

Rechtliche Hinweise

Programm	Verlangen Sie unser detailliertes Programm
Kursleitung	Diplomierte anerkannte und/oder ausgebildete Schwimm-/Aqua-Fit-/Gymnastik-/SportleiterInnen / PhysiotherapeutInnen
Anmeldung	ist verbindlich und rechtskräftig
Bestätigung & Rechnung	erhalten Sie vor Kursbeginn
Abmeldung	bei Abmeldung vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.– erhoben bei Abmeldung nach Kursbeginn ist der ganze Kursbetrag fällig
Versäumte Lektionen	können nicht kompensiert und nicht zurückerstattet werden.
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer
Preisreduktion	ab 2 Teilnehmern pro Familie CHF 15.– pro Person
Krankenkasse	einige Krankenkassen übernehmen Beiträge für Gesundheitsvorsorge und Fitness. Wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Kasse. Alle KursleiterInnen sind Qualität anerkannt.

Kursorte

HB Rialto	Birsigstrasse 45 · 4054 Basel
HB Kirschgarten	Schulhaus · Hermann Kinkelin-Strasse 10 · 4051 Basel
HB Rittergasse	Schulhaus · Rittergasse 5 · 4051 Basel
HB Bläsi	Schulhaus · Müllheimerstrasse 94 · 4057 Basel
HB St. Johann	Schulhaus · St. Johans-Ring 17 · 4056 Basel
HB Felix Platter-Spital	Burgfelderstrasse 101 · 4055 Basel
HB Liebrüti	Liebrütistrasse 39 · 4303 Kaiseraugst
HB Bättwil	Schulhaus · Kreisschule Leimental · Hauptstrasse 74 · 4112 Bättwil

Spezielles Angebot: Sport- und Wellness-Woche jeweils im Oktober

Schwimmschule Knechtli · Im langen Loh 111 · 4054 Basel
Telefon 061 302 98 60 · Fax 061 303 98 62
sekretariat@schwimmschule-knechtli.ch · www.schwimmschule-knechtli.ch



Schwimmschule
Knechtli

Mit Freude und Kompetenz zum Erfolg

Schwimmschule Knechtli · Im langen Loh 111 · 4054 Basel
Telefon 061 302 98 60 · Fax 061 303 98 62
sekretariat@schwimmschule-knechtli.ch · www.schwimmschule-knechtli.ch



Im Vordergrund des Kurses *Babybaden* stehen das Baby und seine Freude am Wasser. Der bis zum ca. 8. Lebensmonat bestehende Atemschutzreflex ermöglicht es, Babies **ab 4 Monaten** behutsam zu tauchen und im Wasser zu bewegen – eine ideale Voraussetzung für die motorische Frühförderung. Der Lernstoff wird unter fachkundiger Anleitung spielerisch von den Eltern an das Baby weitervermittelt. Dank regelmässigen und bewegungsanregenden Übungen ist es somit fähig, das Element Wasser angstfrei zu erleben. Zudem fördern die bewussten und kontrollierten Handlungen mit dem Säugling das Urvertrauen und die Bindung an die Bezugsperson. Ein beidseitig schönes Erlebnis!

Beim *Eltern-Kind-Schwimmen* wird der natürliche Bewegungsdrang der **1- bis 4-Jährigen** sinnvoll genutzt und ohne Leistungszwang ausgelebt. Gemeinsam werden die Grundbewegungen im Wasser wie z.B. das Tauchen oder das Springen geübt und gefördert. Die Kinder beteiligen sich mittels Kreis- und Singspielen an den Gemeinschaftsaktivitäten. In verschiedenen Gruppen, je nach Alter der Kinder, wird für Kreativität, Spiel und Spass gesorgt. Durch den bewussten Körperkontakt, die Blickverbindung und die Aufmerksamkeit gegenüber dem Kind wird die Eltern-Kind-Beziehung intensiviert. Das Kind bewegt sich selber, fühlt sich durch die Unterstützung der Eltern aber auch sicher und wohl.

Kinder **ab 4 Jahren** werden beim *Kinderschwimmen* in unterschiedlichen Gruppen unterrichtet, von der Wassergewöhnung bis zu stilrichtigem Crawl, Rückencrawl und Brustschwimmen. Richtig schwimmen zu können ist die Basis für die langfristige Freude an dieser gesunden Sportart. Regelmässiges Schwimmen unterstützt nicht nur die physische und psychische Entwicklung des Kindes, sondern fördert auch seine koordinativen Fähigkeiten. Die Kinder entdecken ihre persönliche Leistungsfähigkeit, wodurch das Selbstvertrauen gestärkt wird. Am Ende eines Kurses werden Tests nach den Richtlinien des «swimsports.ch» durchgeführt.

Der Kurs *Erwachsenenschwimmen* eignet sich sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene, denn Schwimmen ist eine beliebte ganzheitliche Ausdauersportart, welche die Leistungs- und Belastungsfähigkeit fördert. Durch regelmässiges Schwimmen wird die Kondition aufgebaut und ein **korrekter Schwimmstil** erzielt. Der Auftrieb im Wasser und das rhythmische Atmen und Bewegen lassen das Training zu einem intensiven körperlichen Erlebnis werden.

Die Trendsportart ist das beliebte *Aqua-Fit®* – bestehend aus Jogging und Gymnastik im tiefen Wasser mit musikalischer Begleitung. Eine Schwimmweste, die zur Verfügung gestellt wird, sorgt für eine aufrechte Haltung, für Schwerelosigkeit und Auftrieb. Aqua-Fit® hat sich heute sowohl im Spitzensport, wie auch im Freizeitsport und in der Rehabilitation bewährt. Diese **gelenkschonende Methode** eignet sich nicht nur für sportliche, sondern auch für untrainierte, übergewichtige oder wasserungeübte Personen, denn die Kurse sind gesundheitsbetont ausgerichtet. Durch konstante Bewegungen wird im 28°C warmen Wasser ein hoher Kalorienverbrauch angestrebt.

Aqua-Gym ist ebenfalls ein Kurs mit Musik. Gezieltes Gehen, Laufen, Hüpfen, aber auch Kräftigen und Dehnen der Muskulatur werden im brusttiefen Wasser bei 32°C geübt und sorgen für ein **physisches und psychisches Wohlbefinden**. Die abwechslungsreiche Kursgestaltung sorgt für Spass und Motivation. Aqua-Gym eignet sich für jung und alt, speziell auch für Nichtschwimmer, Wasserungeübte und Übergewichtige sowie zur Vorbeugung degenerativer Abnützungserscheinungen.