

Impressum

Jegenstorf	Kommission für Erwachsenenbildung und Kultur Erika Wyssmann, Tel. 031 761 09 63 erika.wyssmann@bluewin.ch
Kirchlindach	Erwachsenenbildung Kirchlindach Reto Moser (Schulsekretariat) Tel. 031 828 21 15, reto.moser@kirchlindach.ch
Moosseedorf	Siehe Urtenen-Schönbühl
Münchenbuchsee	Erwachsenenbildung, Sekretariat Franziska Zwygart, Tel. 031 868 81 71, praesidial@muenchenbuchsee.ch
Urtenen-Schönbühl	Erwachsenenbildung Urtenen-Schönbühl & Moosseedorf (Schulsekretariat), Anna Huber Tel. 031 850 30 50, sekretariat@schule-urtenen.ch
Zollikofen	Kulturkommission Zollikofen Adriana Faedi Tschannen, Tel. 031 911 06 39, adrianafaedi@hotmail.com Gemeindeverwaltung, Tel. 031 910 91 13, info@zollikofen.ch

Gesundheit Gymnastik Sport

Titel des Kurses	YOGA –Kraft und Lebensfreude
Kursinhalt	Mit Körper-, Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen das körpereigene Abwehrsystem stärken.
Veranstalter/in	Marianne Rymann
Kursleitung	Marianne Rymann, dipl Yogalehrerin YS/EYU
Datum, Zeit	Ab 14. Oktober 2009, 10 x, jeweils mittwochs, 17.45 – 19.00 Uhr und 20.00 – 21.15 Uhr
Ort	Röhrehütte, Bäriswil
Kurskosten	Fr. 210.00
Anmeldung	Marianne Rymann, vor. Hubel 23, 3323 Bäriswil, Tel. 031 859 43 58, 079 737 35 43, www.yogarama.ch, marianne.rymann@gmx.ch
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich

Titel des Kurses	Atmen und Bewegen
Kursinhalt	Atem und Bewegen verbindet zu einem organischen Ganzen. Die positiven Auswirkungen erleben.....
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Rudolf John, Burgdorf, Tel. 034 422 55 61
Datum, Zeit	Ab 5. Oktober 2009, 7 x, jeweils montags, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Kirchgemeindehaus, Jegenstorf
Mitbringen	Dicke Wollsocken oder Gymnastikschuhe und eine Decke oder Matte
Kurskosten	Fr. 100.00 (von Krankenkassen-Zusatzversicherung anerkannt)
Anmeldung	Pro Senectute E-O Langenthal, Bildung, Bützbergstrasse 19, 4900 Langenthal, Tel. 062 916 80 95, oberraargau@be.pro-senectute.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 25. September 2009

Titel des Kurses **Nordic Walking und Classic Walking**
Kursinhalt Nordic Walking und Classic Walking.
VeranstalterIn Frauenriege Jegenstorf
Kursleitung Ruth Althaus
Datum, Zeit Ab 19. Oktober 2009, 08.30 – 09.45 Uhr
Ort Vitaparcours Parkplatz, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 100.00 Stockmiete inkl.
Anmeldung Ruth Althaus, Weissensteinweg 12, 3303 Jegenstorf,
Tel. 031 761 11 62 / 079 475 82 16, ruth.althaus@bluewin.ch
Anmeldeschluss Sonntag, 18. Oktober 2009

Titel des Kurses **Progressive Muskelentspannung**
Kursinhalt Lernen kontrolliert ihre Muskeln anzuspannen und gezielt loszulassen nach der Methode von Arzt und Wissenschaftler Edmund Jakobson
VeranstalterIn Landfrauenverein Jegenstorf und Umgebung.
Kursleitung Ursula Siegrist, Jegenstorf
Datum, Zeit Ab Mitte Februar 2010
Nähere Angaben siehe Inserat im Fraubrunner Anzeiger anfangs Januar 2010
Ort Gyrisbergschulhaus, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 120.00 für 6 Lektionen
Anmeldung LFV Jegenstorf und Umgebung, J. Kull, Hofuurenweg 10,
3303 Jegenstorf, Tel./Fax 031 761 10 31, famkull@bluewin.ch
Anmeldeschluss Freitag, 29. Januar 2010

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 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 Nicht erforderlich

Titel des Kurses **Hatha-Yoga**

Kursinhalt Yoga ist ein Hilfsmittel, um körperlich und seelisch in ein Gleichgewicht zu kommen.
VeranstalterIn Caroline Schneider Limacher, dipl. Yogalehrerin YS
Kursleitung Caroline Schneider Limacher, dipl. Yogalehrerin YS
Datum, Zeit Jeweils freitags, 08.30 – 09. 45 Uhr
Ort Atelier l'espace, Bernfeldweg 8, **Jegenstorf**
Kurskosten Schnupperlektion gratis, Fr. 18.00 / Lektion
Anmeldung C. Schneider Limacher, Tel. 031 767 71 84 / 079 383 32 61, info@yoga-derweg.ch / www.yoga-derweg.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 und Esther Welte
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 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
Kursleitung Trix Grigioni
Datum, Zeit Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr und Freitag, 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 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 **Klassischer Massage-Grundkurs**
Kursinhalt Praktisches Erlernen einer prophylaktischen Fussreflexzonenmassage, Erlernen anatomischer Grundlagen (Lehrmittel: Skript Bodyfeet).
VeranstalterIn Massageschule Bodyfeet, Zweigstelle Jegenstorf
Kursleitung Rolf Ackermann
Datum, Zeit Jederzeit beginnbar und individuell gestaltbar zu unseren Kurszeiten, 40 Stunden (20 Doppelstunden)
Ort Kurszeiten siehe www.bodyfeet.ch, Zweigstelle Jegenstorf
Kurskosten Bernfeldweg 4, **Jegenstorf**
Fr. 1'080.00

Anmeldung Massagefachschule Bodyfeet, Rolf Ackermann, Tel. 031 859 77 67, jegenstorf@bodyfeet.ch

Titel des Kurses **Klassischer Massage-Grundkurs**

Kursinhalt Praktisches Erlernen einer prophylaktischen klassischen Ganzkörpermassage (Lehrmittel: Skript Bodyfeet).

VeranstalterIn Massageschule Bodyfeet, Zweigstelle Jegenstorf

Kursleitung Rolf Ackermann

Datum, Zeit Jederzeit beginnbar und individuell gestaltbar zu unseren Kurszeiten, 36 Stunden (18 Doppelstunden)

Ort Kurszeiten siehe www.bodyfeet.ch, Zweigstelle Jegenstorf

Bernfeldweg 4, **Jegenstorf**

Kurskosten Fr. 980.00

Anmeldung Massagefachschule Bodyfeet, Rolf Ackermann, Tel. 031 859 77 67, jegenstorf@bodyfeet.ch

Titel des Kurses **Fit/Gym**

Kursinhalt Fitness/Gymnastik.

VeranstalterIn Pro Senectute

Kursleitung Beatrice Kunz

Datum, Zeit Jeweils montags, 14.15 – 15.15 Uhr (ausser Schulferien)

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 **YOGA – Kraft und Lebensfreude**

Kursinhalt Mit Körper-, Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen, sich selbst finden. Das körpereigene Abwehrsystem stärken.

Veranstalter/in Marianne Rymann

Kursleitung Marianne Rymann, dipl Yogalehrerin YS/EYU

Datum, Zeit Ab 13. Oktober 2009, 10 x, jeweils dienstags, 17.15 – 18.30 Uhr

Ort Turnhalle, Stiftung Tannacker, **Moosseedorf**

Kurskosten Fr. 210.00

Anmeldung Marianne Rymann, vor. Hubel 23, 3323 Bärswil, Tel. 031 859 43 58, 079 737 35 43, www.yogarama.ch, marianne.rymann@gmx.ch

Anmeldeschluss Anmeldung jederzeit möglich

Titel des Kurses **Soft-Ball-Tennis**

Kursinhalt Bewegung und Spiel gleich Spass und Gesundheit.

VeranstalterIn Pro Senectute

Kursleitung Annekāti Hubacher, Heidi Brombacher

Datum, Zeit Ab 16. Oktober 2009, jeden 2. Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr

Ort Turnhalle Staffel 3, **Moosseedorf**

Kurskosten Fr. 10.00 pro Doppellektion

Anmeldung Annekāti Hubacher, Bernstrasse 91, 3322 Urtenen-Schönbühl,

Tel. 031 859 03 45

Titel des Kurses **Turnen für Seniorinnen**
Kursinhalt Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn Pro Senectute
Kursleitung Doris Zbinden, Tel. 031 869 27 95, Althaus Renate, 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 **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, Burgunderstr. 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00, info@aquateam.ch, www.aquateam.ch
Anmeldeschluss Einstieg ist jederzeit möglich

Titel des Kurses **Aqua-Gym**
Kursinhalt Aqua-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, Burgunderstr. 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00, info@aquateam.ch, www.aquateam.ch
Anmeldeschluss Einstieg ist jederzeit möglich

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 September 2009, jeweils mittwochs, 16.15 – 17.00 Uhr
Ort Schulzentrum Riedli, Riedliweg 34, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 195.00, 3 Monate (12 x)
Anmeldung an TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, training-zollikofen@bluewin.ch, www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Lieber einschlafen – statt Schäfchen zählen**
Kursinhalt Sie lernen an einem Nachmittag verschiedene Methoden kennen, die Ihnen helfen, den Schlaf zu finden.
VeranstalterIn Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung Diana Bertschi-Graf, Gesundheitsschwester/Erwachsenenbildung i.A.
Datum, Zeit Donnerstag, 12. November 2009, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, Oberdorfstr. 6, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 25.00
Anmeldung Pro Senectute E-O Langenthal, Bildung, Tel. 062 916 80 95, bildung.eo@be.pro-senectute.ch
Anmeldeschluss Donnerstag, 5. November 2009

Titel des Kurses **Schwungvoll durch den Tag (Ständiger Kurs)**
Kursinhalt Ein Bewegungskurs mit der Feldenkrais-Methode der zeigt, wie viele „Spiel-Räume“ zum Wohlbefinden führen können.
VeranstalterIn Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung Magdalena Nussbaum, dipl. Feldenkraislehrerin SFV, Langnau i.E.
Datum, Zeit Diverse Daten, jeweils montags, 08.30 – 10.00 Uhr oder 10.15 – 11.45 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Auf Anfrage
Versicherung Ist Sache der KursteilnehmerInnen.
Anmeldung Margrit Schmid, Kirchlindachstrasse 17, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 11 80, kurse@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss Auf Anfrage

Titel des Kurses **Turnen für Seniorinnen**
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 an 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. Oktober 2009, 11 x, jeweils montags, 12./26. Oktober., 9./23. November und 14. Dezember 2009, 11./18. Januar, 8./22. Februar, 8./22. März 2009, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort Musikzimmer, Schulhaus Lee 3, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 187.00, Mitglieder Landfrauen Fr. 165.00
Mitbringen Weiche Unterlage, warme Socken, Decke

Anmeldung Kathrin Huber, Tel. 031 859 01 46, huckers@bluewin.ch
Anmeldeschluss Freitag, 2. Oktober 2009

Titel des Kurses **Auf zum Tanz**
Kursinhalt Weisch no? Tanzschritte werden aufgefrischt... ganz nach dem Motto: Darf ich bitten?
VeranstalterIn Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung Ingrid Havasy, dipl. Tanzlehrerin, swissdance
Datum, Zeit Ab 13. Oktober 2009, 8 x, jeweils dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort Lee-Saal, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 160.00
Anmeldung Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Tel. 062 916 80 95, bildung.eo@be.pro-senectute.ch
Anmeldeschluss Mittwoch, 30. September 2009

Titel des Kurses **Atemkraft - Lebenskraft, Atemgymnastik für jedermann - Methode Klara Wolf**
Kursinhalt Durch bewusst erlebtes Atmen verbunden mit nachhaltigem Körpertraining lässt sich die Lebensqualität auf jeder Ebene steigern.
VeranstalterIn Heidi Stettler
Kursleitung Heidi Stettler, dipl. Atem- und Bewegungspädagogin IAB
Datum, Zeit Ab 20. Oktober 2009, 8 x, jeweils dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr
Ort Saal, Kirche, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 120.00 (von Krankenzusatzversicherung anerkannt)
Anmeldung Heidi Stettler, Tulpenweg 20, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 18 55
Anmeldeschluss Freitag, 16. Oktober 2009

Titel des Kurses **Atemkraft - Lebenskraft, Atemgymnastik für jedermann - Methode Klara Wolf**
Kursinhalt Durch bewusst erlebtes Atmen verbunden mit nachhaltigem Körpertraining lässt sich die Lebensqualität auf jeder Ebene steigern.
VeranstalterIn Heidi Stettler
Kursleitung Heidi Stettler, dipl. Atem- und Bewegungspädagogin IAB
Datum, Zeit Ab 12. Januar 2010, 9 x, jeweils dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr
Ort Saal, Kirche, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 135.00 (von Krankenzusatzversicherung anerkannt)
Anmeldung Heidi Stettler, Tulpenweg 20, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 18 55
Anmeldeschluss Freitag, 8. Januar 2010

Titel des Kurses **USCHÖN-FIT**
Kursinhalt Fitness mit Musik, Laufkombinationen, Straffung von Körper, Anregung Kreislauf, Kraftübungen, Dehnübungen
VeranstalterIn Zwärgli-Club
Kursleitung Rita Trostel
Datum, Zeit Jeweils montags, ausser Schulferien, 20.15 – 21.15 Uhr
Ort Turnhalle Lee, **Urtenen-Schönbühl**

Kurskosten Fr. 5.00 pro Lektion
Anmeldung Rita Trostel, Tel. 031 508 17 45 oder 079 362 77 76
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Fit for fun**
Kursinhalt Ein abwechslungsreiches Aerobic- und Stepp-Programm wartet auf dich.
VeranstalterIn Damenriege Urtenen-Schönbühl
Kursleitung Rahel Zwahlen
Datum, Zeit Jeweils donnerstags, ausser Schulferien, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort Mehrzweckanlage MZA, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 80.00 für 11-er Abonnement
Anmeldung an Rahel Zwahlen, Tel. 034 411 16 17
Anmeldeschluss Anmeldung/Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Turnen für Seniorinnen**
Kursinhalt Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn Pro Senectute
Kursleitung Jetti Blaser, Tel. 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 **CHI YOGA**
Kursinhalt Durch Asana, Pranayama, Konzentration und Meditation erfährst du dich neu.
VeranstalterIn Body & Mind Studio, Urtenen-Schönbühl
Kursleitung Marianne Kipfer
Datum, Zeit Stundenplan unter www.mariannekipfer.ch
Ort Body & Mind Studio, Eigerweg 4, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Quartalsrechnung
Anmeldung Tel. 079 403 81 03, kipfer.bmmm@bluewin.ch
Anmeldeschluss Anmeldung jederzeit möglich

Titel des Kurses **PILATES**
Kursinhalt Gezielte Kräftigung des Körperzentrums, Beweglichkeit der Wirbelsäule, aufrechte Körperhaltung.
VeranstalterIn Body & Mind Studio, Urtenen-Schönbühl
Kursleitung Marianne Kipfer
Datum, Zeit Stundenplan unter www.mariannekipfer.ch
Ort Body & Mind Studio, Eigerweg 4, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Quartalsrechnung
Anmeldung Tel. 079 403 81 03, kipfer.bmmm@bluewin.ch
Anmeldeschluss Anmeldung jederzeit möglich

Titel des Kurses **Fit mit Kinesiologie**

Kursinhalt Fördert den Energiefluss, zur Stärkung des Selbstvertrauens, Verbesserung des Lernvermögens, persönliches Wachstum, Erreichen eines bestimmten Ziels.
Kursleitung Anja Engel, med. therapeutische Kinesiologin
Datum, Zeit Jeweils dienstags, ab 13. Oktober 2009 und ab 12. Januar 2010, 20.15 – 21.15 Uhr, 8 x
Ort Dachstock Jufo, Wahlackerstrasse 58, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 150.00
Anmeldung an Anja Engel, Ittigenstrasse 3, 3063 Ittigen, Tel. 031 911 97 67, an.engel@bluewin.ch, www.gesundheitspraxis-engel.ch.vu
Anmeldeschluss Dienstag, 6. Oktober 2009 und Dienstag, 5. Januar 2010

Titel des Kurses **Fühl dich fit! - 880394**
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Nadja Bodo-Lochbrunner, Bodytoning-Expertin
Datum, Zeit Ab 13. Oktober 2009, 9 x, jeweils dienstags, 09.10 – 10.10 Uhr
Ort Turnhalle, Schulhaus Geisshubel, Alpenstrasse 72, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 135.00 (10 – 25 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**
Kursinhalt Sie können in relativ kurzer Zeit mit leichten Bewegungen die Bewegungsabläufe Ihres Körpers kennen und neu gestalten lernen, Ihre Beweglichkeitsgrenze erweitern, Schmerzen gar nicht aufkommen lassen oder effizient bekämpfen.
Bitte eine Gymnastikmatte mitnehmen.
Kursleitung Jana Marti, Feldenkrais Bewegungspädagogin im 3. Ausbildungsjahr
Datum, Zeit Kurs 1: Ab 14. Oktober 2009, jeweils mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr, fortlaufender Kurs
Kurs 2: Ab 15. Oktober 2009, jeweils donnerstags, 14.00 – 15.00 Uhr, fortlaufender Kurs
Ort Dachgeschoss Jufo, Wahlackerstrasse 58, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 135.00, 9 x
Anmeldung an Jana Marti, Häberlimatteweg 9, Zollikofen, Tel. 031 911 16 79, 076 431 17 09, berunka@gmx.ch
Anmeldeschluss Montag, 12. Oktober 2009

Titel des Kurses **Atmen und bewegen - Leben - 880194**
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, Atempädagogin

Datum, Zeit Ab 20. Oktober 2009, 9 x, jeweils dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort Musikzimmer, 3. Stock, Schulhaus Sekundarstufe I,
Schulhausstrasse 30, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 135.00 (10 – 12 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Atmen und bewegen - Leben - 880294**
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, Atempädagogin
Datum, Zeit Ab 22. Oktober 2009, 9 x, jeweils donnerstags, 09.15 – 10.15 Uhr
Ort Dachstock, altes Lehrerschulhaus Jufo, Wahlackerstrasse 25, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 135.00 (10 – 12 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Fühl dich fit! - 880301**
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Annemarie Zahnd, Gymnastiklehrerin
Datum, Zeit Ab 12. Januar 2010, 11 x, jeweils dienstags, 09.10 – 10.10 Uhr
Ort Turnhalle, Schulhaus Geisshubel, Alpenstrasse 72, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 165.00 (10 – 25 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Atmen und bewegen - Leben - 880101**
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, Atempädagogin
Datum, Zeit Ab 19. Januar 2010, 10 x, jeweils dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort Musikzimmer, 3. Stock, Schulhaus Sekundarstufe I,
Schulhausstrasse 30, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 150.00 (10 – 12 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Atmen und bewegen - Leben - 880201**
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, Atempädagogin
Datum, Zeit Ab 21. Januar 2010, 10 x, jeweils donnerstags, 09.15 – 10.15 Uhr
Ort Dachstock, altes Lehrerschulhaus Jufo, Wahlackerstrasse 25, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 150.00 (10 – 12 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Fit im Alter**
Kursinhalt Die Förderung der Kraft, der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Ausdauer ermöglicht es auch im Alter selbständig und fit zu bleiben.
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, training-zollikofen@bluewin.ch,
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, 3052 Zollikofen,
Tel. 031 914 20 50, training-zollikofen@bluewin.ch,
www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Beckenbodenwochenkurs – 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, 3052 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, 3052 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 80 Min.
Anmeldung an TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen,
Tel. 031 914 20 50, training-zollikofen@bluewin.ch,
www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss Einstieg 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 fit und gesund zu erhalten.
VeranstalterIn Aikido Untierzollikofen
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, thomas.moser@swisscom.com,
www.aikido-bern.ch
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Yoga? Yoga ist ein Weg, der von „ganz aussen ganz nach innen“ führt.**

Kursinhalt Mit Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen können wir Alltagsstress abbauen. Wir erfahren äussere und innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Entdecke deinen inneren Reichtum!

Kursleitung Yvonne Brand-Westphale, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

Datum, Zeit Jeweils montags, 18.00 – 19.15 Uhr und 19.30 – 20.45 Uhr, dienstags, 9.00 – 10.15 Uhr und 19.30 – 20.45 Uhr, freitags, 8.45 – 10.00 Uhr.

Ort Montagabend und Dienstagmorgen und Freitagmorgen im Dachstock, Jufo, Wahlackerstrasse 58, Dienstagabend TTZ, Kirchlindachstrasse 7, **Zollikofen**

Kurskosten Fr. 200.00 (10 x 75 Min), Probelektion gratis und unverbindlich

Anmeldung an Yvonne Brand-Westphale, Unterfeldweg 60, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 40 47

Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung bitte drei Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Bewege, Begägne, Gsundheit**

Kursinhalt Froue im Seniorealter, es isch nie z'spät Usduur u Chraft verbessere, Läbesqualität steigern, Fründe traffe.

Veranstalterin Pro Senectute

Kursleitung Lisabeth von Wartburg

Datum, Zeit Jeweils dienstags 14.00 – 15.00 Uhr oder 15.15 – 16.15 Uhr und jeweils mittwochs 14.00 – 15.00 Uhr

Ort Dienstag: ref. Kirchgemeindesaal, Lindenweg 3
Mittwoch: Turnhalle Steinibach, **Zollikofen**

Kurskosten Jahresabo Fr. 140.00 oder 10er Abo Fr. 60.00

Anmeldung an Lisabeth von Wartburg, Tel. 031 911 30 58, lisabeth.vonwartburg@gmx.ch

Anmeldeschluss Mitmache, schnuppere jederzeit, nie afa ufhörä!

Titel des Kurses **YOGA, ein Weg in die eigene Mitte**

Kursinhalt Durch Atmung - Bewegung - Entspannung mehr Energie, Bewusstsein, Ruhe und Wohlbefinden. Jede Bewegung wird bewusst vom Atem geführt.

Kursleitung Anja Engel, dipl. Yogalehrerin, Kinesiologin

Datum, Zeit Jeweils dienstags und donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort Dachstock Jufo Zollikofen, Wahlackerstrasse 58, **Zollikofen**

Kurskosten Fr. 220.00, 10 x 90 min., Probelektion möglich

Anmeldung an Anja Engel, Ittigenstrasse 3, 3063 Ittigen, Tel. 031 911 97 67, an.engel@bluwin.ch
www.gesundheitspraxis-engel.ch.vu

Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Turnen für bewegungsfreudige Frauen 35+**

Kursinhalt Aerobic, Step, Fitball, Pilates, Rücken- und Beckenbodengym, Entspannung, Spiel, Spass usw.

VeranstalterIn Frauenriege Zollikofen

Kursleitung Gut ausgebildete, erfahrene Leiter/innen (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 **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 Stretching aus Indien.

VeranstalterIn Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee

Kursleitung Therese Aeschlimann, Bern

Datum, Zeit Diverse Daten, jeweils montags, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort Turnhalle Schulhaus Allmend, Waldstrasse 6, **Zollikofen**

Kurskosten Auf Anfrage

Versicherung Ist Sache der KursteilnehmerInnen.

Anmeldung Margrit Schmid, Kirchlindachstrasse 17, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 11 80, kurse@unser-gfm.ch

Anmeldeschluss Auf Anfrage

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, 08.45 – 09.45 Uhr

Ort Turnhalle, **Zuzwil**

Kurskosten Fr. 5.00 pro Lektion

Anmeldung Nicht erforderlich

Berufliche Weiterbildung

Titel des Kurses **Impulse und 1. Schritte der Neuorientierung im Beruf**

Kursinhalt Auf die Teilnehmenden ausgerichteter Workshop. Themen sind z. B. eigene Ressourcen, Ziele setzen, Bewerbung.

VeranstalterIn Irma E. Pintèr, dipl. Coach SCA/Francesca Ryser, dipl. Coach SCA

Kursleitung Irma E. Pintèr, dipl. Coach SCA/Francesca Ryser, dipl. Coach SCA

Datum, Zeit Freitag, 23./30. Oktober 2009, 17.00 – 21.00Uhr
Samstag, 7. November 2009, 9.00 – 17.00 Uhr, individuelles Coaching nach Vereinbarung

Ort Gemeindeverwaltung, Zentrumsplatz 8, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 290.00 inkl. individuelles Coaching
Anmeldung F. Ryser, Tel. 079 738 75 12, francesca.ryser@sunrise.ch
Anmeldeschluss Freitag, 16. Oktober 2009

Erziehung Familie Partnerschaft

Titel des Kurses **Wassergewöhnung für Babys ab 4 Monate bis 2 Jahre**
Kursinhalt Die körperliche Entwicklung des Kindes wird durch die enorme Bewegungsfähigkeit im Wasser gefördert.
Kursleitung Doris Pfander, aqua-baby- und aqua-family-Leiterin
Datum, Zeit Bitte Kursprogramm anfordern.
Ort **Münchenbuchsee, Jegenstorf, Ittigen**
Kurskosten Fr. 150.00, 8 x (inklusive Eintritt)
Anmeldung an Schwimmschule Wasserflöh, Doris Pfander, Bim Hasel 19, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 79 70 / 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.
Kursleitung Doris Pfander, aqua-baby- und aqua-family-Leiterin
Datum, Zeit Bitte Kursprogramm anfordern.
Ort **Münchenbuchsee, Jegenstorf, Ittigen**
Kurskosten Fr. 170.00 inkl. Eintritt (8 x)
Anmeldung an Schwimmschule Wasserflöh, Doris Pfander, Bim Hasel 19, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 79 70 / 079 622 13 91, doris.pfander@medmassagen.ch, www.medmassagen.ch
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Anleitung zur Babymassage**
Kursinhalt Sinn der Babymassage, üben am eigenen Baby.
VeranstalterIn Mütter- und Väterberatung
Kursleitung Silvia Glauser
Datum, Zeit 24. September 2009, 10.00 Uhr / 24. November 2009, 13.30 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.amtfraubrunnen@bluewin.ch

Titel des Kurses **Der Ehe-Kurs**
Kursinhalt Vielseitige Anregungen für eine stabile, erfüllte Partnerschaft, die im Paargespräch vertieft werden.
VeranstalterIn Ref. Kirchgemeinde Jegenstorf-Urtenen

Kursleitung Verena Aeppli-Kobel, dipl. Erwachsenenbildnerin HF und Alfred Aeppli, Pfarrer
Datum, Zeit 22./29. Oktober, 5./12./19./22./29. November und 3. Dezember 2009, jeweils 20.00 – 22.00 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 80.00 pro Paar
Anmeldung an Verena Aeppli-Kobel, Aesplifeld 22, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 761 30 73, verena.aeppli@kirche-jegenstorf.ch oder www.kirche-jegenstorf.ch
Anmeldeschluss Samstag, 17. Oktober 2009

Titel des Kurses **Mit Kindern die Feste im Jahreskreis feiern**
Kursinhalt Inhalt, Bräuche und Traditionen der Feste und Feiertage. Neue Gestaltungsideen.
VeranstalterIn Ref. Kirchgemeinde Jegenstorf-Urtenen
Kursleitung Verena Aeppli-Kobel, dipl. Erwachsenenbildnerin HF und Corinne Graber, Fachfrau für Jahreszeiten- und Festgestaltung
Datum, Zeit Freitag, 23. Oktober 2009, 12. März, 7. Mai. 10. September 2010, jeweils 20.00 – 22.00 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, **Jegenstorf**
Kurskosten Pro Abend Fr. 20.00 inkl. Material und Unterlagen
Anmeldung an Verena Aeppli-Kobel, Aesplifeld 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 **Baby-Baden**
Kursinhalt Sanfte Wassergewöhnung für Säuglinge und Kleinkinder (ab 3 Monate bis ca. 2 ½-jährig).
VeranstalterIn Erika Franzen, Kinderphysiotherapeutin
Kursleitung Erika Franzen, Leiterin aqua-baby (www.swimsports.ch)
Datum, Zeit Jeweils mittwochs, 10.00 – 10.30, 10.35 – 11.05 Uhr oder 11.10 – 11.40 Uhr
Ort Stiftung Rotonda, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 160.00 (8 x)
Anmeldung an Erika Franzen, Iffwilstrasse 21, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 761 06 82 oder 031 761 20 47, physio.franzen@pobox.ch
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Triple P – Erziehung von Teenagern erfreulich gestalten**
Kursinhalt Prinzipien der Positiven Erziehung kennenlernen, Beziehung zu Teenagern stärken, deren Entwicklung fördern.
VeranstalterIn Barbara Spahni
Kursleitung Barbara Spahni, körperkonzentrierte psychologische Beraterin, Triple P-Trainerin
Datum, Zeit 12./19./26. Oktober und 30. November 2009 + 3 individuelle Telefonkontakte, jeweils montags, 19.30 – 21.45 Uhr
Ort Eigerpark, Eigerweg 4, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 220.00 für Einzelpersonen, Fr. 320.00 für Paare

Materialkosten Fr. 39.00 für Buch
Anmeldung an Barbara Spahni, www.barbara-spahni.ch, Tel. 078 754 19 28,
praxis@barbara-spahni.ch
Anmeldeschluss Montag, 5. Oktober 2009

Titel des Kurses **Sozialversicherungsschutz bei Teilzeitarbeit und in der Familienpause**
Kursinhalt Informationsveranstaltung für alle, die teilzeitlich arbeiten oder sich in der Familienpause befinden. Durch die reduzierte Berufstätigkeit entstehen oft Lücken bei den Sozialversicherungsleistungen (AHV, IV, Mutterschaftsentschädigung, berufliche Vorsorge, Unfallversicherung, Krankentaggeld). Erfahren Sie, worauf Sie achten müssen, damit Sie gut versichert sind.
Lehrmittel Folien, amtliche Merkblätter und Broschüren
VeranstalterIn Kulturkommission Zollikofen, Ressort Erwachsenenbildung
Kursleitung Bernadette Deplazes, Brigitte Schär, Patricia Leiber, Juristinnen beim Bundesamt für Sozialversicherung und Bundesamt für Gesundheit
Datum, Zeit Samstag, 31. Oktober 2009, 9.00 – 12.30 Uhr
Ort Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, **Zollikofen**
Kurskosten Keine
Anmeldung an Patricia Leiber, Im Park 6, 3052 Zollikofen
Tel. G. 031 322 92 23, P. 031 911 58 52 (abends)
leiber@freemails.ch
Anmeldeschluss Montag, 26. Oktober 2009

Fotografie Digitale Fotografie

Titel des Kurses **Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements**
Kursinhalt Foto ab Digitalkamera übernehmen, ordnen und bearbeiten. Bildretusche, Farbe, Kontrast. Bildkombinationen, Fotobücher erstellen.
Veranstalterin PubliCollege Burgdorf
Kursleitung Beat Kipfer
Datum, Zeit Ab 23. November 2009, 4 x, jeweils montags, 18.00 – 21.30 Uhr
Ort Informatikraum, Schulhaus Lee 2, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 360.00 inkl. Kursunterlagen
Anmeldung Beat Kipfer, PubliCollege Burgdorf, Tel. 034 422 30 38,
beat.kipfer@publicollage.ch
Anmeldeschluss Freitag, 30. Oktober 2009

Fremdsprachen Literatur

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 oder Brigitte Merz
Datum, Zeit Ab Mitte Oktober 2009, 10 x, Kurszeiten gemäss Kursprogramm
Ort **Bäriswil**
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, 3. Oktober 2009

Titel des Kurses **Englisch A1 (False Beginners) - 815094**
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Gregory Bond
Datum, Zeit Ab 13. Oktober 2009, 10 x, jeweils dienstags, 18.15 – 19.45 Uhr
Ort Mehrzweckraum, 1. Stock, Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 210.00 (8 – 15 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Spanisch A2 - 815194**
Lehrmittel Caminos neu 2
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Maria del Carmen Bigler
Datum, Zeit Ab 13. Oktober 2009, 10 x, jeweils dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort Mehrzweckraum, 1. Stock, Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 270.00 (8 – 12 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule, Tel. 031 320 30 30
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Englisch B1 - 815294**
Lehrmittel Inside Out Upper Intermediate. Ab Lektion 7
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Patrizia Soland
Datum, Zeit Ab 14. Oktober 2009, 10 x, jeweils mittwochs, 17.45 – 19.15 Uhr
Ort Mehrzweckraum, 1. Stock, Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 210.00 (8 – 15 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Englisch B1/B2 - 815394**
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Patrizia Soland
Datum, Zeit Ab 14. Oktober 2009, 10 x, jeweils mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort Mehrzweckraum, 1. Stock, Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 210.00 (8 – 15 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30

Anmeldschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Italienisch A2 - 815494**
Lehrmittel Allegro Band 2. Ab Lektion 5
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Gianna Schnell-Bigolin
Datum, Zeit Ab 16. Oktober 2009, 10 x, jeweils freitags, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort Lukasraum, Kirchgemeindehaus, Iffwilstrasse 6, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 330.00 (6 – 9 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30
Anmeldschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Englisch A1 (False Beginners) - 815001**
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Gregory Bond
Datum, Zeit Ab 12. Januar 2010, 11 x, jeweils dienstags, 18.15 – 19.45 Uhr
Ort Mehrzweckraum, 1. Stock, Schulanlage Gyrisberg, Brügackerstrasse 34, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 231.00 (8 – 15 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30
Anmeldschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Spanisch A2 - 815101**
Lehrmittel Caminos neu 2
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Maria del Carmen Bigler
Datum, Zeit Ab 12. Januar 2010, 11 x, jeweils dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort Mehrzweckraum, 1. Stock, Schulanlage Gyrisberg, Brügackerstrasse 34, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 297.00 (8 – 12 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule, Tel. 031 320 30 30
Anmeldschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Englisch A2 - 815201**
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Patrizia Soland
Datum, Zeit Ab 13. Januar 2010, 11 x, jeweils mittwochs, 17.45 – 19.15 Uhr
Ort Mehrzweckraum, 1. Stock, Schulanlage Gyrisberg, Brügackerstrasse 34, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 231.00 (8 – 15 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30
Anmeldschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Englisch B1 - 815301**
Lehrmittel Inside Out Upper Intermediate
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Patrizia Soland

Datum, Zeit Ab 13. Januar 2010, 11 x, jeweils mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort Mehrzweckraum, 1. Stock, Schulanlage Gyrisberg, Brügackerstrasse 34, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 231.00 (8 – 15 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Italienisch A2 - 815401**
Lehrmittel Allegro Band 2
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Gianna Schnell-Bigolin
Datum, Zeit Ab 15. Januar 2010, 10 x, jeweils freitags, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort Lukasraum, Kirchgemeindehaus, Iffwilstrasse 6, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 330.00 (6 – 9 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Brush up your English B2 - 820394**
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.
Lehrmittel New Headway Upper-Intermediate
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Susanna Schwab-Berger
Datum, Zeit Ab 21. Oktober 2009, 8 x, jeweils mittwochs, 08.45 – 10.15 Uhr
Ort Mehrzweckraum, Primarschulhaus, **Kirchlindach**
Kurskosten Fr. 168.00 (8 – 15 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Brush up your English B2 - 820301**
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.
Lehrmittel New Headway Upper-Intermediate
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Susanna Schwab-Berger
Datum, Zeit Ab 13. Januar 2010, 11 x, jeweils mittwochs, 08.45 – 10.15 Uhr
Ort Mehrzweckraum, Primarschulhaus, **Kirchlindach**
Kurskosten Fr. 231.00 (8 – 15 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Keep up your English B1 - 830394**
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.
Lehrmittel Inside Out, Intermediate and German Companion, Student's Book and Workbook with Key, Verlag Macmillan. Ab Lektion 7
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Annemarie Gschwind
Datum, Zeit Ab 14. Oktober 2009, 10 x, jeweils mittwochs, 09.00 – 10.30 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, Oberdorfstrasse 6, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 210.00 (8 – 15 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Keep up your English B1 - 830301**
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.
Lehrmittel Inside Out, Intermediate and German Companion, Student's Book and Workbook with Key, Verlag Macmillan. Ab Lektion 9
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Annemarie Gschwind
Datum, Zeit Ab 13. Januar 2010, 11 x, jeweils mittwochs, 09.00 – 10.30 Uhr,
Ort Kirchgemeindehaus, Oberdorfstrasse 6, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 231.00 (8 – 15 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

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 Mitte Oktober 2009, 10 x, jeweils Dienstagnachmittag
Ort **Münchenbuchsee**, Kirchgemeindehaus
Kurskosten Fr. 175.00 ab 13 Tn; Fr. 195.00 bei 10 – 12 Tn; Fr. 220.00 bei 8 – 9 Tn; Fr. 250.00 bei 6 – 7 Tn.
Materialkosten Keine
Anmeldung an Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss Samstag, 3. Oktober 2009

Titel des Kurses **Blue Star-Englischprogramm**
Kursinhalt Traditionelle Unterrichtsform in Klassen oder durchs Internet geliefert.
VeranstalterIn Ryan Britton
Kursleitung Ryan Britton
Datum, Zeit Ab 1. Oktober 2009, 10 x, jeweils dienstags oder donnerstags, 9.30 – 10.30 Uhr
Ort **Berner Gemeinden**

Kurskosten Fr. 479.00
Materialkosten Fr. 121.95
Anmeldung an Ryan Maurice Britton, Tel. 031 862 17 42, mp985@bluewin.ch

Titel des Kurses **Deutsch für Fremdsprachige**
Kursinhalt Grundkurs. Verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse in einer Kleingruppe: lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht!
VeranstalterIn Sprachstudio TALK
Kursleitung Karin Balmer
Datum, Zeit Ab 13. Oktober 2009, 10 x, jeweils 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, 3. Oktober 2009

Titel des Kurses **Französisch für den Alltag**
Kursinhalt Auffrischkurs. In einer Kleingruppe Kenntnisse auffrischen und erweitern: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst! Genauere Infos unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn Sprachstudio TALK
Kursleitung Karin Balmer oder Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit Ab 13./15. Oktober 2009, 10 x, jeweils Dienstag- oder Donnerstagabend
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, 3. Oktober 2009

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 Mitte Oktober 2009, 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, 3. Oktober 2009

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 Mitte Oktober 2009, 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, 3. Oktober 2009

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
Datum, Zeit Ab Mitte Oktober 2009, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
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.–
Anmeldung an Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss Samstag, 3. Oktober 2009

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 15. Oktober 2009, 10 x, jeweils donnerstags, 15.30 – 16.30 Uhr
Ort Schulanlage Lee, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 150.00 ab 13 Tn; Fr. 175.00 bei 10 – 12 Tn; Fr. 195.00 bei 7 – 9 Tn; Fr. 220.00 bei 5 – 6 Tn.
Materialkosten Keine
Anmeldung an Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss Samstag, 3. Oktober 2009

Titel des Kurses **English: Refresher Course**
Kursinhalt In einer Kleingruppe werden Ihre Kenntnisse aufgefrischt und erweitert. Praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst.
VeranstalterIn Sprachstudio TALK
Kursleitung Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit Ab 13. Oktober 2009, 10 x, jeweils dienstags, 20.15 Uhr,
Ort Medienraum, Schulhaus Geisshubel, Alpenstrasse, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 300.00 bei 6 – 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 – 5 Tn.
Materialkosten: Ca. Fr. 55.00
Anmeldung an Sprachstudio TALK, Tel. 031 859 07 72, info@talkinfo.ch, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss Samstag, 3. Oktober 2009

Geschichte Religion

Titel des Kurses **Ideen, die zu Ideologien wurden**
Kursinhalt Zum Verständnis, welche Ideen unsere täglichen Entscheidungen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft im Wesentlichen bestimmen.
VeranstalterIn Gerhard Weiss
Kursleitung Gerhard Weiss
Datum, Zeit Freitag, 6. November 2009, 19.30 Uhr
Ort Hofmatt 2, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 10.00
Anmeldung an Gerhard Weiss, Hofmatt 2, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 31 86, gerhard.w@freesurf.ch
Anmeldeschluss Montag, 2. November 2009

Titel des Kurses **Bibel in gerechter Sprache**
Kursinhalt Ökumenische Leseabende verschiedener biblischer Texte mit anschliessender Diskussion.
VeranstalterIn Ref. Kirchgemeinde Zollikofen und Kath. Pfarrei St. Franziskus
Kursleitung Pfarrerin Simone Fopp und Gemeindeleiterin Rita Iten
simone.fopp@be.ref.ch, Tel. 031 911 98 84
Datum, Zeit Ab 13. Oktober, 10./24. November 2009, jeweils dienstags, 19.00 Uhr
Ort Kath. Pfarrhaus Stämpflistrasse 26, **Zollikofen**
Kurskosten Keine
Anmeldung an Nicht erforderlich

Titel des Kurses **Christliche Ethik im Gespräch**
Kursinhalt Neue Ansätze biblisch-christlicher Ethik kennen lernen und diskutieren. Als Diskussionsgrundlage dient das Buch „Handeln in der Fülle“ von Ina Prätorius (1956, Dr. theol.; bekannt durch ihre Tätigkeit beim Fernsehen). Die Tradition ist die der biblischen Überlieferung.
VeranstalterIn Ref. Kirchgemeinde Zollikofen
Kursleitung Marianne Hundius-Schmid, Pfarrerin
Datum, Zeit Ab 22./29. Oktober, 5./12./19. November 2009, 5 x, jeweils donnerstags, 20.00 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, **Zollikofen**
Kurskosten Keine
Materialkosten Buchkosten
Anmeldung an Marianne Hundius-Schmid, Tel. 031 911 81 21, marianne.hundius-schmid@refzollikofen.ch
Anmeldeschluss Sonntag, 18. Oktober 2009

Gesellschaft

Titel des Kurses **Todesfall „was ist zu tun?“**
Kursinhalt Infos, Vortrag und Fragen beantworten. Auch Männer sind herzlich willkommen.
VeranstalterIn Frauenverein Zollikofen
Kursleitung Kurt Reese, Bestatter
Datum, Zeit Donnerstag, 15. Oktober 2009, 19.00 – 21.00 Uhr

Ort Ref. Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, **Zollikofen**
Kurskosten Tel. 031 911 18 88, elpa.kaeser@bluewin.ch
Anmeldung an Kollekte
Nicht erforderlich

Titel des Kurses **dialog-gesundheit: gemeinsam lernen und lehren**
Kursinhalt Förderung der persönlichen Kompetenz zu Fragen der Gesundheit, Kommunikation, Beziehung, Arbeit, Freizeit, Gesellschaft und Umwelt.
VeranstalterIn dialog-gesundheit Schweiz
Kursleitung dialog-gesundheit Forum Zollikofen
Datum, Zeit 26. Oktober 2009 und 22. Februar 2010, jeweils montags, 19.00 – 20.30 Uhr. Die Veranstaltungen können einzeln besucht werden.
Ort Aula der Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 30, **Zollikofen**
Kurskosten Spendenkonto Valiant-Bank
Anmeldung an Susanna Haller oder Michael Deppeler, Zollikofen
Tel. 031 911 77 04 / 031 911 20 60
susanna.haller@bluewin.ch, www.dialog-gesundheit.ch
Anmeldeschluss Am Veranstaltungstag

Titel des Kurses **Refresher Nothilfe**
Kursinhalt Für alle, die ihre Nothilfekenntnisse auf den neusten Stand bringen möchten. Rettungskette – Lebensrettende Sofortmassnahmen – ABC der Lebensrettung – Fallbeispiele.
VeranstalterIn Samariterverein Post Swisscom und Zollikofen
Kursleitung Edith Schreyer, Kurs- und Technische Leiterin SSB
Datum, Zeit Mittwoch, 28. Oktober 2009, 19.00 – 22.00 Uhr
Ort Swisscom Hauptgebäude, **Worblaufen**
Kurskosten Fr. 80.00 pro Person
Anmeldung an Edith Schreyer, Randweg 9, 3013 Bern
Tel. 031 340 03 44 (Combox), info@sanvita-es.ch
Anmeldeschluss Samstag, 24. Oktober 2009

Kunst und Kultur

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, **Ittigen** (hinter Testcenter TCS)
Kurskosten Fr. 280.00 für 10 Besuche im Atelier à 2 Stunden
Materialkosten Ca. Fr. 70.00 bis Fr. 90.00, Bezug bei Jürg U. Güngerich
Anmeldung an Jürg U. Güngerich, Tel. 031 921 00 29, 079 415 22 66,
info@atelier44.info, www.atelier44.info
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Filmabende mit Diskussion**
Kursinhalt Zu den Themen „20 Jahre Mauerfall“ und „Von menschlicher Vielfalt“.
VeranstalterIn Ev.-ref. Kirchgemeinde Moosseedorf
Kursleitung Pfarrerin Beatrice Teuscher und Team
Datum, Zeit 29. Oktober und 26. November 2009, 28. Januar, 25. Februar und 25. März 2010, 5 x, jeweils donnerstags, 19.30 – 22.00 Uhr
Ort Foyer, Kirchgemeindehaus **Moosseedorf**
Kurskosten Freie Kollekte (Richtpreis Fr. 5.00)
Auskunft Tel. 031 859 03 51, beatrice.teuscher@be.ref.ch
Anmeldung Nicht nötig

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. Für den Grundkurs sind absolut keine Vorkenntnisse notwendig!
VeranstalterIn "malschule im graben", Zollikofen
Kursleitung Hanspeter Fiechter, Kunstmaler, dipl. Erwachsenenbildner
Datum, Zeit Ab 1. Februar, jeweils montags, 18.45 – 21.00 Uhr und donnerstags, 13.30 – 15.30 Uhr und 18.45 – 21.00 Uhr, 17 x
Ort „malschule im graben“, Waldeckstrasse 12, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 646.00 (17 Doppelstunden à Fr. 19.00/Std.)
Materialkosten Je nach Arbeitsintensität und vorhandenem, persönlichem Material, zwischen Fr. 50.00 bis Fr. 150.00
Anmeldung an Hanspeter Fiechter, Malschule „im graben“, Waldeckstrasse 12, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 96 06, ha_fiechter@bluewin.ch
Anmeldeschluss Sonntag, 24. Januar 2010

Titel des Kurses **mit worten spielen wie mit seifenwasser seifenblasen blasen**
Kursinhalt Wer kennt es nicht? Man sitzt vor einem leeren Blatt Papier und grübelt wie man es füllen könnte. Doch die Wörter bleiben aus. Im SchreibWerkRaum versuchen wir, den SchreibBlockaden ein Schnippchen zu schlagen. Und dies ohne Schulstress.
Kursleitung Els Jegen
Datum, Zeit Ab 2. Februar 2010, 5 x, jeweils dienstags
Ort Kufazoo, Bernstrasse 163, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 175.00
Materialkosten Schreibutensilien selber mitbringen.
Anmeldung an Els Jegen, Weissensteinstrasse 18, 3008 Bern, Tel. 031 382 72 07, kunst@els-jegen.ch, www.els-jegen.ch
Anmeldeschluss Mitte Januar 2010

Informatik

Titel des Kurses **PC-Aufbau-Kurs für SeniorInnen**
Kursinhalt Windows vertiefen, Word: Diverse Formatierungen, Dokumentvorlagen, Tabellen und Serienbriefe kennen lernen.

VeranstalterIn Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
Kursleitung Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Ab 26. Oktober 2009, 6 x, jeweils montags, 13.30 – 16.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, Bahnhofstrasse 15, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 21. Oktober 2009

Titel des Kurses **PC-Einführungskurs**
Kursinhalt Bedienungsgrundlagen und Fenstertechnik, leichte Texte erarbeiten, ablegen und hervorholen.

VeranstalterIn Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
Kursleitung Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Ab 26. Oktober 2009, 6 x, jeweils montags, 08.30 – 11.30 Uhr
ab 28. Oktober 2009, 6 x, jeweils mittwochs, 13.30 – 16.30 Uhr
ab 28. Oktober 2009, 6 x, jeweils mittwochs, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, Bahnhofstrasse 15, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 21. Oktober 2009

Titel des Kurses **Internet-Kurs**
Kursinhalt Anschlussbedingungen, Bedienung von World-Wide-Web, E-Mail und Such-Maschinen

VeranstalterIn Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
Kursleitung Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Ab 26. Oktober 2009, 6 x, jeweils montags, 18.30 – 21.30 Uhr,
ab 29. Oktober 2009, 6 x, jeweils donnerstags, 08.30 – 11.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, Bahnhofstrasse 15, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 21. Oktober 2009

Titel des Kurses **PC-Aufbaukurs**
Kursinhalt Windows vertiefen. Word: Diverse Formatierungen, Dokumentvorlagen, Tabellen und Serienbriefe kennen lernen.

VeranstalterIn Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
Kursleitung Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Ab 27. Oktober 2009, 6 x, jeweils dienstags, 13.30 – 16.30 Uhr
ab 27. Oktober 2009, 6 x, jeweils dienstags, 18.30 – 21.30 Uhr
ab 28. Oktober 2009, 6 x, jeweils mittwochs, 08.30 – 11.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, Bahnhofstrasse 15, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 21. Oktober 2009

Titel des Kurses **Excel-Kurs**
Kursinhalt Daten-Eingaben, Datenkorrektur / Arbeitsmappen, diverse Formatierungen und Formeln kennen lernen.
VeranstalterIn Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
Kursleitung Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Ab 27. Oktober 2009, 6 x, jeweils dienstags, 08.30 – 11.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, Bahnhofstrasse 15, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 21. Oktober 2009

Titel des Kurses **PC-Einführungskurs für SeniorInnen**
Kursinhalt Bedienungsgrundlagen und Fenstertechnik, leichte Texte erarbeiten, ablegen und hervorholen.
VeranstalterIn Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
Kursleitung Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Ab 29. Oktober 2009, 6 x, jeweils donnerstags, 13.30 – 16.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, Bahnhofstrasse 15, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 21. Oktober 2009

Kochen Ernährung Getränke Haushalt

Titel des Kurses **Alles Kartoffel?**
Kursinhalt Gekocht, gebraten, gedünstet und gegart ist sie eine ideale, kalorienarme Begleiterin zu Fleisch und Fisch oder eine gefeierte Hauptdarstellerin in vielen vegetarischen Gerichten. Es gibt kaum ein gutmütigeres und vielfältiger kombinierbares Grundnahrungsmittel als die Kartoffel. Sie schenkt uns kulinarische Freuden, herzhaftes Genüsse und ist zugleich wichtiger Bestandteil für eine gesunde kalorienarme Ernährung. Unter der fachkundigen Anleitung von Sabine Mosimann bereiten wir total 8 „gluschtige“ und nicht alltägliche Kartoffelgerichte vor und kochen diese zusammen.
VeranstalterIn Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung Sabine Mosimann, Büren zum Hof
Datum, Zeit Donnerstag, 15. Oktober 2009, 19.00 – ca. 22.00 Uhr
Ort Schulküche (1. UG), Schulhaus Waldegg, Laubbergweg 41, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 40.00 Nichtmitglieder, Fr. 30.00 (Mitglieder + Jugendliche), zuzüglich ca. Fr. 20.00 für Lebensmittel und Zutaten
Versicherung Ist Sache der KursteilnehmerInnen.
Anmeldung Ruth Schwarz, Unterfeldweg 72, 3053 Münchenbuchsee
Tel. 031 869 44 69, kurse_werbung@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss Donnerstag, 8. Oktober 2009

Titel des Kurses **Mehr Freude am Wein!**

Kursinhalt Europäische Weingebiete und ihre Rebsorten (mit Degustation), Tipps zum Weineinkauf, Etiketten lesen, Wein richtig servieren, Weinlagerung, Wunschthemen der TeilnehmerInnen.
Lehrmittel Kursunterlagen werden abgegeben.
VeranstalterIn Hofwiler Wy-Chäller, Münchenbuchsee
Kursleitung Beat Jucker, Weinexperte
Datum, Zeit Ab 24. Februar 2010, 5 x, jeweils mittwochs, 19.45 – 21.30 Uhr
Ort Weinladen, Bernstr. 1, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Einzelpersonen: Fr. 160.00, Paare: Fr. 300.00 (inkl. Degustationsweine)
Materialkosten Ca. Fr. 25.00
Anmeldung Hofwiler Wy-Chäller, Bernstr. 1, 3053 Münchenbuchsee
Tel. 031 869 15 25, hofwiler@hotmail.com
Anmeldeschluss Sonntag, 31. Januar 2010

Titel des Kurses **Kleine Köstlichkeiten – köstliche Kleinigkeiten**
Kursinhalt Kochkurs für Männer. ...Frisches, Farbiges, Fröhliches, Neues... .
Leichte Häppchen. Gut kombinierbar. Fleisch, Fisch, Gemüse, Früchte.
Auch Süßes. ...und Vieles mehr.
VeranstalterIn Erwachsenenbildung Urtenen-Schönbühl & Moosseedorf
Kursleitung Barbara Keller, Hauswirtschaftslehrerin
Datum, Zeit 16./23. und 30. Oktober 2009 und 6. November 2009*, jeweils freitags,
18.15 – 22.30 Uhr, *Einladung Partnerinnen
Ort Schulküche, Schulhaus Lee 2, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 120.00 bei 14 – 16 Tn.
Materialkosten Dokumentation und Material Fr. 110.00 (4 Abende/5 Mahlzeiten),
ohne Getränke
Anmeldung an Barbara Keller, Urtenenweg 5, 3303 Münchringen, Tel. 031 761 13 40
(Beantworter), barbarakeller@gmx.ch
Anmeldeschluss Dienstag, 30. September 2009, Einzahlung Kurs- und Materialkosten
(Fr. 230.00) auf PC 19-85887-2 bis Freitag, 9. Oktober 2009

Titel des Kurses **Brot backen**
Kursinhalt Sie lernen, Brot ohne grossen Zeitaufwand und ohne lange zu kneten
herzustellen. Dieses ist bekömmlich, frei von künstlichen Zusätzen und
es bleibt lange haltbar.
VeranstalterIn www.manna-ernahrung.ch
Kursleitung Gaby Stampfli
Datum, Zeit 16. Oktober 2009 oder 29. Januar 2010, jeweils freitags,
19.00 – 21.00 Uhr
Ort Eigerweg 4, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 60.00 inkl. ein Brot zum nach Hause nehmen
Anmeldung an Tel. 031 767 72 22, gaby.stampfli@manna-nahrung.ch
Anmeldeschluss Freitag, 2. Oktober 2009, Freitag, 15. Januar 2010

Titel des Kurses **Einführungskurs in die Bedarfsorientierte Ernährung**
Kursinhalt Ein Tag Theorie und Praxis. Danach können Sie das Erlernete 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 24. Oktober 2009 oder 13. März 2010, jeweils samstags,
09.30 – 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, 10. Oktober 2009, Samstag, 27. Februar 2010

Titel des Kurses **Gesund durch den Winter**
Kursinhalt Wie ernährt man sich richtig, damit Erkältungskrankheiten keine Chance erhalten? Was nehmen, wenn es einem doch erwischt (Nahrungsmittel, Schüsslersalze, Wickel)?

VeranstalterIn www.manna-ernaehrung.ch
Kursleitung Gaby Stampfli
Datum, Zeit Samstag, 21. November 2009, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort Eigerweg 4, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 140.00 inkl. Essen und Kursunterlagen
Anmeldung an Tel. 031 767 72 22, gaby.stampfli@manna-nahrung.ch
Anmeldeschluss Samstag, 7. November 2009

Titel des Kurses **Gemeinsames Gùezele**
Kursinhalt Viele verschiedene Sorten Gùezi mit wenig Aufwand selber machen.
VeranstalterIn Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung Heidi Wùthrich
Datum, Zeit Mittwoch, 2. Dezember 2008, 19.00 – 22.00 Uhr
Ort Schulküche, Schulhaus Lee 2, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 10.00
Mitnehmen Die Kursteilnehmenden bringen ihren selber Teig mit!
Anmeldung an Heidi Wùthrich, Staldenstrasse 25, Urtenen-Schönbühl,
Tel. 031 859 02 89
Anmeldeschluss Montag, 23. November 2009

Titel des Kurses **Hùlsenfrùchte-Kochkurs**
Kursinhalt Wie wirken Hùlsenfrùchte (Linsen, Bohnen, Kicher- und Gelberbsen) auf unseren Kùrper und Psyche? Wir kochen und geniessen zusammen ein feines Essen mit Hùlsenfrùchten.
VeranstalterIn www.manna-ernaehrung.ch
Kursleitung Gaby Stampfli
Datum, Zeit Samstag, 5. Dezember 2009, 10.00 – 14.00 Uhr oder
Freitag, 26. März 2010, 18.00 – 22.00 Uhr
Ort Eigerweg 4, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 120.00 inkl. Essen und Kursunterlagen
Anmeldung an Tel. 031 767 72 22, gaby.stampfli@manna-nahrung.ch
Anmeldeschluss Samstag, 21. November 2009, Freitag, 12. März 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.
Lehrmittel	Unterlagen der Kursleiterin
VeranstalterIn	Vereinigte Elternräte und Kulturkommission
Kursleitung	Pia Sangiorgio, dipl. Naturärztin NVS spez. auf Ernährung, Gabriela Wirz, dipl. Naturheiltherapeutin NHS
Datum, Zeit	1. Theoretischer Teil: Dienstag, 3. November 2009, 19.30 – 22.00 Uhr 2. Praktischer Teil: Samstag, 21. November 2009, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort	Schulküche Oberstufenzentrum, Schulhausstrasse, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 15.00 für beide Teile
Anmeldung an	Andrea Neuhaus, Mühlerain 22, 3052 Zollikofen Tel. 031 911 49 48, andrea.neuhaus@netjump.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 27. Oktober 2009

Psychologie Persönlichkeitsentwicklung

Titel des Kurses	Sensitive Wahrnehmungen, Intuition fördern – die Weisheit der Gefühle und auf Wunsch mediales Arbeiten
Kursinhalt	Ich biete Ihnen die Gelegenheit sensitive und mediale Erfahrungen zu sammeln und sich in einer Gruppe auszutauschen. Ich vermittele eine gezielte und seriöse Persönlichkeitsentwicklung. Themen: Aura, Energiearbeit, vertiefen der eigenen Sensitivität, Hellsehen, -fühlen, -hören, -wissen. Kommunikation mit der geistigen Welt, Kontakt aufbauen, vertrauen.
VeranstalterIn	Sternenlicht-Schweiz
Kursleitung	Sandra Gertsch
Datum, Zeit	Ab 5. Oktober 2009, jeweils montags, 19.30 – 21.45 Uhr, 2 x monatlich, (späterer Einstieg möglich)
Ort	Tscharnerstrasse 39, Bern (Nähe Eigerplatz)
Kurskosten	Fr. 340.00, 8 x, Schnupperabend: Fr. 40.00
Anmeldung an	Sandra Gertsch, Tel. 079 367 72 04 www.sternenlicht-schweiz.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 4. Oktober 2009
Titel des Kurses	Trance – veränderte Bewusstseinszustände
Kursinhalt	Ich biete Ihnen die Gelegenheit in einer Trancegruppe als Beobachter/in, als Einsteiger/in und als geübtes Trancemedium Erfahrungen zu sammeln. Ich vermittele eine gezielte und seriöse Persönlichkeitsentwicklung.
VeranstalterIn	Sternenlicht-Schweiz
Kursleitung	Sandra Gertsch
Datum, Zeit	Ab 12. Oktober 2009, jeweils montags, 19.30 – 21.45 Uhr, 2 x monatlich, (späterer Einstieg möglich)
Ort	Tscharnerstrasse 39, Bern , (Nähe Eigerplatz, gut erreichbar mit ÖV und Auto)
Kurskosten	Fr. 340.00, 8 x, Schnupperabend: Fr. 40.00
Anmeldung an	Sandra Gertsch, Tel. 079 367 72 04 www.sternenlicht-schweiz.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 10. Oktober 2009

Titel des Kurses **Traumkurs**
Kursinhalt Theoretisches Grundwissen; biblische Träume; Träume verstehen; Ressourcen im Traum .
VeranstalterIn Ref. Kirchgemeinde Münchenbuchsee-Moosseedorf
Kursleitung Esther Inäbnit, dipl. individualpsychologische Beraterin; Zertifikat in Traumarbeit
Datum, Zeit am 4. Februar 2010: Manuela Liechti-Genge, Pfarrerin
14./21./28. Januar 2010 und 4./18./25. Februar 2010, jeweils donnerstags, 20.00 – 22.00 Uhr
Ort Zimmer U2, Kirchgemeindehaus, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Keine
Materialkosten Fr. 5.00
Anmeldung an Esther Inäbnit, Tel. 079 856 82 33, esther.inaebnit@bluewin.ch
Anmeldeschluss Montag, 4. Januar 2010

Titel des Kurses **1-jährige Ausbildung zum Dipl. Coach/Berater ILP® berufsbegleitend**
Kursinhalt Die ILP® für Kurztherapie/Coaching (Einzel, Paarberatung, Autonomietraining) ermöglicht Lösungen/Entwicklungen für Beziehung, Beruf, Gesundheit. ILP® integriert systematisch Methoden der neueren Psychologie und ergänzt diese mit der Persönlichkeitstypologie nach Dr. Friedmann, Psychotherapieentwickler.
VeranstalterIn ILP Fachschule Schweiz
Kursleitung Referenten der ILP Fachschule Schweiz
Datum, Zeit 19. März bis 5. Dezember 2010, jeweils freitags, 14.00 Uhr bis sonntags 17.00 Uhr, 7 x
Ort Inforama, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 5'360.00
Anmeldung an ILP Fachschule Schweiz, Im Gartenhof 1, 4123 Allschwil
Tel. 061 482 06 07, info@ilp-fachschule.ch, www.ilp-fachschule.ch
Anmeldeschluss Freitag, 19. März 2010

Titel des Kurses **Das Notizbuch im Kopf / Fitnessprogramm für Ihr Gedächtnis**
Kursinhalt Gedächtnistraining an 5 Montagvormittagen
Lehrmittel Wird abgegeben.
VeranstalterIn Ref. Kirchgemeinde Zollikofen und Pfarrei St. Franziskus
Kursleitung Ulrike Stankiewitz
Datum, Zeit 26. Oktober, 2./9./16./23. November 2009, jeweils montags, 09.00 – 11.00 Uhr
Ort Pfarreisaal St. Franziskus, Stämpflistrasse 26, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 50.00
Anmeldung an Rosmarie Heiz, Lindenweg 3, 3052 Zollikofen oder Sylvia Rui, Stämpflistrasse 26, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 71 41 oder 031 911 71 38, rosmarie.heiz@refzollikofen.ch, sylvia.rui@kathbern.ch
Anmeldeschluss Montag, 19. Oktober 2009

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) und Christine Rubin (Bätterkinden)
Datum, Zeit	1. Kurs ab 11./12. Februar 2010 2. Kurs ab 19./20. August 2010 Donnerstags, 10.00 – 10.45 Uhr und 10.50 – 11.35 Uhr Freitags, 09.15 – 10.00 Uhr und 10.15 – 11.00 Uhr
Ort	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. Dezember 2009 (für 1. Kurs) Dienstag, 15. Juni 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, 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
Anmeldeschluss	Dienstag, 15. Dezember 2009, resp. Dienstag, 15. Juni 2010
Titel des Kurses	Djembé-Kurs für Frauen
Kursinhalt	Gemeinsames Erarbeiten der Trommeltechniken der Djembé- und Basstrommel. Verständnis für den Aufbau rhythmischer Schlagmuster wecken und mit den gefundenen Schlagmustern improvisieren.
VeranstalterIn	Musikschule Münchenbuchsee
Kursleitung	Christa Hegi
Datum, Zeit	Ab Ende Januar 2010, Mittwochabend, 15 x 50 Min. (ab sechs Teilnehmerinnen 18 x 60 Min.)
Ort	Dachstock, Schulhaus Paul Klee, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 350.00 pro Semester
Anmeldung an	Sekretariat der Musikschule Münchenbuchsee, Mattenstutz 4, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 301 77 11, info@musikschule-buchsi.ch
Anmeldeschluss	Montag, 21. Dezember 2009
Titel des Kurses	Spielkreis Kammermusik
Kursinhalt	Gemeinsames Erarbeiten von Musikwerken verschiedener Epochen in kleiner Kammermusikformation.

VeranstalterIn Musikschule Münchenbuchsee
Kursleitung Konrad Hildesheimer
Datum, Zeit Ab Ende Januar 2010, Samstagmorgen, alle 2 Wochen, 9 x 2 Std.
(Fortwährender Kurs, Quereinsteigen auf Anfrage möglich)
Ort Dachstock, Dorfschulhaus, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 350.00 pro Semester
Anmeldung an Sekretariat der Musikschule Münchenbuchsee, Mattenstutz 4,
3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 301 77 11, info@musikschule-buchsi.ch
Anmeldeschluss Montag, 21. Dezember 2009

Titel des Kurses **Spielkreis Volksmusik**
Kursinhalt Gemeinsames Erarbeiten von Musikwerken verschiedener
Stilrichtungen und Herkunft mit den jeweils verfügbaren
Instrumenten. Speziell geeignet für WiedereinsteigerInnen.
VeranstalterIn Musikschule Münchenbuchsee
Kursleitung Konrad Hildesheimer
Datum, Zeit Ab Ende Januar 2010, Samstagmorgen, alle 2 Wochen, 9 x 2 Std.
(Fortwährender Kurs, Quereinsteigen auf Anfrage möglich)
Ort Dachstock, Dorfschulhaus, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 350.00 pro Semester
Anmeldung an Sekretariat der Musikschule Münchenbuchsee, Mattenstutz 4,
3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 301 77 11, info@musikschule-buchsi.ch
Anmeldeschluss Montag, 21. Dezember 2009

Titel des Kurses **Oboen Ensemble**
Kursinhalt Gemeinsames Erarbeiten von Musikwerken verschiedener
Stilrichtungen und Herkunft mit den jeweils verfügbaren
Instrumenten. Oboe, Fagott, Englisch Horn, speziell geeignet für
WiedereinsteigerInnen.
VeranstalterIn Musikschule Münchenbuchsee
Kursleitung Konrad Hildesheimer
Datum, Zeit Ab Ende Januar 2010, wöchentlich 60 Min., Termin nach Absprache mit
der Gruppe (Fortwährender Kurs, Quereinsteigen auf Anfrage möglich)
Ort Dachstock, Dorfschulhaus, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 350.00 pro Semester
Anmeldung an Sekretariat der Musikschule Münchenbuchsee, Mattenstutz 4,
3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 301 77 11, info@musikschule-buchsi.ch
Anmeldeschluss Montag, 21. Dezember 2009

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, Lehrkraft der MS
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

Anmeldeschluss Anmeldung jederzeit möglich

Werken Gestalten Nähen

Titel des Kurses **Taschenkurs**
Kursinhalt Mit 2 bunten, harten und durchsichtigen Plastik-Tischsets (Sets können selbst besorgt werden.)
VeranstalterIn Landfrauenverein Jegenstorf und Umgebung
Kursleitung Frau M. Sinniger, Boll
Datum, Zeit Dienstag, 27. Oktober 2009, 1. Kurs ab 13.30 Uhr,
2. Kurs ab 17.30 Uhr
Ort Pfarrstöckli, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 15.00
Materialkosten Fr. 20.00
Anmeldung an LFV Jegenstorf und Umgebung, J. Kull, Hofuurenweg 10,
3303 Jegenstorf, Tel./Fax 031 761 10 31, famkull@bluewin.ch
Anmeldeschluss Freitag, 16. Oktober 2009

Titel des Kurses **Weiden flechten**
Kursinhalt Weidenflechten für Dekoration, Körbe, Kugeln.
VeranstalterIn Landfrauenverein Jegenstorf und Umgebung
Kursleitung Erika Burren, Gasel
Datum, Zeit Montag, 2. November 2009, 1. Kurs ab 13.30 Uhr,
2. Kurs ab 17.00 Uhr
Ort Pfarrstöckli, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 30.00 pro Person + Materialkosten
Anmeldung an LFV Jegenstorf und Umgebung, J. Kull, Hofuurenweg 10,
3303 Jegenstorf, Tel./Fax 031 761 10 31, famkull@bluewin.ch
Anmeldeschluss Samstag, 17. Oktober 2009

Titel des Kurses **Silberringe giessen**
Kursinhalt Herstellen von Silberringen anhand alter Giessmethode (Sepiaguss).
Keine handwerklichen Vorkenntnisse, Freude am Gestalten mit
ungewöhnlichen Materialien.
VeranstalterIn Landfrauenverein Jegenstorf und Umgebung
Kursleitung Frau M. Friedli, Muri
Datum, Zeit Samstag, 7. November 2009, von 13.00 – 19.00 Uhr
Ort Werkraum Schulhaus Gyrisberg, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 80.00
Materialkosten Ca. Fr. 35.00 je nach Grösse
Anmeldung an LFV Jegenstorf und Umgebung, J. Kull, Hofuurenweg 10,
3303 Jegenstorf, Tel./Fax 031 761 10 31, famkull@bluewin.ch
Anmeldeschluss Samstag, 24. Oktober 2009

Titel des Kurses **Öffentliches Kerzenziehen**
VeranstalterIn Elternforum Jegenstorf
Kursleitung Elternforum Jegenstorf

Datum, Zeit Samstag, 7./14./21./28. November, 12.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 8./15./22. November, 12.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 29. November, 11.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch, 11./18./25. November 2009, 14.00 – 19.00 Uhr
(Kinder unter 7 Jahren nur in Begleitung Erwachsener)
Ort Schulhaus Gyrisberg, **Jegenstorf** (unter der Aula)
Materialkosten Fr. 2.70 pro 100 g Wachs
Anmeldung an Ruth Junker, Tel. 031 761 11 60, nur für Gruppenreservierungen

Titel des Kurses **Töpferworkshop**
Kursinhalt Mit Hilfe eigene Ideen umsetzen.
VeranstalterIn Elternforum Jegenstorf
Kursleitung Susanne Sterchi und Eva Huber
Datum, Zeit 16./23. Februar 2010, jeweils dienstags, 2 x, 19.00 – 22.00 Uhr,
zum Herstellen
Dienstag, 16. März 2010 zum Glasieren von 19.00 Uhr bis Ende Glasuren
Ort Schulhaus Gyrisberg, unter alter Turnhalle, **Jegenstorf**
Kurskosten Nichtmitglieder Fr. 50.00 (für drei Abende),
Mitglieder Elternforum Fr. 45.00
Materialkosten 2 kg Ton sind im Kursgeld inbegriffen, farbige Glasuren werden
separat verrechnet.
Anmeldung an Sonia Nauer, Ringweg 5, 3303 Jegenstorf,
Tel. 079 206 08 80, sonia.nauer@bluewin.ch
Anmeldeschluss Donnerstag, 4. Februar 2010

Titel des Kurses **Ketten knüpfen**
Kursinhalt Wir knüpfen Ketten aus Süswasserperlen, Korallen, Lava-
und Naturstein.
VeranstalterIn Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung Doris Fuchs, Heimenschwand
Datum, Zeit Mittwoch, 18. November 2009, 19.30 – ca. 22.00 Uhr
Ort Schulhaus Bodenacker, Höhweg 30, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 42.00 Nichtmitglieder, Fr. 32.00 (Mitglieder + Jugendliche), zuzüglich
Materialkosten, d.h. Material nach effektivem Verbrauch, ca. Fr. 60.00
Versicherung Ist Sache der KursteilnehmerInnen.
Anmeldung Margrit Schmid, Kirchlindachstrasse 17, 3053 Münchenbuchsee
Tel. 031 869 11 80, kurse@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss Mittwoch, 11. November 2009

Titel des Kurses **Kränze und Gestecke selber herstellen**
Kursinhalt Offene Werkstatt mit Frauen aus der ganzen Welt
VeranstalterIn KARIBU Interkultureller Frauentreff Zollikofen
Kursleitung Esther Di Pasquale
Datum, Zeit Montag, 23. November 2009, 14.00 – 22.00 Uhr, Dienstag, 24. November
2009, 09.00 – 18.00 Uhr
Ort KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäfereistrasse 43, **Zollikofen**
Kurskosten Keine
Materialkosten Fr. 25.00/30.00 je nach Grösse/Dekomaterial separat
Anmeldung an KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäfereistrasse 43, Zollikofen

Anmeldeschluss Tel. 031 911 65 25, karibu@be.ref.ch
Donnerstag, 19. November 2009

Schönheit Wellness Wohlbefinden

Titel des Kurses **Schminken Grundkurs**
Kursinhalt Schritt für Schritt lernen Sie an sich selber ein Tagesmake-up aufzutragen. Themen wie Grundierung, Brauen- und Lippenbetonung, Rougieren und Augenkonturen dürfen natürlich nicht fehlen. Sie lernen mind. zwei Lidschattentechniken auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Dazu lernen Sie Produkte, Pinsel, Applikatoren und andere Hilfsmittel richtig einzusetzen.

VeranstalterIn CLAVISA – Make-up, Kosmetik, Farbe, Stil, Image
Kursleitung Claudia Kammermann, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Samstag, 17. Oktober 2009, Montag, 18. Januar 2010 oder Freitag, 19. März 2010, jeweils 14.00 – ca. 17.00 Uhr
Ort Studio CLAVISA, Talstr. 24, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 100.00 bei 2 Tn; 120.00 bei 1 Tn.
Hinweis Das Tragen eines neutralen Oberteils ist von Vorteil.
Versicherung Ist Sache der Kursteilnehmerinnen.
Anmeldung Tel. 031 869 41 42 oder 079 688 33 90 oder via www.clavisa.ch
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Best Age Make-up**
Kursinhalt Sie sehen am Model wie Schritt für Schritt ein Make-up für die reife Frau aufgebaut wird und erhalten viele Tricks und Tipps für einen strahlenden Teint und ein gepflegtes Aussehen. Wir haben genügend Zeit um auf Ihre Fragen und Bedürfnisse einzugehen.

VeranstalterIn CLAVISA – Make-up, Kosmetik, Farbe, Stil, Image
Kursleitung Claudia Kammermann, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Samstag, 24. Oktober 2009 oder Donnerstag, 4. März 2010, jeweils 14.00 – 17.00 Uhr
Ort Studio CLAVISA, Talstr. 24, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 55.00
Versicherung Ist Sache der Kursteilnehmerinnen.
Anmeldung Tel. 031 869 41 42 oder 079 688 33 90 oder via www.clavisa.ch
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Foulards binden – leicht gemacht**
Kursinhalt Foulards, Schals und Pareos sind ideale Begleiter im Alltag. Sie dienen als modischer Blickfang, als Farbtupfer, als Accessoires zur Garderobe oder zur Ablenkung von Problemzonen. Wir binden zusammen einfache bis anspruchsvolle Tragvarianten für jeden Geschmack. Sie erhalten Tipps zur Grösse, Materialwahl, Pflege und Aufbewahrung.

VeranstalterIn CLAVISA – Make-up, Kosmetik, Farbe, Stil, Image
Kursleitung Claudia Kammermann, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Dienstag, 24. November 2009, 19.30 – ca. 21.30 Uhr

Ort Studio CLAVISA, Talstr. 24, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 45.00 inkl. Kursunterlagen
Mitbringen 1 Schal, 1 Nickituch, 1 Carré
Hinweis Das Tragen eines kragenlosen Oberteils ist von Vorteil.
Versicherung Ist Sache der Kursteilnehmerinnen.
Anmeldung Tel. 031 869 41 42 oder 079 688 33 90 oder via www.clavisa.ch
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Festliches Make-up/Party Make-up**
Kursinhalt Sie sehen am Model wie Schritt für Schritt ein Make-up für ein Fest oder eine Party aufgebaut wird. Sie erhalten neue Ideen für ausdrucksstarke Augen und sinnliche Lippen und viele Tipps und Tricks damit auch Ihr Make-up in Zukunft ein rauschendes Fest oder eine lange Partynacht unbeschadet übersteht.
VeranstalterIn CLAVISA – Make-up, Kosmetik, Farbe, Stil, Image
Kursleitung Claudia Kammermann, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Samstag, 28. November 2009, 14.00 – ca. 16.00 Uhr
Ort Studio CLAVISA, Talstr. 24, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 45.00
Versicherung Ist Sache der Kursteilnehmerinnen.
Anmeldung Tel. 031 869 41 42 oder 079 688 33 90 oder via www.clavisa.ch
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Rund um die Figur**
Kursinhalt Sie erhalten Tipps zum vorteilhaften Kleiden und dem geschickten Kaschieren von verschiedenen Figurproblemen, der Wirkung von hell und dunkel im Outfit, dem Garderobenaufbau mit Basisfarben und über das geschickte Einsetzen von verschiedenen Accessoires.
VeranstalterIn CLAVISA – Make-up, Kosmetik, Farbe, Stil, Image
Kursleitung Claudia Kammermann, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Mittwoch, 12. Januar 2010, 19.30 – ca. 21.30 Uhr
Ort Studio CLAVISA, Talstr. 24, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 45.00
Versicherung Ist Sache der Kursteilnehmerinnen.
Anmeldung Tel. 031 869 41 42 oder 079 688 33 90 oder via www.clavisa.ch
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Business Make-up/Tages Make-up**
Kursinhalt Sie sehen am Model wie Schritt für Schritt ein Make-up für den Berufsalltag aufgebaut wird und Sie erhalten viele Tricks und Tipps für einen souveränen Auftritt und ein gepflegtes Aussehen auch an stressigen Arbeitstagen.
VeranstalterIn CLAVISA – Make-up, Kosmetik, Farbe, Stil, Image
Kursleitung Claudia Kammermann, Münchenbuchsee
Datum, Zeit Mittwoch, 24. Februar 2010, 19.30 – ca. 21.30 Uhr
Ort Studio CLAVISA, Talstr. 24, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 45.00
Versicherung Ist Sache der Kursteilnehmerinnen.
Anmeldung Tel. 031 869 41 42 oder 079 688 33 90 oder via www.clavisa.ch

Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Farb- Stil- und Make-up Beratung: praktische Tipps und Tricks zur schnellen Anwendung!**

Kursinhalt Anhand einiger praktischer Beispiele zeige ich Ihnen auf, mit welchen Farben Sie Ihre persönliche Ausstrahlung optimal zur Geltung bringen, was Sie frischer sowie attraktiver aussehen lässt. Sie erhalten viele Tipps und Tricks zum Thema "typgerechte Bekleidung". Beispielsweise zeige ich Ihnen, welche Kleiderschnitte, Materialien, Musterungen oder Accessoires Ihre Persönlichkeit am Besten unterstützen. Ebenso zeige ich mit praktischen Schminktipp auf, wie Sie mit wenig Aufwand ein typgerechtes Make-up gestalten können.

VeranstalterIn Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl

Kursleitung Sandra Huber, Kirchberg

Datum, Zeit Donnerstag, 11. März 2010, 19.30 Uhr – 21.30 Uhr

Ort Postsäli, Gemeindehaus, Zentrumsplatz 8, **Urtenen-Schönbühl**

Kurskosten Fr. 25.00, Mitglieder Landfrauen Fr. 20.00

Materialkosten Notizmaterial bei Bedarf mitbringen.

Anmeldung Kathrin Huber, Tel. 031 859 01 46, huckers@bluewin.ch

Anmeldeschluss Montag, 1. März 2010

Umwelt Oekologie Natur

Titel des Kurses **Räuchern mit einheimischen Kräutern**

Kursinhalt Wir entdecken das Räuchern als einen Weg, Entspannung, Harmonie und Ruhe zu finden. Das Verglühen von duftenden Kräutern ist eine schöne Gelegenheit, eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen und die Seele baumeln zu lassen. Der Unterschied zwischen frischen Kräutern und chemischen Duftstoffen wird schnell klar!

VeranstalterIn Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl

Kursleitung Elisabeth Brändli, Gärtnerei Waldhaus

Datum, Zeit Dienstag, 10. November 2009, 19.30 Uhr

Ort Gärtnerei **Waldhaus**, Anreise mit Auto

Kurskosten Fr. 30.00, Mitglieder Landfrauen Fr. 25.00, plus Anteil Reisekosten Auto

Materialkosten Material und Buch können bezogen werden.

Anmeldung Kathrin Huber, Tel. 031 859 01 46, huckers@bluewin.ch

Anmeldeschluss Montag, 2. November 2009

Titel des Kurses **Vulkane, die rote Glut aus dem Erdinnern; Vortrag**

Kursinhalt Der Referent erklärt anschaulich wie und warum Vulkane entstehen. Ein geologischer Streifzug durch ein interessantes Naturphänomen.

VeranstalterIn Gemeindebibliothek Zollikofen

Kursleitung Prof. Adrian Pfiffner

Datum, Zeit Mittwoch, 11. November 2009, 20.00 Uhr

Ort Gemeindebibliothek, Ziegeleiweg 2, **Zollikofen**

Tel. 031 911 17 46, zollikofen@kornhausbibliotheken.ch

Anmeldung an Keine nötig