

Schwimmen,  
Aqua-Training  
& mehr



# KURSPROGRAMM

Mai – Juli 2025

Schwimmkurse | Aqua-Kurse |  
Baby- und Kleinkinderkurse

**HALLENBAD**  
**ALLMEND**



Ein Betrieb der Sportcard Luzern

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

# 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

8 Kurseinheiten

**05.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06. / 16.06. / 23.06. / 30.06.**

H162	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	06.15 - 07.00
H167	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H169	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Elena Affolter	18.30 - 19.15
H171	Kraulkurs für Anfänger	Elena Affolter	19.15 - 20.00

---

## Dienstag

9 Kurseinheiten

**06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07.**

H179	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H180	Kraulkurs für Anfänger*	Andrea Meier	15.15 - 16.00
H181	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic*	Andrea Meier	16.00 - 16.45
H182	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	17.45 - 18.30
H184	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	18.30 - 19.15
H186	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	19.15 - 20.00
H187	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2	Ahmed Ibrahim	20.00 - 20.45

---

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

---

## Mittwoch

9 Kurseinheiten

**07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07.**

H191	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 1	Nadja Huber	18.30 - 19.15
H193	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	20.00 - 20.45
H194	Einführungskurs Schwimmen für Erw.	Nadja Huber	20.15 - 21.00

---

## Donnerstag

7 Kurseinheiten

**08.05. / 15.05. / 22.05. / 05.06. / 12.06. / 26.06. / 03.07.**

H195	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	06.15 - 07.00
H196	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	07.00 - 07.45
H200	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H201	Einführungskurs Schwimmen für Erw.	Ahmed Ibrahim	17.45 - 18.30
H202	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	18.30 - 19.15
H203	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Ahmed Ibrahim	19.15 - 20.00
H204	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	20.00 - 20.45

---

## Freitag

9 Kurseinheiten

**09.05. / 16.05. / 23.05. / 30.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06. / 27.06. / 04.07.**

H209	Kraulkurs für Fortgeschrittene active	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H210	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2	Stanislav Halunenko	18.30 - 19.15
H211	Einführungskurs Schwimmen Erw.	Stanislav Halunenko	19.15 - 20.00
H212	Kraulkurs für Fortgeschrittene basic	Stanislav Halunenko	20.00 - 20.45

---

## Samstag

8 Kurseinheiten

**10.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05. / 07.06. / 14.06. / 21.06. / 28.06.**

H213	Schwimmtraining Delfin	Ahmed Ibrahim	12.00 - 12.45
------	------------------------	---------------	---------------

# SCHWIMMKURSE

---

## Masterkurs

ca. 45 Kurseinheiten

- M1 24/25 Masterkurs - Montag, 19.08.24 - 14.07.25 Ahmed Ibrahim 20.00 - 21.30  
M2 24/25 Masterkurs - Mittwoch, 21.08.24 - 16.07.25 Ahmed Ibrahim 11.45 - 13.15  
M3 24/25 Masterkurs - Freitag, 23.08.24 - 18.07.25 Ahmed Ibrahim 20.00 - 21.30  
M4 24/25 Masterkurs - Samstag, 24.08.24 - 12.07.25 Ahmed Ibrahim 10.30 - 12.00



# 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.

---



# 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

8 Kurseinheiten

**05.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06. / 16.06. / 23.06. / 30.06.**

H168	StandUp-Fitness	Hilda Maria Erni	18.00 - 18.45
H170	Aqua-Cycling	Hilda Maria Erni	19.00 - 19.45
H172	Aqua Zumba I Aqua Power	Hilda Maria Erni	19.55 - 20.40

---

## Dienstag

9 Kurseinheiten

**06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07.**

H177	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	11.30 - 12.15
H178	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	12.15 - 13.00
H183	Aqua-Fit im Tiefwasser	Judith Müller	18.15 - 19.00
H185	Aqua-Fit im Tiefwasser	Judith Müller	19.10 - 19.55

---

## Mittwoch

9 Kurseinheiten

**07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07.**

H188	Aqua-Fit im Tiefwasser	Ursi Amrein/Pia Hügin	08.30 - 09.15
H189	Aqua-Fit im Tiefwasser	Ursi Amrein/Pia Hügin	09.30 - 10.15
H190	StandUp-Fitness	Nadja Huber	17.40 - 18.25
H192	Aqua-Cycling	Nadja Huber	19.20 - 20.05

---

## Donnerstag

7 Kurseinheiten

**08.05. / 15.05. / 22.05. / 05.06. / 12.06. / 26.06. / 03.07.**

H197	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	08.15 - 09.00
H198	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	09.00 - 09.45
H199	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

8 Kurseinheiten

**05.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06. / 16.06. / 23.06. / 30.06.**

H163	Eltern-Kind-Schwimmen	Tamara Reber	09.10 - 09.40
H164	Babyschwimmen Niveau 1	Tamara Reber	09.45 - 10.15
H165	Babyschwimmen Niveau 2	Tamara Reber	10.20 - 10.50
H166	Eltern-Kind-Schwimmen	Tamara Reber	11.00 - 11.30

---

## Dienstag

9 Kurseinheiten

**06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07.**

H173	Eltern-Kind-Schwimmen	Tamara Reber	09.05 - 09.35
H174	Wassergewöhnung/ Krebs	Tamara Reber	09.40 - 10.10
H175	Babyschwimmen Niveau 2	Tamara Reber	10.15 - 10.45
H176	Babyschwimmen Niveau 1	Tamara Reber	10.50 - 11.20

---

## Freitag

9 Kurseinheiten

**09.05. / 16.05. / 23.05. / 30.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06. / 27.06. / 04.07.**

H205	Wassergewöhnung	Antonia Arnold/Nicole	09.00 - 09.30
H206	Eltern-Kind-Schwimmen	Antonia Arnold/Nicole	09.40 - 10.10
H207	Babyschwimmen Niveau 2	Antonia Arnold/Nicole	10.20 - 10.50
H208	Babyschwimmen Niveau 1	Antonia Arnold/Nicole	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](https://www.instagram.com/sportcardluzern)»

