

Schwimmschule Liestal GmbH



Kursangebote 2020

## Koordination und Leitung Schwimmschule Liestal GmbH

Caroline Camprubi  
Schwimminstruktorin

[www.schwimmschuleliestal.ch](http://www.schwimmschuleliestal.ch)  
IBAN: CH40 0900 0000 6187 2818 5

### Kursorte

**Sport- und Volksbad Gitterli AG**  
Militärstrasse 14, 4410 Liestal

**Eingliederungsstätte ESB**  
Schauenburgerstrasse 16, 4410 Liestal

### Postadresse

Schwimmschule Liestal GmbH  
Postfach 736  
4127 Birsfelden



### Bürozeiten

Dienstag: 09.00 – 10.00 Uhr  
Donnerstag: 17.00 – 18.00 Uhr

Telefon: 0848 44 10 10

Ausserhalb der Bürozeiten:  
E-Mail: [info@schwimmschuleliestal.ch](mailto:info@schwimmschuleliestal.ch)

## Kurswesen der Schwimmschule Liestal GmbH

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserem Angebot.

Auf den Seiten 2 – 7 finden Sie unser Kursangebot im Gitterlibad; die Kurse auf den Seiten 8 + 9 finden in der Eingliederungsstätte in Liestal statt.

Auf Grund der Sanierung des Hallenbades vom 15. Juni bis 6. September 2020 finden die Intensivkurse (Seite 7) in den Sommerferien 2020 im Freibad statt. Daher startet das 2. Semester 2020 erst ab dem 13. September 2020 und endet nach den Weihnachtsferien am 16. Januar 2021.

Auf der Seite 6 finden Sie diverse Schwimmkurse für Erwachsene.

Ab Januar 2020 bieten wir neu eine Wassergymnastiklektion in der Eingliederungsstätte (ESB) in Liestal (Seite 9) an. Dieser Kurs findet jeweils mittwochs um 11.45 bis 12.25 Uhr statt.

Das Therapiebad mit 33 Grad warmem Wasser ist der ideale Ort, um in ungestörter Atmosphäre Zeit für sich und den Körper zu geniessen.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen mit und ohne Behinderung geeignet.

Ebenfalls in der ESB finden am Freitagnachmittag Kleinkinderkurse statt (Seite 8).

Die Daten der jeweiligen Kurse ersehen Sie unter jedem Angebot oder auf der Homepage: [www.schwimmschuleliestal.ch](http://www.schwimmschuleliestal.ch).

Auf der Seite 12 sind unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen aufgeführt.

Mit dem Anmeldetalon auf der letzten Seite können Sie sich anmelden.

Die Anmeldung ist auch via Homepage auf [www.schwimmschuleliestal.ch](http://www.schwimmschuleliestal.ch) mit dem Anmeldeformular möglich. Weitere Anmeldetalons liegen das ganze Jahr auch im Hallenbad auf.

Neu ist die Broschüre mit Inseraten bestückt. Wenn auch Sie gerne ein Inserat bei uns platzieren möchten, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.


Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.


Caroline Camprubi & Team  
Ihre Schwimmschule mit Qualität

## Kinderschwimmen ab 4 Jahren


(Die Kinder müssen vor Kursstart 4 Jahre alt sein)


Die Kinder werden in verschiedenen Stärkegruppen unterrichtet, von der Wasserangewöhnung zur Wassersicherheit bis hin zum korrektem Erlernen der Schwimm-lagen Crawl, Brust und Rückencrawl. Alle Kinder erhalten bei Bestehen der geforderten Elemente ein Abzeichen resp. ein Trostabzeichen (Infoblatt zu den Testbedingungen finden Sie auf [www.schwimmschuleliestal.ch](http://www.schwimmschuleliestal.ch)).


<b>Nr. 1</b>  <b>Krebs (max. 7 Kinder):</b> Wassergewöhnung, Erlernen von Tauchen und Atmen, Schweben und Gleiten in der Bauchlage	Montag	15.45 – 16.25 Uhr
	Dienstag	14.45 – 15.25 Uhr
	Donnerstag	14.45 – 15.25 Uhr
	Freitag	15.30 – 16.10 Uhr 16.15 – 16.55 Uhr 17.00 – 17.40 Uhr
	Samstag	08.45 – 09.25 Uhr 09.30 – 10.10 Uhr 10.15 – 10.55 Uhr 11.45 – 12.25 Uhr


<b>Nr. 2</b>  <b>Seepferd (max. 8 Kinder):</b> Tauchen und Springen, Abstossen und Gleiten/Antreiben in Bauchlage sowie Schweben in der Rückenlage	Montag	16.30 – 17.10 Uhr
	Dienstag	15.30 – 16.10 Uhr
	Mittwoch	17.00 – 17.40 Uhr
	Donnerstag	16.15 – 16.55 Uhr
	Freitag	16.15 – 16.55 Uhr
	Samstag	10.15 – 10.55 Uhr 11.00 – 11.40 Uhr 11.45 – 12.25 Uhr

<b>Nr. 3</b>  <b>Frosch (max. 9 Kinder):</b> Abstossen und Gleiten in Rückenlage, 5–10 m Schwimmen in Bauch- und Rückenlage im Tiefwasser	Montag	17.15 – 17.55 Uhr
	Dienstag	17.00 – 17.40 Uhr 17.45 – 18.25 Uhr
	Mittwoch	17.45 – 18.25 Uhr
	Donnerstag	16.55 – 17.35 Uhr 17.45 – 18.25 Uhr
	Freitag	17.00 – 17.40 Uhr 17.45 – 18.25 Uhr
	Samstag	08.45 – 09.25 Uhr 09.30 – 10.10 Uhr 11.00 – 11.40 Uhr

<b>Nr. 4</b> <b>Pinguin (max. 9 Kinder):</b> 	Distanztauchen, Koordination Körper/Beine/Atmung in Bauchlage sowie Einführung in die Schwimmage Rücken-crawl, 10–15 m Schwimmen im Tiefwasser	Dienstag	17.45 – 18.25 Uhr
		Donnerstag	17.35 – 18.15 Uhr
		Freitag	17.45 – 18.25 Uhr
		Samstag	10.15 – 10.55 Uhr 11.45 – 12.25 Uhr

<b>Nr. 5</b> <b>Tintenfisch (max. 9 Kinder):</b> 	Einführung Seitenatmung im Crawlswimmen, Festigen der Schwimmage Rückencrawl, Köpfler, 15–25 m Schwimmen in Bauch- und Rückenlage im Tiefwasser	Dienstag	16.15 – 16.55 Uhr 18.30 – 19.10 Uhr
		Donnerstag	16.15 – 16.55 Uhr 18.20 – 19.00 Uhr
		Samstag	11.00 – 11.40 Uhr

<b>Nr. 6</b> <b>Krokodil (max. 9 Kinder):</b> 	Festigen der Schwimmage Crawl, Einführung ins Brustschwimmen	Dienstag	16.15 – 16.55 Uhr 17.00 – 17.40 Uhr
		Donnerstag	16.15 – 16.55 Uhr 17.00 – 17.40 Uhr
		Samstag	10.15 – 10.55 Uhr 11.45 – 12.25 Uhr

<b>Nr. 7</b> <b>Eisbär (max. 9 Kinder):</b> 	Festigen der Schwimmage Brust, Tauchwende, WSC Wasser-Sicherheitscheck (u.a. 50 m Schwimmen am Stück)	Dienstag	17.00 – 17.40 Uhr
		Donnerstag	17.00 – 17.40 Uhr
		Samstag	08.45 – 09.25 Uhr 09.30 – 10.10 Uhr 11.45 – 12.25 Uhr

<b>Nr. 8</b> <b>Wal (max. 9 Kinder):</b> 	Crawl-, Rücken- und Brustschwimmen in längeren Distanzen, Starts und Wenden, 50–100 m Schwimmen	Dienstag	17.00 – 17.40 Uhr
		Donnerstag	17.00 – 17.40 Uhr
		Samstag	08.45 – 09.25 Uhr 09.30 – 10.10 Uhr (wird von Kurs zu Kurs entschieden, ob durchgeführt wird)

### Kurskosten:

CHF 240.– für 14 Lektionen ohne Eintritt Hallenbad.

Jedes weitere Kind pro Familie CHF 10.– Reduktion (im gleichen Semester).

### Kursdaten:

1. Semester: 18.01. – 13.06.2020

2. Semester: 12.09. – 16.01.2021

Dy Gärtner für dy Garte

Emanuel Kaeser  
Landschaftsgärtner EFZ  
Gartenbau- und Pflege  
Basel und Umgebung  
076 420 33 22  
info@dygaertner.ch  
www.dygaertner.ch

„SHIATSU BERÜHRT UND BEWEGT“



## Praxis für Shiatsu

Simon Müller Shiatsu Therapeut  
Buchenstrasse 2, 4416 Bubendorf

Telefon: 079 377 13 01  
www.shiatsu-bubendorf.com

EMR / ASCA anerkannt

JEDES WOCHENENDE

# Brunch

SAMSTAGS UND SONNTAGS OFFERIEREN WIR REICHHALTIGE BRUNCH-VARIATIONEN. OB MEDITERRAN,  
À LA FRANÇAIS ODER TYPISCH SCHWEIZERISCH – FÜR JEDEN GESCHMACK IST ETWAS DABEI.

7 TAGE  
FÜR SIE DA!

BÄCKEREI JETZER

FILIALE BREITE, ZÜRCHERSTRASSE 73, 4052 BASEL, TEL. 061 311 24 87  
ÖFFNUNGSZEITEN: MO-FR: 7.00–19.00 UHR / SA: 7.00–17.00 UHR / SO: 9.00–17.00 UHR

Jetzer  
Feinbäckerei • Konditorei

## ■ Kleinkindschwimmen ab 4 Monate

Kleinkindschwimmen dient der gesunden körperlichen, motorischen, geistigen, seelischen und sozialen Entwicklung des Kindes und wird immer gemeinsam mit einem Elternteil ausgeführt. Die Lektionen sind so aufgebaut, dass der optimale Übergang ins Kinderschwimmen gewährleistet ist.

### Im Gitterlibad

Montag	17.30 – 18.00 Uhr	4 – 12 Monate
	18.00 – 18.30 Uhr	1 – 2 Jahre
	18.30 – 19.00 Uhr	2 – 3 Jahre
	19.00 – 19.30 Uhr	3 – 4,5 Jahre
Dienstag	09.00 – 09.30 Uhr	3 – 4,5 Jahre
	09.30 – 10.00 Uhr	2 – 3 Jahre
	10.00 – 10.30 Uhr	1 – 2 Jahre
	10.30 – 11.00 Uhr	4 – 12 Monate
Mittwoch	17.00 – 17.30 Uhr	4 – 12 Monate
	17.30 – 18.00 Uhr	1 – 2 Jahre
	18.00 – 18.30 Uhr	2 – 3 Jahre
	18.30 – 19.00 Uhr	3 – 4,5 Jahre
Donnerstag	09.00 – 09.30 Uhr	3 – 4,5 Jahre
	09.30 – 10.00 Uhr	2 – 3 Jahre
	10.00 – 10.30 Uhr	1 – 2 Jahre
	10.30 – 11.00 Uhr	4 – 12 Monate
Samstag	08.15 – 08.45 Uhr	1 – 3 Jahre

Je nach Bedarf kann das Angebot vom Programm variieren.  
Kurszeitänderungen vorbehalten.

### Kurskosten:

CHF 220.– für 14 Lektionen ohne Eintritt Hallenbad.  
Jedes weitere Kind pro Familie CHF 10.– Reduktion  
(im gleichen Semester).

### Kursdaten:

1. Semester: 18.01. – 13.06.2020
2. Semester: 12.09. – 16.01.2021



## ■ Erwachsenenschwimmen ab 18 Jahren

In kleinen Gruppen werden die Grundlagen des Schwimmens im Lehrschwimmbecken (LSB) vermittelt.

Im 25 m-Becken findet ein Crawlkurs für Anfänger statt; es steht das Erlernen der Schwimmlage Crawl im Vordergrund.

Donnerstag	19.00 – 19.45 Uhr	im LSB (Anfängerkurs)
	19.45 – 20.30 Uhr	im 25 m-Becken (Crawlkurs)

### **Kurskosten:**

CHF 150.– für 7 Lektionen  
exkl. Eintritt Hallenbad

### **Kursdaten:**

- 1. Quartal: 23.01. – 19.03.2020
- 1. Quartal: 26.03. – 04.06.2020
- 3. Quartal: 17.09. – 12.11.2020
- 4. Quartal: 19.11.2020 – 14.01.2021



Am Mittwochabend findet ein Crawlkurs in Zusammenarbeit mit der Schwimmschule Pratteln in der Schulschwimmanlage in Frenkendorf statt; die Kursdaten finden Sie auf der Homepage.

Mittwoch:	20.15 – 21.00 Uhr
Kurskosten:	CHF 165.– für 7 Lektionen inkl. Eintritt Hallenbad

## ■ Privatunterricht

Für Kinder und Erwachsene; Termin nach separater Vereinbarung. Max. 3 Personen; ab 4,5 Jahren

### **Kosten:**

CHF 75.– pro Lektion (45 Min.) exkl. Eintritt  
CHF 55.– pro Lektion (30 Min.) exkl. Eintritt





# ■ Intensivkurse in den Sommer- und Herbstferien

**Die Kinder müssen vor Kursstart 4,5 Jahre alt sein**

## **Kursinformationen:**

Datum: **1. Kurs:** 29.06. – 10.07.2020 (im Freibad)  
Kurstage: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag; jeweils am Morgen

Datum: **2. Kurs:** 27.07. – 07.08.2020 (im Freibad)  
Kurstage: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag; jeweils am Morgen

## **Kurskosten:**

CHF 125.–, jedes weitere Kind pro Familie CHF 10.– Reduktion (ohne Eintritt)

Datum: **3. Kurs:** 28.09. – 09.10.2020 (im Hallenbad)  
Kurstage: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag; jeweils am Morgen

## **Kurskosten:**

CHF 125.–, jedes weitere Kind pro Familie CHF 10.– Reduktion (ohne Eintritt)

- Ein Kurs besteht aus 8 Lektionen à 40 Minuten. Die Krebskurse im Freibad dauern 30 Minuten.
- Reservierte Schwimmbecken und kleine Gruppen garantieren eine intensive Betreuung
- Alle Teilnehmenden erhalten bei Erfüllen der geforderten Elemente ein Abzeichen resp. ein Trostabzeichen (1 – 7 Grundlagentests, 8 Schwimmtest 1)

Die Anmeldung kann mit dem Anmeldeformular erfolgen oder via Anmeldeformular auf der Homepage.

Bitte bevorzugte Zeit angeben (08.45 Uhr / 09.30 Uhr / 10.15 Uhr / 11.00 Uhr / 11.45 Uhr). Zeitänderungen vorbehalten.

Spätestens eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Kurszeiten per Email mitgeteilt.

**Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Intensivkurse auf unserer Homepage!**

## Kleinkindschwimmen ab 4 Monate

Freitag:	14.00 – 14.30 Uhr	2 – 4 Jahre
	14.30 – 15.00 Uhr	6 Mte – 1,5 Jahre

Je nach Bedarf kann das Angebot vom Programm variieren.  
Kurszeitänderungen vorbehalten.

### Kurskosten:

CHF 330.– für 14 Lektionen inklusive Eintritt.  
Jedes weitere Kind pro Familie CHF 10.– Reduktion.

### Kursdaten:

1. Semester: 24.01. – 12.06.2020
2. Semester: 28.08. – 11.12.2020

## Privatunterricht

Für Kinder und Erwachsene; Termin nach sep. Vereinbarung.  
Max. 2 Personen; ab 5 Jahren

### Kosten:

CHF 80.– pro Lektion (45 Min.) inklusive Eintritt.  
CHF 60.– pro Lektion (30 Min.) inklusive Eintritt.

**Schmerztherapeutin**  
[www.bodyactiv-health.ch](http://www.bodyactiv-health.ch)

- Medical Fitness / Physio
- Medical Massagen
- Tuina (TCM) Massage
- Wellness Massagen

**BodyActiv-Health**



**Christa Schaub • Hauptstr. 36 • 4415 Lausen • Tel. 076 327 57 30**

## ■ Wassergymnastik



Das Therapiebad mit 33° warmem Wasser ist ideal für Wassergymnastik-Lektionen. Das Training ist für Gelenke, Sehnen und Rücken gelenkschonend. Die Übungseinheiten sind fein abgestimmt. Mit begleitender Musik wird neben Kräftigungsübungen auch an der Beweglichkeit gearbeitet. Ihr Fitnesszustand spielt dabei keine Rolle.

Mittwoch: 11.45 – 12.25 Uhr

### **Kurskosten:**

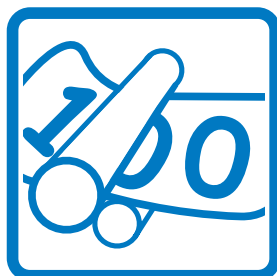
CHF 425.– inklusive Eintritt.

### **Kursdaten:**

1. Semester: 29.01. – 24.06.2020 (17 Lektionen)
2. Semester: 12.08. – 16.12.2020 (17 Lektionen)

**SCHÖPFER DLP**  
**DIENSTLEISTUNGSPROFI**  
Insektenschutzgitter 0764220628

Das eine können wir nicht,  
das andere dürfen wir nicht.



**REGIODRUCK**

*für alle übrigen Fälle*

Regiodruck GmbH, Benzburweg 30 a, 4410 Liestal  
Telefon 061 921 12 74, Fax 061 921 12 89  
info@regiodruck.ch, www.regiodruck.ch

## Allgemeine Geschäftsbedingungen für die Semesterkurse:

- **Kursanmeldung, Bestätigung und Rechnung**

Ihre Kursanmeldung ist verbindlich.

Die Kursplätze werden a) in der Reihenfolge der Anmeldungen und b) vorrangig Kindern gemäss Prioritätenliste (siehe Homepage Seite Anmeldung) vergeben. Ihre Kursanmeldung ist erst nach Erhalt der schriftlichen Bestätigung gültig; diese erhalten Sie vor Kursbeginn.

- **Kurskosten**

Der Kursbetrag ist bis 20 Tage nach Erhalt der Rechnung zu zahlen. Es werden keine Kursgelder rückerstattet. Nicht besuchte Kurslektionen (z.B. infolge Ferien) können nicht nachgeholt oder vom Kursgeld abgezogen werden. Ausnahme siehe Spezialbedingungen auf [www.schwimmschuleliestal.ch/AGB](http://www.schwimmschuleliestal.ch/AGB).

- **Abmeldung vor Kursbeginn**

Abmeldungen müssen bis 7 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder telefonisch erfolgen. Nach Ablauf dieser Frist wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- erhoben.

- **Abmeldung nach Kursbeginn**

Es wird der Kurspreis in Rechnung gestellt. In speziellen Fällen kann eine Gutschrift erstellt werden, welche in einem späteren Kursbesuch verrechnet wird.

- **Versicherung**

Ist Sache der Teilnehmer.

- **Höhere Gewalt**

Wenn Lektionen wegen höherer Gewalt ausfallen müssen (z.B. Betriebsstörung, Unfall der LeiterIn) besteht kein Anrecht auf Preisreduktion oder Rückvergütung. Wir bieten Ihnen sofern möglich Ausweich- und Nachholmöglichkeiten an.

- **Anwendbares Recht / Gerichtsstand**

Anwendbares Recht ist das schweizerische Recht. Als Gerichtsstand gilt Liestal.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen für Privatunterricht:

- **Privatunterricht für Kinder**

Nicht besuchte Lektionen werden zu 50% in Rechnung gestellt, sofern sie nicht 24 Stunden vor Lektionsbeginn bei der Schwimmlehrperson abgemeldet wurden.

- **Privatunterricht für Erwachsene ab 18 Jahren**

Abmeldungen einzelner Lektionen seitens der Kundschaft werden nicht in Rechnung gestellt, sofern sie 24 Stunden vor Lektionsbeginn (telefonisch, E-Mail, SMS etc.) bei der Schwimmlehrperson erfolgen.

## Weitere Informationen:

- **Kleinkindschwimmen**

Ein Quereinstieg ist möglich (nach Absprache).

- **Kursfreie Tage**

Keine Kurse während offiziellen Feiertagen und Schulferien, ausgenommen Intensivkurse in den Sommer- und Herbstferien.

- **Hygiene**

Duschen vor dem Schwimmen ist obligatorisch.

Esswaren oder Getränke sind im Hallenbad verboten.

Das Hallenbad darf nicht in Strassenkleider betreten werden.

- **Krankenkasse**

Wenden Sie sich an Ihre Kasse; einige Krankenkassen übernehmen Beiträge für Gesundheitsvorsorge und Fitness.

# Füchter

Emotion auf zwei Rädern



[www.fuechter.ch](http://www.fuechter.ch) 4310 Rheinfelden



**FÜR KLEINE  
GROSSE HELDEN.**

Gut sehen, gut aussehen:  
in Liestal, Pratteln,  
Gelterkinden, Sissach.

**KOPPELMANN.**  
OPTIK UND AKUSTIK.



# KINDERBURG

## KINDERTAGESSTÄTTEN

Seewen & Münchenstein  
[www.kibu.ch](http://www.kibu.ch)

# Anmeldung

Bitte gewünschten Kurs ankreuzen!

## ■ Kinderschwimmen

Kursnummer: \_\_\_\_\_  Kurstag: \_\_\_\_\_

Ausweichtag: \_\_\_\_\_ (bitte ausfüllen)

Sommerferienkurse (1  / 2 )

Herbstferien

Kurs vom 18.01. – 13.06.20

Kurs vom 12.09.20 – 16.01.21

---

## ■ Kleinkindschwimmen

Kurstag: \_\_\_\_\_

Gitterlibad

Kurs vom 18.01. – 13.06.20

Kurs vom 12.09.20 – 16.01.21

ESB

Kurs vom 24.01. – 12.06.20

Kurs vom 28.08. – 12.12.20

Zeit: \_\_\_\_\_

---

## ■ Erwachsenenschwimmen

Mi Crawlkurs 2015 Uhr

Kurs vom 23.01. – 19.03.20

Do Anfängerkurs 19.00 Uhr

Kurs vom 26.03. – 04.06.20

Do Crawlkurs 19.45 Uhr

Kurs vom 17.09. – 12.11.20

Kurs vom 19.11.20 – 14.01.21

---

## ■ Wassergymnastik

Kurs vom 17.01. – 19.06.20

Kurs vom 14.08. – 18.12.20

---

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Mit der Unterschrift bestätigen Sie das Einverständnis mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Bitte  
frankieren

**Schwimmschule Liestal GmbH**  
**Postfach 736**  
**4127 Birsfelden**