

Kursprogramm Zollikofen und Umgebung

März – August 2026



Alltag

Gesundheit



Sport

Sprachen



Wissen

Themen

Erziehung / Familie / Partnerschaft

Gesellschaft

Gesundheit

Musik / Gesang

Informatik

Sport

Sprachen / Literatur

Werken / Gestalten

Erziehung / Familie / Partnerschaft

Mutter-Kind-Gruppe

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

Bildungsanlass: «Wenn's abgeht, bleibst du der Anker – und du stärkst so dein Kind»

Kursinhalt	Kinder erleben Gefühle intensiv. Als Eltern ruhig und präsent zu bleiben, ist oft leichter gesagt als getan. Worum geht's? Ein interaktiver Anlass mit einfachen, alltagstauglichen Strategien für stürmische Momente. <ul style="list-style-type: none">• Halt geben bei starken Gefühlen• Beziehung stärken• Emotionale Widerstandskraft fördern Im Anschluss gibt es ein Apéro und die Möglichkeit für individuelle Fragen.
Veranstalterin	Elternräte Zollikofen und Pfarrei St. Franziskus
Kursleitung	Marc Pfander - www.marcpfander.ch
Datum, Zeit	Dienstag, 28. April 2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort	Aula Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 32, Zollikofen
Kurskosten	Keine
Anmeldung an	Keine
Anmeldeschluss	Keiner

Mutter-Kind-Gruppe

Kursinhalt	Unter fachlicher Anleitung spielen, basteln, singen und gärtnern die Mütter mit ihren Kindern. Austausch über Kindererziehung. Mütterberaterinnen regelmässig vor Ort.
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Sengül Atac, Kinderpsychologin und Freiwillige sowie Christine Berger und Nora Jakupi, Mütter- und Väterberaterinnen
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 9:00 – 11:00 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	KARIBU, Interkultureller Frauentreff, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 2.00/pro Mal
Anmeldung an	076 725 29 00, Sengül Atac, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/elternbildung-fruehfoerderung/
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich

famira - Schulsystem

Kursinhalt	Wie ist das Schulsystem im Kanton Bern aufgebaut, wie kann ich mein Kind unterstützen?
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Olga Keel, famira
Datum, Zeit	Jeweils montags, 11. Mai – 22. Juni 2026, 6x, 9:00 – 11:00 Uhr
Ort	KARIBU, Interkultureller Frauentreff, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 30.00/6x
Anmeldung an	076 337 08 87, Olga Keel, olkeel@gmx.ch www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/elternbildung-fruehfoerderung/
Anmeldeschluss	Donnerstag, 7. Mai 2026

Gesellschaft

Depression verstehen und begleiten

Kursinhalt	Wer Anzeichen einer Depression erkennt, kann Betroffene auf ihrem persönlichen Weg unterstützen. Im Kurs lernen Sie, Menschen mit einer depressiven Erkrankung sicher zu begleiten und sich dabei selbst gut abzugrenzen
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Sibylle Vogt
Datum, Zeit	Freitag, 24. April 2026, 13:00 – 16:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 112.00 / Fr. 92.00 (für Mitglieder des SRK Kanton Bern)
Anmeldung an	031 919 09 19, ileanna.davanzo@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/depression-verstehen-und-begleiten
Anmeldeschluss	Freitag, 10. April 2026

Parkinson verstehen – Einführungskurs

Kursinhalt	Der Kurs hilft Ihnen, Menschen mit Parkinson besser zu verstehen und im Alltag zu begleiten. Sie erfahren, wie sich die Krankheit bemerkbar macht und welche Unterstützung möglich ist, und erhalten praktische Alltagstipps.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Patricia Zahnd
Datum, Zeit	Montag, 22. Juni 2026, 13:00 – 17:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 84.00 / Fr. 74.00 (für Mitglieder des SRK Kanton Bern)
Anmeldung an	031 919 09 19 , ileanna.davanzo@srk-bern.ch www.srk-bern.ch/de/kurse/parkinson-verstehen-einfuehrungskurs,
Anmeldeschluss	Montag, 8. Juni 2026

Psychische Krankheiten im Alter

Kursinhalt	Lernen Sie psychische Erkrankungen im Alter kennen – mit Fokus auf Angst-, Sucht- und Wahnerkrankungen. Der Kurs zeigt Strategien im Umgang mit Betroffenen und stärkt gleichzeitig Ihre eigene Widerstandskraft.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Sibylle Vogt
Datum, Zeit	Mittwoch, 24. Juni 2026, 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 168.00 / Fr. 148.00 (für Mitglieder des SRK Kanton Bern)
Anmeldung an	031 919 09 19, ileanna.davanzo@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/psychische-krankheiten-im-alter
Anmeldeschluss	Mittwoch, 10. Juni 2026

Validation nach Naomi Feil® – Einführungskurs

Kursinhalt	Erreichen Sie Menschen mit Demenz auf wertschätzende Weise: Im Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen der Validation nach Naomi Feil® sowie verbale und nonverbale Techniken kennen.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Hannes Weber
Datum, Zeit	Dienstag, 26. Mai 2026, 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 168.00 / Fr. 148.00 (für Mitglieder des SRK Kanton Bern)
Anmeldung an	031 919 09 19, ileanna.davanzo@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/validation-nach-naomi-feilc-einfuehrungskurs
Anmeldeschluss	Dienstag, 12. Mai 2026

Parkinson verstehen – Einführungskurs

Kursinhalt	Der Kurs hilft Ihnen, Menschen mit Parkinson besser zu verstehen und im Alltag zu begleiten. Sie erfahren, wie sich die Krankheit bemerkbar macht und welche Unterstützung möglich ist, und erhalten praktische Alltagstipps.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Andrea Schmid-Hüssy
Datum, Zeit	Montag, 22. Juni 2026, 13:00 – 17:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 84.00 / Fr. 74.00 (für Mitglieder des SRK Kanton Bern)
Anmeldung an	031 919 09 19, ileanna.davanzo@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/parkinson-verstehen-einfuehrungskurs
Anmeldeschluss	Montag, 8. Juni 2026

Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care

Kursinhalt	Der achttägige Lehrgang vertieft zentrale Aspekte der Sterbebegleitung – von Kommunikation und Schmerzlinderung bis zu ethischen Fragen und eigenen Grenzen.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Silvia Pirovano
Datum, Zeit	Ab Freitag, 14. August 2026, 10x, 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 1280.00/10x
Anmeldung an	031 919 09 19, ileanna.davanzo@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/passage-lehrgang-in-palliative-care
Anmeldeschluss	Freitag, 31. Juli 2026

Psychische Krankheiten im Alter

Kursinhalt	Lernen Sie psychische Erkrankungen im Alter kennen – mit Fokus auf Angst-, Sucht- und Wahnerkrankungen. Der Kurs zeigt Strategien im Umgang mit Betroffenen und stärkt gleichzeitig Ihre eigene Widerstandskraft
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Andrea Schmid-Hüssy
Datum, Zeit	Mittwoch, 24. Juni 2026, 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 168.00 / Fr. 148.00 für Mitglieder des SRK Kanton Bern
Anmeldung an	031 919 09 19, ileanna.davanzo@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/psychische-krankheiten-im-alter
Anmeldeschluss	Mittwoch, 10. Juni 2026

Demenz verstehen – Einführungskurs

Kursinhalt	Der Kurs hilft Ihnen, Menschen mit Demenz einfühlsam zu begleiten – ohne dabei die eigenen Grenzen zu überschreiten. Er vermittelt Grundlagen zu Symptomen, Verlauf und Kommunikation.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Silvia Pirovano
Datum, Zeit	Donnerstag, 23. April 2026, 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 168.00 / Fr. 148.00 (für Mitglieder des SRK Kanton Bern)
Anmeldung an	031 919 0919, bildung@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/demenz-verstehen-einfuehrungskurs
Anmeldeschluss	Donnerstag, 9. April 2026

Multiple Sklerose verstehen und begleiten

Kursinhalt	Lernen Sie Multiple Sklerose besser verstehen: Der Kurs vermittelt Grundlagen zu Symptomen und Verlauf und zeigt, wie Sie Veränderungen begegnen und auf Ängste, Abhängigkeit sowie eingeschränkte Mobilität eingehen können.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Margrit Striewski
Datum, Zeit	Dienstag, 21. April 2026, 13:30 – 16:30 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 84.00 / Fr.7 4.00 (für Mitglieder des SRK Kanton Bern)
Anmeldung an	031 919 09 19, ileanna.davanzo@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/multiple-sklerose-verstehen
Anmeldeschluss	Dienstag, 7. April 2026

Gewaltfreie Kommunikation – für ein friedvolles Miteinander

Kursinhalt	Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg hilft, Konflikte achtsam zu klären, echte Verbindung herzustellen und klar zu kommunizieren. Lernen Sie, ehrlich und empathisch zu sprechen – auch in schwierigen Situationen.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	André Roggli
Datum, Zeit	Dienstag, 18. August 2026, 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 168.00 / Fr. 148.00 (für Mitglieder des SRK Kanton Bern)
Anmeldung an	031 919 09 19, ileanna.davanzo@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/gewaltfreie-kommunikation-fuer-ein-friedvolles-miteinander
Anmeldeschluss	Dienstag, 4. August 2026

Gelingende Kommunikation – Idiolektik

Kursinhalt	Lernen Sie, Gespräche achtsam und ohne Bewertungen zu führen. Durch die Anpassung an die Eigensprache (Idiolekt) Ihres Gegenübers entstehen offene Dialoge, was gemeinsame Lösungen ermöglicht überzeugt im Gespräch und stärkt die Präsenz. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Körpersprache bewusst einsetzen und authentisch wirken.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Magaly Heller
Datum, Zeit	Dienstag, 19.5.2026 9–17 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 168.00 / Fr. 148.00 (für Mitglieder des SRK Kanton Bern)
Anmeldung an	031 919 09 19, ileanna.davanzo@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/gelingende-kommunikation-idiolektik
Anmeldeschluss	Dienstag, 5. Mai 2026

Flucht und Trauma – Einführungskurs

Kursinhalt	Erfahren Sie, wie Sie Menschen mit Fluchterfahrung einfühlsam und unterstützend begleiten können. Dieser Kurs vermittelt Grundlagen zum Thema Trauma
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Sibylle Vogt
Datum, Zeit	Mittwoch, 10. Juni 2026, 8:30 – 12:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 110.00
Anmeldung an	031 919 09 19, ileanna.davanzo@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/flucht-und-trauma-umgang-mit-betroffenen
Anmeldeschluss	Mittwoch, 27. Mai 2026

Flucht und Trauma – Aufbaukurs

Kursinhalt	Krieg, Gewalt und Flucht hinterlassen oft tiefe Spuren bei Geflüchteten. Im Aufbaukurs wird das Gelernte aus dem Einführungskurs vertieft und erweitert – insbesondere im Umgang mit Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben. Vorab muss der Kurs Flucht und Trauma – Umgang mit Betroffenen absolviert werden.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Sibylle Vogt
Datum, Zeit	Mittwoch, 10. Juni 2026, 13:00 – 16:30 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 110.00
Anmeldung an	031 919 09 19, ileanna.davanzo@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/flucht-und-trauma-aufbaukurs
Anmeldeschluss	Mittwoch, 27. Mai 2026

Gesundheit

Velofahrkurs

Kursinhalt	Velofahren lernen und mobiler werden! Fahrräder und Helme vorhanden.
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff und Pro Velo
Kursleitung	Pro Velo Bern und Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils, 7./8. und 9. + 14./15. und 16. April 2026, 6x, 13:50 – 16:00 Uhr, (Während den Schulferien)
Ort	Vor Wahlackerschulhaus, Wahlackerstrasse 56, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 75.00/6x, zahlbar am 1. Kurstag oder per Twint
Anmeldung an	077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/gesundheitsforderungsbewegung
Anmeldeschluss	Dienstag, 24. März 2026

Menschen in ihrer Beweglichkeit unterstützen

Kursinhalt	In diesem Kurs lernen Sie die Einsatzmöglichkeiten und den Nutzen der Kinesthetics® bei Autofahrten kennen – für eine professionelle und ressourcenschonende Begleitung von Menschen mit eingeschränkter Mobilität.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Andrea Schmid-Hüssy
Datum, Zeit	Mittwoch, 10. Juni 2026, 09:00 – 12:00 Uhr in Zollikofen
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 84.00
Anmeldung an	031 919 09 19, bildung@srk-bern.ch, www.srk-bildung.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 03. Juni 2026

WELT-TAIJI- UND QIGONG-TAG in Zollikofen

Kursinhalt	QiGong unverbindlich kennenlernen. Keine Vorkenntnisse, keine Anmeldung, keine Kosten Programm: Vorführung des Wildgans-QiGongs, eigene erste Schritte im QiGong Reinschauen, kommen und gehen ist möglich zwischen 10:00 und 11:30 Uhr
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius
Datum, Zeit	Samstag, 25. April 2026, 10:00 - 11: 30 Uhr
Ort	Areal Blindenschule Zollikofen
Kurskosten	Keine
Anmeldung an	Keine. Infos: 079 700 81 21, info@qigongbern.ch, qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Keiner

QiGong

Kursinhalt	Im QiGong entdeckst du, was dein Körper braucht, nährt und stärkt. Du lernst, dich achtsam zu bewegen, so dass dein Blut in Fluss kommt, deine Gelenke bewegt und deine Muskeln und Sehnen gedehnt werden. Andererseits lernst du deinen Atem führen, so dass Herz und Geist zur Ruhe finden können.
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius
Datum, Zeit	Ab Mittwoch, 15. April 2026, 10x, 18:15 - 19:15 Uhr oder 19:30 - 20:30 Uhr Ab Donnerstag, 16. April 2026, 10x , 17:15 - 18:15 Uhr oder 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
Ort	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen

Kurskosten	Fr. 220.00/10 pro Lektion
Anmeldung an	079 700 81 21, Marianne Hundius, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 4. April 2026

Einführung in die Praxis der Chan-Meditation

Kursinhalt	Meditation ist mehr als Stille. Sie ist ein Weg zu sich selbst. Dieser Weg ist jedoch keine egozentrische Nabelschau. Vielmehr hilft der Meditationsweg, sich selbst in Bezug zur Mitwelt zu betrachten und sich weiterzuentwickeln. Einführung in die Meditationspraxis der Chan-Meditation Achtsamkeitsübungen Unterschiedlichen Meditationshaltungen kennenlernen im Gehen, Stehen und Sitzen Entspannungs- und Konzentrationsübungen Zeit, zur Ruhe zu kommen und Momente der Stille
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius
Datum, Zeit	Wahlweise: Jeweils donnerstags, 5. März, 2. April, 7. Mai, 4. Juni, 2. Juli 2026, 19:45 – 20:45 Uhr
Ort	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 25.00/pro Teilnahme
Anmeldung an	Marianne Hundius 079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Jeweils am Samstag vor dem Termin

ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Kursinhalt	Nichts tun ist keine Option: Erfahren Sie, wie Sie erste Anzeichen psychischer Probleme erkennen, angemessen reagieren und Hilfe anbieten können – bevor es zu spät ist.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Tom Bögli
Datum, Zeit	Freitag, 1. Mai 2026, 09:00 – 17:00 Uhr oder Donnerstag, 13. August 2026 18:00 – 21:30 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 380.00 (gemäss Richtlinien von «Pro Mente Sana»)
Anmeldung an	0319190919, ileanna.davanzo@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/ensa-erste-hilfe-fuer-psychische-gesundheit
Anmeldeschluss	Freitag, 17. April 2026 oder Donnerstag, 30. Juli 2026

Musik / Gesang

Zumba

Kursinhalt	Spaß mit Musik und Bewegung! Kinder tanzen mit.
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Ana Kläy und Tanja Mira, Zumba-Lehrerinnen
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort	Franziskuszentrum pace e bene, Stämpflistrasse 26, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 5.00/Kurstag (für KARIBU-Besucherinnen, -Freiwillige, -Mitglieder) Fr. 25.00/Kurstag für Externe
Anmeldung an	077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/gesundheitsforderung-bewegung
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Band für Erwachsene

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

Gesang und Gitarre

Kursinhalt	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 auszudrücken können.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Mirjam Hässig & Christian Sommerhalder
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Zollikofen oder Bremgarten
Kurskosten	Fr. 285.00/Teilnehmer:in. Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Recording im Studio der Musikschule

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Lehrperson der Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Bremgarten
Kurskosten	Fr. 150.00/Stunde
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Volksmusik-Ensemble Urchrut

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten

Kursleitung	Nayan Stalder, Hackbrettlehrer
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort	Bremgarten
Kurskosten	Fr. 425.00/Teilnehmer:in, Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Kammermusik

Kursinhalt	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)
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Lehrperson aus dem Klassik-Bereich der Musikschule
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Zollikofen oder Bremgarten
Kurskosten	Ab Fr. 285.00 pro Teilnehmer:in, Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Musik produzieren am Computer

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Philippe Adam
Datum, Zeit	nach Absprache
Ort	Zollikofen oder Bremgarten
Kurskosten	Fr. 285.00/Teilnehmer:in, Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch,

www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene

Anmeldeschluss Einstieg ist jederzeit möglich

Singen kennt kein Alter. Freiwilligen-Projekt

Kursinhalt 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 Heimalltag 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.

Veranstalterin Musikschule Zollikofen-Bremgarten

Kursleitung Annekäthi Bischoff, Mirjam Hässig

Datum, Zeit Siehe Website: www.singen-kennt-kein-alter.ch

Ort Einführungskurs: **Bremgarten**.
Alterszentren: **Region Bern**

Kurskosten Keine (Freiwilligen-Projekt)

Anmeldung an 031 312 08 29, info@singen-kennt-kein-alter.ch,
www.singen-kennt-kein-alter.ch

Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Erwachsenenchor "À la carte"

Kursinhalt 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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Judith Coleman
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort	JUFO (Dachstock), Wahlackerstrasse 58, Zollikofen
Kurskosten	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
Anmeldung an	031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Gratis schnuppern und Einstieg jederzeit möglich

Akustische Popgitarre

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Christian Sommerhalder
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Nach Absprache
Kurskosten	Fr. 285.00/Teilnehmer:in, Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
Anmeldung an	031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Rhythmik für Senioren

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Regula Arm
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Zollikofen oder Bremgarten
Kurskosten	Fr. 315.00/Teilnehmer:in, Durchführung ab 8 Teilnehmende, Gruppengrösse höchstens 12 Teilnehmende (Einzelne Krankenkassen leisten Beiträge bei längerer und regelmässiger Teilnahme.)
Anmeldung an	031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Songwriting

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen Bremgarten
Kursleitung	Judith Coleman
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Zollikofen oder Bremgarten
Kurskosten	Fr. 285.00/Teilnehmer:in, Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse. Auf Anfrage ist auch Einzelunterricht möglich.
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch , www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Informatik

famira digital - Computerkurs für Anfängerinnen

Kursinhalt	Umgang mit Laptop, Texte und E-Mails schreiben, Sicherheit mit E-Mails, Dateien verwalten, das Internet sicher nutzen und viel mehr.
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Mojgan Kallenbach, famira
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 22. April - 10. Juni 2026, 8x, 9:00 – 11:30 Uhr
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäfereistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 75.00/8x
Anmeldung an	078 818 75 18, Mojgan Kallenbach, m.kallenbach@belponline.ch, www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/elternbildung-fruehfoerderung
Anmeldeschluss	Freitag, 17. April 2026

Sport

Turnen Sie und bleiben Sie fit

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

Fitiva

Kursinhalt	Fitiva ist für alle, die auch in den kälteren Monaten aktiv bleiben möchten. Unser Training richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters und Fitnessniveaus - egal ob Hobby- oder Vereinssportler.
Kursleitung	Urs Schweingruber, esa-Experte, Schweizerischer Turnverband STV
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 19:00 – 20:15 Uhr (bis 1. April 2026)
Ort	Sekundarstufe I, Untere Turnhalle, Schulhausstrasse 34, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 5.00/Lektion. Für Mitglieder Turnverein Zollikofen inbegriffen.
Anmeldung an	fitiva@tvz.ch, www.tvz.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

FitGym Pro Senectute

Kursinhalt	Mobilisieren, kräftigen, Gleichgewicht, dehnen. Intensität: leicht bis mittel. Abwechslung zwischen den Übungen im Stehen und Sitzen.
Veranstalterin	Pro Senectute, nach Lehrmittel Erwachsenenbildung esa, BASPO
Kursleitung	Irene Klima
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 14:00 – 15:00 Uhr
Ort	Turnhalle, Schulhaus Steinibach, Aarestrasse 47, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 170.00/ Jahr, Fr. 70.00/10er Abo, weitere Möglichkeiten nach Absprache
Anmeldung an	Irene Klima, Stämpflistrasse 17, 3052 Zollikofen. 076 441 19 00, www.pro-senectute-regionbern.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

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

Kursinhalt	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.
Kursleitung	Yvonne Westphale, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Komplementär Therapeutin (HF) Methode Yoga, Ausbilderin am Institut für Komplementär Therapie (Rapperswil), Zertifizierte Meditationsleiterin
Datum, Zeit	An verschiedenen Wochentagen und unterschiedlichen Kurszeiten. Informieren Sie sich auf meiner Website.
Ort	Therapie & Trainingszentrum, Bernstrasse 161 (Haus E), Zollikofen
Kurskosten	Fr. 280.00/10 Lektionen à 75 Minuten.
Anmeldung	Yvonne Westphale, 079 860 51 14, yvonne.westphale@bluewin.ch, www.yoga-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg nach telefonischer Kontaktaufnahme laufend möglich.

Fitness im Wasser

Kursinhalt	Wassertherapie; Das Training richtet sich an alle, die auf gelenkschonende Weise ein zugleich effektives Bewegungstraining durchführen möchten.
Kursleitung	Noemi Caruso, dipl. Physiotherapeutin
Datum, Zeit	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
Ort	September bis Mai: Schulhaus Riedli, Riedliweg 34, Münchenbuchsee Juni und August: Sportzentrum Hirzi, Radiostrasse 53, Münchenbuchsee
Kurskosten	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
Anmeldung an	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Nach Absprache

Yoga

Kursinhalt	Fit und frisch bleiben - innere Ruhe finden. Für Anfängerinnen geeignet.
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Daniela Luvisutti
Datum, Zeit	Jeweils montags, 14:30 – 15:45 Uhr (während Schulzeit)
Ort	Franziskuszentrum pace e bene, Stämpflistrasse 26, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 5.00/pro Mal (KARIBU-Besucherinnen oder -Mitglieder) Fr. 25.00/pro Mal (Externe) jeweils zahlbar pro Quartal
Anmeldung an	077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/gesundheitsforderungsbewegung
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich

Badmintonkurs

Kursinhalt	Technikkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene
Veranstalterin	Badmintonclub Zollikofen
Kursleitung	Donovan Cuntapay
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 19.00-20.00 Uhr
Ort	Mehrzweckhalle Geisshubel Zollikofen, Alpenstrasse 72, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 300.00 (Einstieg zum 2.Semester)
Anmeldung an	076 456 34 02, astrid.sontag@bczollikofen.ch, www.bczollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Badminton Fortgeschrittene

Kursinhalt	Badminton Fortgeschrittene
Veranstalterin	Badmintonclub Zollikofen
Kursleitung	Chi-Dung Tran
Datum, Zeit	Jeweils montags, 20:00 – 21:45 Uhr
Ort	Mehrzweckhalle Geisshubel Zollikofen, Alpenstrasse 72, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 190.00
Anmeldung an	076 456 34 02, astrid.sontag@bczollikofen.ch, www.bczollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Dance it for Goldies

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

Die etwas andere Schwimmschule der Region Bern

Kursinhalt	Wir bieten Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene – für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene. Unser Angebot umfasst Quartalskurse sowie Intensivkurse während der Schulferien. Unsere Schwimmschule steht für Individualität, Qualität und Flexibilität. Unser Anspruch ist es, jeden Teilnehmer entsprechend seinem Können gezielt zu fördern und persönlich zu begleiten. Wir legen grossen Wert auf eine intensive Betreuung. Bei unseren Kinderkursen betreuen 1–2 Trainer Gruppen von nur 4–6 Kindern. Dadurch bleiben die Gruppen überschaubar, und wir können individuell auf jedes Kind eingehen. Von Beginn an arbeiten wir mit abwechslungsreichen und durchdachten Hilfsmitteln, auf die Kinder besonders gut reagieren. Unsere Methode fördert früh eine korrekte Wasserlage und Körperhaltung. Bereits zu Beginn lernen die Kinder, ohne Schwimmflügel im Wasser zu sein. Durch die richtige Oberkörperhaltung erreichen sie eine stabile, schwebende Position mit dem Gesicht im Wasser – eine wichtige Grundlage für sicheres Schwimmen. Unser zentrales Ziel ist es, dass Kinder sich im Wasser sicher fühlen. Sie lernen, ohne Angst und ohne Panik ins tiefe Wasser zu springen und sich dort selbstständig fortzubewegen.
Veranstalterin	Schwimmschule Octopus-Swim
Kursleitung	Diverse Schwimmtrainer:innen
Datum, Zeit	Diverse Wochentage und Zeiten
Ort	Schwimmbäder Hirzi Münchenbuchsee, Ittigen, Gümligen, Rüfenacht, Bollwerk Bern
Kurskosten	Siehe Website
Anmeldung an	office@octopus-swim.ch, www.octopus-swim.ch
Anmeldeschluss	Siehe Website

Aikido - Selbstverteidigung

Kursinhalt	Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, die auf Harmonie statt auf rohe Gewalt setzt. Der Kurs stärkt Körper und Geist zugleich: Du entwickelst Beweglichkeit, Kraft, Technik, Taktik und Willensstärke.
Veranstalterin	Aikidoschule Zollikofen
Kursleitung	Thomas Moser 5. Dan Aikido Shidoin
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, Erwachsene 18:00 – 19:00 Uhr, Kinder 16:45 – 17:45 Uhr
Ort	Blindenschule, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 55.00/Erwachsene Fr. 35.00/Kinder
Anmeldung an	079 904 88 85, info@aikidoschule-zollikofen.ch, www.aikidoschule-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich, keine Vorkenntnisse nötig

Turnen für Seniorinnen 60+ 65+ 70+

Kursinhalt	Turnen zum Erhalten der Beweglichkeit und dem Gleichgewicht
Veranstalterin	Frauensportverein Zollikofen-Münchenbuchsee
Kursleitung	60+ Marianne Steck 65+ Karin Wüthrich 70+ Annalies Weber
Datum, Zeit	60+ Mittwoch, 18:30 – 19:30 Uhr 65+ Donnerstag, 19:00 – 19:55 Uhr 70+ Montag, 09:15 – 10:15 Uhr (alle Gruppen, kein Turnen während den Schulferien)
Ort	60+ Turnhalle Allmend, Waldstrasse 6, Zollikofen 65+ Sekundarstufe I, o.Turnhalle, Schulhausstrasse 34, Zollikofen 70+ Franziskuszentrum, Stämpflistrasse 26, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 100.00/Jahr
Anmeldung an	079 735 45 90, Andrea Neuhaus, andrea.neuhaus@netjump.ch
Anmeldeschluss	Einstieg laufend, Schnuppern möglich

Gemischte Faustball- und Spielriege

Kursinhalt	Training in der Turnhalle mit lockerem Fitnessprogramm zum Aufwärmen. Wir spielen vorwiegend Faustball, aber auch Badminton, Indiac, Unihockey, Hallenfussball usw. Für alle zwischen 19 – 79 Jahre. Weitere Angebote finden Sie unter www.zolli-activ.ch
Veranstalterin	Zolli-activ Turn- und Sportverein
Kursleitung	Ursula und Peter Grossen
Datum, Zeit	Jeweils dienstags 19:15 – 21:15 Uhr
Ort	Untere Turnhalle, Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 34, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00/Jahr (Mitgliedschaft), Fr. 10.00/Einzellektion
Anmeldung an	031 911 39 27, ur.grossen@bluewin.ch , www.zolli-activ.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Mixed – Volleyball

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

Aikodo Einsteigerkurs

Kursinhalt	Japanische Kampfkunst. Für alle Menschen, die mit Kampfkunst beginnen möchten, sind herzlich willkommen.
Veranstalterin	Budo Sport Club Zollikofen
Kursleitung	Ausgebildete Kursleitende
Datum, Zeit	Jeweils montags, 10x, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort	Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 150.00/10x (1-2 Schnuppertraining)
Anmeldung an	076 332 50 66, www.bscz.ch
Anmeldeschluss	Ab März 2026

Sprachen / Literatur

MuKi/VaKi-Deutschkurs (Mutter-Kind/ Vater-Kind-Deutschkurs)

Kursinhalt	Die Mütter / Die Väter: - kennen die Grundlagen der deutschen Sprache. - können sich im Alltag verständigen. - können einfache Informationen lesen und verstehen. - können einfache Sätze schreiben. Die Kinder: - lernen die deutsche Sprache kennen. - lernen Deutsch verstehen und können sich verständigen. - lernen in der Gruppe gemeinsames Spielen und Basteln. - sind auf den Kindergarten vorbereitet.
Veranstalterin	Einwohnergemeinde Münchenbuchsee, Ressort Soziales
Kursleitung	Sonja Streit (Deutschkurs Erwachsene) und Erika Schreiber (Spielgruppe)
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 13:30 – 15:30 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 198.00/Schuljahr (August 2026 - Juli 2027), für Erwachsene und Kind, inkl. Material
Anmeldung an	Erforderlich , 031 868 81 82, soziales@muenchenbuchsee.ch , Ressort Soziales, Bernstrasse 8, 3053 Münchenbuchsee
Anmeldeschluss	Einstieg laufend möglich, in Absprache mit den Kursleiterinnen

Gemeinsames Lesen & kreatives Schreiben

Kursinhalt	Wir lesen gemeinsam kurze Geschichten aus aller Welt, schreiben dann eigene Texte und haben Spass am Ausprobieren (ab Niveau A2).
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Claudia Menchini und weitere Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils montags, 9:00 – 11:00 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00/Kurstag (quartalsweise bezahlbar)
Anmeldung an	077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch , www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/vermittlung-deutschkenntnisse/
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich

Deutsch lernen, A0 - A2

Kursinhalt	In 4 Niveaugruppen Deutsch lernen, Kontakte knüpfen und sich beim Zvieri austauschen. Kinder werden im KinderKARIBU betreut
Lehrmittel	Domino 1 und 2 / Deutsch in der Schweiz
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	qualifizierte Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 14:00 – 16:00 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00/Kurstag, zahlbar pro Quartal
Anmeldung an	077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/vermittlung-deutschkenntnisse/
Anmeldeschluss	Jederzeit möglich nach Einstufungsgespräch

Deutsch lernen, B1

Kursinhalt	Neue Chancen entdecken und die Deutschkenntnisse auf das nächste Level bringen! Kinder werden im KinderKARIBU betreut
Lehrmittel	Linie 1
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Qualifizierte Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 14:00 – 16:00 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00/Kurstag, zahlbar pro Quartal, Fr.38.00 für das Lehrmittel
Anmeldung an	077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/vermittlung-deutschkenntnisse
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich nach Einstufungsgespräch

Konversation am Mittwochmorgen

Kursinhalt	Miteinander ins Gespräch kommen, dabei Deutsch üben und beim Znüni Kontakte knüpfen (ab Niveau A1.2)
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Qualifizierte Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 9:00 – 11:00 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäfereistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00/Kurstag, zahlbar bar am Kurstag oder pro Quartal
Anmeldung an	077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/vermittlung-deutschkenntnisse
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Werken / Gestalten

Schnupperkurs Weben

Kursinhalt	Sie haben Gelegenheit auf einem grossen, bereits eingerichteten Webstuhl ein eigenes Stück Stoff zu weben. So können sie das traditionelle Handwerk kennenlernen und sehen dabei, dass auch moderne Anwendungen möglich sind.
Veranstalterin	Verein Webstube Zollikofen
Kursleitung	Beatrix Liechti, Präsidentin und ein Team von erfahrenen Weberinnen
Datum, Zeit	Kurs 1: Samstag, 21. März 2026 Kurs 2: Samstag, 25. April 2026 Jeweils 09:00 -16:00 Uhr, mit freier Mittagspause. Nach Absprache sind auch weitere Kursdaten möglich.
Ort	Webstube im reformierten Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 90.00 inklusive Material
Anmeldung an	Beatrix Liechti, 031 921 83 15, bealicheti10@gmail.com, www.webstubezollikofen.blogspot.com
Anmeldeschluss	Jeweils 2 Wochen vor dem gewünschten Kurs. Aufnahme erfolgt nach Anmeldeeingang.

Handarbeitstreff

Kursinhalt	Schweizerinnen und Migrantinnen sind unter kompetenter Anleitung kreativ tätig und knüpfen Kontakte.
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Asie Hadzhieva und Nathalie Bärtschi
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 14:00 – 16:30 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 2.00/Unkostenbeitrag, Material nach Aufwand
Anmeldung an	Keine. Info: 077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

GartenKARIBU

Kursinhalt	Schweizerinnen und Migrantinnen sowie Kinder gärtnern gemeinsam und lernen Wissenswertes über Ökologie.
Veranstalterin	KARIBU Interkulturelle Frauentreff
Kursleitung	Qualifizierte Freiwillige
Datum, Zeit	Ab Mittwoch, 25. März 2026, 14:30 – 16:30 Uhr
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Keine
Anmeldung an	077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/begegnung-austausch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich