

# Inline-Skating-Kurse

Für Kinder in Begleitung  
eines Erwachsenen



**LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Leben heisst atmen

## Gemeinsam macht es mehr Spass

Sport ist gesund und verleiht ein positives Körpergefühl.

Eine regelmässige sportliche Betätigung erhöht die körperliche Fitness.

Das Selbstvertrauen, das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensfreude nehmen zu. Inline-Skaten eignet sich besonders für Personen mit Asthma oder einer anderen Atemwegserkrankung. Die sanften rhythmischen Bewegungen beim Gleiten unterstützen die Schleimlösung.

Die Leistungsfähigkeit der Lunge wird stark verbessert. Das Vertrauen in den Körper steigt. Eine neue Sportart zu erlernen, braucht oft Überwindung – bei Erwachsenen wie bei Kindern. Deshalb bieten wir Ihnen die Gelegenheit, gemeinsam mit dem Kind, sportlich aktiv zu werden.

An der Hand von Mutter, Vater, Onkel, Gotte oder Grosspapa fällt es leichter, Neues auszuprobieren. Im Anfängerkurs lernen Gross und Klein die wichtigsten Inline-Skate-Techniken kennen, um später selbst kleinere und grössere Ausflüge auf Rollen in Angriff zu nehmen. Falls Sie das Gelernte gerne auffrischen und durch weitere Fähigkeiten ergänzen möchten, bieten wir Ihnen auch Kurse für Fortgeschrittene an.

## Kursinformationen

### Teilnahme

Kinder ab fünf Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person

### Kursleitung

Vanessa Metzger, dipl. Turn- und Sportlehrerin

### Kursort

Parkdach St. Jakob und Areal Grün 80

### Daten

Siehe Einlageblatt

### Dauer

Zwei Kurse pro Jahr. Kursbeginn jeweils nach den Frühlingsferien und nach den Sommerferien

### Zeit

6 Lektionen à 1,5 Stunden, jeweils am Samstag

### Kosten

CHF 110.– für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson

### Bestätigung

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.



Vanessa Metzger,  
Kursleiterin

## 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