

# Kursprogramm Zollikofen und Umgebung

September 2025 – Februar 2026



Alltag

Gesundheit



Sport

Sprachen



Wissen

## **Themen**

Erziehung / Familie / Partnerschaft

Gesundheit

Musik / Gesang

Natur / Umwelt

Reisen

Sport

Sprachen / Literatur

Werken / Gestalten

## Erziehung / Familie / Partnerschaft

### Mutter-Kind-Gruppe

<b>Kursinhalt</b>	Unter fachlicher Anleitung spielen, basteln, singen die Mütter mit ihren Kindern. Austausch über Kindererziehung und das Muttersein. Regelmässig ist eine Mütterberaterin vor Ort.
<b>Veranstalterin</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff
<b>Kursleitung</b>	Sengül Atac, Kinderpsychologin sowie Freiwillige
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 9:15 – 11:15 Uhr
<b>Ort</b>	Karibu, Schäfereistrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 2.00/Kurstag
<b>Anmeldung an</b>	Erwünscht, 076 725 29 00 (WhatsApp), karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

## Gesundheit

### Ganzheitliches Gedächtnistraining 65+ - damit ihr Gehirn fit bleibt für den Alltag!

<b>Kursinhalt</b>	Vielfältiges Training mit Inhalten wie: MERKFÄHIGKEIT, LOGISCHES DENKEN, WORTFINDUNG. Dazu Strategien und Übungen für den Alltag
<b>Kursleitung</b>	Susanne Schäfer (dipl. Physiotherapeutin HF, Dozentin, Gedächtnistrainerin SVGT)
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 15. / 29. Oktober, 12. / 26. November und 10. Dezember 2025, 14:00 – 15:30 Uhr
<b>Ort</b>	Reformiertes Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00/5x90 Minuten
<b>Anmeldung an</b>	077 467 07 23, su_mathys@hotmail.com
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 8. Oktober 2025

## AquaGym - effizientes Fitness-Training im stehtiefen Wasser

<b>Kursinhalt</b>	AquaGym® ist ein effizientes und doch schonendes Bewegungsangebot für Ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden. Die sportliche Wassergymnastik mit Musik im stehtiefen Wasser ist auch für NichtschwimmerInnen geeignet.
<b>Veranstalterin</b>	Rheumaliga Bern und Oberwallis
<b>Kursleitung</b>	Aqua-Fitness-Instruktor:innen mit QualiCert-Anerkennung
<b>Datum, Zeit</b>	Gemäss Stundenplan
<b>Ort</b>	<b>Münchenbuchsee, Ittigen</b> und Region <b>Bern</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 19.10/Lektion für Mitglieder Fr. 21.10/Lektion für Nicht-Mitglieder (exkl. MwSt.)
<b>Anmeldung an</b>	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, 3007 Bern, 031 311 00 06, <a href="mailto:kurse.be@rheumaliga.ch">kurse.be@rheumaliga.ch</a> , <a href="http://www.rheumaliga.ch/be">www.rheumaliga.ch/be</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik

<b>Kursinhalt</b>	Wer eine rheumatische Erkrankung hat, erlebt Einschränkungen bei alltäglichen Bewegungen. Aquacura-Kurse helfen, die Mobilität zu verbessern. Schwierigkeiten im täglichen Leben, bedingt durch Bewegungsmangel und Schmerzen, können so besser gemeistert werden. Lebensqualität und Lebensfreude werden gesteigert. Die Gymnastik im Wasser schont die Gelenke und ist sehr wohltuend.
<b>Veranstalterin</b>	Rheumaliga Bern und Oberwallis
<b>Kursleitung</b>	Dipl. Physiotherapeut*in, speziell für Aquacura geschulte Kursleiter*in
<b>Datum, Zeit</b>	Gemäss Stundenplan / Kursübersicht
<b>Ort</b>	<b>Münchenbuchsee, Burgdorf</b> und Region <b>Bern</b>
<b>Kurskosten</b>	Je nach Bad variiert der Preis, bitte erkundigen Sie sich direkt im Kurssekretariat.
<b>Anmeldung an</b>	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, 3007 Bern, 031 311 00 06, <a href="mailto:kurse.be@rheumaliga.ch">kurse.be@rheumaliga.ch</a> , <a href="http://www.rheumaliga.ch/be">www.rheumaliga.ch/be</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Fit im Wald Münchenbuchsee

<b>Kursinhalt</b>	Aktivitäten an der frischen Luft beleben den Geist und stärken das Immunsystem. Wir gehen und bewegen uns im Wald. Zudem trainieren wir Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Atem- und Dehnungsübungen ergänzen das Programm. Das Training findet bei jeder Witterung statt.
<b>Veranstalterin</b>	Rheumaliga Bern und Oberwallis
<b>Kursleitung</b>	Physiotherapeutin und Leiterin von diversen Bewegungsangeboten
<b>Datum, Zeit</b>	Gemäss Kursprogramm
<b>Ort</b>	<b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 84.65/5er-Karte für Mitglieder Fr. 99.05/5er-Karte für Nicht-Mitglieder
<b>Anmeldung an</b>	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, 3007 Bern, 031 311 00 06, <a href="mailto:kurse.be@rheumaliga.ch">kurse.be@rheumaliga.ch</a> , <a href="http://www.rheumaliga.ch/be">www.rheumaliga.ch/be</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Musik / Gesang

### Bläserklasse für Erwachsene

<b>Kursinhalt</b>	Die Bläserklasse bietet die Möglichkeit, ein Blas- oder Perkussionsinstrument auf ungezwungene spannende und interessante Weise zu erlernen. Da alle Teilnehmenden Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen sind, muss sich niemand beweisen. Die Freude am Erlernen eines Instrumentes in einer Gruppe mit Gleichgesinnten ist das oberste Ziel dieses Projekts
<b>Veranstalterin</b>	Musikgesellschaft Zollikofen und weitere Musikgesellschaften der Umgebung
<b>Kursleitung</b>	Daniel Müller
<b>Datum, Zeit</b>	voraussichtlich donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr
<b>Ort</b>	Schulhaus Wahlacker, Wahlackerstrasse 56, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr 350.00/Jahr
<b>Anmeldung an</b>	079 763 96 55, <a href="mailto:blaeserklasse@blasmusikbern nord.ch">blaeserklasse@blasmusikbern nord.ch</a> , <a href="http://www.blasmusikbern nord.ch">www.blasmusikbern nord.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Band für Erwachsene

<b>Kursinhalt</b>	Unter professioneller Leitung entwickeln wir Arrangements von bekannten Pop-/Jazz- und Rocksongs. Voraussetzung: Instrument spielen können, nicht geeignet für Anfänger.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Lehrpersonen aus dem Pop-/Jazz-/Rock-Bereich der Musikschule
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Zollikofen</b> oder <b>Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 285.00/Teilnehmer:in. Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, <a href="http://www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene">www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Gesang und Gitarre

<b>Kursinhalt</b>	Möchten Sie schon lange Gitarre spielen und dazu singen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir erlernen einfache Akkorde und Begleitrhythmen anhand bekannter Songs aus dem Pop-/Rock und Singer-Songwriter-Bereich. "Hit the road Jack", "Stand-by me", "I'm yours", "Fever" sind Beispiele von Songs, die Sie lernen können. Auch aktuelle Songs von Künstlern wie Ed Sheeran, James Bay, Sam Smith und vielen weiteren Sängerinnen und Sängern können erarbeitet werden. Sie erhalten eine Basis, mit der Sie sich mit einfachen Mitteln musikalisch ausdrücken können.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Mirjam Hässig & Christian Sommerhalder
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Zollikofen</b> oder <b>Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 285.00/Teilnehmer:in. Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, <a href="http://www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene">www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Recording im Studio der Musikschule

<b>Kursinhalt</b>	Sie spielen bereits ein Instrument und wollen seit langem ein Stück Musik professionell aufnehmen? In unserem kleinen Studio können wir Ihnen genau dies ermöglichen. Ein Profi der Musikschule nimmt Ihre Musik auf und bearbeitet diese (Recording, Mix, Mastering). In diesem Kurs geht es um die Aufnahme selbst und nicht um das Erlernen der Technik um zuhause selbst aufzunehmen.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Lehrperson der Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00/Stunde
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Volksmusik-Ensemble Urchrut

<b>Kursinhalt</b>	Wir spielen in diesem Ensemble Volksmusik aus aller Welt. Zusammen entdecken wir die Gemeinsamkeiten und Unterschiede, die die verschiedenen Musikkulturen haben. Dabei versuchen wir sowohl traditionelle Spielweisen zu erlernen als auch unsere eigenen Interpretationen zu entwickeln. Im Erarbeitungsprozess wird immer auch auf die persönlichen musikalischen Vorlieben und den kulturellen Background der Teilnehmenden eingegangen. Wie in der Volksmusiktradition so üblich ist, werden wir viel durch Vor- und Nachspielen erlernen und uns dabei auf unser Gehör verlassen.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Nayan Stalder, Hackbrettlehrer
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr
<b>Ort</b>	<b>Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 425.00/Teilnehmer:in, Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Kammermusik

<b>Kursinhalt</b>	Haben Sie früher ein Musikinstrument gespielt und möchten wieder einsteigen? Spielen Sie regelmässig und suchen Sie eine Gelegenheit, mit anderen zusammen zu musizieren? Dann heissen wir Sie herzlich willkommen, einen Blick in eine unserer Proben zu werfen – und, warum nicht - gleich mitzuspielen. Voraussetzung: Instrumentale Vorkenntnisse und ein eigenes Instrument erforderlich (Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Oboe, Violine, Viola, Cello, Kontrabass)
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Lehrperson aus dem Klassik-Bereich der Musikschule
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Zollikofen</b> oder <b>Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Ab Fr. 285.00 pro Teilnehmer:in, Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, <a href="http://www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene">www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Musik produzieren am Computer

<b>Kursinhalt</b>	Mit Ableton Live & Push. Wir lernen die Software Live mit der dazugehörigen Hardware kennen, Musik produzieren und auf die Bühne bringen. Kreative Strategien für elektronische Musik. Ein Projekt starten, entwickeln und zu Ende führen.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Philippe Adam
<b>Datum, Zeit</b>	nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Zollikofen</b> oder <b>Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 285.00/Teilnehmer:in, Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, <a href="http://www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene">www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg ist jederzeit möglich



## Singen kennt kein Alter. Freiwilligen-Projekt

<b>Kursinhalt</b>	Bei diesem Projekt besuchen kleine Gruppen von Freiwilligen regelmässig Hochbetagte in Alterszentren der Region Bern, um zusammen Volkslieder, Schlager oder Operettenmelodien zu singen. Während der Singstunde werden Atem und Stimme trainiert, einfache Bewegungen eingeübt, das Gedächtnis gefordert und Gefühle angesprochen. «Singen kennt kein Alter» bringt Abwechslung in den Heimaltag und ermöglicht Kontakte mit der Welt ausserhalb des Heimes. Für die Freiwilligen bietet «Singen kennt kein Alter» eine sinnstiftende Aufgabe, einen Einblick in die Lebenswelt von hochbetagten Menschen und die Möglichkeit zur musikalischen Weiterentwicklung. Die Gesangslehrerin Mirjam Hässig bietet den Freiwilligen kostenlos eine professionelle Stimmbildung und unterstützt sie beim Einstudieren der Literatur. Annekäthi Bischoff, Initiantin des Projektes, leitet als ausgebildete Musikgeragogin die Schulungen und erteilt gerne weitere Informationen.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Annekäthi Bischoff, Mirjam Hässig
<b>Datum, Zeit</b>	Siehe Website: <a href="http://www.singen-kennt-kein-alter.ch">www.singen-kennt-kein-alter.ch</a>
<b>Ort</b>	Einführungskurs: <b>Bremgarten</b> . Alterszentren: <b>Region Bern</b>
<b>Kurskosten</b>	Keine (Freiwilligen-Projekt)
<b>Anmeldung an</b>	031 312 08 29, <a href="mailto:info@singen-kennt-kein-alter.ch">info@singen-kennt-kein-alter.ch</a> , <a href="http://www.singen-kennt-kein-alter.ch">www.singen-kennt-kein-alter.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Erwachsenenchor "À la carte"

<b>Kursinhalt</b>	Dieser Kurs richtet sich an singbegeisterte Jugendliche und Erwachsene jeden Alters. Wir machen melodische und rhythmische Einsingübungen und suchen den bestmöglichen, homogenen Chorklang. Wir erarbeiten uns ein Repertoire aus dem Pop-/Rock-/Jazz- und Musicalbereich, welches wir in einem geeigneten Rahmen zur Aufführung bringen. Im Zentrum steht die Freude am gemeinsamen Singen! Stimmbildung ist Teil des Angebotes: Wir erlernen eine optimale Atemtechnik, arbeiten an den Stimmregistern, entdecken und erweitern die Höhen und Tiefen Eurer Stimmen und bauen eine gute Stimmstütze auf. Vokalansätze, Vokalplatzierung, Sprechtechnik und Dynamik sind weitere Pfeiler dieses Kurses. Ebenso schulen wir die Ohren und üben das mehrstimmige Singen und Intonieren in der Gruppe.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Judith Coleman

<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
<b>Ort</b>	JUFO (Dachstock), Wahlackerstrasse 58, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 450.00/7 – 9 Teilnehmende pro Semester pro Person Fr. 315.00/10 – 12 Teilnehmende pro Semester pro Person Fr. 250.00 ab 13 Teilnehmende pro Semester pro Person
<b>Anmeldung an</b>	031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
<b>Anmeldeschluss</b>	Gratis schnuppern und Einstieg jederzeit möglich

## Akustische Popgitarre

<b>Kursinhalt</b>	Begleitung von Hits. Akkorde (Überblick und Aufbau), Rhythmus (Schlag- und Zupftechniken). Recherche von Akkorden und Audiofiles im Internet. Download. Anpassen von Tonarten mit der Software Transcribe. Anpassen von Tonart mit dem Kapodaster. Erarbeiten eines Repertoires von Popsongs aus den Stilen Reggae, Country, Rock und Dance. Voraussetzung: Eine eigene Gitarre. Für die Schlaggitarre ist eine Gitarre mit Stahlsaiten (Westerngitarre) besser geeignet. Es kann aber auch eine Konzertgitarre mit Nylonsaiten (klassische Gitarre) verwendet werden.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Christian Sommerhalder
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Nach Absprache</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 285.00/Teilnehmer:in, Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
<b>Anmeldung an</b>	031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Rhythmik für Senioren

<b>Kursinhalt</b>	Lustvolles Bewegen in geselliger Atmosphäre. Ideal für ältere Menschen, welche eine Aktivität zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Mobilität suchen. Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Klaviermusik und fördern mit spielerischen Bewegungsaufgaben die Denkleistung und Koordination. Die Konzentrations- und Koordinationsübungen stärken das Zusammenwirken von Körper und Geist. Laut wissenschaftlichen Studien reduziert die Rhythmik nach Dalcroze das Sturzrisiko markant.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Regula Arm
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Zollikofen</b> oder <b>Bremgarten</b>

<b>Kurskosten</b>	Fr. 315.00/Teilnehmer:in, Durchführung ab 8 Teilnehmende, Gruppengrösse höchstens 12 Teilnehmende (Einzelne Krankenkassen leisten Beiträge bei längerer und regelmässiger Teilnahme.)
<b>Anmeldung an</b>	031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, <a href="http://www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene">www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Songwriting

<b>Kursinhalt</b>	Wollen Sie selber Songs schreiben und diese eventuell auch gleich selber performen? In diesem Kurs erlernen Sie das nötige Handwerk dazu. Wir lernen einen Text zu schreiben, diesen zu vertonen und mit Musik zu unterlegen. Wir beschäftigen uns mit Melodik, Harmonik, Rhythmik und Arrangement-Technik, um eigene überzeugende Songs zu schreiben, welche nach Wunsch auch aufgenommen werden können.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Judith Coleman
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Zollikofen oder Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 285.00/Teilnehmer:in, Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse. Auf Anfrage ist auch Einzelunterricht möglich.
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, <a href="http://www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene">www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Natur/Umwelt

### Gartenprojekt

<b>Kursinhalt</b>	Schweizerinnen und Migrantinnen sowie Kinder bepflanzen unter Anleitung einer Fachperson den Garten vom KARIBU, pflegen den Umschwung und sprechen Deutsch.
<b>Veranstalterin</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff
<b>Kursleitung</b>	Freiwillige Fachpersonen
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils freitags, 9:00 – 11:00 Uhr
<b>Ort</b>	Karibu, Schäferestrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Keine
<b>Anmeldung an</b>	Erwünscht, 077 474 56 79 (WhatsApp) / 031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

## Reisen

### Fit für Ferien im Parco Nazionale del Cilento

<b>Kursinhalt</b>	Lassen Sie uns gemeinsam eine Reise nach Süditalien planen, um die kulturellen, gastronomischen und landschaftlichen Schönheiten der Region Cilento zu entdecken. Sie erhalten wichtige, auf Ihre Bedürfnisse und Interessen zugeschnittene Informationen, nützliche Adresse und geprüfte Hinweise darauf, wo Sie essen können, wo Sie übernachten und was Sie besichtigen können. Der Kurs wird auf Deutsch durchgeführt.
<b>Lehrmittel</b>	Wird im Kurs bekannt gegeben
<b>Veranstalterin</b>	Caterina Di Luca
<b>Kursleitung</b>	Caterina Di Luca
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	Nach Absprache, online oder vor Ort in <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr.180.00 / 3 Lektionen Grundkurs Fr.60.00 / Zusatzlektion bei Bedarf Die Materialkosten sind im Kurspreis enthalten
<b>Anmeldung an</b>	079 636 37 52, caterina.diluca@bluewin.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Samstag, 20. September 2025

## Sport

### Yoga

<b>Kursinhalt</b>	Fit und frisch bleiben - innere Ruhe finden. Für Anfängerinnen geeignet.
<b>Veranstalterin</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff
<b>Kursleitung</b>	Daniela Luvisutti, <a href="http://www.fiordaliso.ch">www.fiordaliso.ch</a>
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 14:30 – 15:45 Uhr
<b>Ort</b>	Franziskuszentrum pace e bene, Stämpflistrasse 26, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 5.00/Kurstag (quartalsweise zu bezahlen)
<b>Anmeldung an</b>	Obligatorisch, 077 474 56 79 (WhatsApp), <a href="mailto:karibu@frauentreffkaribu.ch">karibu@frauentreffkaribu.ch</a> , <a href="http://www.frauentreffkaribu.ch">www.frauentreffkaribu.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

### Selbstverteidigung - Selbstvertrauen - AIKIDO

<b>Kursinhalt</b>	AIKIDO ist eine praxisnahe Selbstverteidigung, die aus Japan stammt.
<b>Veranstalterin</b>	Aikidoschule Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Thomas Moser, Aikidolehrer Aikikai 5. Dan
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr, Erwachsene/Jugendliche Jeweils donnerstags, 16:45 – 17:45 Uhr, Kinder
<b>Ort</b>	Turnhalle Blindenschule, Kirchlindachstrasse 47, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 55.00 Erwachsene + Jugendliche/Monat Fr. 35.00 Kinder/Monat
<b>Anmeldung an</b>	079 904 88 85, <a href="mailto:info@purpunkt.ch">info@purpunkt.ch</a> , <a href="http://www.aikidoschule-zollikofen.ch">www.aikidoschule-zollikofen.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## DANCE IT FOR GOLDIES Ladys und Gentlemen 50+

<b>Kursinhalt</b>	Solo > ohne Partner*in, einfache Figuren zu Walzer, Tango, Rumba, ChaChaCha., Disco usw. tanzen. Schnuppern erlaubt.
<b>Veranstalterin</b>	Zolli-activ Turn- und Sportverein
<b>Kursleitung</b>	Margrit Traber
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags 19:00 – 20:10 Uhr
<b>Ort</b>	Untere Turnhalle, Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 34, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00/Jahr, Fr. 10.00/Einzellektion
<b>Anmeldung an</b>	031 911 39 27, <a href="mailto:ur.grossen@bluewin.ch">ur.grossen@bluewin.ch</a> , <a href="https://zolli-activ.ch">https://zolli-activ.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt laufend möglich

## Badmintonkurs

<b>Kursinhalt</b>	Techniktraining für Einsteiger und Fortgeschrittene, erlerne/verbessere die Badminton-Grundtechnik mit viel Freude und Spass!
<b>Veranstalterin</b>	Badmintonclub Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Donovan Cuntapay
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr
<b>Ort</b>	Mehrzweckhalle Geisshubel, Alpenstrasse 74, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 420.00/Jahr (August – Juni)
<b>Anmeldung an</b>	076 456 34 02, <a href="mailto:astrid.sontag@bczollikofen.ch">astrid.sontag@bczollikofen.ch</a> , <a href="http://www.bczollikofen.ch">www.bczollikofen.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Gemischte Faustball- und Spielriege

<b>Kursinhalt</b>	Training in der Turnhalle mit lockerem Fitnessprogramm zum Aufwärmen. Wir spielen vorwiegend Faustball, aber auch Badminton, Indica, Unihockey, Hallenfussball usw. Für alle zwischen 18 – 78 Jahre. Weitere Angebote finden Sie unter <a href="http://www.zolli-activ.ch">www.zolli-activ.ch</a>
<b>Veranstalterin</b>	Zolli-activ Turn- und Sportverein
<b>Kursleitung</b>	Ursula und Peter Grossen
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags 19:15 – 21:15 Uhr
<b>Ort</b>	Untere Turnhalle, Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 34, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00/Jahr (Mitgliedschaft), Fr. 10.00/Einzellektion
<b>Anmeldung an</b>	031 911 39 27, <a href="mailto:ur.grossen@bluewin.ch">ur.grossen@bluewin.ch</a> , <a href="http://www.zolli-activ.ch">www.zolli-activ.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Mixed – Volleyball

<b>Kursinhalt</b>	Volleyball-Training mit ausgedehntem Fitnessprogramm zum Aufwärmen. Mit der Möglichkeit an der Mixed Volleyball-Meisterschaft Vollaare Bern teilzunehmen. Weitere Angebote finden Sie unter <a href="http://www.zolli-activ.ch">www.zolli-activ.ch</a>
<b>Veranstalterin</b>	Zolli-activ Turn- und Sportverein
<b>Kursleitung</b>	Ranjit Singh und David Hartz
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 20:15 – 21:45 Uhr
<b>Ort</b>	Untere Turnhalle, Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 34, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00/Jahr (Mitgliedschaft), Fr. 10.00/Einzellektion
<b>Anmeldung an</b>	Denise Hänggi, 031 911 29 38, <a href="mailto:denise.haenggi@bluewin.ch">denise.haenggi@bluewin.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

## Turnen Sie und bleiben Sie fit

<b>Kursinhalt</b>	Wöchentlich Turnen, Spiele, Ausdauer und Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Verschiedene Kursangebote für alle Altersklassen finden Sie unter: <a href="http://www.tvz.ch">www.tvz.ch</a>
<b>Veranstalterin</b>	Turnverein Zollikofen STV
<b>Kursleitung</b>	Ausgebildete Leiterinnen und Leiter schweizerischer Turnverband Fitness Frauen / Fitness Männer
<b>Datum, Zeit</b>	<a href="http://www.tvz.ch">www.tvz.ch</a>
<b>Ort</b>	Turnhallen <b>Zollikofen</b> , siehe Website
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00/Jahr (Mitgliedschaft) Schnuppern erwünscht.
<b>Anmeldung an</b>	<a href="http://www.tvz.ch/index.php/mitglied-werden">www.tvz.ch/index.php/mitglied-werden</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Winterfit

<b>Kursinhalt</b>	Bleiben Sie fit und beweglich. Sie sind willkommen! Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen. Polysportiv mit Spiel, Kraft, Spass. Verschiedene weitere Kursangebote finden Sie unter <a href="http://www.tvz.ch">www.tvz.ch</a>
<b>Kursleitung</b>	Urs Schweingruber, esa-Experte, Schweizerischer Turnverband STV
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 15. Oktober 2025, jeweils mittwochs, 19:00– 20:15 Uhr.
<b>Ort</b>	Sekundarstufe I, Untere Turnhalle, Schulhausstrasse 34, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 5.00/Lektion. Für Mitglieder Turnverein Zollikofen inbegriffen.
<b>Anmeldung an</b>	<a href="mailto:winterfit@tvz.ch">winterfit@tvz.ch</a> , <a href="http://www.tvz.ch">www.tvz.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Yoga - Den Blick nach innen wenden

<b>Kursinhalt</b>	In kleinen Gruppen von maximal 8 Personen üben wir Yogastellungen, Atemübungen und Meditation. Wir versuchen unseren Geist etwas ruhiger werden zu lassen, damit der Blick frei wird für die wichtigen Dinge im Leben. Yogazeit ist Zeit, um bei sich zu sein. Für die Kurse ist keine besondere Kondition oder Beweglichkeit nötig.
<b>Kursleitung</b>	Manuela Weber
<b>Datum, Zeit</b>	Verschiedene Kurse zu unterschiedlichen Zeiten, siehe <a href="http://www.yogasicht.com">www.yogasicht.com</a> .
<b>Ort</b>	Reformiertes Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 25.00/75 Minuten oder pro Schnupperlektion, zahlbar 4x jährlich, siehe Website.
<b>Anmeldung an</b>	078 870 04 40, <a href="mailto:manuela@yogasicht.com">manuela@yogasicht.com</a> , <a href="http://www.yogasicht.com">www.yogasicht.com</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Yoga? Yoga ist ein Weg, der von ganz aussen nach ganz innen führt.

<b>Kursinhalt</b>	Mit Körper-, Atem-, Aufmerksamkeits- und Meditationsübungen eröffnet uns Yoga unsere innere Welt als den Ort, wo wir ganz zu uns kommen und in uns ruhen können. Entdecke deinen inneren Reichtum.
<b>Kursleitung</b>	Yvonne Westphale, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, KomplementärTherapeutin (HF) - Methode Yoga, Ausbilderin am Institut für KomplementärTherapie (Rapperswil), Zertifizierte Meditationsleiterin
<b>Datum, Zeit</b>	An verschiedenen Wochentagen und unterschiedlichen Kurszeiten. Informieren Sie sich auf meiner Website.
<b>Ort</b>	Therapie&Trainingszentrum, Bernstrasse 161 (Haus E), Zollikofen
<b>Kurskosten</b>	Fr. 280.00/10 Lektionen à 75 Min.
<b>Anmeldung an</b>	079 860 51 14, <a href="mailto:yvonne.westphale@bluewin.ch">yvonne.westphale@bluewin.ch</a> , <a href="http://www.yoga-zollikofen.ch">www.yoga-zollikofen.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg nach telefonischer Kontaktaufnahme laufend möglich.



## Fit ins Alter

<b>Kursinhalt</b>	Bleiben Sie im Gleichgewicht. Mit unserem speziell für Senioren zugeschnittenen Gruppenprogramm. Verbessern Sie Balance, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.
<b>Kursleitung</b>	Bruno Haller, Fabienne Cina, Noemi Caruso, dipl. Physiotherapeuten
<b>Datum, Zeit</b>	Gruppe 1: Jeweils mittwochs, 09:10 – 09:55 Uhr Gruppe 2: Jeweils mittwochs, 10:05 – 10:50 Uhr Gruppe 3: Jeweils dienstags, 10:30 – 11:15 Uhr
<b>Ort</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 200.00/12x
<b>Anmeldung an</b>	031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Nach Absprache

## Fitness im Wasser

<b>Kursinhalt</b>	Wassertherapie; Das Training richtet sich an alle, die auf gelenkschonende Weise ein zugleich effektives Bewegungstraining durchführen möchten.
<b>Kursleitung</b>	Noemi Caruso, dipl. Physiotherapeutin
<b>Datum, Zeit</b>	September bis Mai, jeweils mittwochs, 14:00 – 14:45 Uhr und 14:45 – 15:30 Uhr, Juni und August, jeweils donnerstags, 9:50 – 10:40 Uhr
<b>Ort</b>	September bis Mai: Schulhaus Riedli, Riedliweg 34, <b>Münchenbuchsee</b> Juni und August: Sportzentrum Hirzi, Radiostrasse 53, <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 240.00/200.00 (AHV/IV/Stud.), für 3 Monate Fr. 620.00/510.00 (AHV/IV/Stud.), für 9 Monate Fr. 760.00/620.00 (AHV/IV/Stud.), für 12 Monate
<b>Anmeldung an</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Nach Absprache

## Rückengymnastik

<b>Kursinhalt</b>	Gönn dir eine Stunde pro Woche positive Bewegung! Abwechslungsreiches Mattentraining, begleitet mit Musik, mit oder ohne Geräte. Du bekommst eine bewusstere Wahrnehmung der gewohnten alltäglichen Haltungs- und Bewegungsmuster.
<b>Kursleitung</b>	Team TTZ
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 12:00 – 13:00 Uhr und 17:00 – 18:00 Uhr Jeweils freitags, 12:00 – 13:00 Uhr
<b>Ort</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 240.00/200.00 (AHV/IV/Stud.), für 3 Monate Fr. 440.00/360.00 (AHV/IV/Stud.), für 6 Monate Fr. 760.00/620.00 (AHV/IV/Stud.), für 12 Monate
<b>Anmeldung an</b>	031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Nach Absprache

## Nordic Walking

<b>Kursinhalt</b>	Ganzkörper-Konditionstraining im Aussenbereich; Nordic-Walking hat sich zu einem ausgesprochenen Breitensport entwickelt, richtet sich an alle, ob jung oder alt, ob sportlich oder unsportlich
<b>Kursleitung</b>	Adrian Treyer, dipl. Physiotherapeut
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 09:30 – 10:30 Uhr
<b>Ort</b>	Outdoor; Treffpunkt Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00/3 Monate Fr. 400.00/12 Monate
<b>Anmeldung an</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Nach Absprache

## Functional Training

<b>Kursinhalt</b>	In unserem Functional Training integrieren wir die neusten Erkenntnisse aus Wissenschaft und Sport mit dem Ziel, ein kurzes, aber vollumfängliches Training zusammenzustellen. Das Training ist für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene geeignet und kann auf deine individuellen Bedürfnisse situativ angepasst werden.
<b>Kursleitung</b>	Kevin Imdorf, dipl. Physiotherapeut
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
<b>Ort</b>	Outdoor/Indoor (Wetterbestimmend) <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 240.00/200.00 (AHV/IV/Stud.), für 3 Monate Fr. 440.00/360.00 (AHV/IV/Stud.), für 6 Monate Fr. 760.00/620.00 (AHV/IV/Stud.), für 12 Monate
<b>Anmeldung an</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052

	Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Nach Absprache

## Mann in Form

<b>Kursinhalt</b>	Stoffwechseltraining für Männer. Wir möchten mit unserem Programm den Stoffwechsel – Grundumsatz der Teilnehmer erhöhen durch: - Ausdauertraining - Krafttraining - Beweglichkeits- und Koordinationstraining
<b>Kursleitung</b>	Adrian Treyer, Sara Keller, dipl. Physiotherapeuten
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 18:00 – 19:00 Uhr
<b>Ort</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 1050.00/940.00 (AHV/IV) für 12 Monate, Kombi-Abo mit MTT
<b>Anmeldung an</b>	031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Nach Absprache

## Qi Gong

<b>Kursinhalt</b>	Im QiGong lernen wir, das Qi (Lebensenergie, Atem) zum Fliesen zu bringen. Wir üben Techniken zur Entspannung, der Atemführung und der Achtsamkeit. Die langsamen, gelenkschonenden Bewegungen bauen die Muskulatur auf und erweitern die Bewegungsmöglichkeiten.
<b>Veranstalterin</b>	QiGong Bern
<b>Kursleitung</b>	Marianne Hundius
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Mittwoch, 15. Oktober 2025, 10x pro Kurs, 18:15 – 19:15 Uhr oder 19:30 – 20:30 Uhr Ab Donnerstag, 16. Oktober 2025, 10x pro Kurs, 10:45 – 11:45 Uhr / 17:15 – 18:15 Uhr oder 18:30 – 19:30 Uhr
<b>Ort</b>	Blindenschule, Kirchlindachstrasse 49, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 220.00/10x
<b>Anmeldung an</b>	079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 10. Oktober 2025

## QiGong

<b>Kursinhalt</b>	Im QiGong lernen wir, das Qi (Lebensenergie, Atem) zum Fliessen zu bringen. Wir üben Techniken zur Entspannung, der Atemführung und der Achtsamkeit. Die langsamen, gelenkschonenden Bewegungen bauen die Muskulatur auf und erweitern die Bewegungsmöglichkeiten.
<b>Veranstalterin</b>	QiGong Bern
<b>Kursleitung</b>	Marianne Hundius
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Mittwoch, 14. Januar 2026, 8x pro Kurs, 18:15 – 19:15 Uhr oder 19:30 – 20:30 Uhr Ab Donnerstag, 15. Januar 2026, 8x pro Kurs, 10:45 – 11:45 Uhr / 17:15 – 18:15 Uhr oder 18:30 – 19:30 Uhr
<b>Ort</b>	Blindenschule, Kirchlindachstrasse 49, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 220.00 (10x)
<b>Anmeldung an</b>	079 700 81 21, <a href="mailto:info@qigongbern.ch">info@qigongbern.ch</a> , <a href="http://www.qigongbern.ch">www.qigongbern.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 9. Januar 2026

## ZolliYoga

<b>Kursinhalt</b>	Yogaklassen für alle. Du erlebst Bewegung und Stille als sich ergänzende Elemente. Die körperorientierte Praxis wird durch Atem- und Meditationseinheiten ergänzt. Erlebe Yoga in einer bunt durchmischten, freundschaftlichen Atmosphäre.
<b>Veranstalterin</b>	ZolliYoga
<b>Kursleitung</b>	Annina Voegeli
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 18:15 – 19:30 Uhr, Jeweils mittwochs, 17:15 – 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	Im Quadrat, Bernstrasse 178, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 25.00 - Fr. 30.00 / Lektion (je nach Budget)
<b>Anmeldung an</b>	079 510 54 06, <a href="mailto:zolliyoga@gmail.com">zolliyoga@gmail.com</a> , <a href="http://www.zolliyoga.ch">www.zolliyoga.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Sprachen / Literatur

### Konversation am Mittwochmorgen

<b>Kursinhalt</b>	Miteinander ins Gespräch kommen, dabei Deutsch üben (ab Niveau A1.2)
<b>Veranstalterin</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff
<b>Kursleitung</b>	Freiwillige Fachpersonen
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 9:00 – 11:00 Uhr
<b>Ort</b>	Karibu, Schäfereistrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 3.00/Kurstag
<b>Anmeldung an</b>	Erwünscht, 031 911 65 25 / 077 474 56 79 (WhatsApp), karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

### FrauengeschichtenKreis "Leila im Glück"

<b>Kursinhalt</b>	Geschichten von hier und dort. Erzählen, zuhören, aufschreiben. In der Erstsprache und auf Deutsch (ab Niveau A2).
<b>Veranstalterin</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff
<b>Kursleitung</b>	Katrin Bärtschi
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 14:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Karibu, Schäfereistrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 3.00/Kurstag (quartalsweise zu bezahlen)
<b>Anmeldung an</b>	Erwünscht, 077 474 56 79 (WhatsApp) / 031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

## Deutsch lernen, B1

<b>Kursinhalt</b>	Neue Chancen entdecken und die Deutschkenntnisse auf das nächste Level bringen!
<b>Veranstalterin</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff
<b>Kursleitung</b>	Freiwillige Fachpersonen
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 14:00 – 16:00 Uhr, mit Kinderbetreuung
<b>Ort</b>	Karibu, Schäfereistrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 3.00/Kurstag (quartalsweise zu bezahlen) Fr. 38.00/Lehrbuch (einmalig)
<b>Anmeldung an</b>	Obligatorisch, 077 474 56 79 (WhatsApp) / 031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich. Einstufungsgespräch

## Deutsch lernen, A0 - A2

<b>Kursinhalt</b>	In 4 Niveaugruppen Deutsch üben, Kontakte knüpfen und sich beim Zvieri austauschen.
<b>Lehrmittel</b>	Domino 1 und 2 (A0-A1), Deutsch in der Schweiz (A2)
<b>Veranstalterin</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff
<b>Kursleitung</b>	Freiwillige Fachpersonen
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 14:00 – 16:00 Uhr, mit Kinderbetreuung
<b>Ort</b>	Karibu, Schäfereistrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 3.00/Kurstag (quartalsweise zu bezahlen) Fr. 20.00 (Domino A0-A1) / Fr. 30.00 (Deutsch in der Schweiz, A2)
<b>Anmeldung an</b>	Obligatorisch, 077 474 56 79 (WhatsApp) / 031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich. Einstufungsgespräch

## Werken / Gestalten

### Schnupperkurs Weben

<b>Kursinhalt</b>	Sie haben die Gelegenheit, auf einem grossen, bereits eingerichteten Webstuhl ein eigenes Stück Stoff zu weben. So können Sie das traditionelle Handwerk kennen lernen und sehen dabei, dass auch moderne Anwendungen möglich sind.
<b>Veranstalterin</b>	Verein Webstube Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Ruth Zimmermann, Präsidentin und ein Team von erfahrenen Weberinnen.
<b>Datum, Zeit</b>	Kurs 1: Donnerstag, 16. Oktober 2025 Kurs 2: Samstag, 1. November 2025 Kurs 3: Samstag, 15. November 2025 Kurs 4: Samstag, 10. Januar 2026 Jeweils 09:00 – 16:00 Uhr, mit freier Mittagspause
<b>Ort</b>	Webstube im reformierten Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 90.00/Kurs, inklusive Material
<b>Anmeldung an</b>	Ruth Zimmermann, 031 767 70 76, ruthzimmermann@gmx.ch, www.webstubezollikofen.blogspot.com
<b>Anmeldeschluss</b>	Jeweils 1 Woche vor dem gewünschten Kurs. Die Aufnahme erfolgt nach Anmeldeeingang

### Handarbeitstreff

<b>Kursinhalt</b>	Unter kompetenter Anleitung lernen Schweizerinnen und Migrantinnen nähen und stricken, sind kreativ, knüpfen Kontakte und erhalten Informationen. Stoff und Wolle vorhanden.
<b>Veranstalterin</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff
<b>Kursleitung</b>	Freiwillige Fachpersonen
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 14:00 – 16:30 Uhr, mit Kinderbetreuung
<b>Ort</b>	Karibu, Schäfereistrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 2.00/Kurstag
<b>Anmeldung an</b>	077 474 56 79 (WhastApp) / 031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich