Familie & Gesundheit

Kursprogramm 2024

Zur Stärkung des Alltags für Jugendliche, Eltern, Fachpersonen, Betreuende, Institutionen sowie alle Interessierten

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

EDUQUA

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland

Jugendliche und Eltern

Pubertät: Mädchen, Frauen, meine Tage

Mädchenworkshop & Elternvortrag

CHF 120.– pro Mädchen (inkl. Elternvortrag)
CHF 25.– bzw. CHF 35.– (Paarpreis) nur Elternvortrag

335.1	Freitag, 22. März 2024 (Elternvortrag)	19.30 bis 21.30 Uhr
335.2	Samstag, 23. März 2024	10.00 bis 17.00 Uhr
335.3	Freitag, 09. August 2024 (Elternvortrag)	19.30 bis 21.30 Uhr
335.4	Samstag, 10. August 2024	10.00 bis 17.00 Uhr
335.6	Freitag, 13. Dezember 2024 (Elternvortrag)	19.30 bis 21.30 Uhr
335.7	Samstag, 14. Dezember 2024	10.00 bis 17.00 Uhr

Pubertät: Agenten auf dem Weg

Jungenworkshop & Elternvortrag

CHF 120.– pro Junge (inkl. Elternvortrag)
CHF 25.– bzw. CHF 35.– (Paarpreis) nur Elternvortrag

340.1	Freitag, 30. August 2024 (Elternvortrag)	19.30 bis 21.30 Uhr
340.2	Samstag, 31. August 2024	09.00 bis 16.00 Uhr
340.3	Freitag, 13. Dezember 2024 (Elternvortrag)	19.30 bis 21.30 Uhr
340.4	Samstag, 14. Dezember 2024	09.00 bis 16.00 Uhr

Selbstverteidigungskurs Mädchen

CHF 80.– pro Mädchen, CHF 75.– pro Mädchen bei Geschwister

342.1	Mittwoch, 2. Oktober 2024, 10 bis 12 Jahre	13.00 bis 16.45 Uhr
342.2	Freitag, 4. Oktober 2024, 13 bis 15 Jahre	13.00 bis 16.45 Uhr

Selbstverteidigungskurs Jungen

CHF 80.– pro Junge, CHF 75.– pro Junge bei Geschwister

349.1	Samstag, 19. Oktober 2024, 10 bis 15 Jahre	08.30 bis 12.30 Uhr

Sicherheit in der Kinderbetreuung

Babysitting-Kurs SRK für Jugendliche

CHF 120.– inkl. Kursunterlagen und Babysitting-Pass
jeweils Freitag 18.00 bis 21.00 Uhr und Samstag 09.00 bis 17.00 Uhr
Die Kurse werden regelmässig angeboten. Daten auf srk-baselland.ch.

Babysitting-Vertiefungsmodul «Erste Hilfe»

CHF 40.– Ideale Ergänzung zum Babysitting-Kurs

348.1	Mittwoch, 24. April 2024	17.00 bis 20.00 Uhr
348.2	Mittwoch, 27. November 2024	17.00 bis 20.00 Uhr

Notfälle bei Kleinkindern

CHF 200.– Einzelperson / CHF 320.– Paarpreis für Familienangehörige

309.1	samstags, 2. und 9. März 2024	09.00 bis 15.00 Uhr
309.2	samstags, 17. und 31. August 2024	09.00 bis 15.00 Uhr

Wohlbefinden und Gesundheit

Wechseljahre – Wandeljahre

CHF 85.– pro Person

347.1	Samstag, 22. Juni 2024	09.00 bis 12.00 Uhr

Einführung in die Shiatsu Massage

CHF 350.– pro Person, CHF 280.– pro Person für Paare

437.1	montags, 14. Oktober bis 11. November 2024	19.00 bis 22.00 Uhr

Rücken- und Nackenmassage

CHF 190.– pro Person, CHF 152.– pro Person für Paare

436.1	donnerstags, 11.,18. und 25. April 2024	19.00 bis 21.30 Uhr

Stressbewältigung gezielt angehen – Widerstandsfähigkeit steigern

CHF 100.– pro Person

536.1	freitags, 1., 8. und 15. März 2024	18.00 bis 19.15 Uhr
536.2	freitags, 31. Mai, 7. und 14. Juni 2024	18.00 bis 19.15 Uhr

Gedächtnistraining

CHF 170.– pro Person, 5 x 2 Stunden, einmal wöchentlich

Gedächtnistraining plus

CHF 34.– pro Doppelstunde, 2 Stunden einmal wöchentlich

Die Kurse werden regelmässig angeboten. Daten auf srk-baselland.ch.

Fit werden und bleiben

Body-Fit

CHF 15.– pro 50 Minuten, wird halbjährlich abgerechnet*

508.3	dienstags, 9. Januar bis 25. Juni 2024	17.00 bis 17.50 Uhr
508.1	dienstags, 9. Januar bis 25. Juni 2024	18.00 bis 18.50 Uhr

Fitness 50+

CHF 15.– pro 50 Minuten, wird halbjährlich abgerechnet*

528.1	mittwochs, 10. Januar bis 26. Juni 2024	09.00 bis 09.50 Uhr
523.1	donnerstags, 11. Januar bis 27. Juni 2024	17.30 bis 18.20 Uhr

Pilates

CHF 15.– pro 50 Minuten, wird halbjährlich abgerechnet*

521.5	dienstags, 9. Januar bis 25. Juni 2024	19.00 bis 19.50 Uhr
521.3	freitags, 12. Januar bis 28. Juni 2024	08.30 bis 09.20 Uhr

Sanftes Pilates 60+

CHF 15.– pro 50 Minuten, wird halbjährlich abgerechnet*

535.1	freitags, 12. Januar bis 28. Juni 2024	09.30 bis 10.20 Uhr
535.3	freitags, 12. Januar bis 28. Juni 2024	10.30 bis 11.20 Uhr

Yoga

CHF 18.– pro 60 Minuten, wird halbjährlich abgerechnet*

534.1	montags, 8. Januar bis 24. Juni 2024	18.15 bis 19.15 Uhr

Yoga 60+

CHF 18.–	pro 60 Minuten, wird halbjährlich abgerechnet*	
525.1	montags, 8. Januar bis 24. Juni 2024	17.00 bis 18.00 Uhr

Yoga über Mittag

CHF 15.–	pro 50 Minuten, wird halbjährlich abgerechnet*	
524.1	donnerstags, 11. Januar bis 27. Juni 2024	12.10 bis 13.00 Uhr

Zumba Gold 60+

CHF 15.–	pro 50 Minuten, wird halbjährlich abgerechnet*	
539.1	mittwochs, 24. Januar bis 26. Juni 2024	17.15 bis 18.05 Uhr

* Die Kurse finden fortlaufend statt, der Einstieg in den laufenden Kurs und Schnupperstunden sind jederzeit möglich.

Kurse nach Mass

Individuelle Kursangebote für Ihre Bedürfnisse
Wir bieten unser gesamtes Kursspektrum auch als individuell organisierte Weiterbildung für Heime, Spitexorganisationen, Vereine, Schulen und Firmen an.

Wir beraten Sie gerne, rufen Sie uns unverbindlich an!
Tel. 061 905 82 99 oder bildung@srk-baselland.ch

Unsere Dienstleistungen:

- **Pflege und Betreuung:**
  Wir entlasten Angehörige von Menschen mit Demenz, pflege- oder betreuungsbedürftigen Menschen zeitweilig von ihrer Betreuungsaufgabe – auch während der Nacht. Wir leisten Gesellschaft, unternehmen gemeinsame Aktivitäten, helfen bei der Grundpflege und im Haushalt.
- **Familienentlastung:**
  Wir betreuen Ihre Kinder wenn Sie selber krank oder verunfallt sind oder sich in einer belastenden Situation befinden. Oder wenn Sie nach der Geburt erschöpft sind und Unterstützung benötigen.

Wir beraten Sie gerne:
entlastung@srk-baselland.ch
Pflege und Betreuung: Tel. 061 905 82 02
Rotkreuz-Notruf: Tel. 061 905 82 01
Familienentlastung: Tel. 061 905 82 19

Wir beraten Sie gerne.

Rotes Kreuz Baselland
Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal
Telefon 061 905 82 99, bildung@srk-baselland.ch