

# Schwimmschule beider Basel



## Spezialangebote / Neu

### **HB Bottmingen: Burgartenstrasse 1, 4103 Bottmingen**

Dienstag: 05.09.2017 – 19.12.2017 / 14 Lektionen / CHF 20.- pro Lektion  
2BOA2                      GYM Tiefwasser                      10:00 - 10:50      Livia Graf

### **HB Wasserstelzen: Wasserstelzenweg 15, 4125 Riehen**

Dienstag: 15.08.2017 – 11.11.2017 / 12 Lektionen / CHF 247.-  
2WSE1                      „Gesundheits-Schwimmen“                      20:15 – 21:00      Martin Wolf

Mittwoch: 18.10.2017 – 21.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

3WSE1                      S1 Wassergewöhnung                      20:00 – 20:45      Cornelia Riesen  
3WSE2                      S2 Kraul/Rückenkraul                      20:45 – 21:00      Cornelia Riesen

**[www.schwimmschulebasel.ch](http://www.schwimmschulebasel.ch)**

Postfach 73 – 4020 Basel – Tel 061 361 65 19  
[info@schwimmschulebasel.ch](mailto:info@schwimmschulebasel.ch)

---

## GESUNDHEIT UND FITNESS

Schwimmen zählt zu den gesündesten Freizeitbeschäftigungen und gilt auch als Sportart mit geringem Verletzungsrisiko. Durch den Auftrieb im Wasser wird der Körper unterstützt und die Belastung auf die Gelenke und Knochen deutlich verringert. Beim Schwimmen werden so gut wie alle Muskelgruppen beansprucht, was den Körper gleichmässig stärkt, das Herz-Kreislaufsystem trainiert und die Lungenfunktion verbessert. Die diversen Schwimmmarten fördern neben der Ausdauer und Beweglichkeit auch die koordinativen Fähigkeiten, unterstützen die physische und psychische Entwicklung und steigern so das allgemeine Wohlbefinden.

---

## SCHWIMMVEREIN BEIDER BASEL

Die Schwimmschule beider Basel gehört zum Schwimmverein beider Basel, einer der grössten Vereine der Schweiz. Im Schwimmverein können die Sportarten Schwimmen, Wasserball, Synchronschwimmen und Triathlon ausgeübt werden. Mit den Grundlagen, welche Ihr Kind in der Schwimmschule gelernt hat, hat es anschliessend die Möglichkeit in einer der genannten Sportarten regelmässig weiter zu trainieren. Um den Übertritt in den Verein zu optimieren, bieten wir bereits in der Schwimmschule spartenspezifische Ausbildungen an.

---

## KURSPLÄTZE REGION BASEL

Schul-Hallenbad Kirschgarten	Hermann Kinkelin-Strasse 10, 4051 Basel
Schul-Hallenbad Rittergasse	Rittergasse 5, 4051 Basel
Hallenbad Dalbehof	Kapellenstrasse 17, 4052 Basel
Schul-Hallenbad WBS	Engelgasse 40, 4052 Basel
Sportbad St. Jakob	St. Jakob-Strasse 400, 4052 Basel
Hallenbad St. Jakob	Brüglingerstrasse 21, 4052 Basel
Hallenbad Weiherweg	Rudolfstrasse 43, 4054 Basel
Schul-Hallenbad Vogelsang	Schwarzwaldallee 107, 4058 Basel
Schul-Hallenbad Wasserstelzen	Wasserstelzenweg 15, 4125 Riehen
Hallenbad Reha Chrischona	Hohe Strasse 30, 4126 Bettingen
Hallenbad Spiegelfeld	Wassergrabenstrasse 21, 4102 Binningen
Hallenbad Bottmingen	Burggartenstrasse 1, 4103 Bottmingen
Schul-Hallenbad Gwänd	Gwändweg 23, 4143 Dornach

---

## WICHTIGE INFORMATIONEN

Anmeldung:	ist verbindlich und kann telefonisch oder online erfolgen
Abmeldung:	Anmeldung muss bis 7 Tage vor Kursbeginn annulliert werden, nach Ablauf dieser Frist ist der gesamte Kurspreis fällig
Lektionenversäumnis:	nicht besuchte Lektionen können nicht nachgeholt oder vom Kursgeld abgezogen werden
Versicherung:	ist Sache der TeilnehmerInnen

## **HB Weiherweg: Rudolfstrasse 43, 4054 Basel**

Montag: 16.10.2017 – 19.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

1WWA1	GYM Flachwasser	12:30 – 13:15	Balázs Szer
1WWA2	GYM Flachwasser	13.15 – 14.00	Balázs Szer

## **HB Dalbehof: Kapellenstrasse 17, 4052 Basel**

Montag: 16.10.2017 – 19.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

1DHA1	GYM Flachwasser	08:15 – 09:00	Balázs Szer
1DHA2	GYM Flachwasser	09:00 – 09:45	Balázs Szer

## **HB Rittergasse: Rittergasse 5, 4051 Basel**

Montag: 16.10.2017 – 19.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

1RGA1	GYM Flachwasser	20:00 – 20:45	Sofia Yukhtenko
1RGA2	Aqua-Jogging (200.-)	20:50 – 21:35	Sofia Yukhtenko

## **HB Gwänd: Gwändweg 23, 4143 Dornach**

Dienstag: 17.10.2017 – 20.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

2GWA1	GYM Flachwasser	19:30 – 20:15	Magdalena Palauzova
2GWA2	GYM Flachwasser	20:20 – 21:05	Magdalena Palauzova

## **HB Kirschgarten: Hermann Kinkelin-Strasse 10, 4051 Basel**

Donnerstag: 19.10.2017 – 22.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

4KGA1	Aqua-Jogging	18:15 – 19:00	Alfredo Di Silvestro
4KGA2	Aqua-Jogging	19:00 – 19:45	Alfredo Di Silvestro

## **HB Reha Chrischona: Hohe Strasse 30, 4126 Bettingen**

Montag: 16.10.2017 – 19.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

1CHA1	GYM Flachwasser	17:30 – 18:15	Béatrice Groeflin
-------	-----------------	---------------	-------------------

Dienstag: 17.10.2017 – 20.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

2CHA1	GYM Flachwasser	18:30 – 19:30	Béatrice Groeflin
-------	-----------------	---------------	-------------------

Freitag: 20.10.2017 – 23.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 399.-

5CHA1	GYM Flachwasser	18:30 – 19:30	Balázs Szer
-------	-----------------	---------------	-------------

## 1. Stufe: Anfängerkurse / Wassergewöhnung

Die Erwachsenenkurse für Anfänger richten sich an Personen, welche noch gar nicht schwimmen können.

## 2. Stufe: Lagenkurs Kraul/Rückenkraul

Diese Kurse richten sich an Personen, die bereits Kenntnisse vom Schwimmen haben und gerne die Kraul-Technik lernen möchten.

## 3. Stufe: Fortgeschrittenen-Kurse

In den Fortgeschrittenen-Kursen wird die Technik der verschiedenen Schwimmstile weiter verfeinert und die vierte Schwimmlage Delfin (Butterfly) erlernt.

### Kraul-Technik für Triathleten

Kraul-Technik-Kurs mit koordinativen Übungen und Videoanalyse in Binningen. Dieser Kurs richtet sich an geübte Schwimmerinnen und Schwimmer, welche ihren Kraulstil verbessern oder korrigieren möchten.

### „Angstfrei Schwimmen“

Spezialkurs für Erwachsene. Sie lernen, auch wenn Sie noch so Angst haben, sicher zu schwimmen. Geleitet wird der Kurs von Herrn Robert Lauber, einem dipl. Schwimm- und Mentaltrainer.

### „Gesundheits Schwimmen“

Mit einer speziellen Schwimmtechnik lernen Sie, wie man sich gelenkschonend und rückenentlastend im Wasser bewegen kann. Das Gesundheits-Schwimmen wird durch mentale Methoden unterstützt, damit es Ihnen leichter fällt, alte Gewohnheitsmuster zu verändern.

## HB WBS, Engelgasse 40, 4052 Basel

Montag: 16.10.2017 – 19.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

1EGE0	S1 Wassergewöhnung	12:15 – 13:00	Martin Wolf
1EGE00	S2 Kraul/Rückenkraul	13:00 – 13:45	Martin Wolf
1EGE1	„Angstfrei Schwimmen“	18:30 – 19:15	Robert Lauber
1EGE2	S2 Kraul/Rückenkraul	19:15 – 20:00	Robert Lauber

## **HB Spiegelfeld: Wassergrabenstrasse 21, 4102 Binningen**

Dienstag: 17.10.2017 – 20.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

2SFE1	S1 Wassergewöhnung	20:00 – 20:45	Hubert Ackermann
2SFE2	S2 Kraul/Rückenkraul	20:30 – 21:15	Hubert Ackermann
2SFE3	S3 Fortgeschritten	21:00 – 21:45	Hubert Ackermann
2SFTRI	Kraul-Technik (380.-)	21:00 – 21:50	Philippe Martin
2SFTRI2	Training Kraul (300.-)	21:00 – 21:50	Philippe Martin

## **HB Vogelsang: Schwarzwaldallee 107, 4058 Basel**

Mittwoch: 18.10.2017 – 21.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

3VSE1	S1 Wassergewöhnung	18:30 – 19:15	Valérie Meyer
3VSE2	S2 Kraul/Rückenkraul	19:15 – 20:00	Valérie Meyer
3VSE3	S3 Fortgeschritten	20:00 – 20:45	Valérie Meyer

Freitag: 20.10.2017 – 23.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

5VSE1	S1 Wassergewöhnung	19:15 – 20:00	Valérie Meyer
5VSE2	S2 Kraul/Rückenkraul	20:00 – 20:45	Valérie Meyer

## **HB Gwänd: Gwändweg 23, 4143 Dornach**

Donnerstag: 19.10.2017 – 22.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

4GWE1	S1 Wassergewöhnung	19:15 – 20:00	Humberto Lucato
4GWE2	S2 Kraul/Rückenkraul	20:00 – 20:45	Humberto Lucato

## **HB Kirschgarten: Hermann Kinkelin-Strasse 10, 4051 Basel**

Donnerstag: 19.10.2017 – 22.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 399.-

4KGE1	S3 Fortgeschritten	20:00 – 21:00	Vakant
-------	--------------------	---------------	--------

## **HB Rittergasse: Rittergasse 5, 4051 Basel**

Montag: 16.10.2017 – 19.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.-

1RGE1	S3 Fortgeschritten	20:00 – 20:45	Margarethe Denk
1RGE2	S3 Fortgeschritten	20:45 – 21:30	Margarethe Denk

Freitag: 20.10.2017 – 23.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 399.-

5RGE3	S3 Fortgeschritten	18:00 – 19:00	Ildikò Kòkai
-------	--------------------	---------------	--------------

## **Schwimmtrainings für Junioren**

### **HB Rittergasse: Rittergasse 5, 4051 Basel**

Freitag: 20.10.2017 – 23.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 399.-

5RGF1	Junioren 1 (15 – 20 Jahre)	18:00 – 19:00	Ildikò Kòkai
5RGF2	Junioren 2 (10 – 14 Jahre)	18:00 – 19:00	Christine Hadasch

## NEU: Kurse im Hallenbad Eglisee

Seit gut 60 Jahren setzt sich der Schwimmverein beider Basel, sowie Schwimmsportbegeisterte für ein wettkampftaugliches 50 m-Hallenbad in der Region Nordwestschweiz ein. In einem ersten Schritt wurde im Herbst 2017 ein Provisorium mit einem gedeckten 50 m-Schwimmbecken in Betrieb genommen.

Das überdachte Schwimmbecken steht Vereinen und der Öffentlichkeit (8 Std. an 7 Tagen mindestens 2 Bahnen) zur Verfügung. Die technische Betreuung erfolgt durch den Betrieb Eglisee. Den weiteren Betrieb regelt der Schwimmverein beider Basel.

Das Eglisee soll sich in den Wintermonaten zu einem Treffpunkt für Schwimmsportbegeisterte entwickeln. Von 6 Uhr morgens bis in den Abend hinein frequentieren Freizeit-, Breiten- und Spitzensportler jeglichen Alters die Anlage und erhalten somit optimale Trainingsbedingungen in einem 50 m Becken.

Durch die Angebote des Restaurantpächters werden aber auch neue Nutzergruppen angesprochen. Die erhöhte Frequenz dient als Antrieb für weitere Aktivitäten im Eventbereich.

Wir freuen uns auf Euren Besuch im Hallenbad Eglisee.  
Euer Schwimmverein beider Basel

## Öffentliches Schwimmen

### Öffnungszeiten Hallenbad Eglisee (öffentliches Schwimmen)

28.10.2017 – 30.04.2018	Montag – Freitag	06:00 – 08:00 Uhr
		11:00 – 14:00 Uhr
		17:00 – 20:00 Uhr
19. und 21.02.2018	Fasnacht	06:00 – 08:00 Uhr
		12:00 – 14:00 Uhr
		17:00 – 21:00 Uhr
19. und 21.02.2018	Fasnacht	11:00 – 14:00 Uhr
		17:00 – 20:00 Uhr

An Weihnachten, Neujahr und am Ostersonntag ist das Hallenbad Eglisee geschlossen.

## Kurse für Erwachsene

Preise bei einer Anmeldung bis  
zum 25. September 2017

### HB Eglisee: Egliseestrasse 85, 4058 Basel

Dienstag: 17.10.2017 – 20.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.- (CHF 199.-)

2ESE1	S2 Kraul/Rückenkraul	08:00 – 08:45	Magdalena Palauzova
2ESE2	S3 Fortgeschritten	08:50 – 09:35	Magdalena Palauzova

Donnerstag: 19.10.2017 – 22.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.- (CHF 199.-)

4ESE1	S2 Kraul/Rückenkraul	14:30 – 15:15	Magdalena Palauzova
4ESE2	S3 Fortgeschritten	15:20 – 16:05	Magdalena Palauzova
4ESE3	Kraul-Technik	16:10 – 16:55	Magdalena Palauzova

## Kurse für Erwachsene - AQUASPORTS

### HB Eglisee: Egliseestrasse 85, 4058 Basel

Montag: 16.10.2017 – 19.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.- (CHF 199.-)

1ESA1	Aqua-Jogging	09:00 – 09:45	Magdalena Palauzova
1ESA2	Aqua-Jogging	09:50 – 10:35	Magdalena Palauzova

Donnerstag: 19.10.2017 – 22.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.- (CHF 199.-)

4ESA1	Aqua-Jogging	09:00 – 09:45	Magdalena Palauzova
4ESA2	Aqua-Jogging	09:50 – 10:35	Magdalena Palauzova

Freitag: 20.10.2017 – 23.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 399.- (CHF 199.-)

5ESA1	Aqua-Jogging	09:00 – 09:45	Magdalena Palauzova
5ESA2	Aqua-Jogging	09:50 – 10:35	Magdalena Palauzova

## Schwimmtrainings für Junioren

### HB Eglisee: Egliseestrasse 85, 4058 Basel

Dienstag: 17.10.2017 – 20.03.2018 / 19 Lektionen / CHF 361.- (CHF 199.-)

2ESF1	Junioren Fitness 1	14:30 – 15:30	Magdalena Palauzova
2ESF2	Junioren Fitness 2	15:30 – 16:30	Magdalena Palauzova

### Weitere Trainings in Entwicklung!

Frühtrainings jeweils dienstags und donnerstags zwischen 06.00 und 08.00 mit Margarethe Denk (Stempelkarten Option 1 CHF 99.- / 5 Stunden oder Option 2 CHF 279.- / 15 Stunden)

Mittagstraining mit Philippe Martin und Valérie Meyer analog des Sommermittagstrainings im Joggeli.

Rufen Sie uns an, 061 361 65 19

# BABYSCHWIMMEN

Mutter-, Vater-, Kind-Gymnastik ab 3 Monaten

# KLEINKINDERSCHWIMMEN

Mutter-, Vater-, Kind-Gymnastik ab 2 Jahren

# KINDERSCHWIMMEN

Kursstufen Krebs bis Delfin ab 4.5 Jahren

# JUNIORENSCHWIMMEN

Schwimmtraining ab Kursstufe Wal

# ERWACHSENENSCHWIMMEN

Anfänger bis Fortgeschrittene, Spezialkurse

# AQUASPORTS

Aquagymnastik im Flachwasser, Aquajogging im Tiefwasser

---

## KONTAKT

Paul Göldi, Leiter Schwimmschule  
Postfach 73, 4020 Basel  
paul.goeldi@svbasel.ch

Tel 061 361 6519  
Fax 061 361 6518  
www.schwimmschulebasel.ch

Susanne Galliker  
Postfach 73, 4020 Basel  
info@schwimmschulebasel.ch

Tel 061 361 6519  
Fax 061 361 6518  
www.schwimmschulebasel.ch

---

SVBASEL.CH  
SCHWIMMSCHULEBASEL.CH

