

# Eislaufkurs

Für Kinder und Erwachsene  
mit und ohne Atemwegskrankung



**LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Leben heisst atmen

## Gemeinsam sportlich auch im Winter

Sport ist ein wichtiger Ausgleich für Körper und Seele – auch für Asthmatiker.

Neue Studien belegen, dass Sport die Asthmabehandlung unterstützt. Sport vermittelt dem Betroffenen ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. Das Vertrauen in den Körper steigt. Die Leistungsfähigkeit der Lunge wird stark verbessert. Kinder mit Asthma sollen an den verschiedenen Aktivitäten ihrer Freunde und Klassenkameraden teilnehmen können. Selbst sportlichen Spitzenleistungen steht Asthma nicht im Wege – wie u.a. die berühmteste Eispinzessin der Schweiz, Denise Biellmann, beweist.

Die richtige Behandlung und das Beachten der Hinweise des Arztes erlauben sportliche Ambitionen. Analog zu unseren beliebten Inline-Skating-Kursen bieten wir neu für Kinder und eine erwachsene Begleitperson gemeinsam eine Einführung in den Wintersport Eislaufen an. Unter fachkundiger Leitung lernen Sie zum Beispiel, wie Sie sich korrekt aufwärmen. Für Asthmatiker in der kalten Winterluft ist das richtige Aufwärmen besonders wichtig. Darüber hinaus bekommen Sie die grundlegendsten Techniken vermittelt, um sicher und unbeschwert übers Eis gleiten zu können.

Lassen Sie sich vom Winter verzaubern, nehmen Sie Ihr Kind an die Hand und entdecken Sie mit ihm gemeinsam die faszinierende Welt des Eislaufsports.

## Kursinformationen

### Teilnahme

Kinder ab fünf Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person

### Kursleitung

Simone Sattler

### Kursort

Kunsteisbahn Margarethen,  
Im Margarethenpark, 4053 Basel

### Dauer

Ein Kurs pro Saison à 7 bis 8 Trainingseinheiten

### Zeit

Jeweils am Samstagmorgen  
von 10 bis 11 Uhr

### Kosten

CHF 160.– für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson (inklusive Eintritt für die Kunsteisbahn sowie Ausleihe von Schlittschuhen). Die restlichen Kosten übernimmt die Lungenliga beider Basel.

### Anmeldung

Die Teilnahmebestätigung und die genauen Kursangaben erhalten Sie spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Falls ein Kurs mangels Teilnehmenden nicht durchgeführt werden kann, werden Sie rechtzeitig informiert. Asthmabetroffene werden bei der Anmeldung zuerst berücksichtigt.

## Geschäftsadressen

### Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel  
Tel. 061 269 99 66 / Fax 061 269 99 60

### Liestal

Kanonengasse 33, Postfach, 4410 Liestal  
Tel. 061 927 91 22 / Fax 061 927 91 29

info@llbb.ch  
www.llbb.ch

Kostenlos  
Lungentelefon: 0800 404 800 (dienstags, 17 bis 19 Uhr)

Spendenkonto  
40-1120-0



**LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Leben heisst atmen