



AESCH

2026



PFEFFINGEN

Letzte Ausgabe!

**ANGEBOTE und
DIENSTLEISTUNGEN**

on-X.ch



**EBAP Erwachsenenbildung
Aesch – Pfeffingen**

ANGEBOTE und DIENSTLEISTUNGEN AESCH – PFEFFINGEN 2026

58. Ausgabe / Januar 2026

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

Auflage: 6'900

Redaktion: Béatrice Würsten, Ziegelbünthenweg 12, 4147 Aesch
Tel. 079 33 22 717 - MAIL: info@ebap.ch

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

Liebe Interessierte
Liebe Freunde der Plattform ON-X.ch

Der Verein EBAP ist im Jahr 1993 aus der damaligen Elternschule Aesch-Pfeffingen, welche im Jahr 1973 ihre Arbeit begann, entstanden. Mit dem Ende des «blauen Buechli» endet auch die Vereinstätigkeit der EBAP per Ende 2026.
Somit verabschiedet sich die EBAP mit diesem letzten «blauen Buechli 2026».

Wir danken allen, die es möglich gemacht haben, über die vielen Jahre hinweg eine so umfangreiche Angebotspalette den Einwohnerinnen und Einwohner von Aesch und Pfeffingen zu bieten. Ob direkt im Team der EBAP oder als Anbietende und hauptsächlich, denjenigen, welche es nutzen und profitieren konnten.

Den Gemeinden Aesch und Pfeffingen danken wir für die langjährige Wertschätzung und Unterstützung, mit welcher sie die Angebotsplattform und das «blaue Buechli» überhaupt erst möglich machten.

Wir hoffen mit dieser letzten Ausgabe nochmals Ihre Interessen zu treffen und wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern und Studieren des umfangreichen Angebotes 2026.



on-x.ch

Neuerung bei der EBAP (Erwachsenenbildung Aesch-Pfeffingen) ab dem Jahr 2026 / 2027

Über viele Jahre hat die «EBAP Erwachsenenbildung Aesch – Pfeffingen» Angebote und Dienstleistungen aus unseren Gemeinden im jährlich erscheinenden «blauen Büchlein» publiziert. Die vorliegende Ausgabe 2026 wird die letzte auf Papier erhältliche Version sein. Künftig sollen vermehrt digitale Kanäle genutzt werden.

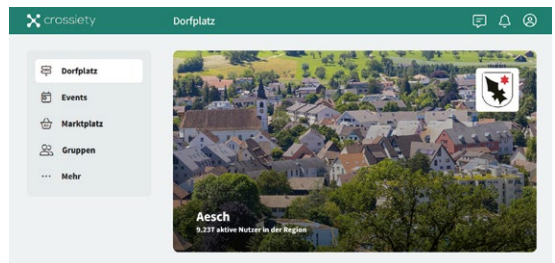
Die Gemeinden Aesch und Pfeffingen bedanken sich beim Team «EBAP Erwachsenenbildung Aesch – Pfeffingen», insbesondere bei Redakteurin Frau Béatrice Würsten, für die langjährige gute Zusammenarbeit.

Aesch kommuniziert zukünftig über die Plattform Crossiety

Bereits ab anfangs 2026 werden die Kursangebote neu auch direkt auf der Crossiety-Plattform unter **www.crossiety.app/offers** veröffentlicht werden. Damit wird nach dem einjährigen Parallelbetrieb im Jahre 2027 die bisherige Plattform on-x.ch abgelöst. Alle bisherigen Angebote, die früher auf on-x.ch aufgeschaltet wurden, können künftig zentral im Modul „Angebote“ und für einen grösseren Benutzerkreis sichtbar auf Crossiety gelistet werden.

So erreichen Kursanbieterinnen und Kursanbieter nach der Umstellung auf Crossiety noch einfacher interessierte Personen in ihrer Region – und Nutzerinnen und Nutzer finden alle relevanten Angebote übersichtlich an einem Ort. Selbstverständlich könne alle Angebote auch als Broschüre ausgedruckt werden.

Aesch freut sich auf eine rege Nutzung dieser neuen Möglichkeit und auf viele spannende Kursangebote ab dem neuen Jahr! Die Information über die Aufschaltung anfangs 2026 auf Crossiety erfolgt im Wochenblatt und Crossiety.



Pfeffingen kommuniziert neu über www.pfeffingen.ch

In Pfeffingen besteht für die Anbieter ab sofort unter **www.pfeffingen.ch** im Bereich «Veranstaltungen» die Möglichkeit, die Angebote unter «Anlässe / Termine» zu erfassen und zu publizieren. Dabei sind alle Kurs- und Veranstaltungsangebote willkommen, welche für unsere Einwohner:innen offenstehen.

Die Erfassung kann bereits heute parallel zum «blauen Büchlein» erfolgen. Alle Anbieter in der vorliegenden Ausgabe werden dazu noch gesondert informiert.



	EBAP Erwachsenenbildung Aesch - Pfeffingen	6 – 14
	MÄNNERRIEGE PFEFFINGEN	14
	SVKT Fitnessgruppe Aesch	15
	TURNERINNEN AESCH	16 – 17
	MÄNNERRIEGE AESCH Schweizerischer Turnverband	18 – 19
	TURNVEREIN Aesch	22 – 23
	SPITEX Region Birs GmbH	24
	Gemeinde- und Schulbibliothek Aesch	25
	Ref. Frauenverein Aesch Pfeffingen	26

ANGEBOTE 0 – 5 Jahre

ELTERN-KIND-TURNEN	21
KINDERTURNEN in Pfeffingen	21
Gemeinde Schulbibliothek	25

ANGEBOTE 6 – 12 Jahre

Turbogang für's Kinder-Gehirn	13	TVAesch Polysport Kids/Handb.	22
Malkurse für Jugendliche	14	Gemeinde- und Schulbibliothek	25
Töpferkurs für Kinder	14		

ANGEBOTE 13 – 25 Jahre

Vortrag: Wahrnehmungsstörung	06	SVKT-Fitnessgruppe Aesch	15
Gedächtnistraining für Erwachs.	07	Fit mit Monika	15
Die Magie des Qi	08	TVAesch – Handball U13	23
Malkurse für Jugendliche	14	Gemeinde- und Schulbibliothek	25
Töpferkurs	14	Ludothek	26

ANGEBOTE 26 – 59 Jahre und ANGBOTE 60+

Vortrag: Wahrnehmungsstörung	06	Antara® Klassik – Beckenboden	20
Gedächtnistraining für Erwachs.	07	LINK MOVES® - Gehirnfitness	21
Die Magie des Qi	08	Turnverein Aesch	22/23
Gedächtnis- + Bewegungstrain.	09	SPITEX	24
Kopf- und Körperzeichnen	10	Gemeinde- und Schulbibliothek	25
Zeichnen und Malen	10	Ref. Frauenverein	26
Tagesmalkurs in der G80	10	Ludothek	26
Samstags-Malworkshop	11	Rückenfit	27
Kreatives Nähen	11	Body Toning	27
Biblische Figuren	12	SpiralFit	28
Italienisch für Erwachsene	12	PILATES für einen starken	
Töpferkurs für Erwachsene	12	Rücken	28
Männerriege Pfeffingen	14	Senioren Fitness 70 Plus	29
SVKT Aesch	15	SITZ-YOGA	29
FIT mit Monika	15	Pilates	30
Turnerinnenriege Aesch	16/17	BBP Gymnastik	30
Männerriege Aesch	18/19	Gymnastik 60+	30
Antara® Klassik/Vital Rückentr.	20	FitGym	31

VORTRAG: VISUELLE und AUDITIVE WAHRNEHMUNGSSTÖRUNGEN



VORTRAG: Fehler muss man sehen und Worte verstehen!
Anmeldung unter 076 323 48 11 oder cs@braincompany.ch

- Ist Ihnen aufgefallen, dass Ihr Kind beim Abschreiben von Tafel oder Arbeitsblatt häufig Fehler macht?
- Springt Ihr Kind beim Lesen oft mit den Augen in eine andere Zeile oder verliert die Zeile?
- Kommt es vor, dass Buchstaben oder Silben vertauscht oder weggelassen werden?
- Wirkt das Lesen sehr langsam oder mühsam, obwohl der Sehtest in Ordnung ist?
- Klagt Ihr Kind öfter über Augenschmerzen, Kopfweg oder Lichtempfindlichkeit beim Lesen?
- Hat Ihr Kind Schwierigkeiten, Formen oder gleiche Symbole wiederzuerkennen (z.B. beim Kopieren)?
- Muss Ihr Kind häufig nachfragen oder sagt oft «Was?», besonders in lauten Situationen?
- Versteht Ihr Kind mündliche Anweisungen in ruhiger Umgebung, aber nicht im Klassenzimmer mit Hintergrundgeräuschen?
- Verwechselt Ihr Kind ähnlich klingende Laute oder hat Probleme, gesprochene Reihenfolgen zu merken?
- Ermüdet Ihr Kind schnell beim Zuhören oder wirkt es bei längeren mündlichen Anweisungen unaufmerksam?

Dann könnte mein Vortrag interessant für Sie sein: In diesem kompakten Vortrag erhalten Eltern und Lehrpersonen praxisnahe Informationen zu visuellen und auditiven Wahrnehmungsstörungen: wie sie sich zeigen, wie sie diagnostiziert werden können und welche Alltags- und Unterrichtsmassnahmen unterstützen. Der Vortrag verbindet Erkenntnisse aus der Fachliteratur mit konkreten Förderideen und Hinweisen für den nächsten Schritt und mögliche Therapieansätze.

DATEN Mittwoch, 11. Februar 2026 - 19.30 Uhr – der Vortrag ist kostenlos
Freitag, 17. April 2026 – 19.30 Uhr

ORT Klusstrasse 3/3a, 4147 Aesch

LEITUNG Conny Sennhauser

E-MAIL cs@braincompany.ch – www.braincompany.ch

TELEFON 076 323 48 11

GEDÄCHTNISTRAINING für ERWACHSENE



die brain company

Am Dienstagabend von 18.00 h - 19.00 h oder jeden zweiten Mittwochmorgen von 09.30 h - 10.30 h findet das Gehirntraining BRAINKINETIK für Erwachsene statt.
Info und Anmeldung: 076 323 48 11 oder cs@braincompany.ch

Kennen Sie das? Sie suchen den Namen, verlegen Schlüssel oder Brille oder die Konzentration lässt schneller nach als früher?

Bleiben Sie geistig und körperlich fit! Bewegtes Gehirntraining ist die perfekte Kombination aus Spass, Bewegung und mentaler Herausforderung. In der Gruppe trainieren wir spielerisch:

- Ihre Merkfähigkeit und Konzentration
- Entscheidungsschnelligkeit und Koordination sowie das Gleichgewicht
- Ihre geistige und körperliche Beweglichkeit

Das Beste: Bei uns wird auch gelacht – denn Freude ist der beste Treibstoff für Ihr Gehirn.

Starten Sie jetzt in unserer BrainKinetik-Gruppe und melden Sie sich für eine kostenlose Probestunde an.

DATEN	Dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr oder jeden 2. Mittwoch, 09.30 – 10.30 Uhr
ORT	Klusstrasse 3/3a, 4147 Aesch
LEITUNG	Conny Sennhauser, Brainkinetik-Trainerin
E-MAIL	cs@braincompany.ch – www.braincompany.ch
TELEFON	076 323 48 11
KOSTEN	CHF 250.00 für 12er Abonnement

DIE MAGIE DES QI

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

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

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

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

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

DATEN	Wöchentlich dienstags von 18 - 19.15 Uhr Wöchentlich freitags von 10 - 11.15 Uhr
ORT	Sportplatz Löhrenacker, Landskronstrasse 19, 4147 Aesch
LEITUNG	Christin Erhardt - Qigongkursleiterin, Natur- und Klangtherapeutin, Wildkräuterfrau
E-MAIL	imeinklang@intergga.ch - www.imeinklang-mitdernatur.ch
TELEFON	079 919 01 98
KOSTEN	CHF 350.-- 10er Abo



Ihr Auftrag ermöglicht Menschen mit Behinderung eine qualifizierte Arbeit und sichert 130 agogisch begleitete Arbeitsplätze.

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

Grafisches Service-Zentrum
Elektronische Datenverarbeitung
Treuhand
 kreativAtelier
Gastronomie
Flohmarkt

Wir freuen uns auf Ihren Auftrag!



**Wohn- und Bürozentrum
für Körperbehinderte**

www.wbz.ch
+41 61 755 77 77
info@wbz.ch



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

GEDÄCHTNIS- und BEWEGUNGSTRAINING für Senioren mit bewegtem Gehirntraining



Jeden Donnerstag von 09.15 h - 10.15 h in Aesch:
Gedächtnistraining mit Bewegung für alle ab 75.
Anmeldung und weitere Informationen unter 076 323 48 11.

Es ist ganz natürlich, dass man ab und zu Namen oder Termine vergisst. Und auch die Schritte werden mit der Zeit unsicherer.

Deswegen ist das bewegte Gehirntraining das Richtige für Sie, wenn Sie ...

- ... Ihre Merkfähigkeit gezielt verbessern möchten.
- ... sich im Alltag sicherer fühlen und die Standfestigkeit erhöhen wollen.
- ... das Gleichgewicht trainieren möchten, um Stürze zu vermeiden.

Mit sanften und spielerischen Übungen trainieren wir Körper und Geist gleichzeitig. Dadurch erhalten und verbessern Sie Ihre geistige Fitness und Ihre Beweglichkeit.

Und das Wichtigste: Wir trainieren in einer freundlichen Gruppe, denn Spass und Lachen kommen bei uns nie zu kurz! Kommen Sie zu einer unverbindlichen Probestunde in unsere Gruppe und erleben Sie, wieviel Spass bewegtes Braintraining macht.

Anmeldung per Mail an: kontakt@braincompany.ch

DATEN	Jeweils Donnerstagmorgen von 09.15 – 10.15 Uhr - 12 x 60 Minuten
ORT	BrainCompany, Klusstrasse 3/3a, 4147 Aesch
LEITUNG	Conny Sennhauser, Brainkinetik- und bewegte Braintrainerin
E-MAIL	kontakt@braincompany.ch
TELEFON	076 323 48 11
KOSTEN	CHF 250.—im 12er Abonnement

KOPF- und KÖRPERZEICHNEN

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

EINTRITT jederzeit möglich, falls es die Platzverhältnisse zulassen.

DATEN	mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr
ORT	ATELIER TRABER, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG	Ursula Traber
E-MAIL	ursula@atelier-traber.ch
TELEFON	079 434 57 14
KOSTEN	CHF 400.-- (8 Lektionen à 2 Std.) ohne Material und Modellkosten

ZEICHNEN und MALEN mit verschiedenen Techniken

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

DATEN	dienstags von 09.30 - 11.30 Uhr
ORT	ATELIER TRABER, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG	Ursula Traber
E-MAIL	ursula@atelier-traber.ch
TELEFON	079 434 57 14
KOSTEN	CHF 240.-- ohne Material (8 x 2 Std.)

TAGESMALKURS in der G80

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

ANMELDUNG: bis 04. Mai 2026

DATEN	Samstag, 16. Mai 2026 von 09.30 - 15.30 Uhr
	Treffpunkt: Eingang Münchenstein, beim Spielplatz
ORT	G80 und Merian-Gärten
LEITUNG	Ursula Traber
E-MAIL	ursula@atelier-traber.ch
TELEFON	079 434 57 14
KOSTEN	CHF 150.-- ab 4 Personen

SAMSTAGS-MALWORKSHOP

Einführung in Zeichnen, Skizzieren und Malen

KURSE UND LERNZIEL NACH VORHERIGER ABSPRACHE -
AUCH PRIVATKURSE MÖGLICH

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

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

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

ANMELDUNG bis 15. März 2026

DATEN	jeweils am Samstag von 09.30 - 15.00 Uhr
ORT	Atelier Traber, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG	Ursula Traber
E-MAIL	ursula@atelier-traber.ch
TELEFON	061 751 20 65 / 079 434 57 14
KOSTEN	CHF 160.-- pro Lektion inkl. Material und Getränke

KREATIVES NÄHEN AESCH

Nähen nach eigenen Ideen, unter Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin, die Schnittmuster an ihre Figur anpasst und Sie beim Nähen unterstützt.

Sie nähen Kleider für sich, den Partner, die Kinder. Sie ändern die bestehende Garderobe und vieles mehr... .

Die Nähkurse werden das ganze Jahr angeboten, und semesterweise berechnet. Einstieg jederzeit möglich.

DATEN	dienstags 08 - 11 Uhr (wöchentlich) und mittwochs 08 - 11 Uhr (14-tägig)
ORT	Feuerwehrmagazin - Theorieraum, Ettingerstrasse 11, 4147 Aesch
LEITUNG	Madeleine Barak Steidle
E-MAIL	barak.beratung@bluewin.ch
TELEFON	079 403 92 11
KOSTEN	CHF 30.-- pro Kurstag (3 Std.)

BIBLISCHE FIGUREN (Schwarzenberger)

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

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

DATEN	Auf Anfrage
ORT	ATELIER BONNE IDEE, Klusstrasse 1, 4147 Aesch
LEITUNG	Béa Würsten
E-MAIL	beawue@gmail.com - www.abi-aesch.ch
TELEFON	079 332 27 17
KOSTEN	CHF 380.-- inkl. Material - 7 Lektionen à 3 Std.

ITALIENISCH für Erwachsene

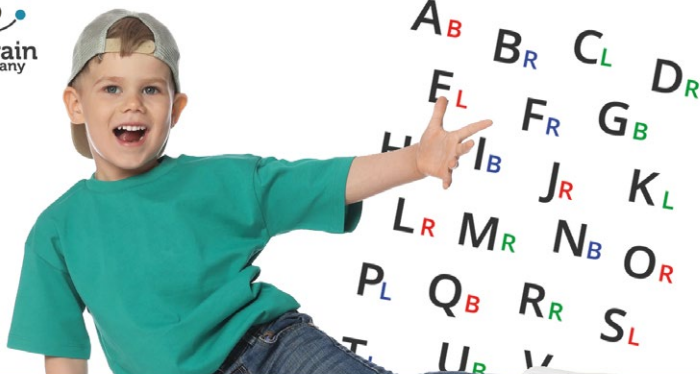
Erfahrene Kursleiterin erteilt in entspannter Atmosphäre Italienisch-Unterricht für Anfänger und Fortgeschrittene. Weitere Daten sind möglich.

DATEN	Dienstags, ab 20. Januar 2026 von 15 - 16 Uhr Freitags, ab 23. Januar 2026 von 10.15 – 11.15 Uhr
ORT	Birsweg 12, 4147 Aesch
LEITUNG	Maria Hess-Passarelli
E-MAIL	m.hess@intergga.ch
TELEFON	079 293 92 09
KOSTEN	CHF 180.-- (6 Lektionen à 60 Minuten)

TÖPFERKURS für ERWACHSENE

Wieder fängt ein neues Jahr an mit Möglichkeiten sein Jahr zu gestalten, zu füllen mit wunderbaren Stunden. Kreativität ist bei mir an oberster Stelle. Bei mir wird getöpft, dass die Wände klappern. Komm inspirier dich und wir lassen uns von Dir inspirieren. Ich bin offen für vieles, ob Gruppentreff, Geburtstage, Geschäfts-Anlässe max. 8 Personen. (2 Drehscheiben)

	Montags von 18.45 – 20.45 Uhr 12., 19., 26. Jan., 02., 09. Feb. und 02. März 2026 12., 19., 26. Okt., 02., 09., 16. November
	Donnerstags von 19.00 – 21.00 Uhr
DATEN	22., 28. Jan., 05., 12. Feb., 05., 12. März 2026 17., 24. Sept., 15., 22., 29. Okt., 05. November 2026
	Freitags von 09.00 – 11.00 Uhr, 17.00 – 19.00 Uhr und 20.00 – 22.00 Uhr 23., 30. Jan., 06., 13. Feb., 06. und 13. März 2026 18., 25. Sept., 16., 23., 30. Okt., 06. November 2026 (09/16.30/20 Uhr)
ORT	Büntengarten 9, 4147 Aesch
LEITUNG	Karin Müller-Zehntner
E-MAIL	flaeschepost@gmx.ch
TELEFON	061 701 50 64 / 077 438 66 24
KOSTEN	CHF 150.—



Schneller Lernen mit dem Hemisphären-Alphabet und der ABC-Liste von Vera F. Birkenbihl. Für Eltern, die ihre Kinder mit einfachen Übungen im Lernalltag unterstützen möchten.

Info und Anmeldung: 076 323 48 11 oder cs@braincompany.ch

An diesem praxisorientierten Abendworkshop lernen Eltern einfache, sofort anwendbare Übungen aus dem Hemisphärenalphabet und der ABC-Liste nach Vera F. Birkenbihl kennen. Die Übungen sind angelehnt an das Brainkinetik-Training und fördern Konzentration, Koordination, Lernfreude und Stressregulation bei Kindern und Erwachsenen.

Der Workshop ist interaktiv: Sie erleben die Übungen selbst, erhalten Erklärungen zur Wirkungsweise und bekommen Materialien zur sofortigen Anwendung zu Hause.

Ihr Nutzen:

- Sofort einsetzbare Übungen für Alltag, Hausaufgabenzeit und kurz vor Lernphasen.
- Verständnis, wie Hemisphärentraining und die ABC-Liste kognitive Prozesse, Aufmerksamkeit und Motivation stärken.
- Konkrete Ideen, wie Übungen kindgerecht adaptiert werden können.
- Kleine Übungssammlung als Handout zur Mitnahme.

Melden Sie sich jetzt an! (Für Eltern mit Kindern ab 7 Jahren)

	Mittwoch, 04. Februar 2026 – 19 Uhr
	Freitag, 06. März 2026 – 19 Uhr
DATEN	Mittwoch, 23. April 2026 – 19 Uhr
	Freitag, 22. Mai 2026 – 19 Uhr
	weitere Termine auf Anfrage
ORT	Atelier Conny Sennhauser, Klusstrasse 3/3a, 4147 Aesch
LEITUNG	Conny Sennhauser
E-MAIL	kontakt@braincompany.ch
TELEFON	076 323 48 11
KOSTEN	CHF 79.—inkl. Material und Übungsheft – 2 – 2 ½ Std.

TÖPFERKURS für KINDER ab 6 Jahren

Lust an der Drehscheibe Vasen, Kerzenständer, Teller und Tassen herzustellen? Oder von Hand Pilze, Tiere, Aufhänger und Anhänger zu kreieren? Was Dein Herz begehrt, und entdeckt. Es sind Dir keine Grenzen gesetzt. Die Kosten sind inkl. Ton und Glasur, exkl. Rohbrand und Glasurenbrand.

	Jeweils Mittwochnachmittags von 16.00 - 18.00 Uhr 21., 28. Jan., 04., 11. Feb., 04., 11. März 2026
DATEN	14., 21., 28. Okt., 04., 11., 18. Nov. 2026 Jeweils Freitagnachmittags von 14.00 – 16.00 Uhr 23., 30. Jan., 06., 13. Feb., 06., 13. März 2026 08., 25. Sept., 16., 23., 30. Okt. und 06. Nov. 2026
ORT	Büntengarten 9, 4147 Aesch
LEITUNG	Karin Müller-Zehntner
E-MAIL	flaeschepost@gmx.ch
TELEFON	077 438 66 24
KOSTEN	CHF 150.--

MALKURSE für JUGENDLICHE ab 6 Jahren (auch für Fremdsprachige)

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

DATEN	mittwochs ab 16.00 - 18.00 Uhr (Zeit nach Absprache frei wählbar)
ORT	Atelier Traber, Im Häslirain 85, 4147 Aesch
LEITUNG	Ursula Traber
E-MAIL	ursula@atelier-traber.ch
TELEFON	079 434 57 14
KOSTEN	CHF 220.-- inkl. Grundmaterial ohne Leinwände (8 Lektionen à 2 Std.) Für das 2. Kind einer Familie Fr. 200.--

MÄNNERRIEGE PFEFFINGEN - MÄNNER GYMNASTIK

Jeden Donnerstag treffen wir uns zur Gymnastik - allgemeinem Fitness - Beweglichkeit - Koordination und Spiel. (1 h Gymnastik und ¼ h Spiel - Unihockey oder Volleyball). Wir sind eine Gemeinschaft ohne Statuten und Vereinsversammlungen.

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

SVKT-Fitnessgruppe Aesch - Sportlich-Vitales-Körper-Training

Werde oder bleibe fit und aktiv und halte deinen Körper in Schwung! Gemeinsam und mit Freude Sport treiben, die Muskeln kräftigen und die Ausdauer und Koordination verbessern mit motivierender Musik.

Wir sind mehrere Turnleiterinnen und wechseln uns ab. Jede hat ihren persönlichen Stil und somit ist Abwechslung garantiert. Damit du die verschiedenen gestalteten Turnstunden kennenlernen kannst, kannst du mehrere Male zum Schnuppern kommen. Probieren lohnt sich! Wir freuen uns auf dich! ☺

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

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

FIT MIT MONIKA

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

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

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

Der Kurs ist wöchentlich - ausser in den Schulferien.

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

TURNERINNENRIEGE AESCH

Willst du dich fit halten? Die Turnerinnenriege Aesch bietet für jede Frau, bis ins hohe Alter, die Möglichkeit in Gruppen mit Gleichgesinnten zu turnen. Es gibt immer etwas zu lachen und das Zusammensein kommt auch nicht zu kurz.

Komm vorbei und schnuppere in eine der vier Gruppen. Wir freuen uns auf dich!

Frauenriege 50+

Fitness, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft

DATEN	Mittwochs: 20.00 - 21.00 Uhr
ORT	Löhrenackerhalle, 4147 Aesch
LEITUNG	Iris Rietmann
E-MAIL	Iris.rietmann@bluewin.ch
TELEFON	078 727 32 24
KOSTEN	CHF 200.-- Jahresbeitrag

Wir sind eine motivierte und fröhliche Frauengruppe 50+, die sich regelmässig zu abwechslungsreichen Turnstunden trifft.

Unsere Schwerpunkte: Koordination und Gleichgewicht, Rückengymnastik und Beweglichkeit, vielseitige Fitnessprogramme.

Dazu gehört auch ein gemeinsames Wanderweekend und sonstige gesellige Anlässe. Falls du Interesse hast, komm vorbei – du bist jederzeit willkommen.

Frauenriege 50+

Sanfte Elemente aus Yoga und Pilates

DATEN	Donnerstags: 20.15 - 21.30 Uhr
ORT	Neumattschulhaus S1, 4147 Aesch
LEITUNG	Irène Ruoss
E-MAIL	irene.ruoss@bluewin.ch
TELEFON	079 302 30 40
KOSTEN	CHF 200.-- Jahresbeitrag

Körper und Geist mit sanften Bewegungen in Einklang bringen – das ist das Ziel unseres Trainings.

Mit Elementen aus dem Yoga und Pilates verbessern wir Kraft und Beweglichkeit und mit Atem- und Entspannungsübungen holen wir uns Energie für den Alltag.

Wenn dich das anspricht, dann bist du bei uns herzlich willkommen!

TURNERINNENRIEGE AESCH

Frauenriege Seniorinnen

Gesundheitsfördernde, sanfte Gymnastik

DATEN	Mittwochs: 18.30 - 19.30 Uhr
ORT	Neumattschulhaus S1, 4147 Aesch
LEITUNG	Irène Ruoss
E-MAIL	irene.ruoss@bluewin.ch
TELEFON	079 302 30 40
KOSTEN	CHF 200.-- Jahresbeitrag

Mit sanften Gymnastikübungen werden Muskulatur, Koordination und Haltung gestärkt.

Ziel ist es die Gesundheit zu fördern, den Geist zu aktivieren und neue Energie für den Alltag zu gewinnen.

Neue Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen!

Gymnastikgruppe Aesch – AKTIVE

DATEN	Donnerstags: 18.45 - 20.15 Uhr
ORT	Neumattschulhaus S1, 4147 Aesch
LEITUNG	Sabrina Münger/Jara Rösch
E-MAIL	sabrina.muenger@gmx.ch
TELEFON	079 825 84 35/079 612 40 12
KOSTEN	CHF 200.-- Jahresbeitrag

Die Gymnastikgruppe Aesch ist eine aktive Tanzgruppe, welche an kantonalen- und nordwestschweizerischen Wettkämpfen teilnimmt.

Uns verbindet die Leidenschaft am Tanzen, das Rhythmusgefühl und die Freude in der Gruppe gemeinsam abwechslungsreiche Choreografien zu erlernen.

Wir feilen an unserem Gleichgewicht, lernen die Körperspannung gezielt einzusetzen und testen uns in verschiedenen Akrobatik-Elementen.

Bist Du interessiert? Dann komm gerne zu einer Schnupperstunde vorbei.

Wir freuen uns auf Dich!



Turnerinnen Aesch

www.turnerinnen-aesch.ch

MÄNNERRIEGE AESCH FITNESS und MANNSCHAFTSSPIELE

Die Männerriege Aesch besteht schon seit 1928 und ist Mitglied im Schweizerischen Turnverband.

Unser Ziel ist es: Im Alter die koordinativen Fähigkeiten fördern und zu vertiefen – für jedermann.

Männer – so etwa ab 30 bis weit über dem 80. Altersjahr, die die Freude am «sich Bewegen» ausleben möchten, finden ein grosses und angepasstes Fitness- und Mannschaftssport-Angebot in der Männerriege Aesch.

Geschulte Vorturnerinnen begleiten uns jede Woche durch ein vielfältiges Programm.



FITNESS und GYMNASTIK

Mit Profiinstructorinnen

MANNSCHAFTSSPIELE

jeweils MONTAGS 20.00 Uhr

FAUSTBALL

INDIACA

Mo 18.30 Uhr

Mo 20.00 Uhr

SCHNUPPERABEND - SCHAU EINFACH VORBEI

Montag: 19. Januar 2026

Ort: Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch

Anmeldung bei: peter.nebel@bluewin.ch

MÄNNERRIEGE AESCH FITNESS und MANNSCHAFTSSPIELE

Gruppe FAUSTBALL MANNSCHAFTSSPIEL

Faustball ist ein Rückschlagspiel, das in letzter Zeit wieder verbreitet Teilnehmer begeistert. Der Vorteil ist, dass keine Körperberührung zum Gegner oder in der eigenen Mannschaft stattfindet. Ein Ball wird über ein Band ins Feld der Gegenmannschaft geschlagen. Das Spielfeld hat die Grösse der ganzen 3-Fachhalle. Eine Mannschaft besteht aus 5 Spielern. Bei schönem Wetter kann im Freien gespielt werden.

Die Teilnahme an regionalen Meisterschaften ist möglich.

DATEN	Jeden Montag, jeweils 18.30 – 20.00 Uhr ausser Schulferien und Feiertage
ORT	Mehrzweckhalle Lörenacker, Landskronstrasse 41, 4147 Aesch
LEITUNG	Marcel Häring / Urs Haensli
TELEFON	079 625 45 62 oder 061 721 89 62
KOSTEN	JAHRESPAUSCHALE CHF 150.--

Gruppe INDIACA MANNSCHAFTSSPIEL in Kombination mit FITNESS

Indiaca ist ein dynamisches Rückschlagsspiel ohne Körperberührung des Gegners und in der eigenen Mannschaft. Das Spielgerät ist ein weicher Indiocaball mit drei roten Federn. Dieses spielt man über ein Netz, das 2.10 m hoch ist, ins gegnerische Feld. Eine Mannschaft besteht aus 5 Spielern.



Regionale Meisterschaften und Turniere sind der Reiz des Trainings in der Gruppe.

DATEN	Jeden Montag, jeweils 20.00 – 22.00 Uhr ausser Schulferien und Feiertage
ORT	Mehrzweckhalle Lörenacker, Landskronstrasse 41, 4147 Aesch
LEITUNG	Marcel Häring / Urs Haensli
TELEFON	079 625 45 62 oder 061 721 89 62
KOSTEN	JAHRESPAUSCHALE CHF 150.--

MÄNNERRIEGE AESCH BL - Tel. +41 77 505 31 34

ANTARA® KLASSIK / VITAL - modernes RÜCKENTRAINING

ANTARA® führt zu einer starken Mitte, einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch. Die Stärke kommt von innen, der tiefliegenden und stabilisierenden Muskulatur. Dieses Training baut auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über Rückengesundheit und Stabilität auf, integriert die aufrechte Körperhaltung und ist der Schlüssel zu echter Rückengesundheit.

DATEN	Donnerstags: Antara® Klassik, Herrenweg 14, Aesch *09.00 - 10.15 Uhr und 10.15 – 11.15 Uhr *19.30 - 20.30 Uhr Antara® Klassik, Sportanlage Löhrenacker, Aesch
LEITUNG	Käthi Blecher - dipl. Antara®-Instruktorin, dipl. Antara®-Rücken- und Beckenbodentrainerin
E-MAIL	kaethi.blecher@intergga.ch - www.antara-fit.jimdofree.com
TELEFON	061 701 13 43 / 077 467 93 72
KOSTEN	CHF 18.-- pro Lektion, Kursgeld wird vierteljährlich eingezogen, *QualiCert zertifiziert

ANTARA® BECKENBODEN-CORE-WORKSHOP

Blasenschwäche? Die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren, lohnt sich. Im Anfangsstadium können die Symptome verbessert oder gar geheilt werden.

Inhalt: Anatomie und Funktion der Beckenbodenmuskulatur, Inkontinenzformen und Therapie, Einfluss der Atmung und Körperhaltung, Senkung, Miktion, beckenbodenschonen-des Verhalten im Alltag und praktische Übungen.

Dein Beckenboden kann viel mehr als du denkst. Komm und lerne seine Vielfältigkeit kennen! Dieser Workshop ist für Frauen jeden Alters geeignet.

DATEN	Workshop 1: 07.03.2026 von 09.00 – 14.00 Uhr Workshop 2: 07.11.2026 von 09.00 – 14.00 Uhr Bei Bedarf zusätzlichen Workshop
ORT	Birseckstrasse 99, 4123 Arlesheim
LEITUNG	Käthi Blecher
E-MAIL	kaethi.blecher@intergga.ch - www.antara-fit.jimdofree.com
TELEFON	061 701 13 43 / 077 467 93 72
KOSTEN	CHF 160.--, inkl. ausführliche Dokumentation und Zwischenverpflegung, maximal 8 Teilnehmerinnen

LINK MOVES® - Gehirnfitness – Zerbrich dir nicht den Kopf. Trainiere ihn!

Lerne mit einfachen, aber wirksamen Bewegungsübungen deine mentalen Ressourcen effektiver einzusetzen und gleichzeitig dein körperliches und mentales Wohlbefinden zu verbessern.

LINK MOVES® ist ein stressreduzierendes Gehirnfitness-Training. Es verbindet kognitive Aufgaben mit koordinativen Bewegungsübungen und wurde von Heidrun Link entwickelt. linkmoves.de

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

ELTERN-KIND-TURNEN in Aesch STV

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

DATEN mittwochs von 08.55 - 09.55 Uhr und 10.00 - 11.00 Uhr
donnerstags von 08.55 - 09.55 Uhr und 10.00 - 11.00 Uhr
ORT Mehrzweckhalle Löhrenacker, Landskronstrasse 41, 4147 Aesch
LEITUNG Pascale Christen
E-MAIL fr.christen@bluewin.ch
TELEFON 061 751 32 06
KOSTEN CHF 100.-- pro Semester

KINDERTURNEN in PFEFFINGEN

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

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

TURNVEREIN AESCH

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

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

www.tv-aesch.ch

GRUPPEN:

Polysport Kids:

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

Polysport Kids blau (Jg. 2020-2021):	Dienstag 17.00 - 18.30 Uhr
Polysport Kids 1 (Jg. 2017-2019):	Dienstag 17.00 - 18.30 Uhr
Polysport Kids 2 (Jg. 2015-2017):	Donnerstag 17.30 - 19.00 Uhr
Polysport Kids 3 (Jg. 2014-2015):	Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
Polysport Kids 4 (Jg. 2011-2013):	Montag 17.30 - 19.00 Uhr
ORT:	Schützenmatt-Schulhaus Aesch
Leitung:	Elena Martin - Kontakt: tvaesch@gmail.com
KOSTEN:	CHF 100.-- / Vereinsjahr

Damen Polysport:

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

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

Daten/Ort:	Dienstag 20.00 - 21.30 Uhr im Schützenmattschulhaus, Aesch
Leitung:	Raphael Strub
Kontakt:	raphael.strub@bluewin.ch
KOSTEN:	CHF 180.-- / Vereinsjahr

Herren Polysport:

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

Daten/Ort:	Dienstag 20.15 - 21.30 Uhr im Neumattschulhaus, Aesch
Leitung:	Jürg Gutzwiller / Stefan Häring
Kontakt:	079 501 65 00 (Stefan Häring)
KOSTEN:	CHF 180.-- / Vereinsjahr

TURNVEREIN AESCH

Herren Plausch:

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

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

Herren Unihockey Plausch:

Du suchst eine sportliche Runde, bei der der Spass nicht zu kurz kommt? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir sind eine Gruppe von Männern im Alter zwischen 30 und 60 Jahren, die sich regelmässig zum Unihockey trifft – ganz ohne Leistungsdruck. Bewegung, Kameradschaft und gute Stimmung stehen bei uns im Vordergrund. Komm doch einfach mal vorbei – wir freuen uns auf neue Gesichter!

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

Handball U9/U11:

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

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

Handball U13 bis Handball Aktive:

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

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

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



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

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

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

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

Seit letztem Jahr haben wir unser Angebot mit spezialisierter Demenzpflege und Psychosozialer Pflege für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre ergänzt.

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

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

GEMEINDE- und SCHULBIBLIOTHEK AESCH

UNSER ANGEBOT:

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

VERANSTALTUNGEN:

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

ÖFFNUNGSZEITEN: **Neu ab Januar 2026**

Montag		15:00 - 18:00 Uhr
Dienstag	09:00 - 11:00 Uhr	14:00 - 18:00 Uhr
Mittwoch		15:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	09.00 – 11.00 Uhr	15:00 - 18:00 Uhr
Freitag		15:00 - 18:00 Uhr

Schulferien (ausgenommen Karwoche und Weihnachtsferien)

Donnerstag	17:00 - 19:00 Uhr
------------	-------------------

ORT Neumattschulhaus S2, Reinacherstrasse 3, 4147 Aesch

LEITUNG Bea Feulner

E-MAIL bibliothekaesch@intergga.ch

TELEFON 061 751 51 61

Informieren Sie sich bitte bei einem Besuch in der Bibliothek oder auf unserer Homepage www.bibliothek.aesch.ch.

KOSTEN Ab Eintritt in den Kindergarten Aesch/Pfeffingen lesen Kinder gratis während der obligatorischen Schulzeit.
Alle Abos sind ab Eintrittsdatum 1 Jahr gültig.

JAHRESPROGRAMM Ref. Frauenverein Aesch/Pfeffingen

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

2026

Dienstag	13. Januar	Lottomatch
Dienstag	10. Februar	Blindenhundverein stellt sich vor
Dienstag	10. März	Mitgliederversammlung
Dienstag	14. April	Führung Park im Grünen
Dienstag	24. April	Filmabend
Dienstag	12. Mai	Führung Zoo Basel
Woche 23	1. – 5. Juni	Jahresreise Belgien/Flandern
Dienstag	11. August	Grillplausch
Samstag	19. September	Jahresausflug Solothurn
Samstag	24. Oktober	Frauezmorge
Freitag	20. November	Fondueplausch
Dienstag	im Dezember	Weihnachtsmarkt
Dienstag	08. Dezember	Adventsfeier

2027

Dienstag	12. Januar	Lottomatch
Dienstag	09. März	Mitgliederversammlung

ORT Steinackerhaus, Herrenweg 14, 4147 Aesch
LEITUNG Co-Präsidentinnen: Fränzi Ramseier und Annamarie Bäni
E-MAIL f.ramseier@intergga.ch und baeni.a@bluewin.ch
TELEFON 061 751 29 48/079 489 04 84

Ludothek Jeden Donnerstag, **15 - 18 Uhr**, Brüelweg 3, Aesch
Webseite: www.ludothek-aesch.ch

Seit vielen Jahren haben wir die Zusammenarbeit mit der EBAP schätzen gelernt. Die Zusammenarbeit war geprägt von gegenseitiger Wertschätzung. Immer wieder konnten wir uns gegenseitig unterstützen und auch bei kurzfristigen Terminen fast alles möglich machen.

In diesem Sinne; Ein grosses Dankeschön der EBAP für die enorme Arbeit die geleistet wurde, damit die Einwohner von Aesch und Pfeffingen jedes Mal wenn das «blaue Büchlein» erscheint zu einem attraktiven und vielfältigen Angebot gekommen sind.

Das Grafische Service-Zentrum



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

RÜCKENFIT

Dieses ganzheitliche Training dient zur allgemeinen Stärkung deines Rückens. RückenFit eignet sich zur Prävention sowie als Langzeitbegleitung nach der Rehabilitation oder Physiotherapie. Im Zentrum stehen Kräftigung und Dehnung der Muskeln und Faszien sowie Rückenschulung.

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

Schenke deinem Rücken neue Kraft und Beweglichkeit und komme vorbei für eine kostenlose Schnupperstunde. Der Einstieg ist jederzeit möglich.



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

BODY TONING

Body Toning ist ein Fitnesstraining für gesundheitsbewusste Frauen, die ihren Körper fit halten wollen. Spezifische Übungen zur Stärkung der Bein-, Gesäss- und Rumpfmuskulatur in Kombination mit einem leichten Ausdauertraining steigern Kraft und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf eine gesunde Körperhaltung aus.

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

Der Einstieg ist jederzeit möglich.



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

SpiralFit - Kleingruppentraining

Mal zwickt es im Rücken - mal zwackt es im Knie - kommt dir das bekannt vor? Die Trainingsübungen aus der Spiralstabilisation nach Dr. med. Richard Smisek bringen deine Muskeln und Faszien wieder ins Gleichgewicht. Dieses neuromuskuläre Trainingsprogramm vereint Kräftigung und Dehnung in einem Atemzug. Die Wirkung auf die Regeneration deiner Bandscheiben und Gelenke ist absolut einzigartig!

Die Spiralstabilisation basiert auf aktuellen Forschungsergebnissen, die zeigen: Muskeln arbeiten nie isoliert, sondern immer in Funktionseinheiten. Diese sogenannten Muskelketten strecken deinen Rücken, kräftigen deine Körpermitte und verbessern deine Haltung sichtbar und ohne Anstrengung.



DATEN	montags von 17.20 - 18.20 Uhr (ausgenommen Schulferien)
ORT	Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, 4147 Aesch
LEITUNG	Caroline Jaggi, dipl. Bewegungspädagogin, zert. Rückentrainerin, zert. Seniorensportleiterin DSBG, Zert. Trainerin der SPS-Methode
E-MAIL	mail@ruecken-training.ch - www.ruecken-training.ch
TELEFON	076 538 25 28
KOSTEN	CHF 20.– pro Lektion im Quartalsabo

PILATES für einen starken Rücken

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

Auf schonende Weise verbesserst du Haltung, Beweglichkeit und Balance. Die Übungen erfolgen im Einklang mit der Atmung und von der Körpermitte aus, wobei auch die tieferliegende Muskulatur gestärkt wird, um Schmerzen vorzubeugen. Das Training schenkt dir neue positive Energie und ein gutes Körpergefühl. Neugierig geworden?

Buche eine kostenlose Schnupperstunde – ich freue mich auf dich.

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

SENIOREN FITNESS 70 PLUS

50 Minuten für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit! Kräftige Muskeln sorgen für eine stabile Körperhaltung, verbessern das Gleichgewicht, entlasten die Gelenke und können Schmerzen reduzieren. Genau darin liegt der Schlüssel zu mehr Sicherheit und Lebensqualität.

In diesem Training erwarten dich sorgfältig zusammengestellte Übungen, die leicht auszuführen sind, Freude bereiten und gleichzeitig einen positiven Einfluss auf Gedächtnis und Stimmung haben. Es ist mir ein grosses Anliegen, Menschen dabei zu unterstützen, so lange wie möglich eigenständig, mobil und aktiv zu bleiben.

Melde dich für eine kostenlose Schnupperlektion an – ich freue mich auf dich!

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

SITZ-YOGA

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

Wirksame Übungen verhelfen dir zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Sie sorgen somit für mehr Stabilität und Balance, entlasten Gelenke und können Schmerzen lindern.

Die bewusste Atmung trägt zudem zur Stressreduzierung und Entspannung bei. In der Ruhe liegt die Kraft.

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

Neugierig geworden? Ein Schnuppertraining lohnt sich, melde dich bei mir! Ich freue mich auf dich.

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

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches die tief liegenden Bauch- sowie die Rückenmuskulatur kräftigt und für eine korrekte Körperhaltung wichtig ist. Das Körperzentrum sowie die Atmung spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Beweglichkeit, Körperhaltung und das Gleichgewicht werden verbessert. Das Training schliesst Kraft, Stretching und bewusste Atmung mit ein. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Gerne können Sie auch eine Schnupperlektion mitmachen. Ich freue mich auf Sie.

DATEN	dienstags und mittwochs von 18.30 - 19.20 Uhr
ORT	Mehrzweckraum Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
LEITUNG	Corina Bernasconi - dipl. Pilates Trainerin Euro Education/SAFs Instruktörin
E-MAIL	corina.bernasconi@gmx.ch
TELEFON	061 402 17 44 / 077 466 26 27
KOSTEN	CHF 130.-- (10er Abonnement)

BBP GYMNASTIK (Bauch Beine Po)

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

DATEN	dienstags von 19.30 - 20.30 Uhr
ORT	Mehrzweckhalle Sportanlage Löhrenacker, Landskronstrasse 41, Aesch
LEITUNG	Corina Bernasconi - dipl. Pilates Trainerin Euro Education/SAFs Instruktörin
E-MAIL	corina.bernasconi@gmx.ch
TELEFON	061 402 17 44 / 077 466 26 27
KOSTEN	CHF 130.-- (10er Abonnement)

Gymnastik60+

Auch im Alter Fit und Beweglich bleiben?

Freue Dich auf eine abwechslungsreiche und wohltuende Bewegungsstunde von Kopf bis Fuss am Freitagmorgen. Jede Lektion beinhaltet ein anregendes Herz-Kreislauftraining, sowie Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Die Stunde wird mit ruhigen ausgleichenden Übungen abgerundet.

Melde Dich gerne für eine Schnupperlektion.

DATEN	freitags von 09.00 - 09.50 Uhr (ausgenommen Schulferien)
ORT	Kath. Pfarreiheim, In den Saalbünten 1, 4147 Aesch
LEITUNG	Claudia Lier - dipl. Bewegungspädagogin
E-MAIL	welgyms@icloud.com
TELEFON	079 533 15 89
KOSTEN	CHF 225.-- halbjährlich

FitGym

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

Jede Lektion beinhaltet nebst Kraft-, Koordinations-, Balancetraining, auch ruhigere Mattenübungen.

Melde Dich gerne für eine Schnupperlektion.

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



TAGESZENTRUM FÜR SENIOREN

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

Tel. 061 756 33 28

www.az-imbruel.ch



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

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

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

Sie unterstützen das WBZ – wir unterstützen Sie!
Steuern Sie mit uns!



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



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

