



FEZ

**FREIZEIT- und
ERZIEHUNGS
ZIRKEL**

KURSPROGRAMM

1992 / 93

Nr. 8

Erscheint einmal jährlich

Liebe Muttenzerinnen, liebe Muttenzer

Unter dem Freizeit- und Erziehungszirkel (FEZ) hat sich Mitte 1986 eine von der Einwohnergemeinde und den beiden Landeskirchen getragene Arbeitsgruppe gebildet. Das Ziel dieser Gruppe ist es, Kursangebote und Veranstaltungen zu sammeln und einmal jährlich unentgeltlich in der FEZ-Broschüre zu veröffentlichen. Die Kurse finden fast alle in Muttenz statt und werden grösstenteils von MuttenzerInnen geleitet. Das Angebot ist reichhaltig und richtet sich an alle Altersgruppen. Auch für Sie besteht die Möglichkeit, einen Kurs anzubieten. Anmeldungen sind bis zum 15. Juni an das Sekretariat zu richten.

Was Sie bei der Anmeldung wissen müssen

- Die FEZ-Broschüre erscheint anfangs September und gilt für ein Jahr
- Auf die Kurskosten hat der FEZ keinen Einfluss, diese liegen in alleiniger Verantwortung der KursleiterIn
- Fehlt in den Detailangaben der Kursort, gibt Ihnen der/die KursleiterIn Auskunft
- Die Anmeldungen sind schriftlich oder telefonisch bis ca. 3 Wochen vor Kursbeginn an die KursleiterInnen zu richten (siehe Anmeldeformular auf der letzten Seite)
- Die Kosten sind am ersten oder zweiten Kursabend an die KursleiterInnen zu entrichten
- Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Der FEZ übernimmt keinerlei Haftung im Zusammenhang mit den Kursen. Für weitere Auskünfte stehen Ihnen die unten aufgeführten Personen zur Verfügung.

Frau Leupin, Sekretariat, Baselstr. 25	Tel. 61 42 60
Herr Herzog, Evang.ref. Kirchgemeinde	Tel. 61 14 35
Frau Honegger-Herren, Schulpsychologin	Tel. 61 62 80
Herr Nussbaumer, Lutzertstr. 16	Tel. 61 58 63

Rund ums Buschi

Beratungsstelle für Säuglingspflege

Mütter-Väterberatung

Ort: Brühlweg 3, Muttenz

Zeit: jeden Dienstag 14.30 - 16.00 Uhr, telefonische
Beratung Montag - Freitag 08.00 - 09.00 Uhr,
Tel. 61 27 78, Hausbesuche nach Vereinbarung

Leitung: Rosemarie Schirm, Kinderkrankenschwester

Säuglingspflegekurse für werdende Eltern

Vorbereitung für die Eltern-Kind-Beziehung.
Das Kind und seine Bedürfnisse kennenlernen,
praktisches Ueben.

Ort: Brühlweg 3, Muttenz

Zeit: Bei der Kursleiterin anfragen

Leitung: Rosemarie Schirm, Lachmattstr. 27,
Tel. 61 27 78



Geburtsvorbereitung

Atmungs- und Entspannungsübungen für die Geburtsarbeit.
Information und Gespräche über den Geburtsverlauf und
die Zeit nach der Geburt. Gymnastik, Körperpflege, Stillen.

Ort: Baselstrasse 25, Muttenz

Zeit: nach Vereinbarung

Kosten: Fr. 180.- für 12 Lektionen z.T. mit Partner
und Partnerabend

Leitung: Brigitte Adam-Unternährer, Mitglied des Fach-
verbandes, Hochwald, Tel. 78 10 32

Geburtsvorbereitung (D/F/E/I)

Physiologische und psychologische Vorbereitung auf die Geburt, Entspannen, med. Information, Körperpflege, Ernährungsberatung, Stillen.

Ort: Physiotherapie, Ausmattstr. 1, Muttenz

Zeit: nach Vereinbarung

Kosten: Fr. 175.- für 12 Lektionen und Elternabend

Leitung: Esther Schmied-Mosimann, Mitglied des Fachverbandes, Hallenweg 30, Muttenz, Tel. 61 32 29

Rückbildungsgymnastik

Aufbauende Gymnastik, Entspannung, Massage, Gespräche, vieles, was der Frau wohl tut nach der Geburt.

Ort: Baselstrasse 25, Muttenz

Zeit: nach Vereinbarung

Kosten: Fr. 130.- für 10 Lektionen à 50 Min.

Leitung: Brigitte Adam-Unternährer, dipl. Gymnastik-
lehrerin SBTG, Hochwald, Tel. 78 10 32



Rückbildungsgymnastik

Aufbau der Bauch-, Beckenboden und Brustmuskulatur. Erarbeiten einer guten Körperhaltung.

Ort: Physiotherapie, Ausmattstr. 1, Muttenz

Zeit: nach Vereinbarung

Kosten: Fr. 110.- für 10 Lektionen

Leitung: Esther Schmied-Mosimann, Mitglied des Fachverbandes, Hallenweg 30, Muttenz, Tel. 61 32 29

Babysitterdienst Babysitter vermitteln:

Frau Krattiger Tel. 61 05 73

Frau Meyer Tel. 61 78 84

Kleinkinder

Kinderturnen für Vorschulkinder (4 - 6 Jahre)

Eine Ergänzung zum Kindergarten-Turnen.

Ort: Turnhalle Gründenschulhaus

Zeit: jeden Dienstag von 16.45 - 17.35 Uhr

Kosten: Fr. 3.- pro Lektion, zahlbar im Quartal

Leitung: Agnes Maise, Langmattstr. 14, Tel. 61 14 54



Eltern- und Kindschwimmen ELKI (3 - 5 Jahre)

organisiert vom SLRG Muttenz

Ort: Hallenbad Muttenz

Zeit: jeweils Donnerstag und Samstag 10.00 Uhr

Auskunft und Anmeldung an Vreni Gull-Schwarz, Delsberger-
allee 15, 4053 Basel, Tel. 331 57 56

Schwimmkurse für Kinder (ab 5 Jahren)

Leiterinnen und Leiter des SLRG (Brevet 1)

Ort: Hallenbad Muttenz

Zeit: Dienstag und Donnerstag 16.30 + 17.30 Uhr
Mittwoch und Samstag 12.30 + 13.30 Uhr

Auskunft und Anmeldung an Vreni Gull-Schwarz, Delsberger-
allee 15, 4053 Basel, Tel. 331 57 56

Neue Kurse beginnen jeweils bei Quartal-Schulanfang !



Spielgruppe "Gumpi"

für 3 - 5 jährige Kinder

Sich spüren, die anderen spüren beim Spielen.

Ort: Tagesheim Unterwart

Zeit: Dienstag, 09.00 - 11.15 und 13.45 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 09.00 - 11.15 Uhr

Leitung: Eva Miville, Tel. 61 94 23

Zeit: Donnerstag, 09.00 - 11.15 Uhr
Freitag, 09.00 - 11.15 Uhr

Leitung: Monika Hammer, Tel. 61 78 65

Kleinkinder Eurythmie (3 - ca. 7 Jahre) Kurse I und II

Kurs I: Zeit: Freitag, 14.00 - 14.30 Uhr

Ort: Schulhaus Margelacker, Religionszimmer 1

Kurs II: Zeit: Montag, 09.30 - 10.00 Uhr

Ort: Kiga Schafacker, Samariterrraum

Kosten: Fr. 11.- pro Lektion

Leitung: V. Peter, Eurythmistin, Dornach, Tel. 701 77 68

Auskunft und Anmeldung an Erica Wehrle, Tel. 61 90 80

Kreatives Gestalten für Mütter und Kleinkinder

Ausprobieren verschiedener kreativer Techniken

Zeit: Dienstag, 09.00 - 11.00 Uhr ab 8. September 92
(5 x 2 Stunden)

Ort: Jugendhaus, Schulstrasse 11, Muttenz

Leitung: Jörg Golombeck, Anmeldung Tel. 61 34 41 Jugendhaus

Kosten: Fr. 65.- inkl. Material

Kinder

Kindernachmittage für Kinder im Primarschulalter

Jeweils am Mittwoch (Schulferien ausgenommen) finden im Kirchgemeindehaus Feldreben von 14.00 - 16.00 Kindernachmittage statt. Auskunft erteilt Ph. Herzog, Tel. 61 14 35.

21. Oktober	1992:	Veloputztag
2. Dezember	1992:	Kerzenziehen
27. Januar	1993:	Film
Februar	1993:	Ferien
31. März	1993:	Film
28. April	1993:	Film
26. Mai	1993:	Film

Nähere Angaben im jeweiligen Gemeindebrief.

Weihnachtsbasteln für Kinder (6 - 12 Jahre)

Wir basteln Weihnachtsgeschenke.

Ort: Pfarrhaus Dorf, Hauptstrasse 1, Muttenz

Zeit: 4., 11. und 18. Dezember 1992
von 14.30 - ca. 16.30 Uhr



St. Nikolaus macht Hausbesuche

Am 5. und 6. Dezember ist er wieder unterwegs. Bitte melden Sie sich unter Telefon 61 50 79 (Huser).

Ferien für Daheimgebliebene

In den ersten Sommerferienwoche 1993 findet jeden Nachmittag ein Programm für Kinder im Primarschulalter statt. Information bei Ph. Herzog, Tel 61 14 35, oder in den Lokalzeitungen.

Kinder-Eurythmie (ab ca. 7 Jahre)

Ort: Religionszimmer 1 im Margelackerschulhaus

Zeit: Montag, 16.30 - 17.00 Uhr

Kosten: Fr. 11.- pro Lektion, wird von Ferien zu Ferien bezahlt

Leitung: Valentine Peter, Dornach, Tel. 701 77 68

Auskunft und Anmeldung an Erica Wehrle, Tel. 61 90 80

Martinsfest Wir schnitzen Räbeliechtli

Am Mittwoch, 11. November 1992 um 14.00 Uhr basteln wir gemeinsam Räbeliechtli. Eltern und Kinder schnitzen im Pfarreiheim mit einem spitzen Küchenmesser und einem Apfelaushöher (mitbringen). Bis ca. 16.00 sollte die Arbeit beendet sein.

Am Mittwochabend feiern wir das Fest des hl. Martin um 18.00 Uhr auf dem Kirchplatz, das wir nach einem Kirchenbesuch mit einem kleinen Umzug im Quartier beenden. Am Schluss erhalten alle Kinder ein Martinsgebäck.

Schüzmi das "ANDERE" Mittagessen für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre im Jugendhaus Fabrik, Schulstrasse, Muttenz, jeden Dienstag von 11.00 - 14.00 Uhr.

Information und Anmeldung Jugendhaus, Tel. 61 34 41

Tagesmütter

Die Muttenzer Tagesmütter treffen sich einmal im Monat im Tagesheim Sonnenmatt. Wir tauschen Erfahrungen aus und beschäftigen uns mit Erziehungsfragen. Auch Sie sind herzlich zu einem Treffen eingeladen.

Auskünfte erteilen: Frau D. Hochuli, Breitestr. 109, 61 80 58
Frau A. Holm, Freidorf 141, 311 77 71
Frau M. Leu, Tellerweg 28, Binningen 47 74 95



Minilager in Gsteig

Wir, die Indianer des Stammes Minipatsch verlegen unser Lager für eine Woche nach Gsteig/Berner Oberland. Kommst Du auch ?

Wann ? vom 26.9. bis 3.10.1992
Wo ? in Gsteig im Berner Oberland
Wer ? alle Kinder ab Jahrgang 1984
Lagermotto: "Indianer si, Fahrt i"
Kosten: Für einzelne Kinder Fr. 150.-
für Geschwister pro Kind Fr. 130.-
Leitung: Ruth Zumsteg, Gründenstr. 11, Tel. 61 95 48



Jonglieren ab 10 Jahren

Wir lernen jonglieren mit Bällen, Ringen und Keulen

Ort: Burggasse 23, MuttENZ
Zeit: ab 21. Oktober 6 x am Mittwoch 15.00 - 16.00
Kosten: Fr. 40.-
Leitung: Annette Corti, Burggasse 23, Tel. 61 05 19

Patchworkkurs für Kinder zwischen 11 und 13 Jahren

Wir nähen einen Topflappen, oder ein "Gufe"-Kissen aus lustigen Stoffkombinationen (Patchwork).

Ort: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben
Zeit: Freitagnachmittag, 16. oder 23. Oktober 1992
von 14.00 bis ca. 17.00 Uhr
Kosten: Fr. 20.- pro Kind
Leitung: Daniela Buess, Im Mättli 3, 4414 Füllinsdorf,
Tel. 901 19 08

Kinderartikelbörse "Pinocchio"

geöffnet jeden Dienstag von 9.00 - 11.00 Uhr und jeden Donnerstag von 14.00 - 16.00 Uhr (ausser Schulferien)
Ort: Scheibenmattweg 5 in MuttENZ (zwischen Rössligasse und Breitestrasse).
Auskunft erteilt Marie-Louise Knobel, Tel. 61 42 89 morgens

Jugendliche

Jugentreffpunkte

Feldreben: Freitags-Treffpunkt von 19.00 - 22.00 Uhr
Disco, Billard, Döggele, zämme si - ab 15 Jahren

Grotte: Mittwoch-Treffpunkt für 12 - 15 Jährige von
16.30 - 19.00 Uhr im Feldreben - Billard, Döggele,
diverse Spiele, Aktionen, Disco

Skilager: in den Flumserbergen vom 21. - 27. Februar 1993
für Jugendliche ab 15 Jahren

Kosten: Fr. 230.- inkl. Skilift

Anmeldungen an Ph. Herzog, Tel 61 14 35



Jugendgruppen

über das Angebot an Jugendgruppen der ev. ref. Kirche
gibt Ph. Herzog über Tel. 61 14 35 Auskunft,

über kath. Jugendgruppen informiert Diakon W. Bachmann,
Tel. 61 14 73 oder das kath. Pfarramt, Tel. 61 33 80

Baby-Sitter-Kurs des SRK für Jugendliche ab 14 Jahren

Der Kurs steht unter der Leitung des Roten Kreuzes.

Ort: Pfarrhaus Dorf

Zeit: jeweils Mittwoch, 12./19./26. Mai + 2./9. Juni 93
von 15.00 - 17.30 Uhr

Kosten: Fr. 25.- inkl. Unterlagen

Anmeldungen an P. Krattiger, Bahnhofstr. 21, Tel. 61 05 73

Selbstverteidigung (Wing Chun Kung Fu)

Techniken erlernen, verschiedene Situationen durchspielen und realistisch üben.

Kurs I: für 10 - bis 13-jährige Mädchen (oder auch Knaben)
jeweils am Mittwochnachmittag von 15.00 - 16.30 Uhr
ab 14. Oktober 1992 (12 x)

Kosten: Fr. 150.-

Kurs II: 14 bis 20-jährige, sowie ab 20 Jahren
jeweils am Montagabend von 19.00 - 20.30 Uhr ab
12. Oktober 1992 (12 x)

Kosten: Fr. 180.- für 14 - 20-jährige, Fr. 210.- ab 20 J.

Leitung: Roger Baumgartner

Anmeldung bis 8. Oktober 1992 an das Jugendhaus, Schulstr.11,
4132 Muttenz oder Tel. 61 34 41

Afropercussion

Erlernen von traditionellen Rhythmen aus Afrika



Ort: Jugendhaus Fabrik, Schulstrasse, Muttenz

Zeit: Donnerstags 20.00 - 22.00 Uhr ab 22. Oktober 1992

Kosten: Fr. 120.- pro Person 6 x

Anmeldung bis 19. Oktober an das Jugendhaus, Schulstr. 11,
4132 Muttenz oder Tel. 61 34 41

Carambol selber machen (Finger Billard)

Ort: Jugendhaus Fabrik, Schulstrasse, Muttenz

Zeit: Dienstag, 17. November 1992 von 20.00 - 22.00 Uhr
5 Abende zu 2 Stunden

Kosten: Fr. 100.- inkl. Material + Spiel-Set

Leitung und Anmeldung bis 10. November an César Barriel,
Jugendhaus, Tel. 61 34 41

Eltern- und Erwachsenenbildung

Mit Drogen leben Vom Umgang mit Süchten und Sehnsüchten

3 Abende vorbereitet und organisiert von einer Gruppe von Vertretern der katholischen und reformierten Kirchgemeinde, sowie vom Jugendhaus Muttenz.

1. Abend, 7. Januar 1993 um 20.00 Uhr im Kirchgemeindehaus
"Feldreben" in Muttenz zum Thema:

Drogen in Muttenz ?

Situationsbericht von Frau B. Honegger (Jugendhaus) und Herrn Ph. Herzog (Jugend-Sozialarbeiter Muttenz und Leiter der "Grotte"). - Anschliessend Diskussion in Gruppen mit Fachleuten.

2. Abend, 14. Januar 1993 um 20.00 Uhr im Pfarreiheim der
kath. Kirche, Tramstrasse, Muttenz, zum Thema:

Wohin führen Drogen ?

politische, juristische, soziale und persönliche Gesichtspunkte.

Referenten: Dr. P. Albrecht, Strafgerichtspräsident, Basel
Frau M. Kaiser, Mitarbeiterin aus dem Drogen-Hilfsangebot.

3. Abend, 21. Januar 1993 um 20.00 Uhr im Jugendhaus Muttenz
zum Thema:

Vorbeugen ist besser als

So nicht ! Erlebnisbericht mit Dias von Ph. Herzog aus
der Jugendarbeit Berlin/Gropiusstadt

So wäre es besser ! Vorbeugende Möglichkeiten

Referent Benno Gassmann, Suchtpräventions-
stelle am Jugendamt Basel

Eintritt pro Abend Fr. 3.--, weitere Auskünfte erteilen Ph.
Herzog, Tel. 61 14 35 und W. Bachmann, Tel. 61 33 80

Jesus und die Bilder, die wir von ihm haben

Zu diesem Thema führen die evang. ref. Kirchgemeinde und die röm. kath. Pfarrei Muttenz eine Bildungsveranstaltung an vier Kursabenden durch. Sie eignet sich für interessierte Erwachsene, insbesondere Eltern, die in der religiösen Erziehung ihrer Kinder mehr Kompetenz erhalten möchten.

Die einzelnen Schwerpunkte sind: Das persönliche Jesusbild - Jesus in der bildenden Kunst - Jesus im Film - Jesus als historisch und glaubensmässig umstrittene Figur heute, in der Bibel und in der Zwischenzeit - Jesus der Jude.

Der Kurs bietet abwechselnd die Möglichkeit der Information, der Auseinandersetzung in Gruppengesprächen und der persönlichen Weiterbildung.

Zeitpunkt: November 1992, jeweils am Donnerstagabend von
20.15 - 22.15 Uhr

Nähere Auskunft erteilt Pfr. Schibler, Tel. 61 44 80

E N G E L

Die Pfarrei- und Erwachsenenbildungsgruppe Muttenz lädt zu zwei Vortragsabenden und einer Ausstellung ein.

1. Vortragsabend zum Thema "Die Engelsleiter" von Engeln in der Bibel

Referent: Herr Prof. Adrian Schenker, Fribourg
Dienstag, 13. Oktober 1992, 20.00 Uhr im Pfarreiheim

2. Vortragsabend zum Thema "Engel in der Kunst" ausgewählte Beispiele (z.B. Michael, Schutzengel.....)

Referentin: Frau Dr. Hildegard Gantner, Muttenz
Dienstag, 20. Oktober 1992, 20.00 Uhr im Pfarreiheim

Ausstellung Engel gemalt, geschnitzt, in Stein gehauen, modelliert, aus Porzellan

Bücher Weihnachtsbücher - Engelbücher

Samstag 21. November 1992 von 10.00 - 20.00 Uhr) im Pfar-
Sonntag, 22. November 1992 von 10.00 - 18.00 Uhr) reiheim

Kochkurs I für Vater und Kind/er

Anfänger: An drei Abenden lernen Sie und Ihr/e Kinder einfache Gerichte zuzubereiten.

Leitung: Frau B. Meier, Hauswirtschaftslehrerin

Zeit: Mittwoch, 18./25. November und 2. Dezember 1992

Ort: Schulküche Gründen

Kosten: Fr. 35.- pro Person (inkl. Material)

Anmeldung bis 23. Oktober 1992 an Ursula Brunner, Sevogelstrasse 77, Muttenz, Tel. 61 04 12

Kochkurs II für Vater und Kind/er

Fortgeschrittene: Noch nicht die ganz hohe Schule des Kochens, aber Sie und Ihr/e Kinder sind auf dem Weg dazu.

Bedingung: Kochkurs I

Leitung: Frau B. Meier, Hauswirtschaftslehrerin

Ort: Schulküche Gründen

Zeit: Mittwoch, 3./10. und 17. Februar 1993

Kosten: Fr. 35.- pro Person (inkl. Material)

Anmeldung bis 30. Dezember 1992 an Ursula Brunner, Sevogelstrasse 77, Muttenz, Tel. 61 04 12



Sitzen als Belastung

Sie beobachten Ihre eigene Haltung und erfahren einiges über die Belastung des Rückens bei Kindern und Erwachsenen. Sie lernen, wie Sie und Ihre Kinder richtig sitzen sollen. Der Ball und andere "alternativen" Sitzgelegenheiten helfen Ihnen dabei.

Leitung: Frau J. Adler, Physiotherapeutin

Datum: Mittwoch, 9.12.91, 20.00 - 22.00 Uhr

Ort: Physiotherapie Rennbahn

Kosten: Fr. 15.-, Abendkasse

Anmeldung bis 23. Oktober an Ursula Brunner, Sevogelstr. 77, Muttenz, Tel. 61 04 12

Drei Abende zum Thema Kinder- und Jugendliteratur

Mittwoch, 13.1.93: Comics - besser als ihr Ruf

Mittwoch, 20.1.93: Erstes Lesealter - wie mache ich meinem Kind das Lesen schmackhaft ?

Mittwoch, 27.1.93: Mädchenrollen in der Kinder- und Jugendliteratur

Leitung: Frau H. Marti, Sozialpädagogin

Ort und Zeit: Bibliothek zum Chutz, Brühlweg, Muttenz, jeweils von 20.00 - 22.00 Uhr

Kosten: Die Vorträge können einzeln besucht werden. Abendkasse. 1 Abend Fr. 15.- - 3 Abende Fr. 40.-

Anmeldung bis zum 30. Dezember 1992 an Ursula Brunner, Sevogelstrasse 77, Muttenz, Tel. 61 04 12

Gruppe "Läbesfreud"

Wir sind eine Gruppe Eltern und Geschwister von kleineren und grösseren, geistig und körperlich behinderten Kindern.

Wir wollen uns monatlich, jeweils an einem Donnerstag um 20.00 Uhr im Foyer des Pfarreiheimes treffen um Erfahrungen, Anregungen, Ratschläge, Fragen und Sorgen, aber auch Freuden auszutauschen.

Eltern, die sich angesprochen fühlen, in unserer Gruppe mitzumachen, sind jederzeit herzlich willkommen.

Auskünfte bei: Susi Bachmann, Dinkelbergstr. 1, 61 14 73
Elisabeth Troxler, Freidorf 63, 311 37 03

Einführung in die Astrologie

Ziel des Kurses ist es, einen Ueberblick über die Möglichkeiten der Astrologie zu verschaffen. Astrologie kann auch ein Weg sein, uns und unsere Kinder besser kennen zu lernen.

Leitung: E. Erig-Leiser, Apothekerin und Astrologin API,
Im Bohnacker 29, 4108 Witterswil, Tel. 721 37 53

Kosten: Fr. 110.- für 6 Abende

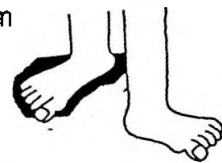
Zeit und Ort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Entspannungsmassage über die Füße

Eine einfach zu erlernende Massage, die keine Vorkenntnisse verlangt. Sie eignet sich für Kinder und Personen jeden Alters.

Ort: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Zeit: Mittwoch 9.00 - 11.00
Donnerstag 19.15 - 21.15 Uhr



Kosten: Fr. 85.- inkl. Dokumentation

Leitung: Ingrid Birri, Stettbrunnenweg 52, Tel. 61 76 10

Massage für den Hausgebrauch

Ganzkörpermassage, Spürübungen, Grundlagen der Anatomie

Ort : wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Zeit: ab 15.10.92 6 Donnerstagabende von 19.30 - 22.30

Kosten: Fr. 200.-

Leitung: Fischer Sarito Ulrike, Madlenweg 2, 4402 Frenken-
dorf, Tel. 901 26 34
Schär Erika, Allschwilerstr. 89, 4053 Basel,
Tel. 301 58 18

Wickel und Kompressen bei Erkältungskrankheiten

Wickel als Möglichkeit der Selbsthilfe bei einfachen gesundheitlichen Störungen und zur Prävention. Übungen von Wickel am eigenen Körper.

Ort: Kindergarten Dorfmatte I in Muttentz

Zeit: 15. und 22. Oktober 1992 von 18.30 - 21.00 Uhr

Kosten: Fr. 37.-, Material Fr. 15.-

Leitung: Gaby Graf, Auf Käppelmatte 24, Pratteln
Wedra Vida, Hofstr. 1, Birsfelden

Anmeldung an J. Abrahamse-Küttel, Joh. Brüderlinstr. 7,
4132 Muttentz, Tel. 61 12 75 - bis spät. 10.10.

sel

ihr Wir-
forschen.

0 x ab

31 97

Lauftraining im Freien

aufgelockert mit gymnastischen Zwischenübungen für alt + jung

Ort: wird bei fast jeder Witterung im Freien durchgeführt

Zeit: jeweils Mittwoch von 09.00 - 10.00

Kosten: Fr. 100.- 10 x

Leitung: Annette Schmassmann, Hauptstr. 7,
4132 Muttenz, Tel. 61 01 31



Fit in den Winter Beweglichkeits-, Koordinations- und Konditionstraining

Ort: Jugend- und Kulturhaus Fabrik, Schulstr. 11, Muttenz

Zeit: ab 14. Oktober 10 x von 09.00 - 10.00 Kurs I
10 x von 10.15 - 11.15 Kurs II

Kosten: Fr. 100.-

Anmeldeschluss ist der 20. September 1992, weitere Informationen erhalten Sie bei Brigitte Honegger, Tel. 61 34 41

Atemgymnastik und Bewegung

Durch Atemführung, Isometrie-, Konzentrations- Harmonieübungen und Phonosomatik erlangen wir ein erheblich besseres Körperbewusstsein.

Ort: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Zeit: jeweils Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr, erstmals am
13. Oktober 1992

Kosten: Fr. 8.- pro 60 Minuten

Leitung: Ruth Kamber, Lachmattstr. 53, Tel. 61 13 79

Gymnastik und Fitness Förderung der Beweglichkeit und Kondition, Erarbeiten einer guten ausgeglichenen Körperhaltung

Ort: Turnhalle Gründen, Zeit nach Vereinbarung

Kosten: Fr. 59.- pro Quartal

Leitung: E. Schmid, dipl. Gymnastiklehrerin, Tel. 61 32 29



Einfache Volks- und Gruppentänze für Erwachsene

Auf spielerische Art tanzen wir zu vielfältiger Musik

Ort: JMS Raum Gartenstr. 99, sousol, 4132 Muttenz

Kosten: Fr. 120.- pro Person

Anfängerkurs A: für Menschen mit keiner oder wenig Tanzerfahrung: 7 Mittwochabend von 18.30 - 20.00 Uhr, vom 6. Januar bis und mit 17. Februar 1993

Kurs für Fortgeschrittene B: für Menschen, die gerne Tänze wiederholen, festigen und neue Tänze kennenlernen möchten: 7 Mittwochabende von 20.15 - 21.45 Uhr, vom 6. Januar bis und mit 17. Februar 1993.

Leitung: Franziska Sommer-Rintelen, Hinterzweienstr. 99, 4132 Muttenz, Tel. 61 31 72, Anmeldeschluss ist der 15. Dezember 1992, bitte Vermerk A oder B.

Afro - Tanz

Einführung in die Elemente der Afro-Tanzformen Lateinamerikas, der Karibik und den USA, deren Ursprung in der vielfältigen Rhythmus-Welt Afrikas liegt.

Ort: nach Absprache

Zeit: Januar - Juni 1993, einmal wöchentlich nach Absprache

Kosten: Fr. 15.- pro Lektion, Schüler Fr. 10.-

Leitung Erika Althaus-Giske, Ruhrbergstr. 5, 4132 Muttenz

Yoga Atem- und Körperübungen helfen uns, neue Kräfte zu sammeln und bewusster zu werden.

Ort: Baselstrasse 25, Muttenz

Zeit: Dienstag, 17.00 - 18.00 und 18.15 - 19.15 Uhr
Eintritt jederzeit möglich

Kosten: Fr. 15.- pro Person und Stunde

Leitung M. Ambühl-Portenier, Stettbrunnenweg 3, 61 96 64

Hatha/Raja-Yogakurs Flexibler Körper - ausgeglichene Psyche -
konzentriertes Arbeiten

Ort: Hauptstrasse 20 in Muttenz "Im Tenn"
Zeit: laufende Kurse ab 19. Oktober 1992 ausser Schul-
ferien, Anfängerkurs (12 x)
Kosten: Fr. 180.- ganzer Kurs
Leitung: Elisabeth Hadinia, Weiherstr. 19,
4132 Muttenz, Tel. 61 60 46



Autogenes Training für Anfänger

Stressbearbeitung durch körperliche Entspannungsübungen

Ort: Pfaffenmattweg 65
Zeit: ab Dienstag, 27. Oktober 92 6 x 1 1/2 Std. von
20.00 - 21.30 Uhr
Kosten: Fr. 100.- pro Person für den ganzen Kurs
Leitung: Charlotte Honegger-Herren Pfaffenmattweg 65,
Muttenz, Tel. 61 11 37

Bodyforming

Konditions- und Muskeltraining mit Musik und Stretching

Ort: Atlas-Fitness-Center
Zeit: Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr, Donnerstag 14.00 -
15.00 Uhr, Freitag 19.00 - 20.00 Uhr
Kosten: Fr. 40.- pro Monat
Leitung: Monique Müller, Heissgländstr. 40, 61 15 05

Gymnastik mit und ohne Musik für eine gute Körperhaltung

Ort: Baselstrasse 25, Muttenz
Zeit: Eintritt jederzeit möglich
Kosten: Fr. 15.- pro Lektion (50 Minuten) kleine Gruppen
Leitung: Ariane Schellenbaum, Sevogelstr. 99, 4052 Basel,
Tel. 311 45 61

Nähkurse der Gemeinde Muttenz

Organisation und Anfragen: Dora Eglin, Hüslimattstr. 19,
Muttenz, Tel. 61 54 52 zwischen 10.00 - 12.00 Uhr oder
17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Kindergarten Kilchmatt, Kilchmattstrasse in Muttenz

Zeit: Montag	08.00 - 11.00	14.00 - 17.00	18.30 - 21.30
Dienstag	08.00 - 11.00	14.00 - 17.00	18.30 - 21.30
Mittwoch	08.00 - 11.00	14.00 - 17.00	18.30 - 21.30
Donnerstag	08.00 - 11.00	13.45 - 16.45	18.30 - 21.30

Kursgeld: 1. - 3. Kurs Fr. 100.-
weitere Kurse Fr. 140.-
einf. Nähen Fr. 100.- Mittwoch, 14.00 - 17.00

Wintersemester von Oktober 1992 bis Ende März 1993

Sommersemester von April 1993 bis Ende September 1993

Anmeldung an D. Eglin, Drogerie Haller, Drogerie Lutzert

Die Nähkurse werden im Januar und Juni jeweils im Muttenzer
Amtsblatt publiziert.

Webkurs für Anfänger und Fortgeschrittene - wir weben
einen Schal

Ort: Webatelier Burggasse 16

Zeit: entweder in einer Woche oder 5 x einen halben Tag

Kosten: Fr. 100.- inkl. Material

Leitung: Lena Walder, Burggasse 16, Muttenz, Tel. 61 39 79

Textiles Gestalten Sticken und Stricken, textiles Gestalten

Ort: Eptingerstr. 39 in Muttenz

Zeit: jederzeit Mittwoch und Donnerstag von 14.00 -
17.00 und Mittwoch von 19.00 - 22.00 Uhr

Kosten: Fr. 85.- pro Monat

Leitung: Irma Studer, Eptingerstr. 39, Tel. 61 75 12

Farbklänge Malkurs Aquarell und Mischtechniken

Wir versuchen uns durch einfache Farbstimmungen und Kompositionen mit dem Wesen der Farben vertraut zu machen und aus einem inneren Erleben zu einer individuellen Gestaltung zu kommen.

Ort: wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Zeit: jeweils Dienstags, 17.00 - 19.00 Uhr

Kurs I : 27.10. - 8. 12.92 7 mal

Kurs II: 26. 1. - 23.3.93 7 mal

Kosten: Fr. 210.- exkl. Material

Leitung: Sabine Fritzsche, Gotthardstr. 4, 4054 Basel
Anmeldung nur schriftlich bis 20.9. bzw. 12.12.92

Marionetten- Kurs

Prinzessin - Hexe - Clown - wir basteln nach Lust und Laune

Ort: Baselstrasse 25, MuttENZ

Zeit: 6 x 7 x am Dienstagabend von 20.00 -
22.00 Uhr ab 5. Januar 1992

Kosten: Fr. 80.- exkl. Material

Leitung: Barbara Leupin, Baselstr. 25, Tel.
61 25 61 oder 61 59 41



Heilsames Singen Singen als Möglichkeit der Selbsterfahrung, der ganzheitlichen Entfaltung und Erneuerung

Ort: Baselstr. 18, MuttENZ

Zeit: Einzel- und Gruppenkurse auf Anfrage

Leitung: Georg Hausammann, Baselstr. 18, Tel. 61 61 75

Seniorenbühne Muttenz

Gedächtnis- und Lachmuskeltraining bei der Seniorenbühne Muttenz. Wir spielen kurze Sketchs und treten bei Senioren-Nachmittagen, bei Generalversammlungen, privaten Anlässen etc. im ganzen Baselbiet auf.

Ort: Mittenza, kleiner Uebungssaal (Hintereingan)
Beginn Ende Oktober bis Ende April 1993 je-
weils am Montag von 15.00 - 17.00 Uhr

K e i n e K o s t e n ! ! !

Leitung Dora Eglin, Hüslimattstr. 19, Muttenz
Tel. 61 54 52 (zwischen 10.00 und 12.00 Uhr)



Gymnastik für das 3. Lebensalter

Erfrischende und lockernde Gymnastik in kleinen Gruppen (6 - 8 Personen) für ein gutes Körpergefühl und zur Erhaltung der Beweglichkeit und der Kraft.

Ort: Baselstrasse 25 in Muttenz

Zeit: Eintritt nach Vereinbarung

Kosten: Fr. 15.- pro Lektion (50 Min.)

Leitung: Ariane Schellenbaum, Sevogelstrasse 99, 4052 Basel
Tel. 311 45 61

SeniorenInnen lernen Schwimmen

Freude, Spiel und Beweglichkeit im warmen Wasser

Ort: Hallenbad Muttenz

Zeit: jeden Freitag, Anfänger von 13.15 - 14.05 Uhr,
Fortgeschrittene von 13.45 - 14.35

Kosten: Fr. 2.- plus Hallenbadeintritt

Leitung: Agnes Maise, Langmattstr. 14,
Tel. 61 14 54



Sprachen

Englisch für Anfänger und Fortgeschrittene

Anfänger mit wenig Vorkenntnissen: Dienstag 10.30 - 11.30
im Sitzungszimmer des kath. Pfarreiheim, 1. Stock

Mittelstufen:

Montag, 09.30 - 10.30 Uhr im Pfarrhaus Dorf

Dienstag 09.30 - 10.30 Uhr im kath. Pfarreiheim

Fortgeschrittene:

Montag, 10.30 - 11.30 Uhr im Pfarrhaus Dorf

Dienstag 08.30 - 09.30 Uhr im kath. Pfarreiheim

Italienisch Mittelstufe

Montag 08.30 - 09.30 Uhr im Pfarrhaus Dorf

Kosten pro Lektion Fr. 6.-, Eintritt jederzeit möglich

Leitung für alle Kurse: Annie Frutig-Hinnen, Seeberstr. 30,
Telefon 61 23 72 - Schnupperstunden gratis -

Brush up your English

Advanced English conversation with literature and some
grammar study

Ort: Lutzerstrasse 16 in Muttenz

Zeit: Donnerstag 16.30 - 18.00 ab sofort

Kosten: Fr. 100.- für 10 - 1 1/2 Stunden

Anfängerkurse und Privatstunden nach Absprache

Leitung: June Nussbaumer, Lutzertstr. 16, Tel. 61 58 63

Holiday English "Englisch für die Reise"

12 Lektionen zu je 2 Stunden von April bis Juni 1993

Leitung und Auskunft bei Anne E. Breckenridge M.A. 311 31 15

Business English "Geschäftsendlisch"

40 Lektionen von August 1993 - Juni 1994

Leitung und Auskunft bei Anne E. Breckenridge M.A.,
Schweizeraustrasse 12, Muttenz, Tel. 311 31 15

H i n w e i s e

Märkte:



Muttenermarkt: Herbstmarkt: 25. November 1992 demnächst
Frühlingsmarkt: 5. Mai 1993
Herbstmarkt: 24. November 1993

Flohmarkt im Freidorf:

2. Muttener Flohmarkt am 20. März 1993

Weihnachtsmarkt: Missionsgruppe FMG, kath. Pfarreiheim,
Samstag und Sonntag, 5. + 6. Dezember 1992

Bibliothek zum Chutz Brühlweg Muttentz

geöffnet: Dienstag 09.00 - 11.00
Mittwoch 16.00 - 20.00
Donnerstag 16.00 - 20.00
Freitag 14.00 - 16.00

Brockenstube Brühlweg Muttentz Tel. 61 17 27

geöffnet: Mittwoch 16.30 - 19.30 Uhr (während den
Sommerferien und über Weihnachten/Neujahr -
3 Wochen - bleibt die Brockenstube geschlossen)

Kinderkleiderbörse im kath. Pfarreiheim, Tramstrasse, Muttentz

Herbstbörse: 15./16./17. September 1992
Verkauf am 16. September

Frühlingsbörse: 23./24./25. März 1993
Verkauf am 24. März 1993

Hebammen- Zentrum Muttentz St. Jakobstrasse, Tel. 61 47 11

Besichtigung in Gruppen von max. 8 Personen
nach Absprache

Budgetberatungsstelle telefonische Auskunft und Anmeldung bei U. Stauffer, Tel. 61 30 49

Sozialberatung der Gemeinde Tel. 62 62 80

Jugendsozialberatung der ref. Kirchgemeinde Tel. 61 14 35

Altersnachmittage Anfragen sind zu richten an:

für Altersnachmittage der evang. ref. Kirche:

Herr H.J. Mathys Tel. 61 44 82

für Altersnachmittage der röm. kath. Kirche:

Frau M. Hauser Tel. 61 02 49

Singen für Betagte

jeweils am Dienstag von 16.00 - 17.00 Uhr
im Altersheim zum Park in Muttentz

Leitung: Georg Hausammann, Baselstr. 18,
Muttentz, Tel. 61 61 75



Betagtenhilfe Haushilfe für Betagte und Behinderte

Auskunft: Marianne Schmidlin, Präsidentin, Tel. 61 24 73
A.Schön, Vicepräsidentin, Tel. 61 09 55
M. Danhieux, Vermittlerin, Tel. 61 59 03
Th. Jecklin, Vermittlerin, Tel. 61 25 48

Für den mobilen Mahlzeitendienst ist verantwortlich:

Frau Kozinc-Téchy, Gartenstr. 84, Tel. 61 56 48

Mittagsclub Mittagessen für Betagte und Alleinstehende

Mittwoch, 12.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Feldreben
Anmeldung bei Frau M. Brändli, Tel. 61 02 63

Donnerstag, 12.00 Uhr im Pfarrhaus Hauptstrasse 1
Anmeldung bei Frau Ruesch, Tel. 61 44 33

Freitag, 12.00 Uhr im kath. Pfarreiheim, Tramstr. 55
Anmeldung bei Frau A. Thurnher, Tel. 61 55 23

Altersschwimmen jeden Freitag von 13.30 - 15.00 im Hallen-
bad, freies Schwimmen für alle SeniorenInnen

Altersturnen Auskunft erteilt Frau Seiler, Tel. 41 77 48

Ortsmuseum Muttentz mit Karl Jauslin Sammlung

Besuchszeiten jeden ersten Sonntag des Monats von 10.00 -
11.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr

Bauernhausmuseum Muttentz: (im Winter geschlossen)

Auskunft für Führungen im Orts- und Bauernhausmuseum:

J. Gysin, Freidorfweg 8, Muttentz, Tel. 62 62 41 G

Tel. 311 51 50 P



K u r s a n m e l d u n g

Name des Kurses: _____

Name des/der Kursleiters (-in): _____

Ich melde mich für den obigen Kurs definitiv an.

Name: _____

Strasse: _____

Plz/Ort: _____

Tel.-Nr. _____

Unterschrift: _____

Datum: _____ / _____



K u r s a n m e l d u n g

Name des Kurses: _____

Name des/der Kursleiters (-in): _____

Ich melde mich für den obigen Kurs definitiv an.

Name: _____

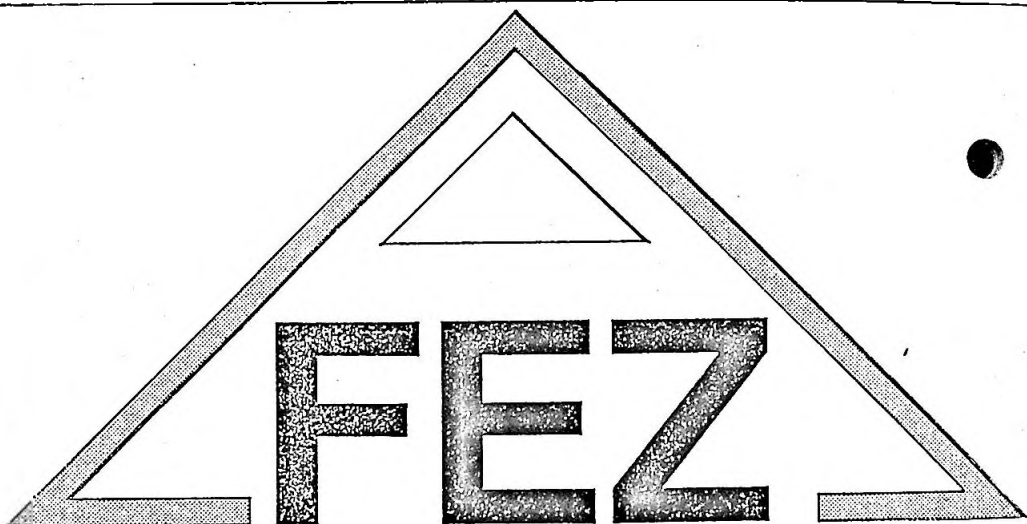
Strasse: _____

Plz/Ort: _____

Tel.-Nr. _____

Unterschrift: _____

Datum: _____ / _____



Auch für Sie besteht die Möglichkeit, einen Kurs in der nächsten FEZ- Broschüre zu veröffentlichen. Wir freuen uns auch über Ihre Kurswünsche oder Anregungen zur Gestaltung des Programms. Anmeldeschluss für das nächste FEZ- Programm ist Ende Juni 1993. Bitte melden Sie sich bei Frau F. Leupin, Baselstr. 25. Tel. 61'42'60.

Freiwillige Spenden: PC Schweizer. Kreditanstalt
MuttENZ, 40- 8060-0 (Kto. 0528/572/579/60)