

Kursangebote 2024

Schwimmschule Liestal GmbH



Koordination und Leitung Schwimmschule Liestal GmbH

Caroline Camprubi
Schwimminstruktorin

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

Hallenbad Frenkendorf

Mühlackerstrasse 33, 4402 Frenkendorf



Postadresse

Schwimmschule Liestal GmbH
Postfach
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

Kurswesen der Schwimmschule Liestal GmbH

Angebot:

- Seite 2–3 Kinderkurse im Gitterlibad
- Seite 5 Kleinkindkurse im Gitterlibad
- Seite 6 Erwachsenenkurse und Privatunterricht im Gitterlibad
- Seite 7 Intensivkurse in den Sommer- und Herbstferien im Gitterlibad
- Seite 8 Kleinkindkurse und Privatunterricht in der Eingliederungsstätte
- Seite 9 Wassergymnastik in der Eingliederungsstätte
- Seite 10 Aquafit in der Schulschwimmanlage in Frenkendorf

Qualität:

Die Schwimmschule Liestal ist seit 2021 mit dem AQuality-Zertifikat, einem schweizerischen Qualitätslabel, ausgezeichnet. Viele Versicherungen leisten eine Teilrückerstattung aus der Zusatzversicherung.

Sicherheit:

Unser Kurs-Hauptangebot richtet sich an Kinder ab 4 Jahren.

Der Treffpunkt für die Kinder der Krebs- bis Froschkurse (1-3) ist bei den Haartrocknern vor den Duschen; dort werden die Kinder von der Schwimmlehrperson abgeholt und sofort bei Kursschluss wieder zurückgebracht, sofern zwischen Elternteil und Schwimmlehrperson nichts anderes kommuniziert wird.

Bitte seien Sie pünktlich beim Treffpunkt.

Kinder <10 Jahre dürfen das Bad nur in Begleitung einer Person über 16 Jahren betreten. Ohne Aufsicht ist es nicht erlaubt, vor dem Schwimmkurs ins Wasser zu gehen. Bitte beachten Sie dazu auch die Bade- und Hausordnung der Sport- und Volksbad Gitterlibad AG.

Die Sicherheit ist uns sehr wichtig.

Badekappen:

Wir haben weiterhin unsere beliebten Badekappen im Verkauf. Sie können bei der Schwimmlehrperson für CHF 5.– bezogen werden (die Badekappe hat eine wärmeisolierende Wirkung, die vor allem bei kälteren Temperaturen von Vorteil ist).

Eintritte:

Der Eintritt ins **Gitterlibad** ist im Kurspreis **nicht** inbegriffen.

Bitte prüfen Sie die verschiedenen Angebote der Sport- und Volksbad Gitterli AG (siehe auch Homepage Seite Anmeldeformular Gruppenkurse).

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und wünschen schon jetzt viele schöne Momente beim Besuch unserer Kurse.

Caroline Camprubi Et Team

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).

Nr. 1 Krebs (max. 7 Kinder):



Wassergewöhnung, Erlernen von Tauchen und Atmen, Schweben und Gleiten in der Bauchlage

Montag: 15.30 – 16.10 Uhr
 Dienstag: 14.45 – 15.25 Uhr
 Mittwoch: 14.30 – 15.10 Uhr
 Donnerstag: 14.45 – 15.25 Uhr
 15.30 – 16.10 Uhr
 Freitag: 15.30 – 16.10 Uhr
 Samstag: 08.45 – 09.25 Uhr
 09.30 – 10.10 Uhr
 10.15 – 10.55 Uhr
 11.45 – 12.25 Uhr
 12.30 – 13.10 Uhr

Nr. 2 Seepferd (max. 8 Kinder):



Tauchen und Springen, Abstossen und Gleiten/Antrieben in Bauchlage sowie Schweben in der Rückenlage

Montag: 16.15 – 16.55 Uhr
 Dienstag: 15.30 – 16.10 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
 12.30 – 13.10 Uhr

Nr. 3 Frosch (max. 9 Kinder):



Abstossen und Gleiten in Rückenlage, 5 – 10 m Schwimmen in Bauch- und Rückenlage im Tiefwasser

Montag: 17.00 – 17.40 Uhr
 Dienstag: 17.45 – 18.25 Uhr
 Mittwoch: 15.15 – 15.55 Uhr
 Donnerstag: 16.55 – 17.35 Uhr
 17.45 – 18.25 Uhr
 Freitag: 17.00 – 17.40 Uhr
 Samstag: 08.45 – 09.25 Uhr
 09.30 – 10.10 Uhr
 11.00 – 11.40 Uhr

Nr. 4 	Pinguin (max. 9 Kinder): 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 Mittwoch: 16.00 – 16.40 Uhr Donnerstag: 17.40 – 18.20 Uhr Freitag: 17.45 – 18.25 Uhr Samstag: 10.15 – 10.55 Uhr 11.45 – 12.25 Uhr
Nr. 5 	Tintenfisch (max. 9 Kinder): 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
Nr. 6 	Krokodil (max. 9 Kinder): 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
Nr. 7 	Eisbär (max. 9 Kinder): 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
Nr. 8 	Wal (max. 9 Kinder): 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: 09.30 – 10.10 Uhr (wird von Kurs zu Kurs entschieden, ob durchgeführt wird)

Kurszeiten:

Änderungen gegenüber der Kursausschreibung bleiben vorbehalten.

Kurskosten:

CHF 315.– für 16 Lektionen ohne Eintritt Hallenbad.
 Jedes weitere Kind pro Familie CHF 10.– Reduktion
 (im gleichen Semester)

Kursdaten:

1. Semester: 20.01. – 22.06.2024
 2. Semester: 12.08. – 14.12.2024



Christa Schaub

bodyactiv.health@gmail.com

Dipl. Fachfrau für Gesundheit & Sport

Gesundheits Coach

Massage Therapeutin

Schmerz Therapeutin

Kurse:

Pilates - Yoga - Fazien - Aqua Fit

Nordic Walking - Funktional Training

Medical Fitness - Rücken Fit - BBP

- Physio
- Fitness
- Wellness
- Massage TCM
- Klassische Masseurin
- Gesundheits Masseurin
- Wellness Masseurin
- Pediküre-Fusspflege

BodyActiv-Health



Qualicert - qualitop

4415 Lausen, Hauptstrasse 36, Tel. 076 327 57 30



KINDERBURG

KINDERTAGESSTÄTTEN

Seewen & Münchenstein

www.kibu.ch

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

Kleinkindkurse am Freitag finden in der Eingliederungsstätte in Liestal statt (siehe auch Seite 8).

Je nach Bedarf kann das Angebot vom Programm variieren.
Kurszeitänderungen vorbehalten. Ein Quereinstieg ist möglich.

Kurskosten:

CHF 300.– für 16 Lektionen ohne Eintritt Hallenbad.
Jedes weitere Kind pro Familie CHF 10.– Reduktion
(im gleichen Semester).

Kursdaten:

1. Semester: 22.01. – 21.06.2024
2. Semester: 12.08. – 13.12.2024



■ Erwachsenenschwimmen ab 18 Jahren

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

Im 25m-Becken finden ein Crawlkurs für Anfänger (es steht das Erlernen der Schwimm-
lage Crawl im Vordergrund) sowie ein Kurs für Fortgeschrittene (Fortsetzung) statt.

Donnerstag: 19.00 – 19.40 Uhr im LSB (Anfängerkurs)

Donnerstag: 19.40 – 20.20 Uhr im 25m-Becken (Crawlkurs)

Donnerstag: 20.20 – 21.00 Uhr im 25m-Becken (Crawlkurs für Fortgeschrittene)

Kurskosten:

CHF 180.– für 8 Lektionen
ohne Eintritt Hallenbad

Kursdaten:

1. Quartal: 25.01. – 11.04.2024

2. Quartal: 18.04. – 13.06.2024

3. Quartal: 15.08. – 17.10.2024

4. Quartal: 24.10. – 12.12.2024



Am **Mittwochabend** findet ein Crawlkurs für Anfänger in der Schulschwimmanlage
in **Frenkendorf** statt.

Die Kursdaten finden Sie auf der Homepage: www.schwimmschuleliestal.ch

Mittwoch: 20.15 – 21.00 Uhr

Kurskosten: CHF 170.– für 7 Lektionen inklusive Eintritt Hallenbad

■ Privatunterricht

Für Kinder und Erwachsene; Termin nach separater
Vereinbarung.

Max. 2 Personen; ab 4 Jahren

Kosten:

1 Person (bis 30 Min.) CHF 62.– pro Lektion ohne Eintritt

2 Personen (bis 30 Min.) CHF 74.– pro Lektion ohne Eintritt

1 Person (bis 45 Min.) CHF 82.– pro Lektion ohne Eintritt

2 Personen (bis 45 Min.) CHF 94.– pro Lektion ohne Eintritt



■ Intensivkurse in den Sommer- und Herbstferien

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

Kursinformationen:

Datum: **1. Kurs:** 01.07. – 12.07.2024 (im Hallenbad)

Datum: **2. Kurs:** 15.07. – 26.07.2024 (im Freibad)

Datum: **3. Kurs:** 29.07. – 09.08.2024 (im Hallenbad)

Datum: **4. Kurs:** 30.09. – 11.10.2024 (im Hallenbad)

Kurstage jeweils Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag; jeweils am Morgen
Ausnahme Kurs 3, 1. Woche:
Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag; jeweils am Morgen

Kurskosten

CHF 160.–, 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 (08.45/09.30/10.15/11.00/11.45 Uhr).
Zeitänderungen vorbehalten.

■ Kleinkindschwimmen ab 4 Monate

Freitag:	14.30 – 15.00 Uhr	3 – 4,5 Jahre
	15.00 – 15.30 Uhr	2 – 3 Jahre
	15.30 – 16.00 Uhr	1 – 2 Jahre
	16.00 – 16.30 Uhr	4 -12 Monate

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

Kurskosten:

CHF 428.– für 16 Lektionen inklusive Eintritt.
Jedes weitere Kind pro Familie CHF 10.– Reduktion

Kursdaten:

- 1. Semester: 26.01. – 21.06.2024
- 2. Semester: 16.08. – 13.12.2024

■ Privatunterricht

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

Kosten:

- 1 Person (bis 30 Min.) CHF 65.– pro Lektion inklusive Eintritt
- 2 Personen (bis 30 Min.) CHF 75.– pro Lektion inklusive Eintritt
- 1 Person (bis 45 Min.) CHF 85.– pro Lektion inklusive Eintritt
- 2 Personen (bis 45 Min.) CHF 95.– pro Lektion inklusive Eintritt

Wassergymnastik für alle



**DIENSTAG VON 19.15-20.00H
IN DER EINGLIEDERUNGSSTÄTTE
IN LIESTAL**

Das Therapiebad mit 33 °C warmem Wasser ist ideal für Wassergymnastik-Lektionen. Das Training findet in brusttiefem Wasser statt und 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.

Dienstag: 19.15 – 20.00 Uhr

Kurskosten:

CHF 400.– inklusive Eintritt (16 Lektionen)

Kursdaten:

2. Semester: 13.08. – 17.12.2024

Aquafit

Das Training findet im Tiefwasser (mit Aquafit-Gurt) statt und 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.



Aquafit für alle
IM TIEFWASSER (MIT SCHWIMMGURT)

MITTWOCHS VON 19:30 – 20:15H
IN DER SCHULSCHWIMMHALLE IN FRENKENDORF

ines Camprubi Tel: 079 696 9520 Email: ines.camprubi@eunfisa.ch

The poster features a blue background with white text and illustrations of five people in various aquatic exercise poses, some holding resistance bands. The text is centered and clearly legible.

Mittwoch: 19.30 – 20.15 Uhr

Kursdaten:

1. Semester: 10.01. – 29.05.2024
2. Semester: Angebot siehe Seite 9

Kurskosten:

1. Semester: CHF 300.– inkl. Eintritt (15 Lektionen)

Allgemeine Geschäftsbedingungen Gruppenkurse

- **Kursanmeldung, Bestätigung und Rechnung**

Ihre Kursanmeldung ist verbindlich und rechtskräftig. Sie gilt nur für einen Kurs.

Die Kursplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Teilnehmende der laufenden Kurse haben Vorrang.

Die Bestätigungs-Email mit der Rechnung erhalten Sie zwei Wochen vor Kursstart.

- **Kurskosten**

Der Kursbetrag ist vor Kursstart zu zahlen.

Nicht besuchte Lektionen begründen keinen Anspruch auf Nachholen oder Rückerstattung des Kursgeldes.

- **Krankheit/Unfall**

Sie holen die verpassten Lektionen in einem laufenden Gruppenkurs nach oder Sie senden ein Arztzeugnis und lassen die verpassten Lektionen anteilmässig an einen späteren Gruppenkurs anrechnen. Diese Dienstleistung wird mit einer Bearbeitungsgebühr von CHF 20.– pro Arztzeugnis verrechnet.

- **Abmeldung vor Kursbeginn**

Sollte ein bereits gebuchter Kurs nicht besucht werden können, ist eine Abmeldung bei der Schwimmschule erforderlich. Es werden folgende Bearbeitungsgebühren erhoben:

Semesterkurse: CHF 60.–

Quartalskurse und Intensivkurse: CHF 40.–

- **Abmeldung nach Kursbeginn**

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 Teilnehmenden respektive deren Erziehungsberechtigten.

- **Höhere Gewalt**

Für Kurse, die aufgrund höherer Gewalt nicht durchgeführt werden können (z.B. Schliessung des Betriebes, Betriebsstörung, Unfall der Lehrperson, Naturgewalten, Pandemien), besteht kein Anrecht auf Preisreduktion oder Rückvergütung. Wir bieten Ihnen sofern möglich Ausweich- und Nachholmöglichkeiten an.

- **Anwendbares Recht**

Für sämtliche Streitigkeiten findet das schweizerische Recht Anwendung und es sind ausschliesslich die Gerichte im Kanton Basel-Landschaft zuständig.

Allgemeine Geschäftsbedingungen Privatunterricht für Kinder und Erwachsene

- Nicht besuchte Lektionen werden zu 75% in Rechnung gestellt, sofern sie nicht 12h vor Lektionsbeginn bei der Schwimmlehrperson abgemeldet wurden.

Liestal, im Oktober 2023

Weitere Informationen:

- **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 Strassenkleidern betreten werden.

- **Sicherheit**

Kinder <10 Jahre dürfen das Bad nur in Begleitung einer Person über 16 Jahren betreten. Ohne Aufsicht ist es nicht erlaubt, vor dem Schwimmkurs ins Wasser zu gehen. Bitte beachten Sie dazu auch die Bade- und Hausordnung der Sport- und Volksbad Gitterli AG.

- **Krankenkasse**

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

z.B.

kleines **Znüniböxli** mit Bambusdeckel



personalisierbar mit Namen,
verschiedene Sujets zur Auswahl.

**Auch in grösserer
Ausführung bestellbar!**

Viele weitere personalisierbare Produkte
(z.B. Trinkflaschen) unter

regiodruck.ch/webshop



REGIOLASER

präzise graviert

Anmeldung

Bitte gewünschten Kurs ankreuzen!

■ Kinderschwimmen

Kursnummer: _____ Kurstag: _____

Ausweichtag: _____ (bitte ausfüllen)

- Sommerferienkurse (1 / 2 / 3 Herbstferien
 Kurs vom 20.01. – 22.06.2024 Kurs vom 12.08. – 14.12.2024
-

■ Kleinkindschwimmen

Kurstag: _____

- Gitterlibad Kurs vom 22.01. – 21.06.2024
 ESB Kurs vom 12.08. – 13.12.2024

Zeit: _____

■ Erwachsenenschwimmen

- Mi Crawlkurs 20.15 Uhr Kurs vom 25.01. – 11.04.2024
 Do Anfängerkurs 19.00 Uhr Kurs vom 18.04. – 13.06.2024
 Do Crawlkurs 19.40 Uhr Kurs vom 15.08. – 17.10.2024
 Do Crawlkurs FG 20.20 Uhr Kurs vom 24.10. – 12.12.2024
-

■ Aquafit

Kurs vom 10.01. – 29.05.2024

■ Wassergymnastik

Kurs vom 13.08. – 17.12.2024

Name: _____

Vorname (Kind): _____ Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

- Ich wünsche für meinen gebuchten Kurs ein Gitterli-Spezialabonnement
(siehe Broschüre Seite 1)

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

Bitte
frankieren

Schwimmschule Liestal GmbH
Postfach
4127 Birsfelden