



AESCH

2025



PFEFFINGEN

## ANGEBOTE und DIENSTLEISTUNGEN

**on-x**.ch



**EBAP Erwachsenenbildung  
Aesch – Pfeffingen**

# ANGEBOTE und DIENSTLEISTUNGEN AESCH – PFEFFINGEN 2025

57. Ausgabe / Januar 2025

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

Auflage: 6'700

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

Druck: Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte (WBZ),  
Aumattstrasse 70 - 72, 4153 Reinach

---

Liebe Interessierte  
Liebe Freunde der Plattform ON-X.ch

Auch in diesem Jahr wünschen wir Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern und Studieren des umfangreichen Angebotes in unserer neuen Ausgabe des "blauen Buechli's" 2025. Vielleicht ist auch für Sie etwas dabei.

Die Wertschätzung und Unterstützung durch die Gemeinden Aesch und Pfeffingen sichern den Fortbestand dieser Angebotsplattform und des «blauen Buechli's». Vielen Dank.

Wir hoffen mit dieser neuen Ausgabe Ihre Interessen zu treffen und Sie weiterhin für die ON-X Angebotsplattform begeistern zu können.

Das **on-x**.ch Team



**EBAP Erwachsenenbildung Aesch - Pfeffingen**

**5–15**



**MÄNNERRIEGE PFEFFINGEN**

**12**



**SVKT Fitnessgruppe Aesch**

**13**



**TURNVEREIN Aesch**

**16**



**SPITEX Region Birs – Überall für alle**

**18**



**Gemeinde- und Schulbibliothek Aesch**

**19**



**Ref. FRAUENVEREIN Aesch Pfeffingen**

**20**



**Kath. FRAUENVEREIN Aesch**

**21**

## ANGEBOTE 0 – 5 Jahre

ELTERN-KIND-TURNEN	15
KINDERTURNEN in Pfeffingen	15
Gemeinde Schulbibliothek	19

## ANGEBOTE 6 – 12 Jahre

Malkurse für Jugendliche	10	TVAesch Polysport Kids/Handb.	16
Töpferkurs für Kinder	11	Gemeinde- und Schulbibliothek	19
Bewegtes Brain Training	12		

## ANGEBOTE 13 – 25 Jahre

Astrologie - Beratungen	05		
Job Coaching	06	SVKT-Fitnessgruppe Aesch	13
Die Magie des Qi	06	Fit mit Monika	13
Malkurse für Jugendliche	10	TVAesch - Handball U13	16/17
Töpferkurs	11	Gemeinde- und Schulbibliothek	19
Bewegtes Brain Training	12	Ludothek	20

## ANGEBOTE 26 – 59 Jahre und ANGBOTE 60+

Astrologie - Beratungen	05	TVAesch Damen/Herrenpolysp.	16
Bewegtes Brain Training	05	TVAesch Herren Unihockey	17
Job Coaching	06	SPITEX	18
Die Magie des Qi	06		
Gedächtnis- + Bewegungstrain.	07	Gemeinde- und Schulbibliothek	19
Kopf- und Körperzeichnen	08	Ref. Frauenverein	20
Zeichnen und Malen	08	Ludothek	20
Tagesmalkurs in der Grün80	08	Kath. Frauenverein	21
Samstags-Malworkshop	09	Rückenfit	22
Kreatives Nähen	09	Body Toning	22
Biblische Figuren	10	SpiralFit	23
Italienisch für Erwachsene	10	PILATES für einen starken	
Töpferkurs für Erwachsene	11	Rücken	23
Männerriege Pfeffingen	12	Senioren Fitness 70 Plus	24
SVKT Aesch	13	Chairyoga	24
FIT mit Monika	13	Pilates	25
Antara® Klassik/Vital Rückentr.	14	BBP Gymnastik	25
Antara® Klassik – Beckenboden	14	Gymnastik 60+	25
LINK MOVES® - Gehirnfitness	15	FitnessWorkout-/Workin	26

## ASTROLOGIE - BERATUNGEN

Das **erste Ziel** einer astrologischen Beratung ist eine **gründliche Persönlichkeits-analyse**. 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. - Kosten CHF 300.--
- **Kinderhoroskope:** als Erziehungs- und Verständnishilfe. Was braucht ein Kind, um seine Fähigkeiten optimal zu entfalten, welche sind seine Talente, möglichen Konflikte usw. - Kosten 200.--
- **Berufsthemen:** Talente und Fähigkeiten, bevorzugtes Arbeitsklima, Beziehung zu MitarbeiterInnen, Beziehung zu Vorgesetzten, Selbständigkeit, Verantwortung, Teamarbeit, usw. - Kosten 280.--
- **Standortbestimmung, Neuorientierung** - Kosten CHF 300.--
- **Astrologische Terminwahl:** Der geeignete Zeitpunkt für z.B.: Operationen, Firmengründungen, Heirat, usw. - Kosten nach Zeitaufwand
- **Fragehoroskop** - Kosten nach Zeitaufwand

<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>	siehe Text

## 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)

## JOB COACHING

Sie möchten sich beruflich verändern oder suchen eine neue Anstellung und wissen nicht in welche Richtung? Dann ist es Zeit für eine Standortbestimmung.

Mein Angebot/meine Garantie: Mit einer speziellen Methode, einem zielorientierten Vorgehen erarbeiten wir zusammen Ihr Kompetenzprofil. Als Grundlage dienen uns alle Ihre Ressourcen und Bedürfnisse.

Somit wissen Sie, welche Tätigkeit in Zukunft am besten zu Ihnen passt.

Zudem Sichten und Prüfen wir bei Bedarf Ihre Bewerbungsunterlagen auf Vollständigkeit und ein zeitgemässes Erscheinungsbild inkl. Vorstellungsgespräch.

Möchten Sie gerne detaillierte Information, dann kontaktieren Sie mich. Für ein kostenloses Erstgespräch bin ich sehr gerne bereit.

<b>DATEN</b>	Gemäss Absprache
<b>ORT</b>	Grienweg 13, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Dieter Gehrig, Erwachsenenbildner SVEB, Job Coach, autorisierter Pacher Trainer
<b>E-MAIL</b>	dieter_gehrig@bluewin.ch
<b>TELEFON</b>	061 751 65 88
<b>KOSTEN</b>	CHF 120.-- für eine Sitzung à 90 Min.

## DIE MAGIE DES QI - ein sanftes Ganzkörpertraining

Qi, Prana, Lebensenergie je nachdem aus welcher Tradition darauf geschaut wird, wird es anders benannt. Doch immer ist damit die Energie die in und um unseren Körper fliesst gemeint.

Laut der traditionellen chinesischen Medizin wird jeder Mensch mit einer bestimmten Menge an Lebensenergie geboren. Stress, Krankheiten und Verletzungen können diese Energie erschöpfen.

Qigong ist eine Jahrtausend alte bewährte Form, um die Lebensenergie zu nähren und Psyche und Körper gesund zu erhalten.

Anhand der Bewegungsformen und Atemübungen des Qi-Gongs erlernst und übst Du Deine Lebensenergie zu nähren, dabei stärkst Du Deine Mitte, gewinnst Stabilität und ein positives Lebensgefühl. Kraftvoll verwurzelt und flexibel in Körper und Geist.

Ein sanftes Ganzkörpertraining welches mit ruhig fließenden oder statischen Bewegungen in jedem Alter einfach zu erlernen ist.

<b>DATEN</b>	Freitags ab 4. April 2025 von 10 - 11.15 Uhr Dienstags ab 15. April 2025 von 18 - 19.15 Uhr
<b>ORT</b>	Im Einklang mit der Natur, Obere Kirchgasse 19, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Christin Erhardt - Qigonglehrerin, Körpertherapeutin, Heil-Kräuter-Natur-Frau
<b>E-MAIL</b>	imeinklang@intergga.ch - www.imeinklang-mitdernatur.ch
<b>TELEFON</b>	079 919 01 98
<b>KOSTEN</b>	CHF 280.-- 8 x 75 Min.

## **GEDÄCHTNIS- und BEWEGUNGSTRAINING für Senioren mit bewegtem Gehirntraining**



**Gedächtnis und Bewegungstraining für  
Senioren ab 75 mit bewegtem Gehirntraining.  
Viel Spass und Bewegung für Körper und Geist.**

Sind Sie über 75 Jahre alt und bemerken Sie, dass Sie ab und zu Termine oder Namen vergessen? Möchten sie sich körperlich und geistig fit halten? Dann ist das bewegte Gehirntraining für Sie genau das Richtige.

Mit spielerischen Übungen trainieren wir Körper und Geist. Dadurch erhalten oder verbessern sich Ihre geistige Merkfähigkeit und Ihre Beweglichkeit inklusive Standfestigkeit und Gleichgewicht.

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

<b>DATEN</b>	Auf Anfrage - jeweils 12 x 60 Minuten
<b>ORT</b>	BrainCompany, Klusstrasse 3/3a, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Conny Sennhauser, Brainkinetik- und bewegte Braintrainerin
<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 250.--

## 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 18.00 - 20.00 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 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>	mittwochs von 18.00 - 20.00 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.)

## 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 04. Mai 2025

<b>DATEN</b>	Samstag, 17. Mai 2025 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 140.-- ab 4 Personen



## **SAMSTAGS-MALWORKSHOP**

### **Einführung in Zeichnen, Skizzieren und Malen**

KURSE UND LERNZIEL NACH VORHERIGER ABSPRACHE -  
AUCH PRIVATKURSE MÖGLICH

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

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

KURS 3 - ACRYLMALEN: Malen und Gestalten mit Hilfsmittel wie Papier, Wellkarton, Sand, Gel und Modellierpaste etc.

ANMELDUNG 1 Woche vor Kursbeginn

<b>DATEN</b>	jeweils am Samstag von 09.30 - 15.00 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>	061 751 20 65 / 079 434 57 14
<b>KOSTEN</b>	CHF 160.-- pro Lektion inkl. Material und Getränke

## **KREATIVES NÄHEN AESCH**

Nähen nach eigenen Ideen, unter Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin.

- Schnittmuster an die Figur anpassen
- Kleider herstellen für sich, den Partner, die Kinder
- Ändern der bestehenden Garderobe, «aus alt mach neu» und vieles mehr...

Die Anmeldung gilt für ein ganzes Semester. Einstieg jederzeit möglich.  
Wöchentlich 19 Kurstage oder 14-tägig 10 Kurstage.

<b>DATEN</b>	dienstags 08 - 11 Uhr (wöchentlich) und mittwochs 08 - 11 Uhr (14-tägig)
<b>DAUER</b>	Januar - Juni 2025
<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)

Lassen Sie sich begeistern von der Kreativität beim Aufbau dieser Biblischen Figuren. Sie sind in verschiedenen Grössen erhältlich. Auf Grund ihres Sisaldrahtgestells sind sie sehr beweglich und dank ihren Bleifüssen auch in jeder Position standfest. Sie können viel-fältige Körperhaltungen annehmen und Gebärden ausdrücken.

In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam 3 Figuren. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Weitere Kurse im ATELIER BONNE IDEE finden Sie auf [www.abi-aesch.ch](http://www.abi-aesch.ch).

<b>DATEN</b>	KURS 1: Montag, 28. April 2025 jeweils von 19.00 - 22.00 Uhr KURS 2: Mittwoch, 30. April 2025, 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>	<a href="mailto:beawue@gmail.com">beawue@gmail.com</a> - <a href="http://www.abi-aesch.ch">www.abi-aesch.ch</a>
<b>TELEFON</b>	079 332 27 17
<b>KOSTEN</b>	CHF 380.-- inkl. Material - 7 Lektionen

## ITALIENISCH für Erwachsene

<b>DATEN</b>	<b>A1: Für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse</b> <i>Dienstag, ab 21. Januar 2025 von 16 - 17 Uhr</i> <b>A2/B1: Mündliche und grammatikalische Kenntnisse verbessern und erweitern</b> <i>Donnerstag, ab 23. Januar 2025 von 16 - 17 Uhr</i>
<b>ORT</b>	Birsweg 12, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Maria Hess-Passarelli
<b>E-MAIL</b>	<a href="mailto:m.hess@intergga.ch">m.hess@intergga.ch</a>
<b>TELEFON</b>	079 293 92 09
<b>KOSTEN</b>	CHF 180.-- (6 Lektionen à 60 Minuten)

## 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.

<b>DATEN</b>	mittwochs 16.00 - 18.00 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>	<a href="mailto:ursula@atelier-traber.ch">ursula@atelier-traber.ch</a>
<b>TELEFON</b>	079 434 57 14
<b>KOSTEN</b>	CHF 220.-- inkl. Grundmaterial ohne Leinwände (8 Lektionen à 2 Std.) Für das 2. Kind einer Familie Fr. 200.--.

## TÖPFERKURS für ERWACHSENE

Lust an der Drehscheibe Vasen, Kerzenständer, Teller und Tassen herzustellen? Oder von Hand Pilze, Tiere, Aufhänger und Anhänger zu kreieren? Was Dein Herz begehrt und entdeckt. Es sind DIR keine Grenzen gesetzt. Töpfern ist meine Leidenschaft und ich möchte Dich damit anstecken. Die Kosten sind exkl. Rohbrand und Glasurenbrand. Die Kurse finden ab 4 Personen statt, max. 7 Personen. Kurse wie Mutter und Kind-Kurs an einem Wochenende, Kindergeburtstag oder Events für's Geschäft sind auch möglich.

<b>DATEN</b>	KURS 1: montags ab 13. Januar 2025 - 18.30 Uhr
	KURS 2: freitags ab 17. Januar 2025 von 09.00 - 11.00 Uhr
	KURS 3: freitags ab 17. Januar 2025 von 17.00 - 19.00 Uhr
	KURS 4: freitags ab 17. Januar 2025 von 20.00 - 22.00 Uhr
<b>ORT</b>	Büntengarten 9, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Karin Müller-Zehntner
<b>E-MAIL</b>	flaeschepost@gmx.ch
<b>TELEFON</b>	061 701 50 64 / 077 438 66 24
<b>KOSTEN</b>	CHF 120.--

## TÖPFERKURS für KINDER ab 6 Jahren

Lust an der Drehscheibe Vasen, Kerzenständer, Teller und Tassen herzustellen? Oder von Hand Pilze, Tiere, Aufhänger und Anhänger zu kreieren? Was Dein Herz begehrt, und entdeckt. Es sind Dir keine Grenzen gesetzt. Töpfern ist meine Leidenschaft und ich möchte Dich damit anstecken. Die Kosten sind exkl. Rohbrand und Glasurenbrand.

Die Kurse finden ab 4 Personen statt, max. 7 Personen. Kurse wie Mutter Kind Kurs an einem Wochenende, oder Kindergeburtstag oder Events für's Geschäft sind auch möglich. Die Kosten sind inkl. Ton und Glasur, exkl. Rohbrand und Glasurenbrand.

<b>DATEN</b>	Freitags ab 17. Januar 2025 von 14.00 - 16.00 Uhr
<b>ORT</b>	Büntengarten 9, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Karin Müller-Zehntner
<b>E-MAIL</b>	flaeschepost@gmx.ch
<b>TELEFON</b>	061 701 50 64 / 077 438 66 24
<b>KOSTEN</b>	CHF 120.--

## BEWEGTES BRAIN TRAINING mit BRAINKINETIK für Kinder ab 8 - 12 Jahre



Braintraining, Konzentration, Merkfähigkeit, Koordination, Reaktion, Wahrnehmung, Stressreduzierung.

Mit spielerischen, koordinativen und kognitiven Übungen verbessern wir die Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie die Bewegungskompetenz.

<b>DATEN</b>	Auf Anfrage
<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 250.--/12er Blöcke à 1 Std.

## MÄNNERRIEGE PFEFFINGEN - MÄNNER GYMNASTIK

Jeden Donnerstag treffen wir uns zur Gymnastik - allgemeinem Fitness - Beweglichkeit - Koordination und Spiel. (1 h Gymnastik und  $\frac{3}{4}$  h Spiel - Unihockey oder Volleyball).

Wir sind eine Gemeinschaft ohne Statuten und Vereinsversammlungen.

<b>DATEN</b>	Donnerstags von 20.15 - 22.00 Uhr
<b>ORT</b>	Turnhalle Pfeffingen, Alter Kirchweg 2, 4148 Pfeffingen
<b>LEITUNG</b>	Kurt Kaiser
<b>E-MAIL</b>	<a href="mailto:kkaiser@intergga.ch">kkaiser@intergga.ch</a>
<b>TELEFON</b>	076 398 08 01
<b>KOSTEN</b>	CHF 120.-- Mitgliederbeitrag/Jahr

## 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. Damit du die verschiedenen gestalteten Turnstunden kennenlernen kannst, kannst du mehrere Male zum Schnuppern kommen. 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 sind auch ein Teil unseres Jahresprogramms und 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 (nicht während den Schulferien)
<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 Rumpfttraining 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 / VITAL - 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 Antara® Klassik, Birseckstrasse 99, Arlesheim donnerstags von 09.00 - 10.00 Uhr Antara® vital (sanft) mit, LINK MOVES®-Gehirnfitness *von 10.15 - 11.15 Uhr Antara® Klassik, Herrenweg 14, Aesch *von 19.30 - 20.30 Uhr Antara® Klassik, Sportanlage Löhrenacker, Aesch
<b>LEITUNG</b>	Käthi Blecher - dipl. Antara®-Instruktorin, dipl. Antara®-Rücken- und Beckenbodentrainerin
<b>E-MAIL</b>	kaethi.blecher@intergga.ch - www.antara-fit.jimdofree.com
<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, Miktion, Inkontinenz, beckenbodenschonendes Verhalten im Alltag und praktische Übungen.

Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet.

<b>DATEN</b>	mittwochs von 19.00 - 20.30 Uhr 5 mal 90 Minuten Kurs 1: 22.01. - 19.02.2025 Kurs 2: 29.10. - 26.11.2025
<b>ORT</b>	Gymnastikraum, Birseckstrasse 99, 4123 Arlesheim
<b>LEITUNG</b>	Käthi Blecher
<b>E-MAIL</b>	kaethi.blecher@intergga.ch - www.antara-fit.jimdofree.com
<b>TELEFON</b>	061 701 13 43 / 077 467 93 72
<b>KOSTEN</b>	CHF 230.--, inkl. ausführliche Dokumentation - max. 6 Teilnehmer

## 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>	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

## ELTERN-KIND-TURNEN in Aesch STV

Turnen für Kinder ab 3 Jahren mit Eltern. Wir turnen, springen und spielen in einer Turnhalle und haben Spass uns zu bewegen. (Durchgeführt vom STV)

<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>	Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstrasse 41, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Pascale Christen
<b>E-MAIL</b>	<a href="mailto:fr.christen@bluewin.ch">fr.christen@bluewin.ch</a>
<b>TELEFON</b>	061 751 32 06
<b>KOSTEN</b>	CHF 100.-- pro Semester

## 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>	<a href="mailto:leu-pfiffner@intergga.ch">leu-pfiffner@intergga.ch</a>
<b>TELEFON</b>	079 654 48 87
<b>KOSTEN</b>	CHF 10.--/Turnstunde

## TURNVEREIN AESCH

Hast du Lust dich zu bewegen und neue Leute kennenzulernen? Der Turnverein Aesch bietet verschiedene Aktivitäten für Kinder und Erwachsene. Der Spass am Spiel und ein abwechslungsreiches Sportprogramm stehen dabei im Vordergrund. Komm doch vorbei. Gerne kannst du bei uns reinschnuppern. Wir freuen uns auf dich!

Der Turnverein Aesch ist ein Verein mit langer Tradition. Neben dem Sport ist auch die Geselligkeit ein wichtiger Bestandteil unseres Vereinslebens. Veranstaltungen wie das Eierläse oder dr Schnällscht Aescher gehören seit Jahren zum festen Jahresprogramm.  
www.tv-aesch.ch

### **GRUPPEN:**

#### **Polysport Kids:**

Diverse Sportarten, Geräte, Spiele etc., Freude und Spass am Sport.  
Freiwillige Teilnahme an Anlässen des TV Aesch, z.B. Eierläse, Schnällscht Aescher.

Polysport Kids 1 + 2: Dienstag 17.00 - 18.30 Uhr / Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr  
im Schützenmatt-Schulhaus, Aesch

Polysport Kids 3: Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr im Schützenmattschulhaus, Aesch

Polysport Kids blau: Dienstag 17.00 - 18.30 Uhr im Schützenmattschulhaus, Aesch

Polysport Kids 4: Montag 17.30 - 19.00 Uhr im Schützenmattschulhaus, Aesch

Polysport Kids 5: Montag 18.30 - 20.00 Uhr im Schützenmattschulhaus, Aesch

Leitung: Jennifer Neff und Elena Martin - Kontakt: tvaesch@gmail.com

KOSTEN: CHF 100.-- / Vereinsjahr

#### **Damen Polysport:**

Wir sind eine aufgestellte Gruppe von Frauen zwischen 30 und 60, die Spass an Bewegung haben.

Ballspiele, Krafttraining, Slackline, Badminton, Ausdauer und vieles mehr.

Daten/Ort: Dienstag 20.00 - 21.15 Uhr im Schützenmattschulhaus, Aesch

Leitung: Raphael Strub

Kontakt: raphael.strub@bluewin.ch

KOSTEN: CHF 180.-- / Vereinsjahr

#### **Herren Polysport:**

Der sportliche und kameradschaftliche Ausgleich ist uns sehr wichtig. Im Winter sind wir in der Turnhalle "Neumatt" und halten uns mit Fitnessübungen sowie Volleyball, Basketball, Hockey etc. fit. Im Sommer trainieren wir draussen. Ein Grillplausch, Bowling, Boule oder eine Runde "Swing-Golf" liegen ebenfalls drin. Im Herbst findet die traditionelle Turnfahrt statt.

Daten/Ort: Dienstag 20.15 - 21.30 Uhr im Neumattschulhaus, Aesch

Leitung: Jürg Gutzwiller / Stefan Häring

Kontakt: 079 501 65 00 (Stefan Häring)

KOSTEN: CHF 180.-- / Vereinsjahr



## TURNVEREIN AESCH

### Herren Plausch:

Hast Du das Gefühl es ist Zeit dich wieder einmal aktiv zu bewegen, dann bist du in unserem Team am richtigen Ort. Wir spielen verschiedene Ballsportarten, Fussball, Unihockey, Basketball aber auch Badminton oder Volleyball und auch der gesellige Teil kommt nicht zu kurz.

Daten/Ort: Dienstag, 20.00 - 21.45 Uhr, Schützenmattschulhaus, Aesch  
Leitung: Mathias Gempeler  
Kontakt: 079 244 06 83  
Kosten: CHF 180.-- / Vereinsjahr

### Herren Unihockey Plausch:

Wir sind eine Gruppe von Männern im Alter zwischen 30 und 60. Wir sind sportlich, aber keine Profis, der Plausch steht bei uns im Vordergrund. Nach dem Sport gehen wir oft zusammen etwas trinken und unter dem Jahr findet auch der eine oder andere Anlass ausserhalb der Sporthalle statt.

Daten/Ort: Mittwoch 20.15 - 21.45 Uhr im Schützenmattschulhaus, Aesch  
Leitung: Daniel Grob  
Kontakt: daniel.grob@iaeth.ch / 078 751 64 57  
KOSTEN: CHF 180.-- / Vereinsjahr

### Handball U9/U11:

Du bist zwischen 7 und 10 Jahre alt und möchtest gerne Handball spielen? Wir trainieren wöchentlich, ausser in den Ferien und nehmen an Turnieren teil. Die Mädchen und Jungen vom Minihandball Aesch freuen sich auf dich! Schnuppern ist jederzeit möglich.

Daten/Ort: Mittwoch 17.00 - 18.30 Uhr im Schützenmattschulhaus (U9 und U11)  
Leitung: Bastian Bratke  
Kontakt: minihandballaesch@gmx.ch  
KOSTEN: CHF 100.-- / Vereinsjahr

### Handball U13 bis Handball Aktive:

Unter dem Dach der Spielgemeinschaft Handball Birseck spielen die Junioren\*innen ab U13 bis zu den Aktivmannschaften der Damen und Herren jeweils Meisterschaften in der Region und teilweise auch überregional.

Handball Birseck wird getragen von den Handballsektionen der Vereine TV Aesch ([www.tv-aesch.ch](http://www.tv-aesch.ch)), BSVM Münchenstein ([www.bsvmuenchenstein.com](http://www.bsvmuenchenstein.com)), TV Reinach ([www.tvreinach.ch](http://www.tvreinach.ch)).

Daten/Ort: Trainingsdaten sind auf [www.bsvmuenchenstein.com/trainingszeiten/](http://www.bsvmuenchenstein.com/trainingszeiten/) aufgelistet.  
Kontakt: patrick\_gruenig@bluewin.ch  
KOSTEN: CHF 100.-- bis 260.-- / Vereinsjahr, je nach Alterskategorie



**Zu Hause alt werden.  
Die Spitex unterstützt Sie dabei.**

**Wir sind für Sie da – täglich und so lange wie nötig.**

Pflege, Hauswirtschaft und Mahlzeitendienst: Täglich nach Vereinbarung – Ihr Anruf genügt.  
Telefon **061 711 29 00** von Montag bis Freitag, 8.00–12.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr

**Spitex Region Birs GmbH, [www.spitex-regionbirs.ch](http://www.spitex-regionbirs.ch)**

Standort Reinach für die Gemeinden Reinach, Aesch, Duggingen, Grellingen und Pfeffingen  
Kägenstrasse 17, 4153 Reinach, [info@spitex-regionbirs.ch](mailto:info@spitex-regionbirs.ch)

### **Wir sind für Sie da! Spitex steht für Hilfe und Pflege zu Hause**

Die Erhaltung Ihrer Gesundheit und Selbstständigkeit steht für uns im Vordergrund. Wir erbringen für Sie Pflegeleistungen sowie hauswirtschaftliche Leistungen.

Die Pflege und Betreuung Menschen jeden Alters – von jung bis alt – ist unsere Kernkompetenz und wir beraten nicht nur direkt Betroffene sondern auch Angehörige, die jemanden pflegen und Unterstützung, eine Auszeit oder fachlichen Rat benötigen.

Neben dem generellen Pflegeangebot bieten wir Ihnen auch spezialisierte Leistungen wie Psychosoziale Pflege, Diabetesberatung, Wundversorgung oder Palliative Care an.

**Ab März 2025 bieten wir neu auch eine spezialisierte Demenzpflege an.**

Zögern Sie nicht und melden Sie sich einfach telefonisch bei uns. Im gemeinsamen Gespräch – bereits am Telefon oder bei Ihnen zu Hause – können wir die momentane oder absehbare Situation sorgfältig beurteilen.

<b>DATEN</b>	Spitex Region Birs GmbH
<b>ORT</b>	Standort Reinach für die Gemeinden Aesch, Duggingen, Grellingen und Pfeffingen Kägenstrasse 17, 4153 Reinach
<b>E-MAIL</b>	<a href="mailto:info@spitex-regionbirs.ch">info@spitex-regionbirs.ch</a>
<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 4 Games und Nintendo Switch Games, ebook Reader  
Katalog online  
Stöbern und geniessen - Kaffee/Teepause in der Bibliothek  
Ergänzende Angebote: Nähmaschine und Mikroroboter Ozobot und Gravitrix Kugelbahn, Creative Corner und weitere 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
------------	-------------------

<b>ORT</b>	Neumattschulhaus S2, Reinacherstrasse 3, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Bea Feulner
<b>E-MAIL</b>	bibliothekaesch@intergga.ch
<b>TELEFON</b>	061 751 51 61
<b>KOSTEN</b>	Informieren Sie sich bitte bei einem Besuch in der Bibliothek oder auf unserer Homepage <a href="http://www.bibliothek.aesch.ch">www.bibliothek.aesch.ch</a> . 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.

### 2025

Dienstag	14. Januar	Lottomatch
Dienstag	11. Februar	offen
Dienstag	11. März	Ferien/Fasnacht
Dienstag	08. April	Jubiläums Mitgliederversammlung
Dienstag	25. Mai	<b>250 Jahre Frauenpower</b>
Dienstag	10. Juni	Stedtliführung
Dienstag	12. August	Grillabend
...	September	Jahresausflug
Samstag	18. Oktober	«Frauezmorge»
...	Nov./Dez.	Weihnachtsmarkt
Dienstag	09. Dezember	Adventsfeier

### 2026

Dienstag	13. Januar	Lottomatch
Dienstag	10. Februar	offen
Dienstag	10. März	Mitgliederversammlung

**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:

**Strickkränzli** Jeden 1. Dienstag im Monat ab 14 Uhr im Steinackerhaus

**Kreatives Werken** Jeden 3./4. Dienstag im Monat ab 14 Uhr im Steinackerhaus

**Ludothek** Jeden Donnerstag, 15 - 18 Uhr, Brüelweg 3, Aesch  
Webseite: [www.ludothek-aesch.ch](http://www.ludothek-aesch.ch)

## 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.--**

## JUBILÄUMS-JAHRESPROGRAMM Kath. FRAUENVEREIN 2025

Wir sind ein engagierter Verein (gegründet 20.12.1874) mit über 200 Mitgliedern, der sich in der Pfarrei und als «Frauenbande» 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.

### WIR VERWÖHNEN UNSERE SINNE - unser SONDERPROGRAMM:

- 25. Januar / 25 Februar
- **23. März - 150. Mitgliederversammlung Kath. Frauenverein Aesch**
- 25. März / 26. April
- **25. Mai - 250 Jahre Frauenpower** (150 Jahre kath. Frauenverein und 100 Jahre ref. Frauenverein Aesch)
- 25. Juni/25. Juli/25. Aug./25. Sept./25. Okt. und 25. Nov. 2025

FREITAG	07. Februar	Käse-Plausch - 19 Uhr
SONNTAG	23. März	<b>150. Mitgliederversammlung</b> 10.30/13.30 h
DONNERSTAG	03. April	Halbtagesausflug - Nachmittag
SAMSTAG	05. April	Suppentag 12 Uhr - Vinzenzverein
SAMSTAG	05. April	Rosenverkauf von 08 - 13 Uhr
SAMSTAG	12. April	Suppentag 12 Uhr - Kath. Frauenverein
FREITAG	16. Mai	Regionale Maiandacht Kath. Pfarreiheim Aesch
FREITAG	20. Juni	Jahresausflug - ganzer Tag
SA/SO	30./31. August	Pfarrfest 2025
SAMSTAG	06. September	Helfer-Dankes-Essen 09.00 Uhr
SAMSTAG	18. Oktober	Frauezmorge 09 Uhr Kath. Pfarreiheim Aesch
FREITAG	14. November	Geburtstags-Jubilaren-Feier <i>ab 70. Geburtstag</i>
	Nov./Dez.	Weihnachtsmarkt-Besuch
MITTWOCH	03. Dezember	Rorate-Feier 06.00 Uhr (Kirche) <i>anschliessend Frühstück im Pfarreiheim</i>
MITTWOCH	10. Dezember	Rorate-Feier 06.00 Uhr (Kirche) <i>anschliessend Frühstück im Pfarreiheim</i>
MITTWOCH	17. Dezember	Rorate-Feier

<b>ORT</b>	Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, Aesch
<b>LEITUNG</b>	Rosmarie Nebel
<b>E-MAIL</b>	rosmarie.nebel@bluewin.ch
<b>TELEFON</b>	061 751 50 01
<b>KOSTEN</b>	CHF 25.-- MITGLIEDERBEITRAG pro Jahr

**KREATIV-GRUPPE** **donnerstags, 08.30 Uhr** *Monika Wanzenried 061 711 92 44*  
16. Jan./20. Februar/20. März/10. April/15. Mai/12. Juni/21. Aug./18. Sept./16. Okt./20. Nov.

**KirchenKaffee** - im **Pfarrhof** nach dem **09.15 Uhr Gottesdienst**  
08. Jan./12. Februar/12. März/09. April/14. Mai/11. Juni/13. Aug./10. Sept./08. Okt./12. Nov.

**Sämtliche Aktivitäten werden in «Lichtblick» [www.rkk-angenstein.ch](http://www.rkk-angenstein.ch) sowie on-x.ch publiziert. Infos über KFBL [www.kfbl.ch](http://www.kfbl.ch)**

## RÜCKENFIT

Dieses ganzheitliche Training dient 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 Rückenschulung.

Zudem erhältst du Anregungen und Tipps, wie du deinen Alltag rückengerechter gestalten kannst. Der Einsatz von Kleingeräten wie Therabänder, Bälle oder Stäbe bringt Abwechslung in das Training und lässt die Anstrengung verblasen.

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>	Mehrweckhalle Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
<b>LEITUNG</b>	Caroline Jaggi, dipl. Bewegungspädagogin, zert. Rückentrainerin Bgb, dipl. Komplementärtherapeutin
<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

Body Toning ist ein Fitnesstraining für gesundheitsbewusste Frauen, 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 eine gesunde Körperhaltung aus.

Der Einsatz von Kleingeräten wie Therabänder, Bälle oder Stäbe bringt Abwechslung in das Training. Entscheide dich jetzt für deine Gesundheit und für mehr Wohlbefinden und komme vorbei für eine kostenlose Schnupperstunde.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.



<b>DATEN</b>	montags von 19.45 - 20.45 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>ORT</b>	Mehrweckhalle Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
<b>LEITUNG</b>	Caroline Jaggi, dipl. Bewegungspädagogin, zert. Rückentrainerin Bgb, dipl. Komplementärtherapeutin
<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 - kommt dir das bekannt vor? Die Trainingsübungen aus der Spiralstabilisation nach Dr. med. Richard Smisek bringen deine Muskeln und Faszien wieder ins Gleichgewicht. Dieses neuromuskuläre Trainingsprogramm vereint Kräftigung und Dehnung 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, kräftigen deine Körpermitte und verbessern deine Haltung sichtbar und ohne Anstrengung.



<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 einen starken Rücken

Pilates verleiht deinem Körper, unabhängig vom Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Kraft und Stabilität.

Auf schonende Weise verbesserst du deine Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance. Die Übungen werden im Einklang bewusster Atmung durchgeführt. Dabei wird die tief-liegende Muskulatur gestärkt, wie auch gedehnt, so dass Schmerzen vorgebeugt werden kann.

Das Training verleiht dir nicht nur neue positive Energie, sondern auch ein gutes Körpergefühl. Neugierig geworden? Buche eine Gratis-Schnupperstunde.

<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 - dipl. Pilates- und Yogatrainerin
<b>E-MAIL</b>	ststohler@hotmail.com
<b>TELEFON</b>	077 401 45 93
<b>KOSTEN</b>	CHF 15.-- pro Stunde im Quartalsabo

## SENIOREN FITNESS 70 PLUS

50 Minuten für eine kräftige Muskulatur und mehr Beweglichkeit! Starke Muskeln sorgen für Stabilität & Balance, entlasten Gelenke und lindern Schmerzen. Genau hier liegt das Geheimnis für mehr Sicherheit und Lebensqualität.

Entdecke sorgfältig zusammengestellte Übungen, die nicht nur leicht durchführbar sind und Spass machen, sondern sich auch positiv auf Gedächtnis und Stimmung auswirken. Es ist mir ein Anliegen, Menschen zu unterstützen, um so lange wie möglich eigenständig und beweglich zu bleiben.

Melde dich für eine kostenlose Schnupperlektion!

<b>DATEN</b>	montags von 08.50 - 09.40 Uhr
<b>ORT</b>	TAB Tennis an der Birs, Industriestrasse 151, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Susanne Stohler, dipl. Gymnastik- und Fitnessinstruktorin, dipl. Pilates- und Seniorentainerin
<b>E-MAIL</b>	ststohler@hotmail.com
<b>TELEFON</b>	077 401 45 93
<b>KOSTEN</b>	CHF 20.-- pro Lektion im Quartalsabo

## CHAIRYOGA

Entdecke die Vielfalt von Yoga im Sitzen und erlebe, wie sich dein Wohlbefinden verbessert.

Wirksame Übungen verhelfen dir zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Sie sorgen somit für mehr Stabilität und Balance, entlasten Gelenke und lindern Schmerzen. Die Atemtechniken tragen zur Stressreduzierung und Entspannung bei, somit verbessert sich die Konzentration.

Dieses Training ist für alle Altersgruppen, insbesondere auch für Menschen mit Gelenkbeschwerden geeignet.

Neugierig geworden? Ein Schnuppertraining lohnt sich, melde dich bei mir!

<b>DATEN</b>	mittwochs von 10.00 - 11.00 Uhr / 18.00 - 19.00 Uhr
<b>ORT</b>	Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Susanne Stohler
<b>E-MAIL</b>	ststohler@hotmail.com
<b>TELEFON</b>	077 401 45 93
<b>KOSTEN</b>	CHF 15.-- pro Lektion im Quartalsabo



## 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 und mittwochs von 18.30 - 19.20 Uhr
<b>ORT</b>	Mehrweckraum Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
<b>LEITUNG</b>	Corina Bernasconi - dipl. Pilates Trainerin Euro Education/SAFs Instruktörin
<b>E-MAIL</b>	corina.bernasconi@gmx.ch
<b>TELEFON</b>	061 402 17 44 / 077 466 26 27
<b>KOSTEN</b>	CHF 130.-- (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>	Mehrweckhalle Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
<b>LEITUNG</b>	Corina Bernasconi - dipl. Pilates Trainerin Euro Education/SAFs Instruktörin
<b>E-MAIL</b>	corina.bernasconi@gmx.ch
<b>TELEFON</b>	061 402 17 44 / 077 466 26 27
<b>KOSTEN</b>	CHF 130.-- (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-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Die Stunde wird mit ruhigen ausgleichenden Übungen abgerundet.

Melde Dich gerne für eine Schnupperlektion.

<b>DATEN</b>	freitags von 09.00 - 10.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>ORT</b>	Kath. Pfarreiheim, In den Saalbüntten 1, 4147 Aesch
<b>LEITUNG</b>	Claudia Lier - dipl. Bewegungspädagogin
<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



## TAGESZENTRUM FÜR SENIOREN

- Entlastung von Angehörigen
- Aktivierung & Betreuung
- Unterstützung bei Pflege
- Soziale Kontakte erhalten

Tel. 061 756 33 28

[www.az-imbruel.ch](http://www.az-imbruel.ch)



**Ein Jahr beginnt von Neuem.  
Was kommt, sind die Steuern.**

Einfach oder komplex, privat oder geschäftlich, wir behandeln Steuererklärungen aller Kantone diskret und mit der grössten Sorgfalt.

Buchführung und Abschluss, Mehrwertsteuer, Löhne und Steuern: Wir führen alle Arbeiten mit hoher Qualität und zu fairen Preisen aus.

Sie unterstützen das WBZ – wir unterstützen Sie!

Steuern Sie mit uns!



**Wohn- und Bürozentrum  
für Körperbehinderte**  
www.wbz.ch  
+41 61 755 77 77



**KONTAKT STEUERBÜRO**  
+41 61 755 71 84  
**steuern@wbz.ch**  
Mitglied TREUHAND | SUISSE





# Tennisschule TAB

ab 5-99 Jahre

**Standorte in Aesch,  
TC Angenstein,  
TC Birmatt, TC Muttenz**



**Infos und Anmeldung**  
**[www.tab-aesch.ch](http://www.tab-aesch.ch)**



**Tel. 061 751 51 51 oder  
via Email unter  
[info@tab-aesch.ch](mailto:info@tab-aesch.ch)**