



AESCH

2024



PFEFFINGEN

ANGEBOTE und DIENSTLEISTUNGEN

on-x.ch



**EBAP Erwachsenenbildung
Aesch – Pfeffingen**

ANGEBOTE und DIENSTLEISTUNGEN AESCH – PFEFFINGEN 2024

56. Ausgabe / Januar 2024

Herausgeber: EBAP Erwachsenenbildung Aesch-Pfeffingen - www.ebap.ch

Auflage: 6'600

Redaktion: Béatrice Würsten, Ziegelbünthenweg 12, 4147 Aesch
Tel. 079 33 22 717 - E-MAIL-ADRESSE: 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" 2024. Vielleicht ist auch für Sie etwas dabei.

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

Wir hoffen mit dieser neuen Ausgabe des „blauen Buechli“ Ihre Interessen zu treffen und Sie weiterhin für ON-X als Angebotsplattform zu begeistern.

Das **on-x**.ch Team



EBAP Erwachsenenbildung Aesch - Pfeffingen

5-14



SVKT Fitnessgruppe Aesch

12



SPITEX Region Birs - Überall für alle

15



TURNVEREIN Aesch

16-17



Gemeinde- und Schulbibliothek Aesch

18



Ref. FRAUENVEREIN Aesch Pfeffingen

19



Kath. FRAUENVEREIN Aesch

20

ANGEBOTE 0 – 5 Jahre

ELTERN-KIND-TURNEN	14
KINDERTURNEN in Pfeffingen	14
Gemeinde Schulbibliothek	18

ANGEBOTE 6 – 12 Jahre

Bewegtes Brain Training	10	TVAesch Polysport Kids/Handb.	16
Malkurse für Jugendliche	11	Gemeinde- und Schulbibliothek	18

ANGEBOTE 13 – 25 Jahre

Astrologie - Beratungen	05	Fit mit Monika	12
Bewegtes Brain Training	10	TVAesch - Handball U13	17
Malkurse für Jugendliche	11	Gemeinde- und Schulbibliothek	18
SVKT-Fitnessgruppe Aesch	12	Ludothek	19

ANGEBOTE 26 – 59 Jahre und ANGEBOETE 60+

Astrologie - Beratungen	05	TVAesch Damen/Herrenpolysport	16
Bewegtes Brain Training	05	TVAesch - Herren Unihockey	17
Gedächtnis- + Bewegungstrain.	06	Gemeinde- und Schulbibliothek	18
Malweekend im Elsass	07	Ref. Frauenverein	19
Zeichnen und Malen	07	Ludothek	19
Kopf- und Körperzeichnen	07	Kath. Frauenverein	20
Tagesmalkurs in der Grün80	08	Rückenfit	21
Tagesmalkurs im Zoo Basel	08	Body Toning	21
Kreatives Nähen	08	SpiralFit	22
Biblische Figuren	09	PILATES für einen gesünderen Rücken	22
Italienisch für Erwachsene	09	Senioren Fitness 70+	23
SVKT Aesch	12	Chairyoga	23
FIT mit Monika	12	Pilates	24
Antara® Klassik – Rückentrain.	13	BBP Gymnastik	24
Antara® Klassik – Beckenboden	13	Gymnastik60+	24
LINK MOVES® - Gehirnfitness	14	FitnessWorkout-/Workin	25
SPITEX	15		

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. - 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

DATEN	Nach Absprache - Dauer ca. 90 Minuten
ORT	Sylvanerring 1, 4107 Ettingen
LEITUNG	Silvia Schiesser-Seldes
E-MAIL	schiesser.ask@bluewin.ch - www.schiesser-seldes.ch
TELEFON	061 701 64 27
KOSTEN	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.

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

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

DATEN	donnerstags, 18./25. Januar 2024 - 01./08./29. Februar 2024 07./14./21./28. März 2024 - 04./11./18. April 2024 jeweils 12 x 60 Minuten
ORT	BrainCompany, Klusstrasse 3/3a, 4147 Aesch
LEITUNG	Conny Sennhauser, Brainkinetik- und bewegte Braintrainerin
E-MAIL	kontakt@braincompany.ch
TELEFON	076 323 48 11
KOSTEN	CHF 250.--

MALWEEKEND im Elsass

Sermersheim am Ill liegt nördlich von Sélestat. Es bietet viele Möglichkeiten zum Malen oder Skizzieren. Eine schöne Naturlandschaft am Wasser mit tollen Dorfansichten.

Anmeldefrist: **bis 30. Juni 2024**

DATEN Freitag, 27. bis Sonntag, 29. September 2024
ORT Sarmersdorf und Umgebung
LEITUNG Ursula Traber
E-MAIL ursula@atelier-traber.ch
TELEFON 079 434 57 14
KOSTEN CHF 250.-- pro Person ohne Übernachtung

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.

DATEN dienstags von 09.30 - 11.30 Uhr
ORT ATELIER TRABER, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG Ursula Traber
E-MAIL ursula@atelier-traber.ch
TELEFON 079 434 57 14
KOSTEN 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.

DATEN dienstags von 14.00 - 16.00 Uhr
ORT ATELIER TRABER, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG Ursula Traber
E-MAIL ursula@atelier-traber.ch
TELEFON 079 434 57 14
KOSTEN 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 02. April 2024

DATEN	Samstag, 20. April 2024 von 09.30 - 15.30 Uhr
ORT	Grün80 und Merian-Gärten TREFFPUNKT: Eingang Münchenstein beim Spielplatz
LEITUNG	Ursula Traber
E-MAIL	ursula@atelier-traber.ch
TELEFON	079 434 57 14
KOSTEN	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 22. Juni 2024

DATEN	Samstag, 17. August 2024 von 09.30 Uhr bis 15.30 Uhr
ORT	Atelier Traber, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG	Ursula Traber
E-MAIL	ursula@atelier-traber.ch
TELEFON	079 434 57 14
KOSTEN	CHF 100.-- ohne Eintritt

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 und vieles mehr...

Die Anmeldung gilt für ein ganzes Semester. Einstieg jederzeit möglich.

DATEN	dienstags 08 - 11 Uhr (wöchentlich) und mittwochs 08 - 11 Uhr (14-tägig)
DAUER	09. Januar - 26. Juni 2024
ORT	Feuerwehrmagazin - Theorieraum, Ettingerstrasse 11, 4147 Aesch
LEITUNG	Madeleine Barak Steidle
E-MAIL	barak.beratung@bluewin.ch
TELEFON	061 422 03 56 / 079 403 92 11
KOSTEN	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.

Weitere Kurse im ATELIER BONNE IDEE finden Sie auf www.abi-aesch.ch.

DATEN	KURS 1: Montag, 08. April 2024 jeweils von 19.00 - 22.00 Uhr KURS 2: Mittwoch, 10. April 2024, jeweils von 08.30 - 11.30 Uhr KURS 3: Montag, 14. Oktober 2024, jeweils von 19.00 - 22.00 Uhr KURS 4: Mittwoch, 16. Oktober 2024, jeweils von 08.30 - 11.30 Uhr
ORT	ATELIER BONNE IDEE, Klusstrasse 1, 4147 Aesch
LEITUNG	Béa Würsten
E-MAIL	beawue@gmail.com - www.abi-aesch.ch
TELEFON	079 332 27 17
KOSTEN	CHF 380.-- inkl. Material - 7 Lektionen

ITALIENISCH für Erwachsene

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

	KURS 1: Kenntnisse vertiefen <i>Montag, ab 22. Januar 2024 von 18 - 19 Uhr</i>
	KURS 2: Mündliche Kenntnisse und Wortschatz erweitern und verbessern <i>Mittwoch, ab 24. Januar 2024 von 18 - 19 Uhr</i>
DATEN	KURS 3: Korrekte italienische Aussprache durch Lesen lernen - wichtige grammatikalische Übungen mit Konversation <i>Freitag, ab 26. Januar 2024 von 14 - 15 Uhr</i>
	KURS 4: Kurs speziell für reiselustige Personen <i>Freitag, ab 26. Januar 2024, 15.15 - 16.15 Uhr</i>
ORT	Birsweg 12, 4147 Aesch
LEITUNG	Maria Hess-Passarelli
E-MAIL	m.hess@intergga.ch
TELEFON	079 293 92 09
KOSTEN	CHF 180.-- (6 x 1 Stunde)



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

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

DATEN Jeweils dienstags, Start: 16. Januar 2024 - von 16.30 - 17.30 Uhr
ORT Atelier Conny Sennhauser, Klusstrasse 3/3a, 4147 Aesch
LEITUNG Conny Sennhauser
E-MAIL kontakt@braincompany.ch
TELEFON 076 323 48 11
KOSTEN CHF 250.--/12er Blöcke

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.--.

DATEN	mittwochs 16.00 - 18.30 Uhr (Zeit nach Absprache frei wählbar)
ORT	Atelier Traber, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG	Ursula Traber
E-MAIL	ursula@atelier-traber.ch
TELEFON	079 434 57 14
KOSTEN	CHF 220.-- inkl. Grundmaterial ohne Leinwände (8 Lektionen à 2 Std.) Für das 2. Kind einer Familie Fr. 200.--.

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

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

DATEN	montags von 19.00 - 19.55 Uhr montags von 20.00 - 20.55 Uhr (nicht während den Schulferien)
ORT	Turnhalle Neumattschulhaus S1, oben, Reinacherstrasse 1, 4147 Aesch
LEITUNG	Mehrere Leiterinnen in Abwechslung
E-MAIL	Sonja Fiechter, Präsidentin - fiechter@intergga.ch
TELEFON	061 701 86 09 / 079 294 98 77
KOSTEN	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.

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

DATEN	mittwochs von *09.00 - 10.00 Uhr und *18.30 - 19.30 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
LEITUNG	Käthi Blecher - dipl. Antara®-Instruktorin, dipl. Antara®-Rücken- und Beckenbodentrainerin
E-MAIL	kaethi.blecher@intergga.ch - www.antara-fit.jimdofree.com
TELEFON	061 701 13 43 / 077 467 93 72
KOSTEN	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.

DATEN	mittwochs von 19.45 - 21.15 Uhr 5 mal 90 Minuten ab 10. Januar - 07. Februar / 30. Oktober - 27. November 2024
ORT	Gymnastikraum, Birseckstrasse 99, 4123 Arlesheim
LEITUNG	Käthi Blecher
E-MAIL	kaethi.blecher@intergga.ch - www.antara-fit.jimdofree.com
TELEFON	061 701 13 43 / 077 467 93 72
KOSTEN	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.

mittwochs von *09.00 - 10.00 Uhr und 10.15 - 11.15 Uhr
*18.30 - 19.30 Uhr Antara® gesunder Rücken

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

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

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 STV)

DATEN 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
ORT Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstrasse 41, 4147 Aesch
LEITUNG Pascale Christen
E-MAIL fr.christen@bluewin.ch
TELEFON 061 751 32 06
KOSTEN CHF 100.-- pro Semester

KINDERTURNEN in PFEFFINGEN

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

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



**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

Standort Reinach für die Gemeinden Reinach, Aesch, Duggingen, Grellingen und Pfeffingen
Kägenstrasse 17, 4153 Reinach, 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 von 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 Psychiatrische Pflege, Diabetesberatung, Wundversorgung oder Palliative Care 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.

- DATEN** Spitex Region Birs GmbH
Standort Reinach für die Gemeinden Aesch, Duggingen,
ORT Grellingen und Pfeffingen
Kägenstrasse 17, 4153 Reinach
E-MAIL info@spitex-regionbirs.ch
TELEFON 061 711 29 00
WEBSEITE www.spitex-regionbirs.ch

TURNVEREIN AESCH

Hast du Lust dich zu bewegen und neue Leute kennenzulernen? Der Turnverein Aesch bietet verschiedene Aktivitäten für Kinder und Erwachsene: Polysport Kids, Damen Polysport, Herren Plausch, Herren Polysport sowie Handball.

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

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 4: Montag 17.30 - 19.00 Uhr im Neumattschulhaus, Aesch

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

Leitung: Jennifer Neff und Marilena Glesti

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 'Swing-Golf' liegen ebenfalls drin. Im Herbst findet die traditionelle Turnfahrt statt.

Daten/Ort: Dienstag 20.00 - 21.45 Uhr im Schützenmattschulhaus, Aesch

Leitung: Mathias Gempeler

Kontakt: 079 244 06 83

KOSTEN: CHF 180.-- / Vereinsjahr

TURNVEREIN AESCH

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@jaeth.ch / 078 751 64 57
KOSTEN: CHF 180.-- / Vereinsjahr

Handball U9/U11:

Du bist zwischen 7 und 10 Jahre alt und möchtest gern 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: Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr im Neumattschulhaus (U11)
Mittwoch 17.00 - 18.30 Uhr im Schützenmattschulhaus (U9)
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), BSVM Münchenstein (www.bsvmuenchenstein.com), TV Reinach (www.tvreinach.ch).

Daten/Ort: Trainingsdaten sind auf der Homepage www.bsvmuenchenstein.com aufgelistet.
Kontakt: patrick_gruenig@bluewin.ch
KOSTEN: CHF 100.-- bis 260.-- / Vereinsjahr je nach Alterskategorie

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
------------	-------------------

ORT Neumattschulhaus S2, Reinacherstrasse 3, 4147 Aesch

LEITUNG Bea Feulner

E-MAIL 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.

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.

2024

Dienstag	09. Januar	Lottomatch
Dienstag	13. Februar	Fasnachtsdienstag
Dienstag	12. März	Generalversammlung
Dienstag	09. April	Ayurveda - Vortrag
Dienstag	07. Mai	noch offen
Sa/So	08./09. Juni	Sommerfest
Dienstag	11. Juni	Stedtliführung
Dienstag	13. August	Grillabend
Dienstag	10. September	Jahresausflug
Samstag	19. Oktober	«Frauezmorge»
Freitag	29. November	BAZAR
	Nov./Dez.	Weihnachtsmarkt
Dienstag	10. Dezember	Adventsfeier

2025

Dienstag	14. Januar	Lottomatch
Dienstag	11. Februar	noch offen
Dienstag	08. April	Jubiläums-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:

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

JAHRESPROGRAMM Kath. FRAUENVEREIN

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.

FREITAG	02. Februar	Käse-Plausch - 19 Uhr
DIENSTAG	05. März	149. Mitgliederversammlung - 19 Uhr
SAMSTAG	23. März	Suppentag - Kath. Frauenverein - 12 Uhr
DIENSTAG	23. April	Halbtagesausflug - Nachmittag
MONTAG	27. Mai	Regionale Maiandacht in Mariastein
DONNERSTAG	20. Juni	Jahresausflug - ganzer Tag
SA/SO	24./25. August	Pfarrefest 2024
	Im Herbst	Halbtagesausflug - Nachmittag
SAMSTAG	19. Oktober	Frauezmorge
FREITAG	25. Oktober	Geburtstags-Jubilarenfeier
	Nov./Dez.	Weihnachtsmarkt-Besuch
MITTWOCH	04. Dezember	Rorate-Feier 06.00 Uhr (Kirche) <i>anschliessend Frühstück im Pfarreiheim</i>
MITTWOCH	11. Dezember	Rorate-Feier 06.00 Uhr (Kirche) <i>anschliessend Frühstück im Pfarreiheim</i>
MITTWOCH	18. Dezember	Rorate-Feier

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

KREATIV-GRUPPE Donnerstags, 08.30 Uhr *Monika Wanzenried 061 711 92 44*
18.01./29.02./21.03./18.04./16.05./13.06./15.08./19.09./17.10./21.11.2024

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/ 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.

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

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

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

PILATES für einen gesünderen Rücken

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

Auf schonende Weise verbesserst du deine Körperhaltung, Beweglichkeit und die Balance. Die Übungen werden im Einklang bewusster Atmung durchgeführt. Dabei kann sich dein Rücken sanft entspannen und Schmerzen vorgebeugt werden.

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

DATEN	mittwochs 19.15 - 20.15 Uhr
ORT	Katholisches Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
LEITUNG	Susanne Stohler - dipl. Gymnastik- und Fitnessinstruktorin - dipl. Pilates- und Yogatrainerin
E-MAIL	ststohler@hotmail.com
TELEFON	061 751 29 69 / 077 401 45 93
KOSTEN	CHF 15.-- pro Stunde im Quartalsabo

SENIOREN FITNESS 70+

60 Minuten für eine kräftige Muskulatur und mehr Beweglichkeit - denn starke Muskeln sorgen für Stabilität & Balance, entlasten Gelenke und lindern Schmerzen. Genau hier liegt das Geheimnis für mehr Sicherheit und Lebensqualität.

Entdecken Sie 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 helfen, so lange, wie möglich eigenständig zu bleiben.

Ich freue mich auf dich, buche eine kostenlose Schnupperlektion!

DATEN	montags von 08.45 - 09.45 Uhr
ORT	TAB Tennis an der Birs, Industriestrasse 151, 4147 Aesch
LEITUNG	Susanne Stohler, dipl. Gymnastik- und Fitnessinstructorin, dipl. Pilates- und Yogatrainerin
E-MAIL	ststohler@hotmail.com
TELEFON	061 751 29 69 / 077 401 45 93
KOSTEN	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!

DATEN	mittwochs von 18.00 - 19.00 Uhr
ORT	Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
LEITUNG	Susanne Stohler
E-MAIL	ststohler@hotmail.com
TELEFON	061 751 29 69 / 077 401 45 93
KOSTEN	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.

DATEN dienstags und mittwochs von 18.30 - 19.20 Uhr
ORT Mehrzweckraum Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
LEITUNG Corina Bernasconi - dipl. Pilates Trainerin Euro Education/SAFs Instruktörin
E-MAIL corina.bernasconi@gmx.ch
TELEFON 061 402 17 44 / 077 466 26 27
KOSTEN 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.

DATEN dienstags von 19.30 - 20.30 Uhr
ORT Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
LEITUNG Corina Bernasconi - dipl. Pilates Trainerin Euro Education/SAFs Instruktörin
E-MAIL corina.bernasconi@gmx.ch
TELEFON 061 402 17 44 / 077 466 26 27
KOSTEN 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.

DATEN freitags von 09.00 - 10.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
ORT Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
LEITUNG Claudia Lier - dipl. Bewegungspädagogin
E-MAIL wellgymc@icloud.com
TELEFON 079 533 15 89
KOSTEN 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.

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



Ihr Auftrag ermöglicht Menschen mit Behinderung eine qualifizierte Arbeit und sichert 130 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
+41 61 755 77 77



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

ABI

ATELIER BONNE IDEE

Kurse für kreatives Gestalten

Béa Würsten

Klusstrasse 1

4147 Aesch

Tel. 079 33 22 717

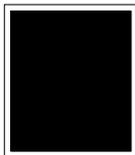
www.abi-aesch.ch



- * Biblische Figuren Schwarzenberg
- * Blachentaschen
- * Teddybären etc.

Die Adresse für alle Kreativen, die es schon sind oder es noch werden wollen...

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.--



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

