

Erwachsenenbildung in unserer Region

Kurse der Gemeinden Jegenstorf, Kirchlindach, Moosseedorf, Urtenen-Schönbühl und Zollikofen

Oktober 2011 bis März 2012

Fremdsprachen – Literatur

Titel des Kurses	English A2, 815214
	Max. 15 Teilnehmende.
Lehrmittel	Wird im Kurs bekannt gegeben.
Veranstalterin	Volkshochschule Bern
Kursleitung	Divine Harrison
Datum, Zeit	Ab 19. Oktober 2011, 9 x, jeweils mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr
Ort	Mehrzweckraum, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 189.00
Anmeldung an	Tel. 031 320 30 30, info @vhsbe.ch, www.vhsb.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	English B1, 815314
	Max. 15 Teilnehmende.
Lehrmittel	Wird im Kurs bekannt gegeben.
Veranstalterin	Volkshochschule Bern
Kursleitung	Divine Harrison
Datum, Zeit	Ab 19. Oktober 2011, 9 x, jeweils mittwochs, 19.15 – 20.45 Uhr
Ort	Mehrzweckraum, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 189.00
Anmeldung an	Tel. 031 320 30 30, info @vhsbe.ch, www.vhsb.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Italienisch A2, 815414
	Max. 9 Teilnehmende.
Lehrmittel	Allegro 2
Veranstalterin	Volkshochschule Bern
Kursleitung	Gianna Schnell-Bigolin
Datum, Zeit	Ab 21. Oktober 2011, 9 x, jeweils freitags, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort	Markusraum, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 297.00
Anmeldung an	Tel. 031 320 30 30, info @vhsbe.ch, www.vhsb.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Englisch A2, 815221
	Max. 15 Teilnehmende. Kein Kurs am 8. Februar 2010. Fortsetzungskurs.
Lehrmittel	Wird im Kurs bekannt gegeben.
Veranstalterin	Volkshochschule Bern
Kursleitung	Divine Harrison
Datum, Zeit	Ab 11. Januar 2012, 12 x, jeweils mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr
Ort	Schulanlage Gyrisberg, Mehrzweckraum, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 252.00
Anmeldung an	Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch, www.vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Englisch B1, 815321
	Max. 15 Teilnehmende. Kein Kurs am 8. Februar 2012. Fortsetzungskurs.
Lehrmittel	Wird im Kurs bekannt gegeben.
Veranstalterin	Volkshochschule Bern
Kursleitung	Divine Harrison
Datum, Zeit	Ab 11. Januar 2012, 12 x, jeweils mittwochs, 19.15 – 20.45 Uhr
Ort	Schulanlage Gyrisberg, Mehrzweckraum, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 252.00

Anmeldung an Anmeldeschluss	Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch, www.vhsbe.ch 10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Italienisch A2, 815421
Lehrmittel	Max. 9 Teilnehmende. Kein Kurs am 10. Februar 2012. Fortsetzungskurs. Allegro 2.
VeranstalterIn	Volkshochschule Bern
Kursleitung	Gianna Schnell-Bigolin
Datum, Zeit	Ab 13. Januar 2012, 11 x, jeweils freitags, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus, Lukasraum, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 363.00
Anmeldung an Anmeldeschluss	Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch, www.vhsbe.ch 10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Konversationskurs Italienisch
Kursinhalt	In einer Kleingruppe Kenntnisse anwenden, festigen und erweitern: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst! Stufe A2 / B1 Weitere Kurse unter www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Liliana Negri
Datum, Zeit	Ab 17. Oktober 2011, 10 x, jeweils montags, 08.30 – 09.30 Uhr
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 270.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 302.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
Anmeldung an Anmeldeschluss	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch Montag, 10. Oktober 2011
Titel des Kurses	Italienisch für Ferien und Job
Kursinhalt	Anfänger 2 In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen Sprache zu verständigen. Wenig Kenntnisse erforderlich. Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Liliana Negri
Datum, Zeit	Ab 17. Oktober 2011, 10 x, jeweils montags, 20.20 – 21.20 Uhr
Ort	Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien: ca. 60.00
Anmeldung an Anmeldeschluss	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch Montag, 10. Oktober 2011
Titel des Kurses	Italienisch für Ferien und Job
Kursinhalt	Auffrischkurs (Stufe A2) In einer Kleingruppe Kenntnisse verbessern und erweitern: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst! Grundkenntnisse erforderlich. Lehrmittel: Allegro 2 Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Liliana Negri
Datum, Zeit	Ab 17. Oktober 2011, 10 x, jeweils montags, 19.15 – 20.15 Uhr
Ort	Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
Anmeldung an Anmeldeschluss	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch Montag, 10. Oktober 2011
Titel des Kurses	Spanisch für Ferien und Job
Kursinhalt	Anfängerkurs In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen Sprache zu verständigen. Weitere Kurse unter www.talkinfo.ch
VeranstalterIn:	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Altagracia Hefti oder Karin Balmer
Datum, Zeit	Ab Mitte Oktober 2011, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00

Anmeldung an Anmeldeschluss	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch Montag, 10. Oktober 2011
Titel des Kurses	Diplomkurs Spanisch (Certificado DELE)
Kursinhalt	In einer Kleingruppe werden Sie gezielt auf das Certificado DELE vorbereitet. Spanischkenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich. Weitere Kurse unter www.talkinfo.ch
VeranstalterIn:	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Altagracia Hefti
Datum, Zeit	Ab Mitte Oktober 2011, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 320.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 355.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
Anmeldung an Anmeldeschluss	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch Montag, 10. Oktober 2011
Titel des Kurses	Französisch für den Alltag
Kursinhalt	Auffrischkurs In einer Kleingruppe Kenntnisse auffrischen und erweitern: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst! Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Karin Balmer
Datum, Zeit	Ab Mitte Oktober 2011, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
Anmeldung an Anmeldeschluss	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch Montag, 10. Oktober 2011
Titel des Kurses	Business-Französisch
Kursinhalt	Für alle, die Französisch im Job brauchen! Sie trainieren typische Situationen des Geschäftsalltags: Auskunft, Termine, Bestellung, Kundendienst, Reklamationen, usw. Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	Ab Mitte Oktober 2011, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
Anmeldung an Anmeldeschluss	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch Montag, 10. Oktober 2011
Titel des Kurses	English for Kids (7 – 10 Jahre)
Kursinhalt	Auf spielerische Art erwerben die Kinder Grundkenntnisse in der Weltsprache.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	Ab 19. Oktober 2011, 10 x, jeweils mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Urtenen-Schönbühl , Schulanlage Lee
Kurskosten	Ab 13 Tn.: Fr. 150.00 / 10 – 12 Tn.: Fr. 175.00 / 7 – 9 Tn.: Fr. 195.00 / 5 – 6 Tn.: Fr. 220.00
Materialkosten	Keine
Anmeldung an Anmeldeschluss	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch Montag, 10. Oktober 2011
Titel des Kurses	English for Teens (10 – 12 Jahre)
Kursinhalt	Grundkenntnisse erwerben. Förderung der vier Sprachkompetenzen mit Schwerpunkt Sprechen. Freude an der englischen Sprache entwickeln mit Pop Songs und Spielen.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	Ab Mitte Oktober 2011, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Urtenen-Schönbühl , Schulanlage Lee
Kurskosten	Ab 13 Tn.: Fr. 150.00 / 10 – 12 Tn.: Fr. 175.00 / 7 – 9 Tn.: Fr. 195.00 / 5 – 6 Tn.: Fr. 220.00
Materialkosten	Lehrmittel ca. Fr. 50.00
Anmeldung an Anmeldeschluss	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch Montag, 10. Oktober 2011

Titel des Kurses **Let's speak English**
Kursinhalt Für alle, die im Zeitalter des Computers und der Globalisierung mitreden wollen! Kleingruppe, lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht.
 Kurse auf verschiedenen Stufen unter www.talkinfo.ch
VeranstalterIn Sprachstudio TALK
Kursleitung Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit Ab Mitte Oktober 2011, 10 x, Kurszeiten gemäss Kursprogramm
Ort **Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten 6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
Anmeldung an Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss Montag, 10. Oktober 2011

Titel des Kurses **Deutsch für Fremdsprachige**
Kursinhalt Grundkurs
 Verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse in einer Kleingruppe: lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht!
 Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn Sprachstudio TALK
Kursleitung Karin Balmer oder Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit Ab Mitte Oktober 2011, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort **Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten 6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
Anmeldung an Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss Montag, 10. Oktober 2011

Titel des Kurses **Vorbereitungskurs Sprachtest Deutsch für die Einbürgerung**
Kursinhalt Schriftliche und mündliche Inhalte der Sprachstandanalyse A2 für die Einbürgerung werden gezielt trainiert. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Deutsch.
 Kurzer Einstufungstest vor Kursbeginn.
VeranstalterIn Sprachstudio TALK
Kursleitung Karin Balmer
Datum, Zeit Ab Mitte Oktober 2011, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten 6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten Kopien: Fr. 15.00
Anmeldung an Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss Montag, 10. Oktober 2011

Gesundheit – Gymnastik – Sport

Titel des Kurses **Nordic Walking und Classic Walking**
Kursinhalt Nordic Walking und Classic Walking.
VeranstalterIn Frauenriege Jegenstorf
Kursleitung Ruth Althaus
Datum, Zeit Ab 24. Oktober 2011, jeweils montags, 08.30 – 09.45 Uhr
Ort Vitaparcours Parkplatz, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 100.00 inkl. Stockmiete
Anmeldung an Ruth Althaus, Weissensteinweg 12, 3303 Jegenstorf
 Tel. 031 761 11 62, 079 475 82 16, ruth.althaus@bluewin.ch
Anmeldeschluss Samstag, 22. Oktober 2011

Titel des Kurses **Nordic Walking und Classic Walking**
Kursinhalt Nordic Walking und Classic Walking.
VeranstalterIn Frauenriege Jegenstorf
Kursleitung Ruth Althaus
Datum, Zeit Ab 19. Oktober 2011, jeweils mittwochs, 18.15 – 19.30 Uhr
Ort Vitaparcours Parkplatz, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 100.00 inkl. Stockmiete
Anmeldung Ruth Althaus, Weissensteinweg 12, 3303 Jegenstorf
 Tel. 031 761 11 62 / 079 475 82 16, ruth.althaus@bluewin.ch
Anmeldeschluss Montag, 17. Oktober 2011

Titel des Kurses	Internationale Volkstänze
Kursinhalt	Schritte und Formationen internationaler Volkstänze aus aller Welt.
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Marianne Jöhr
Datum, Zeit	Ab 24. Oktober 2011, jeweils montags, 10 x, 14.15 – 15.45 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 99.00
Anmeldung	Pro Senectute E-O, Langenthal, Tel. 031 790 00 10 oder 034 445 43 08
Anmeldeschluss	Montag, 17. Oktober 2011
Titel des Kurses	Turnen / Fitgym für Seniorinnen
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Marie-Louise Andres, Tel. 034 445 44 05 Christine Wehrli, Tel. 031 761 16 01
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort	Pavillon der kath. Kirchgemeinde, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 6.00/Lektion
Anmeldung an	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Turnen/Fitgym für Seniorinnen
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Marie-Louise Andres, Tel. 034 445 44 05 Christine Wehrli, Tel. 031 761 16 01
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Pavillon der kath. Kirchgemeinde, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 6.00/Lektion
Anmeldung an	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Aerobic Mix
Kursinhalt	Stepp- und Mixed-Aerobic (Kinder können mitgebracht werden).
VeranstalterIn	Gymriege Jegenstorf
Kursleitung	Barbara Künzli
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 08.20 – 09.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Ort	Turnhalle Gyrisberg, Jegenstorf
Kurskosten	Jahresbeitrag Fr. 150.00 (für sämtliche Kurse der Gymriege)
Anmeldung	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Aerobic Mix
Kursinhalt	Stepp- und Mixed-Aerobic (Kinder können mitgebracht werden).
VeranstalterIn	Gymriege Jegenstorf
Kursleitung	Barbara Künzli
Datum, Zeit	Jeweils montags, 08.10 – 09.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Ort	Turnhalle Gyrisberg, Jegenstorf
Kurskosten	Jahresbeitrag Fr. 150.00 (für sämtliche Kurse der Gymriege)
Anmeldung	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Bodytoning/Fatburner
Kursinhalt	Effizientes Muskeltraining in Kombination mit Low-Impact-Aerobic, das Spass macht.
VeranstalterIn	Gymriege Jegenstorf
Kursleitung	Gymriege Jegenstorf
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 20.10 – 21.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Ort	Turnhalle Gyrisberg, Jegenstorf
Kurskosten	Jahresbeitrag Fr. 150.00 (für sämtliche Kurse der Gymriege)
Anmeldung	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses	Dance Aerobic
Kursinhalt	Aerobic-Schritte werden mit modernen Tanzelementen vermischt und zu fätziger Musik ausgeführt.
VeranstalterIn	Gymriege Jegenstorf
Kursleitung	Gymriege Jegenstorf
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Ort	Turnhalle Gyrisberg, Jegenstorf
Kurskosten	Jahresbeitrag Fr. 150.00 (für sämtliche Kurse der Gymriege)
Anmeldung	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Koordinatives Krafttraining (Sypoba)
Kursinhalt	Effizientes Muskel- und Gelenkstraining; Optimierung der Balance- und Reaktionsfähigkeit.
VeranstalterIn	Gymriege Jegenstorf
Kursleitung	Eva Huber, Susanne Sterchi
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 09.10 – 10.10 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Ort	Turnhalle Gyrisberg, Jegenstorf
Kurskosten	Jahresbeitrag Fr. 150.00 (für sämtliche Kurse der Gymriege)
Anmeldung	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	YOGA – der Weg in unserer Mitte
Kursinhalt	Ein ganzheitlicher Übungsweg. Alle Aspekte unseres Seins werden angesprochen; Körper – Geist – Seele.
VeranstalterIn	Caroline Schneider Limacher, dipl. Yogalehrerin YS
Kursleitung	Caroline Schneider Limacher, dipl. Yogalehrerin YS
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 09.15 – 10.30 Uhr Jeweils freitags, 08.30 – 09.45 Uhr
Ort	Atelier l'espace, Bernfeldweg 8, Jegenstorf
Kurskosten	Schnupperlektion gratis, Fr. 18.00/Lektion, Zahlung quartalsweise
Anmeldung an	Caroline Schneider Limacher, Tel. 079 383 32 61, info@yoga-derweg.ch, www.yoga-derweg.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Hatha Yoga – fortlaufende Kurse
Kursinhalt	Entspannen – Energiequellen wecken – die Freude am Sein entdecken.
VeranstalterIn	Margareta Selina Bürgi
Kursleitung	Margareta Selina Bürgi, dipl. Yogalehrerin, Craniosacral Therapeutin
Datum, Zeit	Jeweils montags, 19.30 – 21.00 Uhr Jeweils dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort	Atelier l'espace, Bernfeldweg 8, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 25.00/Lektion, quartalsweise zahlbar Einzellektion Fr. 28.00
Anmeldung an	Margareta Selina Bürgi, Tel. 031 869 45 10
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	FitGym
Kursinhalt	Kräftigen, lockern, dehnen im Sitzen und im Stehen.
VeranstalterIn	Pro Senectute
Kursleitung	Beatrice Kunz
Datum, Zeit	Jeweils montags, 14.15 - 15.15 Uhr
Ort	Aula Schulhaus, Kirchlindach
Kurskosten	Jahresabo Fr. 140.00, 10-er Abo Fr. 70.00
Anmeldung	Beatrice Kunz, Kirchweg 3, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 829 16 59
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich
Titel des Kurses	Chakren und Farben
Kursinhalt	Energien ausgleichen, Blockaden erkennen und auflösen, alte Muster lösen.
Lehrmittel	Wird abgegeben
VeranstalterIn	www.kunstwerkstaette.ch
Kursleitung	Elisabeth Eberhard
Datum, Zeit	8-teiliger Kurs, 1 x monatlich Beginn: Sonntag, 25. September 2011, jeweils 10.00 - 17.00 Uhr
Ort	Kunstwerkstätte, Oeliweg 5, Weissenstein, Meikirch
Kurskosten	Fr. 160.00/Tag inkl. Material
Anmeldung	Elisabeth Eberhard, Tel. 031 829 17 86, liz.kunstwerkstaette@gmail.com

Anmeldeschluss	Samstag, 10. September 2011
Titel des Kurses	Turnen/Fitgym für Seniorinnen
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Franziska Meyer, Tel. 034 445 79 87 Erika Aeberhard, Tel. 031 761 07 14
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Altes Schulhaus, Moosseedorf
Kurskosten	Fr. 6.00/Lektion
Anmeldung	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Hallentennis
Kursinhalt	Erlernen der Technik des Hallentennis.
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Annekäti Hubacher, Heidi Brombacher
Datum, Zeit	Ab 21. Oktober 2011, jeden 2. Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort	Turnhalle Staffel, Moosseedorf
Kurskosten	Fr. 10.00/Doppellektion
Anmeldung	Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Tel. 031 790 00 10 oder Annekäti Hubacher, Bernstrasse 91, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 03 45, annekaeti.hubacher@gmx.ch
Titel des Kurses	Fitness im Wasser Winterkurs
Kursinhalt	Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer durch gelenkschonendes Training im Wasser.
Veranstalterin	Therapie und Training Zentrum AG
Kursleitung	Andrea Heimgartner, dipl. Physiotherapeutin
Datum, Zeit	Ab 7. September 2011 – 30. Mai 2012, jeweils mittwochs, 16.15 – 17.00 Uhr
Ort	Schulzentrum Riedli, Riedliweg 34, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 195.00/3 Monate
Anmeldung an	Tel. 031 914 20 50, TTZ, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen
Anmeldeschluss	Einstieg laufend möglich
Titel des Kurses	Aqua-Gym für Schwangere
Kursinhalt	Fit - für - 2 ist ein sicheres und schonendes Bewegungsangebot für Schwangere in brusttiefem Wasser.
VeranstalterIn	Aquateam Bern, die Profis für Wasserfitness
Kursleitung	Edith Locher Brunner
Datum, Zeit	Bitte Stundenplan anfordern
Ort	Münchenbuchsee, Ittigen, Bern
Kurskosten	Fr. 237.00 für 10 x inkl. Eintritt
Anmeldung an	Aquateam Bern, Burgunderstrasse 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00, info@aquateam.ch, www.aquateam.ch
Anmeldeschluss	Einstieg ist jederzeit möglich
Titel des Kurses	Aqua-Gym
Kursinhalt	Aqua-Gym ist sportliche Wassergymnastik mit toller Musik im brusttiefen Wasser. Unser Motto: Gesundheit – Fitness – Spass
VeranstalterIn	Aquateam Bern, die Profis für Wasserfitness
Kursleitung	Edith Locher Brunner
Datum, Zeit	Bitte Stundenplan anfordern
Ort	Münchenbuchsee, Ittigen, Bern
Kurskosten	Fr. 208.00 für 10 x inkl. Eintritt
Anmeldung an	Aquateam Bern, Burgunderstrasse 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00, info@aquateam.ch, www.aquateam.ch
Anmeldeschluss	Einstieg ist jederzeit möglich
Titel des Kurses	Qigong und Yoga (fortlaufender Kurs)
Kursinhalt	Langsame, fließende Bewegungen aktivieren Energie, der Körper wird gestärkt, gedehnt und entspannt.
Veranstalterin	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung	Therese Aeschlimann, Bern
Datum, Zeit	Jeweils montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort	Turnhalle Schulhaus Allmend, Münchenbuchsee

Kurskosten	Auf Anfrage
Anmeldung an	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss	Auf Anfrage
Titel des Kurses	Duftende kompressen mit Kräutern
Kursinhalt	"Zitronenmelisse, Schafgarbe, Lavendel und Co", diese Pflanzen waren schon früher wertvolle Helfer in der Wickelkunst! Sie wirken lindernd gegen verschiedene Beschwerden, laden zum tiefen Durchatmen ein, stärken die Selbstheilungskräfte und führen zu einem sinnlichen Erlebnis. Sie erhalten umfassende Infos über die Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten von Duftkompressen. Die Ausführung wird vordemonstriert und praktisch ausprobiert, wie z. B. eine entspannende Stirnkomresse. Lassen Sie sich inspirieren!
VeranstalterIn	Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Susanna Anderegg-Rhyner, Wickelfachfrau
Datum, Zeit	Donnerstag, 3. November 2011, 19.00 – ca. 21.00 Uhr
Ort	Schulhaus Lee 2, Handarbeitszimmer, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 55.00, Mitglieder Fr. 50.00
Materialkosten	Fr. 20.00
Anmeldung an	Katrin Huber, Tel. 031 859 01 46, huckers@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 26. Oktober 2011
Titel des Kurses	Turnen/Fitgym für Seniorinnen
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Jetti Blaser, Tel. 031 859 05 61 Esther Nabholz, Tel. 034 411 19 00
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Turnhalle Lee Ost, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 6.00/Lektion
Anmeldung	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Tanzkurs
Kursinhalt	Seniorinnen und Senioren üben sich im Tanzen. Englisch-Walzer, Wiener-Walzer, Foxtrott, Tango, Jive, Cha-cha-cha. Für Fortgeschrittene.
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Ingrid Havasy, dipl. Tanzlehrerin, swissdance
Datum, Zeit	Ab 18. Oktober 2011, 8 x, jeweils dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Schulanlage Lee, Lee-Saal (5 Min. Fussweg von RBS-Station Schönbühl), Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 160.00
Anmeldung	Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Tel. 062 916 80 95, bildung.eo@be.pro-senectute.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 11. Oktober 2011
Titel des Kurses	Fit for fun
Kursinhalt	Gemeinsam zu guter Musik fit werden!
VeranstalterIn	Damenriege Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Rahel Zwahlen
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, ausser Schulferien
Ort	Turnhalle MZA, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 8.00/Einzeleintritt, Fr. 80.00/11-er Abo
Anmeldung an	Rahel Zwahlen, Tel. 034 411 16 17, rahel.zwahlen@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Energie und Kraft tanken für den Alltag
Kursinhalt	Oft bemerken wir zu spät, dass wir ausser Atem sind. Je besser wir in Kontakt mit unserem Atem sind, umso leichter finden wir zu innerer Ausgeglichenheit. Mit verschiedenen Atem-, Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen lösen wir Blockaden, werden gelassener und steigern das Wohlbefinden. Wir tanken neue Energie und schöpfen Kraft für den Alltag.
Veranstalterin	Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Barbara Spahni, Eigerpark, Urtenen-Schönbühl
Datum, Zeit	Ab 17. Oktober 2011, 12 x, jeweils montags, 17./31. Oktober, 14./28. November und 12. Dezember 2011, 9./23. Januar, 6./20. Februar, 5./19. März und 2. April 2012, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Musikzimmer Schulhaus Lee 3, Urtenen-Schönbühl
Mitbringen	Weiche Unterlage, warme Socken, Decke
Kurskosten	Fr. 204.00, Mitglieder Landfrauenverein Fr. 180.00

Anmeldung an	Katrin Huber, Unterdorfstrasse 1, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 01 46, huckers@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Montag, 20. Oktober 2011
Titel des Kurses	Aikido (Selbstverteidigung), auch für Kinder geeignet
Kursinhalt	Aikido ist in seiner heutigen Form eine effektive Selbstverteidigung. Durch den Reichtum an natürlichen Bewegungen ist Aikido ideal, um einen Ausgleich zum heutigen oft bewegungsarmen Alltag zu bieten und den Körper zu reaktivieren und gesund zu bleiben.
Veranstalterin	Aikido Zollikofen
Kursleitung	Thomas Moser
Datum, Zeit	Jeweils montags, 18.15 –19.45 Uhr Jeweils donnerstags, 12.15 –13.30 Uhr und 17.45 –19.00 Uhr Kindertraining (9 – 14 Jahre), 17.30 –18.30 Uhr
Ort	Dojo Budo Sport, Bernstrasse 99, Zollikofen
Kurskosten	Erwachsene Fr. 30.00/Monat, Kinder Fr. 15.00/Monat
Anmeldung an	Thomas Moser, Tel. 079 606 97 23, aikido@aikido-bern.ch, www.aikido-bern.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Yoga? Yoga ist ein Weg, der von ganz aussen nach ganz innen führt
Kursinhalt	Mit Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen können wir Alltagsstress abbauen. Wir erfahren äussere und innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Entdecke deinen inneren Reichtum!
Kursleitung	Yvonne Brand-Westphale, dipl. Yogalehrerin YS/EYU
Datum, Zeit	Jeweils montags, 09.00 – 10.15 Uhr, 18.00 – 19.15 Uhr und 19.30 – 20.45 Uhr Jeweils dienstags, 09.00 –10.15 Uhr und 19.30 – 20.45 Uhr Jeweils freitags, 08.45 – 10.00 Uhr
Ort	Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen , Dienstagabend: TTZ, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 220.00 (10 Lektionen à 75 Min.)
Anmeldung an	Yvonne Brand-Westphale, Unterfeldweg 60, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 40 47
Anmeldeschluss	Eintritt ist jederzeit möglich. Anmeldungsanruf bitte bis 3 Tage vor gewünschtem Eintritt.
Titel des Kurses	Sport tut gut
Kursinhalt	Turnen für Frauen jeden Alters; Erhalten von Gesundheit, Kraft, Ausdauer, Selbständigkeit und Beweglichkeit in jedem Lebensalter im Einklang mit der Atmung.
Veranstalterin	SVKT Frauensportverein Zollikofen-Münchenbuchsee
Kursleitung	Annalies Weber, Karin Wüthrich, Marianne Steck
Datum, Zeit	Jeweils montags, 08.15 – 09.15 Uhr und 09.15 – 10.15 Uhr Jeweils mittwochs, 09.15 – 10.00 Uhr Jeweils donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr Während der Schulzeit
Ort	Schulhaus Allmend, Münchenbuchsee ; Jugendfoyer oder Sektornhalle, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 100.00/Jahr
Anmeldung an	Andrea Neuhaus, Mühlerain 22, Zollikofen, Tel. 031 911 49 48, andrea.neuhaus@netjump.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Die Heilkraft der Klänge als Hausapotheke
Kursinhalt	Die Heilkraft von drei Stimmgabeln bietet Unterstützung zum Ausgleich bei physischem, psychischem und seelischem Ungleichgewicht. Musikalische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Kursziel: Anwendungen der Klangarbeit kennen lernen und diese im Privaten einsetzen können.
Kursleitung	Rolf Gardi
Datum, Zeit	Kurs 1: Jeweils freitags, 3 x, 28. Oktober, 4. und 28. November 2011 Kurs 2: Jeweils freitags, 3 x, 13./20. und 27. Januar 2012 Kurs 3: Jeweils freitags, 3 x, 9./16. und 30. März 2012 19.00 - 21.00 Uhr
Ort	Praxis maab, Linckweg 8, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 150.00
Materialkosten	Fr. 140.00 für Stimmgabeln (stehen im Kurs zur Verfügung)
Anmeldung an	Rolf Gardi, Tel. 031 911 80 18, rolf.gardi@interdimensional.net, www.interdimensional.net
Anmeldeschluss	Freitag, 28. Oktober 2011
Titel des Kurses	Teabo
Kursinhalt	Karatebewegungen mit Musik.
Veranstalterin	KARATESCHULE WEISSER ADLER GRAUHOLZ
Kursleitung	Z. Markovic, 6. Dan Karate

Datum, Zeit Jeweils dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr
Ort Industriestrasse 31, **Zollikofen**
Kurskosten 24-er Abo Fr. 240.00
Anmeldung an U. Grutsch, Lindachstrasse 64, 3028 Kirchlindach, Tel. 031 911 74 54, u.grutsch@gmx.ch, www.karatewa.ch
Anmeldeschluss Einstieg laufend möglich

Titel des Kurses **Karate**
Kursinhalt Kein Kontaktkarate
Veranstalterin KARATESCHULE WEISSER ADLER GRAUHOLZ
Kursleitung Z. Markovic 6. Dan Karate
Datum, Zeit Jeweils dienstags und donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort Industriestrasse 31, **Zollikofen**
Kurskosten 3 Monate Fr. 210.00 (Familienrabatt)
Anmeldung an U. Grutsch, Lindachstrasse 64, 3028 Kirchlindach, Tel. 031 911 74 54, u.grutsch@gmx.ch, www.karatewa.ch
Anmeldeschluss Einstieg laufend möglich

Titel des Kurses **Beckenbodenkurs**
Kursinhalt Kraft aus der Mitte, ein dynamisches Training für den Beckenboden.
Veranstalterin Therapie und Training Zentrum AG
Kursleitung Mirjam Blaser, Bewegungspädagogin
Datum, Zeit Jeweils mittwochs, 10.10 – 11.00 Uhr
Ort Tanzfabrik, Bernstrasse 171, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 200.00
Anmeldung an TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Aktiv über die Mittagspause**
Kursinhalt Gönnen Sie Ihrem Rücken etwas Bewegung, ein gezieltes dynamisches Training wirkt Wunder.
Veranstalterin Therapie und Training Zentrum AG
Kursleitung Mirjam Blaser, Bewegungspädagogin
Datum, Zeit Jeweils mittwochs, 12.00 - 13.00 Uhr
Ort Tanzfabrik, Bernstrasse 171, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 240.00, 12 x 60 Min.
Anmeldung an TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Fit im Alter**
Kursinhalt Die Förderung der Kraft, der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Ausdauer ermöglicht es auch im Alter selbstständig und fit zu bleiben!
Veranstalterin Therapie und Training Zentrum AG
Kursleitung Beate Bongartz, dipl. Physiotherapeutin
Datum, Zeit Jeweils mittwochs, 09.00 – 09.45 Uhr
Ort Tanzfabrik, Bernstrasse 171, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 180.00/3 Monate
Anmeldung an TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Nordic Walking**
Kursinhalt Ein Ganzkörper-Konditionstraining im Outdoorbereich mit Spass und Dynamik in der Gruppe.
Veranstalterin Therapie und Training Zentrum AG
Kursleitung Adrian Treyer, dipl. Physiotherapeut
Datum, Zeit Jeweils donnerstags, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 120.00/3 Monate
Anmeldung an TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Bewege, Begägne, Gsundheit**
Kursinhalt Senioren-Gym, Sport git Läbesfröid.
Veranstalterin Pro Senectute
Kursleitung Lisabeth von Wartburg

Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr oder 15.15 – 16.15 Uhr Jeweils mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Dienstag: Kirchengemeindehaus, Zollikofen Mittwoch: Turnhalle, Steinibach
Kurskosten	Jahresabo Fr. 170.00
Anmeldung an	Lisabeth von Wartburg, Tel. 031 911 30 58, lisabeth.vonwartburg@gmx.ch
Anmeldeschluss	Mitmache, schnuppere jederzeit. Nid afa ufhöre!
Titel des Kurses:	Turnen für bewegungsfreudige Frauen 35+
Kursinhalt:	Aerobic, Step, Pilates, Rücken- und Beckenbodengym, Fitness, Entspannung, Spiel, Spass usw.
Veranstalterin	Frauenriege Zollikofen
Kursleitung	Gut ausgebildete, erfahrene LeiterInnen (Schweizerischer Turnverband)
Datum, Zeit	Jeweils montags, 18.00 – 19.00 Uhr ältere Turnerinnen, 19.05 – 20.05 Uhr normales Vereinsturnen, 20.15 – 21.30 Uhr Gym-mix: anspruchsvolles Fitness-Programm für fitness- und leistungsbewusste Frauen ab 35 Jahren, die gerne gefordert werden.
Ort	Turnhalle Sekundarstufe I, oben, Schulhausstrasse 32, Zollikofen
Kurskosten	Auf Anfrage
Anmeldung an	Präsidentin: Elisabeth Schindler, Tel. 031 911 51 59, ern.schindler@bluewin.ch Seniorinnen: Annemarie Zahnd, Tel. 031 911 05 49
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Rückenschule nach Feldenkrais
Kursinhalt	Eigene Mitte spüren, Rücken beweglicher machen und stärken.
Kursleitung	Jana Marti
Datum, Zeit	Ab 17. Oktober 2011, 10 x, jeweils montags, 13.30 – 15.00 Uhr
Ort	Dachgeschoss Jugendfoyer, Wahlackerstrasse, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 200.00
Anmeldung an	Jana Marti, Heckenweg 9, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 16 79, 076 431 17 09, berunka@gmx.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 7. Oktober 2011
Titel des Kurses	YOGA Einheit von Körper, Atem und Geist
Kursinhalt	Jede Bewegung wird bewusst vom Atem geführt, der Geist kommt zur Ruhe, die Konzentration wird erhöht, dadurch mehr Beweglichkeit, mehr Energie und Wohlbefinden.
Lehrmittel	Bequeme Kleidung, Decke, Unterlage
Veranstalterin	Anja Engel
Kursleitung	Anja Engel, dipl. Yogalehrerin, Ayurveda-Massage
Datum, Zeit	Jeweils dienstags und donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr, fortlaufende Kurse Ab 14. Oktober 2011, jeweils freitags, 10.15 – 11.30 Uhr, Probelektion möglich
Ort	Dachgeschoss Jufo, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen
Kurskosten	10 x 1.15 Std. Fr. 180.00; 10 x 1.30 Std. Fr. 220.00
Anmeldung an	Anja Engel, Tel. 031 911 97 67, an.engel@bluewin.ch, www.energie-ausgleich.com
Anmeldeschluss	Freitagkurs 4 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Die fünf "Tibeter"
Kursinhalt	Das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaya. Sanfte Übungen im richtigen Rhythmus mit dem Atmen stimulieren und regulieren im Körper, den Kreislauf, die Hormone, die Enzyme, die Meridiane...
Lernmittel	Bequeme Kleidung, Decke, Unterlage
Veranstalterin	Anja Engel
Kursleitung	Anja Engel dipl. Yogalehrerin, Ayurveda-Massage, med. therap. Kinesiologin
Datum, Zeit	Kurs 1: Ab 18. November 2011, jeweils dienstags, 20.15 – 21.15 Uhr Kurs 2: Ab 10. Januar 2012, jeweils dienstags, 20.15 – 21.15 Uhr
Ort	Dachgeschoss Jufo, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen
Kurskosten	10 x 1 Std. Fr. 150.00
Anmeldung an	Anja Engel, Tel. 031 911 97 67, an.engel@bluewin.ch, www.energie-ausgleich.com
Anmeldeschluss	4 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Fit mit Kinesiologie
Kursinhalt	Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens, Förderung des Energieflusses, Verbesserung des Lernvermögens, der Konzentration und der Gedächtnisleistung. 2. Kurs im Januar: Vertiefung, Hausapotheke, Energiebahnen, Selbsttest.
Veranstalterin	Anja Engel
Kursleitung	Anja Engel dipl. Yogalehrerin, Ayurveda-Massage, med. therap. Kinesiologin
Datum, Zeit	Kurs 1: Ab 8. November 2011, jeweils donnerstags, 20.15 – 21.15 Uhr

Ort	Kurs 2: Ab 19. Januar 2012, jeweils donnerstags, 20.15 – 21.15 Uhr
Kurskosten	Dachgeschoss Jufo, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen 8 x 1 Std. Fr. 150.00
Anmeldung an	Anja Engel, Tel. 031 911 97 67, an.engel@bluewin.ch, www.energie-ausgleich.com
Anmeldeschluss	4 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Gemeinsam lernen und lehren/Bildung zur Gesundheit
Kursinhalt	Aus Ihren mitgebrachten Themen, aus eigenen Erfahrungen und Kenntnissen, gemeinsam neues Wissen erarbeiten. Weiterbildung zur Gesundheit, in Familie und am Arbeitsplatz. Gemeinsam im Dialog mit einem Hausarzt und Personen aus dem Bildungs- und Gesundheitsbereich.
Lehrmittel	Protokolle und Informationsmaterial, Ratgeber WIE?SO! Alltagsbuch für ein besseres Leben; Literaturangabe
Veranstalterin	dialog-gesundheit Forum
Kursleitung	Dr. med. Michael Deppeler, Susanna Haller
Datum, Zeit	Montag, 31. Oktober 2011, 19.00 – 20.30 Uhr Montag, 27. Februar 2012, 19.00 – 20.30 Uhr Montag, 30. April 2012, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort	Aula Sek-Stufe I, Schulhausstrasse 30, Zollikofen
Kurskosten	Freier Zugang für alle, Beitrag frei, Mitgliedschaft frei, Mitglieder-Jahresbeitrag Fr. 10.00
Materialkosten	Fr. 5.00/Abend
Anmeldung an	dialog-gesundheit Forum, Susanne Haller, Schützenstrasse 15, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 77 04, susanna.haller@bluewin.ch, www.dialog-gesundheit.ch
Anmeldeschluss	Am Veranstaltungstag
Titel des Kurses	ZUMBA
Kursinhalt	Von lateinamerikanischen Tänzen inspiriertes Fitness-Workout. Musik und Tanzbewegungen aus der ganzen Welt vereint! Viel Rhythmus, viel Musik und viel Spass in jedem Alter!
Kursleitung	Dubravka Lastric
Datum, Zeit	Jeweils dienstags und donnerstags, 19.00- 20.00 Uhr
Ort	Turnhalle Rütli, Molkereistrasse 8, Zollikofen
Kurskosten	10-er Abo Fr. 150.00, Einzeleintritt Fr. 20.00
Anmeldung an	Tel. 031 911 34 21, 079 789 17 55, dubravka.lastric@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich. Keine Vorkenntnisse nötig!
Titel des Kurses	Atmen und bewegen – Leben, 880114
Kursinhalt	Unsere Atmung wird uns erst richtig bewusst, wenn wir durch Stress, Überforderung oder von Ängsten geplagt nach Luft ringen müssen. Durch Atemschulung - verbunden mit Körperübungen zur Anregung der Kreislauf-, Stoffwechsel- und Drüsentätigkeit - sowie Übungen zur Harmonisierung vegetativer Funktionen erlangen wir Kondition, Energie und innere Kraft.
Veranstalterin	Volkshochschule Bern
Kursleitung	Margrit Barisi
Datum, Zeit	Ab 18. Oktober 2011, 9 x, jeweils dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Schulhaus Sekundarschule I, Musikzimmer, Zollikofen
Mitbringen	Bequeme Turnbekleidung, weiche Gymnastikschuhe, Decke für Bodenübungen
Kurskosten	Fr. 135.00
Anmeldung an	Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch, www.vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Atmen und bewegen – Leben, 880214
Kursinhalt	Unsere Atmung wird uns erst richtig bewusst, wenn wir durch Stress, Überforderung oder von Ängsten geplagt nach Luft ringen müssen. Durch Atemschulung - verbunden mit Körperübungen zur Anregung der Kreislauf-, Stoffwechsel- und Drüsentätigkeit - sowie Übungen zur Harmonisierung vegetativer Funktionen erlangen wir Kondition, Energie und innere Kraft.
Veranstalterin	Volkshochschule Bern
Kursleitung	Margrit Barisi
Datum, Zeit	Ab 20. Oktober 2011, 9 x, jeweils donnerstags, 09.15 - 10.15 Uhr
Ort	Altes Lehrerschulhaus, Dachstock, Zollikofen
Mitbringen	Bequeme Turnbekleidung, weiche Gymnastikschuhe, Decke für Bodenübungen
Kurskosten	Fr. 135.00
Anmeldung an	Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch, www.vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses	Fühl dich fit! 880314
Kursinhalt	Schulung von Kraft, Gleichgewicht und Fitness zu Musik. Geeignet für Frauen ab 40. Mitbringen: Lockere Turnbekleidung und Turnschuhe Max. 25 Teilnehmende
Veranstalterin	Volkshochschule Bern
Kursleitung	Annemarie Zahnd
Datum, Zeit	Ab 18. Oktober 2011, 10 x, jeweils dienstags, 09.10 – 10.10 Uhr
Ort	Schulhaus Geisshubel, Turnhalle, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 150.00
Anmeldung an	Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch, www.vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Atmen und bewegen – Leben, 880121
Kursinhalt	Methode Klara Wolf Unsere Atmung wird uns erst richtig bewusst, wenn wir durch Stress, Überforderung oder von Ängsten geplagt nach Luft ringen müssen. Durch Atemschulung - verbunden mit Körperübungen zur Anregung der Kreislauf-, Stoffwechsel- und Drüsentätigkeit - sowie Übungen zur Harmonisierung vegetativer Funktionen erlangen wir Kondition, Energie und innere Kraft. Max. 12 Teilnehmende
Veranstalterin	Volkshochschule Bern
Kursleitung	Margrit Barisi
Datum, Zeit	Ab 10. Januar 2012, 11 x, jeweils dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Schulhaus Sekundarstufe I, Aula, Zollikofen
Mitbringen	Bequeme Turnbekleidung, weiche Gymnastikschuhe, Decke für Bodenübungen
Kurskosten	Fr. 165.00
Anmeldung an	Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch, www.vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Atmen und bewegen – Leben, 880221
Kursinhalt	Methode Klara Wolf Unsere Atmung wird uns erst richtig bewusst, wenn wir durch Stress, Überforderung oder von Ängsten geplagt nach Luft ringen müssen. Durch Atemschulung - verbunden mit Körperübungen zur Anregung der Kreislauf-, Stoffwechsel- und Drüsentätigkeit - sowie Übungen zur Harmonisierung vegetativer Funktionen erlangen wir Kondition, Energie und innere Kraft. Max. 12 Teilnehmende
Veranstalterin	Volkshochschule Bern
Kursleitung	Margrit Barisi
Datum, Zeit	Ab 12. Januar 2012, 11 x, jeweils donnerstags, 09.15 – 10.15 Uhr
Ort	Schulhaus Sekundarstufe I, Aula, Zollikofen
Mitbringen	Bequeme Turnbekleidung, weiche Gymnastikschuhe, Decke für Bodenübungen
Kurskosten	Fr. 165.00
Anmeldung an	Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch, www.vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Fühl dich fit! 880321
Kursinhalt	Schulung von Kraft, Gleichgewicht und Fitness zu Musik. Geeignet für Frauen ab 40. Mitbringen: Lockere Turnbekleidung und Turnschuhe Max. 25 Teilnehmende
Veranstalterin	Volkshochschule Bern
Kursleitung	Annemarie Zahnd
Datum, Zeit	Ab 10. Januar 2012, 13 x, jeweils dienstags, 09.10 – 10.10 Uhr
Ort	Schulhaus Geisshubel, Turnhalle, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 195.00
Anmeldung an	Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch, www.vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses:	Mit Homöopathie besser durch den Winter
Kursinhalt:	Nach einer kurzen Einführung in die Homöopathie erfahren Sie, wie Sie mit verschiedenen homöopathischen Einzelmitteln den Wintererkrankungen (Grippe, Erkältungen, etc.) vorbeugend und heilend begegnen können. Kulturkommission Zollikofen
Veranstalterin	Rachel Dreier, eidg. dipl. Drogistin, dipl. Homöopathin SHI, Tel. 031 839 00 22
Kursleitung	Dienstag, 1. November 2011, 19.30 – 21.30 Uhr
Datum, Zeit	Zentralschulhaus, Theorieraum Hauswirtschaft, Schulhausstrasse, Zollikofen
Ort	Fr. 15.00
Kurskosten	

Anmeldung an A. Faedi Tschannen, Grabenstrasse 17, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 06 39, adrianafaedi@hotmail.com
Anmeldeschluss Montag, 24. Oktober 2011

Titel des Kurses **Turnen / Fitgym für Seniorinnen**
Kursinhalt Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen
VeranstalterIn Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung Erika Aeberhard, Tel. 031 761 07 14
 Franziska Meyer, Tel. 034 445 79 87
Datum, Zeit Jeweils dienstags, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort Turnhalle, **Zuzwil**
Kurskosten Fr. 6.00/Lektion
Anmeldung an Nicht erforderlich

Erziehung – Familie – Partnerschaft

Titel des Kurses **Anleitung zur Babymassage**
Kursinhalt Sinn der Babymassage, üben am eigenen Baby.
VeranstalterIn Mütter- und Väterberatung
Kursleitung Silvia Glauser oder Christine Giger
Datum, Zeit Mittwoch, 31. August 2011, 09.30 Uhr,
 Freitag, 30. September 2011, 14.00 Uhr,
 Dienstag, 29. November 2011, 14.00 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, **Jegenstorf**
Kurskosten Keine
Anmeldung an Schriftlich an: Mütter- und Väterberatung, Bernstrasse 28 a, 3303 Jegenstorf, mvb.amtfracbrunnen@bluewin.ch

Titel des Kurses **Triple P Teenager**
Kursinhalt Erziehung von Teenagern erfreulich gestalten.
VeranstalterIn Elternforum Jegenstorf
Kursleitung Mirjam Jost, Psychologin FSP, Mutter
Datum, Zeit Ab 12. Januar 2012, 4 x, jeweils donnerstags, 20.00 – 22.00 Uhr
Ort Medienraum Sägetschulhaus, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 240.00 für Einzelpersonen, Fr. 360.00 für Paare
Materialkosten Triple P Kursbuch Fr. 39.00
Anmeldung an Sarah Vogt, Finkenweg 1, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 761 15 01, svogt@elternforum-jegi.ch
Anmeldeschluss Samstag, 10. Dezember 2011

Titel des Kurses **Obligatorischer Hundekurs, Welpengruppe**
Kursinhalt Theorie- und Praxiskurse nach gesetzlichen Vorlagen, Welpengruppe und andere Hundekurse.
Lehrmittel Werden am Kurs abgegeben
VeranstalterIn Hundeschule Jegenstorf, KVU
Kursleitung Barbara Künzli
Datum, Zeit Verschiedene. Welpen jeweils samstags, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort **Jegenstorf** und **Burgdorf**
Kurskosten Fr. 100.00, pro Mal Fr. 20.00
Anmeldung Barbara Künzli, Wiggiswilweg 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 079 366 97 57 mittags, barbara-k@bluewin.ch oder www.kv-unteremmental.ch
Anmeldeschluss Keiner

Titel des Kurses **Triple P – Erziehung erfreulich gestalten**
 (für Eltern mit Kindern von ca. 2 – 10 Jahren)
Kursinhalt Beziehung zum Kind stärken, das Gute fördern, mit Problemverhalten positiv umgehen, schwierigen Situationen vorbeugen.
VeranstalterIn Barbara Spahni
Kursleitung Barbara Spahni, körperzentrierte psychologische Beraterin, Atemtherapeutin, Triple P-Trainerin, -Beraterin
Datum, Zeit Jeweils dienstags, 5 x, 17./24./31. Januar, 7. Februar und 20. März 2012, 19.30 – 22.00 Uhr und 3 individuelle Telefonkontakte
Ort Eigerpark, Eigerweg 4, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 240.00 für Einzelpersonen, Fr. 360.00 für Paare

Materialkosten	Fr. 39.00 für Buch
Anmeldung an	Barbara Spahni, Tel. 031 530 07 60, praxis@barbara-spahni.ch, www.barbara-spahni.ch
Anmeldeschluss	1 Woche vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Triple P – Erziehung von Teenagern erfreulich gestalten
Kursinhalt	Prinzipien der positiven Erziehung kennen lernen, Beziehung zu Teenagern stärken, deren Entwicklung fördern.
VeranstalterIn	Barbara Spahni
Kursleitung	Barbara Spahni, körperzentrierte psychologische Beraterin, Atemtherapeutin, Triple P-Trainerin, -Beraterin
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 5 x, 20. Oktober, 3./10./17. November und 15. Dezember 2011, 19.30 – 22.00 Uhr und 3 individuelle Telefonkontakte
Ort	Eigerpark, Eigerweg 4, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 240.00 für Einzelpersonen, Fr. 360.00 für Paare
Materialkosten	Fr. 39.00 für Buch
Anmeldung an	Barbara Spahni, Tel. 031 530 07 60, praxis@barbara-spahni.ch, www.barbara-spahni.ch
Anmeldeschluss	1 Woche vor Kursbeginn

Gesellschaft

Titel des Kurses	Suppentag
Kursinhalt	Backwarenstand mit Brot, Züpfen, Gebäck und Kuchen. Den Gewinn spenden wir einer Organisation.
VeranstalterIn	Landfrauenverein Kirchlindach, Tel. 031 829 04 97
Datum, Zeit	Samstag, 19. November 2011, ab 11.30 Uhr
Ort	Pfrundhaus, Kirchlindach
Kurskosten	Fr. 7.00 für Suppe und Brot. Dazu verkaufen wir auch Wein, Mineralwasser, Kaffee und Tee.
Titel des Kurses	BLS-AED-Aufschulungskurs
Kursinhalt	Wer einen Repetitionskurs besuchen möchte, kann eine BLS-AED-Grundausbildung machen: Grundlagen der Anatomie vertiefen. Herzstillstände sicher erkennen. Sachgerechte Nothilfe leisten.
Kursleitung	Gerda von Burg / Edith Schreyer
Datum, Zeit	Freitag, 28. Oktober 2011, 19.00 – 22.00 Uhr
Ort	Alte Tiefenastrasse 6, Worblaufen
Kurskosten	Fr. 100.00 inkl. offizieller Kursbestätigung
Anmeldung an	Tel. 031 330 51 11, gerda.vonburg-kaatzsch@bkw-fmb.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 21. Oktober 2011. Der Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt.
Titel des Kurses	Erste Hilfe bei Kleinkindern
Kursinhalt	Im Kurs lernen Sie, wie Sie schnell und richtig helfen, wenn ein Kleinkind verunfallt oder erkrankt. Dieses Wissen gibt Sicherheit und Selbstvertrauen. Die Teilnehmer erlernen die Nothilfe bei Kindern bis ca. 8-jährig.
Kursleitung	Gerda von Burg, Edith Schreyer
Datum, Zeit	Freitag, 11. November 2011, 18.00 – 21.30 Uhr und Samstag, 12. November 2011, 08.30 – 16.30 Uhr
Ort	Alte Tiefenastrasse 6, Worblaufen
Kurskosten	Fr. 160.00 inkl. offizieller Kursausweis
Anmeldung an	Tel. 031 330 51 11, gerda.vonburg-kaatzsch@bkw-fmb.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 4. November 2011. Der Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt.

Musik

Titel des Kurses	Eltern-Kind-Singen
Kursinhalt	Lieder, Verse und Bewegungsspiele für Kinder (1½ - 4 Jahre) und ihre Eltern.
VeranstalterIn	Musikschule Region Wohlten
Kursleitung	Karin Baumgartner
Datum, Zeit	Jeweils dienstags und freitags
Ort	Dienstag: Musikschulräume, Schulstrasse 4, Hinterkappelen

Kurskosten	Freitag: Schulhaus Ortschwaben, Kirchlindachstrasse 7, Ortschwaben Fr. 180.00 (18 Lektionen à 40 Min.)
Anmeldung an	Musikschule Region Wohlen, Sekretariat, Postfach, 3032 Hinterkappelen, Tel. 031 909 10 34, sekretariat@musikschule-regionwohlen.ch
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich
Titel des Kurses	Eltern-Kind-Singen
Kursinhalt	Erste aktive Begegnung mit Musik für Kinder von 2 ½ bis 5 Jahren in Begleitung von Erwachsenen.
VeranstalterIn	Musikschule Jegenstorf
Kursleitung	Sarah Aeberhard (Jegenstorf), Ursula Pfund (Grafenried) und Christine Rubin (Bätterkinden)
Datum, Zeit	1. Kurs ab 13./16./17. Februar 2012 2. Kurs ab 20./23./24. August 2012 Jeweils montags, 10.00 – 10.45 Uhr Jeweils donnerstags, 10.00 – 10.45 Uhr und 10.50 – 11.00 Uhr Jeweils freitags, 09.20 – 10.05 Uhr und 10.15 – 11.00 Uhr
Ort	Montag: Kirchengemeindehaus, Grafenried/Fraubrunnen Donnerstag: Kirchengemeindehaus, Bätterkinden Freitag: Aula Sägetschulhaus, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 240.00/Familie
Anmeldung an	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 15. Dezember 2011 (für 1. Kurs) Freitag, 15. Juni 2012 (für 2. Kurs)
Titel des Kurses	Kammermusik-BAROCK-Ensemble
Kursinhalt	Zusammenspiel: Aus dem grossen Repertoire der Barockmusik erarbeiten die Teilnehmenden ihr eigenes Programm. Willkommen sind alle in der Barockmusik gebräuchlichen Instrumente.
VeranstalterIn	Musikschule Jegenstorf
Kursleitung	Damaris Di Bennardo
Datum, Zeit	6 Kursabende, je 2 x 40 Min. Erster Kursabend: Dienstag, 14. Februar 2012, 19.00 Uhr Weitere Daten nach gemeinsamer Absprache
Ort	Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 2. Stock, Jegenstorf
Kurskosten	Ab 5 Teilnehmenden Fr. 275.00, exkl. Notenmaterial. Bei weniger Teilnehmenden erhöht sich das Kursgeld proportional (nach Rücksprache mit den Beteiligten).
Anmeldung an	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch oder www.ethnoson.ch
Anmeldeschluss	Bei Kursbeginn
Titel des Kurses	Schnupper-Angebot Musikunterricht
Kursinhalt	Einführung in die Welt der Musik, Begleitung beim Wiedereinstieg, Aufbau eines eigenen Repertoires.
VeranstalterIn	Musikschule Moossee
Kursleitung	Je nach Instrument, Lehrperson der Musikschule
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Urtenen-Schönbühl, Moosseedorf
Kurskosten	Je nach Anzahl Lektionen
Anmeldung an	Musikschule Moossee, Postfach 137, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 60 16, www.musikschule-moossee.ch
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich

Werken – Gestalten – Nähen

Titel des Kurses	Kerzen ziehen
Kursinhalt	Öffentliches Kerzen ziehen (Kinder unter 7 Jahren nur in Begleitung von Erwachsenen).
VeranstalterIn	Elternforum Jegenstorf
Kursleitung	Elternforum Jegenstorf
Datum, Zeit	5. – 27. November 2011 Samstag, 5./12./19./26. November 2011, 12.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 6./13./20. November 2011, 12.00 – 17.00 Uhr und Sonntag, 27. November 2011, 11.00 – 16.00 Uhr Mittwoch, 9./16./23. November 2011, 14.00 – 19.00 Uhr
Ort	Schulhaus Gyrisberg, Jegenstorf

Materialkosten	Fr. 2.70/100 g Wachs
Anmeldung	Nicht erforderlich, Gruppenreservierungen jedoch nach Absprache
Auskunft gibt	Petra Bitterlin, Amselweg, 13, 3303 Jeggenstorf, Tel. 031 761 21 32
Titel des Kurses	Kreatives Töpfern
Kursinhalt	Verwirklichen Sie Ihre eigenen Ideen. Ich helfe Ihnen dabei!
VeranstalterIn	www.kunstwerkstaette.ch
Kursleitung	Elisabeth Eberhard
Datum, Zeit	Jeden 2. Dienstagabend, 19.00 – 22.00 Uhr Daten unter: www.kunstwerkstaette.ch
Ort	Kunstwerkstätte, Oeliweg 5, Weissenstein, Meikirch
Kurskosten	Fr. 22.00/Std.
Materialkosten	Fr. 10.00/kg Ton, inkl. Glasur und Brennen
Anmeldung an	Elisabeth Eberhard, Tel. 031 829 17 86, liz.kunstwerkstaette@gmail.com
Anmeldeschluss	Jeweils 3 Tage im Voraus
Titel des Kurses	Kalligraphie
Kursinhalt	Workshop zur Erlernung einer Zierschrift mit der Bandzugfeder.
Veranstalterin	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung	Cornelia Sommer
Datum, Zeit	Ab 18. Oktober 2011, 6 x, jeweils dienstags, 14.00 – 16.00 oder 19.00 – 22.00 Uhr
Ort	Dachstock Kirchgemeindehaus, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 150.00, Mitglieder GFM und Jugendliche Fr. 140.00
Materialkosten	Fr. 20.00
Anmeldung an	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 7. Oktober 2011
Titel des Kurses	Der Weg zum persönlichen Kleidungsstück
Kursinhalt	Individuelles Nähen in kleinen Gruppen (bis 5 Personen). Ein Kurs für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene.
VeranstalterIn	thex, Werkstatt für Textiles
Kursleitung	Therese Rufer
Datum, Zeit	Tages-, Abend- und Ferienkurse
Ort	thex.butik, Bernstrasse 3 b, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 260.00 (5 x 3 Std., max. fünf TeilnehmerInnen)
Materialkosten	Nach Aufwand
Anmeldung an	Therese Rufer, Bernstrasse 3 b, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 862 18 05, 076 339 67 60
Titel des Kurses	Wie unterhalte ich mein Fahrrad?
VeranstalterIn	Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Rennshop Wüthrich
Datum, Zeit	Mittwoch, 9. November 2011, 19.30 – ca. 21.00 Uhr
Ort	Rennshop Wüthrich, Lyssachstrasse 110, Burgdorf Mitfahrgelegenheit kann bei Kursanmeldung organisiert werden.
Kurskosten	Fr. 35.00, Mitglieder Fr. 32.00
Anmeldung an	Katrin Huber, Tel. 031 859 01 46, huckers@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 1. November 2011
Titel des Kurses	Winter- und wetterfeste Steinkugeln für den Garten
Kursinhalt	Herstellen einer Steinkugel mit Kieselsteinen (auch Schneckenhüsli und Müscheli können mitverarbeitet werden). Spezialkleber ermöglicht Wetterfestigkeit.
VeranstalterIn	Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Erika Burren-Hänni
Datum, Zeit	Donnerstag, 8. März 2012, 19.30 – 22.30 Uhr
Ort	Schulhaus Lee 2, Handarbeitszimmer, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 35.00, Mitglieder Fr. 30.00
Materialkosten	Ca. Fr. 15.00 für Kugel und Leim, komplett mit Steinen Fr. 18.00
Mitbringen	Wenn vorhanden: Kieselsteine, gewaschen und trocken in allen Formen und Farben bis Pflaumengrösse.
Anmeldung an	Katrin Huber, Tel. 031 859 01 46, huckers@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 1. März 2012
Titel des Kurses	Strohsterne-Abende
Kursinhalt	Einführung in die Kunst der Strohsterne.
Veranstalterin	Frauenverein Zollikofen

Kursleitung Daniela Bossard
Datum, Zeit Donnerstag, 17. November 2011 und/oder Dienstag, 22. November 2011, 19.30 – 21.30 Uhr
Ort Theorieraum der Schulküche im Zentralschulhaus, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 10.00/Abend
Materialkosten Ca. Fr. 5.00
Anmeldung an Barbara Tschumi, Tel. 031 911 50 72, barbara-tschumi@bluewin.ch
Anmeldeschluss Montag, 31. Oktober 2011

Titel des Kurses **Kreativ-Schweisskurs**
Kursinhalt Kerzenständer, Feuerkorb, Schrottojekt. Umsetzung eines eigenen Projektes unter fachkundiger Leitung.
VeranstalterIn Die Käserei, Kultur- und Kursraum, Zuzwil
Kursleitung Bene Tschanz
Datum, Zeit 1. Vorkurs (Besprechung), Montag, 28. Februar 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
 1. Schweisskurs, Samstag, 31. März 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
 2. Vorkurs (Besprechung), Montag, 19. März 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
 2. Schweisskurs, Samstag, 28. April 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
Ort Die Käserei, Kultur- und Kursraum, **Zuzwil**
Kurskosten Fr. 280.00 inkl. Verpflegung
Materialkosten Je nach Verbrauch
Anmeldung an Doris Eggel, Tel. 079 208 30 06, www.diekaserei.ch, info@diekaeserei.ch
Anmeldeschluss 1. Kurs: Mittwoch, 22. Februar 2012
 2. Kurs: Montag, 12. März 2012

Kochen – Ernährung – Getränke – Haushalt

Titel des Kurses **Kürbis – Pilze – Kastanien**
Kursinhalt Zaubern Sie einfache Gerichte aus herbstlichen Köstlichkeiten.
Veranstalterin Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung Erika Gertsch, Hauswirtschaftslehrerin
Datum, Zeit Mittwoch, 26. Oktober 2011, 19.00 – 22.00 Uhr
Ort Schulküche Schulhaus Bodenacker, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 43.00, Mitglieder GFM und Jugendliche Fr. 33.00
Materialkosten Ca. Fr. 15.00
Anmeldung an Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss Freitag, 14. Oktober 2011

Titel des Kurses **zäme gützele**
Kursinhalt Eine Sorte Gütziteig mitbringen – mehrere Sorten Gützi mit nach Hause nehmen!
Veranstalterin Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung Ursula Schneeberger, Hauswirtschaftslehrerin
Datum, Zeit Donnerstag, 1. Dezember 2011, 19.00 – 22.00 Uhr
Ort Schulküche Schulhaus Waldegg, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 43.00, Mitglieder GFM und Jugendliche Fr. 33.00
Materialkosten Ca. Fr. 5.00
Anmeldung an Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss Montag, 21. November 2011

Titel des Kurses **Köstlichkeiten zum Apéro**
Kursinhalt Würzig, salzig, einfach, bunt, pikant: Apérohäppchen sind der Auftakt zu jedem feinen Essen! Wir bereiten verschiedene Rezepte zu: am Spiessli, auf dem Löffel, im Glas... und geniessen die kleinen Köstlichkeiten gemeinsam.
 Weitere Infos auch auf der Homepage der Kursleiterin: www.apero-delice.ch
VeranstalterIn Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung Karin Acheremann Gavin
Datum, Zeit Samstag, 22. Oktober 2011, 09.00 – ca. 13.30 Uhr
Ort Schulhaus Lee 2, Schulküche, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 55.00, Mitglieder Fr. 50.00
Materialkosten Ca. Fr. 35.00
Anmeldung an Katrin Huber, Tel. 031 859 01 46, huckers@bluewin.ch
Anmeldeschluss Freitag, 23. September 2011

Titel des Kurses	Schönheit von Innen
Kursinhalt	Sie möchten schönere Haut, Haare, Augen und Nägel? Sie wollen Ihr Bindegewebe verbessern? Cellulite, Krampfadern und Co. Sie lernen, wie Sie dies mit Lebensmitteln und Schüssler-Salzen erreichen können.
Lehrmittel	Buch „Essen im biologischen Tagesrhythmus“ von Gaby Stampfli
VeranstalterIn	www.manna-ernaehrung.ch
Kursleitung	Gaby Stampfli
Datum, Zeit	Samstag, 26. November 2011, 10.00 – 15.00 Uhr
Ort	Eigerweg 4, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 140.00 inkl. Kursunterlagen und einem Schönheits-Essen
Materialkosten	Inklusive, Buch Fr. 38.00 auf Wunsch
Anmeldung an	www.manna-ernaehrung.ch, Tel. 031 767 72 22, gaby.stampfli@manna-nahrung.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 1. November 2011

Titel des Kurses	Gemeinsames Gützele
Kursinhalt	Mit wenig Aufwand backen wir viele verschiedene Sorten Gützele selbst.
VeranstalterIn	Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Heidi Wüthrich
Datum, Zeit	Dienstag, 13. Dezember 2011, 19.00 – 22.00 Uhr
Ort	Schulhaus Lee 2, Schulküche, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 10.00
Materialkosten	Jede Kursteilnehmerin, jeder Kursteilnehmer bringt selbst Teig mit.
Anmeldung an	Heidi Wüthrich, Staldenstrasse 25, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 02 89
Anmeldeschluss	Montag, 5. Dezember 2011

Kunst – Kultur

Titel des Kurses	Freies Aquarellmalen
Kursinhalt	Entdecken Sie Ihre innere Kreativität und Freude an Farben.
VeranstalterIn	www.kunstwerkstaette.ch
Kursleitung	Elisabeth Eberhard
Datum, Zeit	Jeden 2. Dienstagabend, 18.30 – 21.30 Uhr Daten unter: www.kunstwerkstaette.ch
Ort	Kunstwerkstätte, Oeliweg 5, Weissenstein, Meikirch
Kurskosten	Fr. 22.00/Std.
Materialkosten	Eigenes Material
Anmeldung an	Elisabeth Eberhard, Tel. 031 829 17 86, liz.kunstwerkstaette@gmail.com
Anmeldeschluss	Jeweils 3 Tage im Voraus.

Titel des Kurses	Let's Kunst
Kursinhalt	Workshops zum Thema Kunst und Kultur. Abends Vorführung und Ausstellung der Workshops.
VeranstalterIn	Regionale Fachstelle für offene Kinder- und Jugendarbeit REKJA
Kursleitung	Andreas Wyss
Datum, Zeit	Samstag, 28. Januar 2012, ab 14.00 – ca. 22.00 Uhr
Ort	Schulanlage Lee: Lee-Saal und Turnhallen, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Keine
Anmeldung an	Siehe separater Flyer (liegt in den Jugendfachstellen der REKJA auf) Tel. 031 761 04 36, info@rekja.ch

Titel des Kurses	DAS MODERNE AQUARELL für Einsteigende und Geübte
Kursinhalt	Wir erarbeiten und vertiefen die Vielfalt der handwerklichen Techniken im Zusammenwirken von Bildgestaltung und Bildsprache.
VeranstalterIn	Malschule im Graben Zollikofen
Kursleitung	Hanspeter Fiechter; Kunstmaler und dipl. Erwachsenenbildner
Datum, Zeit	Ab 6. Februar – 28. Juni 2012, 17 x, jeweils montags, 18.45 – 21.00 Uhr und donnerstags 13.30 – 15.30 Uhr und 18.45 – 21.00 Uhr
Ort	Malschule im Graben, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 625.00 (51 Lektionen) oder Fr. 646.00 (17 Doppelstunden à Fr.19.00/Std.)
Materialkosten	Je nach Arbeitsintensität und vorhandenem, persönlichem Material, zwischen Fr. 0.00 und Fr. 150.00
Anmeldung an	Hp. Fiechter, Malschule im Graben Zollikofen, Tel. 031 911 96 06, ha_fiechter@bluewin.ch, www.hanspeterfiechter.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 21. Januar 2012 (bitte frühzeitig)

Titel des Kurses	Malen, ein Ausdruck von Lebensfreude
Kursinhalt	Naturalistische Malerei (Landschaftsmalerei) auf Leinwand in Acryl, für Anfänger und Fortgeschrittene. Keine Vorkenntnisse nötig!
Veranstalterin	Atelier 44, Institute of Art
Kursleitung	Jürg U. Güngerich, Atelier 44, Institute of Art
Datum, Zeit	Jeweils montags bis freitags, Vormittag, Nachmittag, Abend
Ort	Gewerbezentrum Ey 5 (hinter Testcenter TCS), Ittigen
Kurskosten	Fr. 280.00 für 10 Besuche im Atelier à 2 Std.
Materialkosten	Ca. Fr. 70.00 – Fr. 90.00, Bezug bei Jürg U. Güngerich
Anmeldung an	Jürg U. Güngerich, Tel. 079 415 22 66, info@atelier44.info, www.atelier44.info
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Psychologie – Persönlichkeitsentwicklung

Titel des Kurses	Traumkurs
Kursinhalt	Träume verstehen; Vermittlung von Grundwissen über Traum und Schlaf; Ressourcen im Traum erkennen.
VeranstalterIn	Esther Inäbnit
Kursleitung	Esther Inäbnit, dipl. Individualpsychologische Beraterin SGIPA, Zertifikat in Traumarbeit, sh. www.tuerenoeffnen.ch
Datum, Zeit	Ab 14. Januar 2012, 4 x, jeweils samstags, 14./21. Januar, 3. und 10. März 2012, 10.00 – 13.00 Uhr
Ort	Paul-Klee-Strasse 3, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 240.00
Materialkosten	Keine
Anmeldung an	Esther Inäbnit, Tel. 079 856 82 33, esther.inaebnit@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 4. Januar 2012

Titel des Kurses	Menschen wirksam helfen – Ausbildung zum Berater/Coach HEB®
Kursinhalt	(berufsbegleitend, 8 Module) Die HEB-Coaching® Methode basiert auf wissenschaftlich anerkannten Methoden. Als Grundlage für die praktische Praxisarbeit dienen das Basler Psychographie-Modell sowie die Sitzungsstrukturen mit dem PIA System - Psychographische Interventionen und Aufstellungen®. Mit diesen Arbeitsmitteln findet der Klient selbst seine Ressourcen und Kompetenzen, die ihm helfen, seine Probleme zu lösen.
Veranstalterin	HEB Coaching Fachschule Schweiz
Kursleitung	Félicie de Roche & Andreas Besteck, Dozentin Doris Bussmann
Datum, Zeit	Beginn des Jahreskurses 2012: 3. Februar 2012
Ort	Inforama, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 5940.00 inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an	HEB Coaching Fachschule Schweiz, Tel. 061 482 06 07, info@heb-coachingfachschule.ch, www.heb-fachschule.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 15. Januar 2012

Titel des Kurses	Einführung in die Klopftherapie
Kursinhalt	Weg von Zweifeln und Ängsten, zur Klarheit im Leben mit EFT. Hilft immer und ist für alle lernbar. Ihr Leben kann sich dabei positiv verändern.
Veranstalterin	Das Zentrum
Kursleitung	Marietta Keller
Datum, Zeit	Ab 8. November 2011, 3 x, jeweils dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr
Ort	Das Zentrum, Buchsweg 9, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 150.00
Anmeldung an	Marietta Keller, Tel. 031 922 48 02, marietta.keller@bluewin.ch, www.das-zentrum.ch
Anmeldeschluss	Montag, 31. Oktober 2011