



# Freizeitkurse

## Bennwil - Hölstein - Lampenberg

[www.hölstein.ch](http://www.hölstein.ch) / A-Z / Freizeit- und Erwachsenenbildung

Kontakt [freizeitkurse-bhl@gmx.ch](mailto:freizeitkurse-bhl@gmx.ch)

Organisiert durch die gemeindeübergreifende "Kommission für Freizeitkurse Bennwil - Hölstein - Lampenberg". Kommissionsmitglieder: **Bennwil** Clivia Spörri, 1 Vakanz, **Hölstein** Jacqueline Gantenbein, Annemarie Schmutz, **Lampenberg** Nadine Degen-Jäger, Filiz Sarucan

## **SURPRISE Stadtrundgang Überleben auf der Gasse**

**Kurs 1**

Auf einem Rundgang um den Bahnhof erfahren Sie, wie man in der Stadt Basel als Obdachloser überlebt und welche Institutionen dabei helfen. Bahnhöfe in Grossstädten sind ein Treffpunkt für Menschen aus allen gesellschaftlichen Schichten: Einwohner treffen auf Touristinnen, Beschäftigte auf Arbeitslose und Gehetzte auf Müssiggängerinnen. Start dieser Tour ist die Offene Kirche Elisabethen, wo gratis Lebensmittel verteilt werden. In zwei Einrichtungen der Wallstrasse erhalten die Besucherinnen und Besucher einen Einblick in das Wohnzimmer der Stadtführer. Hier dreht sich alles um das tägliche Überleben und das gemeinsame Arbeiten. Abschluss ist die Wärmestube hinter dem Bahnhof – vorbei an versteckten Schlafplätzen, teuren Toiletten und abmontierten Bänken.

Rundgang:

1. Offene Kirche Elisabethen
2. Tageshaus für Obdachlose, Wallstrasse
3. Jobshop, Wallstrasse
4. Bahnhof SBB
5. Wärmestube Soup & Chill, Solothurnerstrasse

Auf der Tour werden auch die Institutionen „Tischlein deck dich „ und „Schwarzer Peter „ vorgestellt.

Termin: Sa 21. September 2019, 9.00 – 11.00 Uhr  
Kursort: Basel  
Kursleitung: Team SUPRISE, [www.surpirse.ngo](http://www.surpirse.ngo)  
Kosten: Fr. 320.- pro Gruppe, min. 10 - max. 25 Personen  
Jugendliche bis 16 Jahre 17.- (Rest subventioniert durch die Jugendkasse)  
Hinweis: Mindestalter zur Teilnahme 14 Jahre  
*Anmeldeschluss: 10. September 2019*

## **Disco-Fox Tanzkurs**

**Kurs 2**



Sie lernen weitere neue Figuren des Disco-Foxes.  
Voraussetzung: die Grundschrirte und Platzwechsel sind bekannt.

Termin: Do 5x: 17. + 24. + 31. Oktober , 7. + 14. November 2019  
jeweils 20.00 – 21.20 Uhr  
Kursort: Lampenberg Turnhalle  
Kursleiter: Nadia Thomet, Tanzlehrerin Tanzschule TANZ ARENA  
Anmeldung: Paarweise  
Kosten: Fr. 125.- pro Person  
*Anmeldeschluss: 1. Oktober 2019*

## Sturzprävention - sicher auf Schritt und Tritt

Kurs 3



Biologische Alterungsprozesse gehen mit einer Zunahme von Sturzunfällen einher. Rund ein Drittel der über 65-jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr. In diesem Kurs lernen Sie Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention kennen.

Aufgrund des alterungsbedingten Verlustes an Muskelmasse gewinnt die Muskelkraft für die Durchführung von Alltagsaktivitäten an Bedeutung. Durch Inaktivität und den damit verbundenen Bewegungsmangel, wird der Kraftverlust zusätzlich beschleunigt. Dadurch wird die sichere Durchführung einfachster Alltagsaktivitäten und Bewegungen zusätzlich negativ beeinflusst. Dies kann zu Stürzen mit entsprechenden Verletzungen führen. Ziel des Kurses ist es, Ihnen einfache präventive Alltagsübungen zu vermitteln, die Sie zu Hause durchführen können. Diese Übungen beinhalten folgende Schwerpunkte:

- Kräftigung der Beine
- Kräftigung des Rumpfes
- Statisches Gleichgewicht / Übungen im Stand
- Dynamisches Gleichgewicht / Übungen im Gehen

Termin: Di 3x: 22. + 29. Oktober + 5. November 2019  
jeweils 19.30 – 21.00 Uhr

Kursort: Hölstein, Bürgerstube Rübmattschulhaus

Kursleiter: Beat Geiser, Physiotherapeut, Hölstein, [www.physiogeiser.ch](http://www.physiogeiser.ch)

Kosten: Fr. 70.- inkl. Bfu-Balance-Disc-Set klein

*Anmeldeschluss: 1. Oktober 2019*

## Schmuck Workshop

Kurs 4

### Vintage Schmuck romantisch und verspielt

Kreieren Sie ihr ganz persönliches Armband oder eine wunderschöne Halskette aus Leder und Glas, sowie passende Ohrringe aus Glas und Metall. Silvermoon Schmuck ist romantisch, nostalgisch und verspielt.

Termin: Sa 26. Oktober 2019, 9.00 – ca. 12 Uhr

Kursort: Lampenberg Foyer

Kursleiterin: Claudine Dörge, [www.silvermoon-vintage-schmuck.ch](http://www.silvermoon-vintage-schmuck.ch) oder Facebook

Kosten: Fr. 40.- exkl. Material

*Anmeldeschluss: 11. Oktober 2019*

## Beispiele



Rosenkette, grosse Rosen



Armbänder mit Leder, Glasperlen weiss mit Glanz



Ohrhinge Tropfen

## Handarbeit aus Filz

## Kurs 5

### Spielzeug für die Kinderküche, Verkäuferliladen

Wer Freude am Gestalten hat kann sich unbeschränkt beschäftigen, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt und das Resultat wird Sie überzeugen!

Spielzeug für die Kinderküche, Verkäuferliladen: kindgerecht, vielseitig, haltbar, ungefährlich Lebensmittel aus Filz sind einfach herzustellen und überraschen mit ihrem verblüffend echten Aussehen. Das Material kostet nicht viel und ist in jedem Baumarkt, Bastelladen und Warenhaus günstig erhältlich. Die Herstellung ist mehr oder weniger zeitintensiv. Für ein Rüebli oder eine Erdbeere benötigt man etwa 20 Minuten, für ein Tortenstück mindestens eine Stunde - je nach Anspruch aber auch viel länger!

Filz ist ein sehr dankbares Material, franst nicht aus, lässt sich mehrfach überarbeiten und umgestalten und eignet sich auch für ungeübte HandarbeiterInnen.



Hübsch verpackt in Cellofan oder in einem Holzkistchen sind dies tolle Geschenke für Kinder ab 2 bis 8 Jahren. Sie eignen sich wunderbar zum Spielen, gehen kaum kaputt und sind auch für kleinere Kinder vollkommen ungefährlich, da kein Leim oder andere bedenkliche Materialien verwendet werden.

Dekofrüchte aus Filz: Es lassen sich auch exclusive Dekoartikel herstellen. Früchte in Originalgröße wirken in einer Fruchteschale sehr dekorativ und ziehen keine Fruchtfliegen an!



Termin: Do 31. Oktober 2019, 19.00 – ca. 21.30 Uhr  
Kursort: Hölstein, Gemeindehaus, Werken 3. Stock  
Kursleiterin: Maya Affolter, Hölstein  
Kosten: Fr. 45.- inkl. Material und ausführliches Handout  
*Anmeldeschluss: 6. Oktober 2019*

## Steinmühle Thommen, Bio-Hof Dangern

## Kurs 6



Motto „regional und biologisch“. Besichtigung der Steinmühle Thommen auf dem Bio-Hof Dangern in Eptingen. Während der Vorführung der Mühle erfahren Sie die vielen Vorteile, des seit 2008 hauptsächlich auf dem Hof angebauten Urkorns; dem Urdinkel. Geniessen Sie anschließend ein feines Urdinkelkernotto als Nachtessen.

### Nährstoffkraftwerk UrDinkel

"Der Dinkel ist das beste Getreide, es ist warm, nährend und kräftig; und es ist milder als die anderen Getreidearten. Der Dinkel bereitet dem, der ihn isst, rechtes Fleisch und Blut, er macht frohen Sinn und Freud im Gemüt" schrieb die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 - 1179). Neuste Analysen bestätigen die historischen Beobachtungen Hildegard von Bingen's und die besondere Stellung des UrDinkels innerhalb der Getreide:

Er ist ein hervorragender Proteinlieferant und eine wichtige Quelle essentieller Aminosäuren. Beeindruckend ist auch der gegenüber Weizenmehl deutlich erhöhte Mineralstoffgehalt, speziell Zink und Magnesium. Im Weiteren zeichnet sich UrDinkel durch ein optimales

## Kurse September 2019 – Dezember 2019

---

Fettsäuremuster mit einem im Vergleich mit Weizen deutlich höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere der Linolensäure (Omega-3), der Linolsäure (Omega-6) und der Ölsäure (Omega-9), aus. Schliesslich ist UrDinkel, selbst in Form von hellem Mehl, reich an Nahrungsfasern. Kurzum: UrDinkel-Backwaren und -Gerichte sind eine wertvolle Bereicherung für unsere oft einseitig auf Weizen basierende Ernährung.

Termin: Fr 15. November 2019, 17.00 – 20.00 Uhr  
Kursort: Eptingen, Steinmühle Dangern  
Kursleiterin: Familie Thommen, [www.urdinkel.ch](http://www.urdinkel.ch) / Steinmühle Thommen  
Kosten: Fr. 20.- Erwachsene  
Kinder bis 16 Jahre Fr. 6.- (Fr. 4.- subventioniert durch Jugendkasse)  
*Anmeldeschluss: 5. November 2019*

### **Pralinen & Gebäck Kinder Workshop**

**Kurs 7**

3 verschiedene Pralinen und salziges Gebäck herstellen und verpacken. Ideal als Weihnachtsgeschenk an Familie, Gotte und Götti, Freunde. Ca. 6 Wochen haltbar.

Termin: Mi 4. Dezember 2019, 13.45 – 17.15 Uhr  
Kursort: Hölstein Schulküche, Schulhaus Holde, Bennwilerstr.7  
Alter Kinder: 10 – 16 Jahre  
Kursleiterin: Manuela Wullschleger, Rümlingen  
Kosten: Fr. 20.- inkl. Material, (Kurskosten 35.-, 15.- subventioniert aus der Jugendkasse)  
*Anmeldeschluss: 10. November 2019*

---

### **Anmeldetalon**

KURS Nr: ..... Tel./Mobile: .....

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ/Ort: ..... Alter bei Kindern: .....

Email: .....

Unterschrift: .....

**per Post:** Clivia Spörri, Nebenmattstr.13, 4431 Bennwil

**per Email:** [freizeitkurse-bhl@gmx.ch](mailto:freizeitkurse-bhl@gmx.ch) (bitte Angaben wie Anmeldetalon)

- Kurse September 2019 – Dezember 2019

---

- **Bedingungen zur Anmeldung**

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und sind verbindlich. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.
- Die Kurseinladung mit weiteren Details oder eine Kursabsage erfolgt ca. 2 Wochen vor Kursdurchführung.
- Die Kosten werden am (ersten) Kurstag bar eingezogen. Bitte passend mitbringen.
- Bei erwachsenen Teilnehmenden wird Fr. 1.- zu Gunsten der Jugendkasse eingezogen. Damit werden die Kosten für Kinderkurse subventioniert.
- Die Kurskosten werden auch bei Nichtteilnahme eingefordert.
  
- Unfall- und Haftpflichtversicherung ist Sache der Teilnehmenden.
- Fragen bitte per Mail an **freizeitkurse-bhl@gmx.ch** richten. Das Mail wird 1x wöchentlich bearbeitet.