

# Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse

Für Kinder mit Asthma und  
anderen Atemwegserkrankungen



**LUNGENLIGA** BEIDER BASEL

Leben heisst atmen

## Spass beim Schwimmen!

Freude am Wasser,  
am Planschen und Bewegen

Sport in der Gruppe ist für jedes Kind eine wichtige Erfahrung. Unsere Schwimmkurse werden in Kleingruppen von 5 bis 7 Teilnehmer/-innen durchgeführt. Im Unterschied zu herkömmlichen Kursen steht hier nicht die Leistung im Vordergrund. Vielmehr sollen auf spielerische Weise die Freude am Wasser und damit die Motivation zum Schwimmen gefördert sowie etwaige Ängste vor körperlicher Anstrengung abgebaut werden.

Nebst dem Schwimmen vermitteln die Kursleiter/-innen auch wichtige Verhaltensweisen, die den Kindern den Umgang mit ihrer Krankheit bei körperlicher Anstrengung erleichtern.

### Anfänger/-innen (ab ca. 5 Jahren)

Für Anfänger/-innen beginnen wir mit den Wassergewöhnungs- und Tauchübungen. Freude und Spass werden dabei grossgeschrieben. Die Kinder sollen sich auf spielerische Weise mit dem Element Wasser vertraut machen. Es werden aber auch bereits erste Grundkenntnisse des Schwimmens vermittelt und evtl. schon erlernt.

### Fortgeschrittene

Schwerpunkt des Fortgeschrittenenkurses ist es, verschiedene Schwimmstile und die korrekte Atmung zu erlernen. Es sollen Voraussetzungen geschaffen werden, die den Kindern die Stärkung des Selbstvertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit ermöglichen. Sie lernen somit allmählich auch, ihre persönlichen Leistungsgrenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren.

### Ausdauerkurse

In den Ausdauerkursen besteht die Möglichkeit, im Rahmen eines regelmässigen Trainings die körperliche Fitness zu verbessern und die Schwimmtechnik zu optimieren. Die Belastungsintensitäten sind dabei so ausgerichtet, dass dem individuellen Leistungsniveau der Kinder weitmöglichst Rechnung getragen werden kann.

## Kursinformationen

### Teilnahme

Kinder ab 5 Jahren, die an einer Erkrankung der Atemwege leiden

### Kursleitung

Diplomierte Schwimmlehrer/-innen

### Kursorte

Siehe Einlageblatt

### Dauer

Zwei Kurse pro Jahr. Kursbeginn jeweils nach der Fasnacht und nach den Sommerferien

### Zeit

12 Lektionen à 45 Min.; pro Woche eine Lektion. Während der Schulferien finden keine Kurse statt.

### Kosten

CHF 160.-.

Evtl. Teilvergütung durch Krankenkasse möglich

### 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.

Die Ausdauerkurse werden, je nach Bedarf, fortlaufend fortgesetzt. Voraussetzungen für diesen Kurs sind gute Schwimmfähigkeiten bzw. die Absolvierung des Kurses für Fortgeschrittene.

## 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