

## Gesundheit – Gymnastik – Sport

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Fitgym-Gymnastik ab 55 (Frauen und Männer)</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kreislauf in Schwung bringen, Gelenke mobilisieren-stabilisieren, Beweglichkeit von Kopf bis Fuss.
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute Bern
<b>Kursleitung</b>	Ruth Locher, Stv. Annette Boinay
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 08.45 – 09.45 Uhr, ausser Schulferien
<b>Ort</b>	Halengasse 9, Turnhalle, <b>Herrenschwanden</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 170.00/Jahresabo, Quartalsabo möglich: 1., 2. und 4. Quartal Fr. 65.00, 3. Quartal Fr. 40.00
<b>Anmeldung an</b>	Ruth Locher, Thalmatt 1, 3037 Herrenschwanden, Tel. 031 301 14 54, 079 485 45 58, ruth.locher3@bluewin.ch
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Nordic Walking und Classic Walking</b>
<b>Kursinhalt</b>	Nordic Walking und Classic Walking.
<b>VeranstalterIn</b>	Frauenriege Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Ruth Althaus
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 23. April 2012, jeweils montags, 08.30 – 09.45 Uhr
<b>Ort</b>	Vitaparcours Parkplatz, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.00, inkl. Stockmiete
<b>Anmeldung an</b>	Ruth Althaus, Weissensteinweg 12, 3303 Jegenstorf Tel. 031 761 11 62, 079 475 82 16, ruth.althaus@bluewin.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Samstag, 16. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Nordic Walking und Classic Walking</b>
<b>Kursinhalt</b>	Nordic Walking und Classic Walking.
<b>VeranstalterIn</b>	Frauenriege Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Ruth Althaus
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 25. April 2012, jeweils mittwochs, 18.15 – 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Vitaparcours Parkplatz, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.00, inkl. Stockmiete
<b>Anmeldung</b>	Ruth Althaus, Weissensteinweg 12, 3303 Jegenstorf Tel. 031 761 11 62, 079 475 82 16, ruth.althaus@bluewin.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Montag, 18. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Turnen / Fitgym für Seniorinnen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
<b>Kursleitung</b>	Marie-Louise Andres, Tel. 034 445 44 05 Christine Wehrli, Tel. 031 761 16 01
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils freitags, 08.45 – 09.45 Uhr
<b>Ort</b>	Pavillon der kath. Kirchgemeinde, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 6.00/Lektion
<b>Anmeldung an</b>	Nicht erforderlich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Turnen / Fitgym für Seniorinnen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
<b>Kursleitung</b>	Marie-Louise Andres, Tel. 034 445 44 05 Christine Wehrli, Tel. 031 761 16 01
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils freitags, 10.00 – 11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Pavillon der kath. Kirchgemeinde, <b>Jegenstorf</b>

<b>Kurskosten</b>	Fr. 6.00/Lektion
<b>Anmeldung an</b>	Nicht erforderlich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Aerobic Mix</b>
<b>Kursinhalt</b>	Stepp- und Mixed-Aerobic (Kinder können mitgebracht werden).
<b>VeranstalterIn</b>	Gymriege Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Barbara Künzli
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 08.20 – 09.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>Ort</b>	Turnhalle Gyrisberg, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00/Jahresbeitrag (für sämtliche Kurse der Gymriege)
<b>Anmeldung</b>	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Aerobic Mix</b>
<b>Kursinhalt</b>	Stepp- und Mixed-Aerobic (Kinder können mitgebracht werden).
<b>VeranstalterIn</b>	Gymriege Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Barbara Künzli
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 08.10 – 09.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>Ort</b>	Turnhalle Gyrisberg, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00/Jahresbeitrag (für sämtliche Kurse der Gymriege)
<b>Anmeldung</b>	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Bodytoning/Fatburner</b>
<b>Kursinhalt</b>	Effizientes Muskeltraining in Kombination mit Low-Impact-Aerobic, das Spass macht.
<b>VeranstalterIn</b>	Gymriege Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Nadine Buache
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 20.10 – 21.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>Ort</b>	Turnhalle Gyrisberg, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00/Jahresbeitrag (für sämtliche Kurse der Gymriege)
<b>Anmeldung</b>	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Dance Aerobic</b>
<b>Kursinhalt</b>	Aerobic-Schritte werden mit modernen Tanzelementen vermischt und zu fätziger Musik ausgeführt.
<b>VeranstalterIn</b>	Gymriege Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Nadine Buache
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>Ort</b>	Turnhalle Gyrisberg, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00/Jahresbeitrag (für sämtliche Kurse der Gymriege)
<b>Anmeldung</b>	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Koordinatives Krafttraining (Syboba)</b>
<b>Kursinhalt</b>	Effizientes Muskel- und Gelenkstraining; Optimierung der Balance- und Reaktionsfähigkeit.
<b>VeranstalterIn</b>	Gymriege Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Eva Huber, Susanne Sterchi
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils freitags, 09.10 – 10.10 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>Ort</b>	Turnhalle Gyrisberg, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00/Jahresbeitrag (für sämtliche Kurse der Gymriege)

<b>Anmeldung</b>	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, <a href="mailto:roswitha@roth-family.ch">roswitha@roth-family.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Hatha Yoga – fortlaufende Kurse</b>
<b>Kursinhalt</b>	Entspannen – Energiequellen wecken – die Freude am Sein entdecken.
<b>VeranstalterIn</b>	Margareta Selina Bürgi
<b>Kursleitung</b>	Margareta Selina Bürgi, dipl. Yogalehrerin, Craniosacral Therapeutin
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 19.30 – 21.00 Uhr Jeweils dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr
<b>Ort</b>	Atelier l'espace, Bernfeldweg 8, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 25.00/Lektion, quartalweise zahlbar Einzellektion Fr. 28.00
<b>Anmeldung an</b>	Margareta Selina Bürgi, Tel. 031 869 45 10
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>FitGym</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kräftigen, lockern, dehnen im Sitzen und im Stehen.
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute
<b>Kursleitung</b>	Beatrice Kunz
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 14.15 - 15.15 Uhr
<b>Ort</b>	Aula Schulhaus, <b>Kirchlindach</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 140.00/Jahresabo, 10er Abo Fr. 70.00
<b>Anmeldung an</b>	Beatrice Kunz, Kirchweg 3, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 829 16 59
<b>Anmeldeschluss</b>	Anmeldung jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Gymnastik + Streching für Frauen 50+</b>
<b>Kursinhalt</b>	Lösen – Dehen – Kräftigen. Vielseitiges, ganzkörperbetontes Programm zu motivierender Musik.
<b>VeranstalterIn</b>	Regine Spescha, dipl. Sportlehrerin
<b>Kursleitung</b>	Regine Spescha
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 09.00 – 10.00 Uhr
<b>Ort</b>	Turnhalle <b>Mattstetten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 20.00/Std.
<b>Anmeldung an</b>	Regine Spescha, Tel. 079 309 37 79, <a href="mailto:regine.spescha@bluewin.ch">regine.spescha@bluewin.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Soft-Ball Tennis</b>
<b>Kursinhalt</b>	Bewegung und Spiel – Spass und Gesundheit.
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
<b>Kursleitung</b>	Annekäti Hubacher, Heidi Brombacher
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 27. April 2012, jeden 2. Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr
<b>Ort</b>	Turnhalle Staffel III, <b>Moosseedorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 10.00/Doppellektion
<b>Anmeldung</b>	Annekäti Hubacher, Bernstrasse 91, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 03 45, <a href="mailto:annekaeti.hubacher@gmx.ch">annekaeti.hubacher@gmx.ch</a>
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Turnen/Fitgym für Seniorinnen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
<b>Kursleitung</b>	Franziska Meyer, Tel. 034 445 79 87 Erika Aeberhard, Tel. 031 761 07 14
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 14.00 – 15.00 Uhr
<b>Ort</b>	Altes Schulhaus, <b>Moosseedorf</b>

<b>Kurskosten</b>	Fr. 6.00/Lektion
<b>Anmeldung</b>	Nicht erforderlich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Qigong und Yoga (fortlaufender Kurs)</b>
<b>Kursinhalt</b>	Langsame, fließende Bewegungen aktivieren Energie, der Körper wird gestärkt, gedehnt und entspannt.
<b>Veranstalterin</b>	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Therese Aeschlimann
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 18.00 – 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Turnhalle Schulhaus Allmend, (Waldstrasse 6, 3052 Zollikofen), <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Auf Anfrage
<b>Anmeldung an</b>	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch, www.unser-gfm.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Auf Anfrage
<b>Titel des Kurses</b>	<b>dance 2Bfit</b>
<b>Kursinhalt</b>	Tanzen, Bewegung, Muskeltraining, Bodenübungen, dehnen, Entspannung → tanzende Fitnessmethode.
<b>Veranstalterin</b>	Dance Aerobics Company
<b>Kursleitung</b>	Gerda Hall
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 25. April 2012, jeweils mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr Ab 27. April 2012, jeweils freitags, 09.30 – 10.30 Uhr
<b>Ort</b>	Mittwochs: Blindenschule, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen Freitags: Saal- und Freizeitanlage, Radiostrasse 21+23, <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 13.00 pro Mal (Quartalsrechnung), Schnupperlektion gratis
<b>Anmeldung an</b>	Gerda Hall, Tel. 031 862 07 11, gerda.hall@gmx.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Zumba – Fitness &amp; Fun</b>
<b>Kursinhalt</b>	Zumba – ein Mix aus Aerobic und Tanz zu mitreissender Musik: Sport, Spass und Unterhaltung pur!
<b>Veranstalterin</b>	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Nadja Frei
<b>Datum, Zeit</b>	1. Kurs: Ab 23. April 2012, 10 x, jeweils montags, 20.00 – 21.00 Uhr 2. Kurs: Ab 24. April 2012, 11 x, jeweils dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Montags: Bielstrasse 32, <b>Münchenbuchsee</b> Dienstags: Moosstrasse 3, <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	1. Kurs: Fr. 160.00, für Mitglieder und Jugendliche Fr. 150.00 2. Kurs: Fr. 175.00, für Mitglieder und Jugendliche Fr. 165.00
<b>Anmeldung an</b>	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch, www.unser-gfm.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 13. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Fitness im Wasser Sommerkurs</b>
<b>Kursinhalt</b>	Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer durch gelenkschonendes Training im Wasser.
<b>VeranstalterIn</b>	Therapie und Training Zentrum AG
<b>Kursleitung</b>	Andrea Heimgartner, dipl. Physiotherapeutin
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 7. Juni 2012, 13 x, jeweils donnerstags, 09.50 – 10.40 Uhr
<b>Ort</b>	Sportzentrum Hirzenfeld, Radiostrasse 23, <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 210.00, zusätzlich Fr. 60.00 für Eintritt und Weste

<b>Anmeldung an</b>	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, <a href="http://www.training-zollikofen.ch">www.training-zollikofen.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Donnerstag, 31. Mai 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Aqua-Gym</b>
<b>Kursinhalt</b>	Aqua-Gym ist sportliche Wassergymnastik mit toller Musik im brusttiefen Wasser. Unser Motto: Gesundheit-Fitness-Spass.
<b>VeranstalterIn</b>	Aquateam Bern, die Profis für Wasserfitness
<b>Kursleitung</b>	Edith Locher Brunner
<b>Datum, Zeit</b>	Bitte Stundenplan anfordern.
<b>Ort</b>	<b>Münchenbuchsee, Ittigen, Bern</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 208.00/10 x, inkl. Eintritt
<b>Anmeldung an</b>	Aquateam Bern, Burgunderstrasse 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00, <a href="mailto:info@aquateam.ch">info@aquateam.ch</a> , <a href="http://www.aquateam.ch">www.aquateam.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg ist jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Aqua-Gym für Schwangere</b>
<b>Kursinhalt</b>	Fit - für - 2 ist ein sicheres und schonendes Bewegungsangebot für Schwangere im brusttiefen Wasser
<b>VeranstalterIn</b>	Aquateam Bern, die Profis für Wasserfitness
<b>Kursleitung</b>	Edith Locher Brunner
<b>Datum, Zeit</b>	Bitte Stundenplan anfordern
<b>Ort</b>	<b>Münchenbuchsee, Ittigen, Bern</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 237.00/10 x, inkl. Eintritt
<b>Anmeldung an</b>	Aquateam Bern, Burgunderstrasse 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00, <a href="mailto:info@aquateam.ch">info@aquateam.ch</a> , <a href="http://www.aquateam.ch">www.aquateam.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg ist jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Turnen/Fitgym für Seniorinnen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
<b>Kursleitung</b>	Jetti Blaser, Tel. 031 859 05 61 Esther Nabholz, Tel. 034 411 19 00
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils freitags, 13.30 – 14.30 Uhr
<b>Ort</b>	Turnhalle Lee Ost, <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 6.00/Lektion
<b>Anmeldung</b>	Nicht erforderlich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Fit for fun</b>
<b>Kursinhalt</b>	Eine abwechslungsreiche und spannende Aerobic- und Step-Stunde wartet auf dich!
<b>VeranstalterIn</b>	Damenriege Urtenen-Schönbühl
<b>Kursleitung</b>	Rahel Zwahlen
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, ausser Schulferien
<b>Ort</b>	Turnhalle Lee, <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 80.00/11er Abo
<b>Anmeldung an</b>	Rahel Zwahlen, Tel. 034 411 16 17, <a href="mailto:rahel.zwahlen@bluewin.ch">rahel.zwahlen@bluewin.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Pilates 40+</b>
<b>Kursinhalt</b>	Mit gezielten Pilatesübungen trainieren wir primär Bauch- und Rückenmuskulatur.
<b>VeranstalterIn</b>	Tanz- und Bewegungszentrum Mobile

**Kursleitung** Rosmarie Bühlmann, dipl. Pilatetrainerin  
**Datum, Zeit** Jeweils donnerstags, 10.15 – 11.15 Uhr  
**Ort** Tanzzentrum Mobile, **Urtenen-Schönbühl**  
**Kurskosten** Fr. 150.00/10 x  
**Anmeldung an** Rosmarie Bühlmann, Tel. 079 728 05 73, 031 869 53 16,  
rosmarie.buehlmann@gmail.com, www.pilatesmoossee.ch

**Titel des Kurses** **Pilates 60+**  
**Kursinhalt** Mit gezielten Pilatesübungen trainieren wir primär Bauch- und Rückenmuskulatur. Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit.  
**VeranstalterIn** Tanz- und Bewegungszentrum Mobile  
**Kursleitung** Rosmarie Bühlmann, dipl. Pilatetrainerin  
**Datum, Zeit** Jeweils donnerstags, 09.00 – 10.00 Uhr  
**Ort** Tanzzentrum Mobile, **Urtenen-Schönbühl**  
**Kurskosten** Fr. 150.00/10 x  
**Anmeldung an** Rosmarie Bühlmann, Tel. 079 728 05 73, 031 869 53 16,  
rosmarie.buehlmann@gmail.com, www.pilatesmoossee.ch

**Titel des Kurses** **Energie und Kraft tanken!**  
**Kursinhalt** Oft bemerken wir zu spät, dass wir ausser Atem sind. Je besser wir in Kontakt mit unserem Atem sind, umso leichter finden wir zu innerer Ausgeglichenheit. Mit verschiedenen Atem-, Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen lösen wir Blockaden, werden gelassener und steigern das Wohlbefinden. Wir tanken neue Energie und schöpfen Kraft für den Alltag.  
**Veranstalterin** Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl  
**Kursleitung** Barbara Spahni  
**Datum, Zeit** Ab 23. April 2012, 10 x, jeweils montags, 23. April, 7./21. Mai, 4./18. Juni, 2. Juli, 13./27. August, 10./14. September 2012, 19.00 – 20.00 Uhr  
**Ort** Musikzimmer Schulhaus Lee 3, **Urtenen-Schönbühl**  
**Mitbringen** Weiche Unterlage, Socken, Decke  
**Kurskosten** Fr. 170.00, Mitglieder Landfrauenverein Fr. 150.00  
**Anmeldung an** www.landfrauen-urtenen-schoenbuehl.ch/Kurse oder Anna Balmer, Kirchgässli 6, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 30 46  
**Anmeldeschluss** Dienstag, 10. April 2012

**Titel des Kurses** **Atmen und bewegen – Leben, 880122**  
**Kursinhalt** Methode Klara Wolf  
Unsere Atmung wird uns erst richtig bewusst, wenn wir durch Stress, Überforderung oder von Ängsten geplagt nach Luft ringen müssen. Durch Atemschulung - verbunden mit Körperübungen zur Anregung der Kreislauf-, Stoffwechsel- und Drüsentätigkeit - sowie Übungen zur Harmonisierung vegetativer Funktionen erlangen wir Kondition, Energie und innere Kraft.  
**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Margrit Barisi  
**Datum, Zeit** Ab 24. April 2012, 9 x, jeweils dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr  
**Ort** Schulhaus Sekundarstufe I, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 135.00  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch  
**Anmeldeschluss** Kein Anmeldeschluss

**Titel des Kurses** **Atmen und bewegen – Leben, 880222**

<b>Kursinhalt</b>	Methode Klara Wolf Unsere Atmung wird uns erst richtig bewusst, wenn wir durch Stress, Überforderung oder von Ängsten geplagt nach Luft ringen müssen. Durch Atemschulung - verbunden mit Körperübungen zur Anregung der Kreislauf-, Stoffwechsel- und Drüsentätigkeit - sowie Übungen zur Harmonisierung vegetativer Funktionen erlangen wir Kondition, Energie und innere Kraft.
<b>VeranstalterIn</b>	Volkshochschule Bern
<b>Kursleitung</b>	Margrit Barisi
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 26. April 2012, 10 x, jeweils donnerstags, 09.15 – 10.15 Uhr
<b>Ort</b>	Altes Lehrerschulhaus Jufo, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00
<b>Anmeldung an</b>	Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Kein Anmeldeschluss
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Yoga? Yoga ist ein Weg, der von ganz aussen nach ganz innen führt</b>
<b>Kursinhalt</b>	Mit Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen können wir Alltagsstress abbauen. Wir erfahren äussere und innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Entdecke deinen inneren Reichtum!
<b>Kursleitung</b>	Yvonne Brand-Westphale, dipl. Yogalehrerin YS/EYU
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 09.00 – 10.15 Uhr, 18.00 – 19.15 Uhr und 19.30 – 20.45 Uhr Jeweils dienstags, 09.00 – 10.15 Uhr und 19.30 – 20.45 Uhr Jeweils freitags, 08.45 – 10.00 Uhr
<b>Ort</b>	Montags und freitags: Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, <b>Zollikofen</b> Dienstags: TTZ, Kirchlindachstrasse 7, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 220.00/10 Lektionen à 75 Min.
<b>Anmeldung an</b>	Yvonne Brand-Westphale, Unterfeldweg 60, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 40 47
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt ist jederzeit möglich. Anmeldungsanruf bitte bis 3 Tage vor gewünschtem Eintritt.
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Tae bo</b>
<b>Kursinhalt</b>	Karatebewegungen nach Musik.
<b>VeranstalterIn</b>	Karatesportverein Weisser Adler Grauholz
<b>Kursleitung</b>	Z. Markovic 6. Dan Karate
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr
<b>Ort</b>	Industriestrasse 31, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 240.00/24er Abo
<b>Anmeldung an</b>	U. Grutsch, Lindachstrasse 64, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 911 74 54, u.grutsch@gmx.ch www.karatewa.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg laufend möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Karate</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kein Kontaktkarate.
<b>VeranstalterIn</b>	Karatesportverein Weisser Adler Grauholz
<b>Kursleitung</b>	Z. Markovic 6. Dan Karate
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, jeweils donnerstags, 18.00 – 18.45 Uhr
<b>Ort</b>	Industriestrasse 31, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 210.00/3 Monate (Familienrabatt)

<b>Anmeldung an</b>	U. Grutsch, Lindachstrasse 64, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 911 74 54, u.grutsch@gmx.ch, www.karatewa.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg laufend möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Aikido (Selbstverteidigung)</b>
<b>Kursinhalt</b>	Aikido ist in seiner heutigen Form eine moderne Selbstverteidigung. Durch den Reichtum an natürlichen Bewegungen ist Aikido ideal, um einen Ausgleich zum heutigen oft bewegungsarmen Alltag zu bieten und den Körper zu reaktivieren und gesund zu bleiben.
<b>VeranstalterIn</b>	Aikido Schule Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Thomas Moser
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 18.15 –19.45 Uhr, jeweils donnerstags, 12.15 –13.30 Uhr
<b>Ort</b>	Dojo Budo Sport, Bernstrasse 99, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 45.00/Monat
<b>Anmeldung an</b>	Thomas Moser, Tel. 079 904 88 85, aikido@aikido-bern.ch, www.aikido-bern.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Begägne, bewege macht glücklech</b>
<b>Kursinhalt</b>	Fit-Gym für Seniorinnen und Senioren Sport macht Fröid.
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute Region Bern
<b>Kursleitung</b>	Annette Boinay, Rita Stucki, Katrin Bienz
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 09.00 – 10.00 Uhr oder 10.00 – 11.00 Uhr Jeweils mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr
<b>Ort</b>	Montags: Betagtenheim <b>Zollikofen</b> Mittwochs: Turnhalle Steinibach, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 170.00/Jahresabo
<b>Anmeldung an</b>	Annette Boinay, Tel. 079 691 74 08
<b>Anmeldeschluss</b>	Mitmache, schnuppere jederzeit! Eine Lektion gratis.
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Sport tut gut</b>
<b>Kursinhalt</b>	Bewegung in jedem Alter.
<b>VeranstalterIn</b>	SVKT Frauensportverein Zollikofen-Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Annalies Weber, Karin Wüthrich, Marianne Steck
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, Zeit auf Anfrage Jeweils mittwochs, 09.15 – 10.00 Uhr Jeweils donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr, während der Schulzeit
<b>Ort</b>	Schulhaus Allmend, <b>Münchenbuchsee</b> , Jugendfoyer oder Turnhalle Sekundarstufe I, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.00/Jahr
<b>Anmeldung an</b>	Andrea Neuhaus, Mühlerain 22, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 49 48
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Nordic Walking</b>
<b>Kursinhalt</b>	Ein Ganzkörper-Konditionstraining im Outdoorbereich mit Spass und Dynamik in der Gruppe.
<b>VeranstalterIn</b>	Therapie und Training Zentrum AG
<b>Kursleitung</b>	Adrian Treyer, dipl. Physiotherapeut
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 09.30 – 10.30 Uhr
<b>Ort</b>	Therapie und Training Zentrum AG, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00/3 Monate

<b>Anmeldung an</b>	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, www.training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Fit im Alter</b>
<b>Kursinhalt</b>	Die Förderung der Kraft, der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Ausdauer ermöglicht es auch im Alter, selbstständig und fit zu bleiben!
<b>VeranstalterIn</b>	Therapie und Training Zentrum AG
<b>Kursleitung</b>	Beate Bongartz, dipl. Physiotherapeutin
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 09.00 – 09.45 Uhr
<b>Ort</b>	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 180.00/3 Monate
<b>Anmeldung an</b>	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, training-zollikofen@bluewin.ch, www.training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Rückenfit, Aktiv am Abend</b>
<b>Kursinhalt</b>	Gönnen Sie Ihrem Rücken etwas Bewegung, ein gezieltes dynamisches Training wirkt Wunder.
<b>VeranstalterIn</b>	Therapie und Training Zentrum AG
<b>Kursleitung</b>	Mirjam Blaser, dipl. Bewegungspädagogin
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 17.15 – 18.15 Uhr
<b>Ort</b>	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 240.00/12 x 60 Min.
<b>Anmeldung an</b>	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, www.training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Rückenfit, Aktiv über die Mittagspause</b>
<b>Kursinhalt</b>	Gönnen Sie Ihrem Rücken etwas Bewegung, ein gezieltes dynamisches Training wirkt Wunder.
<b>VeranstalterIn</b>	Therapie und Training Zentrum AG
<b>Kursleitung</b>	Mirjam Blaser, dipl. Bewegungspädagogin
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 12.00 – 13.00 Uhr
<b>Ort</b>	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 240.00/12 x 60 Min.
<b>Anmeldung an</b>	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, www.training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel ds Kurses</b>	<b>Beckenbodenkurs</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kraft aus der Mitte, ein dynamisches Training für den Beckenboden.
<b>VeranstalterIn</b>	Therapie und Training Zentrum AG
<b>Kursleitung</b>	Mirjam Blaser, dipl. Bewegungspädagogin
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 10.00 – 10.50 Uhr
<b>Ort</b>	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 200.00/12 x 50 Min.
<b>Anmeldung an</b>	TTZ AG, Kirchlindachstrasse. 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, www.training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Feldenkrais Kurs: Schöne Haltung, beweglich in den Sommer</b>
<b>Kursinhalt</b>	Schöne, anmutige Haltung, geschmeidige Gelenke, mehr Wohlbefinden im Alltag!
<b>Kursleitung</b>	Jana Marti
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 23. April 2012, 10 x, jeweils montags, 13.30 – 15.00 Uhr
<b>Ort</b>	Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 200.00
<b>Anmeldung an</b>	Jana Marti, Tel. 031 911 16 79
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 20. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Entspannen, Burnout vorbeugen</b>
<b>Kursinhalt</b>	In sich selber eintauchen, den Alltag vergessen. Bewegung, Malen, Meditation, Visualisierung und Progressive Muskelrelaxation sind unsere Mittel.
<b>Kursleitung</b>	Jana Marti
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 25. April 2012, 6 x, jeweils mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr
<b>Ort</b>	Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00
<b>Anmeldung an</b>	Jana Marti, Tel. 031 911 16 79
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 23. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>dance 2Bfit</b>
<b>Kursinhalt</b>	Tanzen, Bewegung, Muskeltraining, Bodenübungen, dehnen, Entspannung → tanzende Fitnessmethode.
<b>Veranstalterin</b>	Dance Aerobics Company
<b>Kursleitung</b>	Gerda Hall
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 25. April 2012, jeweils mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr Ab 27. April 2012, jeweils freitags, 09.30 – 10.30 Uhr
<b>Ort</b>	Mittwochs: Blindenschule, Kirchlindachstrasse 49, <b>Zollikofen</b> Freitags: Saal- und Freizeitanlage, Radiostrasse 21+23, Münchenbuchsee
<b>Kurskosten</b>	Fr. 13.00 pro Mal (Quartalsrechnung), Schnupperlektion gratis
<b>Anmeldung an</b>	Gerda Hall, Tel. 031 862 07 11, gerda.hall@gmx.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Besser Laufen mit der Feldenkrais Methode</b>
<b>Kursinhalt</b>	Erkennen Sie Ihren eigenen Laufstil und lernen Sie ökonomischer und ausgeglichener zu laufen, walken, joggen und dadurch schneller, leichter und geschmeidiger werden.
<b>Kursleitung</b>	Jana Marti
<b>Datum, Zeit</b>	Samstag, 28. April 2012, 11.00 – 18.00 Uhr
<b>Ort</b>	Zollikofen
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00
<b>Anmeldung an</b>	Jana Marti, Tel. 031 911 16 79
<b>Anmeldeschluss</b>	Samstag, 26. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Tai Chi &amp; Qi Gong im Freien – Abschalten, zur Ruhe kommen und die Hektik des Alltags hinter sich lassen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Entdecken Sie die Energieübungen zur Stärkung von Körper, Seele, Geist. Zeitlupenartige, harmonisch fließende Bewegungen harmonisieren den ganzen Organismus.
<b>VeranstalterIn</b>	Phönix-Zentrum, Tai Chi & Qi Gong Schule, Bern
<b>Kursleitung</b>	Liliane von Allmen, SGQT und EMR anerkannt

<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags oder freitags, von März – Oktober, tagsüber nach Vereinbarung.
<b>Ort</b>	In Kleingruppen an der Aare in <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 35.00/Lektion
<b>Anmeldung an</b>	Liliane von Allmen, Tel. 031 301 88 88, info@phoenixzentrum.ch, www.phoenixzentrum.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>YOGA ist ein Weg in die eigene Mitte</b>
<b>Kursinhalt</b>	Die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Durch aufeinander abgestimmte Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung und Konzentration mehr Bewusstheit, Ganzheit und Lebensenergie.
<b>VeranstalterIn</b>	Anja Engel
<b>Kursleitung</b>	Anja Engel dipl. Yogalehrerin & Therapeutin
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags oder donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr Jeweils freitags 10.30 – 12.45 Uhr Probelektion möglich
<b>Ort</b>	Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 220.00/10 x 90 Min. Fr. 180.00/10 x 75 Min., fortlaufende Kurse
<b>Anmeldung an</b>	Anja Engel, Tel. 031 911 97 67 an.engel@bluewin.ch, energieausgleich.com
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Qi Gong</b>
<b>Kursinhalt</b>	Mit Qi Gong entspannen, zentrieren, aufbauen.
<b>Kursleitung</b>	Marianne Hundius
<b>Datum, Zeit</b>	Kurs 1: ab 11. April 2012, jeweils mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr Kurs 2: ab 15. August 2012, jeweils mittwochs 17.15 – 18.15 Uhr
<b>Ort</b>	Pilates Studio, Postgasse 4, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 180.00/10 x
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 911 81 20, marianne@hundius.ch, www.qigongbern.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Kurs 1: Mittwoch, 4. April 2012 Kurs 2: Montag, 13. August 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>ZUMBA</b>
<b>Kursinhalt</b>	Tanzfitness.
<b>Kursleitung</b>	Dubravka Lastric
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 19.15 – 20.10 Uhr
<b>Ort</b>	Turnhalle Inforama, Molkereistrasse 8, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00/10 x, Einzellektion Fr. 20.00
<b>Anmeldung an</b>	Dubravka Lastric, Tel. 031 911 34 21, 079 789 17 55, <a href="http://zumba.lastric.name">http://zumba.lastric.name</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Turnen für bewegungsfreudige Frauen 35+</b>
<b>Kursinhalt</b>	Aerobic, Step, Pilates, Rücken- und Beckenbodengym, Fitness, Entspannung, Spiel, Spass usw.
<b>Kursleitung</b>	Gut ausgebildete, erfahrene Leiter/innen (Schweizerischer Turnverband)
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 18.00 – 19.00 Uhr, ältere Turnerinnen Jeweils montags, 19.05 – 20.05 Uhr, normales Vereinsturnen Jeweils montags, 20.15 – 21.30 Uhr, Gym-mix (anspruchvolles Fitness-

	Programm für fitness- und leistungsbewusste Frauen ab 35 Jahren, die gerne gefordert werden)
<b>Ort</b>	Turnhalle Sekundarstufe I oben, Schulhausstrasse 32, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Auf Anfrage
<b>Anmeldung an</b>	Präsidentin: Elisabeth Schindler, Tel. 031 911 51 59, ern.schindler@bluewin.ch
	Seniorinnen: Annemarie Zahnd, Tel. 031 911 05 49
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Turnen / Fitgym für Seniorinnen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute
<b>Kursleitung</b>	Erika Aeberhard, Tel. 031 761 07 14 Franziska Meyer, Tel. 034 445 79 87
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 08.45 – 09.45 Uhr
<b>Ort</b>	Turnhalle, <b>Zuzwil</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 6.00/Lektion
<b>Anmeldung an</b>	Nicht erforderlich

### **Umwelt – Ökologie – Natur**

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Wir lernen Velo fahren</b>
<b>Kursinhalt</b>	Vertraut werden mit dem Velo und den Verkehrsregeln.
<b>Lehrmittel</b>	Velo
<b>VeranstalterIn</b>	Interkultureller Frauentreff KARIBU
<b>Kursleitung</b>	Pro Velo Bern
<b>Datum, Zeit</b>	3./10./17. April, jeweils dienstags und 5./12./19. April, jeweils donnerstags, 6 x, 14.00 - 16.00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäferestrasse 43, <b>Zollikofen oder nach Absprache</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Tel. 031 911 65 25, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Dienstag, 27. März 2012

### **Fremdsprachen – Literatur**

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Vorbereitungskurs Sprachtest Deutsch für die Einbürgerung</b>
<b>Kursinhalt</b>	Schriftliche und mündliche Inhalte der Sprachstandanalyse A2 für die Einbürgerung werden gezielt trainiert. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Deutsch. Kurzer Einstufungstest vor Kursbeginn.
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Elisabeth Scheurer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
<b>Ort</b>	<b>Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
<b>Materialkosten</b>	Kopien: Fr. 15.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 15. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Deutsch für Fremdsprachige</b>

<b>Kursinhalt</b>	Grundkurs Verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse in einer Kleingruppe: lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht! Weitere Kurse unter: <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Karin Balmer oder Elisabeth Scheurer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
<b>Ort</b>	<b>Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72, <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 15. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Business-Französisch</b>
<b>Kursinhalt</b>	Für alle, die Französisch im Job brauchen! Sie trainieren typische Situationen des Geschäftsalltags: Auskunft, Termine, Bestellung, Kundendienst, Reklamationen, usw. Weitere Kurse unter: <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Elisabeth Scheurer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
<b>Ort</b>	<b>Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	6 – 8 Tn.: Fr. 320.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 360.00
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72, <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 15. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Französisch für den Alltag</b>
<b>Kursinhalt</b>	Auffrischkurs In einer Kleingruppe Kenntnisse auffrischen und erweitern: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst! Weitere Kurse unter: <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Elisabeth Scheurer oder Karin Balmer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
<b>Ort</b>	<b>Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72, <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 15. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Konversationskurse Italienisch</b>
<b>Kursinhalt</b>	In einer Kleingruppe Kenntnisse anwenden, festigen und erweitern: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst! Stufe A2 / B1 Weitere Kurse unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Liliana Negri
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 23. April 2012, 10 x, jeweils montags, 08.30 – 09.30 Uhr und 19.15 – 20.15 Uhr
<b>Ort</b>	<b>Bäriswil</b>
<b>Kurskosten</b>	6 – 8 Tn.: Fr. 270.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 302.00
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72, <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>

<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 15. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Italienisch für Ferien und Job</b>
<b>Kursinhalt</b>	Anfänger 2 In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen Sprache zu verständigen. Wenig Kenntnisse erforderlich. Weitere Kurse unter: <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Liliana Negri
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 23. April, 10 x, jeweils montags, 20.20 – 21.20 Uhr
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72, <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 15. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Let's speak English</b>
<b>Kursinhalt</b>	Für alle, die im Zeitalter des Computers und der Globalisierung mitreden wollen! Kleingruppe, lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht. Kurse auf verschiedenen Stufen unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Elisabeth Scheurer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeiten gemäss Kursprogramm
<b>Ort</b>	<b>Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72, <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 15. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Englisch A2, 815222</b>
<b>Kursinhalt</b>	Learn an have fun with Englisch. Using student presentations, discussions, reading material and a text book, this course is for students who would like to practise their spoken English and build upon their grammar knowledge in a fun and relaxed atmosphere.
<b>Lehrmittel</b>	Wird im Kurs bekannt gegeben.
<b>VeranstalterIn</b>	Volkshochschule Bern
<b>Kursleitung</b>	Harrison Divine
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 25. April 2012, 10 x, jeweils mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr
<b>Ort</b>	Schulanlage Gyrisberg, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 210.00
<b>Anmeldung an</b>	Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30, <a href="mailto:info@vhsbe.ch">info@vhsbe.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Kein Anmeldeschluss
<b>Titel des Kurses</b>	<b>English for Teens (10 – 12 Jahre)</b>
<b>Kursinhalt</b>	Grundkenntnisse erwerben. Förderung der vier Sprachkompetenzen mit Schwerpunkt Sprechen. Freude an der englischen Sprache erwecken mit Pop Songs und Spielen.
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Elisabeth Scheurer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 26. April 2012, 10 x, jeweils donnerstags, 16.40 – 17.40 Uhr
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl</b> , Schulanlage Lee

<b>Kurskosten</b>	Ab 13 Tn.: Fr. 150.00 / 10 – 12 Tn.: Fr. 175.00 7 – 9 Tn.: Fr. 195.00 / 5 – 6 Tn.: Fr. 220.00
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel ca. Fr. 50.00
<b>Anmeldung an Anmeldeschluss</b>	Tel. 031 859 07 72, <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> Sonntag, 15. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Diplomkurs Spanisch (Certificado DELE)</b>
<b>Kursinhalt</b>	In einer Kleingruppe werden Sie gezielt auf das Certificado DELE vorbereitet. Spanischkenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich. Weitere Kurse unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>VeranstalterIn:</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Altagracia Hefti
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	6 – 8 Tn.: Fr. 320.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 360.00
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an Anmeldeschluss</b>	Tel. 031 859 07 72, <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> Sonntag, 15. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Spanisch für Ferien und Job</b>
<b>Kursinhalt</b>	Anfängerkurs In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen Sprache zu verständigen. Weitere Kurse unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>VeranstalterIn:</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Altagracia Hefti oder Karin Balmer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
<b>Ort</b>	<b>Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an Anmeldeschluss</b>	Tel. 031 859 07 72, <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> Sonntag, 15. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Die Welt der Gedichte</b>
<b>Kursinhalt</b>	Gedichte als „Wortsalat mit Zeilenbruch“, als jener Ort, an dem Schönheit gepflegt oder wo die Wahrheit ohne Umschweife preisgegeben wird? Wir verschaffen uns einen Überblick über Gedichte aus verschiedenen Jahrhunderten und verfassen selber welche.
<b>Veranstalterin</b>	incognita Kulturwissen
<b>Kursleitung</b>	Fides Maria Kistler
<b>Datum, Zeit</b>	2./9./16./30. Juni 2012, jeweils samstags, 10.00 -12.00 Uhr, mit Fortsetzung im Herbst
<b>Ort</b>	Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00
<b>Materialkosten</b>	Ca. Fr. 10.00
<b>Anmeldung an Anmeldeschluss</b>	Tel. 031 558 36 96, <a href="mailto:fmk@incognita.ch">fmk@incognita.ch</a> , <a href="http://www.incognita.ch">www.incognita.ch</a> Montag, 30. April 2012

## Kunst und Kultur

**Titel des Kurses**      **DAS MODERNE AQUARELL für Einsteigende und Geübte**

<b>Kursinhalt</b>	Wir erarbeiten und vertiefen die Vielfalt der handwerklichen Techniken im Zusammenwirken der Bildgestaltung und der Gesetze der Bildsprache.
<b>Veranstalterin</b>	malschule im graben, Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Hanspeter Fiechter, Kunstmaler, dipl. Erwachsenenbildner
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 13. August 2012 – 24. Januar 2013, 19 x, jeweils montags, 18.45 – 21.00 Uhr, jeweils donnerstags, 13.30 – 15.30 Uhr oder 18.45 – 21.00 Uhr,
<b>Ort</b>	malschule im graben, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 722.00/19 Doppelstunden à Fr. 19.00/Std.
<b>Anmeldung an</b>	Hanspeter Fiechter, Tel. 031 911 96 06. <a href="http://www.hanspeterfiechter.ch">www.hanspeterfiechter.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Montag, 6. August 2012

## **Psychologie – Persönlichkeitsentwicklung**

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Entdecke deine Medialität</b>
<b>Kursinhalt</b>	Über eine kurze Meditation lassen wir den Alltag hinter uns, um dann durch einfache Übungen uns der eigenen intuitiven Seite zu öffnen. Diese Arbeit kann auch einen positiven Einfluss im Alltag haben.
<b>Veranstalterin</b>	Das Zentrum, Buchsweg 9, 3052 Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Marietta Keller
<b>Datum, Zeit</b>	1./15./29. Mai und 26. Juni 2012, jeweils dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr
<b>Ort</b>	Das Zentrum, Buchsweg 9, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 922 48 02, <a href="mailto:marietta.keller@bluewin.ch">marietta.keller@bluewin.ch</a> , <a href="http://www.das-zentrum.ch">www.das-zentrum.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 25. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Attraktiv im Beruf und im Alltag</b>
<b>Kursinhalt</b>	An diesen drei Abenden bekommen Sie Tipps und Tricks, um mit einfachen Mitteln das Beste aus Ihrem Typ hervorzuholen. Ihr Selbstbewusstsein wird dadurch gestärkt.
<b>Veranstalterin</b>	Das Zentrum, Buchsweg 9, 3052 Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Getrud Joy Knuchel, Farb- und Modestilberaterin
<b>Datum, Zeit</b>	8./22. Mai und 5. Juni, 19.00 – 21.00 Uhr
<b>Ort</b>	Das Zentrum, Buchsweg 9, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 90.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 922 48 02, <a href="mailto:marietta.keller@bluewin.ch">marietta.keller@bluewin.ch</a> , <a href="http://www.das-zentrum.ch">www.das-zentrum.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 2. Mai 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Licht Farbe und Klang – Wahrnehmung und Intuition</b>
<b>Kursinhalt</b>	Wie nehme ich wahr? Wie arbeiten die verschiedenen Sinne mit dem Hirn zusammen? Wie funktioniert meine Intuition? Bilder, Farben, Klänge und Meditationen führen und begleiten uns auf dieser Entdeckungsreise.
<b>Kursleitung</b>	Rolf Gardi
<b>Datum, Zeit</b>	7./8./9. August 2012, jeweils samstags von 09.00 – 11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Praxis Harmonia, Linckweg 8, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00
<b>Anmeldung an</b>	Rolf Gardi, Tel. 079 389 79 00, <a href="http://www.interdimensional.net">www.interdimensional.net</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Dienstag, 31. Juli 2012

## **Werken – Gestalten – Nähen**

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Schräge Vögel</b>
<b>Kursinhalt</b>	Bohren – schleifen – schweissen – gestalten Sie Ihren eigenen schrägen Vogel.
<b>VeranstalterIn</b>	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Roger Streit
<b>Datum, Zeit</b>	Samstag, 9. Juni 2012, 13.00 – ca. 18.00 Uhr
<b>Ort</b>	Werkstatt „schräge Vögel“, Weier 164 a, <b>Burgistein</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 88.00, für Mitglieder und Jugendliche Fr. 78.00
<b>Materialkosten</b>	Fr. 25.00
<b>Anmeldung an</b>	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch, www.unser-gfm.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 30. Mai 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Der Weg zum persönlichen Kleidungsstück</b>
<b>Kursinhalt</b>	Individuelles Nähen in kleinen Gruppen (bis 5 Personen). Ein Kurs für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene.
<b>VeranstalterIn</b>	thex, Werkstatt für Textiles
<b>Kursleitung</b>	Therese Rufer
<b>Datum, Zeit</b>	Tages-, Abend- und Ferienkurse
<b>Ort</b>	thex.butik, Bernstrasse 3 b, <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 260.00 (5 x 3 Std., max. fünf TeilnehmerInnen)
<b>Materialkosten</b>	Nach Aufwand
<b>Anmeldung an</b>	Therese Rufer, Bernstrasse 3 b, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 862 18 05, 076 339 67 60
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Glasfusing</b>
<b>Kursinhalt</b>	Glasfusing bedeutet das Zusammenschmelzen von verschiedenen Glastücken.
<b>VeranstalterIn</b>	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Irene Kräuchi
<b>Datum, Zeit</b>	Donnerstag, 6. September 2012, 19.00 – 22.00 Uhr
<b>Ort</b>	Glas-Werkstatt, Bernstrasse 162 b, <b>Stettlen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 46.00, für Mitglieder und Jugendliche Fr. 36.00
<b>Materialkosten</b>	Ca. Fr. 80.00 – Fr. 150.00
<b>Anmeldung an</b>	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch, www.unser-gfm.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Montag, 27. August 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Silberringe giessen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Wir stellen anhand einer alten Giessmethode (Sepiaguss,) Silberringe her.
<b>VeranstalterIn</b>	Familienclub Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Maya Friedli
<b>Datum, Zeit</b>	Kurs 1: Samstag, 12. Mai, 09.00 – 15.00 Uhr Kurs 2: Samstag, 16. Juni 2012, 09.00 – 15.00 Uhr
<b>Ort</b>	Werkraum Oberstufe, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 65.00, Familienclubmitglieder Fr. 55.00
<b>Materialkosten</b>	Je nach Ringgrösse, ca. Fr. 25.00 bis Fr. 35.00
<b>Anmeldung an</b>	Karin Zimmermann, Tel. 031 911 66 17, karin.zimmermann@familienclub-zollikofen.ch, www.familienclub-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Kurs 1: Mittwoch, 2. Mai 2012 Kurs 2: Mittwoch, 6. Juni 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Bildhauerei SteinHolzTon</b>

**Kursinhalt** Eintauchen in die Welten der räumlichen Gestaltungen, Freude am Entdecken und freies Entstehenlassen in tausendfältigen Materialien. Jedermann / Frau willkommen, Anfänger und Fortgeschrittene.

**Kursleitung** F. Nussbaumer, Bildhauer

**Datum, Zeit** 10 x, jeweils montags 18.30 – 21.00 Uhr, jeweils samstags, 8.30 – 12.00 Uhr. Muss nicht aufeinanderfolgend besucht werden.

**Ort** ArtOrt, Sägebachweg 3, im Graben, **Zollikofen**

**Kurskosten** Montag: Fr. 400.00, Samstag: Fr. 500.00

**Anmeldung an** F. Nussbaumer, ArtOrt, Sägebachweg 3, 3052 Zollikofen, Tel. 031 921 25 26, 078 671 33 77

**Anmeldeschluss** Einstieg jederzeit möglich

**Titel des Kurses** **Kreativ-Schweisskurs**

**Kursinhalt** Kerzenständer, Feuerkorb, Schrottojekt. Umsetzung eines eigenen Projektes unter fachkundiger Leitung.

**VeranstalterIn** Die Käserei, Kultur- und Kursraum, Zuzwil

**Kursleitung** Bene Tschanz

**Datum, Zeit**

1. Vorkurs (Besprechung), Montag, 19. März 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
1. Schweisskurs, Samstag, 28. April 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
2. Vorkurs (Besprechung), Montag, 26. März 2012, 19.00 - 21.00 Uhr
2. Schweisskurs, Samstag, 5. Mai 2012, 08.00 - 17.30 Uhr
3. Vorkurs (Besprechung), Montag, 2. April 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
3. Schweisskurs, Samstag, 12. Mai 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
4. Vorkurs (Besprechung), Montag, 11. Juni 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
4. Schweisskurs, Samstag, 21. Juli 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
5. Vorkurs (Besprechung), Montag, 18. Juni 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
5. Schweisskurs, Samstag, 28. Juli 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
6. Vorkurs (Besprechung), Mittwoch, 25. Juni 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
6. Schweisskurs, Samstag, 4. August 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
7. Vorkurs (Besprechung), Montag, 23. Juli 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
7. Schweisskurs, Samstag, 25. August 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
8. Vorkurs (Besprechung), Montag, 20. August 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
8. Schweisskurs, Samstag, 15. September 2012, 08.00 – 17.30 Uhr

**Ort** Die Käserei, Kultur- und Kursraum, **Zuzwil**

**Kurskosten** Fr. 280.00, inkl. Verpflegung

**Materialkosten** Je nach Verbrauch

**Anmeldung an** Doris Eggel, Tel. 079 208 30 06, [www.diekaeserei.ch](http://www.diekaeserei.ch), [info@diekaeserei.ch](mailto:info@diekaeserei.ch)

**Anmeldeschluss**

1. Kurs: Montag, 12. März 2012
2. Kurs: Montag, 19. März 2012
3. Kurs: Montag, 26. März 2012
4. Kurs: Montag, 4. Juni 2012
5. Kurs: Montag, 11. Juni 2012
6. Kurs: Mittwoch, 18. Juni 2012
7. Kurs: Montag, 16. Juli 2012
8. Kurs: Montag, 13. August 2012

## Musik

**Titel des Kurses** **Eltern-Kind-Singen**

**Kursinhalt** Erste aktive Begegnung mit Musik für Kinder von 2 ½ bis 5 Jahren in Begleitung von Erwachsenen.

**VeranstalterIn** Musikschule Jegenstorf

<b>Kursleitung</b>	Sarah Aeberhard (Jegenstorf), Ursula Pfund (Grafenried) und Christine Rubin (Bätterkinden)
<b>Datum, Zeit</b>	1. Kurs ab 20./23./24. August 2012 2. Kurs ab 11./14./15. Februar 2013 Jeweils montags, 10.00 – 10.45 Uhr Jeweils donnerstags, 10.00 – 10.45 Uhr und 10.50 – 11.00 Uhr Jeweils freitags, 09.20 – 10.05 Uhr und 10.15 – 11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Montags: Kirchgemeindehaus, <b>Grafenried/Fraubrunnen</b> Donnerstags: Kirchgemeindehaus, <b>Bätterkinden</b> Freitags: Aula Sägetschulhaus, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 240.00/Familie
<b>Anmeldung an</b>	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	1. Kurs: Freitag, 15. Juni 2012 2. Kurs: Samstag, 15. Dezember 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Folk international, Basiskurs</b>
<b>Kursinhalt</b>	Gemeinsam musizieren: aus dem reichhaltigen Fundus der europäischen Volksmusik und der Volksmusik aus dem Balkan erarbeitet das Kursensemble sein Repertoire. Willkommen sind alle in der Volksmusik gebräuchlichen Instrumente.
<b>Niveau</b>	Mindestens zwei bis drei Jahre Spielpraxis auf dem Instrument. Bereitschaft, individuell zu üben.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Res Hafner (Auskunft über den Kurs: Tel. 031 767 85 67, info@ethnoson.ch)
<b>Datum, Zeit</b>	18 Kursabende, je 2 x 40 Min. Erster Kursabend: Montag, 20. August 2012, 20.00 Uhr Weitere Daten nach gemeinsamer Absprache
<b>Ort</b>	Musikschule Jegenstorf, 2. Stock, Iffwilstrasse 4, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Ab 8 Teilnehmenden Fr. 470.00, exkl. Notenmaterial. Bei weniger Teilnehmenden erhöht sich das Kursgeld proportional (nach Rücksprache mit den Beteiligten).
<b>Anmeldung an</b>	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch oder www.ethnoson.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Bei Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Folk international, fortgeschrittenes Niveau</b>
<b>Kursinhalt</b>	Wir erarbeiten ein Programm zum öffentlichen Auftritt. Inhalt: Folk international zu vier bis fünf Themenblöcken (z. B. geografische Schwerpunkte, zweckgebundene Musik wie Arbeitslieder oder Hochzeitsmusik, int. Volkstanz-Repertoire, usw.).
<b>Niveau</b>	Sehr gutes Handwerk auf dem Instrument mit mehrjähriger Spielpraxis. Bereitschaft, individuell zu üben.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Res Hafner (Auskunft über den Kurs: Tel. 031 767 85 67, info@ethnoson.ch)
<b>Datum, Zeit</b>	18 Kursabende, je 2 x 40 Minuten Erster Kursabend: Montag, 20. August 2012, 20 Uhr Weitere Daten nach gemeinsamer Absprache
<b>Ort</b>	Musikschule Jegenstorf, 2. Stock, Iffwilstrasse 4, <b>Jegenstorf</b>

<b>Kurskosten</b>	Ab 8 Teilnehmenden Fr. 470.00, exkl. Notenmaterial. Bei weniger Teilnehmenden erhöht sich das Kursgeld proportional (nach Rücksprache mit den Beteiligten).
<b>Anmeldung an</b>	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch oder www.ethnoson.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Bei Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Kammermusik-BAROCK-Ensemble</b>
<b>Kursinhalt</b>	Zusammenspiel: Aus dem grossen Repertoire der Barockmusik erarbeiten die Teilnehmenden ihr eigenes Programm. Willkommen sind alle in der Barockmusik gebräuchlichen Instrumente.
<b>VeranstalterIn</b>	Musikschule Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Damaris Di Bennardo
<b>Datum, Zeit</b>	6 Kursabende, je 2 x 40 Minuten Erster Kursabend: Dienstag, 21. August 2012, 19.00 Uhr Weitere Daten nach gemeinsamer Absprache
<b>Ort</b>	Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 2. Stock, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Ab 5 Teilnehmenden Fr. 275.00, exkl. Notenmaterial. Bei weniger Teilnehmenden erhöht sich das Kursgeld proportional (nach Rücksprache mit den Beteiligten).
<b>Anmeldung an</b>	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Bei Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Schnupper-Angebot Musikunterricht</b>
<b>Kursinhalt</b>	Einführung in die Welt der Musik, Begleitung beim Wiedereinstieg. Aufbau eines eigenen Repertoires.
<b>VeranstalterIn</b>	Musikschule Moossee
<b>Kursleitung</b>	Je nach Instrument
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl, Moosseedorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Je nach Anzahl Lektionen
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Moossee, Postfach 137, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 60 16, www.musikschule-moossee.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Anmeldung jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Eltern-Kind-Singen und Musizieren</b>
<b>Kursinhalt</b>	Eltern-Kind-Singen und Musizieren für 2 – 5-jährige Kinder mit einer Begleitperson. Fröhliches Singen, Bewegen und Tanzen fördert die Entwicklung der Kinder und legt auf eine unbeschwerter Weise den Grundstein für ein späteres Musizieren. Mit einfachen Liedern, Versen, Tänzen und Spielen wollen wir uns ein vielseitiges Repertoire erarbeiten. Der Kurs vermittelt auch Anregungen, wie mit einfachen Mitteln musikalische und soziale Erfahrungen gesammelt werden können. Die Kurse können als Weiterführung oder als Einstiegskurs belegt werden.
<b>VeranstalterIn</b>	MUSIKSCHULE ZOLLIKOFEN-BREMGARTEN
<b>Kursleitung</b>	Frau Ursula Maria Meier
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 22. August 2012, 16 x, jeweils mittwochs, Gruppe A: 09.00 – 09.45 Uhr, Gruppe B: 09.00 – 09.45 Uhr
<b>Ort</b>	Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 30, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 290.00

**Anmeldung an** Musikschule Zollikofen-Bremgarten; Aeschenbrunnmattstrasse 6;  
3047 Bremgarten, 031 822 03 43, www.mszb.ch  
**Anmeldeschluss** Sonntag, 22. Juli 2012

### **Erziehung – Familie – Partnerschaft**

**Titel des Kurses** **Anleitung zur Babymassage**  
**Kursinhalt** Sinn der Babymassage. Üben am eigenen Baby.  
**VeranstalterIn** Mütter- und Väterberatung Kanton Bern  
**Kursleitung** Mütterberaterin  
**Datum, Zeit** Donnerstag, 22. März 2012, 14.00 Uhr,  
Donnerstag, 10. Mai 2012, 09.30 Uhr  
Freitag, 29. Juni 2012, 09.30 Uhr  
**Ort** Kirchgemeindehaus, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Keine  
**Anmeldung an** Schriftlich an: Mütter- und Väterberatung, Bernstrasse 28A, 3303  
Jegenstorf oder per E-Mail: jegenstorf@mvb-be.ch  
**Anmeldeschluss** Jeweils 7 Tage vor Kursbeginn, Teilnehmerzahl beschränkt

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

### **Berufliche Weiterbildung**

**Titel des Kurses** **Berufliche Orientierung und Bewerbungsunterlagen**  
**Kursinhalt** Einzelcoaching mit Standortbestimmung, Lebenslauf, Bewerbungsbriefe,  
weitere Themen nach Bedarf  
**VeranstalterIn** Francesca Ryser, Coaching  
**Kursleitung** Francesca Ryser, dipl. Coach SCA und Ausbilderin mit eidg. FA  
**Datum, Zeit** Laufend nach Vereinbarung  
**Ort** Zu vereinbaren  
**Kurskosten** Zwei Gespräche à 2 Stunden Fr. 250.-  
**Anmeldung an** Francesca Ryser, Tel. 079 738 75 12, francesca.ryser@sunrise.ch  
**Anmeldeschluss** Kein Anmeldeschluss

### **Gesellschaft**

**Titel des Kurses** „Lernfestival zämä läbä – zämä leerä“  
**Kursinhalt** Div. Kurse von Handarbeit bis Sport. Siehe Ausschreibung im  
„ammoossee“, „reformiert.“, Anzeiger, Aushänge.

**Veranstalterin** Ev.-ref. Kirchgemeinde Münchenbuchsee-Moosseedorf  
**Kursleitung** Rekja, kultur@moosseedorf  
**Datum, Zeit** 16. – 21. April 2012  
**Ort** Auftakt: 16. April 2012, 09.00 Uhr, Kirchgemeindehaus, **Moosseedorf**  
**Kurskosten** Kurspass: Kinder Fr. 5.00, Erwachsene Fr. 8.00  
**Anmeldung an** Tel. 031 859 03 51, beatrice.teuscher@kige.ch  
**Anmeldeschluss** Sonntag, 25. März 2012

**Titel des Kurses** **Notfälle bei Kleinkindern**  
**Kursinhalt** Erste Hilfe bei Unfällen und Krankheiten.  
**VeranstalterIn** Tageselternverein Kirchlindach, Bremgarten, Meikirch  
**Kursleitung** Esther Bieri, Samariterlehrerin  
**Datum, Zeit** Freitag, 24. August 2012, 19.00 – 22.00 Uhr  
 Samstag, 25. August 2012, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr  
 Gemeinsames Mittagessen  
**Ort** Oberstufenzentrum Uettligen, Schülerweg 16/18, **Uettligen**  
**Kurskosten** Fr. 100.00 pro Person / Fr. 180.00 pro Paar  
 Die Kurskosten für Tageseltern übernehmen die Vereine.  
**Anmeldung an** Cécile Uhr, Freudenreichstrasse 42, 3047 Bremgarten,  
 Tel. 079 504 72 30, cecile.uhr@bluewin.ch  
**Anmeldeschluss** Ende Juli 2012

**Titel des Kurses** **Gemeinsam lernen und lehren/Bildung zur Gesundheit**  
**Kursinhalt** Aus Ihren mitgebrachten Themen, aus eigenen Erfahrungen und Kenntnissen, gemeinsam neues Wissen erarbeiten (Themenzentrierte Interaktion TZI nach Ruth Cohn). Weiterbildung zur Gesundheit, in Familie und am Arbeitsplatz. Gemeinsam im Dialog mit einem Hausarzt und Personen aus dem Bildungs- und Gesundheitsbereich.  
**Lehrmittel** Protokolle und Informationsmaterial, Ratgeber WIE?SO! Alltagsbuch für ein besseres Leben ISBN 978-3-033-03300-9; Literaturangabe dialog-gesundheit Forum  
**Veranstalterin**  
**Kursleitung** Dr. med. Michael Deppeler, Susanna Haller  
**Datum, Zeit** Montag, 25. Juni 2012, 19.00 – 20.30 Uhr; Montag, 27. August 2012, 19.00 – 20.30 Uhr; Montag, 29. Oktober 2012, 19.00 – 20.30 Uhr  
**Ort** Aula Sek-Stufe I, Schulhausstrasse 30, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Freier Zugang für alle, Beitrag frei, Mitgliedschaft frei, Mitglieder-Jahresbeitrag Fr. 10.00  
**Materialkosten** Fr. 5.00/Abend  
**Anmeldung an** dialog-gesundheit Forum, Susanne Haller, Schützenstrasse 15, 3052 Zollikofen, 031 911 77 04, susanna.haller@bluewin.ch, www.dialog-gesundheit.ch  
**Anmeldeschluss** Am Veranstaltungstag

## Informatik

**Titel des Kurses** **Facebook, Twitter & Co.**  
**Kursinhalt** Kennenlernen der wichtigsten Plattformen inkl. Einsatzmöglichkeiten. Tipps zum Datenschutz.  
**Veranstalterin** Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee  
**Kursleitung** Monika Akeret  
**Datum, Zeit** Donnerstag, 3. Mai 2012, 19.30 – ca. 21.30 Uhr  
**Ort** Schulhaus Bodenacker, Physikzimmer, **Münchenbuchsee**

<b>Kurskosten</b>	Fr. 30.00, für Mitglieder und Jugendliche Fr. 20.00
<b>Anmeldung an</b>	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch, www.unser-gfm.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Dienstag, 24. April 2012
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Erste Schritte auf Facebook</b>
<b>Kursinhalt</b>	Grundlagen und Fachbegriffe. Schutz persönlicher Daten. Wie „befreunde“ ich mich mit anderen Nutzern?
<b>Veranstalterin</b>	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Monika Akeret
<b>Datum, Zeit</b>	Dienstag, 22. Mai 2012, 19.30 – ca. 21.30 Uhr
<b>Ort</b>	Schulhaus Bodenacker, Physikzimmer, <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 46.00, für Mitglieder und Jugendliche Fr. 36.00
<b>Anmeldung an</b>	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch, www.unser-gfm.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 11. Mai 2012