

ASK Liestal
Grienmattweg 2

4410 Liestal
info@askliestal.ch
www.askliestal.ch



ASK Basel
4000 Basel

info@askbasel.ch
www.askbasel.ch



NEWSLETTER JUNI 2017

Auf Wiedersehen am Frühlingsfest

Diesen Frühling wird ASK sechs Jahre alt! Wir sind langsam gewachsen, und doch jung und auf sympathische Weise etwas grün hinter den Ohren geblieben. Gleichzeitig hat sich der Verein in viele Bereiche und Aktivitäten hinein entwickelt. Das führt dazu, dass die meisten voneinander gar nichts wissen. Das ist schade – und unserem Namen nicht würdig, denn schliesslich steht das A in ASK für Austausch! Folgerichtig laden wir euch alle zum **Frühlingsfest am Freitag, 9. Juni, in den Horburgpark** ein. Als Attraktion gibt es auch dieses Jahr wieder ein Buffet der Sonderklasse: Jeder, der mag, bringt etwas Selbstgemachtes zum Essen mit (Potluck). Zudem warten Karaoke und andere Attraktionen auf euch. Informationen und Möglichkeit zur Anmeldung gibt es auf der [Homepage](#). Bei rechtzeitiger Anmeldung sind auch Nicht-Mitglieder willkommen.

Eindrückliche Seenwanderung



Auf unserer diesjährigen Juni-Wanderung wandern wir kreuz und quer durch das Stockental bei Thun. Wir schlendern vorbei an drei kleinen Seen (Geistsee, Übeschisee und Amsoldingersee), statten der historisch wertvollen St. Mauritiuskirche in Amsoldingen einen Besuch ab, bezwingen eine kleine Anhöhe und geniessen dort den Blick auf den Thunersee und das Alpenvorland. Stete Begleiter unseres Ausflugs werden das stolze Stockhorn und das Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau sein. Unvermittelt stehen wir dann am Thunersee, in einem schön angelegten Park,

und können Wasservögel beobachten und dem leisen Rauschen der Wellen lauschen. Via Schloss Schadau treffen wir schon bald in Thun ein. Bei Lust und Laune können wir noch die bekannte Holzbrücke und den Schlosshügel besichtigen.

Wo: Treffpunkt am Bahnhof SBB (Gruppentreffpunkt)
Wann: Sonntag, 11. Juni, 8.15 Uhr
Anmeldung: [obligatorisch](#)

Blackroll neu erweitert mit Fitness und Entspannungsübungen



Die Blackroll ist ein Gerät, mit dem du deine Muskeln wirkungsvoll trainieren, massieren und dehnen kannst. Sie löst und trainiert gezielt die Faszien. Diesen Effekt merkt man schon direkt beim oder nach dem Training. Du fühlst dich entspannter, freier und leistungsfähiger. Der Kurs wird ergänzt mit Fitnessübungen und Entspannungsübungen der Sophrologie und Meditationen.

Wo: St. Alban Turnhalle, Engelgasse 40, Basel
Wann: Donnerstag, 26. Juni, 19.20.00 Uhr (alle zwei Wochen, ausser Schulferien)

Weitere Angebote im Überblick

Basel-Stadt

Konversation Italienisch: Mi, 14.+28. Juni, Unternehmen Mitte Basel, 18.30 Uhr (Anmeldung)
Konversation Spanisch: Mi, 7. Juni, Unternehmen Mitte Basel, 12.30 Uhr (Anmeldung)
Konversation Deutsch: Mo, 12.+26. Juni, Unternehmen Mitte Basel, 19.15 Uhr (Anmeldung)
Konversation Französisch: Mo, 12.+26. Juni, Unternehmen Mitte Basel, 20 Uhr (Anmeldung)
Konversation Arabisch: Mo, 12.+26. Juni, Unternehmen Mitte Basel, 19.45 Uhr (Anmeldung)
Chor: Mi 14. Juni, Freie Musikschule, Gellertstr. 33, 19.30 Uhr
Badminton: Mo, 12.,19.,+26. Juni, Schulhaus St. Alban, Engelgasse 40, Basel, 20 Uhr
Fussball (outdoor): Di, 6.,13.,20.+27. Juni, Schulhaus Bäumlihof, Zu den drei Linden 80, Basel, 18.15 Uhr
Basketball: Do, 8.,15.,22.+29. Juni, Schulhaus St. Alban, Engelgasse 40, Basel, 18.15 Uhr
Unihockey: Di, 6.,13.,20.+27. Juni, Schulhaus St. Alban, Engelgasse 40, Basel, 18.15 Uhr
Beachvolleyball: Do, 1.,8.,15.,22.+29. Juni, St. Jakob, Beachvolleyballfelder 2 oder 4, 19/20 Uhr
Volleyball (indoor): Do, 1.,8.,15.,22.+29. Juni, Thomas Plattner Turnhalle, Claragraben 40-50, 20 Uhr
Theater: siehe [Agenda](#) (Homepage)
Kempo (Fitness): Di, 6.,13.,20.+27. Juni, Dojo, J.J. Balmerstr. 1, Basel, 18 Uhr
Kempo (Selbstverteidigung): Di, 6.,13.,20.+27. Juni, Dojo, J.J. Balmerstr. 1, Basel, 19 Uhr
Kempo (Tai Chi): Di, 6.,13.,20.+27. Juni, Dojo, J.J. Balmerstr. 1, Basel, 20 Uhr
Blackroll: Mo, 26. Juni, St. Alban Schulhaus, Engelgasse 40, Basel, 20 Uhr
Tango: Do, 15. Juni, Bistro LoLa, Lothringerstr. 63, Basel, 19.30 Uhr

Basel-Land

Badminton: Mi, 7.,14.,21.+28. Juni, Gymnasium Liestal, Turnhalle 3, 18 Uhr
Chor: Di, 20. + 27. Juni, Schulhaus Rotacker, Liestal, Widmannstr. 5, 19.30 Uhr
Theater: Di, 13. Juni, Gewerbeschule Liestal, Mühlemattstr. 24, 20 Uhr
Jogging: Fr, 16.+23. Juni, Tennisclub Sissach (Eingang), 17 Uhr