

Impressum

Jegenstorf	Kommission für Erwachsenenbildung und Kultur Ruth Hofer Müller, Tel. 031 761 34 24
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, zwygart.f@muenchenbuchsee.ch
Urtenen-Schönbühl	Erwachsenenbildung Urtenen-Schönbühl & Moosseedorf (Schulsekretariat) Tel. 031 850 30 50, sekretariat@schule-urtenen.ch
Zollikofen	Kulturkommission, Ressort Erwachsenenbildung Denise Mellert, Tel. 031 911 29 08, denise_mellert@bluewin.ch

Digitale Fotografie

Titel des Kurses	Einstieg in den Umgang mit der Digitalkamera und digitalen Bildern
Kursinhalt	Tipps zur Handhabung der Digitalkamera, Grundlagen erlernen um Bilddateien sinnvoll zu ordnen.
VeranstalterIn	Landfrauenverein Kirchlindach
Kursleitung	Peter Zbinden
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 26. März 2008, 2. und 9. April 2008, 19.30 - 22.00 Uhr
Ort	Inforama Rütli, Zollikofen
Kurskosten	Mitglieder: Fr. 150.-- pro Person Nichtmitglieder: Fr. 160.-- pro Person
Anmeldung an	Christine Beer, im Färich 4, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 829 04 97
Anmeldeschluss	Mittwoch, 31. Oktober 2007

Fremdsprachen Literatur

Titel des Kurses	Deutsch für Fremdsprachige
Kursinhalt	Verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse in einer Kleingruppe: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst!
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK

Kursleitung Karin Balmer/Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit Ab Mitte Oktober 2007, 10 x, Tag und Zeit gemäss Kursprogramm
Ort **Bäriswil**
Kurskosten Fr. 295.-- bei 6 - 8 Tn; Fr. 330.-- bei 4 - 5 Tn
Materialkosten Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.--
Anmeldung an Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss Samstag, 6. Oktober 2007

Titel des Kurses **Französisch für den Alltag**
Kursinhalt In einer Kleingruppe Kenntnisse auffrischen und erweitern: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst!
VeranstalterIn Sprachstudio TALK
Kursleitung Elisabeth Scheurer / Karin Balmer
Datum, Zeit Ab 18. Oktober 2007, 10 x, jeweils Donnerstagabend
Ort **Bäriswil**
Kurskosten Fr. 295.-- bei 6 - 8 Tn; Fr. 330.-- bei 4 - 5 Tn
Materialkosten Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 40.--
Anmeldung an Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss Samstag, 6. Oktober 2007

Titel des Kurses **Spanisch A0 - 615174 - für Anfängerinnen und Anfänger**
Lehrmittel Caminos neu 1, Klett Verlag. Ab Lektion 1

VeranstalterIn **Volkshochschule Bern**
Kursleitung María del Carmen Bigler
Datum, Zeit Ab 16. Oktober 2007, 9 x, jeweils dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort Schulanlage Gyrisberg, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 243.-- (8 - 12 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Englisch A2 - 615274**
Lehrmittel Inside Out, Pre-Intermediate and German Companion, Student's Book and Workbook with Key, Verlag Macmillan. Ab Lektion 8

VeranstalterIn **Volkshochschule Bern**
Kursleitung Jane Ambühl-Stewardson
Datum, Zeit Ab 17. Oktober 2007, 9 x, jeweils mittwochs, 17.45 - 19.15 Uhr
Ort Schulanlage Gyrisberg, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 189.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Englisch B1 - 615374**
Lehrmittel Inside Out, Intermediate, Student's Book and Workbook with Key, Verlag Mac Millan. Ab Lektion 12

VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Jane Ambühl-Stewardson
Datum, Zeit Ab 17. Oktober 2007, 9 x, jeweils mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort Schulanlage Gyrisberg, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 189.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Italienisch A1 - 615474**
Lehrmittel Allegro Band 1, Klett Verlag. Ab Lektion 8

VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Gianna Schnell-Bigolin
Datum, Zeit Ab 19. Oktober 2007, 10 x, jeweils freitags, 09.00 - 10.30 Uhr
Ort Lukasraum, Kirchgemeindehaus, Iffwilstrasse 6, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 300.-- (6 - 9 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Spanisch A1 - 615181 (Fortsetzungskurs)**
Lehrmittel Caminos neu 1, Klett Verlag
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Maria del Carmen Bigler
Datum, Zeit Ab 15. Januar 2008, 10 x, jeweils dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort Schulanlage Gyrisberg, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 270.-- (8 - 12 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Englisch A2 - 615281**
Lehrmittel Inside Out, Pre-Intermediate and German Companion, Student's Book and Workbook with Key, Verlag Macmillan. Ab Lektion 10

VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Jane Ambühl-Stewardson
Datum, Zeit Ab 16. Januar 2008, 9 x, jeweils mittwochs, 17.45 - 19.15 Uhr
Ort Schulanlage Gyrisberg, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 189.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Englisch B1 - 615381**
Lehrmittel Inside Out, Intermediate, Student's Book and Workbook with Key, Verlag Mac Millan. Ab Lektion 14

VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Jane Ambühl-Stewardson

Datum, Zeit Ab 16. Januar 2008, 9 x, jeweils mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort Schulanlage Gyrisberg, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 189.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Italienisch A1 - 615481**
Lehrmittel Allegro Band 1, Klett Verlag

VeranstalterIn **Volkshochschule Bern**
Kursleitung Gianna Schnell-Bigolin
Datum, Zeit Ab 18. Januar 2008, 10 x, jeweils freitags, 09.00 - 10.30 Uhr,
(kein Kurs am 8. Februar und 21. März 2008)
Ort Lukasraum, Kirchgemeindehaus, Iffwilstrasse 6, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 300.-- (6 - 9 Teilnehmende)
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Italienisch A2 - 616272**
Lehrmittel Allegro Band 3, Klett Verlag. Ab Lektion 1

VeranstalterIn **Volkshochschule Bern**
Kursleitung Gianna Schnell-Bigolin
Datum, Zeit Ab 16. Oktober 2007, 10 x, jeweils dienstags, 09.00 - 10.30 Uhr
Ort Mehrzweckraum, Primarschulhaus, **Kirchlindach**
Kurskosten Fr. 210.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Brush up your English B1/B2 - 616374**
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 Volkshochschule Bern
Kursleitung Susanna Schwab-Berger
Datum, Zeit Ab 17. Oktober 2007, 9 x, jeweils mittwochs, 09.00 - 10.30 Uhr
Ort Mehrzweckraum, Primarschulhaus, **Kirchlindach**
Kurskosten Fr. 189.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Italienisch A2 - 616281**
Lehrmittel Allegro Band 3, Klett Verlag
VeranstalterIn Volkshochschule Bern

Kursleitung Gianna Schnell-Bigolin
Datum, Zeit Ab 15. Januar 2008, 11 x, jeweils dienstags, 09.00 - 10.30 Uhr
Ort Mehrzweckraum, Primarschulhaus, **Kirchlindach**
Kurskosten Fr. 231.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Brush up your English B1/B2 - 616381**
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 **Volkshochschule Bern**
Kursleitung Susanna Schwab-Berger
Datum, Zeit Ab 16. Januar 2008, 9 x, jeweils mittwochs, 09.00 - 10.30 Uhr
Ort Mehrzweckraum, Primarschulhaus, **Kirchlindach**
Kurskosten Fr. 189.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Spanischkurse**
Lehrmittel Anfänger und Fortgeschrittene
Suchen wir gemeinsam aus.
Kursleitung Ursula Martínez-Mürner, Spanischübersetzerin AKAD
Datum, Zeit Dienstag, 16. Oktober 2007, 17.00 - 18.30 Uhr, Mittelst.
Mittwoch, 17. Oktober 2007, 14.00 - 15.30 Uhr, Anf.
Mittwoch, 17. Oktober 2007, 16.45 - 18.15 Uhr, Mittelst.
Ort Unterfeldweg 112, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 20.-- pro Mal
Anmeldung Ursula Martínez-Mürner, Tel. 031 869 01 57,
ummartinez@bluewin.ch

Titel des Kurses **Keep up your English B1 - 617374**
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 17. Oktober 2007, 9 x, jeweils mittwochs, 09.00 - 10.30 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, Oberdorfstrasse 6, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 189.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Keep up your English B1 - 617381**
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 16. Januar 2008, 10 x, jeweils mittwochs, 09.00 - 10.30 Uhr, (kein Kurs am 6. Februar 2008)
Ort Kirchgemeindehaus, Oberdorfstrasse 6, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 210.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Let's speak English**
Kursinhalt Unterricht in Kleingruppen auf verschiedenen Sprachstufen: Anfänger, Fortgeschrittene, Refresher, Conversation. Praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst!
VeranstalterIn Sprachstudio TALK
Kursleitung Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit Ab Mitte Oktober 2007, Tag und Zeit gemäss Kursprogramm
Ort **Urtenen-Schönbühl oder Bärswil**
Kurskosten Fr. 295.-- bei 6 - 8 Tn; Fr. 330.-- bei 4 - 5 Tn
Materialkosten Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 40.--
Anmeldung an Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss Samstag, 6. Oktober 2007

Titel des Kurses **Italienisch für Ferien und Job**
Kursinhalt In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen Sprache zu verständigen.
VeranstalterIn Sprachstudio TALK
Kursleitung Liliana Negri, Sprachlehrerin
Datum, Zeit Ab Mitte Oktober 2007, 10 x, Tag und Zeit gemäss Kursprogramm
Ort **Urtenen-Schönbühl oder Bärswil**
Kurskosten Fr. 295.-- bei 6 - 8 Tn; Fr. 330.-- bei 4 - 5 Tn
Materialkosten Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 50.--
Anmeldung an Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss Samstag, 6. Oktober 2007

Titel des Kurses **Spanisch für Ferien und Job**
Kursinhalt In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen Sprache zu verständigen.
VeranstalterIn Sprachstudio TALK
Kursleitung Altagracia Hefti/Karin Balmer
Datum, Zeit Ab Mitte Oktober 2007, 10 x, Tag und Zeit gemäss Kursprogramm
Ort **Urtenen-Schönbühl oder Bärswil**

Kurskosten Fr. 295.-- bei 6 - 8 Tn; Fr. 330.-- bei 4 - 5 Tn
Materialkosten Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 50.--
Anmeldung an Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss Samstag, 6. Oktober 2007

Titel des Kurses **English for Kids (ab 6 Jahren)**
Kursinhalt Auf spielerische Art erwerben die Kinder Grundkenntnisse in der Weltsprache.
VeranstalterIn Sprachstudio TALK
Kursleitung Laura Scheurer
Datum, Zeit Ab 17. Oktober 2007, 10 x, jeweils mittwochs, 17.00 Uhr
Ort Schulanlage Lee, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 150.-- ab 13 Tn; Fr. 175.-- bei 10 - 12 Tn; Fr. 195.-- bei 7 - 9 Tn; Fr. 220.-- bei 5 - 6 Tn
Materialkosten Keine
Anmeldung an Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss Samstag, 6. Oktober 2007

Geschichte Religion

Titel des Kurses **Kraftvoll glauben – Tiefgang finden**
VeranstalterIn Ref. Kirchgemeinde Jegenstorf-Urtenen
Kursleitung Pfr. Iwan Schulthess und Pfr. Thomas Harry
Datum, Zeit 24., 31. Januar, 14. Februar 2008, jeweils donnerstags, 20.00 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 30.--
Anmeldung an Pfr. Iwan Schulthess, Gurtenweg 7, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 761 20 03, iwan@schulthess.org
Anmeldeschluss Mittwoch, 23. Januar 2008

Gesellschaft

Titel des Kurses **Leben heisst auch mit Verlusten leben (lernen)**
Kursinhalt Zusammen mit einem Musiktherapeuten, einem Arzt und einer Clownin gehen wir den Fragen von Verlust und Trauer nach und suchen nach neuen Perspektiven.
Veranstalterin Evang.-ref. Kirchgemeinde Münchenbuchsee-Moosseedorf
Kursleitung Barbara Moser, Pfarrerin
Datum, Zeit Ab 1. November 2007, 3 x, jeweils donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort Passpartout, Sandstrasse 5, **Moosseedorf**
Kurskosten Keine
Anmeldung Nicht nötig

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 22. Oktober 2007 6 x, jeweils montags, 13.30 - 16.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, Bahnhofstr. 15, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 480.-- inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 17. Oktober 2007

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 22. Oktober 2007, 6 x, jeweils montags, 08.30 - 11.30 Uhr
ab 24. Oktober 2007, 6 x, jeweils mittwochs, 13.30 – 16.30 Uhr
ab 25. Oktober 2007, 6 x, jeweils donnerstags, 18.30 – 21.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, Bahnhofstr. 15, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 480.-- inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 17. Oktober 2007

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 22. Oktober 2007, 6 x, jeweils montags, 18.30 - 21.30 Uhr,
ab 25. Oktober 2007, 6 x, jeweils donnerstags, 08.30 - 11.30 Uhr
ab 26. Oktober 2007, 6 x, jeweils freitags, 13.30 – 16.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, Bahnhofstr. 15, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 480.-- inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 17. Oktober 2007

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 23. Oktober 2007, 6 x, jeweils dienstags, 08.30 - 11.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, Bahnhofstr. 15, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 480.-- inkl. Kursunterlagen

**Anmeldung an
Anmeldeschluss** Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Mittwoch, 17. Oktober 2007

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 23. Oktober 2007, 6 x, jeweils dienstags, 13.30 - 16.30 Uhr
ab 23. Oktober 2007, 6 x, jeweils dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr
ab 24. Oktober 2007, 6 x jeweils mittwochs, 08.30 - 11.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, Bahnhofstrasse 15, **München-
buchsee**
Kurskosten Fr. 480.-- inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 17. Oktober 2007

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 25. Oktober 2007, 6 x, jeweils donnerstags, 13.30 - 16.30 Uhr
Ort PC-Raum Leemann & Jost, Bahnhofstrasse 15, **München-
buchsee**
Kurskosten Fr. 480.-- inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
Anmeldeschluss Mittwoch, 17. Oktober 2007

Kommunikation Konfliktbewältigung

Titel **Burn-out bei Eltern und LehrerInnen**
Kursinhalt Vortrag zum Thema (Informationen: www.burn-out-prevention.com)
VeranstalterIn Elternclub Münchenbuchsee
Leitung Frau Fleur de Lys
Datum, Zeit Donnerstag, 15. November 2007, 20.00 - ca. 21.00 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus **Münchenbuchsee**
Kurskosten Mitglieder Fr. 13.--, Nichtmitglieder Fr. 18.--
Anmeldung an Andrea Eggenberger, Allmendstr. 23, 3052 Zollikofen,
Tel. 031 911 15 28
Anmeldeschluss Donnerstag, 1. November 2007

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, die freie Natur
VeranstalterIn Atelier 44. Institute of Art
Kursleitung Jürg U. Güngerich
Datum, Zeit Jeweils montags bis freitags, Vormittag/Nachmittag/Abend
Ort Ey 5, **Ittigen**, (hinter Testcenter TCS)
Kurskosten Fr. 280.--, für 10 Besuche im Atelier à 2 Stunden
Materialkosten Ca. Fr. 70.-- bis Fr. 90.--, 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 **Märchenabend für Erwachsene**
Kursinhalt Märchen von Schicksal und weisen Frauen...
VeranstalterIn Landfrauen Urtenen-Schönbühl
Kursleitung Frau R. Imfeld erzählt frei und in Berndeutsch
Datum, Zeit Donnerstag, 25. Oktober 2007, 20.00 - ca. 21.30 Uhr
Ort Sitzungszimmer Dachgeschoss Gemeindehaus,
Zentrumsplatz 8, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 12.--
Anmeldung Nicht nötig

Titel des Kurses **AQUARELLIEREN - für Geübte**
Kursinhalt Umfassend werden Malsprache und Technik vertieft und entwickelt. Umsetzung und Thema werden im persönlichen Stil gefördert.
VeranstalterIn Malschule "im Graben", Zollikofen
Kursleitung Hanspeter Fiechter, Kunstmaler, dipl. Erwachsenenbildner, Lehrer
Datum, Zeit Ab 11. Januar 2008, 20 x, jeweils donnerstags, 13.30 - 15.30 Uhr
Ort Malschule "im Graben", Waldeckstrasse 12, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 760.-- (20 Doppelstunden à Fr. 38.--)
Materialkosten Fr. 50.-- bis Fr. 250.--, je nach Arbeitsintensität und vorhandenem, persönlichen Material
Anmeldung an Hanspeter Fiechter, Malschule "im Graben", Waldeckstrasse 12,
3052 Zollikofen, Tel. 031 911 96 06, ha_fiechter@bluewin.ch
Anmeldeschluss Sonntag, 23. Dezember 2007

Titel des Kurses **Mit Worten spielen, wie mit Seifenwasser Seifenblasen blasen**
Kursinhalt Worte, Sätze, Absätze, Texte kreieren, spielend die Sprache spielerisch neu zusammen setzen, ohne Schulstress. Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Kreativität überraschen.
VeranstalterIn bewegtes und bewegendes
Kursleitung Els Jegen
Datum, Zeit Ab 16. Januar 2008, 10 x, jeweils mittwochs und ab 9. April 2008, 10 x, jeweils mittwochs, 19.00 - 20.15 Uhr
Ort Kulturfabrik Zollikofen, kufazoo, Bernstrasse 163, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 295.-- (10 x)
Materialkosten: Schreibmaterial selber mitbringen.
Anmeldung an Els Jegen, Weissensteinstrasse 18, 3008 Bern,
Tel. 031 382 72 07, kunst@els-jegen.ch, www.els-jegen.ch

Anmeldeschluss Mittwoch, 9. Januar 2008 und Mittwoch, 2. April 2008

Musik

Titel des Kurses **Eltern - Kind - Singen**
Kursinhalt Erste aktive Begegnung mit Musik für Kinder von 2 ½ bis 5 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen.
VeranstalterIn Musikschule Jegenstorf
Kursleitung Sarah Aeberhard
Datum, Zeit Ab 19. Oktober 2007, jeweils freitags, 10.15 - 11.00 Uhr
Ort Aula, Sägetschulhaus, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 160.-- pro Familie
Anmeldung an Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch
Anmeldeschluss Freitag, 12. Oktober 2007

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 Ab Mitte Oktober 2007 (DIN Woche 42), jeweils abends, Tag und Zeit nach Absprache
Ort 2. Stock, Musikschule Jegenstorf, Iffwilstr. 4, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 235.-- pro Person (mind. 4 Personen)
Materialkosten Panflöten werden zur Verfügung gestellt (Fr. 25.-- pro Monat).
Anmeldung an Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstr.4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch
Anmeldeschluss Freitag, 12. Oktober 2007

Titel des Kurses **Trommelkurs für Lebensfreude**
Kursinhalt Erlernen der Technik und von Spass machenden Rhythmen mit Djembe, Congo, Bongos + Co.
VeranstalterIn Gerando Hugentobler
Kursleitung Gerando Hugentobler
Datum, Zeit Ab 16. Oktober 2007, 10 x, jeweils dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr
Ort Jugendtreff Tropicana, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 240.--
Anmeldung Tel. 033 453 06 50 oder 031 859 48 97, rene.hugentobler@gmx.ch
Anmeldeschluss Montag, 1. Oktober 2007

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 Musikschule

Datum, Zeit Nach Absprache
Ort **Urtenen-Schönbühl, Moosseedorf**
Kurskosten Je nach Anzahl und Dauer der 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 Gruppenunterricht in Kursblöcken à 40 Minuten**
Kursinhalt Für Erwachsene mit Kindern von 2 - 5 Jahren. Mit einfachen Liedern und Spielen wollen wir uns in 9 Wochen ein vielseitiges Repertoire erarbeiten. Der Kurs vermittelt auch Anregungen, wie mit einfachen Mitteln musikalische Erfahrungen gesammelt werden können.
VeranstalterIn Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung Marian Zenger, Kindergärtnerin und dipl. Rhythmiklehrerin
Datum, Zeit Ab 17. Oktober 2007, 9 x, jeweils mittwochs, je nach Anzahl Anmeldungen / Gruppen zwischen 09.00 und 11.30 Uhr
Ort Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 32, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 126.-- für 1 Betreuungsperson mit 1 Kind, zusätzliche Kinder ab 2 Jahren je Fr. 45.--
Anmeldung an Sekretariat der Musikschule Zollikofen–Bremgarten,
Frau M. Zwahlen, Breitmaadweg 18, 3038 Kirchlindach,
Tel. 031 822 03 43, mszb@bluewin.ch, www.mszb.ch
Anmeldeschluss Samstag, 15. September 2007

Titel des Kurses **Volksmusik Spielkurs**
Kursinhalt Mit Volksmusik aus verschiedenen Ländern sammeln wir Erfahrungen im Ensemblespiel. Der Schwierigkeitsgrad der Stücke wird dem Niveau der Kursteilnehmenden angepasst. Wenn möglich, werden wir den Kurs mit einem kleinen Konzert abschliessen.
VeranstalterIn Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung Res Hafner
Datum, Zeit Ab Oktober 2007 bis Juni 2008
Ort Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 32, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 450.--
Anmeldung an Sekretariat der Musikschule Zollikofen–Bremgarten,
Frau M. Zwahlen, Breitmaadweg 18, 3038 Kirchlindach,
Tel. 031 822 03 43, mszb@bluewin.ch, www.mszb.ch
Anmeldeschluss Samstag, 15. September 2007

Werken Gestalten Nähen

Titel des Kurses **Hartlöten**
Kursinhalt Anfertigen von diversen Kleingegenständen wie Kerzenständer, kleine / grosse Skulpturen je nach Wunsch.
VeranstalterIn Landfrauenverein Kirchlindach
Kursleitung Elisabeth Hirsig
Datum, Zeit Donnerstag, 24. Januar 2008, 19.15 - 22.15 Uhr
(Einführung, Material kennen lernen, planen)

Ort Samstag, 2. Februar 2008, 09.00 - 16.30 Uhr
Bolligen oder offen (je nach Anmeldungen)
Kurskosten Fr. 150.-- pro Person (inkl. Kleinmaterial und Maschinenbenutzung)
Anmeldung an Christine Beer, im Färich 4, 3038 Kirchlindach
Tel. 031 829 04 97
Anmeldeschluss Mittwoch, 31. Oktober 2007

Titel des Kurses **Weihnachtskarten kreieren**
VeranstalterIn Landfrauenverein Jegenstorf und Umgebung
Kursleitung Frau Kurth
Datum, Zeit Montag, 22. Oktober 2007, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort Schulhaus Säget, Iffwilstr. 10, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 20.--
Materialkosten Je nach Aufwand
Anmeldung an Rosmarie Leuenberger, Unterdorf 41, 3305 Iffwil, Tel. 031 761 19 34
Anmeldeschluss Freitag, 12. Oktober 2007

Titel des Kurses **Kerzenziehen**
Kursinhalt Öffentliches Kerzenziehen (Kinder unter 7 Jahren nur in Begleitung Erwachsener)
VeranstalterIn Elternforum Jegenstorf
Kursleitung Elternforum
Datum, Zeit Samstag, 10. November 2007, 12.00 - 17.00 Uhr,
jeweils samstags, 17./24. November, 1. Dezember 2007,
10.00 - 17.00 Uhr
jeweils sonntags, 11./18./25. November, 2. Dezember 2007,
14.00 - 17.00 Uhr
jeweils mittwochs, 14./21./28. November 2007, jeweils 14.00 - 21.00 Uhr
Ort Schulhaus Gyrisberg, **Jegenstorf**
Materialkosten Fr. 2.70 pro 100 Gramm Wachs
Anmeldung an Keine Anmeldung nötig. Gruppenreservierungen nach Absprache.
Ruth Junker, Junkerweg 3, 3303 Jegenstorf,
Tel. 031 761 11 60, rhp_junker@hotmail.com

Titel des Kurses **Adventsfloristik**
Kursinhalt Adventsgestecke und Kränze gestalten
VeranstalterIn Elternforum Jegenstorf
Kursleitung Rosmarie Belkhair
Datum, Zeit Montag, 26. November 2007, 19.00 - 22.00 Uhr
Ort Sägetschulhaus, **Jegenstorf**
Kurskosten Mitglieder Elternforum Fr. 15.--, Nichtmitglieder Fr. 18.--
Materialkosten Alles benötigte Material steht zur Verfügung und kann gekauft werden.
Eigene Zweige und Dekorationen können auch mitgebracht werden.
Anmeldung an Nada Inversini, Holzmühleweg 36, 3303 Münchringen,
Tel. 031 859 56 11
Anmeldeschluss Montag, 20. November 2007 (Teilnehmerzahl beschränkt)

Titel des Kurses **Kalligraphie**

Kursinhalt Diverse Schriften
VeranstalterIn Landfrauenverein Moosseedorf
Kursleitung Priska Minger
Datum, Zeit Ab 15. Oktober 2007, 8 x, jeweils montags, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, **Moosseedorf**
Kurskosten Ca. Fr. 150.--, je nach Anzahl TeilnehmerInnen
Materialkosten Minim
Anmeldung an Ruth Dällenbach, Längenbühlstrasse 20, 3302 Moosseedorf,
Tel. 031 859 48 51
Anmeldeschluss Freitag, 5. Oktober 2007

Titel des Kurses **Kalligraphie**
Kursinhalt Diverse Schriften
VeranstalterIn Landfrauenverein Moosseedorf
Kursleitung Priska Minger
Datum, Zeit Ab 16. Oktober 2007, 8 x, jeweils dienstags, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, **Moosseedorf**
Kurskosten Ca. Fr. 150.--, je nach Anzahl TeilnehmerInnen
Materialkosten Minim
Anmeldung an Ruth Dällenbach, Längenbühlstrasse 20, 3302 Moosseedorf,
Tel. 031 859 48 51
Anmeldeschluss Freitag, 5. Oktober 2007

Titel des Kurses **Steine und Perlen**
Kursinhalt Hals-, Arm-, Fussketten, Kinderketteli. Aus Steinen und
Süsswasserperlen kreieren Sie Ihre ganz persönliche Kette.
VeranstalterIn Landfrauenverein Moosseedorf
Kursleitung Frau U. Toboll
Datum, Zeit Mittwoch, 24. Oktober 2007, 19.00 - 21.00 Uhr
Ort Werkzimmer, Schulhaus Staffel 2, **Moosseedorf**
Kurskosten Fr. 20.--, Mitglieder Landfrauen Fr. 10.--
Materialkosten Ab Fr. 25.--
Anmeldung Ruth Dällenbach, Längenbühlstrasse 20, 3302 Moosseedorf,
Tel. 031 859 48 51
Anmeldeschluss Montag, 15. Oktober 2007

Titel des Kurses **Nähkurse in der Textilwerkstatt thex**
Kursinhalt Haben Sie textile Träume? Besuchen Sie einen Nähkurs
und realisieren diese mit unserer Hilfe.
VeranstalterIn thex, Werkstatt für Textiles
Kursleitung Therese Rufer
Datum, Zeit Tages-, Abend- und Ferienkurse
Ort thex, Bernstrasse 3b, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 240.-- (5 x 3 Std., max. 5 TeilnehmerInnen)
Materialkosten Nach Aufwand
Anmeldung an thex, Therese Rufer, Bernstr. 3b, 3053 Münchenbuchsee,
Tel. 031 862 18 05, 076 339 67 60

Titel des Kurses **Glasfusing**
Kursinhalt Fusing: dahinter verbirgt sich eine Technik, die schon vor 4000 Jahren zur Herstellung von aufwendigen Glasobjekten angewandt wurde. Sie gestalten mit verschiedenen Farben und Formzuschnitten ihre Eigenkreationen. Die Glasscheiben werden dann in der gewünschten Form im Ofen bei ca. 800 Grad verschmolzen.

VeranstalterIn Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung Irene Kräuchi, Stettlen
Datum, Zeit Kurs 1: Montag, 5. November 2007, 14.00 - ca. 17.00 Uhr oder
Kurs 2: Donnerstag, 15. November 2007, 19.00 – ca. 22.00 Uhr

Ort Glaswerkstatt Irene Kräuchi, **Stettlen**
Kurskosten Mitglieder und Jugendliche Fr. 25.-- (exkl. Material),
Nichtmitglieder Fr. 35.-- (exkl. Material)

Versicherung Ist Sache der KursteilnehmerInnen.
Anmeldung Ruth Schwarz, Unterfeldweg 72, 3053 Münchenbuchsee,
Tel. 031 869 44 69, kurse_werbung@unser-gfm.ch

Anmeldeschluss Kurs 1: Montag, 29. Oktober 2007
Kurs 2: Donnerstag, 8. November 2007

Titel des Kurses **Glasfusing NUR für Kinder (in Begleitung einer Aufsichtsperson)**
Kursinhalt Fusing: dahinter verbirgt sich eine Technik, die schon vor 4000 Jahren zur Herstellung von aufwendigen Glasobjekten angewandt wurde. Sie gestalten mit verschiedenen Farben und Formzuschnitten ihre Eigenkreationen. Die Glasscheiben werden dann in der gewünschten Form im Ofen bei ca. 800 Grad verschmolzen.

Veranstalter Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung Irene Kräuchi, Stettlen
Datum, Zeit Mittwoch, 7. November 2007, 14.00 - ca. 16.00 Uhr
Ort Glaswerkstatt Irene Kräuchi, **Stettlen**
Kurskosten Pro Kind (bei Mitgliedschaft der Mutter) Fr. 12.--*
Pro Kind (bei Nichtmitgliedschaft der Mutter) Fr. 17.--*
(* exkl. Material, bereits ab Fr. 9.--/Stück erhältlich)

Versicherung Ist Sache der KursteilnehmerInnen.
Anmeldung Ruth Schwarz, Unterfeldweg 72, 3053 Münchenbuchsee,
Tel. 031 869 44 69, kurse_werbung@unser-gfm.ch

Anmeldeschluss Mittwoch, 31. Oktober 2007

Titel des Kurses **Offene Werkstatt für Adventskränze und Gestecke**
Kursinhalt In der eingerichteten „Werkstatt“ selber Dekorationen herstellen und dabei Frauen aus der ganzen Welt kennen lernen.

VeranstalterIn Interkultureller Frauentreff KARIBU
Kursleitung Erfahrene Kranzbinderinnen sind zeitweise anwesend.
Datum, Zeit Montag, 26. November 2007, 18.00 - 21.30 Uhr und
Dienstag, 27. November 2007, 09.00 - 21.30 Uhr

Ort Interkultureller Frauentreff KARIBU, Schäfereistrasse 43, **Zollikofen**
Kurskosten Grünzeug, Ring und Draht pro Kranz Fr. 25.--, zusätzliches Deko-Material nach Aufwand

Anmeldung an Interkultureller Frauentreff KARIBU, Schäfereistrasse 43, 3052 Zollikofen,
Tel. 031 911 65 25

Anmeldeschluss Montag, 26. November 2007

Titel des Kurses **Freies - spontanes Malen**
Kursinhalt Stehend malen wir in kleinen Gruppen grossformatig an den Malwänden, frei nach unseren Impulsen. Dies hilft zu entspannen und in sich selber zu versinken, was eine grosse Erholung bringen kann. Ein Kurs auch für jene, die eigentlich denken, sie können gar nicht malen. Lassen Sie sich entführen in die Welt der Farben und Formen!

VeranstalterIn malmas Mirjam Hürlimann
Kursleitung Mirjam Hürlimann
Datum, Zeit Datum nach Anfrage, jeweils 2 Stunden wöchentlich
Ort Malatelier Höheweg 12, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 390.-- (10 x), inkl. Material
Anmeldung an Mirjam Hürlimann, Tel. 076 442 17 37, info@malmas.ch, www.malmas.ch
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Erziehung Familie Partnerschaft

Titel des Kurses **Familienspielabend**
Kursinhalt Thema „Neue Spiele“
VeranstalterIn Elternforum Jegenstorf
Kursleitung Ludothek Jegenstorf
Datum, Zeit Freitag, 26. Oktober 2007, 19.00 – 23.00 Uhr
Ort Ludothek, Iffwilstr. 4, **Jegenstorf**
Anmeldung an Keine Anmeldung nötig, Fragen an Anna Rüegsegger, Tel. 031 761 37 08

Titel des Kurses **Anleitung zur Babymassage**
Kursinhalt Sinn der Babymassage. Üben am eigenen Baby.
VeranstalterIn Mütter-, Väterberatung Amt Fraubrunnen
Kursleitung Katrin Oesch, Silvia Glauser
Datum, Zeit 1 x 1 - 1½ Std.: 29. Oktober 2007, 28. Januar, 31. März 2008, jeweils ab 14.00 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 25.--
Anmeldung an Mütter-Väterberatung, Tel. 031 762 06 70, Mo - Fr, 08.00 - 9.30 Uhr

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 Uhr, 10.35 - 11.05 Uhr oder 11.10 - 11.40 Uhr
Ort Stiftung Rotonda, **Jegenstorf**
Kurskosten Fr. 160.-- (8 x)

Anmeldung an Erika Franzen, Iffwilstr. 21, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 761 06 82
oder 031 761 20 47, physio.franzen@pobox.ch
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel AD(H)S/POS – Kinder und ihr gefordertes Umfeld
Kursinhalt Vortrag ADHS/POS - Kinder
VeranstalterIn Elternclub und ELPOS Bern
Datum, Zeit Donnerstag, 17. Januar 2008, 20.00 - 22.00 Uhr
Ort Grosser Saal, Kirchgemeindehaus, Münchenbuchsee
Kurskosten Mitglieder Fr. 8.--, Nichtmitglieder Fr. 10.--
Anmeldung an Frau Michelle Hauber, Tel. 031 869 68 51
Anmeldeschluss Montag, 10. Dezember 2007

Titel des Kurses **Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik,
Babymassage, Seminare, Vorträge**
Kursinhalt Mehr Wissen über Schwangerschaft, Geburt und Familienleben
VeranstalterIn Elternschule Bern, Münchenbuchsee
Kursleitung Verschiedene Kursleitende der Elternschule Bern
Datum, Zeit Auf Anfrage
Ort Seedorfweg 33, **Münchenbuchsee** oder Klinik Engeried, **Bern**
Kurskosten Informationen unter www.elternschule.ch
Anmeldung an Elternschule Bern, Tel. 031 862 08 64 oder www.elternschule.ch
Anmeldeschluss Auf Anfrage

Titel des Kurses **Wassergewöhnung für Bébé ab 4 Monate bis 2-jährig**
Kursinhalt Die körperliche Entwicklung des Kindes wird durch die enorme
Bewegungsfähigkeit im Wasser gefördert.
VeranstalterIn Schwimmschule Wasserflöh
Kursleitung Doris Pfander, med. Masseurin FA SRK, Aqua-baby-Leiterin
Datum, Zeit Bitte Kursprogramm anfordern.
Ort **Münchenbuchsee, Jegenstorf, Ittigen**
Kurskosten Fr. 140.--, 8 x (inklusive Eintritt)
Anmeldung an Schwimmschule Wasserflöh, Doris Pfander, Bim Hasel 19,
3052 Zollikofen, Tel. 079 622 13 91, 031 911 79 70
doris.pfander@medmassagen.ch, www.wasserfloeh.ch
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Wassergewöhnung für Kleinkinder 2- bis 6-jährig**
Kursinhalt Die körperliche Entwicklung des Kindes wird durch die enorme
Bewegungsfähigkeit im Wasser gefördert.
VeranstalterIn Schwimmschule Wasserflöh
Kursleitung Doris Pfander, med. Masseurin FA SRK, Aqua-baby-Leiterin
Datum, Zeit Bitte Kursprogramm anfordern.
Ort **Münchenbuchsee, Jegenstorf, Ittigen**
Kurskosten Fr. 160.--, 8 x (inkl. Eintritt)
Anmeldung an Schwimmschule Wasserflöh, Doris Pfander, Bim Hasel 19,
3052 Zollikofen, Tel. 079 622 13 91, 031 911 79 70

Anmeldeschluss doris.pfander@medmassagen.ch, www.wasserfloeh.ch
Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Anleitung zur Kindermassage mit Versli, Liedli und Sprüchli / für Kleinkinder zwischen 2 ½ - 5 Jahren**

Kursinhalt An diesem Nachmittag erleben Sie, wie Massage die Körperwahrnehmung fördert und das allgemeine Wohlbefinden unterstützt, versuchen wir über Versli, Sprüchli und Liedli einen Bezug zum Alltagsgeschehen des Kindes herzustellen, erhalten Sie Grundlagen und Ideen, die Sie „gluschtig“ machen sollen, eine individuelle Massage mit Ihrem Kind weiter zu entwickeln.

VeranstalterIn Mütter- und Väterberatung Bern-Land
Kursleitung Ursula Dolder, Mütterberaterin HFD
Datum, Zeit Freitag, 9. November 2007, 16.00 - 17.30 Uhr
Ort Familien Treff, Bernstrasse 90, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 35.--, 1 Erwachsener und 1 Kind / Fr. 50.--, 2 Erwachsene und 1 Kind

Anmeldung an Mütter- und Väterberatung Bern-Land, Ey 4, 3063 Ittigen,
Tel. 031 922 06 44, bern-land@muetterberatung.ch,
www.muetterberatung.ch/bern-land

Anmeldeschluss Freitag, 26. Oktober 2007

Titel des Kurses **Anleitung zur Kindermassage mit Versli, Liedli und Sprüchli / für Kleinkinder zwischen 1 - 2 ½ Jahren**

Kursinhalt An diesem Nachmittag erleben Sie, wie Massage die Körperwahrnehmung fördert und das allgemeine Wohlbefinden unterstützt, versuchen wir über Versli, Sprüchli und Liedli einen Bezug zum Alltagsgeschehen des Kindes herzustellen, erhalten Sie Grundlagen und Ideen, die Sie „gluschtig“ machen sollen, eine individuelle Massage mit Ihrem Kind weiter zu entwickeln.

VeranstalterIn Mütter- und Väterberatung Bern-Land
Kursleitung Ursula Dolder, Mütterberaterin HFD
Datum, Zeit Montag, 19. November 2007, 16.00 - 17.30 Uhr
Ort Familien Treff, Bernstrasse 90, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 35.--, 1 Erwachsener und 1 Kind / Fr. 50.--, 2 Erwachsene und 1 Kind

Anmeldung an Mütter- und Väterberatung Bern-Land, Ey 4, 3063 Ittigen,
Tel. 031 922 06 44, bern-land@muetterberatung.ch,
www.muetterberatung.ch/bern-land

Anmeldeschluss Montag, 5. November 2007

Titel des Kurses **SPAGAT – Mütter und Töchter in der Migration**

Kursinhalt Ein lustvoller Generationen überspannender Film- und Frauenabend - auch für Schweizerinnen! Erwachsen werdende Töchter sind für alle Mütter eine Herausforderung!

VeranstalterIn KARIBU Interkultureller Frauentreff und Offene Jugendarbeit Zollikofen
Datum, Zeit Mittwoch, 5. März 2008, 19.00 - ca. 22.00 Uhr
Ort Aula Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 32, **Zollikofen**
Kurskosten Unkostenbeitrag erwünscht.

Anmeldung an KARIBU Interkultureller Frauentreff, Schäfereistrasse 43, Zollikofen,
Tel. 031 911 65 25, karibu@be.ref.ch
Verein Offene Jugendarbeit Zollikofen, Wahlackerstrasse 58,
Zollikofen, Tel. 031 911 60 36, elvira.bruehlmann@jufo-zollikofen.ch
Anmeldeschluss Erwünscht bis Samstag 1. März 2008

Titel des Kurses **Schnupperkurs Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen**
Kursinhalt Ich lerne, wie ich reagieren kann, wenn ich mich angegriffen fühle.
VeranstalterIn Elternclub Münchenbuchsee
Kursleitung Frau S. Bruha, Kinderjudoschule Bern
Datum, Zeit Frauen: Freitag, 26. Oktober 2007, 19.00 - 21.00 Uhr
Mädchen (6. - 9. Kl.): Samstag, 27. Oktober 2007, 9.00 - 11.00 Uhr
Mädchen (1. - 5. Kl.): Samstag, 27. Oktober 2007, 11.00 - 13.00 Uhr
Ort Felsenauweg 17, Gewerbepark Felsenau, Eingang Spinnereiweg,
Bern
Kurskosten Frauen: Mitglieder Fr. 28.-- / Nichtmitglieder Fr. 33.--
Mädchen: Mitglieder Fr. 18.-- / Nichtmitglieder Fr. 23.--
Anmeldung an Andrea Eggenberger, Allmendstr. 23, 3052 Zollikofen,
Tel. 031 911 15 28
Anmeldeschluss Montag, 22. Oktober 2007

Titel des Kurses **Gymnastik ab 50**
Kursinhalt - Kreislauf in Schwung bringen
- Gelenke mobilisieren
- Dehnen und kräftigen
VeranstalterIn Pro Senectute
Kursleitung Ruth Locher, Stv. Annette Boinay
Datum, Zeit Immer dienstags, 08.45 - 09.45 Uhr (ohne Schulferien)
Ort Turnhalle Schulhaus **Herrenschwanden**
Kurskosten Jahresabo: Fr. 140.-- (1 Schnupperstunde gratis)
Anmeldung an Ruth Locher, Thalmatt 1, 3037 Herrenschwanden
Privat Tel. 031 301 14 54, Geschäft Tel. 031 828 12 21
Anmeldeschluss Anmeldung jederzeit möglich

Titel des Kurses **Fussreflexzonenmassage für den Hausgebrauch**
Kursinhalt Anregungen und Tricks zum Selbermachen. Ehe-/Lebenspartner sind herzlich willkommen.
VeranstalterIn Landfrauenverein Kirchlindach
Kursleitung Susanne Moser und Gabi Zahnd
Datum, Zeit Mittwoch, 16. Januar 2008, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort Aula, Schulhaus **Kirchlindach**
Kurskosten Ehepaare Fr. 15.-- / Einzelpersonen Fr. 10.--
Anmeldung an Christine Beer, im Färich 4, 3038 Kirchlindach
Tel. 031 829 04 97
Anmeldeschluss Mittwoch, 31. Oktober 2007

Titel des Kurses	Gymnastik
Kursinhalt	Bewegen heisst leben. Kräftigen, lockern, dehnen im Sitzen und Stehen.
VeranstalterIn	Pro Senectute
Kursleitung	Beatrice Kunz
Datum, Zeit	Immer montags, 14.15 - 15.15 Uhr
Ort	Aula, Schulhaus Kirchlindach
Kurskosten	Jahresabo: Fr. 140.--, 10er Abo: Fr. 60.--
Anmeldung an	Beatrice Kunz, Kirchweg 3, 3038 Kirchlindach Tel. 031 829 16 59
Anmeldeschluss	Anmeldung 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	Jeweils montags, 09.00 - 10.00 Uhr, jeweils donnerstags 19.00 - 20.00 Uhr
Ort	Studio Pilates & more, Jegi-Center, 2. Stock, Bernstrasse 41, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 150.-- (10 x)
Anmeldung an	Trix Grigioni, Oberdorfstr. 21, 3303 Jegenstorf Tel. 031 762 02 25
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	YOGA - der Weg in meine Mitte
Kursinhalt	Körper stärken, dehnen und durchlässig machen. Energie fliessen lassen. Gleichgewicht auf körperlicher, seelischer und physischer Ebene erreichen.
VeranstalterIn	Caroline Schneider Limacher, Yogalehrerin SYG i. A.
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 08.30 - 09.45 Uhr
Ort	Atelier „l'espace“, Bernfeldweg 8, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 15.-- pro Lektion, Probelektion gratis
Anmeldung an	Caroline Schneider Limacher, Tafelfeldweg 23, 3312 Fraubrunnen, Tel. 031 767 71 84, 079 383 32 61, lisch@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich, auch für AnfängerInnen
Titel des Kurses	Turnen 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.-- pro Lektion
Anmeldung an	Nicht erforderlich

Titel des Kurses	Turnen 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.-- pro Lektion
Anmeldung an	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	YOGA, die Kunst zu Leben
Kursinhalt	Leichtigkeit, mehr Beweglichkeit und Wohlergehen durch Körper-, Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen.
VeranstalterIn	Marianne Rymann
Kursleitung	Marianne Rymann, dipl Yogalehrerin YS
Datum, Zeit	Ab 16. Oktober 2007, 10 x, jeweils dienstags, 17.15 - 18.30 Uhr
Ort	Turnhalle, Stiftung Tannacker, Tannackerweg 7, Moosseedorf
Kurskosten	Fr. 210.--, weitere Kurse in Bäriswil und Hindelbank
Anmeldung	Marianne Rymann, vord. Hubel 23, 3323 Bäriswil, Tel. 031 859 43 58, marianne.rymann@gmx.ch
Anmeldeschluss	Neu einsteigen ist jederzeit möglich.
Titel des Kurses	Soft-Ball-Tennis
Kursinhalt	Bewegung und Spiel gleich Spass und Gesundheit
VeranstalterIn	Pro Senectute, Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Annekäti Hubacher, Heidi Brombacher
Datum, Zeit	Ab 19. Oktober 2007, jeden 2. Freitag, 15.30 - 17.00 Uhr
Ort	Turnhalle Staffel 3, Moosseedorf
Kurskosten	Fr. 10.-- pro Doppellektion
Anmeldung	Annekäti Hubacher, Bernstrasse 91, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 03 45, annekaeti.hubacher@mymail.ch
Titel des Kurses	Turnen für Seniorinnen
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn	Pro Senectute
Kursleitung	Doris Zbinden, Tel. 031 869 27 95
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 14.00 - 15.00 Uhr
Ort	Altes Schulhaus, Moosseedorf
Kurskosten	Fr. 4.-- pro Lektion
Anmeldung	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Ständige Kurse: Schwungvoll durch den Tag (Feldenkrais) / Quigong + Yoga / Orientalischer Tanz
Kursinhalt	Wege zur Gesundheit, Entspannung und Leistungssteigerung
VeranstalterIn	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung	Verschiedene
Datum, Zeit	Auf Anfrage

Ort Auf Anfrage
Kurskosten Verschieden, je nach Kurs
Versicherung Ist Sache der KursteilnehmerInnen.
Auskunft Margrit Schmid, Kirchlindachstrasse 17, 3053 Münchenbuchsee
Tel. 031 869 11 80, kurse@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss Auf Anfrage

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.-- (10 x), inkl. Eintritte
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 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.-- (10 x), inkl. Eintritte
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 **Fitness im Wasser**
Kursinhalt Mit verschiedenen Hilfsmitteln fördern wir die Beweglichkeit, die Kraft und die Ausdauer. Ein Gelenk schonendes Training für Jung und Junggebliebene!
VeranstalterIn Therapie- und Training Zentrum AG
Kursleitung Evelyn Gut, Physiotherapeutin
Datum, Zeit Jeweils mittwochs, 16.15 - 17.00 Uhr (September bis Mai)
Ort Schulhaus Riedli, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 195.--, für 3 Monate
Anmeldung an Therapie- und Training Zentrum AG, Kirchlindachstrasse 7,
Tel. 031 914 20 50, training-zollikofen@bluewin.ch,
www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Atmen und bewegen - Leben - 617174**
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 23. Oktober 2007, 8 x, jeweils dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
Ort Kirchengemeindehaus, Oberdorfstrasse 6, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 120.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Sensitive Wahrnehmungen, Intuition fördern - die Weisheit der Gefühle und auf Wunsch mediales Arbeiten**

Kursinhalt Ich biete Ihnen die Gelegenheit sensitive Erfahrungen mit praktischen Übungen zu sammeln und sich in einer Gruppe auszutauschen. Ich vermittele eine gezielte und seriöse Entwicklung Ihrer persönlichen Fähigkeiten. Themen: Aura und Energiearbeit, Vertiefen der eigenen Sensitivität, Hellsehen, -fühlen und -hören; evt. mediales Arbeiten: Kommunikation mit der geistigen Welt, Kontakt aufbauen, vertrauen.

VeranstalterIn Sternenlicht Schweiz
Kursleitung Sandra Jeannine Gertsch
Datum, Zeit Jeweils montags, 19.30 - 21.45 Uhr, 2007: 10.09., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.; Neustart 2008: 07.01., 21.01., 04.02., 03.03., 17.03., 21.04., 05.05., 19.05.
Ort Massage- und Gesundheitspraxis Sanvital, **Münchenbuchsee**
Kurskosten 2007: Fr. 235.-- (6 x) / 2008: Fr. 310.-- (8 x)
Material Mitnehmen: Papier, Stift und Farben
Anmeldung an Sandra Jeannine Gertsch, Tel. 031 911 56 70, 079 367 72 04
universum@sternenlicht-schweiz.ch, www.sternenlicht-schweiz.ch
Anmeldeschluss Freitag, 7. September 2007 und Montag, 7. Januar 2008, späterer Einstieg möglich

Titel des Kurses **Meditation – einmal anders – Meditation im Alltag, im JETZT**

Kursinhalt Ich biete Ihnen die Gelegenheit meditative Erfahrungen mit praktischen Übungen zu sammeln und sich in einer Gruppe auszutauschen. Ich vermittele eine gezielte und seriöse Entwicklung Ihrer persönlichen Fähigkeiten. Meditation mit: Klangschalen, Zimbeln, Mantras, Mudras, geführter Meditation, Bewegung, dem Atem, in der Natur, Musik, Lachen
Sternenlicht Schweiz

VeranstalterIn Sternenlicht Schweiz
Kursleitung Sandra Jeannine Gertsch
Datum, Zeit Jeweils dienstags, 09.15 - 11.00 Uhr, 2007: 11.09., 16.10., 06.11., 04.12., 2008: 08.01., 05.02., 04.03., 22.04.
Ort Massage- und Gesundheitspraxis Sanvital, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 310.-- (8 x)
Material Leichte Decke mitnehmen und evtl. kleines Kissen
Anmeldung an Sandra Jeannine Gertsch, Tel. 031 911 56 70, 079 367 72 04

Anmeldeschluss universum@sternenlicht-schweiz.ch, www.sternenlicht-schweiz.ch
Freitag, 7. September 2007, späterer Einstieg möglich

Titel des Kurses **Selbsteilungskräfte – Die Kraft liegt in Dir und mir**
Kursinhalt Ich biete Ihnen die Gelegenheit zum Thema Selbsteilungskräfte konfessionsneutrale Erfahrungen mit praktischen Übungen zu sammeln und sich in einer Gruppe auszutauschen. Ich vermittele eine gezielte und seriöse Entwicklung Ihrer persönlichen Fähigkeiten. Werkzeuge: visualisieren, geführte Reisen, Atmung, Bewegung, Affirmationen, autogenes Training, Energiearbeit

VeranstalterIn Sternenlicht Schweiz
Kursleitung Sandra Jeannine Gertsch
Datum, Zeit Jeweils donnerstags, 09.15 - 11.00 Uhr, 2007: 20.09., 25.10., 15.11., 13.12. / 2008: 17.01., 14.02., 13.03., 24.04.

Ort Massage- und Gesundheitspraxis Sanvital, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 310.-- (8 x)

Material Leichte Decke mitnehmen und evtl. kleines Kissen
Anmeldung an Sandra Jeannine Gertsch, Tel. 031 911 56 70, 079 367 72 04
universum@sternenlicht-schweiz.ch, www.sternenlicht-schweiz.ch

Anmeldeschluss Freitag, 14. September 2007, späterer Einstieg möglich

Titel **VA-KI-Turnen (Vater-Kind)**
Kursinhalt Welches Kind möchte nicht mit Papa jeden Samstag eine Stunde lang turnen und spielen können!

VeranstalterIn Elternclub Münchenbuchsee
Kursleitung Thomas Kristlbauer
Datum, Zeit Samstag, 12., 19. und 26. Januar 2008,
Samstag, 16. und 23. Februar 2008,
Samstag, 1., 8. und 15. März 2008, 10.00 - 11.00 Uhr

Ort Turnhalle Waldeck, **Münchenbuchsee**, evtl. 1 x Schwimmbad Riedli
Kurskosten Mitglieder: 1 Kind Fr. 60.--, 2 Kinder Fr. 85.--
Nichtmitglieder: 1 Kind Fr. 70.--, 2 Kinder Fr. 95.--

Anmeldung an Andrea Eggenberger, Allmendstr. 23, 3052 Zollikofen,
Tel. 031 911 15 28

Anmeldeschluss Montag, 3. Dezember 2007

Titel des Kurses **Atmen und bewegen - Leben - 617181**

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 15. Januar 2008, 9 x, jeweils dienstags, 09.00 - 10.00 Uhr
(kein Kurs am 12. Februar 2008)

Ort Kirchgemeindehaus, Oberdorfstrasse 6, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 135.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Turnen für Seniorinnen**
Kursinhalt Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn Pro Senectute
Kursleitung Alice Frank, Tel. 031 869 00 44
Datum, Zeit Jeweils mittwochs, 15.00 - 16.00 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 5.-- pro Lektion
Anmeldung an Nicht erforderlich

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 16. Oktober 2007, 9 x, jeweils dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort Saal Kirche, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 135.-- (von Krankenzusatzversicherung anerkannt)
Anmeldung Heidi Stettler, Tulpenweg 20, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 18 55
Anmeldeschluss Freitag, 12. Oktober 2007

Titel des Kurses **YOGA NIDRA – der bewusste Schlaf**
Kursinhalt Eine Tiefenentspannung für Körper und Geist. Heilung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Stärkung von Konzentration und Gedächtnis.
VeranstalterIn Marianne Rymann
Kursleitung Marianne Rymann, dipl. Yogalehrerin YS
Datum, Zeit Ab 18. Oktober 2007, 10 x, jeweils donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort Praxis 36, Etmattstr. 36, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 210.--
Anmeldung Marianne Rymann, vor. Hubel 23, 3323 Bäriswil, Tel. 031 859 43 58, marianne.rymann@gmx.ch

Titel des Kurses **Sophrologie nach Prof. Caycedo**
Kursinhalt Entspannen, Stressbewältigung, Konzentration, Atmen
VeranstalterIn Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung Elisabeth Marthaler
Datum, Zeit Ab 22. Oktober 2007, 10 x, jeweils montags, 22.10., 12. und 26.11., 10.12.2007, 7. und 28.1., 11.2. und 25.2., 10.3. und 17.3.2008, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort Musikzimmer, Schulhaus Lee 3, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 170.--, Mitglieder Landfrauen Fr. 150.--

Mitbringen Warme Socken, Decke, weiche Unterlage
Anmeldung Katrin Huber, Unterdorfstrasse 1, 3322 Urtenen,
Telefon/Fax 031 859 01 46 oder huckers@bluewin.ch
Anmeldeschluss Freitag, 12. Oktober 2007

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 8. Januar 2008, 9 x, jeweils dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr
Ort Saal Kirche, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 135.-- (von Krankenzusatzversicherung anerkannt)
Anmeldung Heidi Stettler, Tulpenweg 20, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 18 55
Anmeldeschluss Freitag, 4. Januar 2008

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.-- pro Lektion
Anmeldung Rita Trostel, Tel. 031 859 12 32 oder 079 362 77 76
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Fit Gym**
Kursinhalt Aerobic, Body Forming, Step and Tone. Spass und Bewegung zu fetziger Musik.
VeranstalterIn Damenriege Urtenen
Kursleitung Carola Hess, Tel. 079 564 77 56
Datum, Zeit Jeweils donnerstags, ausser Schulferien, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort Mehrzweckanlage MZA, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 8.-- / Std.
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, Tel. 031 859 05 61
Datum, Zeit Jeweils freitags, 13.30 - 14.30 Uhr
Ort Turnhalle Lee Ost, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 4.-- pro Lektion
Anmeldung Nicht erforderlich

Titel des Kurses **Erste Hilfe bei Kleinkindern**
Kursinhalt Beurteilung des Kindes / Richtig alarmieren / Inhalt einer Kinderapotheke / Unfallprävention / Wundbehandlung / Zahnunfälle / Durchfall und Erbrechen / Cardio-pulmonale Reanimation (Herzmassage) / Innere Verletzungen / Atemwegserkrankungen / Verbrennungen und Verbrühungen / Kopfverletzungen, usw.
Lehrmittel Werden am Kurs abgegeben.
VeranstalterIn Samariterverein Post Swisscom in Worblaufen und Zollikofen
Kursleitung Gerda von Burg
Datum, Zeit Ab 13. November 2007, jeweils dienstags, 18.45 - 21.30 Uhr
Ort Swisscom Hauptsitz, alte Tiefenaustrasse 6, **Worblaufen**
Kurskosten Fr. 120.--, (3 x) pro Person, inkl. Materialkosten
Anmeldung an gerda.vonburg-kaatzsch@bkw-fmb.ch, Tel. 031 330 51 11
Anmeldeschluss Dienstag, 6. November 2007

Titel des Kurses **Fühl dich fit! Fitness für Frauen 40+ - 625474**
Kursinhalt Bodyforming, Stretching und Fitness zu Musik
VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Annemarie Zahnd, Gymnastiklehrerin
Datum, Zeit Ab 16. Oktober 2007, 10 x, jeweils dienstags, 09.10 - 10.10 Uhr
Ort Turnhalle, Schulhaus Geisshubel, Alpenstrasse 72, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 150.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Volkstanz und fremde Kultur - 625574**
Kursinhalt Tänze aus anderen Ländern wecken das Interesse und Verständnis für fremdes Kulturgut. Dabei vergessen wir nicht unsere Wurzeln, viel Fremdes wird vertrauter. Das gemeinsame Tanzen hält unseren Körper und Geist beweglich. Bücher, Bilder, Handwerk und persönliche Kontakte vertiefen unsere Kenntnisse. Einzelpersonen und Paare sind herzlich willkommen.

VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Ursula Beutler
Datum, Zeit Ab 17. Oktober 2007, 8 x, jeweils mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort Aula, Schulhaus Zentral, Schulhausstrasse 67 + 69, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 180.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **YOGA - Kurs**
Kursinhalt Durch Atmung – Bewegung – Entspannung mehr Energie, Bewusstsein, Konzentration und Wohlbefinden
Lehrmittel Unterlage, Decke, bequeme Kleidung
Kursleitung Anja Engel

Datum, Zeit Ab 18. Oktober 2007, 10 x, jeweils donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Ort Dachstock JuFo, Wahlackerstrasse 58, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 220.-- (fortl. Kurs)
Anmeldung Anja Engel dipl. Yogalehrerin, Ayurveda, Kinesiologin,
Tel. 031 911 97 67, an.engel@bluewin.ch,
www.gesundheitspraxis-engel.ch.vu
Anmeldeschluss 3 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Qigong Yangsheng** Die 15 Ausdrucksformen des Taijiquigong
Kursinhalt Übungen zur Stärkung und Entfaltung der Lebenskraft, für Fortgeschrittene und Anfänger
VeranstalterIn Kulturkommission Zollikofen
Kursleitung Ursula Munz, Kursleiterin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V., Bonn
Datum, Zeit Jeweils dienstags, ab 23. Oktober bis 11. Dezember 2007 und 8. Januar bis 25. März 2008, ohne 12. Februar 2008, 18.30 - 19.45 Uhr
Ort Dachstock JuFo, Wahlackerstrasse 58, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 336.--, (16 Kurseinheiten und 3 frei wählbare Nachholdaten)
Anmeldung Ursula Munz, Landgarbenstrasse 7, Zollikofen
Tel. 031 911 54 79
Anmeldeschluss Freitag, 19. Oktober 2007

Titel des Kurses **Pflanzenheilkunde bei Erkältungskrankheiten**
Kursinhalt 1. Abend: Einführung in die Pflanzenheilkunde. Spezifische Anwendungsmöglichkeiten, Inhaltsstoffe, Eigenschaften, Wirkweise und Risiken der Heilpflanzen. Rezeptvorschläge. Heilpflanzen bei Erkältungskrankheiten (Teil 1).
2. Abend: Heilpflanzen bei Erkältungskrankheiten. Was kann ich bei Erkältungskrankheiten sonst noch auf natürliche Weise tun (Wickel, Schröpfen etc.)? Was kann ich vorbeugend tun? (Teil 2).
Lehrmittel Es wird ein Skript abgegeben, Schreibzeug mitnehmen.
VeranstalterIn Kulturkommission Zollikofen, Ressort Erwachsenenbildung
Kursleitung Regula Jäger-Bühler, dipl. Naturärztin NVS, dipl. Phytotherapeutin
Datum, Zeit Jeweils dienstags, 23. Oktober 2007 (1. Teil), 30. Oktober 2007 (2. Teil), 19.00 - 21.30 Uhr
Ort Dachstock JuFo, Wahlackerstrasse 58, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 55.-- pro Abend
Anmeldung an Patricia Leiber, Tel. 031 911 58 52, (abends oder Wochenende), leiber@freemails.ch
Anmeldeschluss Samstag, 13. Oktober 2007

Titel des Kurses **Atmen und bewegen - Leben - 625274**
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 23. Oktober 2007, 8 x, jeweils dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr
Ort Musikzimmer, Schulhaus Sekundarstufe I, Schulhausstr. 30, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 120.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Atmen und bewegen - Leben - 625374**
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 25. Oktober 2007, 7 x, jeweils donnerstags, 09.15 - 10.15 Uhr, (kein Kurs am 8. November 2007)
Ort Aula, Schulhaus Wahlacker, Wahlackerstr. 54, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 105.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Kinesiologie im Alltag**
Kursinhalt Durch einfache Techniken werden Energieblockaden und Schwächen korrigiert, die Selbstregulation aktiviert, hilfreich bei Stress, Lernen, Schmerzen, u.a.m
Kursleitung Anja Engel
Datum, Zeit Ab 8. November 2007, 6 x, jeweils donnerstags, 20.15 - 21.30 Uhr
Ort Dachstock JuFo, Wahlackerstrasse 58, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 150.--
Anmeldung an Anja Engel, dipl. Yogalehrerin, Ayurveda, Kinesiologin, Tel. 031 911 97 67, an.engel@bluewin.ch, www.gesundheitspraxis-engel.ch.vu
Anmeldeschluss 3 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Atmen und bewegen - Leben - 625281**
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 15. Januar 2008, 9 x, jeweils dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr,
(kein Kurs am 12. Februar 2008)
Ort Musikzimmer, Schulhaus Sekundarstufe I, Schulhausstr. 30, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 120.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Fühl dich fit! Fitness für Frauen 40+ - 625481**

Kursinhalt Bodyforming, Stretching und Fitness zu Musik

VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Annemarie Zahnd, Gymnastiklehrerin
Datum, Zeit Ab 15. Januar 2008, 10 x, jeweils dienstags, 09.10 - 10.10 Uhr
Ort Turnhalle, Schulhaus Geisshubel, Alpenstrasse 72, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 150.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Volkstanz und fremde Kultur - 625581**

Kursinhalt Tänze aus anderen Ländern wecken das Interesse und Verständnis für fremdes Kulturgut. Dabei vergessen wir nicht unsere Wurzeln, viel Fremdes wird vertrauter. Das gemeinsame Tanzen hält unseren Körper und Geist beweglich. Bücher, Bilder, Handwerk und persönliche Kontakte vertiefen unsere Kenntnisse. Einzelpersonen und Paare sind herzlich willkommen.

VeranstalterIn Volkshochschule Bern
Kursleitung Ursula Beutler
Datum, Zeit Ab 16. Januar 2008, 8 x, jeweils mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr
Ort Aula, Schulhaus Zentral, Schulhausstrasse 67 + 69, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 180.--
Anmeldung an Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Atmen und bewegen - Leben - 625381**

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 17. Januar 2008, 9 x, jeweils donnerstags, 09.15 - 10.15 Uhr,

Ort	(kein Kurs am 14. Februar 2008) Aula, Schulhaus Wahlacker, Wahlackerstr. 54, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 135.--
Anmeldung an	Volkshochschule Bern
Anmeldeschluss	Bis 10 Tage vor Kursbeginn
Titel des Kurses	Turnen für bewegungsfreudige Frauen 35 plus
Kursinhalt	Modernes Training in 3 Leistungsstufen: Gymnastik, Aerobic, Step, Beckenboden, Pilates, Spiel, Sport, Spass, usw.
VeranstalterIn	Frauenriege Zollikofen, Schweizerischer Turnverband
Kursleitung	Erfahrenes Leiterinnenteam
Datum, Zeit	Jeweils montags, Seniorinnen: 18.00 - 19.00 Uhr, Frauen: 19.05 - 20.05 Uhr, Gym-mix: 20.15 - 21.30 Uhr
Ort	Obere Turnhalle Oberstufenzentrum, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 100.-- Jahresbeitrag
Anmeldung an	Margrit Traber (Hauptleiterin), Tel. 031 911 21 40 und Annemarie Zahnd (Seniorinnen), Tel. 031 911 05 49, m.m.traber@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Bewege, Begägne, Gsundheit
Kursinhalt	Froue u Manne im Seniorealter es isch nie zspät 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. Kirchgemeindsaal, Lindenweg 3, Zollikofen Mittwoch: Turnhalle Steinibach, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 140.--, pro Jahr oder 10er Abo Fr. 60.--
Anmeldung an	Lisabeth von Wartburg, Tel. 031 911 30 58, lisabeth.vonwartburg@gmx.ch
Anmeldeschluss	Mitmache, schnuppere jederzeit. Nie afa ufhöre!
Titel des Kurses	Aikido (Der Weg der Harmonie mit der Lebenskraft)
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 Körper zu reaktivieren und gesund zu erhalten.
VeranstalterIn	Aikido Unterzollikofen
Kursleitung	Thomas Moser
Datum, Zeit	Jeweils montags, 18.15 - 19.45 Uhr und jeweils donnerstags, 12.15 - 13.30 Uhr
Ort	Dojo Budo Sport, Bernstrasse 99, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 5.--, pro Training
Anmeldung an	Thomas Moser, Tel. 031 342 23 81, thomas.moser@swisscom.com, www.bscz.ch > Aikido

Titel des Kurses **Yoga? Yoga ist ein Weg, der von „ganz aussen nach ganz 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, Yogalehrerin YS i.A.
Datum, Zeit Jeweils montags, 19.30 - 20.45 Uhr / jeweils dienstags, 09.00 - 10.15 Uhr und 19.30 - 20.45 Uhr
Ort Montagabend und Dienstagmorgen: Dachstock JuFo, Wahlackerstrasse 58, und Dienstagabend: Therapie- und Training Zentrum, Kirchlindachstrasse 7, **Zollikofen**
Kurskosten Je Fr. 180.--, (10 x 75 Min.)
Anmeldung an Yvonne Brand-Westphale, Unterfeldweg 60, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 40 47
Anmeldeschluss 2 Tage vor Kursbeginn, Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Capoeira für Anfänger**
Kursinhalt Capoeira ist ein brasilianischer Kampfsport, bei dem auch Gesang und Musik geschult wird. Auf spielerische Art und Weise erlernen Sie diese Kampfkunst.
VeranstalterIn Brasil Capoeira
Kursleitung Helene Moser, Mestre Matias
Datum, Zeit Jeweils mittwochs, 19.15 - 20.30 Uhr
Ort Tanzfabrik, Bernstrasse 171, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 210.--, für 3 Monate
Anmeldung an Helene Moser, Tel. 078 775 21 18, info@helmos.ch, www.brasilcapoeira.ch
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Ein bewegter Rücken**
Kursinhalt Mit Hilfe der Imagination steigert die Franklin-Methode das Körper- und Bewegungsempfinden. Krampf und 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 Tanzfabrik, Bernstrasse 171, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 300.--, (11 x 80 Min.)
Anmeldung an Therapie- und Training Zentrum 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 für Jederfrau/man**
Kursinhalt Nordic Walking bietet ein Ganzkörper-Konditionstraining im Outdoorbereich. Spass und Dynamik in der Gruppe.
VeranstalterIn Therapie- und Training Zentrum AG
Kursleitung Adrian Treyer, Physiotherapeut

Datum, Zeit Jeweils donnerstags, 09.30 - 10.30 Uhr
Ort Therapie- und Training Zentrum AG, Kirchlindachstrasse 7, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 160.--, (10 x 60 Min., inkl. Stockmiete)
Anmeldung an Therapie- und Training Zentrum 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**
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.--, (11 x 50 Min.)
Anmeldung an Therapie- und Training Zentrum 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 Theraband**
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.--, (12 x 45 Min.)
Anmeldung an Therapie- und Training Zentrum 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 **Fit im Alter**
Kursinhalt Die Förderung der Kraft, der Beweglichkeit, des Gleichgewichts, der Ausdauer und des körperlichen Wohlfühlens ermöglicht es, auch im Alter selbstständig und fit zu bleiben.
VeranstalterIn Therapie- und Training Zentrum AG
Kursleitung Evelyn Gut, Physiotherapeutin
Datum, Zeit Jeweils mittwochs, 09.00 - 09.45 Uhr
Ort Tanzfabrik, Bernstrasse 171, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 180.--, für 3 Monate
Anmeldung an Therapie- und Training Zentrum 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 **Turnen für Seniorinnen**

Kursinhalt Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn Pro Senectute
Kursleitung Erika Aeberhard, Tel. 031 761 07 14
 Therese Hämmerli, Tel. 031 859 41 67
Datum, Zeit Jeweils dienstags, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort Turnhalle, **Zuzwil**
Kurskosten Fr. 5.-- pro Lektion
Anmeldung an Nicht erforderlich

Kochen Ernährung Haushalt

Titel des Kurses **Kürbis, Kürbis & Kastanien**
Kursinhalt Welcher Kürbis für welches Gericht? Köstlichkeiten aus den verschiedensten Kürbissen, Kürbisöl und Kürbiskernen. Dazu Leckeres aus Kastanien und Kastanienmehl.
Kursleitung Marianna Buser, Störköchin
Datum, Zeit Mittwoch, 17. Oktober 2007, 10.00 - 15.30 Uhr
Ort Bucherhaus, **Kirchlindach**
Kurskosten Fr. 120.-- pro Person
 (inkl. Kursunterlagen, Warenkosten, Wein, Mineral und Kaffee)
Anmeldung an Marianne Buser, Bucherhaus, 3038 Kirchlindach,
 Tel. 031 829 43 04, www.mariannabuser.ch,
info@mariannabuser.ch
Anmeldeschluss Bis 5 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Festliche Brote und Weihnachtsgebäck**
Kursinhalt Mit duftenden Gewürzmischungen, Nüssen und Dörrfrüchten lassen sich köstliche Weihnachtsstollen, Birnwecken, Früchtebrot, amerikanischer Maiscake und wunderbares Kleingebäck herstellen. Und mit verspieltem, aromatischem Kleingebäck versüssen wir die dunkle Jahreszeit.
Kursleitung Marianna Buser, Störköchin
Datum, Zeit Mittwoch, 21. November 2007, 10.00 - 15.30 Uhr
Ort Bucherhaus, **Kirchlindach**
Kurskosten Fr. 120.-- pro Person
 (inkl. Kursunterlagen und Warenkosten, Wein, Mineral und Kaffee)
Anmeldung an Marianne Buser, Bucherhaus, 3038 Kirchlindach,
 Tel. 031 829 43 04, www.mariannabuser.ch,
info@mariannabuser.ch
Anmeldeschluss Bis 5 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Winterwurzel – Gemüse und Fleisch niedergaren**
Kursinhalt Kennen Sie die aromatischen Wintergemüse? Topinambur, Pastinake, Petersilienwurzel & Co.? Winterwurzeln auf verschiedene Arten „wackküssen“, dazu garen wir ein saftiges Stück Fleisch im Ofen auf „Niedergar-Art“. Feine Saucen, ein Gläschen Wein und ein schönes Dessert dürfen natürlich nicht fehlen.
Kursleitung Marianna Buser, Störköchin
Datum, Zeit Samstag, 19. Januar 2008, 14.00 - 19.00 Uhr

Ort Bucherhaus, **Kirchlindach**
Kurskosten Fr. 125.-- pro Person
(inkl. Kursunterlagen, Warenkosten, Wein, Mineral und Kaffee)
Anmeldung an Marianne Buser, Bucherhaus, 3038 Kirchlindach,
Tel. 031 829 43 04, www.mariannabuser.ch,
info@mariannabuser.ch
Anmeldeschluss Bis 5 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Löwenzahn & Co. Sammeln, kochen und schmausen**
Kursinhalt Kurs mit den ersten essbaren Wildkräutern des Frühjahres! Wir sammeln in der Umgebung die intensiven und aromatischen Wildkräuter und kochen anschliessend zusammen mit kultivierten Nahrungsmitteln ein köstliches Essen.
Kursleitung Marianna Buser, Störköchin
Datum, Zeit Samstag, 1. März 2008, von 12.00 - 19.00 Uhr
Ort Bucherhaus, **Kirchlindach**
Kurskosten Fr. 125.-- pro Person
(inkl. Kursunterlagen, Warenkosten, Wein, Mineral und Kaffee)
Anmeldung an Marianne Buser, Bucherhaus, 3038 Kirchlindach,
Tel. 031 829 43 04, www.mariannabuser.ch,
info@mariannabuser.ch
Anmeldeschluss Bis 5 Tage vor Kursbeginn

Titel des Kurses **Einfache Haustechnik für Frauen**
Kursinhalt Mit Schwerpunkt Elektrizität, Umgang mit Giften, inkl. Unterlagen
VeranstalterIn Landfrauenverein Kirchlindach
Kursleitung Rolf Hess
Datum, Zeit Dienstag, 4. März 2008, 19.30 - 21.30 Uhr
Ort Aula, Schulhaus **Kirchlindach**
Kurskosten Mitglieder: Fr. 35.-- pro Person
Nichtmitglieder: Fr. 45.-- pro Person
Anmeldung an Christine Beer, im Färich 4, 3038 Kirchlindach,
Tel. 031 829 04 97
Anmeldeschluss Mittwoch, 31. Oktober 2007

Titel des Kurses **Kochdemo von Schweizer Milchproduzenten**
Kursinhalt Yoghurt, Quark und Co.
VeranstalterIn Landfrauenverein Moosseedorf
Kursleitung Frau Häsler
Datum, Zeit Donnerstag, 8. November 2007, 19.30 - 22.00 Uhr
Ort Schulhaus Staffel 3, **Moosseedorf**
Kurskosten Fr. 15.--, Mitglieder Landfrauen Fr. 10.--
Materialkosten Keine
Anmeldung an Ruth Dällenbach, Längenbühlstrasse 20, 3302 Moosseedorf,
Tel. 031 859 48 51
Anmeldeschluss Montag, 29. Oktober 2007

Titel des Kurses **Kürbis - der Allrounder in der Herbst- und Winterküche**

Kursinhalt Wir bereiten vor und kochen zusammen sechs verschiedene Gerichte (kalte Vorspeise, Suppe, zwei Hauptmahlzeiten, zwei Desserts).
VeranstalterIn Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung Ruth Jakob, Bätterkinden
Datum, Zeit Donnerstag, 25. Oktober 2007, 19.00 - ca. 22.00 Uhr
Ort Schulküche, Schulhaus Waldeck, Laubbergweg 34, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Mitglieder und Jugendliche Fr. 25.--*
Nichtmitglieder Fr. 35.--* (*zuzügl. Materialkosten ca. Fr. 10.--)
Versicherung Ist Sache der KursteilnehmerInnen.
Anmeldung Ruth Schwarz, Unterfeldweg 72, 3053 Münchenbuchsee,
Tel. 031 869 44 69, kurse_werbung@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss Donnerstag, 18. Oktober 2007

Titel des Kurses **DER spezielle „Weihnachtsgüetzi-Abend“**
Kursinhalt Sie bringen ca. 1 kg. Teig und nehmen 8 verschiedene Sorten „Weihnachtsgüetzi“ mit nach Hause.
VeranstalterIn Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung Vreni Dellenbach, dipl. Hauswirtschaftslehrerin, Zollikofen
Datum, Zeit Montag, 10. Dezember 2007, 19.00 - ca. 21.30 Uhr
Ort Schulküche, Schulhaus Waldeck, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Mitglieder und Jugendliche Fr. 20.--, Nichtmitglieder Fr. 30.--
Mitbringen 1 kg Güetzi-Teig, (Teigsorten werden anlässlich der Anmeldung koordiniert), Küchenschurz, Dosen und Behältnisse für Güetzi
Versicherung Ist Sache der KursteilnehmerInnen.
Anmeldung Vreni Dellenbach, Hirzenfeldweg 102, 3052 Zollikofen
Tel. 031 911 71 09, deko@unser-gfm.ch
Anmeldeschluss Freitag, 30. November 2007

Titel des Kurses **Mehr Freude am Wein**
Kursinhalt - Weinregionen Europas (mit Degustation)
- Wein richtig servieren; Lagerung
- Etiketten lesen; Kaufkriterien
Lehrmittel Unterlagen werden abgegeben.
VeranstalterIn Hofwiler Wy-Chäller, Münchenbuchsee
Kursleitung Beat Juker, Weinfachmann
Datum, Zeit Ab 13. Februar 2008, 5 x, jeweils mittwochs, 20.00 - 22.00 Uhr
Ort Weinbar, Oberdorfstrasse 31, **Münchenbuchsee**
Kurskosten Fr. 150.-- pro Person / Fr. 250.-- pro Paar
Materialkosten Fr. 20.--
Anmeldung Hofwiler Wy-Chäller, Oberdorfstrasse 31, 3053 Münchenbuchsee
Tel. 031 869 15 25, hofwiler@hotmail.com
Anmeldeschluss Donnerstag, 31. Januar 2008

Titel des Kurses **Zopfflechten mit Ueli der Beck**
Kursinhalt Zopfflechten in vielen Variationen
VeranstalterIn Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung Ueli der Beck
Datum, Zeit Donnerstag, 18. Oktober 2007, 13.45 - ca. 17.00 Uhr
Ort Café Gipfel bei Ueli der Beck, Zentrum, **Urtenen-Schönbühl**

Kurskosten Fr. 20.--, Mitglieder Landfrauen Fr. 16.--, inkl. Material und Getränk
Materialkosten Evtl. Broschüre Zopfflechten
Anmeldung an Ueli der Beck, Tel. 031 859 24 14
Anmeldeschluss Mittwoch, 10. Oktober 2007

Titel des Kurses **Niedergaren**
Kursinhalt Kochkurs für Männer. Neuzeitliche Fleischzubereitung mit Farben-Arrangements. Themenabende in grün, gelb, rot und „vo Mängem e chly“.
VeranstalterIn Erwachsenenbildung Urtenen-Schönbühl & Moosseedorf
Kursleitung Barbara Keller, Hauswirtschaftslehrerin
Datum, Zeit Ab 19. Oktober 2007, 4 x, jeweils freitags, 18.15 - 22.30 Uhr, 9. November 2007 Einladung Partnerinnen
Ort Schulküche, Schulhaus Lee 2, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 110.-- bei 14 - 16 Teilnehmern
Materialkosten Dokumentation und Material Fr. 90.-- (4 Abende/5 Mahlzeiten), ohne Getränke
Anmeldung an Barbara Keller, Urtenenweg 5, 3303 Münchringen, Tel. 031 761 13 40 (Beantworter), barbarakeller@gmx.ch
Anmeldeschluss Samstag, 29. September 2007, gleichzeitig Einzahlung Kurs- und Materialkosten (Fr. 200.--) auf PC 19-85887-2

Titel des Kurses **Niedergaren**
Kursinhalt Kochkurs für Männer. Neuzeitliche Fleischzubereitung mit Farben-Arrangements. Themenabende in grün, gelb, rot und „vo Mängem e chly“.
VeranstalterIn Erwachsenenbildung Urtenen-Schönbühl & Moosseedorf
Kursleitung Barbara Keller, Hauswirtschaftslehrerin
Datum, Zeit Donnerstag, 25. Oktober, 8. und 22. November 2007, Einladung Partnerinnen: Freitag, 30. November 2007, 18.15 - 22.30 Uhr, Schulküche, Schulhaus Lee 2, **Urtenen-Schönbühl**
Ort Schulküche, Schulhaus Lee 2, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 110.-- bei 14 - 16 Teilnehmern
Materialkosten Dokumentation und Material Fr. 90.-- (4 Abende/5 Mahlzeiten), ohne Getränke
Anmeldung an Barbara Keller, Urtenenweg 5, 3303 Münchringen, Tel. 031 761 13 40 (Beantworter), barbarakeller@gmx.ch
Anmeldeschluss Samstag, 29. September 2007, gleichzeitig Einzahlung Kurs- und Materialkosten (Fr. 200.--) auf PC 19-85887-2

Titel des Kurses **Gemeinsames Gùezele**
Kursinhalt Viele verschiedene Sorten Gùezi selber machen.
VeranstalterIn Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung Heidi Wùthrich
Datum, Zeit Mittwoch, 5. Dezember 2007, 19.00 - 22.00 Uhr
Ort Schulküche, Schulhaus Lee 2, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 10.--
Mitnehmen Jede/r Kursteilnehmer/in bringt selber Teig mit!
Anmeldung an Heidi Wùthrich, Staldenstrasse 25, Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 02 89
Anmeldeschluss Montag, 26. November 2007

