

ASK Liestal
Grienmattweg 2

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

ASK Liestal

ASK Basel
4000 Basel

info@askbasel.ch
www.askbasel.ch

ASK Basel

NEWSLETTER APRIL 2018

Ab an die frische Luft!

Der Start in den Frühling bedeutet, dass auch die Angebote von ASK wieder vermehrt nach draussen verlegt werden. Einmal der Sport: während der unverwüsthche Sabri auch im Winter durch Sissach joggt, folgen ab April nun die Volley- und Fussballer (siehe unten). Eingeplant, aber noch nicht terminiert, sind auch die geführten Wanderungen, auf denen sich eindrückliche Naturerlebnisse und Sehenswürdigkeiten abwechseln. Überhaupt empfiehlt es sich, seine Zeit wann immer möglich draussen zu verbringen. Man stösst auf Unvorhergesehenes, trifft Bekannte und Unbekannte. Nirgendwo werden die Batterien so schnell aufgeladen wie bei einem Spaziergang in der Natur, wobei das Kraftwerk Sonne einen wichtigen Teil dazu beisteuert. Zu viel sitzen, so sagen immer mehr Wissenschaftler, soll ja noch ungesünder sein als rauchen. Also ab an die frische Luft! Doch vorher sei auf zwei neue Angebote (noch einmal) aufmerksam gemacht: Der [Aquarell-Malkurs](#) beginnt am Dienstag, 16. April. Für nur 50 Franken lernt ihr dort in 10 Lektionen, mit den Wasserfarben umzugehen, auf dem Weg in die kreative Unabhängigkeit. Zweitens gibt es noch Plätze für das [Pizza-Essen](#) am Mittwoch 4. April: Ein bisschen Kultur, ein bisschen Wissen, viel Pizza, Wein und einen schönen geselligen Abend warten auf euch...

Start in die neue Outdoor-Saison



Bald wird jeden Donnerstag auch draussen Volleyball gespielt. Am 12. April 2018 starten wir unsere Saison auf den Beachvolley-Feldern der Sportanlage St. Jakob. Mitglieder bezahlen einen Unkostenbeitrag von CHF 30. Die Saison dauert bis Ende September, was bedeutet, dass der Spieltag weniger als 2 Franken kostet! Auf einem Beachvolley-Feld können maximal 8 Personen spielen. Es gibt zwei Schichten. Anmeldungen werden

nach Eingang und Teilnahmeregelmässigkeit berücksichtigt.

Auch Fussball wird ab 10. April zusätzlich draussen gespielt: Auf dem Rasenfeld A des Bäumlihof-Schulhauses – jeden Dienstag (18.15 Uhr)

Wo: Beachvolleyball-Feld 4, Sportanlage St. Jakob

Wann: ab Donnerstag, 12. Mai, 19-20 / 20-21 Uhr

Anmeldung: zwingend

Guter Rat ist nicht teuer

Oft suchen wir die Veränderung, aber Gewohnheit und die Angst vor dem Neuen sind stärker. Häufig fehlt es an einem Impuls von aussen, um uns in Gang zu setzen – und z.B. den Job zu wechseln, in der Beziehung eine neue Qualität hinein zu bringen oder Gewicht zu verlieren.



An dieser Stelle möchten wir auf ein spezielles Angebot hinweisen:

Unsere in Coaching, Supervision und Transaktionsanalyse ausgebildete ASK-Mitarbeiterin, [Rebecca Petersen](#), bietet für eine kurze Zeit für eine Anzahl Personen Coachings zu verschiedenen Lebensthemen an. Dabei kann die Frage dein privates oder dein berufliches Leben betreffen. Rebecca arbeitet mit dir an deinen Stärken. Gemeinsam orientiert ihr euch an dem, was bereits funktioniert und schaut, wo es eine Weiterentwicklung oder Anpassung braucht. Pro Coachingstunde verlangen wir einen Unkostenbeitrag von Franken 40.00. Wir gewähren für finanzschwache Personen eine individuelle Preisreduktion. In der Regel braucht es 4-6 Termine für eine Problemlösung. Das Coaching findet im Unternehmen Mitte in Basel statt. Falls das [Angebot](#) dein Interesse geweckt hat, freuen wir uns auf deine [Kontaktaufnahme](#).

Weitere Angebote im Überblick

Basel-Stadt

Konversation Italienisch: Mi, 11.+18. April, Unternehmen Mitte, Gerbergasse 30, 18 Uhr (Anmeldung)

Konversation Spanisch: Di, 17. April, Unternehmen Mitte Basel, 12.30 Uhr (Anmeldung)

Konversation Deutsch: Mo, 16.+30. April, Unternehmen Mitte Basel, 19 Uhr (Anmeldung)

Konversation Französisch: Mo, 16. April, Unternehmen Mitte Basel, 19.45 Uhr (Anmeldung)

Chor: Mi, 11.,18.+25. April, Freie Musikschule, Gellertstr. 33, 19.30 Uhr

Badminton: Di, 10.,17.+24. April, Christoph Merian Schulhaus, Emanuel Büchel-Str. 45, Basel, 20 Uhr

Fussball outdoor: Di, 10.,17.+24. April, Schulhaus Bäumlhof, Zu den drei Linden, Basel, 18.15 Uhr

Basketball: Do, 12.,19.+26. April, Schulhaus St. Alban, Engelgasse 40, Basel, 18.15 Uhr

Unihockey: Di, 10.,17.+24. April, Schulhaus St. Alban, Engelgasse 40, Basel, 18.15 Uhr

Volleyball I (indoor): Mi, 11.,18.+25. April, Theater-Turnhalle, Theaterstr. 12 (rote Türe), 20 Uhr

Volleyball II (indoor): Do, 12.,19.+26. April, Turnhalle Thomas Plattner, Claragraben 40-50, 20 Uhr

Volleyball III (indoor): Mi, 11.,18.+25. April,, Turnhalle Wettstein, Claragraben 50, 20 Uhr

Theater: Di, 17.+24. April, Schulhaus Insel, Inselstrasse, Basel, 20 Uhr

Kempo (Fitness): Di, 10.,17.+24. April, Dojo, J.J. Balmerstr. 1, Basel, 18 Uhr

Kempo (Selbstverteidigung): Di, 10.,17.+24. April, J.J. Balmerstr. 1, Basel, 19 Uhr

Kempo (Tai Chi): Di, 10.,17.+24. April, Dojo, J.J. Balmerstr. 1, Basel, 20.30 Uhr

Yoga: Mo, 9.,16.,23.+10. April, Schulhaus St. Alban, Engelgasse 40, Basel, 20 Uhr

Basel-Land

Badminton: Mi, 11.,18.,+25. April, Gymnasium Liestal, Turnhalle 3, 18 Uhr

Chor: Di, 17.+24. April, Schulhaus Rotacker, Liestal, Widmannstr. 5, 19.30 Uhr

Theater: Di, 10.+20. April, Gewerbeschule Liestal, 20 Uhr

Jogging: Sa, 7.+14. April, Bahnhof Liestal, Kiosk, 17 Uhr