

Kursprogramm Zollikofen und Umgebung

September 2026 – Februar 2027



Alltag

Gesundheit



Sport

Sprachen



Wissen

Themen

Erziehung / Familie / Partnerschaft

Gesellschaft

Geschichte / Religion

Gesundheit

Musik / Gesang

Informatik

Sport

Sprachen / Literatur

Werken / Gestalten

Erziehung/Familie/Partnerschaft

Mutter-Kind-Gruppe

Kursinhalt	Unter fachlicher Anleitung spielen, basteln, singen und gärtnern die Mütter (Migrantinnen und Schweizerinnen) mit ihren Kindern. Austausch über Kindererziehung
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Sengül Atac und qualifizierte Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 9:00 – 11:00 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäfereistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 2.00 / Kurstag
Anmeldung an	Anmeldung online erwünscht: www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/elternbildung-fruehfoerderung , 031 911 65 25 / 077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich

famira - Kurs "Eltern begleiten die Berufswahl"

Kursinhalt	Von Migrantinnen für Migrantinnen: Eltern erfahren, wie die Ausbildungen in der Schweiz funktionieren, mit Infos zu Schnupperlehren, Bewerbungen und Lehrstellen.
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Olga Keel
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 3./10./17. September, 15./22./29. Oktober 2026, 9:00 – 11:00 Uhr
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäfereistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 30.00 / 6x
Anmeldung an	Anmeldung erforderlich bei Olga Keel, 076 337 08 87, olkeel@gmx.ch , www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 28. August 2026 oder nach Absprache

Gesellschaft

Einführung in die Palliative Care

Kursinhalt	Der Zweitageskurs vermittelt Grundlagen zur Begleitung von Menschen am Lebensende. Sie befassen sich mit den Sterbephasen und mit der Frage, wie eine Begleitung mit Herz und Achtsamkeit gelingen kann.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Susanne Iseli, diplomierte Pflegefachfrau HF und Ausbilderin im Lehrgang Pflegehelfende SRK
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 3. + 10. Dezember 2026, 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 336.00
Anmeldung an	www.srk-bern.ch/de/kurse/einfuehrung-in-die-palliative-care , 031 919 09 19, bildung@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 26. November 2026

Flucht und Trauma – Einführungskurs

Kursinhalt	Viele Menschen mit Fluchterfahrung leiden unter Trauma-Folgeerkrankungen – auch Kinder und Jugendliche. Dieser Einführungskurs vermittelt Verständnis für die Lebensumstände traumatisierter Flüchtlinge und stärkt Ihre Kompetenzen im Umgang mit Betroffenen.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Fachperson des SRK Kanton Bern
Datum, Zeit	Freitag, 23. Oktober 2026 (im Bildungszentrum) oder Samstag, 5. Dezember 2026 (online), jeweils 8:30 – 12:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen oder online
Kurskosten	Fr. 110.00
Anmeldung an	www.srk-bern.ch/de/kurse/flucht-und-trauma-umgang-mit-betroffenen , 031 919 09 19, bildung@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 16. Oktober 2026

Lehrgang Pflegende Angehörige

Kursinhalt	Kümmern Sie sich um ein Familienmitglied oder eine nahestehende Person? Dieser Lehrgang vermittelt pflegenden Angehörigen praktisches Wissen, hilfreiche Techniken und mehr Sicherheit im Pflegealltag.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Fachpersonen SRK Kanton Bern
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 26. Februar, 19. März und 09./30. April 2027
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen und Selbststudium
Kurskosten	Fr. 1'200.00
Anmeldung an	www.srk-bern.ch/de/kurse/oeffentliche-kurse/lehrgang-pflegende-angehoerige , 031 919 09 19, bildung@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 12. Februar 2027

Geschichte / Religion

Ausflug ins Schloss Jegenstorf

Kursinhalt	Wissenswertes von und für Frauen: Wie haben Frauen sich im 18. Jahrhundert gekleidet? Wir besuchen eine Ausstellung über das Leben von Frauen damals
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Erica Zingg
Datum, Zeit	Dienstag, 15. September 2026, 14:00 Uhr
Ort	Schloss Jegenstorf
Kurskosten	Keine
Anmeldung an	Anmeldung online erwünscht: www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/begegnung-austausch , 031 911 65 25 / 077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch , www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 8. September 2026

Aquacura - Die therapeutische Wassergymnastik

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Rheumaliga Bern und Oberwallis
Kursleitung	Diana Schator
Datum, Zeit	Jeweils montags, 18:30 – 19:00 Uhr
Ort	Sonderschulheim Mätteli, Schöneggweg 60, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 16.00 / Lektion (Mitglied Rheumaliga Bern Oberwallis) Fr. 18.00 / Lektion (Nicht-Mitglied Rheumaliga Bern Oberwallis)
Anmeldung an	031 311 00 06, kurse.be@rheumaliga.ch , www.rheumaliga.ch/be
Anmeldeschluss	Dienstag, 15. September 2026

Notfälle bei Seniorinnen und Senioren

Kursinhalt	Ob Sturz, Schlaganfall oder Zuckerschok - in diesem Kurs lernen Sie, typische Notfälle bei älteren Menschen zu erkennen und rasch erste Massnahmen einzuleiten, bevor professionelle Hilfe eintrifft.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Katharina Bühlmann, Pflegefachfrau, Rettungssanitäterin SRK, Ausbilderin mit Fachausweis
Datum, Zeit	Montag, 9. November 2026, 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 168.00
Anmeldung an	www.srk-bern.ch/de/kurse/notfaelle-bei-seniorinnen-und-senioren , 031 919 09 19, bildung@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	Montag, 2. November 2026

Qi Gong

Kursinhalt	QiGong (ausgesprochen: tschi-gong) ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der das Körperbewusstsein schult. Wir bewegen uns langsam und achtsam, lernen Akupressurpunkte für die Selbstmassage kennen, regulieren bewusst die Atmung und finden so zu innerer und äusserer Ruhe. Stress im Alltag, Beschwerden, Umwelteinflüsse, negative Erlebnisse usw. erschöpfen das Lebensenergieservoir. QiGong ist eine einfache Methode, dieses Reservoir aufzufüllen und zu mehr Kraft, Fokussiertheit, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit zu finden.
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius
Datum, Zeit	Ab Mittwoch, 13. Januar 2027, 10x, 18:15 – 19:15 Uhr oder 19:30 – 20:30 Uhr Ab Donnerstag, 14. Januar 2027, 10x, 17:15 – 18:15 Uhr oder 18:30 – 19:30 Uhr
Ort	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, und TTZ-Therapie + Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, Zollikofen
Kurskosten	Fr 220.00 / 10x
Anmeldung an	Marianne Hundius, 079 700 81 2, info@qigongbern.ch , www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 9. Januar 2027

Qi Gong

Kursinhalt	QiGong (ausgesprochen: tschi-gong) ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der das Körperbewusstsein schult. Wir bewegen uns langsam und achtsam, lernen Akupressurpunkte für die Selbstmassage kennen, regulieren bewusst die Atmung und finden so zu innerer und äusserer Ruhe. Stress im Alltag, Beschwerden, Umwelteinflüsse, negative Erlebnisse usw. erschöpfen das Lebensenergieservoir. QiGong ist eine einfache Methode, dieses Reservoir aufzufüllen und zu mehr Kraft, Fokussiertheit, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit zu finden.
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius
Datum, Zeit	Ab Mittwoch, 14. Oktober 2026, 10x, 18:15 – 19:15 Uhr oder 19:30 – 20:30 Uhr Ab Donnerstag, 15. Oktober 2026, 10x, 17:15 – 18:15 Uhr oder 18:30 – 19:30 Uhr
Ort	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, und TTZ-Therapie + Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 220.00 / 10x
Anmeldung an	Marianne Hundius, 079 700 81 2, info@qigongbern.ch , www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 10. Oktober 2026

ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Kursinhalt	Fast alle Menschen kennen in ihrem persönlichen Umfeld Personen, denen es psychisch nicht gut geht oder in einer bestimmten Lebensphase nicht gut gegangen ist. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie psychische Probleme erkennen und Hilfe anbieten.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Erfahrene Fachpersonen, ausgebildet in Erwachsenenbildung
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 19./26. Februar 2027, 9:00 – 17:00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Kursraum 268, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 380.00
Anmeldung an	www.srk-bern.ch/de/kurse/ensa-erste-hilfe-fuer-psychische-gesundheit , 031 919 09 19, bildung@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 12. Februar 2027

Musik/Gesang

Bläserklasse BENO

Kursinhalt	Die Bläserklasse bietet allen Interessierten die Möglichkeit, ein Instrument auf ungezwungene, spannende und zugleich inspirierende Weise zu erlernen. Weil sämtliche Teilnehmenden Anfänger:innen oder Wiedereinsteiger:innen sind, entsteht eine Atmosphäre, in der sich niemand beweisen oder messen muss. Stattdessen steht die gemeinsame Freude am Musizieren im Mittelpunkt. Im Rahmen einer Gruppe von Gleichgesinnten können neue Fähigkeiten entdeckt, frühere Kenntnisse aufgefrischt und musikalische Erfolgserlebnisse geteilt werden. Das oberste Ziel dieses Projekts ist es, die Begeisterung für das eigene Instrument zu wecken und das Musizieren als bereichernde Gemeinschaftserfahrung erlebbar zu machen.
Lehrmittel	Yamaha Bläserklasse Essential Elements
Veranstalter:in	Musikgesellschaft Zollikofen und umliegende Musikvereine
Kursleitung	Professionelle musikalische Leitung
Datum, Zeit	Wochentags, noch zu definieren. Jeweils 19:30 – 21:00 Uhr
Ort	Zentralschulhaus, Schulhausstrasse 67, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 350.00, Material ist in den Kurskosten einbegriffen. Falls keine eigenen Instrumente vorhanden sind, können wir Sie bei der Beschaffung unterstützen oder Mietinstrumente zur Verfügung stellen.
Anmeldung an	Urs Frank, 079 763 96 55, urs.frank@bluewin.ch , www.blasmusikbernbernord.ch
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.
Veranstalter:in	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	Maurice Könz bekannt als Dr. Mo (Produzent u.a. von Nemo und Lo& Leduc)
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, Muriel Tanner
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 selbst Songs schreiben und diese eventuell auch gleich selbst 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	Christian Sommerhalder
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 - Computerkurs für Anfängerinnen

Kursinhalt	Kurs von Migrantinnen für Migrantinnen: Erwerben von Grundkenntnissen im Umgang mit Computern und den gängigen Programmen
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Mojgan Kallenbach, famira
Datum, Zeit	Ab 14. Oktober 2026, jeweils mittwochs, 8x, 9.00 – 11.30 Uhr
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 75.00 / 8x
Anmeldung an	Erforderlich bei Mojgan Kallenbach, 078 818 75 18, m.kallenbach@belponline.ch , www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Nach Absprache

Sport

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

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. Von Beginn an arbeiten wir mit abwechslungsreichen und durchdachten Hilfsmitteln. Unsere Methode fördert früh eine korrekte Wasserlage und Körperhaltung. Durch die richtige Oberkörperhaltung erreichen Sie eine stabile, schwebende Position mit dem Gesicht im Wasser – eine wichtige Grundlage für sicheres Schwimmen.
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

DANCE IT FOR GOLDIES 50+

Kursinhalt	Solo > ohne Partner*in , einfache Figuren zu Walzer, Tango, 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 1, Schulhausstrasse 34, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00/Jahr, Fr. 10.00/Einzellektion
Anmeldung an	Ursula Grossen, 031 911 39 27, ur.grossen@bluewin.ch, https://zolli-activ.ch
Anmeldeschluss	Eintritt laufend möglich

Badmintonkurs - Techniktraining für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kursinhalt	Erlerne/verbessere die Badminton-Grundtechnik mit viel Freude und Spass!
Veranstalterin	Badmintonclub Zollikofen
Kursleitung	Donovan Cuntapay
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr (nicht während der Schulferien)
Ort	Mehrzweckhalle Geisshubel, Alpenstrasse 74, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 420.00 / Jahr
Anmeldung an	Badmintonclub Zollikofen, 076 456 34 02, astrid.sontag@bczollikofen.ch , www.bczollikofen.ch/
Anmeldeschluss	Einstieg ist 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, 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 an	079 860 51 14, yvonne.westphale@bluewin.ch, www.yoga-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg nach telefonischer Kontaktaufnahme laufend möglich.

AquaGym® - Das effiziente Fitness-Training im stehtiefen Wasser

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Rheumaliga Bern und Oberwallis
Kursleitung	Darja Ott
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 19:45 – 20:30 Uhr oder 20:30 – 21:15 Uhr
Ort	Riedli-Bad Sekundarschule, Riedliweg 36, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 19.10 / Lektion (Mitglied Rheumaliga Bern Oberwallis) Fr. 21.10 / Lektion (Nicht-Mitglied Rheumaliga Bern Oberwallis)
Anmeldung an	031 311 00 06, kurse.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be
Anmeldeschluss	Dienstag, 15. September 2026

Selbstverteidigung - Aikido

Kursinhalt	Aikido stärkt Kinder und Erwachsene körperlich und mental und vermittelt gleichzeitig Respekt, Selbstvertrauen und Achtsamkeit. Kinder lernen, sich zu behaupten, Konflikte gewaltfrei zu lösen und anderen mit Respekt zu begegnen. Erwachsene verbessern Beweglichkeit, Koordination und Fitness und finden einen Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Aikido ist für jedes Alter geeignet und verbindet Bewegung, persönliche Entwicklung und Gemeinschaft auf besondere Weise.
Veranstalterin	Aikidoschule Zollikofen
Kursleitung	Thomas Moser, 5. Dan Aikido
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 16:45 – 17:45 Uhr (Kinder) Jeweils donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr (Erwachsene)
Ort	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49 (Turnhalle), Zollikofen
Kurskosten	Fr. 35.00/Monat Kinder Fr. 55.00/Monat Erwachsene
Materialkosten	Später: Trainingsanzug und Prüfungskosten
Anmeldung an	079 904 88 85, info@aikidoschule-zollikofen.ch , www.aikidoschule-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Fitnessaufbau Zolli-activ

Kursinhalt	Lockerer Fitnessaufbau in Volleyball, Faustball, Badminton, Unihockey und Hallenfussball. Für alle ab 16 Jahren. Weiter Angebote findest du unter www.zolli-activ.ch
Veranstalterin	Zolli-activ, Turn- und Sportverein
Kursleitung	Ausgebildete Leiterinnen und Leiter
Datum, Zeit	Jeweils montags, 20:15 – 21:45 Uhr, 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	www.zolli-activ.ch , 031 911 29 38, denise.haenggi@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Turnen Sie und bleiben Sie fit mit dem TVZ

Kursinhalt	Wochenkurse 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

Yoga

Kursinhalt	Langsame und gezielte Einführung ins Yoga. Auch für Anfängerinnen gut geeignet
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Daniela Luvisutti
Datum, Zeit	Jeweils montags, 14:30 – 15:45 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	Franziskuszentrum pace e bene, Stämpflistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 5.00 / Lektion (für KARIBU-Besucherinnen, -Freiwillige und Mitglieder), Fr. 25.00 für Externe
Anmeldung an	Anmeldung online erwünscht: www.frauentreffkaribu.ch , 031 911 65 25 / 077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Sprachen/Literatur

Schreib dich frei

Kursinhalt	Schreibwerkstatt für Migrantinnen und Schweizerinnen
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Kathrin Bärtschi
Datum, Zeit	Jeweils sonntags, 1x pro Monat, 15:00 – 17:00 Uhr
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäfereistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00 / Kurstag
Anmeldung an	031 911 26 25, katrin.baertschi@bluewin.ch , www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich

MuKi / VaKi-Deutschkurs

Kursinhalt	Der Kurs richtet sich an Mütter/Väter und ihre vorschulpflichtigen Kinder mit wenig oder keinen Deutschkenntnissen. Der Kurs findet in zwei Gruppen statt (Deutschunterricht für die Erwachsenen und Spielgruppe mit früher Sprachförderung für die Kinder).
Veranstalterin	Einwohnergemeinde Münchenbuchsee / Ressort Soziales
Kursleitung	Sonja Streit und Erika Schreiber
Datum, Zeit	Ab 21. August 2026, jeweils freitags, 13:30 – 15:30 Uhr
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäfereistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 198.00 / Schuljahr für beide Gruppen (inkl. Lehrmittel und Material)
Anmeldung an	Gemeinde Münchenbuchsee, Ressort Soziales, 031 868 81 82, soziales@muenchenbuchsee.ch
Anmeldeschluss	Eintritt laufend bis zu den Herbstferien möglich

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 qualifizierte Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils montags, 9:00 – 11:00 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäfereistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00 / Kurstag, zahlbar quartalsweise
Anmeldung an	Anmeldung online erwünscht: www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/vermittlung-deutschkenntnisse 031 911 65 25 / 077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich

Deutsch lernen, A0-A2

Kursinhalt	In 4 Niveaugruppen Deutsch üben, Kontakte knüpfen, Informationen erhalten (mit Kinderbetreuung im KinderKARIBU)
Lehrmittel	Domino 1 und 2 (A1) und Deutsch in der Schweiz (A2)
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Qualifizierte Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 14 - 16 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäfereistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00 / Kurstag, zahlbar quartalsweise, plus Kursbuch
Anmeldung an	Anmeldung online erwünscht: www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/vermittlung-deutschkenntnisse , 031 911 65 25 / 077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich, Einstufungsgespräch

Deutsch lernen, B1.1

Kursinhalt	Neue Chancen entdecken und die Deutschkenntnisse auf das nächste Level bringen (mit Kinderbetreuung im KinderKARIBU)
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, Schäfereistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00 / Kurstag, quartalsweise zu bezahlen, plus Kursbuch

Anmeldung an	Anmeldung online erwünscht, oder vor Ort: www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/vermittlung-deutschkenntnisse, 031 911 65 25 / 077 474 56 79 karibu@frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich, Einstufungsgespräch nötig

Konversation am Mittwochmorgen

Kursinhalt	Miteinander ins Gespräch kommen, dabei Deutsch üben (Niveau A1.2) *
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Qualifizierte Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 9:00 – 1:00 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäfereistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00 / Kurstag, quartalsweise zu bezahlen, plus Kursbuch
Anmeldung an	Anmeldung online erwünscht, oder vor Ort www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/vermittlung-deutschkenntnisse, 031 911 65 25 077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt 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 traditionale 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, 3. Oktober 2026 Kurs 2: Samstag, 24. Oktober 2026 Kurs 3: 14. November 2026 Kurs 4: 5. Dezember 2026 Jeweils 09:00 – 16:00 Uhr, mit einer freien Mittagspause.
Ort	Webstube im reformierten Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3 Zollikofen
Kurskosten	Fr. 90.00 inklusive Material
Anmeldung an	079 622 16 11, bealiechti10@gmail.com
Anmeldeschluss	Dienstag, 8. September 2026

Handarbeitstreff

Kursinhalt	Schweizerinnen und Migrantinnen sind unter kompetenter Anleitung kreativ tätig und knüpfen Kontakte
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Qualifizierte Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 14:00 – 16:00 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäfereistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 2.00 / Unkostenbeitrag pro Kurstag, Material nach Aufwand
Anmeldung an	Keine Anmeldung nötig, Infos: 031 911 65 25 / 077 474 56 79 karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Keine Anmeldung nötig.

Gartengruppe

Kursinhalt	Schweizerinnen und Migrantinnen bepflanzen den Garten vom KARIBU, pflegen den Umschwung, sprechen Deutsch und essen zusammen Zvieri. Die Kinder machen mit.
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Qualifizierte Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 14:30 – 16:30 Uhr (während der Schulzeit)
Ort	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Keine
Anmeldung an	Anmeldung online erwünscht: www.frauentreffkaribu.ch/de/angebote/begegnung-austausch , 031 911 65 25 / 077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich