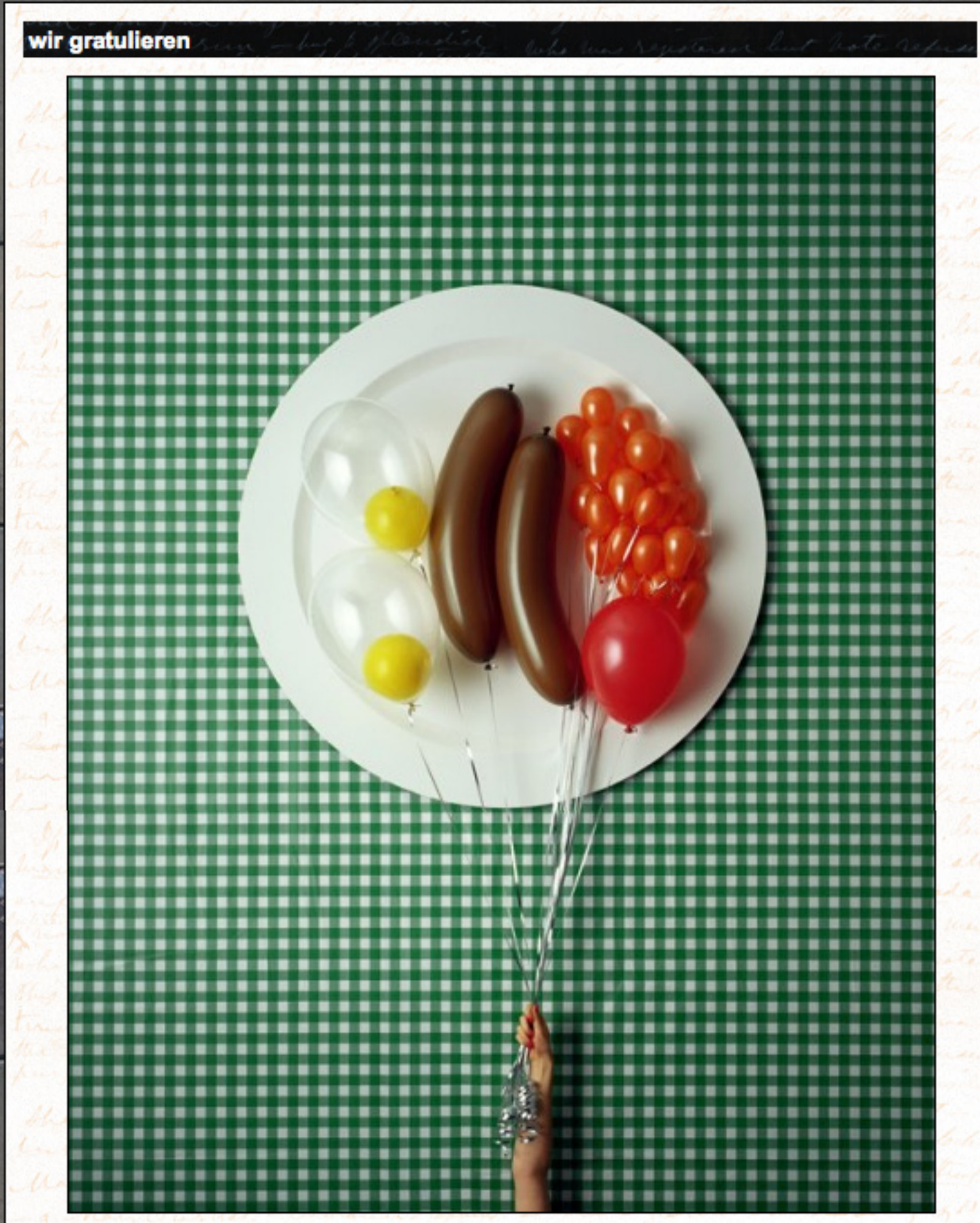


bewegungsletter hoch 100 · die fette geburisause · events · kultur · film · flohmarkt



bewegungsletter hoch 100

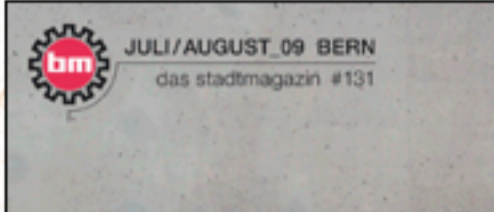


sehr geehrter bewegungsletter

Von Woche zu Woche, von Donnerstag zu Donnerstag erfreue dich die Gemüter mit den aktuellsten Empfehlungen. Als du in die Welt gerufen wurdest, quängelnd und strampelnd, bist du nur jede zweite Woche als neue Mail auf dem Bildschirm erschienen. Nach der durchstandenen Pubertät und dem Erntest des Erwachsenwerdens, veröffentlichst du dich nun einmal pro Woche der lesenden Masse. Sei es ein Konzert im baslerischen Ländle oder eine Ausstellung im überlebensreifen Progr, deine Augen sind überall, fischen nach den feinsten Sahnhäubchen und dein Bild der Woche zaubert immer öfter ein Lächeln auf die Gesichter der Leser. Nun bist du das 100ste Mal in den Äther gesendet worden, vom Intra nach Autra und schwupps auf den Bildschirm. Hoch lebe der bewegungsletter und ein Prost auf die nächsten 100 Ausgaben!

www.bewegungsmelder.ch


die fette geburisause



fühlen wie zu hause

>jahresabo zu verschenken
Damit du nicht nur den Bewegungsletter frei Haus bekommst, lancieren wir hier Die Bring-Geschenk-Und-Hol-Dir-Wissen-Aktion! Komm zu uns ins Büro, bring ein Präsent deiner Wahl mit und wir schenken dir gratis ein Jahresabo des Bewegungsmelders für dich und 3 deiner Freundel Somit wirst du Monat für Monat auf den neusten Stand gebracht, was in deiner Stadt abgeht. Und dies alles, ohne einen Finger zu rühren!

bewegungsmelder, monbijoustrasse 24, 3011 bern
www.bewegungsmelder.ch



spielen wie verrückt

>wettbewerb
zur Feier des Tages verlosen wir 3x1 Bewegungsmelder-Shirts (nein, nicht die auf dem Bild!) Weil man aber für die guten Dinge im Leben etwas tun muss, habt ihr dafür folgende Frage zu beantworten (deren Antwort selbstverständlich im Bewegungsletter steckt): "WAS IST GELB?"
Schickt die Lösung mit Namen und Adresse, sowie Wahlfarbe (Blau oder Schwarz) und Grösse des T-Shirts bis Freitag Abend (10.07.) an uns. Und mit etwas Glück hauts dich von den Socken ins BM-Shirt!

contact@bewegungsmelder.ch



essen wie bei freunden

>sowaswiecatering
Was braucht es garantiert bei jeder Sause? Das perfekte Essen: Nix da mit Pizza Service, nix mit möglichst gross, kitschig und pompös, schlicht und einfach Essen wie bei Freunden. Wiebefreunden.ch organisiert mit Herz, klein aber sehr fein schmecken sie Mahlzeiten, mit Fleisch und ein Metzger um die Ecke und Gemüse vom Biobauer, auf den Tisch, verführten mit gutem Wein und während all dem schweift dein Blick über die Limmat. Nächster Termin ist im September also nix wie hin und reservieren!


www.wiebefreunden.ch



schlemmen wie von sinnen

>süsses
Was ist öder, als an einem Burzeltag stundenlang in der Küche zu stehen? Damit die obligate Geburtstagskuchen-Verpflegung ruckzuck auf dem Tisch steht, brauchts nichts weiter als ca. 30 Schokoküsse, etwas Gummibärli, viel Sahne und ein Rezept dazu, das man auf unentbehrlicher, hochgepresener Webosite befolgen kann (und das Ding muss nicht mal in den Backofen!).

rezept auf:
www.stud.tu-ilmenu.de/~tonni/rezepte/torte.html




wunschliste wie früher

Ganz nach dem Thema der Stunde kleidet sich das Sahnehäubchen heute in passende Accessoires wie:

- Fingerring in Streuselmanier
- Portemonnaie für heisshungrige Kioskattacken
- Zahnselbe für den Moment danach
- Muffinförmchen für die offizielle Sause zu Hause

und dies alles auf:
www.redfiare.com


events



wummerwummer

>sommernacht
Das wäre doch eine gute Abwechslung zum vermasselten Sommeranfang: 10 Juli, die Sonne scheint, 30 Grad. Am Nami schön in die Badi Letten oder an der Rentenanstalt liegen und Sonne tanken, danach ein Apero in der Pumpstation nehmen bevor die Sonne untergeht. Und dann ist es schon bald Zeit für die "nicht ganz normale Sommernacht" im Superzero. Minimalistisch musikalisch wird von Valentino, Nader und Syan Sobuth in die Nacht verführt. Wäre das nicht ein wahrer Sommertag?

fr 10.07. ab 23h superzero zürich
www.superzero.tv



isis

>post metal
Mit Isis kommt eine wirklich aussergewöhnliche Band in den Dachstock. Die Musik der Kalifornier ist geprägt durch lange, fließende Stücke, die Elemente aus Doom-Metal, genauso aber auch melodische und epische Passagen enthalten und sich durch einen komplexen Aufbau auszeichnen. Mit ihrem von den Fans gefeierten neuen Album im Gepäck werden sie live für einen düsteren und atmosphärischen Trip sorgen.

so 12.07. ab 21h dachstock bern
www.isistheband.com

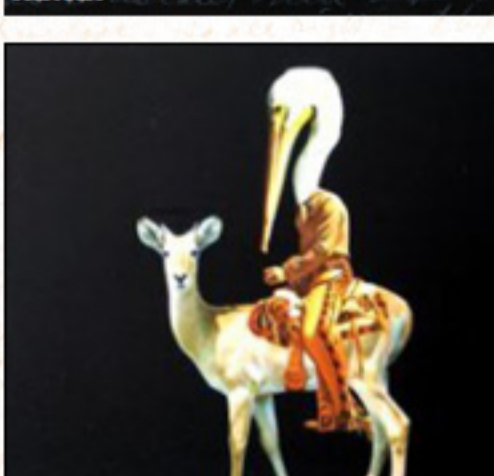


lunatico

>sommerbar
Jeden dienstag bis samstag von 16h bis 24h ist die neue lunatico-sommerbar in der voltahalle geöffnet. im mondänen ambience der voltahalle und auf dem neuen vorplatz ist von café bis cocktail alles erhältlich. dazu gibt's offenes wlan, gleichzeitig steht ihnen die voltahalle zu diesen zeiten auch für kleine präsentationen oder meetings offen.

di-sa 16-24h voltahalle basel
www.voltahalle.ch

kultur



space im raum

>exhibition
Das baslerische Künstlerinnen-Duo Camilla Schuler/ Brigitte Gierrich schafft Platz für Skulpturen, Fotografie, Video und Installationen. Um letzteres dreht sich ihr aktuelles Projekt in der Cargo Bar Basel. Space Orbiter 2009 nennt sich die Chose und man kann davon ausgehen, dass sich das Irdische in Luft auflöst, sobald man die Ausstellung betritt. Noch bis am 26. Juli kann man sich dort in extraterrestrische Sphären begeben und die Kunst aus dem Off betrachten...

noch bis 26.07. cargo bar basel
www.cargobar.ch

film

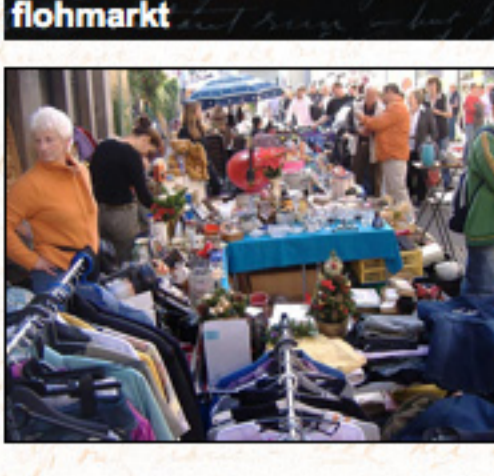


wunschprogramm

>kino
Nicht ein jeder ziehts auf die Schanzen zu den Menschenmassen und den Filmen die jeder gesehen haben sollte, manche wählen sich lieber ihr Programm selber aus und tanzen in der Cinematte an. Fürs Sommervunschprogramm haben sich nun unter anderem diese Filme qualifiziert: 'Amores Perros', 'Oh Brother Where Art Thou?', 'La Fille sur le Pont', 'La Strada', 'Herr Lehmann', 'Some Like it Hot' oder 'The Rocky Horror Picture Show'. Nichts wie hin in den schönen kühlen Kinosaal an der Aare und jeweils um 21.30h oder um 21.00h wird der Film gezeigt.

bis ende august jeden tag ausser di&mi cinematte bern
www.cinematte.ch

flohmarkt



flohmarkt wetzikon

>flohmarkt
Für was sind Sonntage da? Auschlafen, ausruhen, wandern, Füsse hochlegen, Wohnung putzen, gemütliche Brätl oder Kochsessions mit Freunden oder natürlich (!) für den Flohmarkt. Kaum ein Sonntag im Sommer geht vorbei ohne das irgendwo die Verkäufer die Tischbeine ausklappen, mit ihrem Combi im Rückwärtsgang einfahren und auspacken was das Zeug hält: Gelbe Plastikentchen, Rockabilly Platten, verstaubte Walkmans, Schnäppchen im Kleiderhaufen und 70er Schuhe die heute wieder en masse durch die Strassen strampeln.

so 12.07. ab 10h kulturfabrik wetzikon
www.kulturfabrik.ch