

Aqua-Fun Day!
28.04.2019
 Jetzt anmelden!



KURSPROGRAMM

Mai – Juli 2019
 Schwimmkurse | Aqua-Kurse | Fun-Kurse
 Baby- und Kleinkinderkurse



SPORTCARD

Freizeit, die bewegt.

Profitiere von Rabatten bis zu 20%, verkürze deine Wartezeit dank separatem Eingang, bezahle ohne Bargeld und erlebe die Vorzüge der Sportcard Luzern.



www.sportcard-luzern.ch

HALLENBAD ALLMEND STRANDBAD TRIBSCHEN WALDSCHWIMMBAD ZIMMEREGG EISZENTRUM LUZERN sportcenter wüzzenbach

Hallenbad Allmend
 Zihlmattweg 46
 6005 Luzern

Telefon +41 41 319 37 80
hallenbad@sportcard-luzern.ch
www.hallenbadallmend.ch



SCHWIMMKURSE

Nichtschwimmerkurs Erwachsene Niveau 1*

Du bist Nichtschwimmer und möchtest dies ändern? Du beginnst im stehtiefen 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 8 Kurseinheiten
06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07.

196	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	06.15 – 07.00
197	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	07.00 – 07.45
201	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	12.15 – 13.00
202	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic*	Nadja Krummenacher	14.00 – 14.45
203	Kraulkurs für Anfänger*	Nadja Krummenacher	14.45 – 15.30
205	Kraulkurs für Anfänger	Dragan Mrdja	18.30 – 19.15
207	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Dragan Mrdja	19.15 – 20.00

Dienstag 9 Kurseinheiten
07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07.

210	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	12.15 – 13.00
213	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	18.30 – 19.15
214	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	19.15 – 20.00
216	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2	Ahmed Ibrahim	20.00 – 20.45

Mittwoch 9 Kurseinheiten
08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06. / 03.07.

223	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 1*	Antonia Arnold	18.45 – 19.30
224	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	20.00 – 20.45

Donnerstag 7 Kurseinheiten
09.05. / 16.05. / 23.05. / 06.06. / 13.06. / 27.06. / 04.07.

228	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	12.15 – 13.00
229	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2*	Nadia Huber	12.15 – 13.00
233	Einführungskurs Schwimmen Erw.	Ahmed Ibrahim	17.45 – 18.30
235	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	18.30 – 19.15
236	Einführungskurs Schwimmen Erw.	Dragan Mrdja	19.15 – 20.00
237	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	19.15 – 20.00
238	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2	Dragan Mrdja	20.00 – 20.45
239	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	20.00 – 20.45

Freitag 9 Kurseinheiten
10.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05. / 07.06. / 14.06. / 21.06. / 28.06. / 05.07.

246	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	12.15 – 13.00
247	Einführungskurs Schwimmen Erw.	Dragan Mrdja	18.30 – 19.15
248	Kraulkurs für Anfänger	Dragan Mrdja	19.15 – 20.00
249	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 1	Dragan Mrdja	20.00 – 20.45

Samstag 8 Kurseinheiten
11.05. / 18.05. / 25.05. / 01.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06. / 06.07.

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

SCHWIMMKURSE

Masterkurs 43 Kurseinheiten

13	Masterkurs – Montag, 20.08.18 – 15.07.19	Ahmed Ibrahim	20.00 – 21.30
25	Masterkurs – Mittwoch, 22.08.18 – 17.07.19	Ahmed Ibrahim	11.45 – 13.15
58	Masterkurs – Freitag, 24.08.18 – 19.07.19	Ahmed Ibrahim	20.00 – 21.30
59	Masterkurs – Samstag, 25.08.18 – 20.07.19	Ahmed Ibrahim	10.30 – 12.00



Kurskosten
 CHF 19.– pro Kurseinheit, ausgenommen Masterkurs. Preis exkl. Hallenbad-eintritt. Eintrittspflicht gilt auch für Begleitperson beim Baby- und Kleinkinderschwimmen (Eintritt für Kinder bis 6 Jahre kostenlos). Bei Kursanmeldung gelten die AGB sowie die Badeordnung der Hallenbad Luzern AG.

Unverbindliche Niveau-Einstufung
 Bis du nicht sicher in welchem Schwimmkurs du teilnehmen sollst? Unverbindliche Niveau-Einstufung bei unserem Schwimmlehrer Ahmed Ibrahim vereinbaren unter +41 79 426 44 19.

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.

FitMat

Die neue Fitness Sensation! 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-KURSE

			8 Kurseinheiten
Montag			
06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07.			
204	FitMat Ganzkörper Workout	Hilda Maria Erni	18.00 – 18.45
206	Aqua-Zumba	Hilda Maria Erni	19.00 – 19.45

			9 Kurseinheiten
Dienstag			
07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07.			
208	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	11.30 – 12.15
209	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	12.15 – 13.00
211	FitMat Pilates/Yoga	Dragan Mrdja	17.30 – 18.15
212	Aqua-Fit im Tiefwasser	Dragan Mrdja	18.20 – 19.05
215	Aqua-Fit im Tiefwasser	Nadine Kindermann	19.10 – 19.55
217	FitMat Ganzkörper Workout	Nadine Kindermann	20.00 – 20.45

			9 Kurseinheiten
Mittwoch			
08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06. / 03.07.			
218	Aqua-Fit im Tiefwasser	Dragan Mrdja	08.45 – 09.30
219	FitMat Pilates/Yoga	Dragan Mrdja	09.30 – 10.15

			7 Kurseinheiten
Donnerstag			
09.05. / 16.05. / 23.05. / 06.06. / 13.06. / 27.06. / 04.07.			
225	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	08.15 – 09.00
226	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	09.00 – 09.45
227	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	09.45 – 10.30
230	Aqua-Fit im Flachwasser	Nadia Huber	13.30 – 14.15
232	FitMat Ganzkörper Workout	Michèle Bucher	18.00 – 18.45
234	Aqua-Cycling	Dragan Mrdja	18.00 – 18.45

			9 Kurseinheiten
Freitag			
10.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05. / 07.06. / 14.06. / 21.06. / 28.06. / 05.07.			
240	Aqua-Fit im Tiefwasser	Nadine Kindermann	09.00 – 09.45
241	FitMat Pilates/Yoga	Nadine Kindermann	10.00 – 10.45

FUN-KURSE

Mermaid			
Lerne die Unterwasserwelt mit nur einem Atemzug als richtige Meerjungfrau oder Meerkönig Neptun kennen. Die Kursleiterin Nadia Peter ist die Ur-Nixe, die das Mermaid Swimming in die Schweiz gebracht hat. Mit viel Freude taucht sie mit den Teilnehmern in die Unterwasserwelt ein. Der Unterricht wird nach den Grundlagen von Suisse Mermaids durchgeführt. Miete Monoflossenkostüm vor Ort zu CHF 5.– möglich.			

			8 Kurseinheiten
Samstag			
11.05. / 18.05. / 25.05. / 01.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06. / 06.07.			
251	Mermaid Swimming Anfänger	Nadia Peter	16.15 – 17.00
252	Mermaid Swimming Fortgeschrittene	Nadia Peter	17.00 – 17.45



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 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

			8 Kurseinheiten
Montag			
06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07.			
198	Babyschwimmen Niveau 2	Nadia Peter	09.45 – 10.15
199	Babyschwimmen Niveau 1	Nadia Peter	10.15 – 10.45
200	Wassergewöhnung	Nadia Peter	11.00 – 11.30

			9 Kurseinheiten
Mittwoch			
08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06. / 03.07.			
220	Wassergewöhnung	Antonia Arnold	14.45 – 15.15
221	Eltern Kinder Schwimmen	Antonia Arnold	15.30 – 16.00
222	Babyschwimmen Niveau 1	Antonia Arnold	18.00 – 18.30

			7 Kurseinheiten
Donnerstag			
09.05. / 16.05. / 23.05. / 06.06. / 13.06. / 27.06. / 04.07.			
231	Wassergewöhnung	Nadia Huber	14.30 – 15.00

			9 Kurseinheiten
Freitag			
10.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05. / 07.06. / 14.06. / 21.06. / 28.06. / 05.07.			
242	Wassergewöhnung	Antonia Arnold	09.00 – 09.30
243	Eltern Kinder Schwimmen	Antonia Arnold	09.45 – 10.15
244	Babyschwimmen Niveau 2	Antonia Arnold	10.30 – 11.00
245	Babyschwimmen Niveau 1	Antonia Arnold	11.15 – 11.45

