



Schwimmen,
Aqua-Training
& mehr

KURSPROGRAMM

November 2026 – Januar 2027

Schwimmkurse | Aqua-Kurse |
Baby- und Kleinkinderkurse

HALLENBAD
ALLMEND



Ein Betrieb der Sportcard Luzern

hallenbadallmend.ch

INFORMATIONEN

Kurskosten

CHF 22.– 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 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 Erwachsene 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*

Du kannst dich bereits 50–100m im Kraulstil fortbewegen ohne eine grössere Pause einzulegen? Dann begleiten dich unsere Schwimmlehrer zu einer optimierten Kraultechnik.

Kraultraining Erw. Active – Fokus Athletik

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

Masterkurse und Kraultraining Active

Diese Kurse können im 2-Monats-, Halbjahres- oder Ganzjahresabo gebucht werden. Durchführung teilweise auch während den Schulferien.

Startwochen

2-Monatsabo:	KW 8, KW 20, KW 34, KW 46	8-12 Kurseinheiten
Halbjahres-Abo:	KW 6, KW 34	21-24 Kurseinheiten
Ganzjahres-Abo:	KW 34	43-48 Kurseinheiten

Montag

12 - 45 Kurseinheiten

H007	Kraultraining Active	Ahmed Ibrahim 12.00 - 13.00
H014	Masterkurs	Ahmed Ibrahim 20.00 - 21.30

Dienstag

12 - 46 Kurseinheiten

H026	Kraultraining Active	Ahmed Ibrahim 19.15 - 20.15
------	----------------------	-----------------------------

Mittwoch

12 - 46 Kurseinheiten

H034	Masterkurs	Ahmed Ibrahim 11.45 - 13.15
------	------------	-----------------------------

Donnerstag

11 - 42 Kurseinheiten

H043	Kraultraining Active	Ahmed Ibrahim 06.45 - 07.45
H052	Kraultraining Active	Ahmed Ibrahim 20.00 - 21.00

Freitag

12 - 44 Kurseinheiten

H057	Kraultraining Active	Ahmed Ibrahim 12.00 - 13.00
H066	Kraultraining Active	Elena Affolter 18.30 - 19.30
H061	Masterkurs	Ahmed Ibrahim 20.00 - 21.30

Samstag

11 - 46 Kurseinheiten

H064	Masterkurs	Ahmed Ibrahim 10.30 - 12.00
------	------------	-----------------------------



SCHWIMMKURSE

Montag

10 Kurseinheiten

09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12. / 14.12. / 04.01. / 11.01. / 18.01. / 25.01.

H067	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	06.15 - 07.00
H068	Kraulkurs für Fortgeschrittene	Ahmed Ibrahim	07.00 - 07.45
H073	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2*	Elena Affolter	17.45 - 18.30
H075	Kraulkurs für Fortgeschrittene	Elena Affolter	18.30 - 19.15
H077	Kraulkurs für Anfänger	Elena Affolter	19.15 - 20.00

Dienstag

9 Kurseinheiten

10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 15.12. / 05.01. / 12.01. / 19.01. / 26.01.

H085	Kraulkurs für Fortgeschrittene	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H086	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	17.45 - 18.30
H088	Kraulkurs für Fortgeschrittene	Ahmed Ibrahim	18.30 - 19.15
H090	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2	Ahmed Ibrahim	20.15 - 21.00

Mittwoch

10 Kurseinheiten

11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12. / 06.01. / 13.01. / 20.01. / 27.01.

H098	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2	Stanislav Halunenko	18.30 - 19.15
H099	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 1	Nadja Huber	18.30 - 19.15
H101	Kraulkurs für Anfänger	Stanislav Halunenko	19.30 - 20.15
H102	Kraulkurs für Fortgeschrittene	Ahmed Ibrahim	20.00 - 20.45
H103	Einführungskurs Schwimmen für Erw.	Nadja Huber	20.15 - 21.00

Donnerstag

10 Kurseinheiten

12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12. / 17.12. / 07.01. / 14.01. / 21.01. / 28.01.

H104	Kraulkurs für Fortgeschrittene	Ahmed Ibrahim	06.15 - 07.00
H108	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	12.15 - 13.00
H109	Kraulkurs für Anf. & Fortgeschr.**	Stanislav Halunenko	14.30 - 15.15
H110	Einführungskurs Schwimmen für Erw.	Ahmed Ibrahim	17.45 - 18.30
H111	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	18.30 - 19.15
H112	Kraulkurs für Fortgeschrittene	Ahmed Ibrahim	19.15 - 20.00

Freitag

10 Kurseinheiten

13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12. / 18.12. / 08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01.

H117	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 2	Stanislav Halunenko	18.30 - 19.15
H118	Nichtschwimmerkurs Erw. Niveau 1	Stanislav Halunenko	19.15 - 20.00
H119	Einführungskurs Schwimmen Erw.	Stanislav Halunenko	20.00 - 20.45

Samstag

9 Kurseinheiten

07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12. / 09.01. / 16.01. / 23.01.

H120	Kraulkurs für Anfänger	Ahmed Ibrahim	09.00 - 09.45
H121	Kraulkurs für Fortgeschrittene	Ahmed Ibrahim	09.45 - 10.30
H122	Schwimmtraining Delfin	Ahmed Ibrahim	12.00 - 12.45

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

** Du wirst von einem Mann instruiert, aber die Teilnehmerinnen sind ausschliesslich Frauen.

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 Wassereinlagerungen 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

10 Kurseinheiten

09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12. / 14.12. / 04.01. / 11.01. / 18.01. / 25.01.

H074	StandUp-Paddle	Hilda Maria Erni	18.00 - 18.45
H076	Aqua-Cycling	Hilda Maria Erni	19.00 - 19.45
H078	Aqua Zumba Aqua Power	Hilda Maria Erni	19.55 - 20.40

Dienstag

9 Kurseinheiten

10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 15.12. / 05.01. / 12.01. / 19.01. / 26.01.

H083	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	11.30 - 12.15
H084	Aqua-Fit im Flachwasser	Ruth Andenmatten	12.15 - 13.00
H087	Aqua-Fit im Tiefwasser	Judith Müller	18.15 - 19.00
H089	Aqua-Fit im Tiefwasser	Judith Müller	19.10 - 19.55

Mittwoch

10 Kurseinheiten

11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12. / 06.01. / 13.01. / 20.01. / 27.01.

H091	Aqua-Fit im Tiefwasser	Pia Hügin/ Ursi Amrein	08.30 - 09.15
H093	Aqua-Fit im Tiefwasser	Pia Hügin/ Ursi Amrein	09.30 - 10.15
H097	StandUp-Paddle	Nadja Huber	17.40 - 18.25
H100	Aqua-Cycling	Nadja Huber	19.20 - 20.05

Donnerstag

10 Kurseinheiten

12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12. / 17.12. / 07.01. / 14.01. / 21.01. / 28.01.

H105	Aqua-Fit im Flachwasser	Regula von Moos	08.15 - 09.00
H106	Aqua-Fit im Flachwasser	Regula von Moos	09.00 - 09.45
H107	Aqua-Fit im Flachwasser	Regula von Moos	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

10 Kurseinheiten

09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12. / 14.12. / 04.01. / 11.01. / 18.01. / 25.01.

H069	Eltern-Kind-Schwimmen	Tamara Reber	09.10 - 09.40
H070	Babyschwimmen Niveau 1	Tamara Reber	09.45 - 10.15
H071	Babyschwimmen Niveau 2	Tamara Reber	10.20 - 10.50
H072	Eltern-Kind-Schwimmen	Tamara Reber	11.00 - 11.30

Dienstag

9 Kurseinheiten

10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 15.12. / 05.01. / 12.01. / 19.01. / 26.01.

H079	Eltern-Kind-Schwimmen	Tamara Reber	09.05 - 09.35
H080	Wassergewöhnung/Krebs	Tamara Reber	09.40 - 10.10
H081	Babyschwimmen Niveau 2	Tamara Reber	10.15 - 10.45
H082	Babyschwimmen Niveau 1	Tamara Reber	10.50 - 11.20

Mittwoch

10 Kurseinheiten

11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12. / 06.01. / 13.01. / 20.01. / 27.01.

H092	Wassergewöhnung	Nicole Strasser	09.00 - 09.30
H094	Eltern-Kind-Schwimmen	Nicole Strasser	09.40 - 10.10
H095	Babyschwimmen Niveau 2	Nicole Strasser	10.20 - 10.50
H096	Babyschwimmen Niveau 1	Nicole Strasser	11.00 - 11.30

Freitag

10 Kurseinheiten

13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12. / 18.12. / 08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01.

H113	Wassergewöhnung	Nicole Strasser	09.00 - 09.30
H114	Eltern-Kind-Schwimmen	Nicole Strasser	09.40 - 10.10
H115	Babyschwimmen Niveau 2	Nicole Strasser	10.20 - 10.50
H116	Babyschwimmen Niveau 1	Nicole Strasser	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



HALLENBAD
ALLMEND

STRANDBAD
TRIBSCHEN

WALDBAD
ZIMMEREGG

EISZENTRUM
LUZERN

SPORTCENTER
WÜRZENBACH

Hallenbad Allmend
Zihlmattweg 46
6005 Luzern

Telefon +41 41 508 81 00
hallenbad@sportcard-luzern.ch
hallenbadallmend.ch

Folge uns unter «sportcardluzern»

