



KURSPROGRAMM

November – Februar 2022

Schwimmkurse | Aqua-Kurse

Baby- und Kleinkinderkurse



**HALLENBAD
ALLMEND**

ein Betrieb der Sportcard Luzern

hallenbadallmend.ch

INFORMATIONEN

Kurskosten

CHF 19.– 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.

Privat-Lektionen

Verbessere deine Schwimmtechnik alleine oder zu zweit.

Für Erwachsene und Kinder.

Mehr Infos unter hallenbadallmend.ch/privatlektionen

Unverbindliche Niveau-Einstufung

Bist du nicht sicher in welchem Schwimmkurs 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 stehetiefen Wasser mit einfachen Übungen und lernst so deine ersten Schwimmzüge.

Nichtschwimmerkurs Erwachsene Niveau 2

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

Einführungskurs Schwimmen für Erwachsene

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

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.

Masterkurs Erwachsene

Dieser Kurs ist die professionelle Vorbereitung für Triathleten und ambitionierte Breitensportler mit Wettkampfabichten. 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

10 Kurseinheiten

15.11./ 22.11./ 29.11./ 06.12./ 13.12./ 03.01./ 10.01./ 17.01./ 24.01./ 31.01.

555	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	06.15 – 07.00
556	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	07.00 – 07.45
560	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	12.15 – 13.00
562	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Elena Affolter	18.30 – 19.15
565	Kraulkurs für Anfänger	Elena Affolter	19.15 – 20.00

Dienstag

10 Kurseinheiten

16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12. / 14.12. / 04.01. / 11.01. / 18.01. / 25.01. / 01.02.

571	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	12.15 – 13.00
572	Kraulkurs für Anfänger*	Nadia Peter	12.15 - 13.00
574	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic*	Nadja Krummenacher	16.15 - 17.00
575	Kraulkurs für Anfänger*	Nadja Krummenacher	17.00 - 17.45
576	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	18.30 – 19.15
578	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	19.15 – 20.00
579	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 1	Ahmed Ibrahim	20.00 – 20.45

Mittwoch

9 Kurseinheiten

17.11. / 24.11. / 01.12. / 15.12. / 05.01. / 12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02.

586	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2	Antonia Arnold	18.30 – 19.15
588	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	20.00 – 20.45

Donnerstag

10 Kurseinheiten

18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12. / 06.01. / 13.01. / 20.01. / 27.01. / 03.02.

592	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	12.15 – 13.00
593	Einführungskurs Schwimmen Erw.	Ahmed Ibrahim	17.45 – 18.30
594	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	18.30 – 19.15
595	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	19.15 – 20.00
596	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	20.00 – 20.45

Freitag

10 Kurseinheiten

19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12. / 17.12. / 07.01. / 14.01. / 21.01. / 28.01. / 04.02.

603	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	12.15 – 13.00
-----	--------------------------------------	---------------	---------------

Samstag

10 Kurseinheiten

20.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12. / 18.12. / 08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01. / 05.02.

604	Schwimmtraining Delfin	Ahmed Ibrahim	12.00 – 12.45
-----	------------------------	---------------	---------------

SCHWIMMKURSE

Masterkurs

45 Kurseinheiten

512	Masterkurs – Montag, 23.08.21 – 18.07.22	Ahmed Ibrahim	20.00 – 21.30
531	Masterkurs – Mittwoch, 25.08.21 – 20.07.22	Ahmed Ibrahim	11.45 – 13.15
552	Masterkurs – Freitag, 27.08.21 – 22.07.22	Ahmed Ibrahim	20.00 – 21.30
553	Masterkurs – Samstag, 28.08.21 – 23.07.22	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 Lymphödemen oder Rheuma schmerzlindernd wirken.

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.

SUP Workout & SUP Pilates/Yoga

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. Spassfaktor garantiert!

Aqua-Power

Intervall Training im Wasser! Die Lektion ist nach dem High Intensity Training (HIT) aufgebaut. Gemäss neusten Studien ideal um möglichst schnell die Ausdauer zu verbessern und die Fettverbrennung anzukurbeln. Das Training findet zu heissen, motivierenden Beats im stehtiefen Wasser statt.

AQUA-KURSE

Montag

10 Kurseinheiten

15.11./ 22.11./ 29.11./ 06.12./ 13.12./ 03.01./ 10.01./ 17.01./ 24.01./ 31.01.

561	SUP Ganzkörper Workout	Hilda Maria Erni	18.00 – 18.45
563	Aqua-Zumba I Aqua-Power	Hilda Maria Erni	19.00 – 19.45
564	Aqua-Cycling	Hilda Maria Erni	19.55 – 20.40

Dienstag

10 Kurseinheiten

16.11./ 23.11./ 30.11./ 07.12. / 14.12. / 04.01. / 11.01. / 18.01. / 25.01. / 01.02

568	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	11.30 – 12.15
570	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	12.15 – 13.00
577	Aqua-Fit im Tiefwasser	Nicole Trigo	19.10 – 19.55
580	Aqua-Fit im Tiefwasser	Nicole Trigo	20.00 – 20.45

Mittwoch

9 Kurseinheiten

17.11. / 24.11. / 01.12. / 15.12. / 05.01. / 12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02.

581	Aqua-Fit im Tiefwasser	Nicole Trigo	08.40 – 09.25
582	Aqua-Fit im Tiefwasser	Nicole Trigo	09.30 – 10.15
584	Aqua-Fit im Tiefwasser	Nadja Huber	17.15 - 18.00
585	SUP Ganzkörper Workout	Nadja Huber	18.10 - 18.55
587	Aqua-Cycling	Nadja Huber	19.15 - 20.00

Donnerstag

10 Kurseinheiten

18.11./ 25.11./ 02.12./ 09.12./ 16.12./ 06.01./ 13.01./ 20.01./ 27.01./ 03.02.

589	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	08.15 – 09.00
590	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	09.00 – 09.45
591	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 Mutter/Vater und Baby sein.

Niveau 1: ab 4 Monaten bis 1-jährig

Niveau 2: von 1 bis 2-jährig

Eltern Kinder Schwimmen

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

Alter: von 2 bis 4-jährig

Wassergewöhnung

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. Beim ersten Mal findet der Kurs mit Begleitung eines Elternteils, anschliessend ohne elterliche Anwesenheit statt. In Absprache können die Kinder von der Kursleitung am Drehkreuz, spätestens 15 Minuten vor Kursbeginn, abgeholt und nach dem Kurs wieder dorthin gebracht werden.

Alter: von 3 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

10 Kurseinheiten

15.11./ 22.11./ 29.11./ 06.12./ 13.12./ 03.01./ 10.01./ 17.01./ 24.01./ 31.01.

557	Babyschwimmen Niveau 2	Nadia Peter	09.45 – 10.15
558	Babyschwimmen Niveau 1	Nadia Peter	10.15 – 10.45
559	Eltern Kinder Schwimmen	Nadia Peter	11.00 – 11.30

Dienstag

10 Kurseinheiten

16.11./ 23.11./ 30.11./ 07.12./ 14.12. / 04.01. / 11.01. / 18.01. / 25.01. / 01.02.

566	Wassergewöhnung	Nadia Peter	09.50 – 10.20
567	Babyschwimmen Niveau 2	Nadia Peter	10.25 – 10.55
569	Babyschwimmen Niveau 1	Nadia Peter	11.00 – 11.30
573	Eltern Kinder Schwimmen	Nadia Peter	14.50 – 15.20

Mittwoch

9 Kurseinheiten

17.11. / 24.11. / 01.12. / 15.12. / 05.01. / 12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02.

583	Wassergewöhnung/Krebs	Fabienne Häfliger	15.10 – 15.40
-----	-----------------------	-------------------	---------------

Freitag

10 Kurseinheiten

19.11./ 26.11./ 03.12./ 10.12./ 17.12. / 07.01. / 14.01. / 21.01. / 28.01. / 04.02.

597	Wassergewöhnung	Antonia Arnold	09.00 – 09.30
599	Eltern Kinder Schwimmen	Antonia Arnold	09.30 – 10.00
601	Babyschwimmen Niveau 2	Antonia Arnold	10.10 – 10.40
602	Babyschwimmen Niveau 1	Antonia Arnold	10.45 – 11.15



SPORTCARD

Freizeit, die bewegt.

Die Sportcard ist **kostenlos** erhältlich

- Rabatt mit bis zu 20% auf Eintritt und Mieten in fünf Sportcard-Betrieben
- Kartendepot von CHF 10.– erhält man bei der Kartenrückgabe wieder retour



sportcard-luzern.ch

HALLENBAD
ALLMEND

STRANDBAD
TRIBSCHEN

WALDSCHWIMMBAD
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».

