

Schwimmen
lernen,
vertiefen &
festigen



KURSPROGRAMM

Dezember – April 2026

Kinderabzeichen Kurse | Jugendkurse



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

HALLENBAD
ALLMEND



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

15.12. / 05.01. / 12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 23.02. / 02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03.

A067	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	14.45 - 15.25
A068	Abzeichenkurs Pinguin	ab 24.11 buchbar*	15.30 - 16.10
A069	Abzeichenkurs Seepferd	ab 24.11 buchbar*	15.30 - 16.10
A070	Abzeichenkurs Frosch	ab 24.11 buchbar*	15.30 - 16.10
A071	Abzeichenkurs Tintenfisch	ab 24.11 buchbar*	16.15 - 16.55
A072	Abzeichenkurs Eisbär	ab 24.11 buchbar*	16.15 - 16.55
A073	Abzeichenkurs Krokodil	ab 24.11 buchbar*	16.15 - 16.55
A074	Abzeichenkurs Tintenfisch	ab 24.11 buchbar*	17.00 - 17.40
A076	Abzeichenkurs Seepferd	ab 24.11 buchbar*	17.00 - 17.40
A078	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	17.45 - 18.25

Dienstag

13 Kurseinheiten

09.12. / 16.12. / 06.01. / 13.01. / 20.01. / 27.01. / 03.02. / 24.02. / 03.03. / 10.03. / 17.03. / 24.03. / 31.03.

A080	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	14.45 - 15.25
A081	Abzeichenkurs Frosch	ab 24.11 buchbar*	15.30 - 16.10
A082	Abzeichenkurs Seepferd	ab 24.11 buchbar*	15.30 - 16.10
A083	Abzeichenkurs Tintenfisch	ab 24.11 buchbar*	16.15 - 16.55
A084	Abzeichenkurs Pinguin	ab 24.11 buchbar*	16.15 - 16.55
A085	Abzeichenkurs Krokodil	ab 24.11 buchbar*	17.00 - 17.40
A086	Abzeichenkurs Pinguin	ab 24.11 buchbar*	17.00 - 17.40
A088	Abzeichenkurs Eisbär	ab 24.11 buchbar*	17.45 - 18.25



* **Warteliste:** Setze dich auf unsere [Warteliste](#) und du erhältst eine Woche vor offiziellem Buchungstermin einen Frühbucher-Code und hast dadurch eine frühere Buchungsmöglichkeit.

Online-Termine für Niveau-Einstufung

durch Vorschwimmen:

diverse Zeiten

[jetzt online anmelden!](#)

Frühzeitige Terminvereinbarung notwendig. Die Termine sind verbindlich!

hallenbadallmend.ch



KINDERABZEICHEN KURSE

Mittwoch

13 Kurseinheiten

10.12. / 17.12. / 07.01. / 14.01. / 21.01. / 28.01. / 04.02. / 25.02. / 04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03. / 01.04.

A090	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	14.00 - 14.40
A091	Abzeichenkurs Seepferd	ab 24.11 buchbar*	14.45 - 15.25
A092	Abzeichenkurs Frosch	ab 24.11 buchbar*	14.45 - 15.25
A093	Abzeichenkurs Pinguin	ab 24.11 buchbar*	15.30 - 16.10
A094	Abzeichenkurs Tintenfisch	ab 24.11 buchbar*	15.30 - 16.10
A095	Abzeichenkurs Seepferd	ab 24.11 buchbar*	16.15 - 16.55
A096	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	16.15 - 16.55
A097	Abzeichenkurs Eisbär	ab 24.11 buchbar*	17.00 - 17.40
A098	Abzeichenkurs Frosch	ab 24.11 buchbar*	17.00 - 17.40
A099	Abzeichenkurs Krokodil	ab 24.11 buchbar*	17.45 - 18.25
A100	Abzeichenkurs Pinguin	ab 24.11 buchbar*	17.45 - 18.25

Donnerstag

13 Kurseinheiten

11.12. / 18.12. / 08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01. / 05.02. / 26.02. / 05.03. / 12.03. / 19.03. / 26.03. / 02.04.

A101	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	15.30 - 16.10
A102	Abzeichenkurs Seepferd	ab 24.11 buchbar*	15.30 - 16.10
A103	Abzeichenkurs Pinguin	ab 24.11 buchbar*	16.15 - 16.55
A104	Abzeichenkurs Frosch	ab 24.11 buchbar*	16.15 - 16.55
A105	Abzeichenkurs Krokodil	ab 24.11 buchbar*	17.00 - 17.40
A106	Abzeichenkurs Tintenfisch	ab 24.11 buchbar*	17.00 - 17.40
A107	Abzeichenkurs Eisbär	ab 24.11 buchbar*	17.45 - 18.25

Freitag

12 Kurseinheiten

12.12. / 19.12. / 09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 27.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03.

A109	Abzeichenkurs Seepferd	ab 24.11 buchbar*	15.30 - 16.10
A110	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	15.30 - 16.10
A111	Abzeichenkurs Frosch	ab 24.11 buchbar*	16.15 - 16.55
A112	Abzeichenkurs Pinguin	ab 24.11 buchbar*	16.15 - 16.55
A113	Abzeichenkurs Seepferd	ab 24.11 buchbar*	16.15 - 16.55
A114	Abzeichenkurs Krokodil	ab 24.11 buchbar*	17.00 - 17.40
A115	Abzeichenkurs Tintenfisch	ab 24.11 buchbar*	17.00 - 17.40
A116	Abzeichenkurs Eisbär	ab 24.11 buchbar*	17.00 - 17.40
A119	Abzeichenkurs Pinguin	ab 24.11 buchbar*	17.45 - 18.25

Samstag

11 Kurseinheiten

06.12. / 13.12. / 10.01. / 17.01. / 24.01. / 31.01. / 28.02. / 07.03. / 14.03. / 21.03. / 28.03.

A059	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	09.00 - 09.40
A060	Abzeichenkurs Seepferd	ab 24.11 buchbar*	09.00 - 09.40
A061	Abzeichenkurs Frosch	ab 24.11 buchbar*	09.45 - 10.25
A062	Abzeichenkurs Pinguin	ab 24.11 buchbar*	09.45 - 10.25
A063	Abzeichenkurs Krokodil	ab 24.11 buchbar*	10.30 - 11.10
A064	Abzeichenkurs Tintenfisch	ab 24.11 buchbar*	10.30 - 11.10
A065	Abzeichenkurs Eisbär	ab 24.11 buchbar*	11.15 - 11.55

JUGENDKURSE

Montag

12 Kurseinheiten

15.12. / 05.01. / 12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 23.02. / 02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03.

A075	Kombikurs 1 2	ab 24.11 buchbar*	17.00 - 17.40
A077	Kombikurs 1 2	ab 24.11 buchbar*	17.45 - 18.25
A079	Kombikurs 3 4	ab 24.11 buchbar*	18.30 - 19.10

Dienstag

13 Kurseinheiten

09.12. / 16.12. / 06.01. / 13.01. / 20.01. / 27.01. / 03.02. / 24.02. / 03.03. / 10.03. / 17.03. / 24.03. / 31.03.

A087	Kombikurs 1 2	ab 24.11 buchbar*	17.45 - 18.25
A089	Kombikurs 3 4	ab 24.11 buchbar*	18.30 - 19.10

Donnerstag

13 Kurseinheiten

11.12. / 18.12. / 08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01. / 05.02. / 26.02. / 05.03. / 12.03. / 19.03. / 26.03. / 02.04.

A108	Kombikurs 1 2	ab 24.11 buchbar*	18.30 - 19.10
------	-----------------	-------------------	---------------

Freitag

12 Kurseinheiten

12.12. / 19.12. / 09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 27.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03.

A117	Kombikurs 1 2	ab 24.11 buchbar*	17.45 - 18.25
A118	Kombikurs 3 4	ab 24.11 buchbar*	17.45 - 18.25

Samstag

11 Kurseinheiten

06.12. / 13.12. / 10.01. / 17.01. / 24.01. / 31.01. / 28.02. / 07.03. / 14.03. / 21.03. / 28.03.

A066	Kombikurs 1 2	ab 24.11 buchbar*	11.15 - 11.55
------	-----------------	-------------------	---------------

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. Fragen Sie am Empfang nach dem Begleiteintritt

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»

