



Schwimmen,
Aqua-Training
& mehr

KURSPROGRAMM

November 2023 - Februar 2024

Schwimmkurse | Aqua-Kurse |
Baby- und Kleinkinderkurse

HALLENBAD
ALLMEND



Ein Betrieb der Sportcard Luzern

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

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 stehenden 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 aber 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 und deine Ausdauer verbessert.

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

13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12. / 18.12. / 8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1.

H155	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	06.15 - 07.00
H160	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H161	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Elena Affolter	17.45 - 18.30
H163	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Elena Affolter	18.30 - 19.15
H165	Kraulkurs für Anfänger	Elena Affolter	19.15 - 20.00

Dienstag

10 Kurseinheiten

14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12. / 19.12. / 9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1.

H172	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H173	Kraulkurs für Anfänger*	Nadja Krummenacher	16.15 - 17.00
H174	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic*	Nadja Krummenacher	17.00 - 17.45
H176	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	18.30 - 19.15
H178	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	19.15 - 20.00
H179	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 1	Ahmed Ibrahim	20.00 - 20.45

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

Mittwoch

10 Kurseinheiten

15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12. / 13.12. / 20.12. / 10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1.

H184	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2	Nadja Huber	18.30 - 19.15
H186	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	20.00 - 20.45
H187	Einführungskurs Schwimmen für Erw.	Nadja Huber	20.15 - 21.00

Donnerstag

10 Kurseinheiten

16.11. / 23.11. / 30.11. / 7.12. / 14.12. / 21.12. / 11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2.

H188	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	06.15 - 07.00
H189	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	07.00 - 07.45
H193	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H195	Einführungskurs Schwimmen für Erw.	Ahmed Ibrahim	17.45 - 18.30
H197	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	18.30 - 19.15
H198	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	19.15 - 20.00
H199	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	20.00 - 20.45

Freitag

9 Kurseinheiten

17.11. / 24.11. / 1.12. / 15.12. / 22.12. / 12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2.

H204	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H205	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2	Stanislav Halunenko	18.30 - 19.15
H206	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 1	Stanislav Halunenko	19.15 - 20.30

Samstag

9 Kurseinheiten

18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12. / 16.12. / 13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2.

H207	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.

Aquafit I Bodyshaping

Hier trainierst du vor allem tiefliegende, stabilisierende Muskelpartien. Ideales Training für Körperdefinition und für Personen, die viel Wert auf Körperästhetik legen.

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 Wassereinlagerungen 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. 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

10 Kurseinheiten

13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12. / 18.12. / 8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1.

H162	StandUp-Fitness	Hilda Maria Erni	18.00 - 18.45
H164	Aqua-Zumba	Hilda Maria Erni	19.00 - 19.45
H166	Aqua-Cycling	Hilda Maria Erni	19.55 - 20.40

Dienstag

10 Kurseinheiten

14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12. / 19.12. / 9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1.

H170	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	11.30 - 12.15
H171	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	12.15 - 13.00
H175	Aqua-Fit im Tiefwasser	Judith Müller	18.15 - 19.00
H177	Aqua-Fit im Tiefwasser	Judith Müller	19.10 - 19.55

Mittwoch

10 Kurseinheiten

15.11. / 22.11. / 29.11. / 6.12. / 13.12. / 20.12. / 10.1. / 17.1. / 24.1. / 31.1.

H180	Aqua-Fit im Tiefwasser	Pia Hügin/Ursi Amrein	08.30 - 09.15
H181	Aqua-Fit im Tiefwasser	Pia Hügin/Ursi Amrein	09.30 - 10.15
H183	StandUp-Fitness	Nadja Huber	17.40 - 18.25
H185	Aqua-Cycling	Nadja Huber	19.20 - 20.05

Donnerstag

10 Kurseinheiten

16.11. / 23.11. / 30.11. / 7.12. / 14.12. / 21.12. / 11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2.

H190	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	08.15 - 09.00
H191	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	09.00 - 09.45
H192	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	09.45 - 10.30
H196	Aqua-Fit im Flachwasser Bodyshaping	Bruno Gomes	18.00 - 18.45



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 beschützt 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

10 Kurseinheiten

13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12. / 18.12. / 8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1.

H156	Babyschwimmen Niveau 1	Tamara Reber	09.10 - 09.40
H157	Babyschwimmen Niveau 1	Tamara Reber	09.45 - 10.15
H158	Babyschwimmen Niveau 2	Tamara Reber	10.15 - 10.45
H159	Eltern-Kind-Schwimmen	Tamara Reber	11.00 - 11.30

Dienstag

10 Kurseinheiten

14.11. / 21.11. / 28.11. / 5.12. / 12.12. / 19.12. / 9.1. / 16.1. / 23.1. / 30.1.

H167	Wassergewöhnung/Krebs	Tamara Reber	09.40 - 10.10
H168	Babyschwimmen Niveau 2	Tamara Reber	10.15 - 10.45
H169	Babyschwimmen Niveau 1	Tamara Reber	10.50 - 11.20

Donnerstag

10 Kurseinheiten

16.11. / 23.11. / 30.11. / 7.12. / 14.12. / 21.12. / 11.1. / 18.1. / 25.1. / 1.2.

H194	Eltern-Kind-Schwimmen	Esther Ilhan-Vonarburg	14.50 - 15.20
------	-----------------------	------------------------	---------------

Freitag

9 Kurseinheiten

17.11. / 24.11. / 1.12. / 15.12. / 22.12. / 12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2.

H200	Wassergewöhnung	Antonia Arnold	09.00 - 09.30
H201	Eltern-Kind-Schwimmen	Antonia Arnold	09.40 - 10.10
H202	Babyschwimmen Niveau 2	Antonia Arnold	10.20 - 10.50
H203	Babyschwimmen Niveau 1	Antonia Arnold	11.00 - 11.30



SPORTCARD

Die Sportcard ist **kostenlos** erhältlich

Freizeit, die bewegt.

- Rabatt mit bis zu 20% auf Eintritt, Platzmiete Squash, Badminton und Parkplatzgebühr Eiszentrum Luzern und Sportcenter Würzenbach
- Bargeldlose Bezahlung von Eintritten, Dienstleistungen, Produkten und Gastronomie
- Kartendepot von CHF 10.– erhält man bei der Kartenrückgabe wieder retour



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

Folg uns



Folge uns unter «sportcardluzern».