisch	Stanislav Halunenko	15.30 - 16.10
A158	Abzeichenkurs Krokodil	Stanislav Halunenko	16.15 - 16.55
A159	Abzeichenkurs Krokodil	Stanislav Halunenko	17.00 - 17.40

# KINDERABZEICHEN KURSE

---

## Donnerstag

10 Kurseinheiten

**3.4. / 10.4. / 17.4. / 8.5. / 15.5. / 22.5. / 5.6. / 12.6. / 26.6. / 3.7.**

A161	Abzeichenkurs Krebs	Esther Ilhan	15.30 - 16.10
A162	Abzeichenkurs Seepferd	Sina Lang	15.30 - 16.10
A163	Abzeichenkurs Frosch	Esther Ilhan	16.15 - 16.55
A164	Abzeichenkurs Pinguin	Sina Lang	16.15 - 16.55
A165	Abzeichenkurs Eisbär	Esther Ilhan	17.00 - 17.40
A166	Abzeichenkurs Krokodil	Sina Lang	17.00 - 17.40
A167	Abzeichenkurs Krebs	Sina Lang	17.45 - 18.25

---

## Freitag

10 Kurseinheiten

**4.4. / 9.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7.**

A168	Abzeichenkurs Krebs	Katja Flückiger	15.30 - 16.10
A169	Abzeichenkurs Krokodil	Stanislav Halunenko	15.30 - 16.10
A170	Abzeichenkurs Pinguin	Katja Flückiger	16.15 - 16.55
A171	Abzeichenkurs Eisbär	Stanislav Halunenko	16.15 - 16.55
A172	Abzeichenkurs Seepferd	Elena Affolter	16.15 - 16.55
A173	Abzeichenkurs Eisbär	Stanislav Halunenko	17.00 - 17.40
A174	Abzeichenkurs Frosch	Katja Flückiger	17.00 - 17.40
A176	Abzeichenkurs Krokodil	Katja Flückiger	17.45 - 18.25
A177	Abzeichenkurs Krokodil	Elena Affolter	17.45 - 18.25

---

## Samstag

11 Kurseinheiten

**29.3. / 05.4. / 12.4. / 10.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 07.6. / 14.6. / 21.6. / 28.6.**

A120	Abzeichenkurs Tintenfisch	Stanislav Halunenko	09.00 - 09.40
A121	Abzeichenkurs Tintenfisch	Olivia Duss	09.00 - 09.40
A123	Abzeichenkurs Frosch	Olivia Duss	09.45 - 10.25
A124	Abzeichenkurs Pinguin	Olivia Duss	10.30 - 11.10
A125	Abzeichenkurs Eisbär	Stanislav Halunenko	10.30 - 11.10
A126	Abzeichenkurs Krebs	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](http://hallenbadallmend.ch)

# JUGENDKURSE

## Montag

11 Kurseinheiten

**31.3. / 7.4. / 14.4. / 5.5. / 12.5. / 19.5. / 26.5. / 2.6. / 16.6. / 23.6. / 30.6.**

A133	Kombikurs 1 2	Robert Vuketic	17.00 - 17.40
A139	Kombi 3 4   Jugendtraining	Robert Vuketic	18.30 - 19.10

## Dienstag

12 Kurseinheiten

**1.4. / 8.4. / 15.4. / 6.5. / 13.5. / 20.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7.**

A149	Kombikurs 1 2	Robert Vuketic	17.45 - 18.25
A152	Kombi 3 4   Jugendtraining	Robert Vuketic	18.30 - 19.10

## Mittwoch

12 Kurseinheiten

**2.4. / 9.4. / 16.4. / 7.5. / 14.5. / 21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6. / 25.6. / 2.7.**

A160	Kombikurs 3 4	Stanislav Halunenکو	17.45 - 18.25
------	---------------	---------------------	---------------

## Freitag

10 Kurseinheiten

**4.4. / 9.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7.**

A175	Kombikurs 1 2	Elena Affolter	17.00 - 17.40
A178	Kombikurs 3 4	Stanislav Halunenکو	17.45 - 18.25

## Samstag

11 Kurseinheiten

**29.3. / 05.4. / 12.4. / 10.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 07.6. / 14.6. / 21.6. / 28.6.**

A122	Kombikurs 3 4	Stanislav Halunenکو	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.

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](https://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](mailto:hallenbad@sportcard-luzern.ch)  
[hallenbadallmend.ch](https://hallenbadallmend.ch)

Folge uns unter «sportcardluzern»

