

SCHWIMMEN Schnuppertraining bei UW-Rugby Bâle**Schwimmtraining im Bäumlhof**

Die meisten verbinden UW-Rugby Bâle vor allem mit dem Lâckerli Cup, dem internationalen Unterwasserrugby-Turnier im Gartenbad Eglisee, das in diesem Jahr zum 21. Mal durchgeföhrt wurde. Vor ein paar Jahren hat der Verein aber auch die bestehenden Schwimmtrainings der Stiftung Band Jugendhilfe im Sportbad des Bäumlhofschulhauses übernommen und so seinen Wirkungskreis erweitert.

UW-Rugby Bâle bietet seitdem mit qualifizierten J+S-Leitern Schwimmkurse und Schwimmtrainings in verschiedenen Leistungsstufen für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren an. Wer Freude am Schwimmsport hat, aber keine Wettkämpfe schwimmen möchte, ist hier genau richtig. Wir treffen uns jeweils einmal in der Woche am Freitagabend, sozusagen als Start ins Wochenende.

Inhaltlich orientieren sich die Kurse an den Schwimmstufen von swimsport.ch mit ihren bekannten Testabzeichen. Geschult und trainiert werden die vier Grundschwimmarten, wobei auch Flossenschwimmen, Tauchen und natürlich Wasserball ihren festen Platz haben. Der Spass darf auf keinen Fall zu kurz kommen.

Am Freitag, 20. Oktober, findet ein Schnuppertraining statt. Treffpunkt ist in den Badekleidern und geduscht

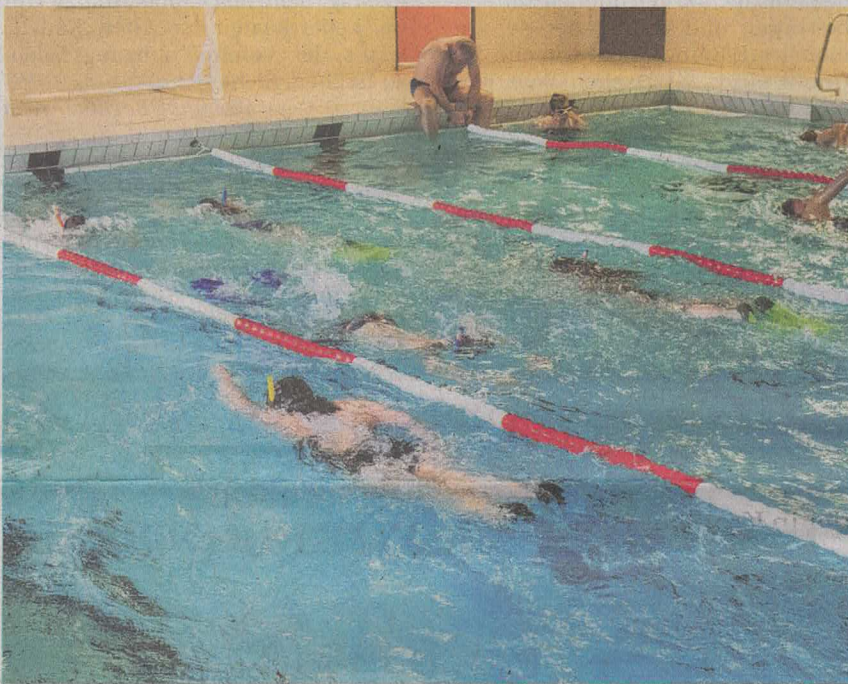
direkt im Sportbad des «Bäumli» (Garderoben 1 und 2 im ersten UG). Von 17.30 bis 18.30 Uhr sind Kinder ab 8 Jahren willkommen. Sie sollten dafür mindestens 40 Meter in Bauch- und Rückenlage schwimmen können, ohne unterzugehen. Alles Weitere lernen sie dann. Die Eltern werden bald staunen, wenn ihnen die Kids in der Badi beim Kraulen die Rollwende vorzeigen.

Von 18.30 bis 19.30 Uhr sind Jugendliche und junge Erwachsene ab 14 Jahren willkommen. Hier trainieren wir neben der Verfeinerung der eigenen Schwimmtechnik Grundlagen- und Schnelligkeitsausdauer. Dabei darf man schon etwas ins Schwitzen geraten. Zeit und Puste für ein Wasserballspiel am Schluss bleibt aber meistens trotzdem. Wir freuen uns, am nächsten Freitag möglichst viele neue Gesichter zu sehen.

Wer sich übrigens an Unterwasserrugby wagen möchte, ist ab 19.30 Uhr ebenfalls herzlich eingeladen. Hier wird es dann dreidimensional, Wasserball im Sous-sol sozusagen. Ab 14 Jahren ist man hier jederzeit willkommen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der Homepage schwimmkurse@uwrugbybale.ch oder telefonisch bei Marcus Thiele, 079 66 99 130.

Marcus Thiele, UW-Rugby Bâle



Schwimmtraining des Riehener Vereins UW-Rugby Bâle im Sportbad des Bäumlhofschulhauses.

Foto: zVg