

## Gemeindenachrichten Waldenburgerthal

Arboldswil, Bennwil, Hölstein, Lampenberg, Langenbruck, Liedertswil, Niederdorf, Oberdorf, Titterten und Waldenburg vom 21. Januar 2019

---

### **Zum Beispiel Rauchstopp-Training mit Coach**

Die Hälfte aller Rauchenden in der Schweiz möchte mit dem Tabakkonsum aufhören. Doch nur die wenigsten schaffen es ohne Hilfe. Das Rauchstopp-Training der Lungenliga beider Basel bietet die Chance, sich dauerhaft vom Verlangen nach Zigaretten zu lösen. Das Training mit Coach basiert auf wissenschaftlich fundierten und bewährten Methoden.

Neu im Angebot ist auch „Powerlungs“, ein Ruderkurs für Jugendliche mit Asthma. Gerade für Asthmatiker ist Rudern ein geeigneter Sport, denn auf dem Rhein ist die Luft feuchter und reiner als rundherum – so ist leichteres Atmen möglich.

Beide Angebote und Weiteres sind im Kursprogramm online zu finden auf [www.llbb.ch/kalender](http://www.llbb.ch/kalender). Telefonische Auskunft sind unter 061 269 99 66 erhältlich.

### **Gastfamilie gesucht**

Die Jugendaustauschorganisation ICYE Schweiz sucht ab 1. März eine Gastfamilie für eine junge Frau aus Serbien, die für ein Jahr in Basel arbeiten wird. Gastfamilien können alle sein - Familien, Alleinstehende, Paare oder WGs. Hauptsache, sie sind offen gegenüber anderen Kulturen und bieten ihrem Gast Kost und Logis. Nähere Auskünfte sind zu erhalten bei ICYE Schweiz in Bern 031 371 77 80 oder unter [www.icye.ch](http://www.icye.ch).

### **Gemeinde Hölstein**