



Schwimmen
lernen,
vertiefen &
festigen

KURSPROGRAMM

April – Juli 2026

Kinderabzeichen Kurse | Jugendkurse



Finde den passenden Kurs!
Sporty hilft dir weiter unter
hallenbadallmend.ch

**HALLENBAD
ALLMEND**



Ein Betrieb der Sportcard Luzern

hallenbadallmend.ch



KINDERABZEICHEN KURSE

Bei den Altersstufen handelt es sich um Richtangaben.

Das Mindestalter für alle Kurse beträgt 4,5 Jahre



Krebs (4,5 – 5-jährig)

Grundlagentest 1 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Taucherli, Sprudelbad, Flugzeug, Bauchpfeil, Sprung



Seepferd (4,5 – 5-jährig)

Grundlagentest 2 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Fischauge, Luftpumpe, Seerose, Bauchpfeil mit Beinmotor, Froschsprung



Frosch (5 – 6-jährig)

Grundlagentest 3 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Motorboot, Rückenpfeil, Seehund-Schwimmen in Rücken- und Bauchlage, Purzelbaum



Pinguin (5 – 6-jährig)

Grundlagentest 4 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Handstand, Tunneltauchen, Superman, Eisbärschwimmen, Rückenkraul



Tintenfisch (6 – 7-jährig)

Grundlagentest 5 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Haifisch, Slalom mit Brustarmzug, Baumstammrollen, Schraubenkraul, Köpfler



Krokodil (6 – 7-jährig)

Grundlagentest 6 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Kraul, Scheibenwischer, Kraul-Brust-Mix, Wasserstampfen, Entenfüsse



Eisbär (6 – 8-jährig)

Grundlagentest 7 der Schwimmabzeichen. In einer Gruppe von maximal 8 Kindern lernst du folgende Übungen: Tauchwende, Delfinwelle, Brust, Wasser-Sicherheits-Check WSC



Jugendschwimmkurs Kombi 1-4

Hier lernst du nicht mehr Grundlagen, sondern du vertiefst dein Erlerntes. In einer Gruppe von maximal 9 Kindern verfeinerst du im tiefen Wasser deine Schwimmtechnik. Der Kurs beinhaltet nicht nur Schwimmen, sondern auch Turmspringen und Spielspass. Ein Muss für Kinder & Jugendliche, die das Element Wasser lieben.

KINDERABZEICHEN KURSE

Montag

10 Kurseinheiten
20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06.

A120	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	14.45 - 15.25
A121	Abzeichenkurs Seepferd	ab 25.03. buchbar*	15.30 - 16.10
A122	Abzeichenkurs Frosch	ab 25.03. buchbar*	15.30 - 16.10
A123	Abzeichenkurs Pinguin	ab 25.03. buchbar*	15.30 - 16.10
A124	Abzeichenkurs Krokodil	ab 25.03. buchbar*	16.15 - 16.55
A125	Abzeichenkurs Tintenfisch	ab 25.03. buchbar*	16.15 - 16.55
A126	Abzeichenkurs Eisbär	ab 25.03. buchbar*	16.15 - 16.55
A127	Abzeichenkurs Pinguin	ab 25.03. buchbar*	17.00 - 17.40
A128	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	17.00 - 17.40
A129	Abzeichenkurs Frosch	ab 25.03. buchbar*	17.00 - 17.40
A131	Abzeichenkurs Eisbär	ab 25.03. buchbar*	17.45 - 18.25

Dienstag

11 Kurseinheiten

21.04. / 28.04. / 05.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06. / 09.06. / 16.06. / 23.06.
/ 30.06.

A133	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	14.45 - 15.25
A134	Abzeichenkurs Seepferd	ab 25.03. buchbar*	15.30 - 16.10
A135	Abzeichenkurs Frosch	ab 25.03. buchbar*	15.30 - 16.10
A136	Abzeichenkurs Pinguin	ab 25.03. buchbar*	16.15 - 16.55
A137	Abzeichenkurs Tintenfisch	ab 25.03. buchbar*	16.15 - 16.55
A138	Abzeichenkurs Pinguin	ab 25.03. buchbar*	17.00 - 17.40
A139	Abzeichenkurs Krokodil	ab 25.03. buchbar*	17.00 - 17.40
A141	Abzeichenkurs Eisbär	ab 25.03. buchbar*	17.45 - 18.25



*** Warteliste:** Setze dich auf unsere [Warteliste](#) und du erhältst eine Woche vor offiziellem Buchungstermin einen Frühbucher-Code und hast dadurch eine frühere Buchungsmöglichkeit.



**Online-Termine für
Niveau-Einstufung
durch Vorschwimmen:**

diverse Zeiten
[jetzt online anmelden!](#)

Frühzeitige Terminvereinbarung notwendig. Die Termine sind verbindlich!

hallenbadallmend.ch

KINDERABZEICHEN KURSE

Mittwoch

11 Kurseinheiten

22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07.

A143	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	14.00 - 14.40
A144	Abzeichenkurs Seepferd	ab 25.03. buchbar*	14.45 - 15.25
A145	Abzeichenkurs Frosch	ab 25.03. buchbar*	14.45 - 15.25
A146	Abzeichenkurs Tintenfisch	ab 25.03. buchbar*	15.30 - 16.10
A147	Abzeichenkurs Pinguin	ab 25.03. buchbar*	15.30 - 16.10
A148	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	16.15 - 16.55
A149	Abzeichenkurs Seepferd	ab 25.03. buchbar*	16.15 - 16.55
A150	Abzeichenkurs Frosch	ab 25.03. buchbar*	17.00 - 17.40
A151	Abzeichenkurs Pinguin	ab 25.03. buchbar*	17.00 - 17.40
A152	Abzeichenkurs Eisbär	ab 25.03. buchbar*	17.45 - 18.25
A153	Abzeichenkurs Krokodil	ab 25.03. buchbar*	17.45 - 18.25

Donnerstag

9 Kurseinheiten

23.04. / 30.04. / 07.05. / 21.05. / 28.05. / 11.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07.

A154	Abzeichenkurs Seepferd	ab 25.03. buchbar*	15.30 - 16.10
A155	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	15.30 - 16.10
A156	Abzeichenkurs Frosch	ab 25.03. buchbar*	16.15 - 16.55
A157	Abzeichenkurs Pinguin	ab 25.03. buchbar*	16.15 - 16.55
A158	Abzeichenkurs Tintenfisch	ab 25.03. buchbar*	17.00 - 17.40
A159	Abzeichenkurs Krokodil	ab 25.03. buchbar*	17.00 - 17.40
A160	Abzeichenkurs Eisbär	ab 25.03. buchbar*	17.45 - 18.25

Freitag

11 Kurseinheiten

24.04. / 01.05. / 08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06. / 03.07.

A162	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	15.30 - 16.10
A163	Abzeichenkurs Seepferd	ab 25.03. buchbar*	15.30 - 16.10
A164	Abzeichenkurs Pinguin	ab 25.03. buchbar*	16.15 - 16.55
A165	Abzeichenkurs Seepferd	ab 25.03. buchbar*	16.15 - 16.55
A166	Abzeichenkurs Frosch	ab 25.03. buchbar*	16.15 - 16.55
A167	Abzeichenkurs Eisbär	ab 25.03. buchbar*	17.00 - 17.40
A168	Abzeichenkurs Krokodil	ab 25.03. buchbar*	17.00 - 17.40
A169	Abzeichenkurs Tintenfisch	ab 25.03. buchbar*	17.00 - 17.40
A172	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	17.45 - 18.25

Samstag

11 Kurseinheiten

25.04. / 02.05. / 09.05. / 16.05. / 23.05. / 30.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06. / 27.06.

A173	Abzeichenkurs Seepferd	ab 25.03. buchbar*	09.00 - 09.40
A174	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	09.00 - 09.40
A175	Abzeichenkurs Pinguin	ab 25.03. buchbar*	09.45 - 10.25
A176	Abzeichenkurs Frosch	ab 25.03. buchbar*	09.45 - 10.25
A177	Abzeichenkurs Tintenfisch	ab 25.03. buchbar*	10.30 - 11.10
A178	Abzeichenkurs Krokodil	ab 25.03. buchbar*	10.30 - 11.10
A179	Abzeichenkurs Eisbär	ab 25.03. buchbar*	10.30 - 11.10
A180	Abzeichenkurs Krebs	jetzt buchbar	

JUGENDKURSE

Montag

10 Kurseinheiten
20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06.

A130	Kombikurs 1 2	ab 25.03. buchbar*	17.45 - 18.25
A132	Kombikurs 3 4	ab 25.03. buchbar*	18.30 - 19.10

Dienstag

11 Kurseinheiten

21.04. / 28.04. / 05.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06. / 09.06. / 16.06. / 23.06. / 30.06.

A140	Kombikurs 1 2	ab 25.03. buchbar*	17.45 - 18.25
A142	Kombikurs 3 4	ab 25.03. buchbar*	18.30 - 19.10

Donnerstag

9 Kurseinheiten

23.04. / 30.04. / 07.05. / 21.05. / 28.05. / 11.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07.

A161	Kombikurs 1 2	ab 25.03. buchbar*	18.30 - 19.10
------	---------------	--------------------	---------------

Freitag

11 Kurseinheiten

24.04. / 01.05. / 08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06. / 03.07.

A170	Kombikurs 3 4	ab 25.03. buchbar*	17.45 - 18.25
A171	Kombikurs 1 2	ab 25.03. buchbar*	17.45 - 18.25

passenden
Kurs finden



Finde den passenden Kurs.
Sporty hilft dir weiter!



Kurs-Regeln:

- Eine Kursanmeldung ist verbindlich.
- Der Zutritt ins Hallenbad ist ab Garderobe nur in Badebekleidung erlaubt! Dies gilt auch für Eltern und Begleitpersonen.
- Ab Drehkreuz ist jeder Gast eintrittspflichtig. Fragen Sie am Empfang nach dem Begleiteintritt

Bei gemischten Kursen (z.B. Krebs/Seepferd) erlangen die Kinder in der Regel nur ein Abzeichen, jedoch werden bereits Übungen beider Grundlagenkurse geübt und gefestigt.

Kursänderungen vorbehalten.

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

Folge uns unter «sportcardluzern»

