

## Impressum

Jegenstorf	Kommission für Erwachsenenbildung und Kultur Ruth Hungerbühler, Tel. 031 761 22 80
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 (Sekretariat Bildung) Tel. 031 850 30 50, sekretariat@schule-urtenen.ch
Zollikofen	Kulturkommission, Ressort Erwachsenenbildung Adriana Faedi Tschannen, Tel. 031 911 06 39 adrianafaedi@hotmail.com

## Erziehung Familie Partnerschaft

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Ehe-Kurs</b>
<b>Kursinhalt</b>	Vielseitige Anregungen für eine erfüllte Partnerschaft vermitteln und im Paargespräch vertiefen.
<b>VeranstalterIn</b>	Ref. Kirchgemeinde Jegenstorf-Urtenen
<b>Kursleitung</b>	Verena Aeppli-Kobel, dipl. Erwachsenenbildnerin und Alfred Aeppli, Pfarrer
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 8./15./22./29. Mai, 5./12. Juni und Mittwoch, 18. Juni 2008, 20.00 - 22.00 Uhr
<b>Ort</b>	Kirchgemeindehaus, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 70.-- pro Paar
<b>Anmeldung an</b>	Verena Aeppli-Kobel, Aesplifeld 22, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 761 30 73, verena.aeppli@kirche-jegenstorf.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Montag, 28. April 2008

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Anleitung zur Babymassage</b>
<b>Kursinhalt</b>	Sinn der Babymassage. Üben am eigenen Baby.
<b>VeranstalterIn</b>	Mütter-, Väterberatung Amt Fraubrunnen
<b>Kursleitung</b>	Katrin Oesch, Silvia Glauser
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 30. Juni und 29. September 2008, ab 14.00 Uhr, 1 x 1 - 1½ Std.
<b>Ort</b>	Kirchgemeindehaus, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 25.--
<b>Anmeldung an</b>	Mütter-Väterberatung, Tel. 031 762 06 70, Mo - Fr, 08.00 - 09.30 Uhr

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik, Muki-Treff, Seminare, Vorträge</b>
<b>VeranstalterIn</b>	Nähere Informationen <a href="http://www.elternschule.ch">www.elternschule.ch</a> Elternschule GmbH
<b>Kursleitung</b>	KursleiterInnen der Elternschule GmbH
<b>Datum, Zeit</b>	Auf Anfrage
<b>Ort</b>	Auf Anfrage

**Kurskosten** Auf Anfrage  
**Anmeldung an** Elternschule GmbH, Seedorfweg 33, 3053 Münchenbuchsee,  
www.elternschule.ch

**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. 170.--, 8 x (inkl. Eintritt)  
**Anmeldung an** Schwimmschule Wasserflöh, Doris Pfander, Bim Hasel 19,  
3053 Zollikofen, Tel. 031 911 79 70, 079 622 13 91,  
doris.pfander@medmassagen.ch, www.wasserfloeh.ch  
**Anmeldeschluss** Einstieg jederzeit möglich

**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. 150.--, 8 x (inklusive Eintritt)  
**Anmeldung an** Schwimmschule Wasserflöh, Doris Pfander, Bim Hasel 19,  
3053 Zollikofen, Tel. 031 911 79 70, 079 622 13 91  
doris.pfander@medmassagen.ch, www.wasserfloeh.ch  
**Anmeldeschluss** Einstieg jederzeit möglich

**Titel des Kurses** **Erziehung? Ja gerne – aber welche?**  
**Kursinhalt** Eine Reise durch die verschiedenen Erziehungsstile. Ein Abend mit Zeit zum Fragen und Hinterfragen  
**VeranstalterIn** Tageselternverein Kirchlindach Bremgarten Meikirch  
**Kursleitung** Eva Kern, Mütterberaterin  
**Datum, Zeit** Donnerstag, 11. September 2008, 19.30 - 21.30 Uhr  
**Ort** Schulhaus, **Ortschwaben** (Plan folgt mit Kursbestätigung)  
**Kurskosten** Fr. 15.--  
**Anmeldung an** Tageselternverein Kirchlindach Bremgarten Meikirch  
Katrin Weibel, Panoramaweg 33, 3042 Ortschwaben  
Tel. 079 504 72 30, katrin.weibel@bluewin.ch  
**Anmeldeschluss** Ende August 2008

**Titel des Kurses** **„Lueg, was ig scho cha“ / Bewegungs- und Sinnesentwicklung des Kindes**  
**Kursinhalt** Die Vermittlung von Details und wissenschaftlichen Hintergründen soll Eltern ermöglichen, ihr Kind bewusster in seinen Entwicklungsschritten begleiten zu können. Bewegung gibt Wohlbefinden, ermöglicht Wahrnehmung und vielfältiges Lernen. Anschliessend an den Vortrag werden verschiedene vergnügliche, altersgerechte Bewegungsspiele vorgestellt, welche Kinder in ihrer Entwicklung sinnvoll unterstützen.  
**VeranstalterIn** Mütter- und Väterberatung Bern-Land

**Kursleitung** Ruth Stauffer Lacorcia, Kinder-Physiotherapeutin  
**Datum, Zeit** Donnerstag, 8. Mai 2008, 19.30 - 21.30 Uhr  
**Ort** Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 25.-- pro Teilnehmer, Fr. 40.-- Paare, (Fr. 5.-- Mitgliederreduktion)  
**Anmeldung an** Mütter- und Väterberatung Bern-Land, Ey 4, 3063 Ittigen  
Tel. 031 922 05 40, bern-land@muetterberatung.ch,  
www.muetterberatung.ch/bern-land  
**Anmeldeschluss** Bis 14 Tage vor Kursbeginn, später auf Anfrage

**Titel des Kurses** **Anleitung zur Kindermassage mit Versli, Liedli und Sprüchli**  
**Kursinhalt** Massage fördert die Körperwahrnehmung und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Wir versuchen, über Versli, Liedli und Sprüchli einen Bezug zum Alltag des Kindes herzustellen. Sie erhalten Grundlagen und Ideen, um die individuelle Massage mit Ihrem Kind weiterzuentwickeln.  
**VeranstalterIn** Mütter- und Väterberatung Bern-Land  
**Kursleitung** Ursula Dolder, Mütterberaterin HFD  
**Datum, Zeit** Kleinkinder zwischen 1 - 2 ½ Jahren: Freitag 20. Juni 2008.  
Kinder zwischen 2 ½ und 5 Jahren: Montag 23. Juni 2008,  
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 (Fr. 5.-- Mitgliederreduktion)  
**Anmeldung an** Mütter- und Väterberatung Bern-Land, Ey 4, 3063 Ittigen,  
Tel. 031 922 05 40, bern-land@muetterberatung.ch,  
www.muetterberatung.ch/bern-land  
**Anmeldeschluss** Bis 14 Tage vor Kursbeginn, später auf Anfrage

### **Fremdsprachen Literatur**

**Titel des Kurses** **Let's speak English**  
**Kursinhalt** Diverse Kurse in Kleingruppen auf verschiedenen Sprachstufen: Anfänger, Fortgeschrittene, Refresher, Conversation. Praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst!  
**VeranstalterIn** Sprachstudio TALK  
**Kursleitung** Elisabeth Scheurer  
**Datum, Zeit** Ab 21. April 2008, 10 x, Kurszeiten gemäss Kursprogramm  
**Ort** **Bäriswil**  
**Kurskosten** Fr. 300.-- bei 6 - 8 Tn; Fr. 335.-- bei 4 - 5 Tn  
**Materialkosten** Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.--  
**Anmeldung an** Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch  
**Anmeldeschluss** Dienstag, 15. April 2008

**Titel des Kurses** **Französisch für den Alltag**  
**Kursinhalt** In einer Kleingruppe Kenntnisse auffrischen und erweitern: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst!  
2 Kurse: Niveau 1 + Niveau 2.  
**VeranstalterIn** Sprachstudio TALK  
**Kursleitung** Elisabeth Scheurer / Karin Balmer  
**Datum, Zeit** Ab 24. April 2008, 10 x, jeweils donnerstags, abends  
**Ort** **Bäriswil und Urtenen-Schönbühl**  
**Kurskosten** Fr. 300.-- bei 6 - 8 Tn; Fr. 335.-- bei 4 - 5 Tn

**Materialkosten** Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.--  
**Anmeldung an** Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch  
**Anmeldeschluss** Dienstag, 15. April 2008

**Titel des Kurses** **Spanisch A1 - 615182**  
**Lehrmittel** Caminos neu 1, Klett Verlag. Ab Lektion 6B  
**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Maria del Carmen Bigler  
**Datum, Zeit** Ab 22. April 2008, 11 x, jeweils dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort** Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstasse 34, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 297.-- (8 - 12 Teilnehmende)  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldeschluss** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Englisch A2 - 615282**  
**Lehrmittel** Inside Out, Pre-Intermediate and German Companion, Student's Book and Workbook with Key, Verlag Macmillan. Ab Lektion 12  
**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Jane Ambühl-Stewardson  
**Datum, Zeit** Ab 23. April 2008, 10 x, jeweils mittwochs, 17.45 – 19.15 Uhr  
(Kein Kurs am 30. April 2008)  
**Ort** Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstasse 34, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 210.--  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldeschluss** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Englisch B1 - 615382**  
**Lehrmittel** Inside Out, Intermediate, Student's Book and Workbook with Key, Verlag Mac Millan. Ab Lektion 15  
**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Jane Ambühl-Stewardson  
**Datum, Zeit** Ab 23. April 2008, 10 x, jeweils mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr  
(Kein Kurs am 30. April 2008)  
**Ort** Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstasse 34, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 210.--  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldeschluss** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Italienisch A1 - 615482**  
**Lehrmittel** Allegro Band 1, Klett Verlag. Ab Lektion 11  
**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Gianna Schnell-Bigolin  
**Datum, Zeit** Ab 25. April 2008, 10 x, jeweils freitags, 09.00 - 10.30 Uhr  
(Kein Kurs am 2. Mai 2008)  
**Ort** Lukasraum, Kirchgemeindehaus, Iffwilstrasse 6, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 300.-- (6 - 9 Teilnehmende)  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldeschluss** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Spanisch A1 - 615183**  
**Lehrmittel** Caminos neu 1, Klett Verlag. Ab Lektion 7C

**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Maria del Carmen Bigler  
**Datum, Zeit** Ab 12. August 2008, 6 x, jeweils dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort** Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstasse 34, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 162.-- (8 - 12 Teilnehmende)  
**Anmeldung an** Volkshochschule, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldschluss** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Englisch A2 - 615283**  
**Lehrmittel** Inside Out, Pre-Intermediate and German Companion, Student's Book and Workbook with Key, Verlag Macmillan.

**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Jane Ambühl-Stewardson  
**Datum, Zeit** Ab 13. August 2008, 6 x, jeweils mittwochs, 17.45 -19.15 Uhr  
**Ort** Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstasse 34, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 126.--  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldschluss** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Englisch B1 - 615383**  
**Lehrmittel** Inside Out, Intermediate, Student's Book and Workbook with Key, Verlag Mac Millan

**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Jane Ambühl-Stewardson  
**Datum, Zeit** Ab 13. August 2008, 6 x, jeweils mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr  
**Ort** Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstasse 34, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 126.--  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldschluss** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Italienisch A2 - 615483**  
**Lehrmittel** Allegro Band 2, Klett Verlag, Ab Lektion 1  
**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Gianna Schnell-Bigolin  
**Datum, Zeit** Ab 15. August 2008, 6 x, jeweils freitags, 09.00 - 10.30 Uhr  
**Ort** Lukasraum, Kirchgemeindehaus, Iffwilstrasse 6, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 180.-- (6 - 9 Teilnehmende)  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldschluss** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Italienisch A2/B1 - 616282**  
**Lehrmittel** Allegro Band 3, Klett Verlag. Ab Lektion 5  
**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Gianna Schnell-Bigolin  
**Datum, Zeit** Ab 22. April 2008, 11 x, jeweils dienstags, 09.00 - 10.30 Uhr  
**Ort** Mehrzweckraum, Primarschulhaus, **Kirchlindach**  
**Kurskosten** Fr. 231.--  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldschluss** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Brush up your English B1/B2 - 616382**  
**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, Ab Lektion 8  
**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Susanna Schwab-Berger  
**Datum, Zeit** Ab 23. April 2008, 9 x, jeweils mittwochs, 09.00 - 10.30 Uhr  
**Ort** Primarschulhaus, Mehrzweckraum, **Kirchlindach**  
**Kurskosten** Fr. 189.--  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldeschluss** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Italienisch A2/B1 - 616283**  
**Lehrmittel** Allegro Band 3, Klett Verlag, Ab Lektion 7  
**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Gianna Schnell-Bigolin  
**Datum, Zeit** Ab 12. August 2008, 6 x, jeweils dienstags, 09.00 - 10.30 Uhr  
**Ort** Mehrzweckraum, Primarschulhaus, **Kirchlindach**  
**Kurskosten** Fr. 126.--  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldeschluss** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Keep up your English B1 - 617382**  
**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 10  
**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Annemarie Gschwind  
**Datum, Zeit** Ab 23. April 2008, 10 x, jeweils mittwochs, 09.00 - 10.30 Uhr  
**Ort** Kirchgemeindehaus, Oberdorfstrasse 6, **Münchenbuchsee**  
**Kurskosten** Fr. 210.--  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldeschluss** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**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 21. April 2008, 10 x, Tag und Zeit gemäss Kursprogramm  
**Ort** **Urtenen-Schönbühl und Bärswil**  
**Kurskosten** Fr. 300.-- bei 6 - 8 Tn; Fr. 335.-- bei 4 - 5 Tn  
**Materialkosten** Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.--  
**Anmeldung an** Tel. 031 859 07 72, [www.talkinfo.ch](http://www.talkinfo.ch)  
**Anmeldeschluss** Dienstag, 15. April 2008

**Titel des Kurses** **Spanisch für Anfänger**  
**Kursinhalt** Einführung in die Grundlagen der modernen spanischen Umgangssprache für Anfänger ohne Wortkenntnisse. Lernen Sie diese lebendige Sprache in einer gemütlichen Atmosphäre.  
**VeranstalterIn** ILH Instituto Lingüístico Hispano, [www.ilh.ch](http://www.ilh.ch)  
**Kursleitung** Lic. Rosalba Kuhn-Garcia  
**Datum, Zeit** Ab 21. April 2008, 9 x, jeweils montags, 10.00 - 11.00 Uhr,  
**Ort** **Urtenen-Schönbühl oder Bern**  
**Kurskosten** Fr. 350.--  
**Materialkosten** Fr. 50.--  
**Anmeldung an** ILH Instituto Lingüístico Hispano, 031 302 28 80 oder 079 632 48 17, [info@ilh.ch](mailto:info@ilh.ch)  
**Anmeldeschluss** Freitag, 18. April 2008

**Titel des Kurses** **Spanisch für Anfänger**  
**Kursinhalt** Einführung in die Grundlagen der modernen spanischen Umgangssprache für Anfänger ohne Wortkenntnisse. Lernen Sie diese lebendige Sprache in einer gemütlichen Atmosphäre.  
**VeranstalterIn** LH Instituto Lingüístico Hispano, [www.ilh.ch](http://www.ilh.ch)  
**Kursleitung** Lic. Rosalba Kuhn-Garcia  
**Datum, Zeit** Ab 21. April 2008, 9 x, jeweils montags, 19.00 - 20.00 Uhr,  
**Ort** **Urtenen-Schönbühl oder Bern**  
**Kurskosten** Fr. 350.--  
**Materialkosten** Fr. 50.--  
**Anmeldung an** ILH Instituto Lingüístico Hispano, 031 302 28 80 oder 079 632 48 17, [info@ilh.ch](mailto:info@ilh.ch)  
**Anmeldeschluss** Freitag, 18. April 2008

**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 21. April 2008, 10 x, Kurszeiten gemäss Kursprogramm  
**Ort** **Urtenen-Schönbühl oder Bärswil**  
**Kurskosten** Fr. 300.-- bei 6 - 8 Tn; Fr. 335.-- bei 4 - 5 Tn  
**Materialkosten** Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.--  
**Anmeldung an** Tel. 031 859 07 72, [www.talkinfo.ch](http://www.talkinfo.ch)  
**Anmeldeschluss** Dienstag, 15. April 2008

**Titel des Kurses** **English for Kids (ab 6 Jahren)**  
**Kursinhalt** Auf spielerische Art erwerben die Kinder Grundkenntnisse in der Weltsprache.  
**VeranstalterIn** Sprachstudio TALK  
**Kursleitung** Elisabeth Scheurer  
**Datum, Zeit** Ab 24. April 2008, 10 x, jeweils donnerstags, 15.25 Uhr  
**Ort** **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](http://www.talkinfo.ch)  
**Anmeldeschluss** Dienstag, 15. April 2008

**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  
**Datum, Zeit** Ab 24. April 2008, 10 x, jeweils donnerstags, abends  
**Ort** **Urtenen-Schönbühl**  
**Kurskosten** Fr. 300.-- bei 6 - 8 Tn; Fr. 335.-- bei 4 - 5 Tn  
**Materialkosten** Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.--  
**Anmeldung an** Tel. 031 859 07 72, [www.talkinfo.ch](http://www.talkinfo.ch)  
**Anmeldeschluss** Dienstag, 15. April 2008

## Geschichte Religion

**Titel des Kurses** **Heilige Orte im Baselbiet**  
**Kursinhalt** Ganztägiger Ausflug mit Informationen zur religiösen Vergangenheit (Steinzeit, Kelten, Römer, Christen) in Orten wie Mariastein, Liestal und vielen anderen. Kurs im Rahmen von „Bibel und Alltag“.  
**VeranstalterIn** Ref. Kirchgemeinde Zollikofen  
**Kursleitung** Marianne und Hans-Jürgen Hundius-Schmid  
**Datum, Zeit** Samstag, 31. Mai 2008, 8.00 - 19.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt Kirche, Wahlackerstrasse, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 40.-- plus Mittagessen  
**Anmeldung an** Hans-Jürgen Hundius, Tel. 031 911 81 21  
[hj.hundius@bibel-und-alltag.ch](mailto:hj.hundius@bibel-und-alltag.ch), [www.bibel-und-alltag.ch](http://www.bibel-und-alltag.ch)  
**Anmeldeschluss** Montag, 26. Mai 2008, vor 20.00 Uhr

**Titel des Kurses** **Cabaret: BIBELFEST!? Bea von Malchus erzählt Geschichten aus dem alten Testament**  
**Kursinhalt** Da liegt es, das Buch der Bücher und verstaubt in Hotelzimmernachtischen, dabei ist die heilige Schrift eine grandiose Sammlung spannender Familiengeschichten von Betrug und Irrtum, Liebe und Eifersucht. Eine witzig-respektlose Annäherung an das Buch der Bücher.  
**VeranstalterIn** Ref. Kirchgemeinde Zollikofen  
**Kursleitung** Bea von Malchus (Hans-Jürgen Hundius)  
**Datum, Zeit** Samstag, 14. Juni 2008, 20.00 Uhr  
**Ort** Aula, Sekundarschule, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 20.-- (Junioren/AHV 15.--)  
**Anmeldung an** Tel. 031 911 81 21,  
[hj.hundius@bibel-und-alltag.ch](mailto:hj.hundius@bibel-und-alltag.ch), [www.bibel-und-alltag.ch](http://www.bibel-und-alltag.ch)

**Titel des Kurses** **Bibelausstellung „Bibel und Alltag“, Führungen**  
**Kursinhalt** In einer grossen Ausstellung in der Reformierten Kirche wird die Entstehung der Bibel gezeigt. Zusätzlich können alte Bibeln und christliche Schriften der letzten Jahrhunderte bestaunt werden. Führungen durch die Ausstellung nach Anfrage.  
**VeranstalterIn** Ref. Kirchgemeinde Zollikofen  
**Kursleitung** Hans-Jürgen Hundius, Heinz Flück  
**Datum, Zeit** 31. August 2008 – 7. September 2008  
**Ort** Ref. Kirche, Wahlackerstrasse, **Zollikofen**

**Kurskosten** Eintritt frei  
**Anmeldung an** Für Führungen: Hans-Jürgen Hundius, Tel. 031 911 81 21  
hans-juergen@hundius.ch, www.bibel-und-alltag.ch

## **Gesellschaft**

**Titel des Kurses** **Nothilfekurs**  
**Kursinhalt** Eine Notfallsituation richtig einschätzen. Weitere Schäden für Betroffene und Helfende verhindern. Lebensrettende Sofortmassnahmen situationsgerecht einsetzen. (Der offizielle Kurs um den Führerschein zu erlangen.)  
**Lehrmittel** SSB  
**VeranstalterIn** Samariterverein Post Swisscom  
**Kursleitung** Gerda von Burg  
**Datum, Zeit** Samstag, 6. und Sonntag, 7. April 2008, jeweils 09.00 – 16.00 Uhr  
**Ort** Swisscom Hauptsitz, alte Tiefenaustrasse 6, **Worblaufen**  
**Kurskosten** Fr. 150.--  
**Anmeldung an** Gerda von Burg, Tel. 031 330 51 11,  
gerda.vonburg-kaatzsch@bkw-fmb.ch  
**Anmeldeschluss** Freitag, 28. März 2008 (Mindestteilnehmerzahl 10 Personen), praktische Kleidung tragen, wir arbeiten am Boden und draussen. Wetterfest....!

**Titel des Kurses** **Nothilfe für Kleinkinder**  
**Kursinhalt** Sicher, schnell und gut helfen, bei Unfall oder Krankheit. Bsp: Wundbehandlung, Unfallprävention, Hilfe bei Kopfverletzungen, Zahnunfällen, Verbrennungen, Durchfall und vieles mehr.  
**Lehrmittel** SSB  
**VeranstalterIn** Samariterverein Post Swisscom  
**Kursleitung** Gerda von Burg  
**Datum, Zeit** Jeweils dienstags, 6./20./27. Mai 2008, 19.00 - 21.30 Uhr  
**Ort** Swisscom Hauptsitz, alte Tiefenaustrasse 6, **Worblaufen**  
**Kurskosten** Fr. 120.--  
**Anmeldung an** Gerda von Burg, Tel. 031 330 51 11,  
gerda.vonburg-kaatzsch@bkw-fmb.ch  
**Anmeldeschluss** Freitag, 25. April 2008 (Mindestteilnehmerzahl 10 Personen)

**Titel** **Allgemein Wissen über die Schweiz für Migrantinnen**  
**Kursinhalt** Was macht die Schweiz aus? Kultur, Traditionen, Geographie, Soziales,... Veranstaltung nur für Frauen; auch Schweizerinnen sind herzlich willkommen.  
**VeranstalterIn** INTERKONO Frauen Info TREFF Zollikofen  
**Kursleitung** isa (Informationsstelle für Ausländerinnen- und Ausländerfragen)  
**Datum, Zeit** Montag, 28. April 2008, 14.00 - 16.00 Uhr  
**Ort** Familientreff, Bernstrasse 90, **Zollikofen**  
**Anmeldung** Hanan Al Kotob, Buchsweg 8, Zollikofen, Tel. 031 911 46 42,  
079 781 22 16, [kotob@tcnet.ch](mailto:kotob@tcnet.ch)  
**Anmeldeschluss** Sonntag, 27. April 2008

**Titel des Kurses** **Wo finde ich Unterstützung bei Krisen? Für Migrantinnen.**

**Kursinhalt** Was ist eine Krise? Was hilft mir eine Krise zu überwinden? Wie kann ich Ruhe bewahren? Wo finde ich Kraft? Vor, während und nach der Krise. Wo finde ich Unterstützung? Kontaktadressen werden zur Verfügung gestellt. Veranstaltung nur für Frauen; auch Schweizerinnen sind herzlich willkommen.

**VeranstalterIn** INTERKONO Frauen Info TREFF Zollikofen  
**Kursleitung** Elisabeth Eichenberger  
**Datum, Zeit** Montag, 26. Mai 2008, 14.00 - 16.00 Uhr  
**Ort** Familientreff, Bernstrasse 90, **Zollikofen**  
**Anmeldung an** Hanan Al Kotob, Buchsweg 8, Zollikofen, Tel. 031 911 46 42, 079 781 22 16, [kotob@tcnet.ch](mailto:kotob@tcnet.ch)  
**Anmeldeschluss** Sonntag, 25. Mai 2008

**Titel des Kurses** **Eine Kurzgeschichte diskutieren für Migrantinnen**  
**Kursinhalt** Wir lesen und diskutieren zusammen eine Kurzgeschichte. Eine Kurzgeschichte wird auf Hochdeutsch vorgelesen und rege diskutiert. Veranstaltung nur für Frauen; auch Schweizerinnen sind herzlich willkommen.

**VeranstalterIn** INTERKONO Frauen Info TREFF Zollikofen  
**Kursleitung** Rosmi Blaser  
**Datum, Zeit** Montag, 25. Juni 2008, 14.00 - 16.00 Uhr  
**Ort** Familientreff, Bernstrasse 90, **Zollikofen**  
**Anmeldung an** Hanan Al Kotob, Buchsweg 8, Zollikofen, Tel. 031 911 46 42, 079 781 22 16, [kotob@tcnet.ch](mailto:kotob@tcnet.ch)  
**Anmeldeschluss** Sonntag, 22. Juni 2008

**Titel des Kurses** **Arbeiten, aber was und wie – meine Möglichkeiten (für Migrantinnen)**  
**Kursinhalt** Einstieg- und Arbeitsmöglichkeiten für Migrantinnen werden erörtert. Veranstaltung nur für Frauen; auch Schweizerinnen sind herzlich willkommen.

**VeranstalterIn** INTERKONO Frauen Info TREFF Zollikofen  
**Kursleitung** Monika Lichtsteiner Müller, Fachpsychologin für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung FSP  
**Datum, Zeit** Montag, 29. September 2008, 14.00 - 16.00 Uhr  
**Ort** Familientreff, Bernstrasse 90, **Zollikofen**  
**Anmeldung an** Hanan Al Kotob, Buchsweg 8, Zollikofen, Tel. 031 911 46 42, 079 781 22 16, [kotob@tcnet.ch](mailto:kotob@tcnet.ch)  
**Anmeldeschluss** Sonntag, 28. September 2008

## **Gesundheit Gymnastik Sport**

**Titel des Kurses** **HATHA YOGA - Quelle der Kraft und Lebensfreude**  
**Kursinhalt** durch Körper-, Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen.

**VeranstalterIn** Marianne Rymann  
**Kursleitung** Marianne Rymann, dipl. Yogalehrerin YS/EYU  
**Datum, Zeit** Ab 15. April 2008, 10 x, jeweils dienstags, 09.15 - 10.30 Uhr  
**Ort** **Bäriswil**  
**Kurskosten** Fr. 210.--  
**Anmeldung** Marianne Rymann, vor. Hubel 23, 3323 Bäriswil, Tel. 031 859 43 58, [marianne.rymann@gmx.ch](mailto:marianne.rymann@gmx.ch), [www.yogarama.ch](http://www.yogarama.ch)

- Anmeldeschluss** Neu einsteigen ist jederzeit möglich.
- Titel des Kurses** **HATHA YOGA - Quelle der Kraft und Lebensfreude**  
**Kursinhalt** durch Körper-, Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen.
- VeranstalterIn** Marianne Rymann  
**Kursleitung** Marianne Rymann, dipl. Yogalehrerin YS/EYU  
**Datum, Zeit** Ab 16. April 2008, 10 x, jeweils mittwochs, 17.45 - 19.00 Uhr  
**Ort** **Bäriswil**  
**Kurskosten** Fr. 210.--  
**Anmeldung** Marianne Rymann, vor. Hubel 23, 3323 Bäriswil, Tel. 031 859 43 58, [marianne.rymann@gmx.ch](mailto:marianne.rymann@gmx.ch), [www.yogarama.ch](http://www.yogarama.ch)
- Anmeldeschluss** Neu einsteigen ist jederzeit möglich.
- Titel des Kurses** **HATHA YOGA - Quelle der Kraft und Lebensfreude**  
**Kursinhalt** durch Körper-, Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen.
- VeranstalterIn** Marianne Rymann  
**Kursleitung** Marianne Rymann, dipl. Yogalehrerin YS/EYU  
**Datum, Zeit** Ab 16. April 2008, 10 x, jeweils mittwochs, 20.00 - 21.15 Uhr  
**Ort** **Bäriswil**  
**Kurskosten** Fr. 210.--  
**Anmeldung** Marianne Rymann, vor. Hubel 23, 3323 Bäriswil, Tel. 031 859 43 58, [marianne.rymann@gmx.ch](mailto:marianne.rymann@gmx.ch), [www.yogarama.ch](http://www.yogarama.ch)
- Anmeldeschluss** Neu einsteigen ist jederzeit möglich.
- Titel des Kurses** **Gesundheitsturnen**  
**Kursinhalt** Lustvoll mit Gleichgesinnten durch gesunde Übungen zu gesundem Rücken
- VeranstalterIn** Turnverein Kirchlindach, Frauenriege  
**Kursleitung** Irene Gütiger  
**Datum, Zeit** Immer dienstags, 20.15 - 21.30 Uhr  
**Ort** Turnhalle, Schulhaus, **Herrenschwanden**  
**Kurskosten** Fr. 60.--, Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.  
**Anmeldung an** Irene Gütiger, Lindachstrasse 32, 3038 Kirchlindach  
Tel. 031 829 02 91
- Anmeldeschluss** Anmeldung jederzeit möglich
- Titel des Kurses** **Familienorientierungslauf**  
**Kursinhalt** Als ganze Familie unterwegs sein im Gelände.
- VeranstalterIn** Elternforum Jegenstorf  
**Kursleitung** Susanne Sterchi  
**Datum, Zeit** Samstag, 29. März 2008, 13.30 Uhr  
**Ort** In der Umgebung von **Jegenstorf** (Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.)
- Kurskosten** Mitglieder Elternforum Fr. 15.--, Nichtmitglieder Fr. 18.--  
**Materialkosten** Im Preis sind zwei Karten inbegriffen.  
**Anmeldung an** Bea Hein, Mülimatt 2b, 3303 Münchringen,  
Tel. 031 761 01 73, [beahein@gmx.ch](mailto:beahein@gmx.ch)
- Anmeldeschluss** Mittwoch, 26. März 2008

**Titel des Kurses** **Atmen und Bewegen**  
**Kursinhalt** Atemtherapie nach Klara Wolf verbindet Atem und Bewegung zu einem organischen Ganzen.  
**VeranstalterIn** Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Bützbergstr. 19, 4900 Langenthal  
**Kursleitung** Rudolf Rohn, Burgdorf, Tel. 034 422 55 61  
**Datum, Zeit** Ab 31. März 2008, 7 x, jeweils montags, 09.30 - 10.30 Uhr  
**Ort** Kirchgemeindehaus, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 100.-- (von Krankenkassen-Zusatzvers. anerkannt)  
**Anmeldung an** Pro Senectute, Bildung, Bützbergstrasse 19, 4900 Langenthal, Tel. 062 916 80 95, bildung.eo@be.pro-senectute.ch  
**Anmeldeschluss** Dienstag, 25. März 2008

**Titel des Kurses** **Schnupperkurs Badminton**  
**Kursinhalt** Einführung ins Badminton für (Wieder-) EinsteigerInnen  
**VeranstalterIn** Elternforum Jegenstorf  
**Kursleitung** Badmintonclub Jegenstorf  
**Datum, Zeit** Montag, 19. Mai 2008, 20.00 - 21.30 Uhr  
**Ort** Dreifachturnhalle Gyrisberg, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Mitglieder Elternforum Fr. 8.--, Nichtmitglieder Fr. 10.--  
**Anmeldung an** Sarah Vogt, Finkenweg 1, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 761 15 01, sarahvogt@bluewin.ch  
**Anmeldeschluss** Samstag, 10. Mai 2008

**Titel des Kurses** **EM – Nothelfer für Frauen**  
**Kursinhalt** Eine Frau weicht Frauen in die Geheimnisse des Fussballs ein.  
**VeranstalterIn** Elternforum Jegenstorf  
**Kursleitung** Marina Volante  
**Datum , Zeit** Freitag, 23. Mai 2008, 19.00 - 20.30 Uhr  
**Ort** Medienraum, Schulhaus Säget, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Mitglieder Elternforum Fr. 8.--, Nichtmitglieder Fr. 10.--  
**Anmeldung an** A. Collioud, Jegenstorf, Tel. 031 761 32 38, collioud@gmx.ch

**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 dienstags, 18.45 - 19.45 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** **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.-- pro Lektion  
**Anmeldung an** Nicht erforderlich

**Titel des Kurses** **Turnen / Fitgym für Seniorinnen**  
**Kursinhalt** Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.  
**VeranstalterIn** Pro Senectute  
**Kursleitung** Marie-Louise Andres, Tel. 034 445 44 05  
Christine Wehri, 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** **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** **HATHA YOGA - Quelle der Kraft und Lebensfreude**  
**Kursinhalt** durch Körper-, Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und  
Meditationsübungen.  
**VeranstalterIn** Marianne Rymann  
**Kursleitung** Marianne Rymann, dipl Yogalehrerin YS/EYU  
**Datum, Zeit** Ab 15. April 2008, 10 x, jeweils dienstags, 17.15 - 18.30 Uhr  
**Ort** **Moosseedorf**  
**Kurskosten** Fr. 210.--  
**Anmeldung** Marianne Rymann, vor. Hubel 23, 3323 Bärswil, Tel. 031 859 43 58,  
[marianne.rymann@gmx.ch](mailto:marianne.rymann@gmx.ch), [www.yogarama.ch](http://www.yogarama.ch)  
**Anmeldeschluss** Neu einsteigen ist jederzeit möglich.

**Titel des Kurses** **Soft-Ball-Tennis**  
**Kursinhalt** Bewegung und Spiel - Spass und Gesundheit  
**VeranstalterIn** Pro Senectute  
**Kursleitung** Annekäti Hubacher, Heidi Brombacher  
**Datum, Zeit** Ab 25. April 2008, 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](mailto: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** **Heute schon gelacht?**  
**Kursinhalt** Eine Minute lachen trainiert allein im Gesicht gegen 17 Muskeln, bringt Sauerstoff ins Blut, stärkt das Immunsystem, baut Stresshormone ab, schüttet Glückshormone aus, entspannt und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Lachen ist eine hervorragende Gesundheitsvorsorge. Lernen Sie verschiedene Übungen kennen, die Ihnen helfen, das eigene Lachen wieder zu finden und zu pflegen. Die wichtigste dieser Übungen, das Lachen ohne Grund.

**VeranstalterIn** Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee  
**Kursleitung** Barbara Bühler, Bern  
**Datum, Zeit** Donnerstag, 15. Mai 2008, 19.30 - 21.30 Uhr  
**Ort** Schulhaus Bodenacker, **Münchenbuchsee**  
**Kurskosten** Fr. 20.-- (Mitglieder + Jugendliche), Fr. 30.-- Nichtmitglieder  
**Versicherung** Ist Sache der KursteilnehmerInnen.  
**Anmeldung** Margrit Schmid, Kirchlindachstrasse 17, 3053 Münchenbuchsee  
Tel. 031 869 11 80, kurse@unser-gfm.ch  
**Anmeldeschluss** Donnerstag, 8. Mai 2008

**Titel des Kurses** **Selbstverteidigung: Gewalttäter, pass auf – ich schlage zurück!**  
**Kursinhalt** Die Kursleiterin wird, abgestimmt auf Alltagssituationen, wichtige Informationen abgeben über Recht und Gesetz, Notrufnummern, Gefahrenerkennung, richtiges Verhalten vor, während oder nach einem Übergriff, usw. Gemeinsam werden wir unter ihrer Anleitung einfache, aber effiziente Übungen zum Selbstschutz durchführen. Dieser Kurs eignet sich für jede Frau/jeden Mann, für jedes Alter, aber auch für behinderte Personen und setzt keine speziellen körperlichen Anforderungen voraus.

**VeranstalterIn** Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee  
**Kursleitung** Ursula Aegler, Sicherheitsberatung Kantonspolizei, Bern  
**Datum, Zeit** Donnerstag, 14. August 2008, 19.00 – ca. 20.30 Uhr  
**Ort** Kirchgemeindehaus, **Münchenbuchsee**  
**Unkostenbeitrag** Fr. 10.-- (Mitglieder + Jugendliche), Fr. 20.-- Nichtmitglieder  
**Mitbringen** Handtasche, 1 Tageszeitung  
**Versicherung** Ist Sache der KursteilnehmerInnen.  
**Anmeldung** Ruth Schwarz, Unterfeldweg 72, 3053 Münchenbuchsee  
Tel. 031 869 44 69, kurse\_werbung@unser-gfm.ch  
**Anmeldeschluss** Donnerstag, 7. August 2008

**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. Eintritt  
**Anmeldung an** Aquateam Bern, Burgunderstrasse 138, 3018 Bern  
Tel. 031 990 10 00, info@aquateam.ch, www.aquateam.ch  
**Anmeldeschluss** Einstieg jederzeit möglich

**Titel des Kurses** **Aqua Gym**  
**Kursinhalt** 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. Eintritt  
**A 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** **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  
**Datum, Zeit** Diverse Daten, jeweils montags, 08.30 - 10.00 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** **Orientalischer Tanz (Ständiger Kurs)**  
**Kursinhalt** Orientalischer Tanz bedeutet Lebensfreude, Körpergefühl, Stimmung und innere Harmonie. Dieser Tanz eignet sich für jede Frau, unabhängig von Alter und Figur.  
**VeranstalterIn** Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee  
**Kursleitung** Jasmin Hürzeler, Münchenbuchsee  
**Datum, Zeit** Diverse Daten, jeweils dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr  
**Ort** Rhythmikraum, Kant. Sprachheilschule, **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** 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** **Fitness im Wasser**  
**Kursinhalt** Mit verschiedenen Hilfsmitteln fördern wir die Beweglichkeit, die Kraft und die Ausdauer. Ein gelenkschonendes Training für Junge und Junggebliebene!  
**VeranstalterIn** Therapie- und Training Zentrum AG  
**Kursleitung** Evelyn Gut, Physiotherapeutin  
**Datum, Zeit** Jeweils mittwochs, 16.15 - 17.00 Uhr (September – Mai)  
**Ort** Schulhaus Riedli, **Münchenbuchsee**  
**Kurskosten** Fr. 195.--, 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** **Fitness im Wasser Outdoor Sommerkurs**  
**Kursinhalt** Mit der Weste erlernen wir die Schritte des Aquajoggings. Das gelenkschonende und kalorienverbrauchende Krafttraining im kühlen Nass!  
**Veranstalterin** Therapie- und Training Zentrum AG  
**Kursleitung** Evelyn Gut, Physiotherapeutin  
**Datum, Zeit** Jeweils donnerstags, 09.50 – 10.40 Uhr (ab Juni – August)  
**Ort** Sportzentrum Hirzenfeld, Radiostrasse 23, **Münchenbuchsee**  
**Kurskosten** Fr. 195.--, für 13 Lektionen  
**Materialkosten:** Fr. 60.-- für Eintritt und Weste  
**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** **Tai Chi – Sinn des Lebens in Bewegung**  
**Kursinhalt** In 12 Lektionen lernen Sie ein Übungsprogramm, das Sie selbstständig zu Hause anwenden können. Tai Chi übt man, um einen Ausgleich zum hektischen Alltag zu finden und um innere Stärke zu erlangen.  
**VeranstalterIn** Verein für Tanz und Bewegung + TCCM-Schule, Urtenen-Schönbühl  
**Kursleitung** Claude Meier, Tai Chi- und Gigong-Lehrer  
**Datum, Zeit** Ab 9. April 2008, 12 x (dann fortlaufend), jeweils mittwochs, 19.45 - 21.00 Uhr  
**Ort** Mobile-Tanzzentrum, Solothurnstrasse 35, **Urtenen-Schönbühl**  
**Kurskosten** Fr. 300.-- (Reduktion 10 % für Studierende, Senioren, Arbeitslose und IV-Bezüger)  
**Anmeldung** Claude Meier, TCCM-Schule, Tel. 031 862 00 16, info.tccm@gmx.net  
**Anmeldeschluss** Mittwoch, 9. April 2008

**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 15. April 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, 11. April 2008

**Titel des Kurses** **Sophrologie nach Prof. Caycedo**  
**Kursinhalt** Entspannen, Stressbewältigung, Konzentration, Atmen  
**VeranstalterIn** Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl  
**Kursleitung** Elisabeth Marthaler  
**Datum, Zeit** Ab 28. April 2008, 8 x, jeweils montags, 28.4., 19.5., 9.6., 23.6., 30.6.,  
11.8., 25.8., 8.9.2008, 19.00 - 20.00 Uhr  
**Ort** Musikzimmer, Schulhaus Lee 3, **Urtenen-Schönbühl**  
**Kurskosten** Fr. 135.--, Mitglieder Landfrauen Fr. 120.--  
**Mitbringen** Warme Socken, Decke, weiche Unterlage  
**Anmeldung** Katrin Bertschi, Unterdorfstrasse 9, 3322 Urtenen-Schönbühl,  
Tel. 031 859 50 82, bertschi.ka@bluewin.ch  
**Anmeldeschluss** Freitag, 18. April 2008

**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. August 2008, 6 x, jeweils dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
**Ort** Saal, Kirche, **Urtenen-Schönbühl**  
**Kurskosten** Fr. 90.-- (von Krankenzusatzversicherung anerkannt)  
**Anmeldung** Heidi Stettler, Tulpenweg 20, 3322 Urtenen-Schönbühl,  
Tel. 031 859 18 55  
**Anmeldeschluss** Freitag, 8. August 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. 031 508 17 45 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, 079 564 77 56  
**Datum, Zeit** Jeden 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** **Nordic Walking**  
**Kursinhalt** Nordic Walking, ein Ganzkörpertraining zur Vorsorge für die eigene Gesundheit.  
**VeranstalterIn** Praxis für med. Massagen  
**Kursleitung** Doris Pfander, med. Masseurin FA, SRK, Nordic Walking Leiterin  
**Datum, Zeit** Ab April 2008, versch. Zeiten  
**Ort** Münchenbuchsee, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 75.-- (Einführungskurse inkl. Stockmiete, 3 x 90 Min.)  
**Anmeldung an** Doris Pfander, Bim Hasel 19, 3052 Zollikofen,  
Tel. 031 911 79 70, 079 622 13 91,  
doris.pfander@medmassagen.ch, www.medmassagen.ch  
**Anmeldeschluss** Freitag, 28. März 2008, Kursprogramm verlangen

**Titel des Kurses** **Meditatives Tanzen – alte und neue Kreistänze**  
**Kursinhalt** „Ich lobe den Tanz, der alles fordert und fördert, Gesundheit und klaren Geist und eine beschwingte Seele.“ In einfachen Kreistänzen erfahren wir Gemeinschaft und Lebensweisheit in der Bewegung, Lebendigkeit und Harmonie, die Verbindung von Leib, Seele und Geist.  
**Kursleitung** Ruth Businger  
**Datum, Zeit** Jeweils freitags, 18. April, 30. Mai, 20. Juni, 15. August, 12. September 2008, 20.00 - 21.30 Uhr (einzelner Abend möglich)  
**Ort** Ref. Kichgemeindehaus, Lindenweg 3, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 15.-- pro Abend  
**Anmeldung an** Ruth Businger, Stämpflistrasse 24, 3052 Zollikofen,  
Tel. 031 911 19 72, hans.businger@ub.unibe.ch  
**Anmeldeschluss** Jeweils bis Mittwoch vor Beginn

**Titel des Kurses** **Atmen und bewegen - Leben - 625282**  
**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. April 2008, 9 x, jeweils dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
(Kein Kurs am 29. April 2008)  
**Ort** Musikzimmer, 3. Stock, Trakt II, Sekundarschulhaus, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 135.--

**Anmeldung an  
Anmeldeschluss** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Fühl Dich fit! Fitness für Frauen 40+ - 625482**  
**Kursinhalt** Bodyforming, Stretching, Fitness  
**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Annemarie Zahnd, Gymnastiklehrerin  
**Datum, Zeit** Ab 22. April 2008, 10 x, jeweils dienstags, 09.10 - 10.10 Uhr  
**Ort** Turnhalle Geisshubel, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 150.--  
**Anmeldung an  
Anmeldeschluss** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Volkstanz und fremde Kultur - 625582**  
**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. Leichte Kleidung, bequeme Schuhe (evtl. Strassenschuhe)  
**VeranstalterIn** Volkshochschule Bern  
**Kursleitung** Ursula Beutler, Lehrerin  
**Datum, Zeit** Ab 23. April 2008, 8 x, jeweils mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr  
(Kein Kurs am 30. April 2008)  
**Ort** Musikzimmer, Zentralschulhaus, Schulhausstrasse 67, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 180.--  
**Anmeldung an  
Anmeldeschluss** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Atmen und bewegen – Leben - 625382**  
**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 24. April 2008, 9 x, jeweils donnerstags, 09.15 - 10.15 Uhr  
(Kein Kurs am 1. Mai 2008)  
**Ort** Dachstock, Jufo, Wahlackerstr. 58, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 135.--  
**Anmeldung an  
Anmeldeschluss** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **YOGA - Kurs**  
**Kursinhalt** Durch Atmung - Bewegung - Entspannung mehr Energie, Bewusstsein, Konzentration und Wohlbefinden.  
**Material** Unterlage, Decke, bequeme Kleidung  
**Kursleitung** Anja Engel, dipl. Yogalehrerin, Kinesiologin

**Datum, Zeit** Ab 24. April 2008, jeweils donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr, fortlaufend  
**Ort** Jufo Zollikofen, Wahlackerstrasse 47, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 220.--, 10 x  
**Anmeldung an** Anja Engel, Tel. 031 911 97 67, an.engel@bluewin.ch  
www.gesundheitspraxis-engel.ch.vu  
**Anmeldeschluss** 3 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Meditation – Krya Yoga**  
**Kursinhalt** ist eine Wissenschaft des richtigen Atmens. In der Meditationsübung findest du zu dir selbst, zur Quelle der inneren Kraft.  
**Material** Unterlage, Decke, bequeme Kleidung  
**Kursleitung** Anja Engel, dipl. Yogalehrerin, Kinesiologin  
**Datum, Zeit** Ab 24. April 2008, jeweils donnerstags, 20.15 - 21.30 Uhr  
**Ort** Jufo Zollikofen, Wahlackerstrasse 47, **Zollikofen**  
**Kurskosten** 200.--, 10 x  
**Anmeldung an** Anja Engel, Tel. 031 911 97 67, an.engel@bluewin.ch  
www.gesundheitspraxis-engel.ch.vu  
**Anmeldeschluss** 3 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Bewegung und Training für Migrantinnen**  
**Kursinhalt** Wir verbringen den Nachmittag an der frischen Luft im Vitaparcour Zollikofen. Wie im Vitaparcour trainiert werden kann. Welche Bewegungen uns helfen fit zu werden. Veranstaltung nur für Frauen, auch für Kinder; auch Schweizerinnen sind herzlich willkommen  
**VeranstalterIn** INTERKONO Frauen Info TREFF Zollikofen  
**Kursleitung** Hanan Al Kotob, Rima Mekdaschi Studer  
**Datum, Zeit** Montag, 12. Mai 2008, 14.00 - 16.00 Uhr  
**Ort** Treffpunkt Familientreff, Bernstrasse 90, **Zollikofen**  
**Anmeldung an** Hanan Al Kotob, Buchsweg 8, 3052 Zollikofen,  
Tel. 031 911 46 42, 079 781 22 16, kotob@tcnet.ch  
**Anmeldung** Sonntag, 11. Mai 2008

**Titel des Kurses** **Homöopathie-Kurs (3 Abende)**  
**Kursinhalt** Bewusstsein für Selbstheilungskräfte wecken. Fachgerechter Umgang mit homöopathischer Hausapotheke  
**VeranstalterIn** KIBEZ – Kinderbetreuung Zollikofen  
**Kursleitung** Christa Rohrer, Apothekerin FPH klassische Homöopathie  
**Datum, Zeit** Jeweils mittwochs, 21./28. Mai und 4. Juni 2008  
von 19.30 - 21.30 Uhr  
**Ort** Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 110.--/Person, Fr. 200.--/Paar  
**Anmeldung an** KIBEZ – Kinderbetreuung Zollikofen, Bernstrasse 90, 3052 Zollikofen  
Tel. 031 911 67 66, kibez@bluewin.ch  
**Anmeldeschluss** Ende April 2008

**Titel des Kurses** **TAI CHI und QI GONG - Meditative Gesundheitsvorsorge**  
**Kursinhalt** Langsame, fließende Bewegungen lösen Blockaden und steigern Vitalität und Wohlbefinden. Eine wohltuende Ruhe entsteht und man kann neue Kraft und Lebensfreude schöpfen. Harmonie von Körper, Seele und Geist.  
**VeranstalterIn** Tai Chi und Qi Gong Schule, Bern, Mitglied SGQT Berufsverband

**Kursleitung** Liliane von Allmen  
**Datum, Zeit** Mai - September, jeweils montags 10.00 - 11.00 Uhr, jeweils mittwochs 09.00 - 10.00 Uhr, (Mindestteilnahme 8 Lektionen)  
**Ort** Im Freien an der Aare, **Zollikofen** (bei Regen im Haus)  
**Kurskosten** Fr. 30.--/Lektion EMR-anerkannt (Kostenbeteiligung Krankenkasse möglich)  
**Anmeldung an** Liliane von Allmen, Tel. 031 301 88 88, info@phoenixzentrum.ch, www.phoenixzentrum.ch  
**Anmeldeschluss** Einstieg nach Absprache, Anmeldung fortlaufend möglich

**Titel des Kurses** **Atmen und bewegen – Leben - 625283**  
**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 12. August 2008, 6 x, jeweils dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
**Ort** Musikzimmer, 3. Stock, Trakt II, Sekundarschulhaus, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 90.--  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldeschluss** 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Bachblüten im Alltag – Zur Unterstützung des seelischen Gleichgewichts**  
**Kursinhalt** Grundlagen der Bachblütenanwendung für Frau, Mann und Kind – 38 Blütenessenzen, Formen der Anwendung, Mischungen, Notfalltropfen, Möglichkeiten und Grenzen, Fallbeispiele, praktisches Üben.  
**VeranstalterIn** Praxis Natürlich Gsund, Zollikofen  
**Kursleitung** Claudia Leu, dipl. Pflegefachfrau, dipl. Naturheiltherapeutin & Bachblütendozentin  
**Datum, Zeit** 13./27. August 2008, 10. September 2008, jeweils mittwochs, 19.30 - 22.00 Uhr  
**Ort** Dachstock JuFo, Wahlackerstrasse 58, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 150.--  
**Anmeldung an** Claudia Leu, Winterswil 238, 3054 Schüpfen, Tel. 031 872 03 88, praxis@natuerlichgsund.ch, www.natuerlichgsund.ch  
**Anmeldeschluss** Sonntag, 20. Juli 2008

**Titel des Kurses** **Atmen und bewegen – Leben - 625383**  
**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 14. August 2008, 6 x, jeweils donnerstags, 09.15 – 10.15 Uhr

**Ort** Dachstock, Jufo, Wahlackerstr. 58, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 90.--  
**Anmeldung an** Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30  
**Anmeldeschluss** 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Heil-Eurythmie (medizinische Bewegung) für Migrantinnen**  
**Kursinhalt** Praktische Einführung in die Eurythmie. Die Heil-Eurythmie ist eine komplementärmedizinische Massnahme, welche die Schulmedizin ergänzt und erweitert. Veranstaltung nur für Frauen; auch Schweizerinnen sind herzlich willkommen.  
**VeranstalterIn** INTERKONO Frauen Info TREFF Zollikofen  
**Kursleitung** Dora Schmid, Heil-Eurythmistin und Cranio-Sacral-Therapeutin  
**Datum, Zeit** Montag 25. August 2008, 14.00 - 16.00 Uhr  
**Ort** Familientreff, Bernstrasse 90, **Zollikofen**  
**Anmeldung an** Hanan Al Kotob, Buchsweg 8, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 46 42, 079 781 22 16, kotob@tcnet.ch  
**Anmeldeschluss** Sonntag, 24. August 2008

**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 anspruchvolles 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 für Frauen 35 plus. Für bewegungsfreudige Frauen**  
**Kursinhalt** Modernes Training in 3 Leistungsstufen: Gymnastik, Aerobic, Step, Beckenboden, Pilates, Spiel, Sport ...usw.  
**VeranstalterIn** Frauenriege Zollikofen, Schweizerischer Turnverband  
**Kursleitung** Erfahrenes LeiterInnenteam  
**Datum, Zeit** Jeweils montags, abends, 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** Technische Leiterin: Margrit Traber, Tel. 031 91 21 40, Seniorinnen: Annemarie Zahnd, Tel. 031 911 05 49  
m.m.traber@bluewin.ch  
**Anmeldeschluss** Einstieg jederzeit möglich

**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 den Körper zu reaktivieren und gesund zu erhalten.
<b>VeranstalterIn</b>	Aikido Unterzollikofen
<b>Kursleitung</b>	Thomas Moser
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags 18.15 - 19.45 Uhr, donnerstags 12.15 -13.30 Uhr
<b>Ort</b>	Dojo Budo Sport, Bernstrasse 99, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 5.-- pro Training
<b>Anmeldung an</b>	Thomas Moser, 079 606 97 23, gasflasche@bluewin.ch, www.bscz.ch->Aikido
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Yoga? Yoga ist ein Weg, der von „ganz aussen nach ganz innen“ führt</b>
<b>Kursinhalt</b>	Mit Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen können wir Alltagsstress abbauen. Wir erfahren äussere und innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Entdecke deinen inneren Reichtum.
<b>Kursleitung</b>	Yvonne Brand-Westphale, dipl. Yogalehrerin YS/EYU
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 19.30 - 20.45 Uhr, dienstags, 9.00 - 10.15 Uhr und NEU: 12.15 - 13.30 Uhr im Dachstock JUFO, Wahlackerstrasse 58, jeweils dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr, TTZ, Kirchlindachstrasse 7
<b>Ort</b>	<b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 200.--, 10 x 75 Min., Probelektion gratis, unverbindlich
<b>Anmeldung an</b>	Yvonne Brand-Westphale, Unterfeldweg 60, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 40 47, yvonne.brand@bluewin.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Bewege, Begägne, Gsundheit</b>
<b>Kursinhalt</b>	Froue im Seniorealter es isch nie zspät Usduur u Chraft verbessere, Läbesqualität steigern, Fründe traffe
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute
<b>Kursleitung</b>	Lisabeth von Wartburg
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags 14.00 – 15.00 Uhr oder 15.15 – 16.15 Uhr und jeweils mittwochs 14.00 – 15.00 Uhr
<b>Ort</b>	Dienstag: ref. Kirchengemeindesaal, Lindenweg 3 Mittwoch: Turnhalle Steinibach, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 140.-- pro Jahr oder 10er Abo Fr. 50.--
<b>Anmeldung an</b>	Lisabeth von Wartburg, Tel. 031 911 30 58, lisabeth.vonwartburg@gmx.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Mitmache, schuppere jederzyt. Nie afa ufhörä!
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Fit im Alter</b>
<b>Kursinhalt</b>	Die Förderung der Kraft, der Beweglichkeit, des Gleichgewichts sowie des körperlichen Wohlfühls ermöglicht es, auch im Alter selbstständig und fit zu bleiben.
<b>VeranstalterIn</b>	Therapie- und Training Zentrum AG
<b>Kursleitung</b>	Evelyn Gut, Physiotherapeutin
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 09.00 - 09.45 Uhr
<b>Ort</b>	Tanzfabrik, Bernstrasse 171, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 180.--, für 3 Monate
<b>Anmeldung an</b>	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** **Ein bewegter Rücken**  
**Kursinhalt** Mit Hilfe der Imagination steigert die Franklin-Mehode 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** **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 drei Monate  
**Anmeldung an** Helene Moser, 078 775 21 18, info@helmos.ch, www.brasilcapoeira.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, 9.30 - 10.30 Uhr  
**Ort** TTZ 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** **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. 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** **Löwenzahn & Co. Sammeln, kochen und schmausen**  
**Kursinhalt** Die Vielfalt der essbaren Wildkräuter des Frühjahres! Wir sammeln in der Umgebung die intensiven und aromatischen Wildkräuter und kochen anschliessend zusammen ein köstliches Essen.  
**Kursleitung** Marianna Buser, Störköchin  
**Datum, Zeit** Samstag, 5. April 2008, 12.00 - 21.00 Uhr  
**Ort** Bucherhaus, **Kirchlindach**  
**Kurskosten** Fr. 125.-- pro Person (inkl. Kursunterlagen, Essen und Getränke)  
**Anmeldung an** Marianna Buser, Bucherhaus, 3038 Kirchlindach  
 Tel. 031 829 43 04, [www.mariannabuser.ch](http://www.mariannabuser.ch)  
**Anmeldeschluss** Bis 5 Tage vor Kursbeginn

### 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, 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.--, 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.info](mailto:info@atelier44.info), [www.atelier44.info](http://www.atelier44.info)  
**Anmeldeschluss** Einstieg jederzeit möglich

**Titel des Kurses** **SchreibWerkRaum**  
**Kursinhalt** Mit Worten spielen, wie mit Seifenwasser Seifenblasen blasen  
 Worte, Sätze, Absätze, Texte kreieren, 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 9. April und ab 17. September 2008, jeweils mittwochs 10 x, 19.00 - 20.15 Uhr

**Ort** Kulturfabrik Zollikofen, kufazoo, Bernstrasse 163 -165, **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** Ende März, bzw. Ende August 2008

**Titel des Kurses** **AQUARELLIEREN für Einsteigende und Geübte**  
**Kursinhalt** Malsprache und Techniken werden vertieft und Ihr persönlicher Stil gefördert. Anhand eines Themas lernen wir Umsetzung und Gestaltung nach den Gesetzen der Malerei. Modernes Aquarell und experimentelles Üben und Vorgehen!  
**VeranstalterIn** Malschule „im graben“, Zollikofen  
**Kursleitung** Hanspeter Fiechter, Kunstmaler, dipl. Erwachsenenbildner  
**Datum, Zeit** Ab 11. August 2008, jeweils montags, 18.45 - 21.00 Uhr und donnerstags, 13.30 - 15.30 Uhr, 16 x  
**Ort** Malschule „im graben“, Waldeckstrasse 12, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 605.-- (16 Doppelstunden; Fr. 19.--/Std.)  
**Materialkosten** Je nach Arbeitsintensität und vorhandenem, persönlichen Material, zwischen Fr. 50.-- und Fr. 200.--  
**Anmeldung an** Hanspeter Fiechter, Malschule „im graben“, Waldeckstrasse 12, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 96 06, ha\_fiechter@bluewin.ch  
**Anmeldeschluss** Freitag, 11. Juli 2008

**Titel des Kurses** **Bildhauerkurse in Holz, Stein und Ton**  
**Kursinhalt** Die Bildhauerkurse richten sich an Personen, die einmal ganz freilassend Formen und Gestaltungen im langsamen Wachstum und deren Veränderung beobachten möchten. Das Spielende, Ungebundene in uns soll den Weg weisen zu einer schöpferischen Gestaltung.  
**Kursleitung** François Nussbaumer, Bildhauer  
**Datum, Zeit** Montag- oder Mittwochabend, 18.30 - 21.00 Uhr  
Samstag, 8.30 - 12.00 Uhr  
**Ort** ArtOrt, Schule und Werkstatt, Sägebachweg 3, Im Graben, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Montags/mittwochs, 10 x Fr. 400.--, samstags, 10 x Fr. 500.--, frei wählbar  
**Anmeldung an** F. Nussbaumer, Sieberweg 9, 3063 Ittigen, Tel. 031 921 25 26, 078 671 33 77, [p.f.nussbaumer@bluewin.ch](mailto:p.f.nussbaumer@bluewin.ch)  
**Anmeldeschluss** Einstieg jederzeit möglich

## Musik

**Titel des Kurses** **„Einsteigen bitte!“**  
**Kursinhalt** Spielen Sie ein Instrument oder möchten Sie das Musizieren in einer Gruppe wieder aufnehmen? Probieren Sie aus, ob Ihr Können für ein grösseres Projekt ausreicht, bevor Sie sich darauf einlassen.  
**VeranstalterIn** Musikschule Jegenstorf  
**Kursleitung** Res Hafner  
**Datum, Zeit** Ab 23. August 2008, 3 x, jeweils samstags, 10.00 Uhr  
**Ort** Schulhaus **Grafenried**  
**Kurskosten** Fr. 75.--

**Anmeldung an** Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstr. 4, 3303 Jegenstorf,  
Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch  
**Anmeldeschluss** Freitag, 15. August 2008

**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 Montag, 18. August 2008, jeweils abends, Tag und Zeit  
nach Absprache  
**Ort** 2. Stock, Musikschule, Iffwilstrasse 4, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 235.-- pro Person (mind. vier Personen), 9 x 50 Min.  
**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, 27. Juni 2008

**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 17. Oktober 2008, jeweils freitags, 10.15 - 11.00 Uhr  
**Ort** Aula, Sägetschulhaus, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 160.-- pro Familie, 9 x 45 Min.  
**Anmeldung an** Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstr. 4, 3303 Jegenstorf,  
Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch  
**Anmeldeschluss** Freitag, 19. September 2008

**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 August 2008, Mittwochabend, 15 x 50 Min.  
(ab sechs Teilnehmerinnen 18 x 60 Min.)  
**Ort** Dachstock, Schulhaus Paul Klee, **Münchenbuchsee**  
**Kurskosten** Fr. 350.-- pro Semester  
**Anmeldung an** Sekretariat der Musikschule Münchenbuchsee, Hohlenweg 10,  
3053 Münchenbuchsee, Christa Stettler, Tel. 031 869 25 52  
**Anmeldeschluss** Samstag, 21. Juni 2008

**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 August 2008, Samstagmorgen, alle 2 Wochen, 9 x 120 Min.  
**Ort** Dachstock, Dorfschulhaus, **Münchenbuchsee**  
**Kurskosten** Fr. 350.-- pro Semester  
**Anmeldung an** Sekretariat der Musikschule Münchenbuchsee, Hohlenweg 10,

<b>Anmeldeschluss</b>	3053 Münchenbuchsee, Christa Stettler, Tel. 031 869 25 52 Samstag, 21. Juni 2008
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Spielkreis Volksmusik</b>
<b>Kursinhalt</b>	Gemeinsames Erarbeiten von Musikwerken verschiedener Stilrichtungen und Herkunft mit den jeweils verfügbaren Instrumenten. Speziell geeignet für WiedereinsteigerInnen.
<b>VeranstalterIn</b>	Musikschule Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Konrad Hildesheimer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Ende August 2008, Samstagmorgen, alle 2 Wochen, 9 x 2 Std.
<b>Ort</b>	Dachstock, Dorfschulhaus, <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 350.-- pro Semester
<b>Anmeldung an</b>	Sekretariat der Musikschule Münchenbuchsee, Hohlenweg 10, 3053 Münchenbuchsee, Christa Stettler, Tel. 031 869 25 52
<b>Anmeldeschluss</b>	Samstag, 21. Juni 2008
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Schnupper-Angebot Musikunterricht</b>
<b>Kursinhalt</b>	Einführung in die Welt der Musik, Begleitung beim Wiedereinstieg, Aufbau eines eigenen Repertoires
<b>VeranstalterIn</b>	Musikschule Moossee
<b>Kursleitung</b>	Je nach Instrument. Lehrkraft der MS
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl, Moosseedorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Je nach Anzahl und Dauer der Lektion
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Moossee, Unterdorfstrasse 7, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 60 16, <a href="http://www.musikschule-moossee.ch">www.musikschule-moossee.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Anmeldung jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Eltern-Kind-Singen. Für Erwachsene mit Kindern von 2 - 5 Jahren</b>
<b>Kursinhalt</b>	Fröhliches Singen, Bewegen und Tanzen fördert die Entwicklung der Kinder und legt auf eine unbeschwerter Weise den Grundstein für ein späteres Musizieren. Mit einfachen Liedern und Spielen wollen wir uns ein vielseitiges Repertoire erarbeiten. Weiterführungskurs oder Einstiegskurs.
<b>VeranstalterIn</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten und Familienclub
<b>Kursleitung</b>	Marian Zenger, Kindergärtnerin und dipl. Rhythmiklehrerin
<b>Datum, Zeit</b>	Nächste Kurse im Mai und Oktober: jeweils 9 x am Mittwochmorgen
<b>Ort</b>	Zimmer E2, Parterre, Trakt II, Sekundarschule, Schulhausstrasse 32, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 126.-- für eine Betreuungsperson und ein Kind
<b>Anmeldung an</b>	Sekretariat der Musikschule Zollikofen-Bremgarten, Frau Margrit Zwahlen, Breitmaadweg 18, 3038 Kirchlindach Tel. 031 822 03 43, <a href="mailto:mszb@bluewin.ch">mszb@bluewin.ch</a> , <a href="http://www.mszb.ch">www.mszb.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Auf Anfrage
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Einsteigen bitte!</b>
<b>Kursinhalt</b>	Spielen Sie ein Instrument oder möchten Sie das Musizieren in einer Gruppe wieder aufnehmen? Probieren Sie aus, ob Ihr Können für ein grösseres Projekt ausreicht, bevor Sie sich darauf einlassen.
<b>VeranstalterIn</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten

**Kursleitung** Res Hafner, Binnel 23, Grafenried, Tel. 031 767 85 67, res.hafner@ethnoson.ch  
**Datum, Zeit** Bei mindestens fünf Interessierten werden die Daten festgelegt.  
**Ort** Sekundarstufe 1, Schulhausstrasse 32, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 75.--  
**Anmeldung an** Sekretariat Musikschule Zollikofen-Bremgarten, Frau Margrit Zwahlen, Breitmaadweg 18, 3038 Kirchlindach Tel. 031 767 85 67, mszb@bluewin.ch  
**Anmeldeschluss** Sobald als möglich!

**Titel des Kurses** **Gesang, Tanz und Musik unter einem Dach**  
**Kursinhalt** Ein Wochenende mit Tanz, Gesang und Musik. In parallel stattfindenden Workshops für Tanzen, Chorgesang und Musizieren begegnen wir Volkstänzen aus verschiedenen Ländern. Während des Kurses fügen wir das Erlernte zusammen. Im Musikkurs werden zwei Niveaugruppen angeboten. Bitte Notenständer und ggf. Tanzschuhe mitbringen.  
**Lehrmittel** Notenheft Fr. 20.-- (für Musik- und Tanzkurs Bedingung), Notenmaterial wird ca. drei Wochen vor dem Kurs zugestellt.  
**VeranstalterIn** Patronat Musikschule Zollikofen-Bremgarten  
**Kursleitung** Res Hafner, Konrad Hildesheimer (Musik), Daniela Schumacher (Gesang)  
**Datum, Zeit** Freitag, 25. April 2008, 19.00 Uhr gemeinsames Nachtessen, 20.00 Uhr Kursbeginn  
**Ort** Kurhaus Weissenstein, **Weissenstein**  
**Kurskosten** Inkl. Beherbergung Fr. 380.-- bis Fr. 460.--, Vollpension, exkl. Kursmaterial  
**Anmeldung an** Balz Weingand, Hausmatte 47, 3421 Lyssach Tel. 034 446 00 50, bweingand@bluewin.ch, www.lecampfolk.ch  
**Anmeldeschluss** Montag, 31. März 2008, die Anmeldung ist verbindlich

## **Psychologie Persönlichkeitsentwicklung**

**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 Jeannine Gertsch  
**Datum, Zeit** Jeweils montags, 28. April, 26. Mai, 9./23. Juni, 7. Juli, 18. August, 1. September, 13./27. Oktober, 10./24. November, 8. Dezember 2008, 19.30 - 21.45 Uhr  
**Ort** Praxis „EN MO Vital“, Lindachstrasse 13, **Kirchlindach**  
**Kurskosten** Fr. 310.--, 8 x  
**Anmeldung an** Sandra J. Gertsch, Tel. 031 911 56 70, 079 367 72 04 www.sternenlicht-schweiz.ch  
**Anmeldeschluss** Freitag, 25. April 2008, späterer Einstieg auf Anfrage

**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 gezielt 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 Jeannine Gertsch

**Datum, Zeit**            Jeweils montags, 19. Mai, 2./16./30. Juni, 25. August, 8. September, 16./20. Oktober 2008, 19.30 - 21.45 Uhr

**Ort**                        Praxis „EN MO Vital“, Lindachstrasse 13, **Kirchlindach**

**Kurskosten**            Fr. 310.--, 8 x

**Anmeldung an**        Sandra J. Gertsch Tel. 031 911 56 70, 079 367 72 04  
www.sternenlicht-schweiz.ch

**Anmeldeschluss**      Freitag, 2. Mai 2008

**Titel des Kurses**      **Der Weg zu sich selbst**

**Kursinhalt**            Sie lernen, all die Hindernisse – Ängste, Schuldgefühle, Abhängigkeiten und ein negatives Selbstimage – beiseite zu räumen, die der Freisetzung Ihrer Lebenskreativität im Wege stehen. Sie stellen die Verbindung zu Ihrem höheren Selbst wieder her und lernen dadurch, Vertrauen, Individualität, Autonomie und Stärke zu entwickeln. Persönliche Erfahrungen und Austausch in der Gruppe.

**VeranstalterIn**        Sternenlicht Schweiz

**Kursleitung**            Sandra Jeannine Gertsch

**Datum, Zeit**            Jeweils dienstags, 22. April, 6. Mai, 2. Juni, 1. Juli, 26. August, 2. September, 7. Oktober, 4. November, 2. Dezember 2008, 13. Januar, 17. Februar, 10. März 2009, 9.15 -11.00 Uhr

**Ort**                        Dojo Karateschule „Weisser Adler Grauholz“, Bernstrasse 101, **Münchenbuchsee**

**Kurskosten**            Fr. 545.--, 12 x

**Lehrmittel**            Wird abgegeben, Fr. 20.--

**Anmeldung an**        Sandra J. Gertsch, Tel. 031 911 56 70, 079 367 72 04  
www.sternenlicht-schweiz.ch

**Anmeldeschluss**      Freitag, 11. April 2008, späterer Einstieg auf Anfrage

## Technologie Wirtschaft

**Titel des Kurses**      **Das Handy gekonnt genutzt**

**Kursinhalt**            Sie haben ein Handy und kennen nicht alle Einsatzmöglichkeiten? Sie möchten aber mehr über Ihr Gerät wissen, damit Sie es vollumfänglich nutzen können? In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Grundfunktionen wie, Telefonnummern speichern und damit telefonieren, SMS schreiben, versenden, lesen und beantworten. Combox abhören, Meldungen löschen usw., usw. Eine Fülle von Tipps und Tricks warten auf Sie. Dieser Kurs eignet sich für KursteilnehmerInnen jeden Alters.

**VeranstalterIn**        Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee

**Kursleitung**            Claudia Nydegger, Handy-Shop Buchsi, 3053 Münchenbuchsee

**Datum, Zeit**            Donnerstag, 5. Juni 2008, 19.00 - ca. 21.00 Uhr

**Ort**                        Kirchengemeindehaus, **Münchenbuchsee**

**Kurskosten** Fr. 25.-- (Mitglieder + Jugendliche), Fr. 35.-- (Nichtmitglieder)  
**Mitbringen** Eigenes Handy, Bedienungsanleitung  
**Versicherung** Ist Sache der KursteilnehmerInnen.  
**Anmeldung** Ruth Schwarz, Unterfeldweg 72, 3053 Münchenbuchsee  
 Tel. 031 869 44 69, kurse\_werbung@unser-gfm.ch  
**Anmeldeschluss** Mittwoch, 23. Mai 2008

## Umwelt Ökologie Natur

**Titel des Kurses** **Mit dem Hund der Natur auf der Spur**  
**Kursinhalt** In einem Dokumentarfilm zeigt Margreth Stalder, welche Tiere direkt vor unserer Haustür leben. Gämse, Füchse, Rehe und Wildsaupren hat sie mit ihrer Hündin Laika im Wald aufgespürt.  
**VeranstalterIn** Frauenverein Zollikofen und Coop Frauen Zollikofen, Tel. 031 911 18 88  
**Kursleitung** Margreth Stalder  
**Datum, Zeit** Donnerstag, 17. April 2008, 19.00 Uhr  
**Ort** Kirchgemeindehaus, Lindenstrasse 3, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Eintritt frei  
**Anmeldung an** Keine Anmeldung nötig

## Werken Gestalten Nähen

**Titel des Kurses** **Garten- und Balkondeko aus Beton**  
**Kursinhalt** Schalen, Töpfe aus „Beton-Blättern“  
**Veranstalter/in** Landfrauenverein Moosseedorf  
**Kursleitung** Frau E. Liechti, Ersigen  
**Datum, Zeit** Dienstag, 24. Juni 2008 und Donnerstag, 26. Juni 2008, 2 x 19.30 - 21.30 Uhr  
**Ort** E. Liechti, Dorfstrasse 25, **Ersigen**  
**Kurskosten** Fr. 35.--, für Mitglieder Landfrauen Fr. 25.--  
**Materialkosten** Ab ca. Fr. 15.--  
**Anmeldung an** Ruth Dällenbach, Längenbühlstrasse 20, 3302 Moosseedorf, Tel. 031 859 48 51  
**Anmeldeschluss** Dienstag, 10. Juni 2008

**Titel des Kurses** **Malen für Erwachsene**  
**Kursinhalt** Kreatives Malen und Gestalten auf Leinwand mit verschiedenen Techniken (Eigene Ideen mit Unterstützung verwirklichen).  
**VeranstalterIn** Elternforum Jegenstorf  
**Kursleitung** Ruth Grossenbacher  
**Datum, Zeit** Dienstag, 2. September 2008, 19.00 - 22.00 Uhr  
**Ort** Zeichnungsraum, Gyrisbergschulhaus, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Nach Absprache  
**Materialkosten** Nach Absprache  
**Anmeldung an** Nada Inversini, Holzmühleweg 36, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 859 56 11, w.inversini@bluewin.ch  
**Anmeldeschluss** Dienstag, 26. August 2008

**Titel des Kurses** **Früchte- und Gemüseschnitz-Kurs**  
**Kursinhalt** Diese „alte“ Kunstfertigkeit stammt aus Asien. Mit einfachen Mitteln schnitzen wir aus Früchten und Gemüse wunderschöne, effektvolle Dekorationen – Sie werden über Ihre eigenen Kunstwerke staunen.  
**VeranstalterIn** Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee  
**Kursleitung** Annerös Christen, Schüpfen  
**Datum, Zeit** Dienstag, 22. April 2008, 19.00 – ca. 21.30 Uhr  
**Ort** Kirchgemeindehaus, **Münchenbuchsee**  
**Kurskosten** Fr. 25.-- (Mitglieder + Jugendliche), Fr. 35.-- Nichtmitglieder zuzüglich ca. Fr. 5.-- Materialkosten  
**Mitbringen** Schneidebrett, Schnitzer (ohne Zacken), Küchenschurz, Ausstechform(en) (z.B. Herz usw.)  
**Versicherung** Ist Sache der KursteilnehmerInnen.  
**Anmeldung** Ruth Schwarz, Unterfeldweg 72, 3053 Münchenbuchsee  
Tel. 031 869 44 69, kurse\_werbung@unser-gfm.ch  
**Anmeldeschluss** Montag, 14. April 2008

**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. fünf 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** **Weidenkugeln flechten**  
**Kursinhalt** Flechten einer Weidekugel für Dekoration  
**VeranstalterIn** Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl  
**Kursleitung** Erika Burren-Hännli  
**Datum, Zeit** 24. April 2008, Donnerstag, 19.30 - ca. 22.00 Uhr  
**Ort** Schulhaus Lee 2, **Urtenen-Schönbühl**  
**Kurskosten** Fr. 32.--, für Mitglieder Landfrauen Fr. 37.--  
**Materialkosten** Ca. Fr. 15.--  
**Anmeldung an** Katrin Huber, Tel. 031 859 01 46, huckers@bluewin.ch  
oder Christine Kummer, Tel. 031 859 50 67  
**Anmeldeschluss** Mittwoch, 16. April 2008