

freizeit
+ familie
pratteln

Jahresheft
2019/2020

Kinder/Jugendliche/Erwachsene
**Kurse + Angebote
in Pratteln**

Bitte aufbewahren!



Unterstützt durch die Gemeinde Pratteln

freizeit + familie pratteln EIN VEREIN – WERDEN AUCH SIE MITGLIED!

Mit einem Beitrag von mindestens Fr. 15.– unterstützen Sie unsere Anliegen und helfen uns, weiterhin interessante Kurse für Sie zu organisieren. Einen Einzahlungsschein finden Sie in der Mitte des Heftes.

PC-Konto 40-20979-2
freizeit + familie pratteln
4133 Pratteln

Bitte helfen Sie uns, Spesen zu vermeiden. Bei Einzahlungen am Postschalter werden uns Bearbeitungsgebühren belastet. Einzahlungen via Postcheck- oder Bankkonto sind gebührenfrei.

Besten Dank für Ihre Unterstützung.

KONTAKT

freizeit + familie pratteln
Postfach 1018
4133 Pratteln 1

INHALTSVERZEICHNIS

Angebote für Familien **ab Seite 2**
Spielgruppen, Tagesbetreuung, Eltern-Kind-Treff,
Führungen, Workshops, Kinderkleiderbörse,
Babymassage und anderes

Angebote für Kinder und Jugendliche **ab Seite 15**
Kochen, Basteln, Malen, Sprachen, Natur,
Babysitting, Sport, Tanz und vieles anderes

Angebote für Erwachsene und Senioren **ab Seite 31**
Malen, Schmuck, Töpfern, Sprachen, Walking,
Sport, Entspannung, Klang, Meditation, Gesundheit
und vieles anderes

Kontakt **Seite 53**

Jahresheft - bitte aufbewahren!

ALLGEMEINE HINWEISE / TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- Anmelden:** Anmeldung bei der Kursleitung, wo nicht anders vermerkt!
Ihre Anmeldung ist verbindlich.
- Abmeldung:** Abmeldungen erfolgen direkt bei der Kursleitung.
Das Kursgeld muss aber in jedem Fall bezahlt werden,
es sei denn, Sie können eine Ersatzperson melden,
oder es hat Anmeldungen auf der Warteliste.
- Kursgeld:** Ist am ersten Kurstag direkt an die Leiterin/den Leiter
zu bezahlen.
- Haftung:** Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer.

SPIELGRUPPEN

Waldspielgruppe ZwärgäMoos

Privat

Gemeinsam mit dem Zwerg, entdecken wir Wald, Wiese und Bach. Hören Geschichten machen Feuer, schliessen Freundschaften. Beim Klettern und Basteln dürfen sich deine Sinne und deine Motorik entfalten. Bei Unwetter, kuscheln wir uns ins gemütliche Häuschen.

Leitung: S. Wirz und R. Sinning, dipl. Spielgruppenleiterin
079 752 46 33, zwergenmoos@jimdoo.com

Zeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag jeweils 9.00–11.20 Uhr

Kursort: Hülftbächli

Kosten: Fr. 95.– monatlich inkl. Material

Spielgruppe Rasselbandi

Privat

Alles kann – nichts muss.

Die pädagogischen Aktivitäten im spielerischen, musischen und kreativen Bereich sind für die Kinder freiwillig, so dass das einzelne Kind die Möglichkeit hat, sich zurück zu ziehen, zu beobachten, seinen eigenen Rhythmus zu leben und auf seine Art am Geschehen teilzunehmen.

NEU: KiGa-Jumper, richtet sich an Kinder, die ein Jahr vor dem KiGa-Eintritt stehen und mind. 2x pro Woche die SG besuchen. Plätze sind beschränkt.

Leitung: Stephanie Lüönd, dipl. Kleinkinderzieherin und SG-Leiterin
Schlossstrasse 13, 4133 Pratteln
061 821 78 13 (nur während Öffnungszeiten besetzt)

Zeiten: Mo, 8.45–11.15, Di, 13.45–16.15 Uhr

Mi, 8.45–11.15, Do, 8.45–11.15, Fr, 8.45–11.15 Uhr

Lokal: Schlossstrasse 13, Pratteln

Kosten: 1x pro Woche 88.– monatlich, 2x pro Woche 160.– monatlich
inkl. z'Nüni

Verein Spielgruppen Schmitti und Romana

Verein

Kinder ab ca. 2 ½ Jahren sind herzlich willkommen, in unseren Spielgruppen zu malen, mit verschiedenen Materialien zu werken, singen, kneten, musizieren, Freundschaften schliessen, Geschichten hören, zusammen lachen und vieles mehr.

Spielgruppe «Schmitti»

Zeiten: Montag bis Freitag von 8.30–11.30 Uhr

Lokal: «Alte Schule» am Schmittiplatz, Schlossstrasse 61, Pratteln

Spielgruppen «Romana»

Zeiten: Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag von 8.30–11.30 Uhr

Lokal: Kirchgemeindehaus Romana, Rheinstrasse 5, Pratteln

Für fremdsprachige Kinder wird Deutschförderung angeboten.

Preis pro Quartal: Fr. 240.– 1x pro Woche / Fr. 440.– 2x pro Woche, inkl. Deutschförderung / Geschwisterrabatt Fr. 20.– / Kind

Auskunft und Anmeldung: Catherine Casanova, Tel. 061 821 89 50,
info@schmitti-romana.ch, www.schmitti-romana.ch

Wald- und Spielgruppe «s'Bienehüsli»

Privat

(Neue anerkannte Purzelbaum-Spielgruppe) für Kinder ab ca. 2 bis 4 Jahren alt (bis zum Kindergarteneintritt). Waldspielgruppe ab ca. 3 Jahren. 3 Fachpersonen leiten jede Gruppe. Eine Sprachpädagogin bietet jeden Spielgruppemorgen eine Deutschlektion für die fremdsprachigen Kinder an. Das Angebot ist für die Eltern gratis, weil es vom Kanton BL unterstützt ist.

Leitung: Sylvie Anderrüti, 079 252 61 90, bienehuesli@bluewin.ch,
www.wald-spielgruppe-bienehuesli.ch

Daten: Montag–Donnerstag, 8.30 bis 11.30 Uhr,
Waldspielgruppe 9.15 bis 13.30 Uhr,
Dienstag inkl. Mittagstisch 8.30 bis 13.30 Uhr

Lokal: Muttenerstrasse 14, Pratteln

Kosten: 1x pro Woche: Fr. 80.– / Monat, 2x pro Woche: Fr. 140.– / Monat.
Waldspielgruppe oder Dienstag mit Mittagstisch: Fr. 150.– / Monat
Preise für andere Kombinationen auf Anfrage.

WEITERE ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

Tagesfamilien Pratteln / Augst + Kita Chäferhuus

Verein

Vermittlung von Betreuungsplätzen für Kinder jeglichen Alters in Tagesfamilien, ganztags, halbtags, stundenweise, sowie in die Kita Chäferhuus.

Alle Informationen unter:

Tagesfamilien Pratteln/Augst, Schlossstrasse 56, 4133 Pratteln
vermittlung@tagesfamilien-prattelnugst.ch, Tel: 061 821 3377
chaeferhuus@tagesfamilien-prattelnugst.ch, Tel: 061 821 52 77
www.tagesfamilien-prattelnugst.ch/info@tagesfamilien-prattelnugst.ch

Kinderflohmarkt:

Samstag, 17. August 2019, 9.00–16.00 Uhr im Jörinpark
Info und Anmeldung: info@tagesfamilien-prattelnugst.ch

Anlass zum Internationalen Tag des Kindes:

Mittwoch, 20. November 2019, 14.30 Uhr im ref. Kirchgemeindehaus.

Konzert «Schwiizer Kiddies», die jüngste Mundartband der Schweiz.

Vorverkauf am Kinderflohmarkt und ab 20. August im Mandala, Pratteln und über
admin@tagesfamilien-prattelnugst.ch

Kindertagesheim «Rotchäppli»

Verein

An ruhiger Lage, mitten im Grünen befindet sich unser Kindertagesheim. Wir betreuen Kinder ab 3 Monate bis Kindergarteneintritt und bieten Kindergartenkindern und Schülern die Möglichkeit eines betreuten Mittagstisches sowie einer angepassten Betreuung am Nachmittag oder an schulfreien Tagen und in den Ferien.

Leitung: Sebastiana Balosetti-Bonanno, Kita-Leitung
Mayenfeslerstrasse 74, 4133 Pratteln, 061 821 77 70
info@kita-rotchaepli.ch / www.kita-rotchaepli.ch

Öffnungszeiten: 6.30 bis 18.00 von Montag bis Freitag

Betreuungsmöglichkeiten: 100% oder tageweise (Mindestbetreuung 40%)

Betreuungsformen: ganzer Tag (100%) / halber Tag (50%) /

halber Tag mit Mittagessen (70%)

«Chinderhuus Trampi» GmbH

Privat

Privat geführte Tagesstätte für Säuglinge (ab dem 3. Lebensmonat) und Kinder bis Schuleintritt. Das Chinderhuus Trampi ist zertifiziert als Qualikita.
Eine integrierte Waldgruppe, Turnen und sprachliche Frühförderung und gesundes, vom Kanton Baselland zertifiziertes Essen runden das Angebot ab.
Wir haben lange Öffnungs- und flexible Betreuungszeiten.
Öffnungszeiten von Montag bis Freitag, 6.30–19.00 Uhr (keine Betriebsferien).
Leitung: Christine Speiser-Hess, Krippenleitung
Hexmattstrasse 2 in Pratteln, 061 461 15 38
kontakt@chinderhuus-trampi.ch / www.chinderhuus-trampi.ch

Kinderhaus Löwenzahn in Pratteln

Privat

Wir bieten Halb-, Dreiviertel und Ganztagesbetreuung für Kinder ab 6 Monaten bis Schuleintritt an. Ebenfalls haben wir einen integrierten Rudolf Steiner Kindergarten.
Tagesbetreuung von 7.00–18.00 Uhr
Kindergarten morgens von 8.00–12.00 Uhr
Spielgruppe dienstags von 14.30–17.00 Uhr
Anmelden: Marian Eberhard, 061 821 00 77, info@khlz.ch, www.khlz.ch
Lokal: Oberemattstrasse 58, Pratteln
(Tagi, Kiga und Spielgruppe in einem Haus)

Storchenäscht

Privat

Kinderhüte (von 0 – 5 Jahren)
Jeden Dienstagmorgen (ausser in den Schulferien) von 8.45 bis 11.30 Uhr, mit gemeinsamen Znüni. Es wird gespielt, gemalt, gesungen und Geschichten erzählt – kurz: die Kinder sind in guten Händen.
Zwei engagierte Leiterinnen kümmern sich liebevoll um die Kleinen.
Verbringen Sie diesen Morgen nach Ihrem Gutdünken und tun Sie sich selbst mal was Gutes.
Leitung: Claudia Bärenfaller-Graf: 079 288 13 91
Patrizia Kuppelwieser-Graf: 078 678 18 80
Lokal: Schlossschulhaus (2. Stock Lift), Schlossstrasse 56, 4133 Pratteln
Kosten: Fr. 15.– pro Kind und Morgen (inkl. Znüni)
Fr. 25.– für Geschwister pro Morgen (inkl. Züni)

B-Ängeli-Treff

Verein

Offener Eltern-Kind-Treff für Kinder von 0 – 5 Jahren.
Ältere Geschwister sind herzlich willkommen.
Im neu renovierten Schlossschulhaus im 1. Stock (Lift ist vorhanden) treffen wir uns zum unkomplizierten zusammen sein. Die Kinder können spielen, malen, Geschichten hören und sich ganz einfach kennenlernen. Die Erwachsenen tauschen sich über den Alltag und die Familie aus. So können neue Freundschaften für die ganze Familie entstehen die weit über diesen Nachmittag hinaus gehen.
Leitung: Claudia Manser Stoll
Schlossschulhaus, Schlossstr. 56 im 1. Stock, Pratteln
078 802 84 28, claudiamanser@icloud.com
Kurszeit: Donnerstag (ausser Schulferien) 15.00–17.00 Uhr
Anmeldung: keine Anmeldung notwendig
Lokal: Schlossschulhaus, Schlossstrasse 56 im 1. Stock, Pratteln
Kosten: Fr. 1.– pro Nachmittag und Familie

Eltern-Kind-Treff Rankacker / Gehrenacker

Gemeinde

Für Eltern und Grosseltern mit Kinder von 0 bis 4 Jahren.
Der offene und kostenlose Treff findet jeden Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr (ausser während den Schulferien) statt und wird von einer Fachperson oder Freiwilligen geleitet.
Participi! Sende yap! Were em bi heura bikin! Sudjelovaj! Sala nabiso! Bashkangjitu! Join us!
Über Erziehungsthemen austauschen, Kontakte knüpfen, neue Spiele ausprobieren, gemeinsam Singen, Basteln und vieles mehr!
Ein Projekt der Gemeinde Pratteln: Fachbereich Frühe Kindheit und Quartierentwicklung vor Ort.
Leitung: Freiwillige und Fachpersonen aus Pratteln
Auskunft: Manuela Hofbauer, Fachbereich Frühe Kindheit
079 745 37 95, manuela.hofbauer@pratteln.bl.ch oder
www.fruehekindheit.pratteln.ch
Beginn: fortlaufend jeden Mittwoch (ausser während den Schulferien)
9.30–11.30 Uhr, keine Anmeldung notwendig
Lokal: Quartierraum Rankacker / Gehrenacker,
In den Neusatzreben 3, Pratteln
Kosten: keine

Eltern-Kind-Treff-Singen La Musica

Privat

Das offene Eltern-Kind-Treff-Singen ist ein Begegnungsort für Mütter, Väter, Grosseltern mit Kindern im Vorschulalter. Wir treffen uns um 16.15 Uhr und nehmen gemeinsam das «Zvieri». Danach findet ein kurzes Angebot statt (basteln, kneten, malen, usw). Um ca. 17.15 Uhr räumen wir zusammen auf und singen und/oder tanzen als Abschluss.

Leitung: Sylvie Anderrüti, Wald- und Spielgruppe s'Bienehüsli,
Muttenerstrasse 14, 4133 Pratteln, 079 252 61 90,
bienehuesli@bluewin.ch, www.wald-spielgruppe-bienehuesli.ch

Daten: Das Angebot findet vom 14.10.2019 bis 30.3.2020 statt.
16.15 Uhr bis 17.45 Uhr

Anmeldung: für das erste Mal bitte kurz informieren (Email/SMS/WhatsApp)

Lokal: Muttenerstrasse 14, Pratteln

Kosten: Fr. 1.– Unkostenbeitrag, exkl. Material

Eltern-Kind-Musizieren

Privat

Singen, Tanzen und Musizieren mit Instrumenten gemeinsam mit einem Elternteil (oder andere Bezugsperson) und Kindern im Alter zwischen 1.5 und 4 Jahren

Anmelden: www.kindermusizieren.ch

Leitung: Christina Ganter Burkhardt
Musikpädagogin, Kindergärtnerin, Kinderchorleiterin
061 421 15 41, chganter@solnet.ch/www.kindermusizieren.ch

Daten: Block 4: 21.8.–25.9.2019, Block 5: 16.10.–18.12.2019
(Daten gelten für Mittwoch und Freitag)
Mittwoch oder Freitag, 9.30 bis 10.20 oder 10.30 bis 11.20 Uhr

Anmeldung: Anmeldung jederzeit möglich, Einstieg jederzeit möglich

Lokal: Schlossschulhaus, Schlosstrasse 56, Pratteln, 1. Stock, rechts

Kosten: 18.– pro Kurs, inkl. Material

Rägebogefir

Kirche

Kinder im Vorschulalter und ihre Familien feiern Gottesdienst. Eine Geschichte wird erzählt, es wird gebetet, gesungen, die Kinder erhalten ein «Bhaltis». Im Anschluss trifft man sich bei einem Apéro zum gemütlichen Beisammensein.

Leitung: Roswitha Holler-Seebass, Sozialdiakonin und
Jenny May Jenni, Pfarrerin
Reformierte Kirchgemeinde, St. Jakobstrasse 1, 4133 Pratteln
061 823 94 87, roswitha.holler@ref-pratteln-augst.ch,
www.ref-pratteln-augst.ch

Daten: 31. August (15 Uhr), 21. September, 26. Oktober, 23. November
17 bis ca 17.40 Uhr

Anmeldung: ohne

Lokal: reformierten Kirchgemeindehaus Pratteln/Romana Augst

Kosten: keine

Babysittervermittlung Pratteln, Augst, Giebenach

f + f pratteln

Sie suchen einen Babysitter? Wir vermitteln Jugendliche, welche den Babysitterkurs des Roten Kreuzes besucht und abgeschlossen haben. Bitte melden Sie sich per Mail bei Monika Blättler, babysitting@ffpratteln.ch, falls Sie Interesse haben. Die Vermittlung ist gratis. Kosten der BabysitterIn Fr. 8.– bis 10.– pro Stunde.

Erziehungs- und Familienberatung

Gemeinde

Kontakt: Deborah E. Ahr, 079 637 14 68, erziehungsberatung@pratteln.bl.ch
Schlossschulhaus 1. Stock, Schlosstrasse 56, Pratteln,
nach telefonischer Vereinbarung.

Kosten: Die Beratung ist kostenlos.

Mütter- und Väterberatung

Gemeinde

Eltern von Kindern im Vorschulalter können sich zu verschiedenen Themen beraten lassen: Ernährung, Gesundheit, Entwicklung, Erziehung, Schlafen, Entlastungsmöglichkeiten usw.

Die Beratungen finden nach Terminvereinbarungen in der Beratungsstelle oder in speziellen Situationen bei Ihnen daheim statt.

Oder vielleicht genügt eine telefonische Beratung?

Beratungsorte:
Pratteln: Schlossschulhaus, Schlosstrasse 56
jeden Dienstagnachmittag und Donnerstagvormittag (mit einigen Ausnahmen)
Pratteln Längi: Quartiertreff Längi, an der Wyhlenstrasse (bei der Streetsoccer-Anlage) jeden 4. Donnerstagvormittag des Monats
Augst: Gemeindehaus, Hauptstrasse 2, jeden 2. Donnerstagnachmittag des Monats

Telefonische Beratungen/Terminvereinbarungen:
Mo.–Fr. von 8.00–10.00 Uhr, Telefonnummer: 079 179 87 49
muetterberatung-e.fischer@gmx.ch
Edith Fischer, Mütterberaterin NDS, Pflegefachfrau HF Schwerpunkt Kind
VMVB Verein Mütter- und Väterberatung Region Liestal

Ludothek Pratteln

Verein

In der Ludothek Pratteln können sie aus einem vielseitigen Sortiment Spiele und Spielsachen ausleihen. Wir führen insgesamt über 1000 verschiedene Gesellschaftsspiele, Kleinkinderspielsachen, Fahrzeuge, Playmobil, Lego Duplo und vieles mehr. Sie wählen zwischen diversen Abonnementen und können die Spiele jeweils für vier Wochen zu sich nach Hause nehmen. Die Ludothek steht allen offen: Kindern, Erwachsenen, Institutionen, Schulen usw.

Lokal: Bahnhofstrasse 16, 4133 Pratteln, www.ludothekpratteln.ch

Auskunft: 061 599 59 92 oder info@ludothekpratteln.ch

Offen: Mo, Mi, Fr 15.00–18.00 Uhr, Sa 9.00–12.00 Uhr,
in den Schulferien nur mittwochs geöffnet

Kosten: verschiedene Abonnementen ab Fr. 20.– pro Jahr, exkl. Spielgebühr.
Die genauen Kosten sind auf unserer Homepage ersichtlich.

Kiekebu Kinderstadt Mini City

Privat

Kiekebu Kinderstadt Mini City ist ein Wunderland, Indoorkinderspielplatz für die Kleinen (0 – 5 Jahre) und die Eltern.

Leitung: Wei Sun, Gallenweg 8, 4133 Pratteln, 078 858 63 18, www.kiekebu.com

Beginn: ab 12.8.19 von Montag bis Freitag, 9.30–17.30 Uhr, Samstag geschlossen, Sonntag, 14.00–17.30 Uhr

Kosten: Fr. 8.– pro Kind

Aramsamsam Buchstart Treff

Gemeinde

Für Erwachsene mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 4 Jahre. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für einen Alltag voller Klang und Rhythmus mit Krabbelmärchen, Fingerspiele, Sprachmusik, Geschichten und Versen. Dazu viele Pappbücher zum Entdecken und Ausleihen.

Leitung: Gemeindebibliothek Pratteln, Susan Whitebread
Bahnhofstrasse 16, 4133 Pratteln, 061 821 02 12
info@gemeindebibliothekpratteln.ch

Daten: 9.5./13.6./15.8./12.9./24.10./14.11./12.12.2019,
9.30 Uhr bis 10.00 Uhr

Anmelden: Eine Anmeldung ist nicht nötig!

Lokal: Gemeindebibliothek Pratteln

Kosten: Kostenlos

Auf die Plätze, fertig, los!

Gemeinde

Das Schloss Schulhaus ist famos!

Nun sind im Schloss Schulhaus der Fachbereich Frühe Kindheit, die Mütter-Väter-Beratung, Familien- und Erziehungsberatung, die Vermittlungsstelle für Tagesfamilien, Mobile Jugendarbeit, Quartierentwicklung und weitere Familienangebote vereint unter einem Dach.

Die frisch renovierten Räume können für Familien- und Kinder- Angebote kostenlos genutzt werden.

Krabbeltreffs, Eltern-Kind-Gruppen, offener Familientreff, Sprachtreffs, Bastelangebote, Kurse, Workshops, Vorträge, Weiterbildungen, Familienbrunch und vieles mehr: auf die Plätze, fertig, los! Das Schlossschulhaus ist famos!

Lokal: Schlossschulhaus, Schlossstrasse 56, Pratteln
Raumreservationen: carmen.zuelli@pratteln.bl.ch
Allgemeine Auskünfte: Manuela Hofbauer

Leitung: Fachbereich Frühe Kindheit, Schlossstrasse 56, 4133 Pratteln

Telefon: 079 745 37 95, manuela.hofbauer@pratteln.bl.ch
www.fruehekindheit.pratteln.ch

Kirchhoffest

Kirche

Am Kirchhoffest kann an verschiedenen Posten gespielt werden. z.B. Büchsenwerfen, Enten angeln, Mohrenkopfschleuder. Es wird geschminkt und gebastelt. Es gibt einen Wettbewerb, viel Popcorn, Crêpes und vieles mehr. Um 15 Uhr findet die Rägebogefeier für die ganze Familie statt.

Leitung: Roswitha Holler-Seebass, Sozialdiakonin
Jenni May Jenni, Pfarrerin
ref. Kirchgemeinde, St. Jakobstrasse 1, 4133 Pratteln, 061 823 94 87
roswitha.holler@ref-pratteln-augst.ch www.ref-pratteln-augst.ch

Datum: 31. August 2019, 14–18 Uhr

Lokal: Kirchhof und reformierte Kirche

Kosten: Fr. 5.–

Kinderartikelbörse mit Cafeteria

gemeinnützig

Das Organisations- und Helferteam der Kinderartikelbörse freut sich über die rege Teilnahme aller interessierter Besucher, welche saubere und modische Kinderkleider in der Gr. 50 bis 164, Schuhe, Gr. 20 bis 42 und Spielzeug kaufen oder verkaufen möchten.

Lokal: Kultur- und Sportzentrum Pratteln,
Oberemattstrasse 13, Pratteln (beim Schloss Pratteln)

Datum: Annahme: Dienstag, 17.9.2019, 13.30–17.30 Uhr

Verkauf: Mittwoch, 18.9.2019, 9.00–11.30 und 14.00–17.00 Uhr
Auszahlung + Rückgabe: Donnerstag, 19.9.2019, 16.00–18.00 Uhr,
nach 18.00 Uhr wird über nicht abgeholte Ware und Geld verfügt.

Kinderhort: Dienstag: Nachmittag 13.30–17.30 Uhr,

Mittwoch: 9.00–11.30 und Nachmittag 14.00–16.00 Uhr

Die Artikel werden zu Hause gemäss Homepage angeschrieben. Auf unserer Homepage finden Sie Informationen über das korrekte Anschreiben.
www.kinderartikelboerse-pratteln.ch

Geburtsvorbereitung für Paare

Privat

Als Papa bist du der vertraute Begleiter bei der Geburt. Dein teilnahmsvolles Da-Sein, gibt deiner Partnerin und eurem Kind das Gefühl von «wir Schaffen das».

Als Schwangere kannst du bei der Geburt Handeln und Entscheiden – bleibst im Vertrauen. Wir erarbeiten uns dieses Wissen über alle Geburtsphasen zusammen und schauen noch etwas weiter; was ist nach der Geburt... Stillen, Wochenbett, Babyweinen, Babytragen... Wir als Familie – Wir als Liebespaar.

Leitung: Annelore Blatter, Hebamme B.Sc., Trageberaterin
mail@vonBeginnAnne.ch
www.vonBeginnAnne.ch/www.tagmond.ch

Termine: 22. Juni; 7. Sept., Samstagskurs 9.00–17.00 Uhr
(Mittagspause 12.15–13.30 Uhr)

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn

Kursort: Geburtshaus Tagmond, Hauptstrasse 26, Pratteln

Kosten: 300.–, inkl. Material

Evopäd für werdende Eltern

Privat

Erwarten sie ihr erstes Kind? Möchten sie wissen, worauf sie bei der Entwicklung ihres Kindes achten sollen? Wieso die Krabbelphase eine wichtige Entwicklungsstufe ist? In diesem Kurs erfahren sie, wie sie ihr Kind in der Entwicklung unterstützen können.

Leitung: Patricia Fuchs, Lernberaterin Evopäd®
Gallenweg 8, Bau 10, 4133 Pratteln, 061 733 01 15,
lernberatung.fuchs@bluewin.ch / www.lernberatung-evopaed.ch

Daten: 17. August, 21. September, 16. November 2019, 9.30–11.00 Uhr

Anmeldung: bis jeweils 1 Woche vor Kursbeginn per Mail

Kursort: Gallenweg 8, Bau 10, Lernberatung Evopäd

Kosten: Fr. 20.–/p.P., Fr. 30.– für Paare

Wir bekommen ein Geschwister

Privat

Für Eltern mit Kinder von 2,5 Jahre bis 8 Jahre (jüngere und ältere Geschwister dürfen auch dabei sein, wenn sie es möchten)

Sich zusammen Zeit nehmen und auch mit anderen Familien austauschen. Den Kindern wird die Schwangerschaft, Geburt, das Wochenbett erklärt, die Eltern können sich austauschen über die neuen Themen die nun rund um die Betreuung von mehreren Kindern auf sie zukommen. Zusammen machen wir Musik, damit die Babies in den Bäuchen uns hören. Es sind zwei folgende Vormit-tage, damit die Kinder schnell wieder im Thema sind und sich auch in der Gruppe gleich wieder orientieren können.

Leitung: Annelore Blatter, Hebamme B.Sc., Trageberaterin
mail@vonBeginnAnne.ch
www.vonBeginnAnne.ch/www.tagmond.ch

Datum: 14. und 15. Sept., 9–11.30 Uhr, 2x 150 Min.

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn

Kursort: Geburtshaus Tagmond, Hauptstrasse 26, Pratteln

Kosten: Fr. 190.–/Familie, inkl. Material

Rückbildung und Beckenboden

Privat

Abwechslungsreiche, alltagstaugliche Übungen die auf Yoga, Pilates und konventionellen Rückbildungsübungen basieren. Themen rund ums Mutter und Frau sein werden eingebracht und Fragen/Inputs haben Platz. Freuen Sie sich auf einen Kurs, der Sie da abholt wo sie sind.

Leitung: Annelore Blatter, Hebamme B.Sc., Trageberaterin
mail@vonBeginnAnne.ch
www.vonBeginnAnne.ch/www.tagmond.ch

Datum: 16. Okt.–20. Nov. 2019, 20.30–21.30 Uhr, 6x 60 Min.

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Kursbeginn

Kursort: Geburtshaus Tagmond, Hauptstrasse 26, Pratteln

Kosten: 230.–, inkl. Material

Babymassage

Privat

Bindung durch Berührung, Massage fördert die Bindung, den Stoffwechsel, hilft zu entspannen. In der Gruppe lernt ihr die Schmetterlingsmassage nach Eva Reich und Mechthild Deyringer. Einzellektionen bei euch zu Hause sind möglich.

Leitung: Annelore Blatter, Hebamme B.Sc., Trageberaterin
mail@vonBeginnAnne.ch
www.vonBeginnAnne.ch/www.tagmond.ch

Datum: Privatkurse im Tagmond oder bei Ihnen zu Hause, 60–90 Min.

Kosten: Fr. 70.–/60 Min.

Trageberatung

Privat

Welche Bedürfnisse des Kindes, werden durch das Tragen gedeckt? Die korrekte physiologische Tragehaltung wird erlernt. Die Wickelkreuz-Trageweise wird erlernt. Mamas Bedürfnisse und das Tragen. Tragen und Stillen. Mama und Papa wird gezeigt, worauf sie beim Tragen achten sollen, damit ihre Haltungsmuskulatur richtig belastet wird. Für werdende Eltern, es dürfen auch «frisch gebackene Eltern» teilnehmen.

Ich biete auch individuelle und markenunabhängige Trageberatung bei euch zu Hause (Tragetuch und/oder Tragehilfe) an.

Leitung: Annelore Blatter, Hebamme B.Sc., Trageberaterin
mail@vonBeginnAnne.ch
www.vonBeginnAnne.ch/www.tagmond.ch

Kursort: Privatlektionen im Tagmond oder bei Ihnen zu Hause, 90–120 Min.

Kosten: Fr. 70.–/60 Min.

Babymassage

Gemeinde

In der Lektion «Einführung in die Harmonische Babymassage» haben Sie Gelegenheit Babymassage kennenzulernen und zu erleben, ihr Kind zu massieren. Mitbringen: Babyöl (z.B. Mandelöl), Schale fürs Öl, Decke oder Schaffell als Unterlage, Decke zum Zudecken, bequeme Kleidung, ev. Stillkissen.

Leitung: Edith Fischer, Mütter- und Väterberatung
Schlossschulhaus, Schlossstrasse 56, 4133 Pratteln
079 179 87 49, muetterberatung-e.fischer@gmx.ch

Daten: 2019: 3.7., 7.8., 18.9., 2.10., 6.11., 4.12.; 2020: in der Regel am ersten Mittwoch des Monats jeweils 10.30–12.00 Uhr

Anmeldung: bis jeweils zwei Tage vor dem Kurs

Kursort: Schlossschulhaus Pratteln

Kosten: Fr. 20.–

Mutter/Kind leben ab 4 Monaten

Privat

Zu den vielen Rollen im Leben, die die Frau bis zur Geburt dahin inne hatte, kommt eine völlig neue dazu! Dich als Mutter in der Bindung, Entwicklung und Erziehung deines Kindes zu reflektieren. Lernen durch Beobachten. 10x in einem hellen Raum im Schlossschulhaus. In einer wohligen Runde mit anderen Müttern und Kindern zusammen sein. Nahrung für Körper, Geist und Seele. Was sind: emotionale Reflexe/körperliche Reflexe?

Leitung: Rosa Calicchio, Schlossstrasse 56, 4133 Pratteln, 079 376 63 64
www.mutter-kind-leben.com

Daten: jeden Dienstag von 14.30–15.30 Uhr

Kursort: Schlossschulhaus, Pratteln

Kosten: 10x Fr. 180.–, inkl. Elternabend, inkl. Material

Würde-hätte-könnte-sollte! Pack es an!

Privat

Wird mir alles zuviel? Erziehung, Beruf, Beziehung? Bin ich im Stress und komme da nicht mehr raus? Probleme im Team oder bei der Arbeit? Habe ich Mühe Grenzen zu setzen? Mit Evopäd® oder einem Einzelcoaching werden die Blockaden gelöst. Die eigenen Talente werden wieder wahrgenommen. Die Lebensqualität kommt zurück! Anpacken und was dagegen tun!

Leitung: Patricia Fuchs, Lernberaterin Evopäd® und Coach i.P.P.®
Gallenweg 8, Bau 10, 4133 Pratteln, 061 733 01 15,
lernberatung.fuchs@bluewin.ch/www.lernberatung-evopaed.ch

Daten: nach Absprache, per Mail (Einzelberatung), 1 bis 2 Stunden

Kursort: Gallenweg 8, Bau 10, Pratteln

Kosten: Fr. 120.–, inkl. Material

Römischer Spielnachmittag

Stiftung

Smartphones, Spielkonsolen und Tablets bleiben in der Tasche. Dafür spielen wir gemeinsam unter kundiger Anleitung Spiele, die schon zur Römerzeit beliebt gewesen sind.

Leitung: Augusta Raurica, Giebenacherstrasse 17, 4302 Augst,
061 552 22 22, mail@augusta-raurica.ch/www.augusta-raurica.ch

Daten: Ab 7. April bis 13. Oktober jeden Sonntag,
ohne So, 25. August (Römerfest), zusätzlich am 1.8.19, 13–16 Uhr
Ohne Anmeldung. Man darf jederzeit dazu stossen.

Treffpunkt: April bis Oktober im Amphitheater.
Bei schlechtem Wetter in der Curia (Forum)

Kosten: kostenlos

Kampfschule für Gladiatoren

Stiftung

Wolltest Du schon einmal als Gladiator in der Arena stehen? Unter Anleitung eines erfahrenen Kämpfers lernst Du Kampftechniken und Waffen der antiken Hochleistungssportler kennen. Du trainierst und isst wie vor 2000 Jahren und erfährst nebenher viel Spannendes.

Anmelden: www.augusta-raurica.ch, mail@augusta-raurica.ch, 061 552 22 22

Leitung: Augusta Raurica, Giebenacherstrasse 17, 4302 Augst,

Daten: So, 16.6.19, So, 14.7.19, So, 11.8.19, Sa, 28.9.19, 10–13 Uhr
Anmeldung empfehlenswert. Für Kinder von 8–12 Jahre.

Treffpunkt: Amphitheater (NICHT Theater!)
Tickets vor Beginn an der Museumskasse lösen.

Kosten: Fr. 12.–

Geschirr-Geschichten: Töpfern wie zur Römerzeit

Stiftung

Sie entdecken, wie römisches Geschirr auf der Töpferscheibe gedreht wurde, setzen aus Scherben Becher und Töpfe wieder zusammen und modellieren eine eigene Schale aus Ton.

Anmelden: www.augusta-raurica.ch, mail@augusta-raurica.ch, 061 552 22 22

Leitung: Augusta Raurica, Giebenacherstrasse 17, 4302 Augst

Daten: Mi, 19.6., So, 30.6., Mi, 17.7., Mi, 31.7., Do, 1.8., Mi, 14.8.,
So, 22.9., Do, 3.10., So, 13.10.19, 13.00–14.30 Uhr
Anmeldung empfehlenswert. Ab 6 Jahren.

Treffpunkt: Museumskasse

Kosten: Fr. 16.–/Fr. 8.– (inkl. Museumseintritt)

Führung für Familien

Stiftung

Ein spannender Rundgang, der ganz auf die Bedürfnisse von Familien zugeschnitten ist. Im authentisch nachgebauten Römerhaus erfahren und erleben Sie, wie der Alltag einer Familie in römischer Zeit ausgesehen hat.

Anmelden: www.augusta-raurica.ch, mail@augusta-raurica.ch, 061 552 22 22

Leitung: Augusta Raurica, Giebenacherstrasse 17, 4302 Augst,

Daten: So, 23.6., So, 23.6., So, 21.7., Mi, 7.8., So, 18.8., So, 15.9.,
So, 13.10., So, 27.10., So, 3.11., Do, 26.12.19, 13–14 Uhr;
Sonn- und Feiertage zusätzlich um 14.30–15.30 Uhr
Anmeldung empfehlenswert. Ab 6 Jahren.

Treffpunkt: Museumskasse

Kosten: Fr. 16.–/Fr. 8.– (inkl. Museumseintritt)

Brotbacken: Vom Korn zum Römerbrot

Stiftung

Wie wurde vor 2000 Jahren Korn zu Brot verarbeitet? Schritt für Schritt erleben und gestalten Kinder und ihre Familien gemeinsam eine Brotproduktion wie in römischer Zeit. Zum Schluss dürfen die Brote warm und duftend mit nach Hause genommen werden.

Anmelden: www.augusta-raurica.ch, mail@augusta-raurica.ch, 061 552 22 22

Leitung: Augusta Raurica, Giebenacherstrasse 17, 4302 Augst

Daten: So, 7.7., So, 4.8., So, 1.9., So, 6.10., Mi, 9.10.19,
11.00–12.30; 13–14.30; 15–16.30 Uhr
Anmeldung empfehlenswert. Ab 6 Jahren.

Treffpunkt: Museumkasse

Kosten: Fr. 16.–/Fr. 8.– (inkl. Museumseintritt)

Computermuseum beider Basel

Verein

Führung durch eine Sammlung historischer PCs mit der Möglichkeit, die Geräte zu bedienen.

Einführung in die Welt historischer Spielcomputer, Arcades und Spielkonsolen in einer grossen Retro Game Lounge. Die Geräte dürfen alle benutzt werden.

Jeweils letzter Sonntag im Monat 14 bis 18 Uhr. Alter von 1 bis 100 Jahre.

Anmeldung: <https://sites.google.com/view/cmabb/home>

Leitung: Dr. Gerald Süss, 061 302 38 95
während der Öffnungszeiten: 061 599 66 43
g.suess@balcab.ch oder cmuseumgb@gmail.com

Datum: jeweils letzter Sonntag im Monat
14 bis 18 Uhr

Anmeldung: bis jeweils am Vortag

Lokal: CMbB, Magnetareal Pratteln, in der Fa. Colobâle, Anreise siehe
Homepage: <https://sites.google.com/view/cmabb/home>

Kosten: Fr. 5.–/Person, Fr. 10.–/Familie

ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Babysitting – ein Vertrauensjob

Verein

Tagsüber oder am Abend, Kinderhüten ist ein faszinierendes Erlebnis, eine willkommene Abwechslung und will gelernt sein. Ausserdem kannst du dir noch ein Taschengeld dazuverdienen. Am Ende des Kurses bekommst du eine Kursbestätigung des Roten Kreuzes und wirst auf Wunsch als Babysitter/in vermittelt.

Leitung: Marlies Weyeneth, dipl. Kleinkinderzieherin, Kursleiterin SSB
Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal, 061 905 82 00
bildung@srk-baselland.ch/www.srk-baselland.ch

Daten: Montag + Dienstag, 5. + 6. August 2019
jeweils von 9.00–11.30 und 13.00–15.30 Uhr

Anmeldung: bis 31.7.2019

Kursort: Spielgruppe Bienehüsli, Muttenerstrasse 14, Pratteln

Kosten: Fr. 100.–, inkl. Material

Die Zyklus-Show (MFM-Projekt®)

Privat

Workshop (10 – 12-jährige Mädchen): In einer spannenden Show erfahren und erleben die Mädchen altersgerecht und respektvoll, was sich im Körper verändert, wenn sie in der Pubertät sind und Frauen werden. Denn, nur was ich schätze, kann ich schützen.

Elternvortrag «Wenn Mädchen Frauen werden»: Der Vortrag ist Teil des Projektes und richtet sich an die Eltern und weitere interessierte Personen.

Weitere Infos: www.mfm-projekt.ch

Anmelden: c.bernoulli@mfm-projekt.ch

Leitung: Claudia Bernoulli, Kursleiterin MFM-Projekt®, 079 541 84 34

Daten: Elternvortrag: Freitag, 25. Okt. 2019, 19.30–ca. 21 Uhr
Workshop: Samstag, 26. Okt. 2019, 9.30–16.30 Uhr

Anmeldung: bis 18. Okt. 2019

Kursort: Ref. Kirchgemeinde, St. Jakobstrasse 1, Pratteln

Kosten: Fr. 120.–, inkl. Material

Agenten auf dem Weg (MFM-Projekt®)

Privat

Workshop (10 – 13-jährige Jungen): Die Jungen machen sich in der Rolle der Spermien, als Spezialagenten für ihren Geheimauftrag auf die Reise durch den männlichen und weiblichen Körper. Sie erfahren, wie Spermien heranreifen, besuchen ein Spezialausbildungscamp und gelangen über weitere Stationen ins Land des Lebens, wo eine Siegersamenzelle am Ende der Mission eine Eizelle befruchtet.

Elternvortrag «Wenn Jungen Männer werden»: Der Vortrag ist Teil des Projektes und richtet sich an die Eltern und weitere interessierte Personen.

Weitere Infos: www.mfm-projekt.ch

Leitung: Simon Bär, Kursleiter MFM-Projekt®, 077 406 40 07, s.baer@mfm-projekt.ch

Daten: Elternvortrag: Freitag, 1. Nov. 2019, 19.30–ca. 21.00 Uhr
Workshop: Samstag, 2. Nov. 2019, 9.30–16.30 Uhr

Anmeldung: bis 18. Okt. 2019

Kursort: Ref. Kirchgemeinde, St. Jakobstrasse 1, Pratteln

Kosten: 120.–, inkl. Material

Der Weg zum stressfreien Lernen

Privat

Gibt es zu Hause immer wieder mal Streit, wenn die Hausaufgaben gemacht werden sollen? Sind Rechtschreibe- oder Leseschwierigkeiten vorhanden? Mühe mit der Konzentration oder mit dem Rechnen? Mit Evopäd® findet man die Ursache der Schwierigkeit heraus und mit spielerischen Übungen kann man die Blockaden in kurzer Zeit beheben. So dass ein fröhliches Lernen wieder möglich ist.

Leitung: Patricia Fuchs, Lernberaterin Evopäd®
Gallenweg 8, Bau 10, 4133 Pratteln, 061 733 01 15
lernberatung.fuchs@bluewin.ch / www.lernberatung-evopaed.ch

Daten: wird individuell abgemacht per Mail (Einzelberatung),
Dauer ca. 1 Stunde

Kursort: Gallenweg 8, Bau 10, Pratteln

Kosten: Fr. 120.–, inkl. Material

Gutzibacken

Kirche

Kinder backen Weihnachtsgutzi und hören eine Geschichte.

Leitung: Roswitha Holler-Seebass, Sozialdiakonin,
Ref. Kirchgemeinde, St. Jakobstrasse 1, 4133 Pratteln,
061 823 94 87, roswitha.holler@ref-pratteln-augst.ch,
www.ref-pratteln-augst.ch

Daten: Mi., 11. Dezember 2019 im KGH Pratteln, 14–16.30 Uhr
Mi., 18. Dezember 2019 im Romana Augst, 14–16.30 Uhr

Anmeldung: bis 4.12. für den 11.12. und 11.12. für den 18.12.

Kursort: Reformiertes Kirchgemeindehaus / Kirchgemeindehaus Romana

Kosten: Fr. 5.–, inkl. Material

Weihnachtsgeschenke (3 – 6 Jahre)

f + f pratteln

Das Spielgruppenteam bastelt gemeinsam mit Ihren Kindern 6 Geschenke für Weihnachten.

Leitung: Sylvie Anderrüti, Muttenerstrasse 14, 4133 Pratteln, 079 252 61 90,
bienehuesli@bluewin.ch / www.wald-spielgruppe-bienehuesli.ch

Daten: Mittwoch, 27.11. und 4.12.2019, 14.30–16.30 Uhr, 2x

Anmeldung: bis 22.11.2019

Kursort: Muttenerstrasse 14, Pratteln

Kosten: Fr. 30.–, inkl. Material

Koch- und Backwoche für Kinder im Primarschulalter

Kirche

Kinder kochen und backen eine Woche lang. Am letzten Tag sind die Eltern zum Essen eingeladen. Die Kinder können sich für einzelne Tage oder die ganze Woche anmelden.

Leitung: Roswitha Holler-Seebass, Sozialdiakonin
Reformierte Kirchgemeinde, St. Jakobstrasse 1, 4133 Pratteln,
061 823 94 87, roswitha.holler@ref-pratteln-augst.ch,
www.ref-pratteln-augst.ch

Kurszeiten: 6.–9. August 2019, 9–14 Uhr

Anmeldung: bis 26. Juni 2019

Kursort: Reformiertes Kirchgemeindehaus, St. Jakobstrasse 1, Pratteln

Kosten: Fr. 12.– pro Tag, inkl. Material

malen - zeichnen - modellieren

Privat

Das wohlausgedachte Programm beinhaltet die Grundlagen des Zeichnens und Malens in verschiedenen Techniken. Kinder ab 7 Jahre sammeln in kleinen Gruppen tolle Erfahrungen im künstlerischen Ausdruck.

Leitung: Vogt Ruth, 079 761 89 91, vogts@gmx.ch / www.kunstschulevogt.ch

Kurszeiten: nach Vereinbarung und Absprache zwischen Oktober bis Juni,
wöchentlich 1 Std.

Kursort: Atelier, Schmiedestrasse 18, Pratteln

Kosten: Fr. 128.– (4 Stunden), inkl. Material

Kinder und Jugendliche Malen und Zeichnen

Privat

Das Kind findet einen spielerischen Zugang zur Gestaltung der Farben wie auch zum Zeichnen. Dadurch kann es zu einem Ausgleich, einer Harmonisierung im Seelischen kommen. Positive Erfahrungen werden sich einprägen. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt. Es kann lernen mit Stresssituationen umzugehen: In der Schule, in der Familie und im Freundeskreis.

Leitung: Barbara Ramp, Kunstpädagogin/Malkünstlerin
Mittlerestrasse 25, 4133 Pratteln, 079 504 00 64
www.rampart.ch

Daten: Sommer bis Herbst: 12. August bis 25. September 2019
Herbst bis Weihnachten: 14. Oktober bis 18. Dezember 2019
Montag, 17.00–18.00 Uhr/
Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr/15.30–16.30 Uhr/17.00–18.00 Uhr

Anmeldung: bis 20. Juli 2019

Kursort: Kunststatt, Mittlerestrasse 25, Pratteln

Kosten: Sommer bis Herbst Fr. 126.–,
Herbst bis Weihnachten Fr. 180.–, inkl. Material

Spielgruppe in Englisch für Kinder von 3 – 4 Jahren

Privat

Auf spielende Art und Weise, durch singen, basteln, bewegen, Rollenspiele, malen wird in der Spielgruppe die englische Sprache vermittelt von Lehrern mit Englisch als Muttersprache.

Leitung: Pascal Wenger, Leiter des English Center
Mühleweg 47, 4133 Pratteln, 061 511 87 40
kontakt@wenpas-e4k.ch/www.wenpas-e4k.ch

Kurszeiten: Mo., 12.8./Di., 13.8./Mi., 14.8./Do., 15.8. oder Fr., 16.8.19
Zwischen 9.00 bis 11.15 Uhr (Einstieg auch später möglich).
Keine Spielgruppe während den Schulferien.

Anmeldung: bis bis 31.7.2019 (Auf Anfrage kann es auch später sein)

Kursort: English Center, Mühleweg 47, Pratteln

Kosten: Fr. 150.– x5 (für Mitte Aug. bis Mitte Jan)

Englisch Kurs für Kinder von 7 – 8 Jahre (mit Fun)

Privat

Auf spielende Art und Weise, durch singen, basteln, bewegen, Rollenspiele, malen und schreiben wird im Kurs die englische Sprache vermittelt von Lehrern mit Englisch als Muttersprache

(Je nach Anzahl Anmeldungen können Kurse zusammengelegt werden)

Leitung: Pascal Wenger, Leiter des English Center
Mühleweg 47, 4133 Pratteln, 061 511 87 40
kontakt@wenpas-e4k.ch/www.wenpas-e4k.ch

Kurszeiten: Mo., 12.8./Di., 13.8./Mi., 14.8./Do., 15.8. oder Fr., 16.8.19
Zwischen 13.15 und 18.30 Uhr, 1. Semester x 1 Lek. pro Woche
(Einstieg auch später möglich). Kein Kurs während den Schulferien.

Anmeldung: bis 31.7.2019 (Auf Anfrage kann es auch später sein)

Kursort: English Center, Mühleweg 47, Pratteln

Kosten: Fr. 75.– x5 (für Mitte Aug. bis Mitte Jan)

Samstag Englisch Kurs für Kinder von 8 – 11 Jahre (mit Fun)

Privat

Auf spielende Art und Weise, durch singen, basteln, bewegen, Rollenspiele, malen und schreiben wird im Kurs die englische Sprache vermittelt von Lehrern mit Englisch als Muttersprache

(Je nach Anzahl Anmeldungen können Kurse zusammengelegt werden)

Leitung: Pascal Wenger, Leiter des English Center
Mühleweg 47, 4133 Pratteln, 061 511 87 40
kontakt@wenpas-e4k.ch/www.wenpas-e4k.ch

Kurszeiten: Sa., 17.8./Sa., 24.8./Sa., 31.8., 13.00–14.45 Uhr,
Anmeldung: bis bis 31.7.2019 (Auf Anfrage kann es auch später sein)

Kursort: English Center, Mühleweg 47, Pratteln

Kosten: Fr. 120.– (3x 2 Lektionen)

Englisch Kurs für Kinder von 9 – 10 Jahre (mit Fun)

Privat

Auf spielende Art und Weise, durch singen, basteln, bewegen, Rollenspiele, malen und schreiben wird im Kurs die englische Sprache vermittelt von Lehrern mit Englisch als Muttersprache

(Je nach Anzahl Anmeldungen können Kurse zusammengelegt werden)

Leitung: Pascal Wenger, Leiter des English Center
Mühleweg 47, 4133 Pratteln, 061 511 87 40
kontakt@wenpas-e4k.ch/www.wenpas-e4k.ch

Kurszeiten: Mo., 12.8./Di., 13.8./Mi., 14.8./Do., 15.8. oder Fr., 16.8.19
Zwischen 13.15 und 18.30 Uhr, 1. Semester x 1 Lek. pro Woche
(Einstieg auch später möglich). Kein Kurs während den Schulferien.

Anmeldung: bis 31.7.2019 (Auf Anfrage kann es auch später sein)

Kursort: English Center, Mühleweg 47, Pratteln

Kosten: Fr. 75.– x5 (für Mitte Aug. bis Mitte Jan)

Englisch Kurs für Kinder von 11 – 12 Jahre (mit Fun)

Privat

Mit viel Spass, Freude und Spannung lernen die Kinder mit singen, spielen und Rollenspiele die englische Sprache, geleitet von Lehrern mit Englisch als Muttersprache. Wir fördern vor allem die Kommunikation und richtige Aussprache.

(Je nach Anzahl Anmeldungen können Kurse zusammengelegt werden)

Leitung: Pascal Wenger, Leiter des English Center
Mühleweg 47, 4133 Pratteln, 061 511 87 40
kontakt@wenpas-e4k.ch/www.wenpas-e4k.ch

Kurszeiten: Mo., 12.8./Di., 13.8./Mi., 14.8./Do., 15.8. oder Fr., 16.8.19
Zwischen 13.15 und 18.30 Uhr, 1. Semester x 1 Lek. pro Woche
(Einstieg auch später möglich). Kein Kurs während den Schulferien.

Anmeldung: bis 31.7.2019 (Auf Anfrage kann es auch später sein)

Kursort: English Center, Mühleweg 47, Pratteln

Kosten: Fr. 75.– x5 (für Mitte Aug. bis Mitte Jan)

Kinder TreffPUNKT Für Kinder von 6 bis 12 Jahren. Gemeinde

Der offene und kostenlose Treff findet jeden Dienstag von 16 bis 18 Uhr statt und wird von Mitgliedern des Quartiervereins Längi und Freiwilligen geleitet.

Participi! Sende yap! Were em bi heura bikin! Sudjelovaj! Sala nabiso!
Bashkangjitu! Join us!

Spielen, Zvieri essen, Basteln, zusammen Reden und vieles mehr!

Das Angebot wird unterstützt: Quartierverein Längi, Gemeinde Pratteln, katholische Kirchgemeinde und Chrischona Gemeinde Pratteln

Leitung: Ehrenamtliche und Gemeindeangestellte aus Pratteln
Auskunft: Daniel Fellner, 077 472 01 83, daniel.fellner@chrischona.ch oder www.pratteln.ch (Quartierentwicklung)

Beginn: jeden Dienstag, 16.00–18.00 Uhr (Änderungen vorbehalten)
Während den Schulferien findet der Treffpunkt nicht statt.

Keine Anmeldung notwendig

Kursort: Quartiertreff Längi, Pratteln
(Wyhlenstrasse 28, vis-à-vis Street Soccer Anlage)

Kosten: keine

Spatzagallo – Jugendgruppe des Natur- und Vogelschutzvereine Pratteln und Muttenz Verein

Jahresthema: Unterwegs... Ausflüge für Kinder im Primarschulalter.

10.8.19: Unterwegs bei Vollmond

14.9.19: Unterwegs an der Aare 9.30–14.46 Uhr

19.10.19: Unterwegs auf Spurensuche mit Wildtierbiologe Sandro Gröflin

16.11.19: Unterwegs zum Marroniplausch. Nähere Informationen sind auf der Homepage einsehbar.

Anmelden: Anne-Catherine Grandchamp/Daniel Berner: 061 953 05 74
Beni Schmidt: 061 821 04 76/078 719 69 16

Leitung: Benedikt Schmidt, 061 821 04 76
info@nvvpratteln.ch, www.nvvpratteln.ch

Daten: jeweils an Samstagen, normalerweise 9.00 bis 12.00 Uhr;
Termine auf www.nvvpratteln.ch, keine Anmeldung notwendig

Kosten: keine, Mitgliedschaft im Verein erwünscht

Pfadi Adler Verein

Die Pfadi Adler bietet jeden zweiten Samstagnachmittag für Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 18 Jahren abwechslungsreiche Anlässe. Ausserdem verbringen wir in diversen Lagern unvergessliche Tage mit Gleichaltrigen. Erlebe Natur, Spiel, Spass, Action, Freundschaft, Zusammenhalt und vieles mehr! Du bist jederzeit herzlich willkommen bei uns zu schnuppern.

Anmeldung: Adrian Sailer, sekretariat@pfadiadler.ch/www.pfadiadler.ch

Beginn: jederzeit möglich

Kursort: Burggartenschulhaus, Hauptstrasse 13, Pratteln

Kosten: Fr. 60.– jährlich

Schachschule für Kinder und Jugendliche Privat

Wir lernen durch Schachspielen! Schach Taktik, Schach Strategie. Schacheröffnung für Weiss und Schwarz. Schach spielen mit Schachuhr. Partie mit Aufschreiben. Vorbereitung für Schach Diplom. Schach macht Fit!

Leitung: MSc Zeljko Knezevic, Schachclub Pratteln,
078 623 75 22, knezd@hotmail.com

Daten: Herbst 2019 (auf Anfrage), 17.00 bis 18.30 Uhr

Anmeldung: bis 10.9.2019

Kursort: Pratteln (auf Anfrage)

Kosten: Fr. 5.–, inkl. Material

Kreismusikschule KMS Gemeinde**Musik im Kindergarten1./2. Kiga**

Kindergartenkinder haben ein natürliches Gefühl für Musik. Darauf aufbauend werden ihnen in Musik im Kindergarten auf spielerische Art und Weise erste Einblicke in die Welt der Töne vermittelt. Der Kurs umfasst vielseitige Gestaltungsbereiche: Singen, Musizieren, Sprechen und Hören, das freie und gebundene Tanzen, das Gestalten nach festen Regeln sowie Improvisieren und Experimentieren. Mit Spass erfahren die Kinder auf spielerische Weise Vieles über die Musik.

Täglich, Fr. 90.–/Semester (Sozialermässigung möglich)

Binggis-Chor (ab 2. Klasse Kindergarten) und Kinderchor (ab 2.–6. Klasse Primarschule)

Im Kinderchor entdecken die Kinder gemeinsam die Freude am Sprechen und Singen. Stimmbildung, das Erlernen anspruchsvoller Lieder aus verschiedenen Ländern, sowie die zahlreichen Auftritte bei diversen Anlässen sind ein fester Bestandteil der Chorarbeit.

Mi, Do, Fr. 60.–/Semester (Sozialermässigung möglich)

Theaterunterricht (ab 1. Klasse Primarschule bis Abschluss SEK II)

Im gemeinsamen Spiel lernen die Kinder und Jugendlichen verschiedene Grundlagen des Schauspiels kennen. Es werden Spiele und Übungen für Körper- und Sprachausdruck durchgeführt. Stück für Stück erarbeiten wir ein Theaterstück mit Szenen, Liedern und Bewegung, welches am Ende des Schuljahres aufgeführt wird.

Mo, Fr. 135.–/Semester (Sozialermässigung möglich)

Bläserkarussell (ab 1. Klasse Primarschule Dauer 20 Lektionen)

Start nach den Herbstferien und Osterferien.

Frech wie Blech oder Stolz wie Holz: das ist hier die Frage! Lust auf Klarinette, Fagott, Oboe, Blockflöte, Saxofon oder Querflöte, oder soll es eher Posaune, Horn oder Trompete sein?

Do, Fr. 270.–/Semester (Sozialermässigung möglich)

Fortsetzung nächste Seite

Rasselbande (ab 1. Klasse Primarschule, Dauer 2 Semester)

Auf Trommeln, mit Händen und anderen Instrumenten musizieren die Kinder groovige Musik, erarbeiten kleine Stücke und entdecken so die vielfältigen Möglichkeiten mit Percussioninstrumenten. Nebenbei lernen die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Rhythmen und deren Notation kennen und erarbeiten. Nach und nach steigen sie auf das Drumset um.

Mo, Di, Do Fr. 135.–/Semester (Sozialermässigung möglich)

Adresse: Kreismusikschule, Hauptstrasse 13, 4133 Pratteln
061 825 22 48, info@kms-pratteln.ch, www.kms-pratteln.ch

Kurszeit: während der Schulzeit

Kursort: Burggartenschulhaus

Hip Hop I

f + f pratteln

Hip Hop Grundschriffe, Oldschool und Newschool, Shuffle, einfache Bodenteile, Erlernen von Choreographien, Showtraining.

Leitung: Brigitte Demenga, Tanzlehrerin RDC-Liestal/Pratteln,
demengab@gmx.ch, 079 763 76 21

Daten: das ganze Jahr, Mittwoch Nachmittag ab 17.15 Uhr

Kursort: Aula des Schulhauses Erlimatt 1, Erliweg 12 in Pratteln

Kosten: 10 Lektionen Fr. 100.–

Hip Hop II

f + f pratteln

Hip Hop Grundschriffe, Oldschool und Newschool, Shuffle, einfache Bodenteile, Erlernen von Tänzen, choreographieren und Showtraining, Show

Leitung: Brigitte Demenga, Tanzlehrerin RDC-Liestal/Pratteln,
demengab@gmx.ch, 079 763 76 21

Daten: das ganze Jahr, Mittwoch Abend

Kursort: Aula des Schulhauses Erlimatt 1, Erliweg 12 in Pratteln

Kosten: 10 Lektionen Fr. 100.–

Hip Hop III

f + f pratteln

Erlernen von Tänzen auf Musik Oldschool, Newschool, Shuffle, einfache Bodenteile, choreographieren, Showtraining, Show

Leitung: Brigitte Demenga, Tanzlehrerin RDC-Liestal/Pratteln,
demengab@gmx.ch, 079 763 76 21

Daten: das ganze Jahr, Mittwoch Abend

Kursort: Aula des Schulhauses Erlimatt 1, Erliweg 12 in Pratteln

Kosten: 10 Lektionen Fr. 100.–

Breakdance / Contemporary / Yoga / Urbanes Gestalten / Streetdance / Calisthenics / Handstand / House / Brazilian Jiu Jitsu / Rap-Musik

Verein

the movement spot ist ein Treffpunkt und ein europaweit einzigartiges Zentrum für Bewegung, Bildung und Hiphop-Kultur mit Pioniercharakter. Egal ob Tanz, Graffiti, Rap oder Musik/ Urbane Kunst – hier findest du alles, was du brauchst, um dich in diesen Bereichen weiterzuentwickeln. Austauschen, begegnen, entdecken, erschaffen, lachen, lernen, probieren, trainieren, vernetzen, wachsen, zusammen sein – the movement spot ist deine Plattform! In unserem Tun und Wirken legen wir grossen Wert auf persönliche Selbstentfaltung, Gemeinschaftssinn und auf einen gesunden Lifestyle.

Leitung: <http://www.themovement.ch/dozenten-2/>

Adresse: Gallenweg 8 (6. OG), 4133 Pratteln, 061 823 71 46
info@themovement.ch / www.themovement.ch

Daten: <http://www.themovement.ch/kurse/>

Kursort: the movement spot (Zentrale Pratteln), Gallenweg 8 (6. OG), Pratteln

Kosten: <http://www.themovement.ch/preise/>

Tennis Bambinitraining

Verein

Die Kinder im Alter von 5 – 10 Jahren lernen in diesem Kurs die Grundlagen des Tennissports mit der modernen Lernform «Kids Tennis Highschool» kennen.

Dabei stehen Spiel und Spass im Vordergrund. Vorkenntnisse und Ausrüstung zum Tennissport werden keine benötigt. Der Kurs findet jeden Mittwochnachmittag, während des Schulsemesters, auf den Tennisplätzen des Tennisclubs Pratteln/Sandgrube statt.

Anmeldung: Andrea Casanova, Juniorenbetreuerin TC Pratteln
079 366 20 25, junioren@tcpratteln.ch

Kurszeit: ab 14. August – 18. Dezember 2019 (17 Lektionen),
14.00 – 15.00 Uhr, laufende Kurse

Anmeldung: bis 31. Juli 2019

Kursort: Tennisclub Pratteln in den Sandgruben

Kosten: Fr. 213.– (Fr. 12.50/Lektion), inkl. Material

MUKI Turnen (2,5 – 5 Jahre)

Verein

Gemeinsam mit Mami oder Papi turnen

Leitung: TV Pratteln AS

Anmeldung: Nicole Karlen, 061 821 41 49, karlen@teleport.ch

Kurs: Dienstags, Mittwochs, Donnerstags Morgens.
Traingingszeiten auf Anfrage.

Kosten: Fr. 90.– pro Jahr

Kinderturnen (Kindergartenalter)

Verein

Für Mädchen und Buben; zusammen Geräte in der Halle kennenlernen, turnen, spielen, austoben.

Leitung: TV Pratteln AS
 Kontakt: Carmen Coenen, 076 386 17 19
 Beginn: Jeweils am Donnerstag, 16.45–18.00 Uhr
 Kursort: Erlimatt II, Pratteln
 Kosten: Fr. 80.– pro Jahr

Jugend Fun-Sport

Verein

polysportiv, für Mädchen und Buben ab 7 bis 12 Jahre.

Kontakt: Maria Poovathumveetil, 076 819 13 80
 Beginn: Montag, 17.45–19.15 Uhr
 Kursort: Erlimatt I, Halle oben und unten
 Kosten: Fr. 80.– pro Jahr

Geräteturnen (7 – 16 Jahre)

Verein

Leitung: TV Pratteln AS
 Kontakt: Jeannette Suter, 076 422 26 01 oder Therese Brändli, 076 543 17 23
 Kursort: Erlimatt I, Mittwoch, 17.15–19.15 Uhr
 (Anfänger ab 1. Klasse, Mädchen und Knaben)
 Erlimatt I, Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr (Fortgeschrittene)
 Erlimatt I, Donnerstag, 18.00–20.00 Uhr (Fortgeschrittene)
 Kosten: Fr. 80.– pro Jahr

Unihockey (für Knaben, 10 – 18 Jahre)

Verein

Trainiert wird in Muttenz und Pratteln im Rahmen von UH Griffins.

Leitung: TV Pratteln AS
 Beginn: Tage und Zeiten bitte bei Benjamin Meier über unihockey@uh-griffins.ch anfragen.
 Kosten: Fr. 80.– resp. 100.– pro Jahr, je nach Stärkeklasse

Basketball

Verein

Lueg eifach ine – mir freue uns! Interessante Infos zu unserem Verein findet ihr auf unserer Homepage.

Leitung: Basketballclub Pratteln
 Kontakt: Christoph Herzog, 079 310 59 89, bcp_basket@bluewin.ch
 Kosten: Je nach Alter, siehe unsere Homepage www.bc-pratteln.ch

Kung Fu für Kinder von 6 – 14 Jahren

Privat

Im Training werden die körperlichen Fähigkeiten (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft) sowie der Fokus auf ein Ziel trainiert. Dabei sollen die Kinder sich gegenseitig fordern und im Miteinander wachsen. Der Umgang mit Konfliktsituationen und die Fähigkeit bei sich zu bleiben werden ebenfalls geschult.

Leitung: Nathan Cueni, Tai Chi Lehrer
 079 847 97 89, kontakt@standhaft.ch, www.standhaft.ch
 Kurszeiten: Mittwoch und Donnerstag, fortlaufender Kurs
 Mi., 14.00–15.30 Uhr, Do., 15.45–17.15 Uhr
 Kursort: TerraNea, Gottesackerstrasse 23, Pratteln
 Kosten: Fr. 20.– pro Lektion (90 Minuten), Probetraining gratis

Karate Kid ab 5 Jahren

Verein

Ihr Kind lernt die Grundlagen des Karate, Techniken mit den Armen und Beinen, sowie das spielerische Kämpfen im Stehen oder auf dem Boden.

Leitung: Raphael Vergeres, Karate-Instruktor 3. Dan
 079 676 12 52, info@karate-pratteln.ch/www.karate-pratteln.ch
 Kurszeiten: 12. Aug.–23. Dez. 2019, Montag + Donnerstag, 16.45–17.30 Uhr
 Anmeldung: fortlaufend möglich
 Kursort: Schwingkeller, Fröschmattschulhaus, Gartenstrasse 7, Pratteln
 Kosten: Fr. 45.–/Monat

Karate Panda ab 9 Jahre

Verein

Ihr Kind lernt neben den Grundlagen des Karate, das freie Kämpfen, die Grundlage des Kämpfens am Boden sowie die Grundlage der Selbstverteidigung.

Leitung: Raphael Vergeres, Karate-Instruktor 3. Dan
 079 676 12 52, info@karate-pratteln.ch/www.karate-pratteln.ch
 Kurszeiten: 12. Aug.–23. Dez. 2019, Montag + Donnerstag, 17.45–18.45
 Anmelden: fortlaufend möglich
 Kursort: Schwingkeller, Fröschmattschulhaus, Gartenstrasse 7, Pratteln
 Kosten: Fr. 50.–/Monat

Karate Dragon ab 9 Jahre

Verein

Ihr Kind lernt auf sichere und spielerische Weise sich frei zu bewegen, um frei Kämpfen zu können, im Stehen wie auf dem Boden.

Leitung: Raphael Vergeres, Karate-Instruktor 3. Dan
 079 676 12 52, info@karate-pratteln.ch/www.karate-pratteln.ch
 Kurszeit: 12. Aug.–23. Dez. 2019, Mittwoch von 18.00–19.15 Uhr
 Anmeldung: jederzeit möglich
 Kursort: Schwingkeller, Fröschmattschulhaus, Gartenstrasse 7, Pratteln
 Kosten: Fr. 55.–/Monat

Sie bieten auch Kurse an und möchten gerne in unserem Heft erscheinen?

Dann melden Sie sich bei der Ressortleiterin auf Seite 53.
 Wir freuen uns auf viele neue Kurse!

Karate für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren Verein

Training im Kenpo Karate, Freikampf, Bodenkampf + Selbstverteidigung.

Leitung: Raphael Vergeres, Karate-Instruktor 3. Dan
079 676 12 52, info@karate-pratteln.ch / www.karate-pratteln.ch
Daten: 12. Aug.–23. Dez. 2019, Montag + Donnerstag 19.00–21.00 Uhr
Anmeldung: fortlaufend möglich
Kursort: Schwingkeller, Fröschmattschulhaus, Gartenstrasse 7, Pratteln
Kosten: 50.–/65.– Monat

Yoji-Judo für Kleinkinder 4 – 6 Jahre Verein

Yoji-Judo für 4 – 6-jährige Kleinkinder ist als Vorbereitung für's spätere Judo-training gedacht. Das Training ist sehr verspielt. Die Jüngsten dürfen sich auf weichem Boden beherzt austoben und balgen, aber kontrolliert. Auf spielerische Art lernen sie Judorollen und die Budo-Ethik kennen.

Anmeldung: Brigitta Pflugshaupt, Judo und Ju-Jitsu Club Pratteln
info@judoclub-pratteln.ch (bitte Anmeldung per Email)
061 821 03 51
Leitung: Simon Pflugshaupt und Brigitta Pflugshaupt,
beide Judotrainer mit Zusatzausbildung für Kleinkindertraining
Beginn: jederzeit, Freitags von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr, 5 Mal
Kursort: Judokeller im Münchacker Schulhaus
Münchackerstrasse 22, Pratteln
Kosten: Fr. 50.–, inkl. Material

Judo für Kinder Mindestalter: 7 – 12 Jahre Verein

Spielerische Einführung für Kinder im Judo-sport. Hier können sich Kinder mit Energie so richtig austoben und ängstliche Kinder werden mutiger. «Balgen» ist ein Grundbedürfnis von Kindern, welches sie nun im Judo in einem geschützten Rahmen ausleben dürfen.

Anmeldung: Brigitta Pflugshaupt, Judo und Ju-Jitsu Club Pratteln
info@judoclub-pratteln.ch (bitte Anmeldung per Email)
061 821 03 51
Leitung: Roger Bruttin und Christian Gruber; beide dipl. Judotrainer
Beginn: jederzeit, Montags von 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr, 10 Mal
Kursort: Judokeller im Münchacker Schulhaus
Münchackerstrasse 22, Pratteln
Kosten: Fr. 100.–, exkl. Material

Judo für Jugendliche Mindestalter: ab 12 Jahren Stiftung

Trendiges Judotraining für coole Teenager mit unserem jüngsten Trainer. Hier darfst du dich richtig austoben und balgen. Du lernst erfolgreich zu Kämpfen und Fallen und deinen Gegner zu kontrollieren ohne dich selbst oder andere zu verletzen.

Anmeldung: Brigitta Pflugshaupt, Judo und Ju-Jitsu Club Pratteln
info@judoclub-pratteln.ch (bitte Anmeldung per Email)
061 821 03 51
Leitung: Cédric Lochmann, Sportlehrer und Judo-Trainer
Beginn: jederzeit, Donnerstags von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr, 10 Mal
Kursort: Judokeller im Münchacker Schulhaus
Münchackerstrasse 22, Pratteln
Kosten: Fr. 100.–, exkl. Material

Ju-Jitsu, Einführungskurs Mindestalter: ab 12 Jahren Verein

Das Ju-Jitsu bietet sich für Jugendliche und Erwachsene an, welche sich Selbstverteidigungstechniken aneignen möchte. Abwehrtechniken gegen Waffenangriffe, wie Stock, Pistole, Messer und waffenlose Angriffe werden einstudiert.

Anmeldung: Brigitta Pflugshaupt, Judo und Ju-Jitsu Club Pratteln
info@judoclub-pratteln.ch (bitte Anmeldung per Email)
061 821 03 51
Leitung: Christian Gruber, Ju-Jitsu Trainer
Beginn: jederzeit, Mittwochs von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr, 10 Mal
Kursort: Judokeller im Münchacker Schulhaus
Münchackerstrasse 20, Pratteln
Kosten: Fr. 100.–

Xinxin Ming Chuan Selbstverteidigung (XMC) Kids-Gruppe Igel (4 – 6 Jahre) Verein

Das Selbstverteidigungssystem kombiniert Techniken diverser Stile kindgerecht und fördert durch körperliche Fitness, Koordination, Disziplin und Mentaltraining das gesunde Selbstwertgefühl und die Ausgeglichenheit der Kinder. Eine optimale Vorbereitung gegen erste Gefahren.

Anmelden: office@tian-long-guan.com, <https://tian-long-guan.com/bs>
Leitung: Shifu Dominik Müller, Zong Shi Damian Mohler
Gallenweg 8, Bau 22, 3. OG, 4133 Pratteln, 079 411 11 55
Daten: Wöchentlich jeweils Mo. 17.15–18.15 Uhr, Mi. 17.15–18.15 Uhr,
Fr. 17.15–18.15 Uhr
1. Juni–31. Dezember 2019, Anzahl Lektionen: 5
Anmeldung: laufend möglich, min. 1 Woche im Voraus
Kursort: Tian Long Guan, Gallenweg 8, Bau 22, 3. OG, Pratteln
Kosten: Fr. 75.–, inkl. Material

Xinxin Ming Chuan Selbstverteidigung Kids-Gruppe Kranich (7 – 10 Jahre)

Verein

Das Selbstverteidigungssystem XMC (Xinxin Ming Chuan) kombiniert Techniken diverser Stile und ist auf alle Altersgruppen und Leistungsstufen abgestimmt. Die Gruppe «Kranich» vereint alle Aspekte des kindgerechten Trainings: Spielanteile, Kampfsport/Koordinationsübungen, Regeln verstehen/einhalten.

Anmelden: office@tian-long-guan.com, <https://tian-long-guan.com/bs>

Leitung: Shifu Dominik Müller, Zong Shi Damian Mohler
Gallenweg 8, Bau 22, 3. OG, 4133 Pratteln, 079 411 11 55

Daten: Wöchentlich jeweils Mo. 17.15–18.15 Uhr, Mi. 18.15–19.15 Uhr
1. Juni–31. Dezember 2019, Anzahl Lektionen: 5

Anmeldung: laufend möglich, min. 1 Woche im Voraus

Kursort: Tian Long Guan, Gallenweg 8, Bau 22, 3. OG, Pratteln

Kosten: Fr. 75.–, inkl. Material

Xinxin Ming Chuan Selbstverteidigung Kids-Gruppe «Young Dragons» (11 – 15 Jahre)

Verein

Das Selbstverteidigungssystem XMC (Xinxin Ming Chuan) kombiniert Techniken diverser Stile und ist auf alle Altersgruppen und Leistungsstufen abgestimmt. Das Training fokussiert auf koordinative/metakognitive Fähigkeiten sowie den Aufbau des Selbstwertgefühls und die Förderung der Gruppenakzeptanz.

Anmelden: office@tian-long-guan.com, <https://tian-long-guan.com/bs>

Leitung: Shifu Dominik Müller, Zong Shi Damian Mohler
Gallenweg 8, Bau 22, 3. OG, 4133 Pratteln, 079 411 11 55

Daten: Wöchentlich jeweils Mo. 18.15–19.15 Uhr
1. Juni–31. Dezember 2019, Anzahl Lektionen: 5

Anmeldung: laufend möglich, min. 1 Woche im Voraus

Kursort: Tian Long Guan, Gallenweg 8, Bau 22, 3. OG, Pratteln

Kosten: Fr. 75.–, inkl. Material



Sie bieten auch Kurse an und möchten gerne in unserem Heft erscheinen?

Dann melden Sie sich bei einer Ressortleiterin auf Seite 53.
Wir freuen uns auf viele neue Kurse!

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

Silberkurs

Privat

Möchten Sie unter Anleitung Ihren eigenen Silberschmuck entwerfen und gestalten? Spezieller Weihnachtskurs möglich. Entdecken Sie Ihr Talent, ich freue mich auf Sie!

Leitung: Evelyne Chevillat-Gold, Vereinshausstrasse 18, 4133 Pratteln,
079 685 01 20, chevigold@bluemail.ch, www.atelier-art-gold.ch

Kurszeit: Samstag, 2.11.2019; weitere Kurse sind nach Absprache möglich
9.00 bis 15.00 Uhr (Mittagspause 1 Std.)

Anmeldung: bis 25.10.2019; weitere Kurse sind nach Absprache möglich

Kursort: Vereinshausstrasse 18, Pratteln

Kosten: Fr. 18.–/Lektion, exkl. Material

Glasmalkurs

Privat

Bemalen Sie individuelle Glasobjekte und erlernen Sie dabei in kleinen Gruppen (max. 4 bis 5 Personen) verschiedene moderne Techniken. Spezieller Weihnachtskurs möglich. Lassen Sie sich überraschen und versuchen Sie es, ich freue mich auf Sie!

Leitung: Evelyne Chevillat-Gold, Vereinshausstrasse 18, 4133 Pratteln,
079 685 01 20, chevigold@bluemail.ch, www.atelier-art-gold.ch

Kurszeiten: Ab Montag, 19.8.19 oder Dienstag, 20.8.2019
oder Mittwoch 21.8.19, 14.15–17.15 Uhr; fortlaufender Kurs

Anmeldung: bis 17.8.19, Eintritt ist auch zu einem späterem Zeitpunkt möglich,
spezielle Weihnachtskurse.

Kursort: Vereinshausstrasse 18, Pratteln

Kosten: Fr. 18.– pro Lektion, exkl. Material
(1. Schnupperstunde gratis + 1 Geschenk)

Porzellan Malkurs

Privat

Bemalen Sie individuelle Porzellanstücke und erlernen Sie dabei in kleinen Gruppen (max. 4 bis 5 Personen) verschiedene moderne Techniken. Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie Ihr Talent, ich freue mich auf Sie!

Leitung: Evelyne Chevillat-Gold, Vereinshausstrasse 18, 4133 Pratteln,
079 685 01 20, chevigold@bluemail.ch, www.atelier-art-gold.ch

Beginn: Ab Mittwoch 14.8.19; fortlaufender Kurs, 14.15–17.15 Uhr

Anmeldung: bis 12.8.2019, Eintritt ist auch zu einem späterem Zeitpunkt möglich

Kursort: Vereinshausstrasse 18, 4133 Pratteln

Kosten: Fr. 18.– pro Lektion, exkl. Material
(1. Schnupperstunde gratis + 1 Geschenk)

Acrylmalkurs

Privat

Bemalen Sie Leinwände nach Ihrem Wunsch und erlernen Sie dabei in kleineren Gruppen (4 bis 5 Personen) verschiedene Techniken. Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie Ihr Talent, ich freue mich auf Sie! Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Evelyne Chevillat-Gold, Vereinshausstrasse 18, 4133 Pratteln
079 685 01 20, chevigold@bluemail.ch, www.atelier-art-gold.ch
Beginn: Ab Samstag, 24.8.19; fortlaufender Kurs, 9.00–16.00 Uhr
(Mittagspause 1 Std)
Anmeldung: bis 22.8.2019, Eintritt ist auch zu einem späterem Zeitpunkt nach Absprache möglich.
Kursort: Vereinshausstrasse 20, Pratteln
Kosten: Fr. 18.– pro Lektion, exkl. Material

Töpfern an der Töpferscheibe

Privat

Sie erlernen das Arbeiten an der elektrischen Töpferscheibe (zentrieren, aufdrehen und formen, abdrehen und vollenden. Nach dem Rohbrand glasieren Sie Ihre Werke selber.

Leitung: Susi Hostettler, Töpferin
061 321 56 40/079 650 11 75, shokaba@hotmail.com
Kurszeiten: Kurs 4/19: jeweils Di nachmittags, ab 13.8.–24.9.2019, 14–17 Uhr
Kurs 5/19: jeweils Di abends, ab 13.8.–24.9.2019, 19.30–22.30 Uhr
Kurs 6/19: jeweils Mi abends, ab 14.8.–25.9.2019, 19.30–22.30 Uhr
Anmeldung: bis 11. August 2019
Kursort: Atelier V9, Viaduktstrasse 9, Pratteln
Kosten: Anfänger Fr. 360.–/Fortgeschrittene Fr. 480.–, inkl. Material

malen-zeichnen-modellieren

Privat

Im wohlausgedachten Programm wird die Grundlage des Zeichnens angeeignet. Es beinhaltet Zeichnen mit Kreide, Kohle, Pastell, Malen mit Oel, Tusche, Aquarell, Acryl. Formen von Hund, Pferd, Person, Gesicht usw. mit Ton/Wachs. Farbenlehre, Perspektive, Kunstgeschichte. Die Kurse sind für jedermann, jeden Alters geeignet.

Leitung: Vogt Ruth, 061 821 92 55, vogts@gmx.ch, www.kunstschulevogt.ch
Kurszeiten: nach Vereinbarung
Zeit: nach Absprache, Oktober bis Juni, wöchentlich 1½ Std.
Kursort: Atelier Schmiedestrasse 18, Pratteln
Kosten: Fr. 192.– (6 Std.), inkl. Material

Malen

Privat

Lieben Sie Farben und Formen? Stress und Hektik hinter sich lassen. Sich Zeit nehmen können für sich, ein Farbbad für die Seele. Einfach mal einsteigen, ausprobieren und experimentieren.

Leitung: Barbara Ramp/Kunstpädagogin/Malkünstlerin
Mittlerestrasse 25, 4133 Pratteln, 079 504 00 64, www.rampart.ch
Daten: jeweils Donnerstag Morgen 15.8. bis 26.9.19/17.10. bis 19.12.19
9.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung: bis 20. Juli 2019
Kursort: Kunststatt, Mittlerestrasse 25, Pratteln
Kosten: Sommer bis Herbst Fr. 420.–,
Herbst bis Weihnachten Fr. 600.–, inkl. Material

Malen

Privat

Lieben Sie Farben und Formen? In diesem Kurs können Sie in die Welt der Farben eintauchen und sich vom Alltagsstress lösen. Dabei lassen sie Bilder durch eigene Erlebnisse entstehen und bereichern dadurch Ihre Seele. Ausgleich und Bereicherung für die Seele, positive Erlebnisse, Begegnung mit Farben und Menschen.

Leitung: Barbara Ramp/Kunstpädagogin/Malkünstlerin
Mittlerestrasse 25, 4133 Pratteln, 079 504 00 64, www.rampart.ch
Daten: Montag Morgen: 12.8. bis 23.9./14.10. bis 16.10.19
jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr
Montag Nachmittag: 12.8. bis 23.9.19/14.10. bis 16.10.19
jeweils von 14.30 bis 16.30 Uhr
Mittwoch Morgen: 14.8. bis 25.9.19/16.10. bis 18.12.19
jeweils von 9.00 bis 11.00 Uhr
Anmeldung: bis 20. Juli 2019
Kursort: Kunststatt, Mittlerestrasse 25, Pratteln
Kosten: Sommer bis Herbst Fr. 420.–,
Herbst bis Weihnachten Fr. 600.–, inkl. Material

Malen

Privat

Lieben Sie Farben und Formen? In diesem Kurs können Sie in die Welt der Farben eintauchen und sich vom Alltagsstress lösen. Dabei lassen sie Bilder durch eigene Erlebnisse entstehen und bereichern dadurch Ihre Seele. *Begegnung mit Farben und Menschen.

Leitung: Barbara Ramp/Kunstpädagogin/Malkünstlerin
Mittlerestrasse 25, 4133 Pratteln, 079 504 00 64, www.rampart.ch
Daten: Sommer bis Herbst: 15.8./29.8./5.9./12.9./26.9./
Herbst bis Weihnachten: 24.10./31.10./7.11./14.11./28.11./
5.12./12.12.19 jeweils von 14.30 bis 16.30 Uhr
Anmeldung: bis 20. Juli 2019
Kursort: Kunststatt, Mittlerestrasse 25, Pratteln
Kosten: Sommer bis Herbst Fr. 300.–,
Herbst bis Weihnachten Fr. 420.–, inkl. Material

Druckgrafik

Privat

Lerne verschiedene Techniken der Druckgrafik kennen. Stelle deine Stempel und Druckplatten für Hoch- und Tiefdruck selbst her und experimentiere mit deren Gestaltungsmöglichkeiten.

Anmelden: werk-station, Augsterstrasse 30, 4133 Pratteln,
bingfish@breitband.ch, 078 764 96 11

Leitung: Bingesser Gabriela, Zeichen- und Werklehrerin, 078 764 96 11
bingfish@breitband.ch / www.werk-station.ch

Daten: Sa, 31.8.19, Sa, 7.9.19, Sa, 14.9.19 und Sa, 21.9.19, 9 bis 13 Uhr

Anmeldung: bis 10. August 2019

Kursort: werk-station, Augsterstrasse 30, Pratteln

Kosten: 240.–, exkl. Material

Nähkurs

Privat

Von der Idee über den Schnitt zum persönlichen Modell. Wir besprechen Ihre Kurswünsche/-ziele und anhand ihres fachlichen Könnens werden sie in die Praxis des Schnittmusterzeichnens und des Nähens fundiert eingeführt.

Leitung: Jacqueline Waldvogel,
Modedesignerin, Farb- und Stilberaterin FSFM
079 542 34 73/061 461 63 20
info@your-image.ch / www.your-image.ch

Daten: Dienstag, 13. Aug.–29. Okt. 2019 (ohne Herbstschulferien)
14.00–17.00 Uhr

Anmeldung: bis 28. Juli 2019

Kursort: Schulhaus Fröschmatt/Trakt C, Pratteln

Kosten: Fr. 400.–, exkl. Material

Kochkurse

Privat

Leitung: Anne Treccarichi, Catering VegAnne
078 845 67 33, 061 361 48 30, anne.treccarichi@bluwin.ch,
www.veganne.ch

Datum: 19.6.19 Sizilien Buffet / 21.8.19 Frey-Style-Kochen /
18.9.19 Wähen – süss-salzig-pikant / 23.10.19 Frey-Style-Kochen /
20.11.19 Backen – Weihnachten / 4.12.19 Weihnachtsessen
jeweils von 18.30 Uhr bis ca. 22.00 Uhr

Kursort: Fröschmatt Schulhaus, Schulküche

Kosten: Fr. 55.–/120.–, inkl. Material

Brändi Dog Turnier

Verein

Anlässlich der 2. Baselbieter-Spiel-Nacht findet wiederum ein Brändi-Dog-Turnier statt. Es wird in Zweiertteams über vier Runden nach den offiziellen Brändi-Dog-Regeln gespielt. Die Teamanzahl ist beschränkt. Es winken tolle Preise. Weitere Infos und Anmeldung auf der Homepage www.spiel-nacht.ch

Anmelden: via Homepage ab 14. Juni 2019, www.spiel-nacht.ch

Leitung: Team Baselbieter Spiel-Nacht
www.spiel-nacht.ch, info@spiel-nacht.ch

Datum: 14. September 2019, 19.30 bis 22.00 Uhr

Kursort: Kuspo Pratteln

Kosten: kostenlos

mittwoch-matinée: Gladiatoren in Augusta Raurica

Stiftung

Dank der unmittelbaren Begegnung mit originalen Objekten lernen Sie die Welt der Archäologinnen und Archäologen näher kennen, Vortrag und Führung «Gladiatoren in Augusta Raurica» mit Barbara Pfäffli, Archäologin Augusta Raurica und Sven Straumann, Archäologe Augusta Raurica.

Anmelden: www.augusta-raurica.ch, mail@augusta-raurica.ch, 061 552 22 22

Leitung: Augusta Raurica, Giebenacherstrasse 17, 4302 Augst
061 552 22 22, mail@augusta-raurica.ch / www.augusta-raurica.ch

Datum: MI 30.10.2019, 10–12 Uhr

Anmeldung: Ohne Anmeldung. Ab 13 Jahren.

Kursort: Treffpunkt: Museumskasse

Kosten: Fr. 10.–/Fr. 5.– (für Kinder von 13 – 16 Jahren), inkl. Material

mittwoch-matinée: Finstere Zeiten? Augusta Raurica zwischen Spätantike und frühem Mittelalter

Stiftung

Dank der unmittelbaren Begegnung mit originalen Objekten lernen Sie die Welt der Archäologinnen und Archäologen näher kennen. Vortrag mit Diskussion und Betrachtung von Originalfunden «Finstere Zeiten? Augusta Raurica zwischen Spätantike und frühem Mittelalter» mit Anna Flückiger, Archäologin Augusta Raurica und Universität Basel.

Anmelden: Ohne Anmeldung.

Leitung: Augusta Raurica, Giebenacherstrasse 17, 4302 Augst
061 552 22 22, mail@augusta-raurica.ch / www.augusta-raurica.ch

Datum: MI 4.12.2019, 10–12 Uhr

Anmeldung: Ohne Anmeldung. Ab 13 Jahren.

Kursort: Treffpunkt: Museumskasse

Kosten: Fr. 10.–/Fr. 5.– (für Kinder von 13 – 16 Jahren), inkl. Material

Die Villa des Antikenfreundes René Clavel

Stiftung

Hoch über Augusta Raurica thront inmitten einer gepflegten historischen Parkanlage der Landsitz des Chemikers René Clavel (1886 – 1969). Auf einem exklusiven Rundgang begleiten wir Sie durch die original erhaltenen Innenräume und erzählen Ihnen dabei Geschichten rund um die Basler Familie Clavel.

Anmelden: www.augusta-raurica.ch, mail@augusta-raurica.ch, 061 552 22 22

Leitung: Augusta Raurica, Giebenacherstrasse 17, 4302 Augst

Daten: So, 11.8.19, So, 20.10.19, So, 24.11.19, 14.00–15.15 Uhr

Anmeldung: Anmeldung empfehlenswert. Ab 16 Jahren.

Kursort: Treffpunkt: Museumskasse

Kosten: Fr. 16.–/Fr. 8.– (inkl. Museumseintritt), inkl. Material

Italienisch für Neueinsteiger A1

Privat

In familiärer Umgebung einfache italienische Sätze erlernen. Einstieg in die Basis der Grammatik. Wir bauen das Hörverständnis und die Kommunikation für euren nächsten Italienischen Kontakt zusammen auf. Es benötigt zu diesem Kurs kein Grundwissen

Leitung: Dr. Gaetano Alborino, Erwachsenenbildner und Reisebegleiter
079 532 67 25, info@neapelfueruns.ch

Daten: Montag und Freitag, ab 16. August 2019, 17.15 Uhr–18.15 Uhr

Anmeldung: bis 1 Woche vor Kursbeginn

Kursort: Privathaus Hertnerstrasse 20, Pratteln, 3. Geschoss

Kosten: Fr. 350.– (10x Fr. 35.–), exkl. Material

Italienisch für Fortgeschrittene B1 – B2

Privat

Ziel dieses Kurses ist aktiver Austausch in Gesprächen zu pflegen (Kommunikation verbessern). Eingeschlafene Grammatik aufwecken und zusammen repetieren. Hören um zu verstehen und somit auf Fragen korrekt antworten zu können (Hörverständnis).

Leitung: Dr. Gaetano Alborino, Erwachsenenbildner und Reisebegleiter
079 532 67 25, info@neapelfueruns.ch

Daten: Montag und Freitag, ab 16. August 2019, 19.45 Uhr–20.45 Uhr

Anmeldung: bis 1 Woche vor Kursbeginn

Kursort: Privathaus Hertnerstrasse 20, Pratteln, 3. Geschoss

Kosten: Fr. 350.– (10x Fr. 35.–), exkl. Material

Italienisch für Fun B1 – C2

Privat

Kommunikation in diesem Kurs ist das A und O. Von Abend zu Abend stellen wir ein Thema aus Italien vor, dass wir im Anschluss zusammen diskutieren. Dank der gemeinsamen Kommunikation erweitern wir unsere Grammatik und unseren Wortschatz.

Leitung: Dr. Gaetano Alborino, Erwachsenenbildner und Reisebegleiter
079 532 67 25, info@neapelfueruns.ch

Daten: Montag und Freitag, ab 16. August 2019, 18.30 Uhr–19.30 Uhr

Anmeldung: bis 1 Woche vor Kursbeginn

Kursort: Privathaus Hertnerstrasse 20, Pratteln, 3. Geschoss

Kosten: Fr. 350.– (10x Fr. 35.–), exkl. Material

Italienisch

Privat

Italienischkurse nach Mass. Konversation- und Literaturgruppe.

Leitung: Furler Rosanna, Diplomierte Italienisch Lehrerin
078 764 86 56/061 821 39 09, furllerrosanna@hotmail.com

Daten: Nach ihrem Wunsch, Kurszeiten individuell

Kursort: privat

Kosten: Einzelunterricht: Fr. 30.– pro 60 Min./

Kleingruppe: Fr. 20.– pro 60 Min., exkl. Material

Spanischkurs für Anfänger

Privat

Sie lernen lesen und sprechen, sich erfolgreich in Alltagssituationen und in den Ferien zu verständigen. Privatunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene sowie Konversation ist gemäss Absprache jederzeit möglich.

Leitung: Rosa Stockburger, Lehrerin, Muttersprache spanisch
061 821 14 73, erreichbar von 18.00–20.00 Uhr
rosa.stockburger@bluewin.ch

Daten: Dienstag, 13. August bis 17. Dezember 2019, 18.00–19.00 Uhr

Anmeldung: bis Montag, 9. August

Kursort: Mühleweg 34, Gruppenlokal wird bekannt gegeben

Kosten: Fr. 15.– pro Lektion, exkl. Material

Englisch für Erwachsene

Privat

Mit viel Spass, Freude lernen sie bei uns die englische Sprache, geleitet von Lehrern mit Englisch als Muttersprache. Wir fördern vor allem die Kommunikation und richtige Aussprache.

Leitung: Pascal Wenger, Leiter des English Center
Mühleweg 47, 4133 Pratteln, 061 511 87 40
kontakt@wenpas-e4k.ch/www.wenpas-e4k.ch

Kurszeiten: Di, 27.8., 3.9., 10.9. und 17.9.2019, 10.00–10.50 Uhr
(weitere Daten finden sie auf unserer Homepage),

Anmeldung: bis 10.8.2019

Kursort: English Center, Mühleweg 47, Pratteln

Kosten: Fr. 80.–

Englischkurse

Privat

Leitung: Susan Madörin, dipl. Englischlehrerin, Kohlberg 18, 4315 Zuzgen
stc1@bluewin.ch, 061 873 97 00 oder 079 422 75 87

Anmeldung: bei der Kursleitung, das ganze Jahr hindurch möglich.

Kursort: Reformierte Kirche Pratteln, St. Jakobstrasse 1, Pratteln

Anfängerkurs: Einstieg in die englische Sprache und Kultur. Basiskurs mit Grammatik und Konversation für die Reise und den Alltag.

Beginn: Montag, 12. August 2019–13. Januar 2020
14.00–15.00 Uhr, 19 Lektionen à 60 Min.

Kosten: Fr. 20.–/Std. (19x = Fr. 380.–),
exkl. Material Kursbuch Network Starter

Anfängerkurs: Einstieg in die englische Sprache und Kultur. Basiskurs mit Grammatik und Konversation für die Reise und den Alltag.

Beginn: Montag, 12. August 2019–13. Januar 2020
18.00–19.00 Uhr, 19 Lektionen à 60 Min.

Kosten: Fr. 20.–/Std. (19x = Fr. 380.–),
exkl. Material Kursbuch Network Starter

Fortgeschrittener Anfängerkurs: Grundkurs mit Grammatik und Konversation für die Reise und den Alltag.

Beginn: Montag, 12. August 2019–13. Januar 2020
19.00–20.00 Uhr, 19 Lektionen à 60 Min.

Kosten: Fr. 20.–/Std. (19x = Fr. 380.–),
exkl. Material Kursbuch Network Now

Fortgeschrittener Kurs: Grundkurs mit Grammatik und Konversation für die Reise und den Alltag.

Beginn: Mittwoch, 14. August 2019–15. Januar 2020
8.30–9.30 Uhr, 19 Lektionen à 60 Min.

Kosten: Fr. 20.–/Std. (19x = Fr. 380.–),
exkl. Material Kursbuch New Headway Pre-Intermediate

Konversationskurs: Schwergewicht auf Konversation, etwas Grammatik, Lesen

Beginn: Mittwoch, 14. August 2019–15. Januar 2020
18.00–19.00 Uhr, 19 Lektionen à 60 Min.

Kosten: Fr. 20.–/Std. (19x = Fr. 380.–),
exkl. Material Kursbuch New Headway Pre-Intermediate

Anfängerkurs: Einstieg in die englische Sprache und Kultur. Basiskurs mit Grammatik und Konversation für die Reise und den Alltag.

Beginn: Mittwoch, 14. August 2019–15. Januar 2020
19.00–20.00 Uhr, 19 Lektionen à 60 Min.

Kosten: Fr. 20.–/Std. (19x = Fr. 380.–),
exkl. Material Kursbuch Network Starter

Sprach- und Begegnungstreff für Frauen (mit Kinderbetreuung)

Verein

Sie üben deutsch sprechen, lernen neue Wörter, erfahren mehr über den Schweizer Alltag und regionale Angebote. Sie können sich mit anderen Frauen austauschen. Für Frauen mit Anfängerkenntnissen in Deutsch.

Mit Kinderbetreuung!

Leitung: Frau Verena Kinzel, Rotes Kreuz BL
Koordination Sprachtreffen: Frau N. Ritzmann, 061 905 82 72
n.ritzmann@srk-baselland.ch,
<https://www.srk-baselland.ch/sprachtreffen-begegnung>

Daten: Jeden Donnerstag, ausser Schulferien/Feiertage, 9.00–10.30 Uhr
Anmeldung: Eintritt jederzeit möglich. Kommen Sie einfach vorbei.
Wir freuen uns auf Sie!

Kursort: Schlossschulhaus, Schlosstrasse 56, Pratteln

Kosten: Fr. 3.– pro Treffen, inkl. Kaffee/Tee
(reduzierter Tarif für Bewilligung N- und F-Ausländer), inkl. Material

Hallux Valgus – Fersensporn – schmerzende Füsse

Privat

Das alles muss nicht sein! Ich lade Sie herzlich ein, das Thema «Füsse» besser kennen zu lernen! Wie halte ich meine Füsse gesund? Wenn sie bereits erkrankt sind, was kann ich alles unternehmen, um sie wieder fit und gesund zu machen? Ich werde Ihnen einiges über Füsse erzählen und Ihnen viele Tipps und Tricks zur Pflege Ihrer Füsse mit nach Hause geben.

Leitung: Vreni Suppiger (Physikalische Therapeutin)
079 383 46 06, Praxis-Silence, Hauptstrasse 90, 4133 Pratteln
www.praxis-silence.com

Daten: Dienstag, 3.9.2019 oder Dienstag, 1.10.2019
19.00–20.30 Uhr

Anmeldung: bis 8 Tage vor Kursbeginn

Kursort: Hauptstrasse 90, Pratteln

Kosten: Fr. 30.–, für Paare Fr. 40.–, inkl. Material

Lachen aus vollem Herzen

Privat

Wann haben Sie das letzte Mal aus vollem Herzen gelacht? Der Humor und das Lachen können einem im Laufe des Lebens zeitweise abhanden kommen! Zusammen gestalten wir einen lustigen, kreativen, erlebnisreichen und unvergesslichen Tag voller Freude, Spass und einem Lachen das von Herzen kommt!

Anmelden: Nadine Kunz 079 655 71 85/Vreni Suppiger 079 383 46 06

Leitung: Nadine Kunz, Coach 4 My Way (Mental Coach/Mentor)
Vreni Suppiger, Praxis-Silence (Physikalische Therapeutin)
Hauptstrasse 90, 4133 Pratteln
www.coach-4myway.ch/ www.praxis-silence.com

Daten: Donnerstag, 10.10. oder Samstag, 16.11.2019, 9.00–17.00 Uhr

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kursort: Hauptstrasse 90, Pratteln

Kosten: Fr. 150.–, inkl. Material

StressFREI und gesunde Lebensbalance

Privat

Was ist Stress? Wie wirkt sich dieser auf den Körper und Ihr Leben aus? Es wird ein lehrreicher Tag voller Erkenntnisse werden und Sie werden für sich Klarheit erlangen, ob Ihr Leben in Balance ist und wie unausgeglichene Bereiche wieder in Harmonie gebracht werden können.

Leitung: Nadine Kunz, Coach 4 My Way (Mental Coach/Mentor)
Vreni Suppiger, Praxis-Silence (Physikalische Therapeutin)
Hauptstrasse 90, 4133 Pratteln
079 655 71 85 Kunz/079 383 46 06 Suppiger
coach4myway@bleuwin.ch / www.coach-4myway.ch

Datum: Samstag, 5. Oktober 2019, 9.00–17.00 Uhr

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kursort: Hauptstrasse 90, Pratteln

Kosten: Fr. 150.–, inkl. Material

Kopfschmerzen – Migräne

Privat

Ich vermittele Ihnen eine nachhaltige Therapie gegen die Kopfschmerzen und Migräneattacken! Weiterhin erzähle ich Ihnen über die Möglichkeit zu einem leichteren Alltag mit weniger Schmerzen zu gelangen. Ich gebe Ihnen Informationen an die Hand und zeige Ihnen Übungen, die sich lindernd auswirken.

Leitung: Vreni Suppiger, Praxis-Silence (Physikalische Therapeutin)
Hauptstrasse 90, 4133 Pratteln, 079 383 46 06
www.praxis-silence.com

Daten: Dienstag, 22.10. oder Mittwoch, 13.11.2019, 19.00–20.30 Uhr

Anmeldung: bis 8 Tage vor Kursbeginn

Kursort: Hauptstrasse 90, Pratteln

Kosten: Fr. 30.–, für Paare Fr. 40.–, inkl. Material

Narben – Narbenentstörung

Privat

Wer denkt schon daran, dass eine Narbe, die schon jahrelang vorhanden ist, so grosse Beschwerden verursachen kann? Gelenke können blockieren, Fehlhaltungen, Empfindungsstörungen oder starke unerklärliche Schmerzen. An diesem Abend erzähle ich Ihnen, was wir alles dagegen unternehmen können!

Leitung: Vreni Suppiger, Praxis-Silence (Physikalische Therapeutin)
Hauptstrasse 90, 4133 Pratteln, 079 383 46 06
www.praxis-silence.com

Datum: Mittwoch, 4.12.2019, 19.00–20.30 Uhr

Anmeldung: bis 8 Tage vor Kursbeginn

Kursort: Hauptstrasse 90, Pratteln

Kosten: Fr. 30.–, für Paare Fr. 40.–, inkl. Material

Die Füsse der Spiegel unserer Seele

Privat

Einweisung in die Kunst des Fuss-Lesens.

Was genau ist eine Fussanalyse? Darüber werden wir Sie sehr gerne aufklären! Eine Fussanalyse vermittelt wertvolle Hinweise, die nicht nur zu einer derzeitigen Standortbestimmung führen, sondern Ihnen aufzeigen, wie Sie künftig Ihre eigenen Muster erkennen, denen Sie im Leben immer wieder folgen.

Leitung: Nadine Kunz, Coach 4 My Way (Mental Coach/Mentor)
Vreni Suppiger, Praxis-Silence (Physikalische Therapeutin)
Hauptstrasse 90, 4133 Pratteln
079 655 71 85 Kunz/079 383 46 06 Suppiger
coach4myway@bleuwin.ch / www.coach-4myway.ch

Daten: Mittwoch, 11. September oder Freitag, 29. November 2019
19.00–21.00 Uhr

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn

Kursort: Hauptstrasse 90, Pratteln

Kosten: Fr. 40.–, inkl. Material

Mini-Workshop persönliches Lebensrad

Privat

Wir erstellen gemeinsam ihr ganz «persönliches Lebensrad». Sie lernen dabei die Zusammenhänge, Verflechtungen und komplexen Konstrukte zu verstehen, die Ihr Leben vielleicht bislang kompliziert und erschwert haben. Sie können Ihr Leben bewusster gestalten.

Leitung: Nadine Kunz, Coach 4 My Way Mental Coach/Mentor
Hauptstrasse 90, 4133 Pratteln, 079 655 71 85
coach4myway@bleuwin.ch / www.coach-4myway.ch

Daten: Dienstag, 15. Oktober oder Samstag, 26. Oktober 2019
Dienstag, 18.00–20.00 Uhr/Samstag, 9.00–11.00 Uhr

Anmeldung: bis 7 Tage vor Kursbeginn

Kursort: Hauptstrasse 90, Pratteln

Kosten: Fr. 40.–, inkl. Material

Mit perfekter Bewerbungsmappe top vorbereitet ins Vorstellungsgespräch

Privat

Dieser Workshop ist insbesondere für Menschen, die sich über einen längeren Zeitraum nicht mehr beworben haben. Diese Personen möchten zum jetzigen Zeitpunkt wieder zurück in den Berufsalltag finden und dabei unterstützt werden. Aufbau Bewerbungsschreiben, Lebenslauf und praktische Übungen.

Leitung: Nadine Kunz, Coach 4 My Way Mental Coach/Mentor
Hauptstrasse 90, 4133 Pratteln, 079 655 71 85
coach4myway@bleuwin.ch / www.coach-4myway.ch

Daten: jeden ersten Montag im Monat, 18.00–20.00 Uhr

Anmeldung: bis 7 Tage vor Kursbeginn

Kursort: Hauptstrasse 90, Pratteln

Kosten: Fr. 40.–, inkl. Material

Wege zur Seele

Privat

Begib dich auf deine ganz persönliche innere Reise, um Themen im Zusammenhang mit deinem Dasein zu klären, und dein Wohlbefinden auf allen Ebenen zu stärken.

Leitung: Barbara von Kaenel Jeup,
Tanz- und Bewegungslehrerin, Kinesiologin
078 774 39 18, bvonkaeneljeup@gmail.com

Daten: Donnerstag, 22.8. und 5.9.2019, 10.15–11.30 Uhr

Anmeldung: bis 10. August 2019

Kursort: JV Dance Studio, Oberemattstrasse 32, Pratteln

Das Parfüm meines Lebens

Privat

Im Kurs gehen Sie der Frage nach, was Sie als Person einmalig macht. Sie lernen einige natürliche Pflanzendüfte (ätherischen Essenzen) und deren charakteristische Duftsprache kennen. Sie entwickeln und mischen ein individuelles, abgerundetes Parfüm, das zu Ihrer einmaligen Persönlichkeit passt.

Leitung: Gabrielle Tribelhorn, dipl. Erwachsenenbildnerin,
Fachexpertin für Psychosoziales Management
061 821 54 74, tribelhorn@teleport.ch

Daten: A: Samstag, 17. August 2019; B: Samstag, 26. Oktober 2019
jeweils von 9.30–16.30 Uhr

Anmeldung: bis A: Montag, 12. August 2019; B: Montag, 21. Oktober 2019

Kursort: Bahnhofstrasse 8, Pratteln

Kosten: 250.–, inkl. Material; exkl. Unkostenbeitrag für Mittagsverpflegung

**Wohlbefinden steigern mit der
«psychologischen Hausapotheke»**

Privat

Die Methode «Magic Words» hilft dabei, Stress, seelische Belastungen und Blockaden besser zu bewältigen oder gar zu verringern. Sie ist leicht erlernbar, aber sehr effektiv und vielseitig anwendbar. Sie erlernen die Methode als Hilfe zur Selbsthilfe für sich selbst und als Hilfe für andere Personen.

Leitung: Gabrielle Tribelhorn, dipl. Erwachsenenbildnerin, Fachexpertin für
Psychosoziales Management, Magic Words®-Trainerin
061 821 54 74, tribelhorn@teleport.ch

Daten: A: Mittwoch, 18. September 2019; B: Freitag, 25. Oktober 2019 (1x),
jeweils von 18.00 bis ca. 21.00 Uhr

Anmeldung: bis A: Samstag, 14. September 2019; B: Montag, 21. Oktober 2019

Kursort: Bahnhofstrasse 8, Pratteln

Kosten: 40.–, inkl. Material

**Wechseljahre – Veränderung und Neuanfang,
für Frauen ab ca. 40 Jahren**

Privat

Erfahren Sie, was sich in dieser spannenden Lebensphase verändert. Sie werden die Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihre Seele besser verstehen lernen. Entdecken Sie zusammen mit anderen Frauen, wie Sie die Kraft der Wechseljahre als Chance nutzen können. Sie erhalten Anregungen, um die eigene Vitalität zu stärken und pflegen und den Wechseljahren mit Gelassenheit zu begegnen.

Leitung: Claudia Bernoulli, Apothekerin, Kursleiterin MFM-Projekt®
079 541 84 34, cbernoulli@bluewin.ch

Workshop A: Samstag, 15. Juni 2019, 9.30–16 Uhr

Workshop B: Mittwoch, 16. und 23. Oktober 2019, 19–22 Uhr

Anmeldung: bis 2 Wochen vor Beginn

Kursort: Kursraum, Pratteln

Kosten: 160.–, inkl. Snack und Material

Nahrung ist Medizin / Gesund durch den Winter

Privat

Nahrungsmittel wurden schon in früheren Kulturen als Heilmittel eingesetzt.

Kennen und verstehen wir die Naturprinzipien der Jahreszeiten, so können wir diese Prinzipien in unserer Ernährung/unseren Alltag einbringen. Dadurch kommen wir gesund durch den Winter.

Leitung: Gabriela Messerli, Eidg. dipl. Naturärztin
061 823 81 81, messerli@praxis-messerli.ch

Datum: Donnerstag, 31. Oktober 2019, 19.30–21.30 Uhr

Anmeldung: bis Dienstag, 29. Oktober 2019

Kursort: Pratteln, Hauptstrasse 50, Mehrzweckraum (4. OG)

Kosten: Fr. 35.–

Wie aktiviere ich meine Selbstheilungskräfte?

Privat

Die Natur schenkt uns ein angeborenes Heilungssystem. Nutzen Sie diese Kraft und nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände. Sie lernen verschiedene effiziente Methoden, wie Sie die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren können.

Leitung: Gabriela Messerli, Eidg. dipl. Naturärztin
061 823 81 81, messerli@praxis-messerli.ch

Datum: Mittwoch, 20. November 2019, 19.30–21.30 Uhr

Anmeldung: bis Montag, 18. November 2019

Kursort: Pratteln, Hauptstrasse 50, Mehrzweckraum (4. OG)

Kosten: Fr. 35.–

Klang und Stille im Advent

Privat

Den Advent einmal anders beginnen. Hektik und Stress eintauschen gegen Stille und Besinnung. Erleben Sie die tiefgehende Wirkung der tibet. Klangschalen auf Körper, Geist und Seele. Finden Sie Entspannung in der Ruhe und tanken Sie Kraft für den Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, ausser der Bereitschaft, offen zu sein für eine neue Erfahrung.

Leitung: Ursula Imhof, dipl. Klangtherapeutin nach David Lindner
061 821 90 88, 076 675 82 55, info@im-einklang-leben.ch,
www.im-einklang-leben.ch

Datum: Samstag, 30. November 2019, 15.00 bis ca. 18.00 Uhr, 1x
Anmeldung: bis am Vorabend, max. 8 Teilnehmer
Kursort: Mehrzweckraum, Hauptstrasse 50, Pratteln
Kosten: Fr. 80.–, inkl. Pausengetränk

Klangabende: Entspannung für den Körper, Ruhe für den Geist, Flügel für die Seele

Privat

Dieses Jahr begleiten uns neben den Klängen auch die Lenormand Karten. Das Thema jeweils einer Karte nehmen wir mit in die Meditation und die Klänge der tibet. Klangschalen unterstützen uns beim Erkennen, Verarbeiten und Loslassen auf der Körper- und Seelenebene.

Keine Vorkenntnisse, jeder ist herzlich willkommen.

Leitung: Ursula Imhof, dipl. Klangtherapeutin nach David Lindner
061 821 90 88, 076 675 82 55, info@im-einklang-leben.ch,
www.im-einklang-leben.ch

Kurszeiten: alle 2 Wochen, Mittwochs: 4.9./25.9./16.10./30.10./
13.11./27.11./11.12., 19.30–20.45 Uhr
Einstieg jederzeit möglich, die Abende bauen nicht aufeinander auf und können auch einzeln besucht werden.

Anmeldung: bis jeweils bis am Vorabend, max. 8 Teilnehmer
Kursort: Mehrzweckraum, Hauptstrasse 50, Pratteln
Kosten: Fr. 32.–/Abend (Abo 28.–/Abend)

Alphasynapsen-Programmierung – Glück und Erfolg beginnen im Gehirn

Privat

Lernen Sie eine neue und genial einfache «Hilf-dir-selbst-Methode» kennen, mit der Sie Blockaden hinter sich lassen, Stolpersteine aus dem Weg räumen und Ihr Leben mit eigenen Werten, Talenten und Freude füllen können. Programmieren Sie auf einfache Art Ihre Synapsen im Hirn um und schöpfen Sie so Ihr Potential für mentale, körperliche und seelische Gesundheit voll aus.

Leitung: Ursula Imhof, dipl. Alpha-Lehrerin
061 821 90 88, 076 675 82 55, info@im-einklang-leben.ch
www.im-einklang-leben.ch

Daten: Samstag, 28.9. morgens oder Freitag, 25.10.2019 nachmittags,
9.30–12.00 resp. 14.00–16.30 Uhr

Anmeldung: bis 26.9. resp. 23.10. (Kleingruppe: max. 4 Teilnehmer)
Kursort: Praxisräume, Neusatzweg 32, Pratteln
Kosten: 240.–, inkl. ausführliches Dossier
(ohne Scheibe, ohne Buch, beides kann im Kurs gekauft werden)

Alphasynapsen-Programmierung – Refresher

Privat

Brauchst Du die Alpha Scheibe regelmässig oder liegt sie brach? Hier kannst Du Dein Wissen auffrischen und vertiefen, Fragen stellen und Unsicherheiten beseitigen. Du bekommst zusätzliche Unterlagen und wertvolle Tipps zur Alpha-Scheibe und lernst verschiedene Möglichkeiten, Deine Themen zu bearbeiten.

Leitung: Ursula Imhof, dipl. Alpha-Lehrerin
061 821 90 88/076 675 82 55, info@im-einklang-leben.ch
www.im-einklang-leben.ch

Daten: Samstag, 2.11.19, 9.30–12.00 Uhr
Anmeldung: bis 31.10. (Kleingruppe: max. 4 Teilnehmer)
Kursort: Praxisräume, Neusatzweg 32, Pratteln
Kosten: 80.–, inkl. Material

Meditationstreffen

Gruppe

Einmal in der Woche gemeinsam innehalten, Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen. Achtsam dem Atem nachspüren, Stille erfahren, das gibt Kraft für den Alltag. Was braucht es noch dazu? Ein offenes Herz, einen offenen Geist und die Bereitschaft dreiviertel Stunden im Schweigen zu verbringen. Stühle und Decken sind bereit, ev. Sitzkissen oder Bänkli mitbringen. Zu diesem ökumenischen Angebot sind alle herzlich willkommen. Auch ohne Erfahrung, schnuppern möglich. Keine Anmeldung nötig.

Kontakt: Anne-Marie Hüper, 061 821 10 03
Beginn: jederzeit, ohne Verpflichtung jeden Montag, 19.00–19.45 Uhr,
fortlaufend

Kursort: Ostern bis Oktober Reformierte Kirche Pratteln,
ab Oktober im Konfirmandensaal neben der Kirche
Kosten: kostenlos

Meditationen zur Aktivierung der Chakren (Energiezentren)

Privat

In der geführten Meditation begleite ich die Gruppe mit bildhaften Worten und untermalt mit Musik in einen Zustand tiefster Entspannung wie der Traumzustand. Die Bildsprache der Seele wird mit phantasievollen Bildern und inneren Vorstellungen aktiviert. Die Chakren können so zur Aktivierung und Heilung gereinigt, harmonisiert und durchlichtet werden.

Details: <http://www.claudevoellmy.ch/Meditation.aspx>

Leitung: Claude Voellmy, Meditationslehrer und medialer Heiler,
061 821 04 61, info@claudevoellmy.ch

Daten: wöchentlich, 6x, 20.00–22.00 Uhr, Wochentag gem. Anmeldungen
Anmeldung: mit Wochentag bis 18.8.19, Beginn Woche 35 (ab 26.8.19)

Kursort: Schützenweg 20, Pratteln
Eingang Erdgeschoss rechts, kleineres Haus
Kosten: Fr. 30.– pro Abend (nur besuchte Abende), inkl. Material

Tänze aus aller Welt

Verein

Zu Musik aus aller Welt lernen Sie verschiedene Tänze kennen: Einzel, zu zweit und in weiteren Tanzformen. Tanzen trainiert die Koordination, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit, fordert das Gedächtnis und wirkt entspannend. Schnupperstunde kostenlos. Achtung: unterschiedliche Lektionenanzahl 1./2. Halbjahr.

Auskunft: Akzent Forum, Tel. 061 206 44 66

Leitung: Herzog Beatrice, Tanzleiterin

Beginn: Dienstag, 13.8.2019, 9.30–10.45 Uhr,
17x (2. Halbjahr 2019), 22x (1. Halbjahr 2020)

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich, Eintritt jederzeit möglich

Kursort: Saal der katholischen Kirchgemeinde, Muttenzerstrasse 15, Pratteln

Kosten: Fr. 110.50/2. Halbjahr 2019, Fr. 136.50/1. Halbjahr 2020

Lady Fit

Privat

Ganzheitliche Fitness mit Tanz und Bewegung. Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Haltung. Tolle Musik, aufgestellte Gruppe.

Leitung: Barbara von Kaenel Jeup,
Tanz- und Bewegungslehrerin, Kinesiologin
078 774 39 18, bvonkaeneljeup@gmail.com

Beginn: Donnerstags (ausser Schulferien), 10. August 2019, 9.00–10.00 Uhr

Anmeldung: bis 10. Augsut 2019

Kursort: JV Dance Studio, Oberemattstrasse 32, Pratteln

Kosten: Fr. 180.– pro Quartal, inkl. Material

Ladies Fit – Fit ab 20+

Verein

Kraft, Kondition, Koordination, Spiel und Spass

Anmeldung: TV Pratteln AS

Leitung: Michèle Winter, 077 416 08 33

Kurszeit: Montags, 20.15–21.30 Uhr

Anmeldung: Einstieg laufend möglich

Kursort: Erlimatt I, Halle oben

Kosten: Jahresbeitrag Mitglied Fr. 180.–, inkl. Material

Fitness Damen – Turnen polisportiv 35+

Verein

Fitness, Aerobic, Kräftigen, Dehnen – mit und ohne Geräte (Airex, Step, Hanteln, Theraband und vieles mehr)

Leitung: TV Pratteln AS

Kontakt: Monika Franklin, 061 312 06 34 ab 18.00 Uhr

Kursort: Erlimatt I

Wann: Offene Gruppe: Mittwoch, 20.00–21.00/21.15 Uhr

Aktive Gruppe: Mittwoch, 20.00–21.45 Uhr

Kosten: Jahresbeitrag Fr. 180.– oder
Fr. 10.– pro Lektion für Nichtmitglieder (offene Gruppe)

Frauenriege / Seniorinnen 55+

Verein

Gymnastik, Fitness, Tanz, Spiel und viel Spass ab 55+

Leitung: TV Pratteln AS

Kontakt: Liliane Theiler, 061 683 59 11, liliane.theiler@tvprattelnas.ch

Kursort: Erlimatt I, Halle unten

Wann: Montags von 19.45–21.15 Uhr

Kosten: Jahresbeitrag Fr. 180.– oder Fr 10.– pro Lektion für Nichtmitglieder

Unihockey Herren

Verein

Leitung: TV Pratteln AS

Kontakt: Benjamin Meier (unihockey@uh-griffins.ch)

Kursort: Kultur- und Sportzentrum, Pratteln

Wann: Donnerstag, 20.30–22.30 Uhr

Fitness Herren – Turnen polisportiv 40+

Verein

Fitness, Spiel und Spass, Winter-Fit, im Sommer Biken und Joggen

Leitung: TV Pratteln AS

Kontakt: Enrico Brianti, 061 821 95 00

Kursort: Erlimatt I

Wann: Donnerstags von 20.00–21.45 Uhr

Kosten: Jahresbeitrag Fr. 180.– oder Fr 10.– pro Lektion für Nichtmitglieder

Männerriege 55+ / Verein und Seniorenturnen

Verein

Gymnastik, Fitness, Spiel und Spass

Wandern: jeweils Mittwochnachmittag, Auskunft bei Walter Suter

Leitung: TV Pratteln AS

Kontakt: Walter Suter, 061 821 30 71

Kursort: Erlimatt I

Wann: Freitags von 20.00–21.45 Uhr,
das angepasste Seniorenturnen endet jeweils um 21.30 Uhr

Kosten: Jahresbeitrag Fr. 180.–

Indiaca

Verein

Indiaca ist eine Mannschaftssportart, welche, ähnlich wie Volleyball auf einem durch ein Netz getrennten Spielfeld gespielt wird. Wir nehmen an der Kantonalen Hallenmeisterschaft teil und suchen laufend neue Spielerinnen (Alter 35+).

Leitung: TV Pratteln AS

Kontakt: Monika Franklin, 061 312 06 34, ab 18 Uhr

Wann: jeweils Mittwoch 1x im Monat, 20.00–21.45 Uhr

Anmeldung: Einstieg laufend möglich nach telefonischer Absprache

Kursort: Erlimatt I, Halle unten

Kosten: Fr. 180.– pro Jahr

Fit ins Alter

f + f Pratteln

Bewegen, kräftigen, dehnen und lachen mit Musik stehend und sitzend.

Kontakt: Heidi Keller, Erwachsenen Sportleiterin ESA,
061 821 04 49, heidikeller@teleport.ch
Vreni Zwicky, Erwachsenen Sportleiterin ESA, 061 701 21 26

Kurszeit: fortlaufend jeden Donnerstag ausser Schulferien,
9.00–10.00 Uhr

Kursort: Kirchgemeindehaus, Pratteln

Kosten: Jahresbeitrag Fr. 220.–

Walking- / Nordic-Walking-Gruppe

Privat

Einsteigen jederzeit möglich.

Anmeldung: Berti Puppato oder Regina Furler,
061 821 44 26 oder 079 428 26 80, berti@puppato.com

Leitung: Regina Furler und Berti Puppato

Daten: jeweils am Donnerstag, 9.00–10.30 Uhr

Treffpunkt: Brunnen im Jörin Park

Kosten: Fr. 5.– pro Training

Gyrokinesis®

Privat

Ein Training nach dem man sich frisch und belebt fühlt. Es mobilisiert alle Gelenke, löst Blockaden und schafft Platz in allen Gelenken. Die Übungen finden sitzend auf dem Hocker, stehend oder auf der Matte statt und sind für jedermann und -frau geeignet.

Leitung: Claudia Perretta, dipl. Physiotherapeutin
077 204 40 58, training@claudia-bewegt.ch

Kurszeiten: Einstieg jederzeit möglich
Mi., 10.00–11.00/Mi., 19.00–20.00/Do., 10.30–11.30/
Fr., 11.30–12.00 Uhr

Kursort: Medical Health Therapie Center GmbH, Schmiedestrasse 1, Pratteln

Kosten: Fr. 22.–/Einzeleintritt, Fr. 200.–/10erAbo

Hatha Yoga

Privat

Lerne mit alt überlieferten Techniken des Hatha Yogas die geheimnisvollen Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele kennen und erwecke deine schlummernden Kräfte in dir.

Leitung: Sandra Stofer Goldschmidt, dipl. Yogalehrerin SYV,
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
079 281 28 00, sstofer@bluewin.ch

Kurszeiten: Dienstag und Donnerstag fortlaufender Kurs, jeweils von
18.15–19.15/19.30–20.30 Uhr

Anmeldung: Einstieg jederzeit möglich

Kursort: Spielgruppe Bienehüsli, Muttenserstrasse 14, Pratteln

Kosten: Fr. 20.– pro Lektion à 60 Min.

Yoga & mehr

Privat

Hatha Yoga kräftigt und erhöht die Beweglichkeit. Die Wirbelsäule bleibt gesund, innere Organe werden gestärkt, das Nervensystem regeneriert sich. Gibt Ruhe und Zufriedenheit. Pilates trainiert tiefer liegende Muskeln. Stärkt Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur, Muskelgeschmeidigkeit, Konzentration und Koordination werden gefördert.

Leitung: Monika Lachat, Hatha Yoga-Lehrerin, Pilates-Trainerin
076 534 52 31, monika.lachat@gmail.com

Kurszeiten: Hatha Yoga: Mo 17.30–18.45/Di 19.00–20.15/Mi 17.30–18.45/
Do 17.30–18.45/Fr 19.00–20.15/Sa 10.15–11.30 Uhr.
Pilates: Mo 19.00–20.00/Di 17.45–18.45/Mi 19.00–20.00/
Do 19.00–20.00/Fr 17.45–18.45/Sa 9.00–10.00 Uhr.
Auf Wunsch bzw. nach Absprache sind auch andere Kurszeiten
möglich. Einstieg laufend möglich.

Kursort: Muttenserstrasse 71, Pratteln, 1. UG (Treppe/Lift)

Kosten: 10er-Abo Fr. 250.–/unverbindliches Schnuppern Fr. 25.–
inkl. Material

Pilates

Privat

Ganzkörpertraining mit bewusster Atmung. Durch das Kräftigen der Tiefenmuskulatur verbessert sich die Haltung und die Koordination, mindert Rückenprobleme, hilft zu einem flachen Bauch und die Muskulatur wird lang und kräftig! Faszien werden bewusst gelöst und man erhält so mehr Beweglichkeit.

Leitung: Ines Aebi, Pilates Instruktorin, Reformer Instruktorin,
ines.aebi@gmx.net, 079 688 44 10 und 061 821 13 15

Kurszeiten: Dienstag, 8.30 – 9.30 Uhr, Level 2
Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr, Level 1
Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr, Level 1–2
Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr, Level 1–2
Mittwoch, 8.30 – 9.30 Uhr, Level 2
Freitag, 8.30 – 9.30 Uhr, Level 1–2

Kursbeginn fortlaufend möglich. In den Schulferien finden Lektionen nach Absprache mit den Teilnehmern statt!

Benötigt werden Sportkleider, Socken, Handtuch

Kursort: Oberemattstrasse 32, Pratteln (Gebäude JV Dance Studio)

Kosten: Fr. 20.– pro Lektion (60 Min.) inkl. Material, Probelektion gratis!
12er Abo 4 Monate gültig Fr. 220.–

Karate für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren

Verein

Training im Kenpo Karate, Freikampf, Bodenkampf + Selbstverteidigung.

Leitung: Raphael Vergeres, Karate-Instruktor 3. Dan
079 676 12 52, info@karate-pratteln.ch/www.karate-pratteln.ch

Daten: 12. August–23. Dezember 2019

Kurszeiten: Montag + Donnerstag, 19.00–21.00 Uhr

Anmeldung: Anmeldung fortlaufend möglich

Kursort: Schwingkeller, Fröschmattschulhaus, Gartenstr. 7, Pratteln

Kosten: 50.–/65.– Monat

Tai Chi als Kampfkunst

Privat

Das Training widmet sich der Ausbildung eines gelassenen Geistes wie auch einer belastbaren Körperstruktur. Bewegungs- und Bewusstseinsübungen helfen diese zu entwickeln. Die erlernten Fähigkeiten werden in Partnerübungen herausgefordert. Dabei wird am Stand sowie der Umgang mit Belastung geübt.

Leitung: Nathan Cueni, Tai Chi Lehrer
079 847 97 89, kontakt@standhaft.ch, www.standhaft.ch

Daten: Mittwoch und Donnerstag, fortlaufender Kurs
Mi., 18.30–20.00 Uhr/Do., 17.30–19.00 Uhr

Kursort: TerraNea, Gottesackerstrasse 23, Pratteln

Kosten: Fr. 25.– pro Lektion (90 Minuten), Probetraining gratis

Taiji – Qi Gong – Nei Dan Gong

Verein

Starte ins Wochenende indem Du Dir Zeit für Dich nimmst und die beste Balance zwischen Beruf und Privatleben findest. Hierzu begleiten wir Dich gerne mit Taiji und Quigong/Nei Dan Gong um ganz natürlich, ungezwungen körperlich und geistig zu entspannen und die innere Kraft und Energie aufzubauen.

Leitung: Shifu Dominik Müller, Zong Shi Damian Mohler
Gallenweg 8, Bau 22, 3. OG, Pratteln, 079 411 11 55
office@tian-long-guan.com, <https://tian-long-guan.com/bs>

Daten: Wöchentlich jeweils Sa, 13.00–14.30 Uhr
1. Juni–31. Dezember 2019, 5 Lektionen

Anmeldung: laufend möglich, min. 1 Woche im Voraus

Kursort: Tian Long Guan, Gallenweg 8, Bau 22, 3. OG, Pratteln

Kosten: Fr. 75.–, inkl. Material

**Xinxin Ming Chuan Selbstverteidigung
Erwachsene und Jugendliche (XMC)**

Verein

Das Selbstverteidigungssystem XMC fokussiert auf beste Anwendbarkeit/Effizienz, klare Strukturen sowie Gesundheitsförderung/Gesamtfitness. Es eignet sich hervorragend für alle Alters- und Leistungsstufen. Jedes Training konzentriert sich auf das Maximum an physischer und mentaler Leistungsfähigkeit.

Leitung: Shifu Dominik Müller, Zong Shi Damian Mohler
Gallenweg 8, Bau 22, 3. OG, Pratteln, 079 411 11 55,
office@tian-long-guan.com, <https://tian-long-guan.com/bs>

Daten: Wöchentlich jeweils Mo, 19.30–21.00 Uhr
1. Juni–31. Dezember 2019, 5 Lektionen

Anmelden: laufend möglich, min. 1 Woche im Voraus

Kursort: Tian Long Guan, Gallenweg 8, Bau 22, 3. OG, Pratteln

Kosten: Fr. 75.–, inkl. Material

Doce Pares Eskrima

Verein

Effiziente Selbstverteidigung mit und ohne Waffen. Unter dem Begriff Eskrima verbirgt sich ein umfassendes Kampfsystem, welches sowohl den Gebrauch von Waffen als auch die blossen Hände einschliesst. Haupttrainingswaffen sind der Stock und das Messer.

Anmelden: Brigitta Pflugshaupt, Judo und Ju-Jitsu Club Pratteln
info@judoclub-pratteln.ch (bitte Anmeldung per Email)
061 821 03 51 (tagsüber)

Leitung: Alpè Zürer, Eskrima-Trainer

Beginn: jederzeit, Dienstags von 19.30 bis 21.00 Uhr, 10x

Kursort: Judokeller im Münchacker Schulhaus
Münchackerstrasse 22, Pratteln

Kosten: Fr. 100.–

Judo, Einführungskurs Mindestalter: ab 14 Jahren

Verein

Abwechslungsreicher Judounterricht für Jugendliche und Erwachsene. Würfe, Festhalter und viele andere Techniken werden geübt und danach direkt im Zweikampf erprobt. Natürlich gehört das richtige Fallen auch dazu, um gekonnt und unversehrt auf der Matte anzukommen.

Anmelden: Brigitta Pflugshaupt, Judo und Ju-Jitsu Club Pratteln
info@judoclub-pratteln.ch (bitte Anmeldung per Email)
061 821 03 51 (tagsüber)

Leitung: Roger Bruttin, Judotrainer

Beginn: jederzeit, Montags von 19.30 bis 21.00 Uhr, 10x

Kursort: Judokeller im Münchacker Schulhaus
Münchackerstrasse 22, Pratteln

Kosten: Fr. 100.–

Gedächtnistraining

Institution

Wer seine grauen Zellen im Alter regelmässig fordert, kommt auch im Alltag besser zurecht. Jeden Freitagvormittag halten wir unser Gedächtnis mit viel Humor und kreativen Übungen in Schwung. Dabei wird unsere Merkfähigkeit, Konzentration, Wahrnehmung und Wortfindung trainiert und gestärkt.

Ab September 2019 bieten wir einen weiteren Kurs an.

Anmelden: Alters- und Pflegeheim Madle, 061 827 23 23,
vreni.mueller@madle.ch

Leitung: Vreni Müller-Gisin, Mitarbeiterin Aktivierung

Daten: Freitag, 6. Sept. 2019, 9–10.30 Uhr

Anmeldung: bis 15. August 2019

Kursort: Alters- und Pflegeheim Madle, Bahnhofstrasse 37, Pratteln, im Säli

Kosten: Fr. 200.–, inkl. Material

Senioren Brain-Gym

Privat

Wie viel hat Demenz mit emotionalem Stress zu tun? Gymnastik zur Unterstützung der Hirnleistung, insbesondere des Gedächtnisses. Leichte Brain-Gym und Edu-Kinestetik Übungen für Senioren geeignet.

Leitung: Rosa Calicchio, 079 376 63 64, www.senioren-brain-gym.com

Daten: Mittwoch, 15.00–16.00 Uhr

Kursort: Schlossschulhaus 56

Kosten: 10.– pro Mal, inkl. Material

Seniorenwandergruppe Pratteln

Gruppe

Unsere Monatswanderungen finden in der Regel in der 3. Monatswoche jeweils Donnerstags statt.

Wanderdaten 2019: 18. Juli, 15. August, 19. September, 17. Oktober, 21. November, 12. Dezember

Wanderdaten 2020: 16. Januar, 20. Februar, 19. März, 16. April, 14. Mai, 18. Juni; 16. Juli, 20. August, 17. September, 15. Oktober, 19. November, 10. Dezember

Kontakt: Hansjörg Hürzeler, 061 821 11 18, huerzeler@teleport.ch,
www.ps-wandern.ch

Kosten: Fr. 4.– pro Wanderung

Senioren für Senioren – Hilfe geben, Hilfe nehmen

Verein

Pensionierte die in Pratteln und Augst wohnen, können bei uns Mitglied werden. Wir unterstützen uns gegenseitig in vielen Bereichen.

Speziell willkommen sind uns Personen, die leichtere Gartenarbeiten erledigen oder während einzelner Wochen mit ihrem Auto einsatzbereit sind.

Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. 079 819 99 19 und www.sfs-pratteln-augst.ch

Anmeldung: Ruedi Handschin, 079 819 99 19, sfs.pratteln-augst@teleport.ch

Kosten: Fr. 20.– Jahresbeitrag je Haushalt

KONTAKT / VORSTAND

freizeit + familie pratteln

Postfach 1018

4133 Pratteln 1

Präsidentin

Sylvie Anderrüti, Tel. 061 821 20 08,
praesidium@ffpratteln.ch

Kassier

Michael Blättler, Tel. 061 821 26 27,
kasse@ffpratteln.ch

Sekretariat

Monika Blättler, Tel. 061 821 26 27,
sekretariat@ffpratteln.ch

Ressort Freizeit

Petra Siegrist, Tel. 061 821 75 89,
freizeit@ffpratteln.ch

Ressort Bildung

Nathalie Drexler, Tel. 061 599 27 66,
bildung@ffpratteln.ch

Publikationen / Homepage

Beatrice Jäggi Fluck, Tel. 061 821 07 87,
kommunikation@ffpratteln.ch

Auflage: 9100 Ex

Erscheinungsdatum: Juni 2019

Druck: Gremper AG, Pratteln

Fotos: Brigitte Demenga, themovement.ch, ps-wandern.ch,
werk-station.ch, Einwohnergemeinde Pratteln, Beatrice Jäggi.

Druck und Versand werden durch die Gemeinde Pratteln ermöglicht.

www.ffpratteln.ch



Postfach 1018
4133 Pratteln 1

