

Schwimmen,  
Aqua-Training  
& mehr



# KURSPROGRAMM

Mai- Juli 2024

Schwimmkurse | Aqua-Kurse |  
Baby- und Kleinkinderkurse

**HALLENBAD**  
**ALLMEND**



Ein Betrieb der Sportcard Luzern

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

# INFORMATIONEN

---

## Kurskosten

CHF 20.– pro Kurseinheit, ausgenommen Masterkurs. Preis exkl. Hallenbadeintritt. Eintrittspflicht gilt auch für Begleitpersonen beim Baby- und Kleinkinderschwimmen (Eintritt für Kinder bis 6 Jahre kostenlos). Bei Kursanmeldung gelten die AGB sowie die Badeordnung der Hallenbad Luzern AG.

---

## Privatlektionen

Verbessere deine Schwimmtechnik alleine oder maximal zu dritt.

Für Erwachsene und Kinder.

Mehr Infos unter [hallenbadallmend.ch/privatlektionen](https://hallenbadallmend.ch/privatlektionen)

---

## Unverbindliche Niveau-Einstufung

Bist du nicht sicher in welchem Erwachsenenschwimmkurs du teilnehmen sollst?

Unverbindliche Niveau-Einstufung bei unserem Schwimmlehrer Ahmed Ibrahim vereinbaren unter +41 79 426 44 19.

---



# SCHWIMMKURSE

---

## **Nichtschwimmerkurs Erwachsene Niveau 1**

Du bist Nichtschwimmer und möchtest dies ändern? Du beginnst im steh-tiefen Wasser mit einfachen Übungen und lernst so deine ersten Schwimm-züge.

---

## **Nichtschwimmerkurs Erwachsene Niveau 2**

Du bist Nichtschwimmer, hast aber bereits schon den Nichtschwimmer-kurs Erwachsene Niveau 1 besucht oder hast schon mal einen Anlauf zum Schwimmen anderswo probiert, fühlst dich aber nach wie vor unsicher. Ger-ne unterstützen wir dich beim weiteren Training.

---

## **Einführungskurs Schwimmen für Erwachsene**

Gewinne Sicherheit im Wasser mit gezielten Übungen für deine Atemtech-nik sowie für deinen Armzug und Beinschlag im Brust- und Kraulstil. Dies ist der ideale Vorkurs für die Kraul-Kurse und deinen Einstieg in den Schwimm-sport.

---

## **Kraulkurs für Anfänger\***

Wer sich das Kraulen aneignen will, ist hier genau richtig! In diesem Kurs zeigen wir dir die Techniken zum verbesserten Wassergefühl und zur optimalen Wasserlage. Erweitere dein Wissen zur korrekten Atmung sowie idealem Armzug und Beinschlag.

---

## **Kraulkurs Erwachsene Fortgeschrittene basic\***

Du kannst dich bereits 50–100m im Kraulstil fortbewegen ohne eine grössere Pause einzulegen? Dann begleiten dich unsere Schwimmlehrer zu einer optimierten Kraultechnik.

---

## **Kraulkurs Erwachsene Fortgeschrittene active**

Bist du bereits ein erfahrener Schwimmer und ambitioniert deine Kraultechnik zu verfeinern? Neben Technikverbesserung im Kraul werden auch weitere Schwimmstile angeschaut und deine Ausdauer verbessert.

---

## **Masterkurs Erwachsene**

Dieser Kurs ist die professionelle Vorbereitung für Triathleten und ambi-tionierte Breitensportler mit Wettkampfab-sichten. Hier werden sämtliche Schwimmstile berücksichtigt.

---

## **Schwimmtechnik Delfin**

Dieses Training eignet sich ideal für bereits erfahrene Schwimmer, welche die Delfintechnik noch nicht kennen oder diese noch verfeinern möchten. Ganzkörpertraining für den Rumpf-, Rücken- und Schultermuskelaufbau.

---

**\* Auch in der Variante: von Frauen für Frauen.**

Du wirst von einer Frau instruiert und bist ausschliesslich unter Frauen.

# SCHWIMMKURSE

---

## Montag

7 Kurseinheiten

**13.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7.**

H262	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	06.15 - 07.00
H267	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H268	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Elena Affolter	17.45 - 18.30
H270	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Elena Affolter	18.30 - 19.15
H272	Kraulkurs für Anfänger	Elena Affolter	19.15 - 20.00

---

## Dienstag

8 Kurseinheiten

**14.5. / 21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6. / 25.6. / 2.7.**

H279	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H280	Kraulkurs für Anfänger*	Nadja Krummenacher	16.15 - 17.00
H281	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic*	Nadja Krummenacher	17.00 - 17.45
H282	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	17.45 - 18.30
H284	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	18.30 - 19.15
H286	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	19.15 - 20.00
H287	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 1	Ahmed Ibrahim	20.00 - 20.45

---

\* Du wirst von einer Frau instruiert und bist ausschliesslich unter Frauen.

---

## Mittwoch

8 Kurseinheiten

**15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 26.6. / 3.7.**

H294	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2	Nadja Huber	18.30 - 19.15
H296	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	20.00 - 20.45
H297	Einführungskurs Schwimmen für Erw.	Nadja Huber	20.15 - 21.00

---

## Donnerstag

7 Kurseinheiten

**16.5. / 23.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7.**

H298	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	06.15 - 07.00
H299	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	07.00 - 07.45
H303	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H305	Einführungskurs Schwimmen für Erw.	Ahmed Ibrahim	17.45 - 18.30
H306	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	18.30 - 19.15
H307	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	19.15 - 20.00
H308	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	20.00 - 20.45

---

## Freitag

8 Kurseinheiten

**17.5. / 24.5. / 31.6. / 7.6. / 14.6. / 21.6. / 28.6. / 5.7.**

H313	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H314	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2	Stanislav Halunenko	18.30 - 19.15
H315	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 1	Stanislav Halunenko	19.15 - 20.00
H316	Einführungskurs Schwimmen für Erw.	Stanislav Halunenko	20.00 - 20.45

---

## Samstag

7 Kurseinheiten

**18.5. / 25.5. / 1.6. / 8.6. / 15.6. / 22.6. / 29.6.**

H317	Schwimmtraining Delfin	Ahmed Ibrahim	12.00 - 12.45
------	------------------------	---------------	---------------

# SCHWIMMKURSE

---

## Masterkurs

ca. 45 Kurseinheiten

- M1 23/24 Masterkurs - Montag, 21.08.23 - 15.07.24 Ahmed Ibrahim 20.00 - 21.30  
M2 23/24 Masterkurs - Mittwoch, 23.08.23 - 17.07.24 Ahmed Ibrahim 11.45 - 13.15  
M3 23/24 Masterkurs - Freitag, 25.08.23 - 19.07.24 Ahmed Ibrahim 20.00 - 21.30  
M4 23/24 Masterkurs - Samstag, 26.08.23 - 20.07.24 Ahmed Ibrahim 10.30 - 12.00



# AQUA-KURSE

---

## Aqua-Fit im Flachwasser

Der permanente Bodenkontakt ermöglicht ein abwechslungsreiches und vielfältiges Übungsrepertoire mit der Sicherheit jederzeit im Wasser stehen zu können. Häufig wird Aqua-Fit empfohlen, da im Wasser die Gelenke und der Rücken geschont und optimal belastet werden.

---

## Aqua-Fit im Tiefwasser

Du schwebst vollständig im Wasser und verbesserst durch gezielte Bewegungsabläufe deine Körperwahrnehmung und die Rumpfmuskulatur. So absolvierst du dein Training ohne die Gelenke zu belasten. Als Hilfsmittel werden Aqua-Shorts genutzt, die den Auftrieb im Wasser unterstützen. Die Aqua-Shorts stellen wir dir zur Verfügung.

---

## Aqua-Cycling

Dieses effiziente Training eignet sich für jedermann, da sich die Intensität individuell auf deine Leistungsfähigkeit abstimmen lässt. Aqua-Cycling stärkt die Muskeln und verbessert deine Ausdauer. Zudem beeinflusst Radfahren im Wasser das Lymphsystem positiv und kann bei Wassereinlager oder Rheuma schmerzlindernd wirken. Die Aqua-Schuhe stellen wir dir zur Verfügung.

---

## Aqua-Zumba

Verbinde Spass, Party und Wassersport auf mitreissende Art! Heisse Tanzschritte regen die Fettverbrennung an, verbessern die Körpersilhouette und sorgen gleichzeitig für Lebensfreude pur. Das Training findet zu motivierenden Beats im stehtiefen Wasser statt.

---

## StandUp-Fitness

Trainiere in der Gruppe deinen Körper auf einem schwebenden Board. Die instabile Unterlage fördert deine Körperstabilisation. Nach diesem Training wirst du Muskeln spüren, von welchen du gar nicht wusstest, dass sie existieren. Ideales Training für Körperdefinition und für Personen, welche viel Wert auf Körperästhetik legen. Spassfaktor garantiert!

---

Anmeldung



# AQUA-KURSE

---

## Montag

7 Kurseinheiten

13.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7.

H269	StandUp-Fitness	Hilda Maria Erni	18.00 - 18.45
H271	Aqua-Zumba	Hilda Maria Erni	19.00 - 19.45
H273	Aqua-Cycling	Hilda Maria Erni	19.55 - 20.40

---

## Dienstag

8 Kurseinheiten

14.5. / 21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6. / 25.6. / 2.7.

H277	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	11.30 - 12.15
H278	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	12.15 - 13.00
H283	Aqua-Fit im Tiefwasser	Judith Müller	18.15 - 19.00
H285	Aqua-Fit im Tiefwasser	Judith Müller	19.10 - 19.55

---

## Mittwoch

8 Kurseinheiten

15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 26.6. / 3.7.

H288	Aqua-Fit im Tiefwasser	Pia Hügin/Ursi Amrein	08.30 - 09.15
H289	Aqua-Fit im Tiefwasser	Pia Hügin/Ursi Amrein	09.30 - 10.15
H293	StandUp-Fitness	Nadja Huber	17.40 - 18.25
H295	Aqua-Cycling	Nadja Huber	19.20 - 20.05

---

## Donnerstag

7 Kurseinheiten

16.5. / 23.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7.

H300	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	08.15 - 09.00
H301	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	09.00 - 09.45
H302	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	09.45 - 10.30



# BABYS UND KLEINKINDER

---

## Babyschwimmen

Geschult werden die Koordination sowie Sinnesfähigkeit der Babys und Kleinkinder im Wasser. Die Eltern lernen verschiedene Handgriffe, um das Kind beim Gleiten, Schweben und Strampeln zu unterstützen. Nicht zuletzt soll der Kurs ein gemeinsames aktives Genießen zwischen Bezugsperson und Baby sein.

**Niveau 1:** ab 4 Monaten bis 1-jährig

**Niveau 2:** von 1 bis 2-jährig

---

## Eltern-Kind-Schwimmen (2 bis 4-jährig)

Der Schwimmkurs für ein gemeinsames Erlebnis! Das Kind lernt die Eigenschaften des Wassers sowie dessen Gefahren, begleitet und geschützt durch eine Bezugsperson, kennen. Die Glücksmomente des «Miteinander Erfahrens» stehen dabei im Mittelpunkt und geben dem Kind Sicherheit im Wasser.

---

## Wassergewöhnung (3 bis 5-jährig)

Anhand von einfachen, spielerischen Übungen werden die Eigenschaften des Wassers nun vom Kind alleine entdeckt und ihm eine positive Einstellung mitgegeben. Der Kurs bietet eine solide Grundlage, um sich auf das Kinderschwimmen – mit Abzeichen Krebs bis Eisbär – vorzubereiten.

**Wassergewöhnung/Krebs:** 4 bis 5-jährig

**Voraussetzung:** Für die Wassergewöhnung sollte das Kind sich trauen mit dem/der KursleiterIn, ohne Eltern, im Wasser zu sein.

---



# BABYS UND KLEINKINDER

---

## Montag

7 Kurseinheiten

**13.5. / 27.5. / 3.6. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7.**

H263	Eltern-Kind-Schwimmen	Tamara Reber	09.10 - 09.40
H264	Babyschwimmen Niveau 1	Tamara Reber	09.45 - 10.15
H265	Babyschwimmen Niveau 2	Tamara Reber	10.15 - 10.45
H266	Eltern-Kind-Schwimmen	Tamara Reber	11.00 - 11.30

---

## Dienstag

8 Kurseinheiten

**14.5. / 21.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6. / 25.6. / 2.7.**

H274	Wassergewöhnung/Krebs	Tamara Reber	09.40 - 10.10
H275	Babyschwimmen Niveau 2	Tamara Reber	10.15 - 10.45
H276	Babyschwimmen Niveau 1	Tamara Reber	10.50 - 11.20

---

## Mittwoch

8 Kurseinheiten

**15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 26.6. / 3.7.**

H290	Babyschwimmen Niveau 1	Lara Prsic	09.20 - 09.50
H291	Babyschwimmen Niveau 2	Lara Prsic	09.55 - 10.25
H292	Eltern-Kind-Schwimmen	Lara Prsic	10.30 - 11.00

---

## Donnerstag

7 Kurseinheiten

**16.5. / 23.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6. / 4.7.**

H304	Eltern-Kind-Schwimmen	Esther Ilhan-Vonarburg	14.50 - 15.20
------	-----------------------	------------------------	---------------

---

## Freitag

8 Kurseinheiten

**17.5. / 24.5. / 31.6. / 7.6. / 14.6. / 21.6. / 28.6. / 5.7.**

H309	Wassergewöhnung	Antonia Arnold	09.00 - 09.30
H310	Eltern-Kind-Schwimmen	Antonia Arnold	09.40 - 10.10
H311	Babyschwimmen Niveau 2	Antonia Arnold	10.20 - 10.50
H312	Babyschwimmen Niveau 1	Antonia Arnold	11.00 - 11.30



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

Folge uns unter «sportcardluzern»

