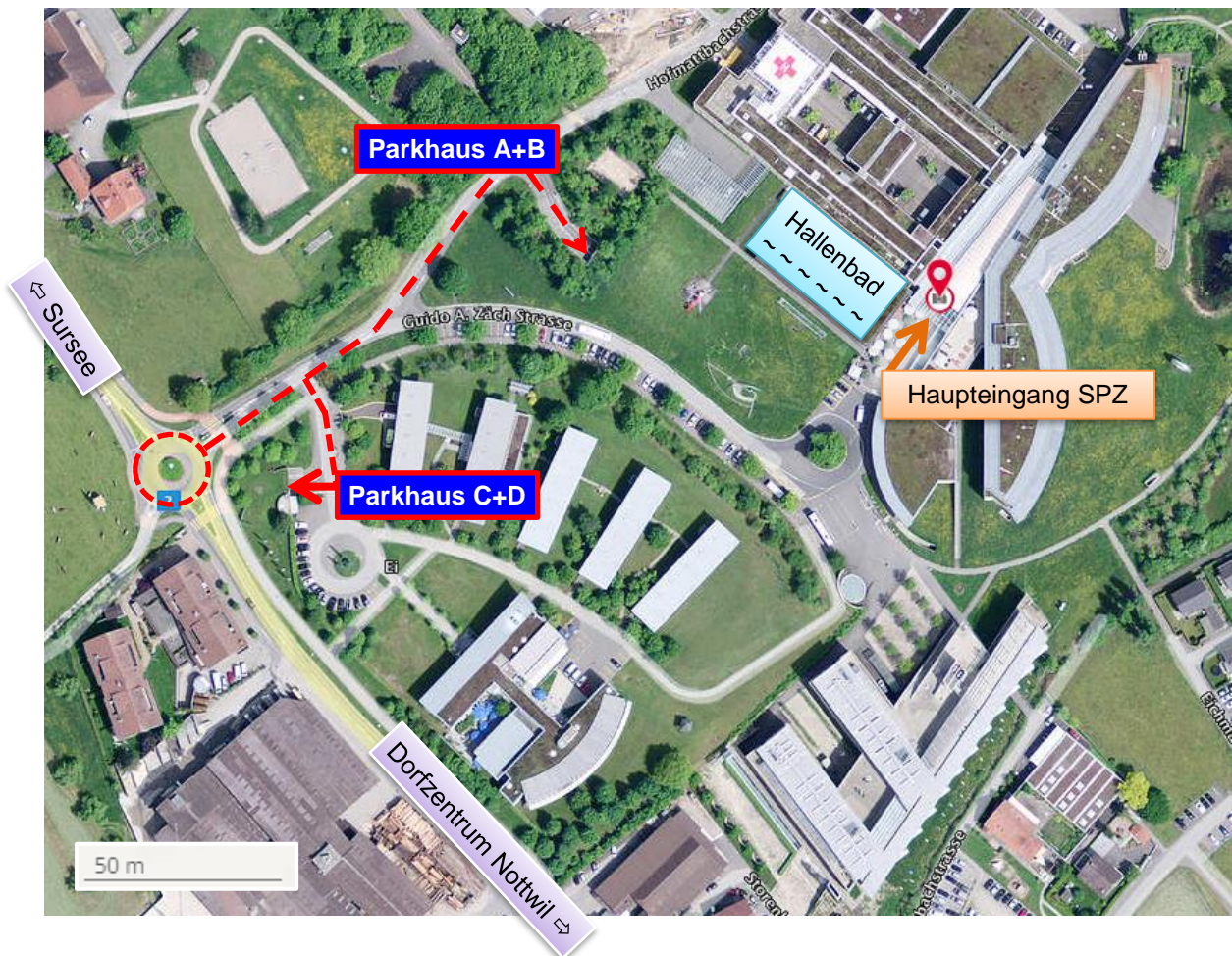


## Situationsplan



## 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.

## Anfahrt mit öffentlichem Verkehr

- **Zug** von Luzern oder Sursee:  
Das Paraplegiker-Zentrum ist 10 Gehminuten vom Bahnhof Nottwil entfernt. ⇨ [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)
- **Bus** von Sursee: Der Bus der Rottal Auto AG hält je nach Linie direkt vor dem Paraplegiker-Zentrum oder an der Hauptstrasse. ⇨ [www.rottal.ch](http://www.rottal.ch)

## Anfahrt per Auto / Parking

- Beim Kreisels ausgangs Nottwil (Richtung Sursee) in Richtung See abbiegen.
  - Reihenfolge der Parkhäuser nach Gehdistanz zum Hallenbad:
    1. Parkhaus A (SPZ: Paraplegiker-Zentrum)
    2. Parkhaus B (GZI: Guido Zäch, Institut)
    3. Parkhaus D (Einfahrt wie C ⇨ im Parkhaus zum D-Trakt fahren, Ausgang SPZ beachten)
    4. Parkhaus C (Hotel Sempachersee)
- ⇨ In Einzelfällen kann es vorkommen, dass alle Parkplätze und Parkhäuser besetzt sind. Bitte erkundigen Sie sich bei der Kursleitung über die Ausweichmöglichkeiten (Parkplätze beim Militärspital oder entlang der Hofmattbachstrasse beim Zeitmessturm).

## Parking-Gebühren

Variante	Parking-Ticket Lochkarte aus Papier	Parkingpay-App auf Ihrem Smartphone	Parkingpay-Badge aufladbares Kundenkonto
Empfehlung für	<b>Einzelne Besuche</b>	<b>Regelmässiges Parkieren</b> im Paraplegiker-Zentrum und schweizweit im Parkpay-System	
Anwendung	Parkhäuser: A, B, C und D	Zentrale Parkuhr bei Aussenparkplätzen	Parkhäuser: A, B, C und D
Erhältlich / Info	Einfahrt ins Parkhaus 	 	 <a href="http://www.parkingpay.ch">www.parkingpay.ch</a> <a href="mailto:info@parkingpay.ch">info@parkingpay.ch</a> Telefon 044 276 84 88
Bezahlung	Automaten im Parkhaus mit Bargeld, Kredit- & Debitkarten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorauszahlung (Kreditkarte / Überweisung)</li> <li>Lastschriftverfahren (LSV)</li> <li>Debit-Direct</li> </ul>	
Besonderheiten	Keine Registrierung, kein Aufladen	Für mehrere Fahrzeuge und Mobiltelefone	Ein- und Ausfahrt mit Badgekarte

**Wichtig!** Für die Benützung der Parkingpay-App auf dem Smartphone und für den Parkingpay-Badge bitte frühzeitig auf [www.parkingpay.ch](http://www.parkingpay.ch) registrieren. Je nach Variante dauert es einige Tage, bis das Konto aktiviert und/oder ein Saldo aufgeladen ist.

## Mitbringen fürs Training

- Schwimmbekleidung und Frottiertuch
- Badeschuhe sind empfohlen (Rutschgefahr).
- Zwei-Franken-Stück für Garderobenschrank (Schlüsseldepot)
- Eine Kopfbedeckung ist freiwillig.

## Garderobe und Hallenbadzutritt

Kleider, Wertsachen und Taschen deponieren Sie bitte in der Garderobe. Es gibt genügend abschliessbare Spinde. Ihr Frottiertuch deponieren Sie bitte im Gestell im Korridor vor den Duschen. Kursteilnehmende dürfen sich ausschliesslich in Anwesenheit der Kursleitung im Bad aufhalten.

## Trainingshilfsmittel / Auftriebshilfen / Aqua-Shirts

Trainingshilfsmittel (Pool-Noodle, Schaumstoffhanteln, etc.) sowie Auftriebshilfen für das Training im Tiefwasser (Aqua-Gurte, Auftriebshosen) werden zur Verfügung gestellt. Die Benützung ist im Kursgeld enthalten. Falls Sie persönliche Ausrüstungsgegenstände erwerben möchten, erkundigen Sie sich bitte bei der Kursleitung. Nutzen Sie unsere kostenlosen Testmöglichkeiten. Zum Beispiel:



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-zurbruggen.ch](http://www.martin-zurbruggen.ch) > Shop > Shop Aqua-Artikel.