

Erwachsenenbildung in unserer Region

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

April bis September 2010

Fremdsprachen / Literatur

Titel des Kurses **Spanisch A2**
VeranstalterIn VHS Bern
Kursleitung María del Carmen Bigler
Datum, Zeit Ab 27. April 2010, 10 x, je dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 270.00
Anmeldung an VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Englisch A2**
VeranstalterIn VHS Bern
Kursleitung Tomas O'Toghdha
Datum, Zeit Ab 28. April 2010, 9 x, je mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr
Ort Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 189.00
Anmeldung an VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Englisch B1**
VeranstalterIn VHS Bern
Kursleitung Tomas O'Toghdha
Datum, Zeit Ab 28. April 2010, 9 x, je mittwochs, 19.15 – 20.45 Uhr
Ort Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 189.00
Anmeldung an VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Italienisch A2**
VeranstalterIn VHS Bern
Kursleitung Gianna Schnell-Bigolin
Datum, Zeit 30. April, 21. Mai, 4./18. Juni und 2. Juli 2010, 5 x, je freitags, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus Jegenstorf, Iffwilstrasse 6, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 165.00
Anmeldung an VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Spanisch A2**
VeranstalterIn VHS Bern
Kursleitung María del Carmen Bigler
Datum, Zeit Ab 17. August 2010, 6 x, je dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 162.00
Anmeldung an VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Englisch A2**
VeranstalterIn VHS Bern
Kursleitung Tomas O'Toghdha
Datum, Zeit Ab 18. August 2010, 6 x, je mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr
Ort Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 126.00
Anmeldung an VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch

Titel des Kurses **Englisch B1**
VeranstalterIn VHS Bern
Kursleitung Tomas O'Toghdha
Datum, Zeit Ab 18. August, 6 x, je mittwochs, 19.15- 20.45 Uhr
Ort Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**

Kurskosten	Fr. 126.00
Anmeldung an	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Italienisch A2
VeranstalterIn	VHS Bern
Kursleitung	Gianna Schnell-Bigolin
Datum, Zeit	20. August, 10./24. September 2010, 3 x, je freitags, 09.00- 10.30 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus Jegenstorf, Iffwilstrasse 6, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 99.00
Anmeldung an	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Brush up your English B2
Kursinhalt	Would you like to keep up and improve your English? With modern learning methods we will activate and improve our English. We will widen our vocabulary by reading and discussing texts, revise grammar topics and improve our general skills in speaking, listening, reading and writing comprehension. This course is also suitable for people who would like to revise their English at this level.
VeranstalterIn	VHS Bern
Kursleitung	Tomas O'Toghdha
Datum, Zeit	Ab 28. April 2010, 10 x, je mittwochs, 08.45 -10.10 Uhr
Ort	Primarschulhaus Kirchlindach, Kirchlindach
Kurskosten	Fr. 210.00
Anmeldung an	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Brush up your English B2
Kursinhalt	Would you like to keep up and improve your English? With modern learning methods we will activate and improve our English. We will widen our vocabulary by reading and discussing texts, revise grammar topics and improve our general skills in speaking, listening, reading and writing comprehension. This course is also suitable for people who would like to revise their English at this level.
VeranstalterIn	VHS Bern
Kursleitung	Tomas O'Toghdha
Datum, Zeit	Ab 18. August 2010, 6 x, je mittwochs, 08.45 – 10.15 Uhr
Ort	Primarschulhaus Kirchlindach, Kirchlindach
Kurskosten	Fr. 126.00
Anmeldung an	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Keep up your English B1
Kursinhalt	For participants who would like to use and activate their English, widen their vocabulary by reading and discussing texts and revise some grammar points.
VeranstalterIn	VHS Bern
Kursleitung	Annemarie Gschwind
Datum, Zeit	Ab 28. April 2010, 10 x, je mittwochs, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort	Kirchgemeinde, Oberdorfstrasse 6, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 210.00
Anmeldung an	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Keep up your English B1
Kursinhalt	For participants who would like to use and activate their English, widen their vocabulary by reading and discussing texts and revise some grammar points.
VeranstalterIn	VHS Bern
Kursleitung	Annemarie Gschwind
Datum, Zeit	Ab 18. August 2010, 6 x, je mittwochs, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort	Kirchgemeinde, Oberdorfstrasse 6, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 126.00
Anmeldung an	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Deutsch für Fremdsprachige
Kursinhalt	Grundkurs. Verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse in einer Kleingruppe: lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht! Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Karin Balmer
Datum, Zeit	Ab 29. April 2010, 10 x, je dienstags, 20.15 Uhr
Ort	Urtenen-Schönbühl

Kurskosten	Fr. 300.00 bei 6 - 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 - 5 Tn
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 17. April 2010
Titel des Kurses	Let's speak English
Kursinhalt	Für alle, die im Zeitalter des Computers und der Globalisierung mitreden wollen! Kleingruppe, lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht. Kurse auf verschiedenen Stufen unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	Ab Ende April 2010, 10 x, Kurszeiten gemäss Kursprogramm
Ort	Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 300.00 bei 6 - 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 - 5 Tn
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72 / www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 17. April 2010
Titel des Kurses	English for Kids (ab 7 Jahren)
Kursinhalt	Auf spielerische Art erwerben die Kinder Grundkenntnisse in der Weltsprache.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	Ab 29. April 2010, 9 x, je donnerstags, 16.30 Uhr
Ort	Schulanlage Lee, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 135.00 ab 13 Tn; Fr. 157.00 bei 10 – 12 Tn; Fr. 175.00 bei 7 – 9 Tn; Fr. 198.00 bei 5 - 6 Tn
Materialkosten	Keine
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72 / www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 17. April 2010
Titel des Kurses	Französisch für den Alltag
Kursinhalt	Auffrischkurs. In einer Kleingruppe Kenntnisse auffrischen und erweitern: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst! Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Karin Balmer
Datum, Zeit	Ab 29. April 2010, 10 x, je donnerstags, 19.00 Uhr
Ort	Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 300.00 bei 6 - 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 - 5 Tn
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72 / www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 17. April 2010
Titel des Kurses	Italienisch für Ferien und Job
Kursinhalt	Anfängerkurs. In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen Sprache zu verständigen. Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Liliana Negri
Datum, Zeit	Ab Ende April 2010, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 300.00 bei 6 - 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 - 5 Tn
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72 / www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 17. April 2010
Titel des Kurses	Travel-Kurs Italienisch
Kursinhalt	In 15 Stunden lernen Sie, sich auf Italienisch in typischen Reisesituationen zu verständigen. Kleingruppe, praxisnahes Lernen ohne Grammatik.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Liliana Negri
Datum, Zeit	Ab Ende April 2010, 10 x 90 Minuten, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 430.00 bei 6 - 8 Tn; Fr. 480.00 bei 4 - 5 Tn
Materialkosten	Lehrmittel ca. Fr. 45.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 17. April 2010
Titel des Kurses	Spanisch für Ferien und Job
Kursinhalt	Anfängerkurs. In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen Sprache zu verständigen. Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK

Kursleitung	Altagracia Hefti oder Karin Balmer
Datum, Zeit	Ab Ende April 2010, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 300.00 bei 6 - 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 - 5 Tn
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72 / www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 17. April 2010
Titel des Kurses	Travel-Kurs Spanisch
Kursinhalt	In 15 Stunden lernen Sie, sich auf Spanisch in typischen Reisesituationen zu verständigen. Kleingruppe, praxisnahes Lernen ohne Grammatik.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Altagracia Hefti-Santos oder Karin Balmer
Datum, Zeit	Ab Ende April 2010, 10 x 90 Minuten, Kurszeiten gemäss Kursprogramm
Ort	Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 430.00 bei 6 - 8 Tn; Fr. 480.00 bei 4 - 5 Tn
Materialkosten	Lehrmittel ca. Fr. 45.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 17. April 2010
Titel des Kurses	Diplomkurs Spanisch (Certificado DELE)
Kursinhalt	In einer Kleingruppe werden Sie gezielt auf das Certificado DELE vorbereitet. Spanischkenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich. Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Altagracia Hefti-Santos
Datum, Zeit	Ab Ende April 2010 10 x, Kurszeiten gemäss Kursprogramm
Ort	Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 320.00 bei 6 - 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 - 5 Tn
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 17. April 2010
Titel des Kurses	Wir lesen und diskutieren zusammen eine Kurzgeschichte
Kursinhalt	Eine Kurzgeschichte wird auf Hochdeutsch vorgelesen und rege diskutiert. Veranstaltung nur für Frauen (Kinderhütendienst vorhanden); auch Schweizerinnen sind herzlich willkommen.
Veranstalterin	Verein INTERKONO „Frauen InfoTREFF von Migratinnen für Migratinnen“
Kursleitung	Hatice Grenz
Datum, Zeit	Montag, 28. Juni 2010, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Familientreff, Bernstrasse 90, Zollikofen
Anmeldung an	Hanan Al Kotob, Buchsweg 8, Zollikofen 031 911 46 42 / 079 781 22 16, hananalkotob1@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 27. Juni 2010
Titel des Kurses	Unterstütze deine Kinder im Englisch
Kursinhalt	Wesentliche Grammatik, notwendige Konversation, unentbehrliches Schreiben & Lesen Computer-time
Lehrmittel	Hotline
VeranstalterIn	P. Fritz
Kursleitung	Ryan Britton
Datum, Zeit	Ab 27. April 2010, 8 x, je dienstags, 18.30 – 19.30 Uhr Ab 29. April 2010, 8 x, je donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr
Ort	offen
Kurskosten	Fr. 200.00
Materialkosten	ca. Fr. 30.00
Anmeldung an	Ryan Britton, Tel. 031 862 17 42, mp985@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, April 2010

Werken / Gestalten / Nähen

Titel des Kurses	Der Weg zum persönlichen Kleidungsstück
Kursinhalt	Individuelles Nähen in kleinen Gruppen (bis 5 Personen. Ein Kurs für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene.
VeranstalterIn	thex, Werkstatt für Textiles
Kursleitung	Therese Rufer
Datum, Zeit	Tages- Abend- und Ferienkurse
Ort	thex.butik, Bernstrasse 3 b , Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 260.00 (5x 3 Std., max. fünf TeilnehmerInnen)
Materialkosten	Nach Aufwand
Anmeldung an	Therese Rufer, Bernstrasse 3 b, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 862 18 05, 076 339 67 60
Titel des Kurses	Betonblätter – wir formen Blätter aus Beton
Kursinhalt	Sie kreieren unter Anleitung Ihre eignen Betonblätter. Es eignen sich jegliche Blätterarten – gross und klein - (z. B. Rhabarber, Kohl, Kabis, Rhizinus, Fukien, usw.). Es können auch verschiedene Blätter zusammengesetzt werden zu einer grossen Kreation. Sie sind schöne Dekorationsobjekte im Garten und rund ums Haus.
Veranstalter	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee, www.unser-gfm.ch → Aktivitäten → Kurse
Kursleitung	Elisabeth Liechti, 3423 Ersigen
Datum, Zeit	1. Abend: Dienstag, 25. Mai 2010, 19.30 – ca. 21.30 Uhr und 2. Abend Donnerstag, 27. Mai 2010, 19.30 – ca. 20.30 Uhr
Ort	Elisabeth Liechti, Dorfstrasse 25, 3423 Ersigen
Kurskosten	Fr. 33.00 (Mitglieder + Jugendliche), Fr. 43.00 (Nichtmitglieder), zuzügl. Materialkosten ca. Fr. 10.00
Versicherung	Ist Sache der KursteilnehmerInnen
Anmeldung	Barbara Hofmann, Ursprungstrasse 57, 3053 Münchenbuchsee , Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 12. Mai 2010
Titel des Kurses	Duftwelt - Zauberwelt
Kursinhalt	Einführung in die Geschichte des Parfums, Aufbau und Entstehung sowie das Mischen eines Duftmusters
VeranstalterIn	Elternforum Jegenstorf
Kursleitung	Brigitte Witschi, Jegenstorf, Bergduft
Datum, Zeit	Donnerstag, 6. Mai 2010, 20.30 Uhr
Ort	Medienraum Sägetschulhaus Jegenstorf (bei Ortswechsel wird informiert)
Kurskosten	Fr. 18.00 (Schüler/Lehrlinge Nichtmitglieder), Fr. 15.00 (Schüler ab 8. Klasse und Lehrlinge) Fr. 25.00 (Nichtmitglieder), Fr. 20.00 (Erwachsene Mitglieder)
Anmeldung an	Cornelia Bulk, Tel. 031 761 10 89, c.bulk@elternforum-jegi.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 29. April 2010
Titel des Kurses	Kreativ-Schweisskurs
Kursinhalt	Lust zu schweissen? Vorkenntnisse nicht nötig.
Kursleitung	Bene Tschanz
Datum, Zeit	Vorkurs (nur Besprechung), Montag, 22. März 2010, 19.00 – 21.00 Uhr Schweisskurs, Freitag, 16. April und Samstag 17. April 2010, 08.00 – 16.30 Uhr
Ort	Kurszentrum Käserei Zuzwil
Kurskosten	Fr. 470.00
Materialkosten	Je nach Aufwand
Anmeldung an	Bene Tschanz, Tel. 079 388 71 29 oder 031 921 38 27, b-ne@datacomm.ch
Anmeldeschluss	Montag, 22. März 2010
Titel des Kurses	Aquarellkurs
Kursinhalt	Einführungskurse, Farbmischung, freies Malen, malen von Motiven. Mehr Informationen unter www.kunstwerkstaette.ch
Kursleitung	Elisabeth Eberhard, Kunstwerkstätte
Datum, Zeit	jeweils donnerstags, 19.00 bis 22.00 Uhr (ausserhalb Ferienzeit)
Ort	Weissenstein, Meikirch
Kurskosten	Fr. 22.00 pro Stunde
Anmeldung an	Elisabeth Eberhard 031 829 17 86 oder e.eberhard@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Jeweils drei Tage vor Datum
Titel des Kurses	Töpferkurs
Kursinhalt	Formen, Giessen, Glasieren, Blattvergolden, Tonstab für Haus und Garten. Mehr Informationen unter www.kunstwerkstaette.ch
Kursleitung	Elisabeth Eberhard, Kunstwerkstätte
Datum, Zeit	Jeweils dienstags und mittwochs (ausserhalb Ferienzeit)

Ort	19.00 bis 22.00 Uhr Weissenstein, Meikirch
Kurskosten	Fr. 22.00 pro Stunde (inkl. Brennkosten)
Materialkosten	individuell
Anmeldung an	Elisabeth Eberhard 031 829 17 86 oder e.eberhard@bluewin.ch
Anmeldeschluss	jeweils 4 Tage vor Datum
Titel des Kurses	Bunte Taschen aus Tischsets
Kursinhalt	Aus Tischsets stellen wir moderne Taschen her. Bei der Gestaltung sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt!
Veranstalter/in	Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Annette Friedli
Datum, Zeit	Dienstag, 4. Mai 2010, 19.30 – ca. 22.00 Uhr
Ort	Schulhaus Lee 2, Handarbeitszimmer, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 30.00, Mitglieder Landfrauen Fr. 24.00
Materialkosten	Ab ca. Fr. 20.00, Material kann zum Teil mitgebracht werden
Anmeldung	Annette Friedli, Solothurnstrasse 59, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 81 39, savoir.vivre@freesurf.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 8. April 2010
Titel des Kurses	Scherenschnittkurs
Kursinhalt	Grundkenntnisse der Scherenschnittkunst
Veranstalterin	Frauenverein Zollikofen
Kursleitung	Peter Wernli
Datum, Zeit	28. April, 5./19./26. Mai und 2. Juni 2010, 5 x, je mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort	Theorieraum der Schulküche im Zentralschulhaus, Zollikofen
Kurskosten	Mitglieder Fr. 210.00, Nichtmitglieder Fr. 220.00
Materialkosten	Material und Scherli sind im Kurspreis inbegriffen
Anmeldung an	Elisabeth Käser, Tel. 031 911 18 88, elpa.kaeser@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Montag, 19. April 2010
Titel des Kurses	Bijoux pure für Anfänger und Fortgeschrittene
Kursinhalt	In diesem Kurs lernen Sie das Arbeiten mit Schmuckdraht, FIMO, Stiften, Blümchen-, Kugel- und die Peyotetechnik kennen.
Kursleitung	Jessica B. Kottmann
Datum, Zeit	Kurs 1: ab 24. April 2010 alle 2 Wochen, 10 x, jeweils samstags, 19.00 – 21.00 Uhr Kurs 2: ab 1. Mai 2010 alle 2 Wochen, 10 x, jeweils samstags, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort	Im Kläyhof 12, 3052 Zollikofen
Kurskosten	Fr. 300.00
Materialkosten	ca. Fr. 15.00 / Abend
Anmeldung an	JBK-Kreativ@gmx.ch, Tel. 076 421 91 31, www.JBK-Kreativ.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 17. April 2010
Titel des Kurses	Scrapbooking für Anfänger
Kursinhalt	In diesem Kurs lernen Sie durch künstlerische Gestaltung und persönliche Texte ihren Fotoalben eine persönliche Note zu geben. Ihre Lebensgeschichte wird kunstvoll trapiert.
Mitbringen	Jeder Teilnehmer sollte sein Fotoalbum und Fotos mitbringen.
Kursleitung	Jessica B. Kottmann
Datum, Zeit	Kurs 1: ab 21. April 2010, 6 x, je mittwochs 19.00 – 21.00 Uhr Kurs 2: ab 4. August 2010 4 x, je mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort	Im Kläyhof 12, 3052 Zollikofen
Kurskosten	Fr. 200.00, Schnuppertag nach vorheriger Anmeldung für Fr. 40.00 möglich.
Materialkosten	ca. Fr. 20.00 / Abend
Anmeldung an	JBK-Kreativ@gmx.ch, 076 421 91 31, www.JBK-Kreativ.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 20. April 2010 (Kurs 1), Sonntag, 1. August 2010 (Kurs 2)
Titel des Kurses	Kindergartentäschli nähen
Kursinhalt	Ob gute oder weniger begabte „NäherInnen“, unter fachkundiger Anleitung entsteht ein individuelles Kindergartentäschli aus Blachenstoff.
Veranstalterin	Familienclub Zollikofen
Kursleitung	Benita Reidy
Datum, Zeit	Samstag, 1. Mai 2010, 9.00 – ca. 17.00 Uhr
Ort	Dachstock Jugendfoyer, Wahllackerstrasse 58, Zollikofen
Kurskosten	Mitglieder Fr. 75.00 (inkl. Material), Nichtmitglieder Fr. 90.00 (inkl. Material)
Materialkosten	Mitnehmen: Nähmaschine, div. Utensilien gemäss Liste, die nach Anmeldung zugestellt wird.
Anmeldung an	Karin Zimmermann, Birkenstrasse 20, Zollikofen Tel. 031 911 66 17, zimmermann.karin@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 27. April 2010
Titel des Kurses	Glasperlenkurs

Kursinhalt Aus Muranoglas können am Brenner Perlen gedreht werden. Vorkenntnisse sind keine nötig.
(Mitnehmen: Picknick zum Zmittag, wir wollen nicht zu lange Pause machen)
Veranstalterin Familienclub Zollikofen
Kursleitung Fritz Eisenring
Datum, Zeit Samstag, 29. Mai 2010, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 160.00, inkl. Material
Anmeldung an Karin Zimmermann, Birkenstrasse 20, Zollikofen, Tel. 31 911 66 17, zimmermann.karin@bluewin.ch
Anmeldeschluss Samstag, 15. Mai 2010

Titel des Kurses **Kreativ-Schweisskurs**
Kursinhalt Lust zu schweissen? Vorkenntnisse nicht nötig.
Kursleitung Bene Tschanz
Datum, Zeit Vorkurs (nur Besprechung), Montag, 3. Mai 2010, 19.00 – 21.00 Uhr
Schweisskurs, Samstag 5. Juni 2010, 08.00 – 17.00 Uhr
Ort Kurszentrum Käserei **Zuzwil**
Kurskosten Fr. 270.00
Materialkosten Je nach Aufwand
Anmeldung an Bene Tschanz, Tel. 079 388 71 29 oder 031 921 38 27,
b-ne@datacomm.ch
Anmeldeschluss Montag, 26. April 2010

Titel des Kurses **Kreativ-Schweisskurs**
Kursinhalt Lust zu schweissen? Vorkenntnisse nicht nötig.
Kursleitung Bene Tschanz
Datum, Zeit Vorkurs (nur Besprechung), Montag, 21. Juni 2010, 19.00 – 21.00 Uhr
Schweisskurs, Freitag, 30. Juli und Samstag, 31. Juli 2010, 08.00 – 16.30 Uhr
Ort Kurszentrum Käserei **Zuzwil**
Kurskosten Fr. 470.00
Materialkosten Je nach Aufwand
Anmeldung an Bene Tschanz, Tel. 079 388 71 29 oder 031 921 38 27,
b-ne@datacomm.ch
Anmeldeschluss Montag, 14. Juni 2010

Titel des Kurses **Kreativ-Schweisskurs**
Kursinhalt Lust zu schweissen? Vorkenntnisse nicht nötig.
Kursleitung Bene Tschanz
Datum, Zeit Vorkurs (nur Besprechung), Montag, 2. August 2010, 19.00 – 21.00 Uhr
Schweisskurs, Samstag, 4. September 2010, 08.00 – 17.00 Uhr
Ort Kurszentrum Käserei **Zuzwil**
Kurskosten Fr. 270.00
Materialkosten Je nach Aufwand
Anmeldung an Bene Tschanz, Tel. 079 388 71 29 oder 031 921 38 27,
b-ne@datacomm.ch
Anmeldeschluss Montag, 26. Juli 2010

Kochen / Ernährung / Getränke / Haushalt

Titel des Kurses	Hin zum Wohlfühlgewicht
Kursinhalt	Erreichen des Wohlfühlgewichts mit entsprechenden Nahrungsmitteln, welche zur richtigen Tageszeit gegessen werden, ohne Hungern und ohne Kalorienzählen. Dies ist eine Ernährungsumstellung und keine Diät! Wichtig ist uns auch der Erfahrungsaustausch untereinander. Wir unterstützen uns gegenseitig.
Lehrmittel	Buch „Essen im biologischen Tagesrhythmus“
VeranstalterIn	www.manna-ernaehrung.ch
Kursleitung	Gaby Stampfli
Datum, Zeit	Ab 29. März oder 1. April 2010, oder nach Vereinbarung, alle 2 Wochen, jeweils Montagmorgen oder Donnerstagnachmittag oder -abend, 10 x 2 Stunden
Ort	Eigerweg 4, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 480.00 inkl. Kursunterlagen und 1 Stunde persönliche Beratung
Materialkosten	Fr. 38.00
Anmeldung an	www.manna-ernaehrung.ch, Tel. 031 76 77 222, gaby.stampfli@manna-nahrung.ch
Anmeldeschluss	Ende März
Titel des Kurses	Einführungskurs in die Bedarfsorientierte Ernährung
Kursinhalt	Ein Tag Theorie und Praxis. Danach können Sie das Erlernte zu Hause anwenden: Ernährung im biologischen Tagesrhythmus, sinnvolle Menüzusammenstellungen, Wirkung der Nahrungsmittel auf Körper und Psyche (er)kennen. Zubereitungsarten und Kochdemonstrationen.
VeranstalterIn	www.manna-ernaehrung.ch
Kursleitung	Gaby Stampfli
Datum, Zeit	Samstag, 12. Juni oder Samstag, 11. September 2010, 9.30 – 17.00 Uhr
Ort	Eigerweg 4, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 190.00 inkl. Verpflegung, Getränke und Kursunterlagen
Anmeldung an	Tel. 031 767 72 22, gaby.stampfli@manna-nahrung.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 29. Mai 2010 oder Samstag, 28. August 2010
Titel des Kurses	Essen, was Kinder mögen ohne zu vergessen, was sie brauchen
Kursinhalt	Ernährung so gestalten, dass Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit der Kinder optimal unterstützt werden. Mit Tipps und Tricks für den Alltag. Theorieteil mit Fragenbeantwortung (auch informativ für Kursteilnehmer vom Herbst 2009) und Kochen
Lehrmittel	Unterlagen der Kursleiterin
VeranstalterIn	Vereinigte Elternräte und Kulturkommission
Kursleitung	Pia Sangiorgio, dipl. Naturärztin NVS spez. auf Ernährung
Datum, Zeit	Samstag, 18. September 2010, 9.00 – 14.00 Uhr
Ort	Schulküche des Wahlackerschulhauses, Schulhausstrasse, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 20.00 – 30.00 je nach Anzahl Kursteilnehmender
Anmeldung an	Andrea Neuhaus, Mühlerain 22, 3052 Zollikofen, 031 911 49 48, andrea.neuhaus@netjump.ch
Anmeldeschluss	1 Woche vor Kursbeginn

Titel des Kurses	HATHA-YOGA – Energie und Lebensfreude
Kursinhalt	Mit Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen Ausgeglichenheit und Distanz zu den Anforderungen des Alltags finden.
Veranstalter/in	Marianne Rymann
Kursleitung	Marianne Rymann, dipl Yogalehrerin YS/EYU
Datum, Zeit	Ab 5. Mai 2010, 9 x, je mittwochs, 17.45 – 19.00 und 20.00 – 21.15 Uhr
Ort	Kulturhistorische Röhrehütte, Bäriswil
Kurskosten	Fr. 198.00
Anmeldung	Marianne Rymann, vor. Hubel 23, 3323 Bäriswil, Tel. 031 859 43 58, E-Mail: marianne.rymann@gmx.ch, www.yogarama.ch
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich
Titel des Kurses	feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Kursinhalt	Beweglich und achtsam durch den Alltag – innehalten, neues probieren...
Kursleitung	Katrin Arn
Datum, Zeit	Ab 28. April bis 30. Juni 2010, jeweils mittwochs, 18.00 bis 19.00 Uhr oder 19.15 bis 20.15 Uhr
Ort	Studio Move'M, Herrenschwanden
Kurskosten	10 x Fr. 300.00.— (Schnupperstunde gratis)
Anmeldung an	Katrin Arn www.ka-feldenkraismethode.ch (Kurse und Seminare) Tel. 031 311 79 70 oder studio@ka-feldenkraismethode.ch
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich
Titel des Kurses	feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung
Kursinhalt	Beweglich und achtsam durch den Alltag – innehalten, neues probieren...
Kursleitung	Katrin Arn
Datum, Zeit	Ab 18. August bis 22. September 2010, jeweils mittwochs, 18.00 bis 19.00 Uhr oder 19.15 bis 20.15 Uhr
Ort	Studio Move'M, Herrenschwanden
Kurskosten	6 x Fr. 180.— (Schnupperstunde gratis)
Anmeldung an	Katrin Arn www.ka-feldenkraismethode.ch (Kurse und Seminare) Tel. 031 311 79 70 oder studio@ka-feldenkraismethode.ch
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich
Titel des Kurses	Nordic Walking und Classic Walking
Kursinhalt	Nordic Walking und Classic Walking
VeranstalterIn	Frauenriege Jegenstorf
Kursleitung	Ruth Althaus
Datum, Zeit	Ab 19. April 2010, jeweils montags, 08.30 – 09.45 Uhr
Ort	Vitaparcours Parkplatz Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 100.00 inkl. Stockmiete
Anmeldung an	Ruth Althaus, Weissensteinweg 12, 3303 Jegenstorf Tel. 031 761 11 62 / 079 475 82 16, ruth.althaus@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 17. April 2010
Titel des Kurses	Nordic Walking und Classic Walking
Kursinhalt	Nordic Walking und Classic Walking
VeranstalterIn	Frauenriege Jegenstorf
Kursleitung	Ruth Althaus
Datum, Zeit	Ab 21. April 2010 jeweils mittwochs, 18.15 – 19.30 Uhr
Ort	Vitaparcours Parkplatz Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 100.00 inkl. Stockmiete
Anmeldung	Ruth Althaus, Weissensteinweg 12, 3303 Jegenstorf Tel. 031 761 11 62 / 079 475 82 16, ruth.althaus@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Montag, 20. April 2010
Titel des Kurses	Atmen und Bewegen
Kursinhalt	Die Atemtherapie verbindet Atem und Bewegung zu einem organischen Ganzen. Methode nach Klara Wolf.
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Rudolf Rohn, Burgdorf
Datum, Zeit	Jeweils montags (Daten auf Anfrage), 7 mal, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus Jegenstorf
Mitbringen	Dicke Wollsocken, Gymnastikschuhe, Decke oder Matte
Kurskosten	Fr. 100.00 (von Krankenkassen-Zusatzversicherung anerkannt)

Anmeldung an	Pro Senectute E-O Langenthal, Bildung, Bützbergstrasse 19, 4900 Langenthal Tel. 062 916 80 95, bildung.eo@be.pro-senectute.ch
Titel des Kurses	Turnen / Fitgym für Seniorinnen
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen
VeranstalterIn	Pro Senectute
Kursleitung	Marie-Louise Andres, Tel. 034 445 44 05 Christine Wehrli, Tel. 031 761 16 01
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort	Pavillon der kath. Kirchgemeinde, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 5.00 pro Lektion
Anmeldung an	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Turnen / Fitgym für Seniorinnen
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen
VeranstalterIn	Pro Senectute
Kursleitung	Marie-Louise Andres, Tel. 034 445 44 05 Christine Wehrli, Tel. 031 761 16 01
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Pavillon der kath. Kirchgemeinde, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 5.00 pro Lektion
Anmeldung an	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Turnen / Fitgym für Seniorinnen
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen
VeranstalterIn	Pro Senectute
Kursleitung	Erika Aeberhard, Tel. 031 761 07 14 Therese Hämmerli, Tel. 032 859 41 67
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 8.45 – 09.45 Uhr
Ort	Turnhalle Zuzwil
Kurskosten	Fr. 5.00 pro Lektion
Anmeldung an	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Aktiv-Fit
Kursinhalt	Fitness, Kraft und Spiel Teilnehmer: Männer im Alter von 18 bis 50 Jahren
VeranstalterIn	Aktivriege TV Jegenstorf
Kursleitung	Daniel Delfosse und Roger Schacher
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 20.15 – 22.00 Uhr
Ort	Sporthalle Gyrisberg, Jegenstorf
Kurskosten	Probetrainings jederzeit möglich
Anmeldung an	Daniel Delfosse, Tel. 079 308 80 76, delfosse@hispeed.ch
Titel des Kurses	Antara
Kursinhalt	Training der tiefliegenden Muskulatur für einen starken Rücken und eine gute Haltung
VeranstalterIn	Gymriege Jegenstorf
Kursleitung	Barbara Künzli
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 20.00 – 20.50 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Ort	Turnhalle Gyrisberg oder Sporthalle Gyrisberg hinterer Drittel, Jegenstorf
Kurskosten	Jahresbeitrag Fr. 150.00 (für sämtliche Kurse der Gymriege)
Anmeldung an	Barbara Künzli, Tel. 031 761 11 55 (mittags), barbara-k@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Power Aerobic
Kursinhalt	Stepp- und Mixed-Aerobic mit hoher Intensität
VeranstalterIn	Gymriege Jegenstorf
Kursleitung	Barbara Künzli
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 19.00 – 19.50 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Ort	Turnhalle Gyrisberg oder Sporthalle Gyrisberg hinterer Drittel, Jegenstorf
Kurskosten	Jahresbeitrag Fr. 150.00 (für sämtliche Kurse der Gymriege)
Anmeldung an	Barbara Künzli, Tel. 031 761 11 55 (mittags), barbara-k@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Aerobic Mix
Kursinhalt	Stepp- und Mixed-Aerobic mit Bodyforming (Kinder können mitgebracht werden)
VeranstalterIn	Gymriege Jegenstorf
Kursleitung	Barbara Künzli
Datum, Zeit	Jeweils montags, 08.15 – 09.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Ort	Turnhalle Gyrisberg Jegenstorf
Kurskosten	Jahresbeitrag Fr. 150.00 (für sämtliche Kurse der Gymriege)

Anmeldung an	Barbara Künzli, Tel. 031 761 11 55 (mittags), barbara-k@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Pilates
Kursinhalt	Das Training nach der Methode Pilates kräftigt die tiefliegende Muskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule.
VeranstalterIn	Studio pilates & more
Kursleitung	Trix Grigioni
Datum, Zeit	Jeweiliger Stundenplan unter www.pilates-and-more.ch oder telefonisch anfordern
Ort	Studio pilates & more, Bernstrasse 41, Jegi-Center, 2. Stock, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 150.00 (10 x) oder Quartalsrechnung (Fr. 13.00 pro Lektion)
Anmeldung an	Trix Grigioni, Oberdorfstrasse 21, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 02 25 oder 079 686 02 02, trix.grigioni@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Pilates 60+
Kursinhalt	Pilates-Training kräftigt die tiefliegende Muskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule.
VeranstalterIn	Studio pilates & more, www.pilates-and-more.ch
Kursleitung	Trix Grigioni
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 10.15 – 11.15 Uhr und freitags, 09.30 – 10.30 Uhr weitere Kurse auf Anfrage
Ort	Studio pilates & more, Bernstrasse 41, Jegi-Center, 2. Stock, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 150.00 (10-er Abo), gültig 5 Monate
Anmeldung an	Trix Grigioni, Oberdorfstrasse 21, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 02 25 oder 079 686 02 02, trix.grigioni@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Fit / Gym
Kursinhalt	Kräftigen, lockern, dehnen im Sitzen und Stehen.
VeranstalterIn	Pro Senectute
Kursleitung	Beatrice Kunz
Datum, Zeit	jeweils montags, 14.15 bis 15.15 Uhr
Ort	Aula, Schulhaus Kirchlindach
Kurskosten	Jahresabo: Fr. 140.00 , 10er Abo: Fr. 60.00
Anmeldung an	Beatrice Kunz, Kirchweg 3, 3038 Kirchlindach Tel. 031 829 16 59
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich
Titel des Kurses	Turnen für Seniorinnen und Senioren
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn	Pro Senectute
Kursleitung	Doris Zbinden, Tel. 031 869 27 95, Renate Althaus, Tel. 031 765 57 69
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Altes Schulhaus, Moosseedorf
Kurskosten	Fr. 5.00 pro Lektion
Anmeldung	nicht erforderlich
Titel des Kurses	Soft-Ball-Tennis
Kursinhalt	Bewegung und Spiel - Spass und Gesundheit
VeranstalterIn	Pro Senectute
Kursleitung	Annekäti Hubacher, Heidi Brombacher
Datum, Zeit	Ab 30. April 2010, jeden 2. Freitag, 15.30 - 17.00 Uhr
Ort	Turnhalle Staffel 3, Moosseedorf
Kurskosten	Fr. 10.00 pro Doppellektion
Anmeldung	Annekäti Hubacher, Bernstrasse 91, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 03 45 E-Mail: annekaeti.hubacher@gmx.ch
Titel des Kurses	HATHA-YOGA – Energie und Lebensfreude
Kursinhalt	Mit Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen Ausgeglichenheit und Distanz zu den Anforderungen des Alltags finden.
Veranstalter/in	Marianne Rymann
Kursleitung	Marianne Rymann, dipl Yogalehrerin YS/EYU
Datum, Zeit	Ab 4. Mai 2010, 9 x, je dienstags, 17.15 – 18.30 Uhr
Ort	Turnhalle Stiftung Tannacker, Moosseedorf
Kurskosten	Fr. 198.00
Anmeldung	Marianne Rymann, vor. Hubel 23, 3323 Bärswil, Tel. 031 859 43 58, E-Mail: marianne.rymann@gmx.ch , www.yogarama.ch
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich

Titel des Kurses	Aqua-Gym für Schwangere
Kursinhalt	Fit - für -2 ist ein sicheres und schonendes Bewegungsangebot für Schwangere im brusttiefen Wasser
Veranstalterin	Aquateam Bern, die Profis für Wasserfitness
Kursleitung	Edith Locher Brunner
Datum, Zeit	Bitte Stundenplan anfordern
Ort	Münchenbuchsee, Ittigen, Bern
Kurskosten	Fr. 228.00 für 10 x, inkl. Eintritt
Anmeldung an	Aquateam Bern, Burgunderstrasse 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00, info@aquateam.ch, www.aquateam.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Aqua-Gym
Kursinhalt	Aqa-Gym ist sportliche Wassergymnastik mit toller Musik im brusttiefen Wasser. Unser Motto. Gesundheit-Fitness-Spass
Veranstalterin	Aquateam Bern, die Profis für Wasserfitness
Kursleitung	Edith Locher Brunner
Datum, Zeit	Bitte Stundenplan anfordern
Ort	Münchenbuchsee, Ittigen, Bern
Kurskosten	Fr. 200.00 für 10 x, inkl. Eintritt
Anmeldung an	Aquateam Bern, Burgunderstrasse 138, 3018 Bern, 031 990 10 00, info@aquateam.ch, www.aquateam.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Qigong und Yoga (Ständiger Kurs)
Kursinhalt	Qigong = Lebensenergie. Eine alte chinesische Methode, um mit langsamen, fließenden Bewegungen das Qi (Energie) zu aktivieren und fließen zu lassen. Yoga besteht aus verschiedenen Asanas (Stellungen), die den Körper stärken, dehnen und entspannen. Ein anspruchsvolles Streching aus Indien.
Veranstalter	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee www.unser-gfm.ch → Aktivitäten → Kurse
Kursleitung	Therese Aeschlimann, 3000 Bern
Datum, Zeit	Diverse Daten, jeweils montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort	Turnhalle Schulhaus Allmend, Waldstrasse 6, 3052 Zollikofen, Münchenbuchsee
Kurskosten	Auf Anfrage
Versicherung	Ist Sache der KursteilnehmerInnen
Anmeldung	Barbara Hofmann, Ursprungstrasse 57, 3053 Münchenbuchsee Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss	Auf Anfrage
Titel des Kurses	Fitness im Wasser
Kursinhalt	Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer durch gelenkschonendes Training im Wasser.
Veranstalterin	Therapie- und Training Zentrum AG
Kursleitung	Evelyn Gut, Dipl. Physiotherapeutin
Datum, Zeit	Ab 3. Juni bis 26. August 2010, 12 x, jeweils donnerstags, 9.50 – 10.40 Uhr
Ort	Schulzentrum Riedli, Riedliweg 34, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 195.00
Anmeldung an	TTZ AG, Kirchindachstrasse 7, Zollikofen, 031 914 20 50, training-zollikofen@bluewin.ch, www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 15. Mai 2010
Titel des Kurses	Turnen für Seniorinnen und Senioren
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn	Pro Senectute
Kursleitung	Cornelia Messer, Tel. 031 767 87 09, Doris Zbinden, Tel. 031 869 27 95 Therese Müller, Tel. 031 765 55 39
Datum, Zeit	Jeweils montags, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 5.00 pro Lektion
Anmeldung	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Fit for Fun
Kursinhalt	Aerobic und Step macht Spass! Zusammen turnen und Fun haben!
VeranstalterIn	Damenriege Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Rahel Zwahlen, 034 411 16 17
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags ausser Schulferien, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Mehrzweckanlage MZA, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 80.00 für 11-er Abo
Anmeldung an	Keine Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses	Turnen für Seniorinnen
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn	Pro Senectute
Kursleitung	Jetti Blaser, 031 859 05 61
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 13.30 - 14.30 Uhr
Ort	Turnhalle Lee Ost, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 5.00 pro Lektion
Anmeldung	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Sophrologie nach Prof. Caycedo
Kursinhalt	Entspannen, Stressbewältigung, Konzentration, Atmen
Veranstalter/in	Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Elisabeth Marthaler
Datum, Zeit	Ab 12. April 2010, 9 x, je Montag, 12./16. April, 10./31. Mai, 14./28. Juni, 16./30. August und 13. September 2010, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort	Musikzimmer, Schulhaus Lee 3, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 153.00, Mitglieder Landfrauen Fr. 135.00
Mitbringen	Weiche Unterlage, warme Socken, Decke
Anmeldung	Katrin Huber, Unterdorfstrasse 1, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 01 46, huckers@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 6. April 2010
Titel des Kurses	Nordic Walking
Kursinhalt	Wollen Sie einfach mal schnuppern oder das Gelernte auffrischen? Es gibt viele gute Gründe, diese bewährte Sportart auszuüben wie: *stärkt die Knochen *senkt Blutfettwerte *verbraucht viel Energie *ist 30 - 50% effektiver als ohne Stöcke *braucht bis 90% der Muskulatur *fördert die Herzleistungund es macht einfach Spass!
Veranstalter/in	Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Lisa Burkhalter
Datum, Zeit	Ab 29. April 2010, 2 x, jeweils donnerstags, 19.00 Uhr
Ort	Treffpunkt Burkhalter Sport, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 24.00, Mitglieder Landfrauen Fr. 20.00
Materialkosten	Stöcke können ausgeliehen werden
Anmeldung	Vera Rudin, Oberdorfstrasse 32, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 38 18, vera.rudin@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Montag, 19. April 2010
Titel des Kurses	Asthmaschulung für Erwachsene und Eltern asthmakranker Kinder
Kursinhalt	mit Herrn Dr. U. Waber, Pneumologe Urtenen-Schönbühl und Herrn M. Wettstein, Physiotherapeut Inselspital Sie erfahren, wie Asthma entsteht, wie die moderne Asthma-Therapie aussieht. Sie lernen verschiedene Inhalationsformen kennen. Wir sprechen über Anfallsprophylaxe, Verhalten im Notfall, Asthma-Selbstmanagement, Asthma und Sport.
Lehrmittel	Referat, Diskussion, Austausch, Demomaterial, Dokumentenmappe
VeranstalterIn	Lungenliga Bern
Kursleitung	Barbara Wehrli, Fachstelle Beratung, Schulung, Öffentlichkeitsarbeit der Lungenliga Bern
Datum, Zeit	Ab 3. Mai 2010, 3 x, jeweils montags, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort	Zentrumsplatz 8, (Gemeindeverwaltung) am 3. und 17. Mai, Schulhaus Lee 4 am 10. Mai, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 45.00
Anmeldung an	B. Wehrli, Fachstelle BSÖ, Lungenliga Bern, Neubrückstrasse 65, 3012 Bern Tel. 031 300 26 28, beratung@lungenliga-be.ch
Anmeldeschluss	Montag, 26. April 2010. Die Zahl der Teilnehmenden ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
Titel des Kurses	Fühl dich fit!
Kursinhalt	Schulung von Kraft, Gleichgewicht und Fitness zu Musik. Geeignet für Frauen ab 40.
VeranstalterIn	VHS Bern
Kursleitung	Annemarie Zahnd
Datum, Zeit	Ab 27. April 2010, 10 x, je dienstags, 9.00 – 10.00 Uhr
Ort	Schulhaus Geisshubel, Alpenstr. 72, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 150.00
Anmeldung an	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss	10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Atmen und bewegen - Leben
Kursinhalt	Unsere Atmung wird uns erst richtig bewusst, wenn wir durch Stress, Überforderung oder von Ängsten geplagt nach Luft ringen müssen. Durch Atemschulung - verbunden mit Körperübungen zur

VeranstalterIn Kursleitung Datum, Zeit Ort Kurskosten Anmeldung an Anmeldeschluss	Anregung der Kreislauf-, Stoffwechsel- und Drüsentätigkeit - sowie Übungen zur Harmonisierung vegetativer Funktionen erlangen wir Kondition, Energie und innere Kraft. VHS Bern Margrit Barisi Ab 27. April 2010, 10 x, je dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr Schulhaus Sekundarstufe I, Aula, Schulhausstrasse 30, Zollikofen Fr. 150.00 VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch 10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses Kursinhalt	Atmen und bewegen - Leben 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 Kursleitung Datum, Zeit Ort Kurskosten Anmeldung an Anmeldeschluss	VHS Bern Margrit Barisi Ab 29. April 2010, 9 x, je donnerstags, 9.15 – 10.15 Uhr (kein Kurs am 13. Mai 2010) Altes Lehrerschulhaus Jufo, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen Fr. 135.00 VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch 10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses Kursinhalt	Atmen und bewegen - Leben 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 Kursleitung Datum, Zeit Ort Kurskosten Anmeldung an Anmeldeschluss	VHS Bern Margrit Barisi Ab 17. August 2010, 6 x, je dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr Schulhaus Sekundarstufe I, Aula, Schulhausstrasse 30, Zollikofen Fr. 90.00 VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch 10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses Kursinhalt	Atmen und bewegen - Leben 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 Kursleitung Datum, Zeit Ort Kurskosten Anmeldung an Anmeldeschluss	VHS Bern Margrit Barisi Ab 19. August 2010, 6 x, je donnerstags, 9.15 – 10.15 Uhr Altes Lehrerschulhaus Jufo, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen Fr. 90.00 VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch 10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses: Kursinhalt: Veranstalterin Kursleitung Datum, Zeit Ort Kurskosten Anmeldung an Anmeldeschluss	Bauchtanz / Schnupperworkshop Einführungen in die Grundbewegungen des Bauchtanzes/Plauschtanzes/Teepause Frauenverein Zollikofen Tanzstudio ISIS Bern Mittwoch, 14. April 2010, 14.00 – 17.00 Uhr Schulweg 2, Bern Nichtmitglieder Fr. 60.00, Mitglieder Fr. 50.00 Elisabeth Käser, Tel. 031 911 18 88, elpa.kaeser@bluewin.ch Dienstag, 6. April 2010
Titel des Kurses Kursinhalt Kursleitung Datum, Zeit Ort Kurskosten	Yoga? Yoga ist ein Weg, der von "ganz aussen ganz nach innen" führt Mit Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen können wir Alltagsstress abbauen. Wir erfahren äussere und innere Ruhe. Entdecke deinen inneren Reichtum! Yvonne Brand-Westphale, dipl. Yogalehrerin YS Jeweils montags, 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 Dachstock Jufo, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen , ausser Dienstagabend: TTZ, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen Fr. 200.00 (10 x 75 Minuten), Probelektion gratis und unverbindlich

Anmeldung an	Yvonne Brand-Westphale, dipl. Yogalehrerin YS, Unterfeldweg 60, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 40 47
Anmeldeschluss	3 Tage vor Kursbeginn, Eintritt jederzeit möglich
Titel des Kurses	Aikido
Kursinhalt	Aikido ist eine japanische Kampfkunst. In seiner heutigen Anwendung ist Aikido eine defensive Selbstverteidigung. Durch seinen 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 erhalten.
Veranstalterin	Aikido Unterzollikofen
Kursleitung	Thomas Moser
Datum, Zeit	Jeweils montags, 18.15 –19.45 Uhr oder donnerstags, 12.15 –13.30 Uhr
Ort	Dojo Budo Sport, Bernstrasse 99, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 5.00 pro Training
Anmeldung an	Thomas Moser, Tel. 079 606 97 23, aikido@aikido-bern.ch
Homepage	www.aikido-bern.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Bewege, Begägne, Gsundheit
Kursinhalt	Froue im Seniorealter, es isch nie zspät, Chraft u Glichgwicht zverbessere.
Veranstalterin	Pro Senectute
Kursleitung	Lisabeth von Wartburg
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr oder 15.15 – 16.15 Uhr. Jeweils mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Dienstag im Kirchgemeindehaus Lindenweg 3, Mittwoch Turnhalle, Steinibach, Zollikofen
Kurskosten	Jahresabo Fr. 140.00 / 10-er Abo Fr. 60.00
Anmeldung an	Lisabeth von Wartburg, Tel. 031 911 30 58, lisabeth.vonwartburg@gmx.ch
Anmeldeschluss	Mitmache, schnupere, jederzyt. Nie afa ufhöre!
Titel des Kurses	Turnen für bewegungsfreudige Frauen 35+
Kursinhalt	Arobic, Step, Fitball, Pilates, Rücken- und Beckenbodengym, Entspannung, Spiel, Spass usw.
Veranstalterin	Frauenriege Zollikofen
Kursleitung	Gut ausgebildete, erfahrene LeiterInnen (Schweizerischer Turnverband)
Datum, Zeit	Jeweils montags, 18.00 – 19.00 Uhr ältere Turnerinnen, 19.05 – 20.05 Uhr normales Vereinsturnen, 20.15 – 21.30 Uhr Gym-mix: anspruchsvolles Fitness-Programm für fitness- und leistungsbewusste Frauen ab 35 Jahren, die gerne gefordert werden
Ort	Turnhalle Sekundarstufe I, oben, Schulhausstrasse 32, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 100.00 Jahresbeitrag
Anmeldung an	Technische Leiterin: Margrit Traber, Seniorinnen Annemarie Zahnd M. Traber, Tel. 031 911 21 40, m.m.traber@bluewin.ch, A. Zahnd, Tel. 031 911 05 49,
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich.
Titel des Kurses	Fit im Alter
Kursinhalt	Die Förderung der Kraft, der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Ausdauer ermöglicht es auch im Alter selbstständig und fit zubleiben.
Veranstalterin	Therapie- und Training Zentrum AG
Kursleitung	Evelyn Gut, Dipl. Physiotherapeutin
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 09.00 – 09.45 Uhr
Ort	Tanzfabrik, Bernstrasse 171, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 180.00, für 3 Monate
Anmeldung an	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Nordic Walking
Kursinhalt	Ein Ganzkörper-Konditionstraining im Outdoorbereich mit Spass und Dynamik in der Gruppe.
Veranstalterin	Therapie- und Training Zentrum AG
Kursleitung	Adrian Treyer, Dipl. Physiotherapeut
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 9.30 – 10.30 Uhr
Ort	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00 für 3 Monate
Anmeldung an	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, training-zollikofen@bluewin.ch, www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Beckenbodenkurs – Franklin Basics
Kursinhalt	Kraft aus der Mitte basierend auf der Franklin-Methode.
Veranstalterin	Therapie- und Training Zentrum AG
Kursleitung	Helene Moser, Physiotherapeutin und Bewegungspädagogin

Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 10.10 – 11.00 Uhr
Ort	Tanzfabrik, Bernstrasse 171, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 200.00, 11 x 50 Min.
Anmeldung an	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50 training-zollikofen@bluewin.ch, www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Aktiv über die Mittagspause – Fit mit dem Franklinband
Kursinhalt	Gönnen Sie Ihrem Rücken etwas Bewegung. Ein gezieltes dynamisches Training wirkt Wunder!
Veranstalterin	Therapie- und Training Zentrum AG
Kursleitung	Helene Moser, Physiotherapeutin und Bewegungspädagogin
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 12.00 – 12.45 Uhr
Ort	Tanzfabrik, Bernstrasse 171, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 195.00, 12 x 45 Min.
Anmeldung an	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50 training-zollikofen@bluewin.ch, www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Ein bewegter Rücken – Franklin Advanced
Kursinhalt	Mit Hilfe der Imagination steigert die Franklin-Methode das Körper- und Bewegungsempfinden. Verspannungen wandeln sich in wohligen Bewegungsfluss um.
Veranstalterin	Therapie- und Training Zentrum AG
Kursleitung	Helene Moser, Physiotherapeutin und Bewegungspädagogin
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 17.45 – 19.00 Uhr
Ort	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 300.00, 11 x 75 Min.
Anmeldung an	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50 training-zollikofen@bluewin.ch, www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Yoga ist ein Weg in die eigene Mitte
Kursinhalt	Durch Atmung, Bewegung, Entspannung mehr Energie, Bewusstsein, Konzentration und Wohlbefinden. Fördert das physische-seelische-geistige Gleichgewicht.
Kursleitung	Anja Engel, dipl. Yogalehrerin, Ayurveda, Kinesiologie
Datum, Zeit	Jeweils dienstags und donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort	Jufo Zollikofen, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen
Kurskosten	10 x 90 Min., Fr. 220.00
Anmeldung an	Anja Engel, 031 911 97 67, an.engel@bluewin.ch, www.gesundheitspraxis-engel.ch.vu
Anmeldeschluss	Probelektion und Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Besser laufen, wandern, joggen mit Feldenkrais
Kursinhalt	Schneller laufen? Mehr Ausdauer? Ohne Schmerzen laufen? Sie lernen mit Hilfe von einfachen Übungen den ganzen Körper beim Laufen einzusetzen, ökonomischer zu laufen und ihre Muster zu durchbrechen.
Lehrmittel	Bitte eine Gymnastikmatte mitnehmen
Kursleitung	Jana Marti, Feldenkrais Bewegungspädagogin im 4. Ausbildungsjahr
Datum, Zeit	Samstag, 24. April 2010, 9.30 – 17.30 Uhr
Ort	Dachgeschoss JUFO, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 100.00
Anmeldung an	Jana Marti, Tel. 031 911 16 79, 076 431 17 09, berunka@gmx.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 22. April 2010
Titel des Kurses	Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung
Kursinhalt	Mit Hilfe von einfachen Bewegungen, lernen Sie Ihre Bewegungsmuster besser kennen und optimieren. Dadurch wird nicht nur der Körper sondern auch die Psyche positiv beeinflusst.
Lehrmittel	Bitte eine Gymnastikmatte mitnehmen
Kursleitung	Jana Marti, Feldenkrais Bewegungspädagogin im 4. Ausbildungsjahr
Datum, Zeit	Ab 26. April 2010, 10 x, jeweils montags, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Zollikofen , genauer Ort wird noch bekanntgegeben.
Kurskosten	Fr. 150.00
Anmeldung an	Jana Marti, Tel. 031 911 16 79, 076 431 17 09, berunka@gmx.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 22. April 2010
Titel des Kurses	Medizinisches Qi Gong und Einführung in Tai Chi
Kursinhalt	Möchten Sie sich Momente der Entspannung gönnen und Ihr inneres Gleichgewicht finden? Zeitlupeartige fließende Bewegungen, verbunden mit Entspannung und Achtsamkeit, harmonisieren den ganzen Organismus. Als Gesundheitsvorsorge zum Schöpfen von Kraft und Lebensfreude.
Kursleitung	Liliane von Allmen, Inhaberin PHÖNIX-ZENTRUM in Bern
Datum, Zeit	Mai – September, tagsüber, nach Absprache

Ort Im Freien an der Aare **Zollikofen**, Nähe Bremgarten
Kurskosten Fr. 30.00 pro Lektion. EMR anerkannt (Kostenbeteiligung)
Anmeldung an Liliane von Allmen, Tel. 031 301 88 88, info@phoenixzentrum.ch, ww.phoenixzentrum.ch
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Karate**
Kursinhalt kein Kontaktkarate
Veranstalterin KARATESCHULE WEISSER ADLER GRAUHOLZ
Kursleitung Z. Markovic, 6. Dan Karate
Datum, Zeit Dienstag und Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort Industriestrasse 31, 3052 **Zollikofen**
Kurskosten 3 Monate Fr. 210.00 (Familienrabatt)
Anmeldung an U. Grutsch, Lindachstrasse 64, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 911 74 54, u.grutsch@gmx.ch, www.karatewa.ch
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Tae Bo**
Kursinhalt Karatebewegungen nach Musik
Veranstalterin KARATESCHULE WEISSER ADLER GRAUHOLZ
Kursleitung Z. Markovic, 6. Dan Karate
Datum, Zeit Dienstag und Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr
Ort Industriestrasse 31, 3052 **Zollikofen**
Kurskosten 24-er Abo Fr. 240.00
Anmeldung an U. Grutsch, Lindachstrasse 64, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 911 74 54, u.grutsch@gmx.ch
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Ernährung und körperliche Bewegung**
Kursinhalt Vermeidung von Übergewicht. Veranstaltung nur für Frauen (Kinderhütendienst vorhanden); auch Schweizerinnen sind herzlich willkommen.
Veranstalterin Verein INTERKONO „Frauen Info TREFF von Migrantinnen für Migrantinnen“
Kursleitung Erika Pfammatter, Lehrerin
Datum, Zeit Montag, 30. August 2010, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Familientreff, Bernstrasse 90, **Zollikofen**
Anmeldung an Hanan Al Kotob, Buchsweg 8, Zollikofen, Tel. 031 911 46 42 / 079 781 22 16, hananalkotob1@bluewin.ch
Anmeldeschluss Sonntag, 29. August 2010

Schönheit / Wellness / Wohlbefinden

Titel des Kurses	Meditation und Träume
Kursinhalt	In der stillen Meditation loslassen, Ruhe finden, wach werden und dabei aufsteigende Gedanken und Vorstellungen wie Wolken am Himmel kommen und gehen lassen... Zusammensein unter Freunden mit Stille, Meditation, Träumen, Teepause und Dialog. Die etwas andere Form von Wellness für Körper, Geist und Seele.
Veranstalter/in	Maltraum-Atelier
Kursleitung	Annja Schwab
Datum, Zeit	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 19.00 – ca. 21.00 Uhr Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 9.00 – ca. 11.00 Uhr
Ort	Grubenstrasse 7 b (EMCT-Haus), Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 20.00 pro Tag
Anmeldung an	Annja Schwab, Tel. 076 491 66 02 oder 031 859 52 85, info@maltraum-atelier.ch, www.maltraum-atelier.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Erziehung / Familie / Partnerschaft

Titel des Kurses	Anleitung zur Babymassage
Kursinhalt	Sinn der Babymassage, üben am eigenen Baby
VeranstalterIn	Mütter- und Väterberatung
Kursleitung	Christine Giger oder Silvia Glauser
Datum, Zeit	Freitag, 12. März, 13.30 Uhr, Dienstag, 4. Mai, Mittwoch, 23. Juni und Dienstag, 24. August 2010, jeweils 09.30 Uhr, 1 x ca. 1 ½ Std.
Ort	Kirchgemeindehaus Jegenstorf
Kurskosten	Keine
Anmeldung an	Schriftlich an: Mütter- und Väterberatung, Bernstrasse 28A, 3303 Jegenstorf oder per E-Mail: mvb.amtfracbrunnen@bluewin.ch
Titel des Kurses	Update für die Partnerschaft
Kursinhalt	Innere und äussere Veränderungen wahrnehmen und konstruktiv in die Paarbeziehung einbringen.
VeranstalterIn	Ref. Kirchgemeinde Jegenstorf-Urtenen
Kursleitung	Verena Aeppli-Kobel, dipl. Erwachsenenbildnerin HF und Alfred Aeppli, Pfarrer
Datum, Zeit	Donnerstag, 27. Mai und 3. Juni 2010, 20.00 – 22.00 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 20.00 pro Paar
Anmeldung an	Verena Aeppli-Kobel, Aeplifeld 22, 3303 Jegenstorf, Tel 031 761 30 73, verena.aeppli@kirche-jegenstorf.ch oder www.kirche-jegenstorf.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 21. Mai 2010
Titel des Kurses	Mit Kindern die Feste im Jahreskreis feiern
Kursinhalt	Neue Impulse und Ideen für die Gestaltung der Feste im Jahreskreis.
VeranstalterIn	Ref. Kirchgemeinde Jegenstorf-Urtenen
Kursleitung	Verena Aeppli-Kobel, dipl. Erwachsenenbildnerin HF und Corinne Graber, Fachfrau für Jahreszeiten- und Festgestaltung
Datum, Zeit	Freitag, 12. März (Ostern), 7. Mai (Pfingsten) und 10. September 2010 (Erntedank), 20.00 – 22.00 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus Jegenstorf
Kurskosten	Pro Abend Fr. 20.00 inkl. Material und Unterlagen
Anmeldung an	Verena Aeppli-Kobel, Aeplifeld 22, 3303 Jegenstorf, Tel 031 761 30 73, verena.aeppli@kirche-jegenstorf.ch oder www.kirche-jegenstorf.ch
Anmeldeschluss	Jeweils 1 Woche vor Kurstermin
Titel des Kurses	Triple P Teenager
Kursinhalt	Erziehung von Teenagern erfreulich gestalten.
VeranstalterIn	Elternforum Jegenstorf
Kursleitung	Barbara Spahni, lizenzierte Triple P Trainerin
Datum, Zeit	Montag, 25. Oktober, 1. November, 8. November, 15. November und 13. Dezember 2010, 19.30 – 22.00 Uhr Zusätzlich individuelle Telefonberatungen
Ort	Medienraum Sägetschulhaus Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 240.00 für Einzelpersonen, Fr. 360.00 für Paare
Materialkosten	Triple P Dokumentation Fr. 39.00
Anmeldung an	Sarah Vogt, Finkenweg 1, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 761 15 01, sarahvogt@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 25. September 2010
Titel des Kurses	Auffälliges Verhalten bei Kindern
Kursinhalt	Workshop zu auffälligem Verhalten bei Kindern und den Ursachen dieses Verhaltens
VeranstalterIn	Elternforum Jegenstorf
Kursleitung	Lic.phil. Marianne Schweizer, Psychologin FSP Lic.phil. Caroline Frick, Psychologin FSP
Datum, Zeit	Donnerstag, 16. September 2010, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort	Medienraum Sägetschulhaus Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 18.00 (Nichtmitglieder), Fr. 15.00 (Mitglieder des Elternforums)
Anmeldung an	Caroline Frick, Tel. 031 535 62 81, c.frick@elternforum-jegi.ch
Anmeldeschluss	Montag, 13. September 2010
Titel des Kurses	Wassergewöhnung für Bébé ab 4 Monate bis 2 Jahre
Kursinhalt	Die körperliche Entwicklung des Kindes wird durch enorme Bewegungsfähigkeit im Wasser gefördert.
Veranstalterin	Schwimmschule Wasserflöh
Kursleitung	Doris Pfander, aqua-baby, und aqua-family-Leiterin
Datum, Zeit	Ab Mitte April 2010 / Kursprogramm anfordern

Ort	Münchenbuchsee, Jegenstorf, Ittigen
Kurskosten	Fr. 170.00 / 210.00
Anmeldung an	Praxis med. Massagen, Doris Pfander, Buchsweg 9, 3052 Zollikofen, Tel. 079 622 13 91, doris.pfander@medmassagen.ch, www.medmassagen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Wassergewöhnung für Kleinkinder von 2 – 6 Jahren
Kursinhalt	Die körperliche Entwicklung des Kindes wird durch die enorme Bewegungsfähigkeit im Wasser gefördert.
Veranstalterin	Schwimmschule Wasserflöh
Kursleitung	Doris Pfander, aqua-baby, und aqua-family-Leiterin
Datum, Zeit	Ab Mitte April 2010 / Kursprogramm anfordern
Ort	Münchenbuchsee, Jegenstorf, Ittigen
Kurskosten	Fr. 170.00 / 210.00
Anmeldung an	Praxis med. Massagen, Doris Pfander, Buchsweg 9, 3052 Zollikofen, Tel. 079 622 13 91, doris.pfander@medmassagen.ch, www.medmassagen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Notfälle bei Kleinkindern
Kursinhalt	Einblick in die erste Hilfe. Lernen, praxisnah in Notsituationen den Überblick zu bewahren.
VeranstalterIn	Tageselternverein
Kursleitung	Esther Bieri, Samariterlehrerin
Datum, Zeit	Freitag, 4. Juni 2010, 19.00 – 22.00 Uhr Samstag, 5. Juni 2010, 09.00 – 12.00, 13.00 – 15.00 Uhr
Ort	Oberstufenzentrum, Schülerweg 16/18, Uettligen
Kurskosten	Fr. 100.00 pro Person / Fr. 180.00 pro Paar
Anmeldung an	Katrin Weibel, Koordinatorin TEV Tel. 079 504 72 30 oder katrin.weibel@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Ende April 2010
Titel des Kurses	„nein, nein, nein“
Kursinhalt	Wenn Kinder trotzen
VeranstalterIn	Tageselternverein
Kursleitung	Raphaela Walker Schmid, Heilpädagogin und Psychologin
Datum, Zeit	6. Oktober 2010, 19.30 bis 21.30
Ort	Familientreff, Ortschaftsweg 5, Uettligen
Kurskosten	Fr. 30.00
Anmeldung an	Denis Hügler, Chinderhuus Wohlen, 031 909 10 30 oder chinderhuus.wohlen@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 19. September 2010
Titel des Kurses	Mutter-Kind-Malen
Kursinhalt	Freies Ausdrucksmalen für Kinder ab 4 Jahren und ein Erwachsenes. Gemeinsam oder eigenständig wird gemalt, was sich aus dem Moment heraus anbietet. Eine andere Qualität von Zusammensein, sich vielleicht neu entdecken und kennen lernen, ein gegenseitiger – gleichberechtigter – Austausch wird möglich.
Veranstalter/in	Maltraum-Atelier
Kursleitung	Annja Schwab
Datum, Zeit	Jeden Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Grubenstrasse 7 b (EMCT-Haus), Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 30.00 pro Maleinheit (inkl. Material)
Anmeldung an	Annja Schwab, Tel. 076 491 66 02 oder 031 859 52 85, info@maltraum-atelier.ch, www.maltraum-atelier.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Film im Foyer
Kursinhalt	Diskussion zum Film „Entre les murs“. Jugendliche und Eltern diskutieren über Fragen der Erziehung.
Veranstalter/in	Mach dich schlau, ev.-ref. Kirchgemeinde
Kursleitung	KUW-Team, Pfrn B. Teuscher
Datum, Zeit	Donnerstag, 20.5.2010, 19.00 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus, Moosseedorf
Kurskosten	Keine
Anmeldung an	Anmeldung nicht nötig, beatrice.teuscher@kige.ch, Tel. 031 859 03 51
Titel des Kurses	Kind und Hund (nur für Kinder ab 6 bis 10 Jahre)
Kursinhalt	Dieser Kurs hat zum Ziel, Beissunfälle gegenüber Kindern zu verhüten, richtiges Verhalten mit Hunden zu üben, Angst abzubauen, Respekt aufzubauen usw. Speziell ausgebildete HundeführerInnen der IGKO (Interessengemeinschaft Kynologischer Organisationen) arbeiten in

kleinen Teams mit ihren Hunden und den Kindern. Es handelt sich nicht um einen Streichel- oder Spielnachmittag.

Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Elternclub durchgeführt.

Veranstalter	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee, www.unser-gfm.ch → Aktivitäten → Kurse
Kursleitung	IGKO mit ihren Hunden und ausgebildeten Personen
Datum, Zeit	Mittwoch, 19. Mai 2010, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Münchenbuchsee (Ort folgt)
Kurskosten/Kind	Fr. 15.00 (Mitglieder GFM/Elternclub + Jugendliche) Fr. 20.00 (Nichtmitglieder GFM/Elternclub) zuzüglich ca. Fr. 15.00 Materialkosten
Kleidung	der Witterung angepasst, 2. Teil findet bei jedem Wetter im Freien statt
Versicherung	Ist Sache der KursteilnehmerInnen
Anmeldung an	Barbara Hofmann, Ursprungstrasse 57, 3053 Münchenbuchsee Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 28. April 2010
Titel des Kurses	Nothilfe bei Kleinkindern / 3 x am Abend
Kursinhalt	Kinder nehmen aktiv am Leben teil. Ihr natürlicher Bewegungsdrang bringt oft Stürze mit sich. Eine Wunde ist nicht das Einzige, was sich die Kleinen dabei zuziehen. Im Kurs lernen Sie, wie Sie sich richtig verhalten, wie Sie schnell und richtig helfen, wenn ein Kleinkind verunfallt oder erkrankt. Dieses Wissen gibt Sicherheit und Selbstvertrauen.
Veranstalterin	Samariterverein Post Swisscom und Zollikofen
Kursleitung	ResQ zertifizierte Ausbilder für Erste Hilfe Kurse
Datum, Zeit	Ab 6. Oktober 2010, 3 x, jeweils mittwochs, 19.00 – 21.30 Uhr
Ort	Swisscom Hauptsitz, Worblaufen
Kurskosten	Fr. 160.00
Anmeldung an	gerda.vonburg-kaatzsch@bkw-fmb.ch, 031 330 51 11
Anmeldeschluss	Freitag, 4. Juni 2010
Titel des Kurses	Positive Erziehung (Triple P) für Kinder (2 - 12 Jahre)
Kursinhalt	Das bewährte Erziehungskonzept unterstützt Eltern bei der Kindererziehung und baut dabei auf den Stärken der Familie auf.
Kursleitung	Suzanne Freudiger (Lic. phil. Psychologin)
Datum, Zeit	Ab 28. April, 4 x, jeweils mittwochs, 19.00 – 21.15 Uhr
Ort	Simplex AG, Bernstrasse 223, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 240.00 (Einzelperson) Fr. 360.00 (Elternpaar)
Materialekosten	Fr. 39.00 Buch zum Kurs
Anmeldung an	Suzanne Freudiger, Linckweg 2, 3052 Zollikofen, Tel. 031 331 05 44, s.freudiger@gmx.ch, www.triplep.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 24. April 2010
Titel des Kurses	Zum Lesen (ver)-führen!
Kursinhalt	Veranstaltung für Eltern von Vorschulkindern. Wie finden Kinder den Zugang zur Welt der Bücher? Wie beeinflusst der Umgang mit Büchern die Sprachentwicklung und den Schulerfolg? Welche Bücher sind empfehlenswert?
Veranstalterin	Gemeindebibliothek und Kulturkommission Zollikofen
Kursleitung	Monika Enderli Signer, Bibliothekarin, Leseanimatorin i.A.
Datum, Zeit	Mittwoch, 19. Mai 2010, 19.30 – 21.30 Uhr
Ort	Gemeindebibliothek, Ziegeleiweg 2, Zollikofen
Anmeldung an	Gemeindebibliothek Zollikofen, 031 911 17 46, zollikofen@kornhausbibliotheken.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 12. Mai 2010
Titel des Kurses	„Immer nur diese blöde Kuh“
Kursinhalt	Eifersucht, Rivalität und Streit bei Kindern und Tageskindern
Veranstalterin	KIBEZ Kinderbetreuung Zollikofen
Kursleitung	Marlies Bieri, diplomierte Erwachsenenbildnerin
Datum, Zeit	2. September 2010, 19.00-22.00 Uhr
Ort	Sekundarstufe I, Medienzimmer, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 40.00 pro Person, Fr. 70.00 für Paare
Anmeldung an	KIBEZ Kinderbetreuung Zollikofen, Wahlackerstrasse 29, 3052 Zollikofen, 031 911 67 66 kibez@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 29. Juli 2010

Titel des Kurses **Gestalten Sie Ihr persönliches, individuelles Fotobuch**
Kursinhalt Ein Fotobuch ist wie jedes andere Buch – nur hat es einen entscheidenden Unterschied: Sie bestimmen was drin steht. Ob Weltreise, Hochzeit, Geburt oder Jubiläum – die ganz besonderen Momente des Lebens verdienen es, festgehalten zu werden.
Veranstalter Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee, www.unser-gfm.ch → Aktivitäten → Kurse
Kursleitung Swisscom, Genfergasse 14, 3011 Bern
Datum, Zeit **Kurs 1:** Dienstag, 13. April 2010, 14.00 – 16.00 Uhr
Kurs 2: Donnerstag, 15. April 2010, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Swisscom, HelpPoint, Genfergasse 14, 3011 **Bern**
Kurskosten Fr. 45.00 (Mitglieder + Jugendliche), inkl. Unterlagen
Fr. 55.00 (Nichtmitglieder), inkl. Unterlagen
Voraussetzungen PC- und Internetgrundkenntnisse müssen vorhanden sein.
Versicherung Ist Sache der KursteilnehmerInnen
Anmeldung an Barbara Hofmann, Ursprungstrasse 57, 3053 Münchenbuchsee
Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss Mittwoch, 24. März 2010

Titel des Kurses **PC-Einführungskurs**
Kursinhalt Bedienungsgrundlagen und Fenstertechnik, leichte Texte erarbeiten, ablegen und hervorholen
Veranstalter Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
Kursleitung Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Ab 13. April 2010, 6 x, jeweils dienstags, 13.30 – 16.30 Uhr
Ab 13. April 2010, 6 x, jeweils dienstags, 18.30 – 21.30 Uhr
Ab 14. April 2010, 6 x, jeweils mittwochs, 08.30 – 11.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 7. April 2010

Titel des Kurses **PC-Aufbaukurs**
Kursinhalt Windows vertiefen. Word: diverse Formatierungen, Dokumentvorlagen, Tabellen und Serienbriefe kennen lernen.
Veranstalter Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
Kursleitung Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Ab 12. April 2010, 6 x, jeweils montags, 08.30 – 11.30 Uhr
Ab 14. April 2010, 6 x, jeweils mittwochs, 13.30 – 16.30 Uhr
Ab 14. April 2010, 6 x, jeweils mittwochs, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 7. April 2010

Titel des Kurses **Excel-Kurs**
Kursinhalt Daten-Eingaben, Datenkorrektur / Arbeits-Mappen, diverse Formatierungen und Formeln kennen lernen.
Veranstalter Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
Kursleitung Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Ab 13. April 2010, 6 x, jeweils dienstags, 08.30 – 11.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 7. April 2010

Titel des Kurses **Internet-Kurs**
Kursinhalt Anschlussbedingungen, Bedienung von World-Wide-Web, E-Mail und Suchmaschinen
Veranstalter Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
Kursleitung Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Ab 12. April 2010, 6 x, jeweils montags, 18.30 – 21.30 Uhr
Ab 15. April 2010, 6 x, jeweils donnerstags, 8.30 – 11.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 7. April 2010

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
Kursleitung	Sarah Aeberhard (Jegenstorf), Ursula Pfund (Grafenried) und Christine Rubin (Bätterkinden)
Datum, Zeit	1. Kurs ab 23./26./27. August 2010 2. Kurs ab 7./10./11. Februar 2011 Montags, 10.00 – 10.45 Uhr Donnerstags, 09.45 – 10.05 Freitags, 09.20 – 10.05 Uhr und 10.15 – 11.00 Uhr
Ort	Montags, Kirchgemeindehaus Grafenried/Fraubrunnen Donnerstags, Kirchgemeindehaus, Bätterkinden Freitags, Aula Sägetschulhaus, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 170.00 pro Familie
Anmeldung an	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 15. Juni 2010 (für 1. Kurs) Mittwoch, 15. Dezember 2010 (für 2. Kurs)
Titel des Kurses	Pan – Träume für Erwachsene
Kursinhalt	Einführung in die Kunst des Panflötenspiels, erlernen einfacher Stücke und musizieren in der Gruppe.
VeranstalterIn	Musikschule Jegenstorf
Kursleitung	Jonas Jenzer
Datum, Zeit	Beginn ab August und Februar möglich, jeweils abends, Semesterkurs, Tag und Zeit nach Absprache
Ort	2. Stock, Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 375.00 pro Person (mind. 4 Personen)
Materialkosten	Panflöten werden zur Verfügung gestellt (Fr. 25.00 pro Monat)
Anmeldung an	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 15. Juni 2010, resp. Mittwoch, 15. Dezember 2010
Titel des Kurses	Volksmusik Spielkurs
Kursinhalt	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.
VeranstalterIn	Musikschule Jegenstorf
Kursleitung	Res Hafner
Datum, Zeit	Erster Kursabend: Montag, 23. August 2010, 20.00 Uhr Weitere Daten nach gemeinsamer Absprache.
Ort	Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 2. Stock, Jegenstorf
Kurskosten	Ab 8 Teilnehmenden Fr. 450.00, exkl. Notenmaterial. Bei weniger Teilnehmenden erhöht sich das Kursgeld proportional (nach Rücksprache mit den Beteiligten).
Anmeldung an	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch oder www.ethnoson.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 15. Juni 2010
Titel des Kurses	Schnupper-Angebot Musikunterricht
Kursinhalt	Einführung in die Welt der Musik/Begleitung beim Wiedereinstieg/Aufbau eines eigenen Repertoires
VeranstalterIn	Musikschule Moossee
Kursleitung	Je nach Instrument, Lehrperson der Musikschule
Datum, Zeit	nach Absprache
Ort	Urtenen-Schönbühl, Moosseedorf
Kurskosten	Je nach Anzahl Lektionen
Anmeldung an	Musikschule Moossee, Unterdorfstrasse 7, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 60 16, m.scheurmann@swissonline.ch
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich
Titel des Kurses	Eltern-Kind-Singen & Musizieren
Kursinhalt	Singen, Bewegen und Tanzen fördern die Entwicklung der Kinder und legen den Grundstein für ein späteres Musizieren. Mit verschiedenen Liedern, Versen, Tänzen und Spielen erarbeiten wir uns ein vielseitiges Repertoire. Weiterführung oder Einstiegskurs.
Kursleitung	Ursula Maria Meier, Gesangspädagogin (Eltern-Kind-Singen Diplom in Ausbildung)
Datum, Zeit	Ab 28. April 2010, jeweils Mittwochvormittag
Ort	Sekundarstufe I, Trakt II, Zimmer E2, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 170.00

Anmeldung an Musikschule Zollikofen-Bremgarten, Sekretariat Aeschenbrunnmattstrasse 6, Bremgarten, Tel. 031 822 03 43 oder Kursleitung Tel. 031 971 52 71, info@mszb.ch, www.mszb.ch

Anmeldeschluss Samstag, 20. März 2010

Titel des Kurses **Kraftlieder und spirituelle Chants**

Kursinhalt Gemeinsames Erlernen und Singen von Kraftliedern für singfreudige Menschen jeden Alters.

VeranstalterIn KleinesKunsthaus

Kursleitung Monique Nydegger

Datum, Zeit Donnerstag, 08. April 2010 und Donnerstag, 02. September 2010, jeweils 19.30 –21.30 Uhr

Ort KleinesKunsthaus, Oberdorf 15, vis-à-vis Schulhaus, **Zuzwil**

Kurskosten Fr. 15.00 pro Abend

Anmeldung an Monique Nydegger, Tel. 031 761 11 45, info@kleineskunsthaus.ch

Anmeldeschluss Donnerstag, 1. April 2010 resp. Mittwoch, 1. September 2010

Gesellschaft

Titel des Kurses	Nothilfe Refresher
Kursinhalt	Auffrischung der Nothilfe mit ABCD Schema und Herzmassage. Bei einem Vorfall richtig reagieren im Verkehr und zu Hause.
Veranstalterin	Samariterverein Post Swisscom und Zollikofen
Kursleitung	Edith Schreyer
Datum, Zeit	Samstag, 17. April 2010, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort	Swisscom Hauptsitz in Worblaufen
Kurskosten	Fr. 60.00
Anmeldung an	Edith Schreyer, Tel. 031 340 03 44, info@sanvita-es.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 10. April 2010
Titel des Kurses	Nothilfekurs / 1 Abend und 1 Tag
Kursinhalt	Möchten Sie nach einem Unfallereignis nicht tatenlos zusehen? Möchten Sie lernen, wie Sie sich richtig verhalten müssen, um Leben zu retten? Dann besuchen Sie den Nothilfekurs. Zur Erlangung des Führerausweises für Lenker von Motorfahrzeugen und Motorrädern ist der Kurs obligatorisch.
Veranstalterin	Samariterverein Post Swisscom und Zollikofen
Kursleitung	ResQ zertifizierte Ausbilder für Erste Hilfe Kurse
Datum, Zeit	Freitag, 11. Juni 2010 19.00 – 22.00 Uhr und Samstag, 12. Juni 2010, 9.00 – 17.00 Uhr
Ort	Swisscom Hauptsitz, Worblaufen
Kurskosten	Fr. 160.00
Anmeldung an	gerda.vonburg-kaatzsch@bkw-fmb.ch, 031 330 51 11
Anmeldeschluss	Freitag, 4. Juni 2010
Titel des Kurses	Gemeinsam lernen und lehren / Bildung zur Gesundheit
Kursinhalt	Erarbeitung Ihrer mitgebrachten Themen / Weiterbildung zur Gesundheit, in Familie und am Arbeitsplatz, Bewältigung des Alltags
Lehrmittel	Protokolle und Informationsmaterial, Literaturangabe
Veranstalterin	dialog-gesundheit Forum Zollikofen
Kursleitung	Dr. med. Michael Deppeler / Susanna Haller
Datum, Zeit	26. April/21. Jun/30. August und 25. Oktober 2010 jeweils montags, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort	Aula SekStufe I, Schulhausstrasse 30, Zollikofen
Kurskosten	Freier Zugang für alle / Beitrag frei / Mitgliedschaft frei
Materialkosten	Mitglieder Jahresbeitrag Fr. 10.00
Anmeldung an	Fr. 5.00 dialog-gesundheit Forum, pA: Susanne Haller, Schützenstrasse 15, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 77 04, s.haller@dialog-gesundheit.ch, ww.dialog-gesundheit.ch /Regionen/Bern/dialog-gesundheit/Forum Zollikofen
Anmeldeschluss	am Veranstaltungstag
Titel des Kurses	Migration und Gesundheit
Kursinhalt	Depression und Migration. Für besseres Wohlbefinden. Veranstaltung nur für Frauen (Kinderhütendienst vorhanden); auch Schweizerinnen sind herzlich willkommen.
Veranstalterin	Verein INTERKONO „Frauen Info TREFF von Migrantinnen für Migrantinnen“
Kursleitung	Anne Hrytsok
Datum, Zeit	Montag 26. April 2010, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Familientreff, Bernstrasse 90, Zollikofen
Anmeldung an	Hanan Al Kotob, Buchsweg 8, Zollikofen 031 911 46 42 / 079 781 22 16, hananalkotob1@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 25. April 2010
Titel des Kurses	Ich entdecke meine Stärken
Kursinhalt	Sich in der fremden Kultur durch das Bewusstsein der eigenen Stärke besser zurechtfinden. Gemeinsam das Frausein, jenseits kultureller Grenzen, wahrnehmen. Veranstaltung nur für Frauen (Kinderhütendienst vorhanden); auch Schweizerinnen sind herzlich willkommen.
Veranstalterin	Verein INTERKONO „Frauen Info TREFF von Migrantinnen für Migrantinnen
Kursleitung	Elisabeth Eichenberger, Lehrerin
Datum, Zeit	Montag, 31. Mai 2010, 14.00 – 16.00 Uhr
Ort	Familientreff, Bernstrasse 90, Zollikofen
Anmeldung an	Hanan Al Kotob, Buchsweg 8, Zollikofen, Tel. 031 911 46 42 / 079 781 22 16, hananalkotob1@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 30. Mai 2010
Titel des Kurses	Arbeitssuche
Kursinhalt	Tipps und Anlaufstellen. Veranstaltung nur für Frauen (Kinderhütendienst vorhanden); auch Schweizerinnen sind herzlich willkommen.
Veranstalterin	Verein INTERKONO „Frauen Info TREFF von Migrantinnen für Migrantinnen
Kursleitung	Frau Müller, Fachpsychologin für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung FSP

Datum, Zeit Montag, 27. September 2010 14.00 – 16.00 Uhr
Ort Familientreff, Bernstrasse 90, **Zollikofen**
Anmeldung an Hanan Al Kotob, Buchsweg 8, Zollikofen
031 911 46 42 / 079 781 22 16, hananalkotob1@bluewin.ch
Anmeldeschluss Sonntag, 26. September 2010

Psychologie / Persönlichkeitsentwicklung

Titel des Kurses	Begleitetes Ausdrucksmalen
Kursinhalt	Frei malen, was sich von innen her anbietet. Den eigenen kreativen Ausdruck finden. Ein Angebot für Erwachsene, die Freude am Malen haben oder sie wieder entdecken möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Veranstalter/in	Maltraum-Atelier
Kursleitung	Annja Schwab
Datum, Zeit	Tag und Zeit nach Absprache
Ort	Grubenstrasse 7 b (EMCT-Haus), Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 50.00 pro Maleinheit à 2 Std. (inkl. Material)
Anmeldung an	Annja Schwab, Tel. 076 491 66 02 oder 031 859 52 85, info@maltraum-atelier.ch, www.maltraum-atelier.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Einführung in die Klopftherapie (EFT)
Kursinhalt	EFT ist eine Methode zur Selbsthilfe und ist einfach zu erlernen. Sie hilft Stress und belastende Emotionen abzubauen um so mehr Lebensfreude zu entwickeln.
Kursleitung	Marietta Keller
Datum, Zeit	Ab 21. April 2010, 3 x, jeweils mittwochs, 19.00 – 21.30 Uhr
Ort	Das Zentrum, Buchsweg 9, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 150.00
Anmeldung an	Marietta Keller, 031 922 48 02, marietta_keller@bluewin.ch, www.das-zentrum.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 11. April 2010

Kunst und Kultur

Titel des Kurses	DAS MODERNE AQUARELL für Einsteigende und Geübte
Kursinhalt	Wir erarbeiten und vertiefen die Vielfalt der handwerklichen Techniken im Zusammenwirken von Bildgestaltung und Bildsprache
Veranstalterin	"malschule im graben", Zollikofen
Kursleitung	Hanspeter Fiechter; Kunstmaler und dipl. Erwachsenenbildner
Datum, Zeit	Ab 16. August 2010, 16 x, jeweils montags 18.45 – 21.00 Uhr und donnerstags 13.30 – 15.30 Uhr und 18.45 – 21.00 Uhr
Ort	"malschule im graben", Waldeckstrasse 12, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 608.00 (16 Doppelstunden à Fr.19.00/Std)
Materialkosten	Je nach Arbeitsintensität und vorhandenem, persönlichem Material, Fr. 50.00 - 150.00
Anmeldung an	"malschule im graben", Waldeckstrasse 12, Zollikofen, Tel. 031 911 96 06, ha_fiechter@bluewin.ch, www.hanspeterfiechter.ch
Anmeldeschluss	Montag, 9. August 2010 (bitte frühzeitig anmelden)
Titel des Kurses	Malen, ein Ausdruck von Lebensfreude
Kursinhalt	Naturalistische Malerei (Landschaftsmalerei) auf Leinwand in Acryl, für Anfänger und Fortgeschrittene. Keine Vorkenntnisse nötig!
Lehrmittel	Originale, Kunstbücher, Malen in der freien Natur
Veranstalterin	Atelier 44, Institute of Art
Kursleitung	Jürg U. Güngerich, Atelier 44, Institute of Art
Datum, Zeit	Jeweils montags bis freitags, Vormittag/Nachmittag/Abend
Ort	Gewerbezentrum Ey 5, 3063 Ittigen (hinter Testcenter TCS)
Kurskosten	Fr. 280.00, für 10 Besuche im Atelier à 2 Stunden.
Materialkosten:	ca. Fr. 70.00 bis 90.00, Bezug bei Jürg U. Güngerich
Anmeldung an	Jürg U. Güngerich, Tel. 031 921 00 29, 079 415 22 66, info@atelier44.ch, www.atelier44.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich.
Titel des Kurses	Bildhauerei Holz, Stein, Ton
Kursinhalt	Die geballte Kraft der Ruhe als Ausgangspunkt für jede Bewegung soll zentrales Anliegen in unserer Suche nach Gestaltung sein.
Kursleitung	Bildhauer F. Nussbaumer, über 25 Jahre Kursleitung
Datum, Zeit	Jeweils montags und mittwochs, 18.30 – 21.00 Uhr, samstags 8.30 – 12.00 Uhr
Ort	Schule und Atelier Im Graben, Sägebachweg 3, Zollikofen
Kurskosten	für 10 x, Montag/Mittwoch Fr. 400.00 / Samstag Fr. 500.00 die Kurstage können frei gewählt werden, müssen also nicht aufeinander folgend besucht werden!
Anmeldung an	F. Nussbaumer, Sieberweg 9, 3063 Ittigen, Tel. 031 921 25 26 078 671 33 77, p.f.nussbaumer@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Berufliche Weiterbildung

Titel des Kurses	Wiedereinstieg ins Berufsleben für Familienmanagerinnen
Kursinhalt	Die Teilnehmerinnen setzen sich mit den Themen rund um ihren beruflichen Wiedereinstieg auseinander und ziehen Schlussfolgerungen daraus.
VeranstalterIn	Erwachsenenbildung Urtenen-Schönbühl & Moosseedorf
Kursleitung	Irma E. Pintèr, dipl. Coach SCA und Francesca Ryser, dipl. Coach SCA
Datum, Zeit	Freitag, 4. und 11. Juni 2010, 18.00 – 21.00 Uhr Samstag, 19. Juni 2010, 9.00 – 16.00 Uhr, individuelles Coaching nach Vereinbarung
Ort	Gemeindeverwaltung, Zentrumsplatz 8, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 320.00
Anmeldung an	F. Ryser, Tel. 079 738 75 12, francesca.ryser@sunrise.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 21.5.2010
Titel des Kurses	Wir Frauen sind Feuer + Flamme!
Kursinhalt	Wir lernen mit Feuerlöscher + Löschdecke... umzugehen und sehen uns das hiesige Feuerwehrmagazin an. Nur für Frauen :) !
Veranstalter/in	Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Christian Huber, Feuerwehr Urtenen-Schönbühl
Datum, Zeit	Mittwoch, 26. Mai 2010, 19.00 Uhr
Ort	Feuerwehrmagazin, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 40.–, Mitglieder Landfrauen Fr. 35.–
Materialkosten	Sind im Kursgeld eingeschlossen.
Anmeldung an	Kathrin Huber, Tel. 031 859 01 46, huckers@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Montag, 17. Mai 2010
Titel des Kurses	Berufsbegleitende Ausbildung zum Berater/Coach HEB® - Menschen wirksam helfen
Kursinhalt	Die HEB-Coaching® Methode (EinzelPaarberatung, Autonomietraining) gehört zu den systemisch-lösungsorientierten Beratungsmodellen. Sie arbeitet mit der Psychologie des Gesunden, schafft Kompetenzen in den drei Lebensbereichen Handeln, Erkennen, Beziehung. In der einjährigen Coaching Ausbildung lernen Sie Gesprächswerkzeuge und neuartige Übungen, in strukturierten und methodisch organisierten Sitzungsabläufen einzusetzen.
Veranstalterin	HEB Coaching Fachschule Schweiz
Kursleitung	Félicie de Roche & Andreas Besteck
Datum, Zeit	Beginn des Jahreskurses 2010: 19. März 2010
Ort	Inforama, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 5360.00
Anmeldung an	HEB Caching Fachschule Schweiz, Tel. 061 482 06 07, info@heb-coachingfachschule.ch, www.heb-coaching.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 19. März 2010