

Familie & Gesundheit

Kursprogramm 2025

Gestärkt durch den Alltag



Jugendliche und Eltern



Pubertät: Mädchen, Frauen, meine Tage

Mädchenworkshop & Elternvortrag

CHF 120.– pro Mädchen (inkl. Elternvortrag)

CHF 25.– bzw. CHF 40.– (Paarpreis) nur Elternvortrag

2001.01	Freitag, 14. Februar 2025 (Elternvortrag)	19.30 bis 21.30 Uhr
2000.01	Samstag, 15. Februar 2025	10.00 bis 17.00 Uhr
2001.02	Freitag, 23. Mai 2025 (Elternvortrag)	19.30 bis 21.30 Uhr
2000.02	Samstag, 24. Mai 2025	10.00 bis 17.00 Uhr
2001.03	Donnerstag, 7. August 2025 (Elternvortrag)	19.30 bis 21.30 Uhr
2000.03	Freitag, 8. August 2025	10.00 bis 17.00 Uhr
2001.04	Freitag, 12. Dezember 2025 (Elternvortrag)	19.30 bis 21.30 Uhr
2000.04	Samstag, 13. Dezember 2025	10.00 bis 17.00 Uhr

Pubertät: Agenten auf dem Weg

Jungenworkshop & Elternvortrag

CHF 120.– pro Junge (inkl. Elternvortrag)

CHF 25.– bzw. CHF 40.– (Paarpreis) nur Elternvortrag

2003.01	Freitag, 24. Januar 2025 (Elternvortrag)	19.30 bis 21.30 Uhr
2002.01	Samstag, 25. Januar 2025	09.00 bis 16.00 Uhr
2003.02	Freitag, 29. August 2025 (Elternvortrag)	19.30 bis 21.30 Uhr
2002.02	Samstag, 30. August 2025	09.00 bis 16.00 Uhr



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Baselland



Selbstverteidigungskurs Jugendliche

CHF 95.– pro Jugendliche/r, 10 – 15 jährige Jungen und Mädchen
CHF 76.– pro Jugendliche/r bei Anmeldung von Geschwistern

2006.01	Samstag, 29. März 2025	08.30 bis 12.30 Uhr
2006.02	Samstag, 25. Oktober 2025	08.30 bis 12.30 Uhr

Sicherheit in der Kinderbetreuung



Babysitting-Kurs SRK für Jugendliche



Für Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahre alt.
Sichere Ausübung als Babysitter/in für kleine und grosse Kinder.

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»

Besonders Notsituationen müssen schnell erkannt und richtig
gemeistert werden. Kurs mit vielen praktischen Übungen.

CHF 50.– Ideale Ergänzung zum Babysitting-Kurs

2050.01	Mittwoch, 22. Januar 2025	17.00 bis 20.00 Uhr
---------	---------------------------	---------------------

Notfälle bei Kleinkindern

Durch korrektes und schnelles Handeln in einer Notsituation können bei
einem Kind zusätzliche Komplikationen und Schmerzen vermieden werden.

CHF 240.– Einzelperson / CHF 384.– Paarpreis für Familienangehörige

2052.01	Samstag, 25. Januar und 1. Februar 2025	09.00 bis 15.00 Uhr
2052.02	Samstag, 23. und 30. August 2025	09.00 bis 15.00 Uhr

Wohlbefinden und Gesundheit



Rücken- und Nackenmassage

Der einsteigerfreundliche Massage-Kurs hilft Ihnen Stress zu reduzieren,
Ihre Gesundheit zu verbessern und langfristig zu erhalten.

CHF 190.– pro Person, CHF 152.– pro Person für Paare 3 x 2.5 Stunden

2054.01	dienstags, 25. März bis 8. April 2025	19.00 bis 21.30 Uhr
---------	---------------------------------------	---------------------

Einführung in die Shiatsu Massage

Shiatsu, eine in Japan entwickelte therapeutische Massagetechnik mit dem Ziel,
den Fluss der natürlichen Energie in unserem Körper zu verbessern.

CHF 350.– pro Person, CHF 280.– pro Person für Paare 5 x 3 Stunden

2053.01	dienstags, 28. Oktober bis 25. November 2025	19.00 bis 22.00 Uhr
---------	--	---------------------

Gedächtnistraining



Bleiben Sie geistig fit und leistungsfähig mit Fitness für's Gehirn!
Gedächtnistraining für Ihr Gehirn ist mindestens genauso wichtig wie
Körpertraining, um länger selbständig zu bleiben.

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

CHF 238.– pro Person, 7 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.



Informationen und Durchführungsort
finden Sie auf unserer Homepage.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wir beraten Sie gerne.

Telefon 061 905 82 99, bildung@srk-baselland.ch