



AESCH

2023



PFEFFINGEN

## ANGEBOTE und DIENSTLEISTUNGEN

**on-x**.ch



**EBAP Erwachsenenbildung  
Aesch – Pfeffingen**

## **ANGEBOTE und DIENSTLEISTUNGEN AESCH – PFEFFINGEN 2023**

55. Ausgabe / Januar 2023

Herausgeber: EBAP Erwachsenenbildung Aesch-Pfeffingen - [www.ebap.ch](http://www.ebap.ch)

Auflage: 6'600

Redaktion: Béatrice Würsten, Ziegelbünthenweg 12, 4147 Aesch  
Tel. 079 33 22 717 - E-MAIL-ADRESSE: [info@ebap.ch](mailto:info@ebap.ch)

Druck: Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte (WBZ),  
Aumattstrasse 71, 4153 Reinach

Liebe Interessierte

Liebe Freunde der Plattform ON-X.ch

Auch in diesem für uns besonderen Jahr wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern und Studieren des umfangreichen Angebotes in unserer neuen Ausgabe des «blauen Büechli's». Vielleicht ist auch für Sie etwas dabei.

In diesem Jahr feiert die EBAP ihr 50-jähriges Jubiläum. Angefangen hat alles am 5. Februar 1973 mit einem in den Gemeinden Aesch und Pfeffingen verteilten Flyer von der damaligen Arbeitsgruppe «Elternschule Aesch-Pfeffingen». Im Jahr 1993 wurde die Elternschule in EBAP geändert und das Programm in der vorliegenden «Büechli-Version» veröffentlicht. Ab 2016 haben wir unser Angebot um eine digitale Plattform ON-X.CH erweitert.

Die Wertschätzung und Unterstützung durch die Gemeinden Aesch und Pfeffingen sichern den Fortbestand dieser Angebotsplattform.

Wir hoffen mit dieser neuen Ausgabe des «blauen Büechli» Ihre Interessen zu treffen und Sie weiterhin für ON-X als Angebotsplattform zu begeistern.

Das **on-x**.ch Team



**EBAP Erwachsenenbildung Aesch - Pfeffingen**

**5–15**



**SVKT Fitnessgruppe Aesch**

**13**



**SPITEX Region Birs – Überall für alle**

**15**



**Gemeinde- und Schulbibliothek Aesch**

**16**



**Ref. FRAUENVEREIN Aesch Pfeffingen**

**17**



**Kath. FRAUENVEREIN Aesch**

**18**

## **ANGEBOTE 0 – 5 Jahre**

ELTERN-KIND-TURNEN	12
KINDERTURNEN in Pfeffingen	12
Gemeinde Schulbibliothek	16

## **ANGEBOTE 6 – 12 Jahre**

Fantasiereise für Kinder	07	Gemeinde- und Schulbibliothek	16
Malkurse für Jugendliche	12		

## **ANGEBOTE 13 – 25 Jahre**

Astrologie - Beratungen	05	Malkurse für Jugendliche	12
Bewegtes Brain Training	05	Fit mit Monika	13
Schulprobleme? Nein Danke!	06	Gemeinde- und Schulbibliothek	16
Fantasiereise für Kinder	07		
SVKT-Fitnessgruppe Aesch	13	Ludothek	18

## **ANGEBOTE 26 – 59 Jahre und ANGBOTE 60+**

Astrologie - Beratungen	05	Antara® Klassik – Rückentrain.	14
Bewegtes Brain Training	05	Antara® Klassik – Beckenboden	14
Schulprobleme? Nein Danke!	06	LINK MOVES® - Gehirnfitness	15
Intuitives Malen in der Jurte	07	SPITEX	15
Malen auf der Insel Reichenau	08	Gemeinde- und Schulbibliothek	16
Kopf- und Körperzeichen	08	Ref. Frauenverein	17
Zeichnen und Malen	08	Ludothek	17
Samstags-Malworkshop	09	Kath. Frauenverein	18
Tagesmalkurs in der Grün80	09	Rückenfit	19
Tagesmalkurs im Zoo Basel	09	Body Toning	19
Kreatives Nähen	10	SpiralFit	20
Biblische Figuren	10	Pilates für den Rücken	20
Italienisch für Erwachsene	11	Seniorentaining	21
SVKT Aesch	13	Pilates	21
FIT mit Monika	13	BBP Gymnastik	21
		Gymnastik60+	22
		FitnessWorkout-/Workin	22

## ASTROLOGIE - BERATUNGEN

Das **erste Ziel** einer astrologischen Beratung ist eine **gründliche Persönlichkeitsanalyse**. In meiner astrologischen Praxis arbeite ich mit Hilfe eines Horoskops: die graphische Darstellung des Himmels zu einem bestimmten Zeitpunkt (Geburtszeit) von einem bestimmten Punkt der Erde (Geburtsort). Dies ermöglicht die grundlegenden psychischen Strukturen eines Menschen zu analysieren.

Ein anderes Ziel der astrologischen Beratung ist das sogenannte **Jahreshoroskop**. Mit Hilfe verschiedener Methoden analysiere ich die «Zeitqualität»: wofür die Zeit jetzt geeignet ist und welches die Hauptthemen im laufenden Jahr sind. Es handelt sich nicht um Voraussagen, sondern um Wahrscheinlichkeiten, die vom Bewusstseinsniveau und den persönlichen Erfahrungen eines Menschen abhängig sind. So kann man Zyklen beschreiben und einen Sinn für wiederkehrende oder neue, unerwartete Situationen gewinnen. Andere Möglichkeiten einer astrologischen Beratung sind:

- **Partnerschaftsanalyse:** Qualität und Sinn einer Beziehung. Kommunikation, gemeinsame Ziele, Sexualität, usw.
- **Kinderhoroskope:** als Erziehungs- und Verständnishilfe. Was braucht ein Kind, um seine Fähigkeiten optimal zu entfalten, welche sind seine Talente, möglichen Konflikte usw.
- **Berufsthemen:** Talente und Fähigkeiten, bevorzugtes Arbeitsklima, Beziehung zu MitarbeiterInnen, Beziehung zu Vorgesetzten, Selbständigkeit, Verantwortung, Teamarbeit, usw.
- **Standortbestimmung, Neuorientierung**
- **Astrologische Terminwahl:** Der geeignete Zeitpunkt für z.B.: Operationen, Firmengründungen, Heirat, usw.
- **Fragehoroskop**

<b>DATEN</b>	Nach Absprache - Dauer ca. 90 Minuten
<b>ORT</b>	Sylvanerring 1, 4107 Ettingen
<b>LEITUNG</b>	Silvia Schiesser-Seldes
<b>E-MAIL</b>	<a href="mailto:schiesser.ask@bluewin.ch">schiesser.ask@bluewin.ch</a> - <a href="http://www.schiesser-seldes.ch">www.schiesser-seldes.ch</a>
<b>TELEFON</b>	061 701 64 27
<b>KOSTEN</b>	Auf Anfrage

## BEWEGTES BRAIN TRAINING für Erwachsene - Mittwoch

Mit dem Bewegten Brain Training werden durch motorische, kognitive und visuelle Aufgabenstellungen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn gebildet. Dies fördert die Leistungsfähigkeit im Gehirn und verbessert die Merk- und Erinnerungsfähigkeit, die Konzentration, die Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit und ermöglicht einen geschickten Umgang mit Gefahrensituationen.

<b>DATEN</b>	jeden zweiten Mittwoch von 09.30 - 10.30 Uhr
<b>ORT</b>	Klusstrasse 3/3a, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Conny Sennhauser
<b>E-MAIL</b>	<a href="mailto:cs@braincompany.ch">cs@braincompany.ch</a>
<b>TELEFON</b>	076 323 48 11
<b>KOSTEN</b>	CHF 250.-- im 12er Abo (Gratis Probelektion)

## SCHULPROBLEME? NEIN DANKE!

INFORMATIONSSABEND zur KINFLEX® - METHODE



Vortrag zu den frühkindlichen Reflexen  
und ihren Einfluss auf die  
neuromotorische Schulreife

KinderLeichterLeben

An diesem Abend erfahren Sie, welche Bedeutung frühkindliche Reflexe für die Entwicklung Ihres Kindes haben und warum diese frühkindlichen Reflexe oft die Ursache sind für ADS/ADHS, Lese-Rechtschreibschwäche, Dyskalkulie, mangelnder Impulskontrolle, Ungeschicklichkeit, Bettnässen, Ängstlichkeit etc.

Sie werden lernen, welche Symptome sich zeigen können, wenn frühkindliche Reflexe nicht vollständig integriert sind und wie KinFlex® Ihr Kind bei der Entwicklung unterstützen kann.

Nach dem Vortrag werden Sie wissen, welche frühkindlichen Reflexe es gibt. Und Sie werden Ihr Kind besser verstehen und einen anderen Blickwinkel auf seine Entwicklung und seine vermeintlichen Schwächen haben.

Anmeldung per Mail an: [kontakt@braincompany.ch](mailto:kontakt@braincompany.ch)

<b>DATEN</b>	Mittwoch, 26. April 2023 - 19.00 Uhr Mittwoch, 20. September 2023 - 19.00 Uhr Mittwoch, 22. November 2023 - 19.00 Uhr jeweils 60 - 90 Minuten
<b>ORT</b>	BrainCompany, Klusstrasse 3/3a, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Conny Sennhauser, KinFlex®-Reflextherapeutin
<b>E-MAIL</b>	<a href="mailto:kontakt@braincompany.ch">kontakt@braincompany.ch</a>
<b>TELEFON</b>	076 323 48 11
<b>KOSTEN</b>	kostenlos

## FANTASIEREISEN für Kinder - mit Klangschaalen und Klangspielen

Wir spielen mit Klangschaalen und anderen Klangspielen, lassen durch die Klänge Bilder entstehen und geniessen am Ende eine kleine Fantasiereise in unsere innere Welt.

Diese Stunden richten sich an alle Kinder, die Spass an diversen Klängen und Fantasiereisen haben und gern mehr in diese Welt eintauchen wollen.



Klangschaalen und Klangspiele wirken beruhigend auf unser System und deswegen eignen sich die Stunden auch für Kinder, die nur schwer zur Ruhe kommen können und Mühe mit dem Stillsitzen und der Konzentration haben.

<b>DATEN</b>	Dienstag, 14. Februar 2023 - Kennenlernlektion von 16.00 - 17.00 Uhr Start am 07. März 2023 - jeden 2. Dienstag von 16.00 - 17.00 Uhr
<b>ORT</b>	Atelier Conny Sennhauser, Klusstrasse 3/3a, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Conny Sennhauser
<b>E-MAIL</b>	<a href="mailto:kontakt@braincompany.ch">kontakt@braincompany.ch</a>
<b>TELEFON</b>	076 323 48 11
<b>KOSTEN</b>	CHF 25.--

## INTUITIVES MALEN in der JURTE

Das intuitive Malen ist ein freies Malen aus dem Moment heraus, ohne Ziel und Bewertung. Das Bild führt uns während des Malens auf eindrückliche Weise. So stärkt das intuitive Malen die Intuition und fördert die Herzöffnung und hilft uns, ganz bei uns anzukommen.

Wir malen in Kleingruppen mit Acrylfarben in der besonderen Atmosphäre der Jurte (geheizt).

Herzlich willkommen.

<b>DATEN</b>	Jeweils samstags um 10.00 Uhr oder um 14.30 Uhr (genaue Daten auf meiner Webseite)
<b>ORT</b>	Lernort Erle, Erlenhofstrasse 29, 4153 Reinach
<b>LEITUNG</b>	Ruth Von Arx
<b>E-MAIL</b>	<a href="mailto:ruth.vonarx@bluewin.ch">ruth.vonarx@bluewin.ch</a> - <a href="http://www.jurte-raum.ch">www.jurte-raum.ch</a>
<b>TELEFON</b>	079 442 53 66
<b>KOSTEN</b>	Fr. 55.--

## MALEN und ZEICHNEN auf der Insel Reichenau

Die grüne Insel mit Blick auf die Schweizer Berge, Untersee und Rhein wurde im Jahr 2000 in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen. Die wunderschöne Landschaft ladet ein zum Malen, sei es mit Farbstift oder Pinsel.

Anmeldefrist: **bis 31. Juli 2023**

<b>DATEN</b>	Montag, 25. bis Samstag, 30. September 2023
<b>ORT</b>	Hotel Kreuz oder Ferienapp. Anreise individuell
<b>LEITUNG</b>	Ursula Traber
<b>E-MAIL</b>	ursula@atelier-traber.ch
<b>TELEFON</b>	079 434 57 14
<b>KOSTEN</b>	CHF 400.-- pro Person

## KOPF- und KÖRPERZEICHNEN

Studien entwerfen an einem künstlichen Schädel. Aufbau eines kubischen Kopfes. Proportionen des menschlichen Kopfes verstehen und einteilen der Gesichtsteile. Auf diese Weise stetiges Weiterentwickeln vom Portrait bis zur menschlichen Gestalt. Wir arbeiten in verschiedenen Techniken nach Foto oder Modell.

EINTRITT jederzeit möglich, falls es die Platzverhältnisse zulassen.

<b>DATEN</b>	dienstags von 09.30 - 11.30 Uhr
<b>ORT</b>	ATELIER TRABER, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Ursula Traber
<b>E-MAIL</b>	ursula@atelier-traber.ch
<b>TELEFON</b>	079 434 57 14
<b>KOSTEN</b>	CHF 400.-- (8 Lektionen à 2 Std.) ohne Material und Modellkosten

## ZEICHNEN und MALEN mit verschiedenen Techniken

Grundkurs zeichnen und malen mit Aquarell und Acryl, je nach Wetter malen wir auch in der Landschaft. EINTRITT jederzeit möglich. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

<b>DATEN</b>	dienstags von 14.00 - 16.00 Uhr
<b>ORT</b>	ATELIER TRABER, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Ursula Traber
<b>E-MAIL</b>	ursula@atelier-traber.ch
<b>TELEFON</b>	079 434 57 14
<b>KOSTEN</b>	CHF 240.-- ohne Material (8 x 2 Std.)

## SAMSTAGS-MALWORKSHOP

Einführung in Zeichnen, Skizzieren und Malen

KURS 1 - ZEICHNEN und SKIZZIEREN: Grundformen, Proportionen, Perspektive, flüchtiges Erfassen von Motiven mit wenigen Strichen oder Schraffuren

KURS 2 - AQUARELLIEREN: Lavieren, Lasieren, Nass in Nass, Granulieren etc.

ANMELDUNG 1 Woche vor Kursbeginn

<b>DATEN</b>	KURS 1: 28. Januar 2023 KURS 2: 11. Februar 2023 jeweils von 09 - 13 Uhr inkl. Material und Getränke
<b>ORT</b>	Atelier Traber, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Ursula Traber
<b>E-MAIL</b>	ursula@atelier-traber.ch
<b>TELEFON</b>	079 434 57 14
<b>KOSTEN</b>	CHF 160.-- Einzelunterricht (2 x 4 Std.) Gruppenunterricht nach Absprache

## TAGESMALKURS in der Grün80

Eine vielfältige Farbenpracht von Rhododendron und Azaleen verzaubert das Tal während der Blütezeit in einen Märchenwald mit einem wahren Dufterlebnis. Auch in der Orangerie bieten sich Möglichkeiten ein geeignetes Sujet zu finden.

ANMELDUNG: bis 02. April 2023

<b>DATEN</b>	Samstag, 22. April 2023 von 09.30 - 15.30 Uhr
<b>ORT</b>	Grün80 und Merian-Gärten TREFFPUNKT: Eingang Münchenstein beim Spielplatz
<b>LEITUNG</b>	Ursula Traber
<b>E-MAIL</b>	ursula@atelier-traber.ch
<b>TELEFON</b>	079 434 57 14
<b>KOSTEN</b>	CHF 100.--

## TAGESMALKURS im Zoo Basel

Unser erweiterter und neu gestalteter Zolli bietet viele Winkel im Gehege oder in den Innenräumen. Neues zu entdecken, sei es zum Skizzieren oder einfach Innehalten.

Zeichnen, schnelles Festhalten oder auch direktes Aquarellieren bietet viele Möglichkeiten ein Werk entstehen zu lassen.

ANMELDUNG bis 30. Juli 2023

<b>DATEN</b>	Samstag, 19. August 2023 von 09.30 Uhr bis 15.30 Uhr
<b>ORT</b>	Atelier Traber, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Ursula Traber
<b>E-MAIL</b>	ursula@atelier-traber.ch
<b>TELEFON</b>	079 434 57 14
<b>KOSTEN</b>	CHF 100.-- ohne Eintritt

## KREATIVES NÄHEN AESCH

Ab Januar 2023 gibt es wieder freie Plätze!!!

Nähen nach eigenen Ideen unter Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin.

Nähen für sich, den Partner, die Kinder.

Ändern der bestehenden Garderobe.

«Aus alt mach neu» und vieles mehr ...

Schnittmuster nach Mass oder nach eigenen Ideen/Bildern.

Die Anmeldung gilt für ein ganzes Semester.

Einzelne Kurstage können nicht gebucht werden.

<b>DATEN</b>	dienstags 08 - 11 Uhr (wöchentlich) und mittwochs 08 - 11 Uhr (14-tägig)
<b>DAUER</b>	10. Januar - 28. Juni 2023
<b>ORT</b>	Feuerwehrmagazin - Theorieraum, Ettingerstrasse 11, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Madeleine Barak Steidle
<b>E-MAIL</b>	barak.beratung@bluewin.ch
<b>TELEFON</b>	061 422 03 56 / 079 403 92 11
<b>KOSTEN</b>	CHF 30.-- pro Kurstag (3 Std.)

## BIBLISCHE FIGUREN (Schwarzenberger)

Biblische Figuren sind ca. 30 cm gross und auf Grund ihres Sisaldrahtgestells beweglich. Dank ihren Bleifüssen sind sie in jeder Position standfest. Sie können vielfältige Körperhaltungen annehmen und Gebärden ausdrücken. In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam 3 Figuren.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene.

<b>DATEN</b>	KURS 1: Montag, 17. April 2023 jeweils von 19.00 - 22.00 Uhr KURS 2: Mittwoch, 19. April 2023, jeweils von 08.30 - 11.30 Uhr KURS 3: Montag, 16. Oktober 2023, jeweils von 19.00 - 22.00 Uhr KURS 4: Mittwoch, 18. Oktober 2023, jeweils von 08.30 - 11.30 Uhr
<b>ORT</b>	ATELIER BONNE IDEE, Klusstrasse 1, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Béa Würsten
<b>E-MAIL</b>	beawue@gmail.com - www.abi-aesch.ch
<b>TELEFON</b>	079 332 27 17
<b>KOSTEN</b>	CHF 380.-- inkl. Material - 7 Lektionen

## ITALIENISCH für Erwachsene

Die Kurse werden in kleinen Gruppen geführt. In entspannter Atmosphäre wird die Sprache gezielt vermittelt.

	<b>KURS 1:</b> Kenntnisse vertiefen <i>Montag, ab 16. Januar 2023 von 18.30 - 19.30 Uhr</i>
	<b>KURS 2:</b> Mündliche Kenntnisse und Wortschatz erweitern und verbessern <i>Mittwoch, ab 18. Januar 2023 von 18.00 - 19.00 Uhr</i>
<b>DATEN</b>	<b>KURS 3:</b> Korrekte italienische Aussprache durch Lesen lernen - wichtige grammatikalische Übungen mit Konversation <i>Freitag, ab 20. Januar 2023 von 09.00 - 10.00 Uhr</i>
	<b>KURS 4:</b> Kurs speziell für reiselustige Personen <i>Freitag, ab 20. Januar 2023, 10.15 - 11.15 Uhr</i>
<b>ORT</b>	Birsweg 12, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Maria Hess-Passarelli
<b>E-MAIL</b>	m.hess@intergga.ch
<b>TELEFON</b>	079 293 92 09
<b>KOSTEN</b>	CHF 180.-- (6 x 1 Stunde)

**Atelierkurse**  
**Ferienkurse**  
**Wochenendkurse**



**Aquarell**  
**Acryl**  
**Öl**  
**Zeichnen**

**KURSE für Erwachsene und Jugendliche ab 6 Jahren**

**Atelier für Gestaltung**

**Ursula Traber**

Atelier: Im Häslirain 85, 4147 Aesch, Tel. 061 - 751 27 71 E-Mail: ursula@atelier-traber.ch

## MALKURSE für JUGENDLICHE ab 6 Jahren (auch für Fremdsprachige)

Zeichnen, malen, collagieren, auch frei wählen zwischen Farbmitteln und Themen. Kreativität und Sensibilität werden gefördert, um nach eigenen Ideen ein Bild zu malen. Farbe und Form, Experimentieren mit verschiedenen Malmitteln. Erlerntes vertiefen durch freies Gestalten und nach eigenen Vorstellungen. Auf Wunsch begleite ich ältere Jugendliche zum Aufbau einer Gestaltungsmappe. Für das 2. Kind einer Familie CHF 200.--.

<b>DATEN</b>	mittwochs 15.00 - 18.30 Uhr (Zeit nach Absprache frei wählbar)
<b>ORT</b>	Atelier Traber, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Ursula Traber
<b>E-MAIL</b>	ursula@atelier-traber.ch
<b>TELEFON</b>	079 434 57 14
<b>KOSTEN</b>	CHF 220.-- inkl. Grundmaterial ohne Leinwände (8 Lektionen à 2 Std.)

## ELTERN-KIND-TURNEN in Aesch SVKT

Turnen für Kinder ab 3 Jahren mit Eltern. Wir turnen, springen und spielen in einer Turnhalle und haben Spass uns zu bewegen.  
Durchgeführt vom SVKT (Sportlich-Vitales-Körper-Training).

<b>DATEN</b>	mittwochs von 09.00 - 10.00 Uhr und 10.00 - 11.00 Uhr donnerstags von 09.00 - 10.00 Uhr und 10.00 - 11.00 Uhr
<b>ORT</b>	Mehrweckhalle Löhrenacker, Landskronstrasse 41, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Pascale Christen
<b>E-MAIL</b>	fr.christen@bluewin.ch
<b>TELEFON</b>	061 751 32 06
<b>KOSTEN</b>	Kosten auf Anfrage

## KINDERTURNEN in PFEFFINGEN

Spiel und Spass in der Turnhalle für Kindergartenkinder ab 4 Jahren.

<b>DATEN</b>	donnerstags 17.00 - 18.00 Uhr
<b>ORT</b>	Turnhalle, Hauptstrasse 28, 4148 Pfeffingen
<b>LEITUNG</b>	Monika Leu
<b>E-MAIL</b>	leu-pfiffner@intergga.ch
<b>TELEFON</b>	079 654 48 87
<b>KOSTEN</b>	CHF 10.--

## SVKT-Fitnessgruppe Aesch - sportlich-vitales-Körper-Training

Werde oder bleibe fit und aktiv und halte deinen Körper in Schwung! Gemeinsam und mit Freude Sport treiben, die Muskeln kräftigen und die Ausdauer und Koordination verbessern mit motivierender Musik. Wir sind mehrere Turnleiterinnen und wechseln uns ab. Jede hat ihren persönlichen Stil und somit ist Abwechslung garantiert. Du kannst mehrmals zum Schnuppern kommen, damit du alle Leiterinnen erlebt hast.

Probieren lohnt sich! Wir freuen uns auf dich! ☺

Während den Sommerferien bieten wir ein Sommerprogramm mit sehr unterschiedlichen Aktivitäten an. Ein Maibummel und ein 2-tägiger Ausflug im September gehören auch dazu. Mit einem Weihnachtsessen runden wir das Vereinsjahr ab.

<b>DATEN</b>	montags von 19.00 - 19.55 Uhr montags von 20.00 - 20.55 Uhr
<b>ORT</b>	Turnhalle Neumattschulhaus S1, oben, Reinacherstrasse 1, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Mehrere Leiterinnen in Abwechslung
<b>E-MAIL</b>	Sonja Fiechter, Präsidentin - fiechter@intergga.ch
<b>TELEFON</b>	061 701 86 09 / 079 294 98 77
<b>KOSTEN</b>	JAHRESBEITRAG CHF 140.--

## FIT MIT MONIKA

Eine Allroundstunde für Frauen wie auch Männer zu motivierender Musik. Die Lektion beinhaltet rückschonendes Training mit Haltungsschulung, intensives Rumpftraining mit diversen Pilatesübungen, kräftigende Übungen für den ganzen Körper mit oder ohne Hilfsmittel sowie koordinative Übungen für die geistige Fitness und das Gleichgewicht.

Die Lektion wird mit einem Stretching zur Erhaltung oder Verbesserung der Beweglichkeit sowie Entspannungsübungen für das allgemeine Wohlbefinden beendet.

Der Einstieg ist jederzeit mit einer Gratislektion möglich. (Krankenkassenzertifiziert).

Der Kurs ist wöchentlich - ausser in den Schulferien.

<b>DATEN</b>	dienstags von 09.00 - 10.00 Uhr - mittwochs von 09.15 - 10.05 Uhr
<b>ORT</b>	Dienstag: TAB (Tennis an der Birs), Industriestrasse 151, 4147 Aesch Mittwoch: Alterszentrum im Brüel, Pfeffingerstrasse 10, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Monika Jungo, Dipl. Wellnesstrainerin
<b>E-MAIL</b>	monika.jungo@intergga.ch
<b>TELEFON</b>	061 751 47 31 oder 076 404 93 73
<b>KOSTEN</b>	Dienstag CHF 18.-- Mittwoch CHF 17.--

## ANTARA® KLASSIK - modernes RÜCKENTRAINING

ANTARA® führt zu einer starken Mitte, einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch. ANTARA® verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse über Körperhaltung, Stabilisation und Rückengesundheit mit Bewegung und Training.

<b>DATEN</b>	mittwochs von *09.00 - 10.00 Uhr und 10.15 - 11.15 Uhr *18.30 - 19.30 Uhr Antara® gesunder Rücken Birseckstrasse 99, Arlesheim donnerstags von 09.00 - 10.00 Uhr Antara® 70 plus, LINK MOVES®-Gehirnfitness *von 10.15 - 11.15 Uhr Antara® Herrenweg 14, Aesch *von 19.30 - 20.30 Uhr Antara® Sportanlage Löhrenacker, Aesch
<b>LEITUNG</b>	Käthi Blecher - dipl. Wellnesstrainerin II, dipl. Antara®-Instruktorin, dipl. Antara®-Rücken- und Beckenbodentrainerin
<b>E-MAIL</b>	kaethi.blecher@intergga.ch - <a href="http://www.antara-fit.jimdofree.com">www.antara-fit.jimdofree.com</a>
<b>TELEFON</b>	061 701 13 43 / 077 467 93 72
<b>KOSTEN</b>	CHF 18.-- pro Lektion, Kursgeld wird vierteljährlich eingezogen, *QualiCert zertifiziert

## ANTARA® BECKENBODEN-CORE-RÜCKBILDUNG FÜR FRAUEN

Im Beckenboden finden die Bewegungsabläufe des ganzen Körpers statt. Er ist dafür verantwortlich, dass unsere Organe an Ort und Stelle bleiben. Ein schwacher Beckenboden ist oft auch Ursache von Inkontinenz und Rückenbeschwerden. Ausserdem hat er einen entscheidenden Einfluss auf unsere Sexualität und Lebensqualität. Nach einer Schwangerschaft muss das Core-System, die stabilisierende Rumpfmuskulatur, reorganisiert werden und auch die Körperhaltung und Rückenkraft werden Schritt für Schritt verbessert.

Dieser Kurs beinhaltet die Anatomie und Funktion des Beckenbodens sowie den Zusammenhang zwischen Beckenboden und Körperhaltung, Inkontinenz, Beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag und praktische Übungen.

Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet.

<b>DATEN</b>	Mittwochs von 19.45 - 21.00 Uhr 6 mal 90 Minuten ab ca. Januar 2023, April/Mai und ab Ende Oktober
<b>ORT</b>	Gymnastikraum, Birseckstrasse 99, 4123 Arlesheim
<b>LEITUNG</b>	Käthi Blecher
<b>E-MAIL</b>	kaethi.blecher@intergga.ch - <a href="http://www.antara-fit.jimdofree.com">www.antara-fit.jimdofree.com</a>
<b>TELEFON</b>	061 701 13 43 / 077 467 93 72
<b>KOSTEN</b>	CHF 270.--, inkl. ausführliche Dokumentation

## LINK MOVES® - Gehirnfitness - Gehirn an - Stress aus!

Millionen von Menschen versuchen mit Denksportaufgaben geistig fit zu bleiben. Ob Gehirnjogging den Abbau der geistigen Fähigkeiten wirklich aufhalten kann, wird von Gehirnforschern und Experten immer mehr bezweifelt. Denn für eine lebenslange geistige Gesundheit kommen noch zwei weitere wichtige Faktoren dazu: Körperliche Aktivität und soziale Kontakte.

LINK MOVES® ist ein stressreduzierendes Gehirnfitness-Training. Durch gezielte Bewegungsübungen werden bestimmte Gehirnareale angesprochen und vernetzt. Dies führt unter anderem zu einer Steigerung der Konzentrations- und Fokussierungsfähigkeit, der Stressresistenz, der Gleichgewichts-Orientierungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit.

Dieses ganzheitliche Training zur Förderung der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten wurde von Heidrun Link entwickelt. [linkmoves.de](http://linkmoves.de)

<b>DATEN</b>	montags 14.00 - 15.00 Uhr, Steinackerhaus Aesch donnerstags 18.15 - 19.15 Uhr, Mehrzweckraum,
<b>ORT</b>	Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Käthi Blecher, LINK MOVES® - Gehirnfittnesstrainerin, dipl. Antara® - Trainerin
<b>E-MAIL</b>	<a href="mailto:kaethi.blecher@intergga.ch">kaethi.blecher@intergga.ch</a> - <a href="http://www.antara-fit.jimdofree.com">www.antara-fit.jimdofree.com</a>
<b>TELEFON</b>	061 701 13 43 / 077 467 93 72
<b>KOSTEN</b>	CHF 18.-- pro Lektion, Kursgeld wird vierteljährlich eingezogen

## SPITEX REGION BIRS GmbH

Beratung und Abklärungen zu Hause. Diabetesberatung, Wundberatung, psychiatrische Pflege. Pflegematerial, Hilfsmittel etc. Pflegefachpersonal führt ärztliche Verordnungen aus, wie z.B. Spritzen verabreichen, Verbandswechsel, Infusionen, Überwachung von Medikamenteneinnahme, Blutzuckermessung. Angehörige werden bei Bedarf auch dazu angeleitet.

Dienstleistungen für Einwohner der Gemeinden: Aesch - Duggingen - Grellingen - Pfeffingen

<b>DATEN</b>	Spitex Region Birs GmbH
<b>ORT</b>	Standort Reinach für die Gemeinden Aesch, Duggingen, Grellingen und Pfeffingen Spitex Region Birs GmbH
<b>E-MAIL</b>	Standort Reinach für die Gemeinden Aesch, Duggingen, Grellingen und Pfeffingen Kägenstrasse 17, 4153 Reinach
<b>TELEFON</b>	061 711 29 00
<b>WEBSEITE</b>	<a href="http://www.spitex-regionbirs.ch">www.spitex-regionbirs.ch</a>

## GEMEINDE- und SCHULBIBLIOTHEK AESCH

### UNSER ANGEBOT:

Belletristik und Sachliteratur für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Bilderbücher und Lesebücher für Kinder (deutsch, englisch, französisch,  
zwei- oder mehrsprachig in diversen Sprachen)  
Hörbücher für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Bücher in Englisch für Erwachsene und Jugendliche  
Leichtlese Bücher in Englisch  
Strassen-, Velo- und Wanderkarten  
Sprachkurse auf CD und MP3-Download  
Zeitschriften für Jugendliche und Erwachsene, Comic  
CD's (Rock, Pop), Kinderkassetten, Tonie Hörfiguren  
DVD-Videos (Spielfilme und Sach-DVD)  
PS 3 / PS 4 und Wii Konsolenspiele, ebook Reader  
Katalog online  
Stöbern und geniessen - Kaffee/Teepause in der Bibliothek  
Ergänzende Angebote: Nähmaschine und Mikroroboter Ozobot und Gravitrax Kugelbahn  
Infos auf unserer Homepage.

### VERANSTALTUNGEN:

Buchstart-Anlässe (Värsli, Liedli, Fingervärsli für Kleinkinder ab 9 Monaten)  
Kamishibai (Geschichten mit dem Bildtheater für Kinder ab 4 Jahren)  
Kreatives aus der Bibliothek, genaue Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage  
Autorenlesungen, Spielenachmittag, Panini-Tauschbörse, CH-Vorlesetag

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag		15:00 - 19:00 Uhr
Dienstag	09:00 - 11:00 Uhr	15:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch		14:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag		15:00 - 18:00 Uhr
Freitag		15:00 - 19:00 Uhr

### Schulferien (ausgenommen Karwoche und Weihnachtsferien)

Donnerstag	17:00 - 20:00 Uhr
------------	-------------------

**ORT** Neumattschulhaus S2, Reinacherstrasse 3, 4147 Aesch

**LEITUNG** Bea Feulner

**E-MAIL** [bibliothekaesch@intergga.ch](mailto:bibliothekaesch@intergga.ch)

**TELEFON** 061 751 51 61

Informieren Sie sich bitte bei einem Besuch in der Bibliothek  
oder auf unserer Homepage [www.bibliothek.aesch.ch](http://www.bibliothek.aesch.ch).

**KOSTEN** Ab Eintritt in den Kindergarten Aesch/Pfeffingen lesen Kinder gratis  
während der obligatorischen Schulzeit.

Alle Abos sind ab Eintrittsdatum 1 Jahr gültig.

## JAHRESPROGRAMM Ref. Frauenverein Aesch/Pfeffingen

Bitte entnehmen Sie die genauen Angaben unserer Zusammenkünfte der Agenda/dem Gemeindebrief.

### 2023

Dienstag	10. Januar	Lottomatch
Dienstag	14. Februar	Führung EZB
Dienstag	14. März	Generalversammlung
Dienstag	11. April	Ferien
Mo-Samstag	08. - 14. Mai	Auslandreise
Dienstag	13. Juni	Stedtlführung
Dienstag	11. Juli	Sommerferien
Dienstag	08. August	Grillabend
Dienstag	12. September	Jahresausflug
Samstag	21. Oktober	«Frauezmorge»
	Nov./Dez.	Weihnachtsmarkt
Dienstag	12. Dezember	Adventsfeier

### 2024

Dienstag	09. Januar	Lottomatch
Dienstag	13. Februar	Ferien
Dienstag	12. März	Generalversammlung

**ORT** Steinackerhaus, Herrenweg 14, 4147 Aesch

**LEITUNG** Annamarie Horat

**E-MAIL** horat.anne@bluewin.ch

**TELEFON** 061 751 29 48/079 489 04 84

### Weitere Angebote:

<b>Strickkränzli</b>	Jeden 1. Dienstag im Monat ab 14 Uhr im Steinackerhaus
<b>Kreatives Werken</b>	Jeden 3./4. Dienstag im Monat ab 14 Uhr im Steinackerhaus
<b>Ludothek</b>	Jeden Donnerstag, 15 - 18 Uhr, Brüelweg 3, Aesch Webseite: <a href="http://www.ludothek-aesch.ch">www.ludothek-aesch.ch</a>



Tel. 061 756 33 44  
[www.az-imbruel.ch](http://www.az-imbruel.ch)

## Alterszentrum «Im Brüel»

### • Senioren-Zmittag

**Menüs zum Seniorenpreis inkl. Kaffee**  
täglich im Restaurant Harfe «Im Brüel»

### • Tageszentrum (TAZ)

**Tages-Betreuung für Senioren**  
Mo bis Fr 09.00-17.00 Uhr

## JAHRESPROGRAMM Kath. FRAUENVEREIN

Wir sind ein engagierter Verein (gegründet 20.12.1874) mit über 200 Mitgliedern, der sich in der Pfarrei und als «Frauenbände» aktiv und vielseitig beteiligt. Wir wollen damit unseren Auftrag in der Familie, in der Kirche und in der Gesellschaft wahrnehmen und Sie als Frau und Mitglied ansprechen. Es ist uns wichtig, einen Beitrag an ein lebendiges Pfarreileben zu leisten.

FREITAG	10. Februar	Raclette-Plausch
MITTWOCH	15. März	Frühlingsbörse
DIENSTAG	21. März	148. Mitgliederversammlung
SAMSTAG	25. März	Suppentag - Vinzenzverein
	Ende März	Halbtagesausflug
SAMSTAG	01. April	Suppentag - Kath. Frauenverein
FREITAG	12. Mai	Regionale Maiandacht in Dornach
FREITAG	16. Juni	Guetzliverkauf zum Flüchtlingstag
	im Juni	Jahresausflug
SA/SO	26./27. August	Pfarrefest
SAMSTAG	23. September	Helfer-Dankes Essen
SAMSTAG	21. Oktober	Frauezmorge
MO-DO	25. Oktober	Herbstbörse
	Nov./Dez.	Weihnachtsmarkt-Besuch
MITTWOCH	06. Dezember	Rorate-Feier 06.00 Uhr (Kirche) <i>anschliessend Frühstück im Pfarreiheim</i>
MITTWOCH	13. Dezember	Rorate-Feier 06.00 Uhr (Kirche) <i>anschliessend Frühstück im Pfarreiheim</i>
MITTWOCH	20. Dezember	Rorate-Feier 06.00 Uhr (Kirche) <i>anschliessend Frühstück im Pfarreiheim</i>

**ORT** Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, Aesch

**LEITUNG** Rosmarie Nebel

**E-MAIL** [rosmarie.nebel@bluewin.ch](mailto:rosmarie.nebel@bluewin.ch)

**TELEFON** 061 751 50 01

**KOSTEN** CHF 25.-- MITGLIEDERBEITRAG pro Jahr

**KONTAKTNACHMITTAGE** - Eine Weiterführung ist noch offen, Informationen dazu werden in «Kirche heute» publiziert

**KREATIV-GRUPPE** Donnerstags, 08.30 Uhr *Monika Wanzenried 061 711 92 44*  
19.01./16.02./09.03./20.04./25.05./15.06./17.08./14.09./19.10./16.11.2023

**MITTWOCHS-KAFFEEHOCK** im Pfarrhof nach dem 09.15 Uhr Gottesdienst  
jeden 2. Mittwoch im Monat

Bitte entnehmen Sie die genauen Angaben von unserem „Flyer“ Jahresprogramm oder in „KIRCHE heute“.

**WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER:**

[www.rkk-angenstein.ch/vereine-gruppen/kath-frauenverein/](http://www.rkk-angenstein.ch/vereine-gruppen/kath-frauenverein/) Ein Besuch lohnt sich!

## RÜCKENFIT

Dich erwartet ein abwechslungsreiches, ganzheitliches Training zur allgemeinen Stärkung deines Rückens. RückenFit eignet sich zur Prävention, sowie als Langzeitbegleitung nach der Rehabilitation oder Physiotherapie. Im Zentrum stehen Kräftigung und Dehnung der Muskeln und Faszien sowie Koordinations- und Gleichgewichtstraining.

Du lernst, Stärken und Schwächen deiner Körperhaltung kennen und wie du im Alltag deinen Rücken mit einfachen Übungen entlasten kannst. Schenke deinem Rücken neue Kraft und Beweglichkeit und komme vorbei für eine kostenlose Schnupperstunde.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

<b>DATEN</b>	montags von 18.30 - 19.30 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>ORT</b>	Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
<b>LEITUNG</b>	Caroline Jaggi, dipl. Bewegungspädagogin, zert. Rückentrainerin BGB, zert. Seniorensportleiterin DSBG
<b>E-MAIL</b>	mail@ruecken-training.ch - www.ruecken-training.ch
<b>TELEFON</b>	076 538 25 28
<b>KOSTEN</b>	CHF 15.-- pro Lektion im Quartalsabo

## BODY TONING

Dieses Angebot richtet sich an bewegungsfreudige Frauen und Mütter, die ihren Körper fit halten wollen. Spezifische Übungen zur Stärkung der Bein-, Gesäss- und Rumpfmuskulatur in Kombination mit einem leichten Ausdauertraining steigern Kraft und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Figur aus.

Der Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Bälle oder Stäbe bringt Abwechslung in das Training. Entscheide dich jetzt für deine Gesundheit und für mehr Wohlbefinden!

Tue deinem Körper etwas Gutes und geniesse das erste Training im Body Toning ohne Verbindlichkeiten und kostenlos.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

<b>DATEN</b>	montags von 19.45 - 20.45 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>ORT</b>	Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
<b>LEITUNG</b>	Caroline Jaggi, dipl. Bewegungspädagogin, zert. Rückentrainerin BGB, zert. Seniorensportleiterin DSBG
<b>E-MAIL</b>	mail@ruecken-training.ch - www.ruecken-training.ch
<b>TELEFON</b>	076 538 25 28
<b>KOSTEN</b>	CHF 15.-- pro Lektion im Quartalsabo

## SpiralFit - Kleingruppentraining

Mal zwickt es im Rücken - mal zwackt es im Knie? Die Spiralstabilisation der Wirbelsäule nach Dr. med. R. Smisek bringt deine Muskulatur wieder ins Gleichgewicht. Das neuromuskuläre Trainingsprogramm mit dem elastischen SPS-Seil vereint Dehnung und Kräftigung, Aktivierung abgeschwächter und Regeneration verspannter Muskulatur - alles in einem Atemzug. Die Wirkung auf die Regeneration deiner Bandscheiben und Gelenke ist absolut einzigartig!

Die Spiralstabilisation basiert auf aktuellen Forschungsergebnissen, die zeigen: Muskeln arbeiten nie isoliert, sondern immer in Funktionseinheiten. Diese sogenannten Muskelketten strecken deinen Rücken und verbessern deine Haltung sichtbar und ohne grosse Anstrengung. Unter diesen Bedingungen kann sich eine Diskushernie wieder resorbieren und eine skoliothische Wirbelsäulenverkrümmung messbar verbessern.

<b>DATEN</b>	montags von 17.15 - 18.15 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>ORT</b>	Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Caroline Jaggi, dipl. Bewegungspädagogin, zert. Rückentrainerin, zert. Seniorensportleiterin DSBG, Zert. Trainerin der SPS-Methode
<b>E-MAIL</b>	mail@ruecken-training.ch - www.ruecken-training.ch
<b>TELEFON</b>	076 538 25 28
<b>KOSTEN</b>	CHF 20.-- pro Lektion im Quartalsabo

## PILATES für den RÜCKEN

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.

Die Übungen werden im Einklang bewusster Atmung langsam und präsent durchgeführt. Dabei wird insbesondere darauf geachtet, ein starkes und stabiles Körperzentrum aufzubauen. Neben der oberflächlichen Muskulatur werden daher auch die tiefen Muskelgruppen beansprucht. Die Wirbelsäule wird stabilisiert und mobilisiert. Sie verbessern Ihre Körperhaltung als auch Körperwahrnehmung und können Rückenschmerzen sowie Verspannungen vorbeugen. Gesundheitsorientierte, haltungsbewusste Körperarbeit sowie Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Die Lektion wird mit einem ausgiebigen Entspannungsteil und Atemübungen abgeschlossen.

<b>DATEN</b>	mittwochs 19.15 - 20.15 Uhr
<b>ORT</b>	Katholisches Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Susanne Stohler - Dipl. Gymnastik- und Fitnessinstructorin - Bebo Gesundheitstrainerin
<b>E-MAIL</b>	ststohler@hotmail.com
<b>TELEFON</b>	061 751 29 69 / 077 401 45 93
<b>KOSTEN</b>	CHF 15.-- pro Stunde

## SENIORENTRAINING

Dieser Kurs hilft in zunehmendem Alter belastbar und beweglich zu bleiben. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit gefördert, die Stabilität und der Gleichgewichtssinn trainiert sowie die Koordination verbessert.

Auch Geschicklichkeitsübungen für die geistige Fitness kommen nicht zu kurz. Die Stunde wird mit und ohne Hilfsmittel durchgeführt, je nach Befindlichkeit im Stehen, sitzend oder liegend. Die Übungen werden an die individuelle Konstitution und das Leistungsniveau der Trainierenden angepasst. Gesundheitsorientierte, haltungsbewusste Körperarbeit sowie Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund.

<b>DATEN</b>	montags von 08.30 - 09.30 Uhr
<b>ORT</b>	TAB Tennis an der Birs, Industriestrasse 151, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Susanne Stohler
<b>E-MAIL</b>	ststohler@hotmail.com
<b>TELEFON</b>	061 751 29 69 / 077 401 45 93
<b>KOSTEN</b>	CHF 20.-- pro Lektion

## PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches die tief liegenden Bauch- sowie die Rückenmuskulatur kräftigt und für eine korrekte Körperhaltung wichtig ist.

Das Körperzentrum sowie die Atmung spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Beweglichkeit, Körperhaltung und das Gleichgewicht werden verbessert. Das Training schliesst Kraft, Stretching und bewusste Atmung mit ein. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Gerne können Sie auch eine Schnupperlektion mitmachen. Ich freue mich auf Sie.

<b>DATEN</b>	dienstags von 18.30 - 19.20 Uhr und mittwochs von 18.00 - 18.50 Uhr
<b>ORT</b>	Mehrzweckraum Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
<b>LEITUNG</b>	Corina Bernasconi - dipl. Pilates Trainerin Euro Education/SAFs Instruktorin
<b>E-MAIL</b>	corina.bernasconi@gmx.ch
<b>TELEFON</b>	061 402 17 44 / 077 466 26 27
<b>KOSTEN</b>	CHF 120.-- (10er Abonnement)

## BBP GYMNASTIK (Bauch Beine Po)

Haben Sie Spass an Bewegung und möchten ein abwechslungsreiches, unkompliziertes, aber doch effektives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf BBP im Wechsel mit oder ohne Hilfsmittel wie bzw. Step, Therabänder oder Hanteln? Dann sind Sie in dieser Stunde genau richtig. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Gerne können Sie auch eine Schnupperlektion mitmachen. Ich freue mich auf Sie.

<b>DATEN</b>	dienstags von 19.30 - 20.30 Uhr
<b>ORT</b>	Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
<b>LEITUNG</b>	Corina Bernasconi - dipl. Pilates Trainerin Euro Education/SAFs Instruktorin
<b>E-MAIL</b>	corina.bernasconi@gmx.ch
<b>TELEFON</b>	061 402 17 44 / 077 466 26 27
<b>KOSTEN</b>	CHF 120.-- (10er Abonnement)

## Gymnastik60+

Auch im Alter Fit und Beweglich bleiben?

Freue Dich auf eine abwechslungsreiche und wohltuende Bewegungsstunde von Kopf bis Fuss am Freitagmorgen. Jede Lektion beinhaltet ein anregendes Herz-Kreislauftraining, sowie Kraft-, Dehn- und Gleichgewichtsübungen.

Melde Dich zu einer Probelektion an und überzeuge dich selbst.

<b>DATEN</b>	freitags von 08.45 - 09.45 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>ORT</b>	Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Claudia Lier
<b>E-MAIL</b>	wellgymc@icloud.com
<b>TELEFON</b>	079 533 15 89
<b>KOSTEN</b>	CHF 225.-- halbjährlich

## FitnessWorkout-/Workin

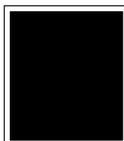
Ein wohltuendes und abwechslungsreiches Bewegungs-Training für Frauen, welche sich von Kopf bis Fuss fit halten möchten, sowie sich gerne mit-/ und zum "Rhythmus" der Musik motivieren und bewegen wollen.

Jede Lektion beinhaltet nebst Kraft-, Koordinations-, Balancetraining, auch Mattenübungen, sowie ruhigere Sequenz (Workin).

Melde Dich gerne für eine Schnupperlektion.

<b>DATEN</b>	freitags 10.00 - 11.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>ORT</b>	Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Claudia Lier
<b>E-MAIL</b>	wellgymc@icloud.com
<b>TELEFON</b>	079 533 15 89
<b>KOSTEN</b>	CHF 225.-- halbjährlich

### INSERATENPREISE



Ganze Seite  
122 x 184 mm  
**CHF 600.--**



Halbe Seite  
122 x 140 mm  
**CHF 300.--**



Viertel Seite quer  
122 x 44 mm  
**CHF 200.--**



**SARA EGGER**  
Coachin & Rednerin

Wenn **GEFÜHLE** nach **WORTE** verlangen,  
dann bin ich Ihre **REDNERIN**.

ABSCHIEDSZEREMONIEN  
ACHTSAM - WERTSCHÄTZEND - WÜRDEVOLL

**Worte kreieren Raum für Unfassbares.**

Unfassbares verständlich zu machen, hilft zu begreifen.  
Begreifen, um ein Gefühl für sich selbst zu bekommen.  
Dafür leihe ich Ihnen von Herzen meine Stimme.



*Sara Egger*

+41 (0)76 400 19 10  
[www.soulemotions.ch](http://www.soulemotions.ch)



**Ihr Auftrag ermöglicht Menschen mit Behinderung eine qualifizierte Arbeit und sichert 140 agogisch begleitete Arbeitsplätze.**

Unsere Dienstleistungen und Produkte sind vielfältig, orientieren sich am Markt und schaffen einen sozialen Mehrwert:

**Grafisches Service-Zentrum**  
**Elektronische Datenverarbeitung**  
**Treuhand**  
 **kreativAtelier**  
**Gastronomie**  
**Flohmarkt**

Wir freuen uns auf Ihren Auftrag!



**Wohn- und Bürozentrum  
für Körperbehinderte**  
[www.wbz.ch](http://www.wbz.ch)  
+41 61 755 77 77



**Ihre Spende  
in guten Händen**  
Spendenkonto 40-1222-0