

# Familie & Gesundheit

## Kursprogramm 2026

Gestärkt durch den Alltag



**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Baselland



# Kinder, Jugendliche und Eltern



## Pubertät: Mädchen, Frauen, meine Tage

### Mädchenworkshop & Elternvortrag

CHF 120.– pro Mädchen (inkl. Elternvortrag)

CHF 25.– bzw. CHF 40.– (Paarpreis) Buchung Elternvortrag,  
ohne Workshop für das Kind

2001.01	Freitag, 19. Juni 2026 (Elternvortrag)	19.30 – 21.30 Uhr
2000.01	Samstag, 20. Juni 2026	10.00 – 17.00 Uhr
2001.02	Freitag, 04. September 2026 (Elternvortrag)	19.30 – 21.30 Uhr
2000.02	Samstag, 05. September 2026	10.00 – 17.00 Uhr

## Pubertät: Agenten auf dem Weg

### Jungenworkshop & Elternvortrag

CHF 120.– pro Junge (inkl. Elternvortrag)

CHF 25.– bzw. CHF 40.– (Paarpreis) Buchung Elternvortrag,  
ohne Workshop für das Kind

2003.01	Freitag, 30. Januar 2026 (Elternvortrag)	19.30 – 21.30 Uhr
2002.01	Samstag, 31. Januar 2026	09.00 – 16.00 Uhr

## Kinder durch die Autonomiephase begleiten

CHF 90.– Für Eltern, Grosseltern, Gotti/Götti und andere Interessierte.  
Lernen Sie die Trotzphase Ihres Schützlings zu verstehen und  
konstruktiv damit umzugehen.

2100.01	Montag, 20. April 2026	18.00 – 20.30 Uhr
---------	------------------------	-------------------

# Babysitting-Kurs SRK



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](http://srk-baselland.ch).

## Sicherheit in der Kinderbetreuung



### Babysitting-Vertiefungsmodul «Erste Hilfe»

Besonders Notsituationen müssen schnell erkannt und richtig gemeistert werden. Dieser Kurs beinhaltet viele praktische Übungen und ist eine ideale Ergänzung zum Babysitting - Kurs.

CHF 50.– pro Person

2050.01	Mittwoch, 06. Mai 2026	17.00 – 20.00 Uhr
2050.02	Mittwoch, 21. Oktober 2026	17.00 – 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, 07. und 21. März 2026	09.00 – 15.00 Uhr
2052.02	Samstag, 29. August und 05. September 2026	09.00 – 15.00 Uhr

### Repetitionskurs Notfälle bei Kleinkindern

Sie haben bereits einen Nothilfe Grundkurs für Kinder besucht und möchten Ihr Wissen auffrischen.

CHF 130.– pro Person

2058.01	Freitag, 24. April 2026	13.00 – 16.30 Uhr
---------	-------------------------	-------------------

# Gedächtnistraining



Blieben Sie geistig fit und leistungsfähig mit Fitness für's Gehirn!  
Gedächtnistraining ist mindestens genauso wichtig wie Körpertraining, um länger selbständig zu bleiben und ausserdem interessante Kontakte zu knüpfen.

## Gedächtnistraining Blockkurs

Wenn Sie das Angebot ausprobieren oder sich nicht über eine längere Zeit terminlich festlegen möchten, ist der Blockkurs genau das Richtige.

CHF 204.– pro Person, 6 x 2 Stunden, einmal wöchentlich

## Gedächtnistraining plus

Wenn Sie sich längerfristig einen Platz im Gedächtnistraining sichern möchten, dann ist das fortlaufende Angebot «Gedächtnistraining plus» das Richtige für Sie.

CHF 34.– pro Doppelstunde, 2 Stunden einmal wöchentlich

Die Kurse werden regelmässig angeboten. Daten auf [srk-baselland.ch](http://srk-baselland.ch).



Informationen und den Durchführungsort  
finden Sie auf unserer Website.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Wir beraten Sie gerne.**

**Rotes Kreuz Baselland**

**Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal**

**Telefon 061 905 82 99, [bildung@srk-baselland.ch](mailto:bildung@srk-baselland.ch)**