

## Situationsplan



### Anfahrt von Luzern

- Autobahn A2 Ausfahrt "Emmen Süd"
- am Seetalplatz Richtung "Wolhusen, Littau"
- Autostrasse Richtung "Wolhusen"
- Ausfahrt "Malters"; dann links abbiegen
- Richtung "Wolhusen, Schachen, Bern", nach ca. 2 km, zwischen Enningen noch vor dem Dorfeingang Schachen links in Parkplatz einbiegen

### Anfahrt von Wolhusen

- Richtung Luzern
- ausserhalb Wolhusen bei „Oberlengnau“ rechts abbiegen Richtung Schachen / Malters
- Ende Schachen / vor Enningen rechts in Parkplatz einbiegen

**Die Anzahl der Parkplätze sind sehr beschränkt.  
Bitte erkundigen Sie sich nach Mitfahrgelegenheiten.**

### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- Ab Luzern mit der Regionallinie S6 der SBB in Richtung Wolhusen bis Station Schachen.
- Vom Bahnhof zurück auf die Hauptstrasse, nach links ca. 500 m in Richtung Malters - Luzern zurückgehen. Wegstrecke insgesamt ca. 10 Min.

### Treffpunkt

Bei Ihrem ersten Termin melden Sie sich bitte zehn Minuten vor Trainingsbeginn umgezogen im Bad bei der Kursleitung. So bleibt genügend Zeit um allfällige Fragen zu klären.

### Mitbringen

- Schwimmbekleidung und Frottiertuch
- Badeschuhe sind empfohlen (Rutschgefahr).
- Eine Kopfbedeckung ist freiwillig.

### **Garderobe / Wertsachen**

Die Garderobe ist während des Kurses von aussen zugänglich. Bitte lassen Sie dort keine Wertsachen. Im Bad gibt es genügend Ablagefläche. Kleider, Schuhe und Taschen jedoch müssen in der Garderobe bleiben.

### **Trainingshilfsmittel / Auftriebshilfen / Aqua-Shirts**

Trainingshilfsmittel (Pool-Noodle, Schwimmbrett, Schaumstoffhanteln, etc.) sowie Auftriebshilfen für das Training im Tiefwasser (Aqua-Gurte, Auftriebshosen) werden zur Verfügung gestellt. Die Benutzung ist im Kursgeld enthalten.

Falls Sie persönliche Ausrüstungsgegenstände für sich oder zum Verschenken erwerben möchten, erkundigen Sie sich bitte bei der Kursleitung. Nutzen Sie unsere kostenlosen Testmöglichkeiten.

Aus unserem Sortiment:



Aquafitness-Gurt



AquaFit-Trainer



AquaFit-Sport



Aqua-Shirt Lycra



Aqua-Shirt Neopren

Teilnehmende, die im Wasser leicht frieren, tragen von Vorteil ein Aqua-Shirt aus Lycra oder Neopren. Einzelheiten zu allen Produkten finden Sie auf [www.martin-zurbriggen.ch](http://www.martin-zurbriggen.ch) > Shop > Shop Aqua-Artikel.