

# Erwachsenenbildung in unserer Region

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

Oktober 2010 bis März 2011

## Fremdsprachen / Literatur

**Titel des Kurses** Englisch A2 - 815204  
**VeranstalterIn** VHS Bern  
**Kursleitung** Harrison Divine  
**Datum, Zeit** Ab 20. Oktober 2010, 9 x, jeweils mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr  
**Ort** Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 189.00  
**Anmeldung an** VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch  
**Anmeldeschluss** 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** Englisch A2 - 815211  
**VeranstalterIn** VHS Bern  
**Kursleitung** Harrison Divine  
**Datum, Zeit** Ab 12. Januar 2011, 11 x, jeweils mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr  
**Ort** Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 231.00  
**Anmeldung an** VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch  
**Anmeldeschluss** 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** Englisch B1 - 815304  
**VeranstalterIn** VHS Bern  
**Kursleitung** Harrison Divine  
**Datum, Zeit** Ab 20. Oktober 2010, 9 x, jeweils mittwochs, 19.15 – 20.45 Uhr  
**Ort** Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 189.00  
**Anmeldung an** VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch  
**Anmeldeschluss** 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** Englisch B1 - 815311  
**VeranstalterIn** VHS Bern  
**Kursleitung** Harrison Divine  
**Datum, Zeit** Ab 12. Januar 2011, 11 x, jeweils mittwochs, 19.15 – 20.45 Uhr  
**Ort** Schulanlage Gyrisberg, Brüggackerstrasse 34, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 231.00  
**Anmeldung an** VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch  
**Anmeldeschluss** 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** Italienisch A2 - 815404  
**VeranstalterIn** VHS Bern  
**Kursleitung** Schnell-Bigolin Gianna  
**Datum, Zeit** Ab 22. Oktober 2010, 9 x, jeweils freitags, 09.00 – 10.30 Uhr  
**Ort** Kirchgemeindehaus Jegenstorf, Iffwilstrasse 6, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 297.00  
**Anmeldung an** VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch  
**Anmeldeschluss** 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** Italienisch A2 - 815411  
**VeranstalterIn** VHS Bern  
**Kursleitung** Schnell-Bigolin Gianna  
**Datum, Zeit** Ab 14. Januar 2011, 11 x, jeweils freitags, 09.00 – 10.30 Uhr  
**Ort** Kirchgemeindehaus Jegenstorf, Iffwilstrasse 6, **Jegenstorf**  
**Kurskosten** Fr. 363.00  
**Anmeldung an** VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch  
**Anmeldeschluss** 10 Tage vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** Brush up your English B2/C1 - 820304

<b>Kursinhalt</b>	Would you like to take your English onto a higher level? Would you like to widen your vocabulary and increase your fluency? Through reading and discussing interesting texts, revising grammar topics, developing listening skills and debating ideas in a f
<b>VeranstalterIn</b>	VHS Bern
<b>Kursleitung</b>	Harrison Divine
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 20. Oktober 2010, 9 x, jeweils mittwochs, 08.45 – 10.15 Uhr
<b>Ort</b>	Mehrzweckraum, Schulhaus <b>Kirchlindach</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 210.00
<b>Anmeldung an</b>	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, <a href="mailto:info@vhsbe.ch">info@vhsbe.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	10 Tage vor Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Brush up your English B2/C1 - 820311</b>
<b>Kursinhalt</b>	Would you like to take your English onto a higher level? Would you like to widen your vocabulary and increase your fluency? Through reading and discussing interesting texts, revising grammar topics, developing listening skills and debating ideas in a f
<b>VeranstalterIn</b>	VHS Bern
<b>Kursleitung</b>	Harrison Divine
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 12. Januar 2011, 11 x, jeweils mittwochs, 08.45 – 10.15 Uhr
<b>Ort</b>	Mehrzweckraum, Schulhaus <b>Kirchlindach</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 231.00
<b>Anmeldung an</b>	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, <a href="mailto:info@vhsbe.ch">info@vhsbe.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	10 Tage vor Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Keep up your English B 1 - 830304</b>
<b>Kursinhalt</b>	For participants who would like to use and activate their English, widen their vocabulary by reading and discussing texts and revise some grammar points.
<b>VeranstalterIn</b>	VHS Bern
<b>Kursleitung</b>	Gschwind Annemarie
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 20. Oktober 2010, 9 x, jeweils mittwochs, 09.00 – 10.30 Uhr
<b>Ort</b>	Kirchgemeinde, Oberdorfstrasse 6, 3054 <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 189.00
<b>Anmeldung an</b>	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, <a href="mailto:info@vhsbe.ch">info@vhsbe.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	10 Tage vor Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Keep up your English B 1 - 830311</b>
<b>Kursinhalt</b>	For participants who would like to use and activate their English, widen their vocabulary by reading and discussing texts and revise some grammar points.
<b>VeranstalterIn</b>	VHS Bern
<b>Kursleitung</b>	Gschwind Annemarie
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 12. Januar 2011, 11 x, jeweils mittwochs, 09.00 – 10.30 Uhr
<b>Ort</b>	Kirchgemeinde, Oberdorfstrasse 6, 3054 <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 231.00
<b>Anmeldung an</b>	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, <a href="mailto:info@vhsbe.ch">info@vhsbe.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	10 Tage vor Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Deutsch für Fremdsprachige</b>
<b>Kursinhalt</b>	Grundkurs. Verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse in einer Kleingruppe: lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht! Weitere Kurse unter: <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Karin Balmer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 21. Oktober 2010, 10 x, jeweils donnerstags, 20.15 Uhr
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 300.00 bei 6 – 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 – 5 Tn
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72, <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 10. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Vorbereitungskurs Sprachtest Deutsch für die Einbürgerung</b>
<b>Kursinhalt</b>	Schriftliche und mündliche Inhalte der Sprachstandanalyse A2 für die Einbürgerung werden gezielt trainiert. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Deutsch. Kurzer Einstufungstext vor Kursbeginn.
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Karin Balmer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Mitte Oktober 2010, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 300.00 bei 6 – 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 – 5 Tn
<b>Materialkosten</b>	Kopien Fr. 15.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72, <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 10. Oktober 2010

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Let's speak English</b>
<b>Kursinhalt</b>	Für alle, die im Zeitalter des Computers und der Globalisierung mitreden wollen! Kleingruppe, lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht. Kurse auf verschiedenen Stufen unter: <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> .
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Elisabeth Scheurer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Mitte Oktober 2010, 10 x, Kurszeiten gemäss Kursprogramm
<b>Ort</b>	<b>Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 300.00 bei 6 – 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 – 5 Tn
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72 / <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 10. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>English for Kids (ab 7 – 9 Jahre)</b>
<b>Kursinhalt</b>	Auf spielerische Art erwerben die Kinder Grundkenntnisse in der Weltsprache.
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Elisabeth Scheurer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 21. Oktober 2010, 10 x, jeweils donnerstags, 15.30 Uhr
<b>Ort</b>	Schulanlage Lee, <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00 ab 13 Tn; Fr. 175.00 bei 10 – 12 Tn; Fr. 195.00 bei 7 – 9 Tn; Fr. 220.00 bei 5 – 6 Tn
<b>Materialkosten</b>	Keine
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72 / <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 10. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>English for Teens (10 – 12 Jahre)</b>
<b>Kursinhalt</b>	Grundkenntnisse und grammatische Strukturen erwerben. Förderung der vier Sprachkompetenzen Sprechen, Lesen, Hören und Schreiben.
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Elisabeth Scheurer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 21. Oktober 2010, 10 x, jeweils donnerstags, 16.30 Uhr
<b>Ort</b>	Schulanlage Lee, <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00 ab 13 Tn; Fr. 175.00 bei 10 – 12 Tn; Fr. 195.00 bei 7 – 9 Tn; Fr. 220.00 bei 5 – 6 Tn
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel ca. Fr. 50.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72 / <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 10. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Französisch für den Alltag</b>
<b>Kursinhalt</b>	Auffrischkurs. In einer Kleingruppe Kenntnisse auffrischen und erweitern: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst! Weitere Kurse unter: <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Karin Balmer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 21. Oktober 2010, 10 x, jeweils donnerstags, 19.00 Uhr
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 300.00 bei 6 – 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 – 5 Tn
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72 / <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 10. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Italienisch für Ferien und Job</b>
<b>Kursinhalt</b>	Anfängerkurs. In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen Sprache zu verständigen. Weitere Kurse unter: <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> .
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Liliana Negri
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Mitte Oktober 2010, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 300.00 bei 6 – 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 – 5 Tn
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72 / <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 10. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Konversationskurs Italienisch</b>
<b>Kursinhalt</b>	In einer Kleingruppe Kenntnisse anwenden, festigen und erweitern: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst! Kleingruppe, praxisnahes Lernen ohne Grammatik.
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Liliana Negri

<b>Datum, Zeit</b>	Ab 20. Oktober 2010, 10 x, jeweils mittwochs, 19.15 Uhr
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 300.00 bei 6 – 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 – 5 Tn
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72 / <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 10. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Spanisch für Ferien und Job</b>
<b>Kursinhalt</b>	Anfängerkurs. In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen Sprache zu verständigen.
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Altagracia Hefti oder Karin Balmer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Mitte Oktober 2010, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 300.00 bei 6 – 8 Tn; Fr. 335.00 bei 4 – 5 Tn
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72 / <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 10. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Diplomkurs Spanisch (Certificado DELE)</b>
<b>Kursinhalt</b>	In einer Kleingruppe werden Sie gezielt auf das Certificado DELE vorbereitet. Spanischkenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich.
<b>VeranstalterIn</b>	Sprachstudio TALK
<b>Kursleitung</b>	Altagracia Hefti
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Mitte Oktober 2010 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 320.00 bei 6 – 8 Tn; Fr. 355.00 bei 4 – 5 Tn
<b>Materialkosten</b>	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 859 07 72 / <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 10. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Lesung mit Ursula Schneider</b>
<b>Kursinhalt</b>	"I bin es Schachegwächs". Heiteres aus der Emmengegend (Autorin bekannt aus Radiosendungen).
<b>Veranstalterin</b>	Frauenverein Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Ursula Haller
<b>Datum, Zeit</b>	Donnerstag, 18. November 2010, 19.00 Uhr
<b>Ort</b>	Reformiertes Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Kollekte
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 911 18 88, <a href="mailto:elpa.kaeser@bluewin.ch">elpa.kaeser@bluewin.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Keine

## Werken / Gestalten / Nähen

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Töpferworkshop</b>
<b>Kursinhalt</b>	Mit Hilfe eigene Ideen umsetzen
<b>VeranstalterIn</b>	Elternforum Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Susanne Sterchi und Eva Huber
<b>Datum, Zeit</b>	Dienstag, 26. Oktober und 2. November 2010, 19.00 – 22.00 Uhr zum Herstellen Dienstag, 23. November 2010 zum Glasieren, von 19.00 Uhr bis Ende Glasuren
<b>Ort</b>	Schulhaus Gyrisberg, unter alter Turnhalle, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Nichtmitglieder Fr. 50.00, Mitglieder Fr. 45.00 (für drei Abende)
<b>Materialkosten</b>	2 kg Ton sind im Kursgeld inbegriffen, farbige Glasuren werden separat verrechnet.
<b>Anmeldung an</b>	Sonia Nauer, Ringweg 5, 3303 Jegenstorf, Tel. 079 206 08 80, <a href="mailto:sonia.nauer@bluewin.ch">sonia.nauer@bluewin.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Donnerstag, 7. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Glasfusing</b>
<b>Kursinhalt</b>	Glasdekorationen mit farbigen Glassplittern
<b>VeranstalterIn</b>	Elternforum <b>Jegenstorf</b>
<b>Kursleitung</b>	Ursula Gasser, <a href="http://www.ursulagasser.ch">www.ursulagasser.ch</a>
<b>Datum, Zeit</b>	Dienstag, 9. November 2010, 20.00 – 22.00 Uhr
<b>Ort</b>	Schüpfen
<b>Kurskosten</b>	Fr. 15.00
<b>Materialkosten</b>	Je nach Anzahl Gegenstände
<b>Anmeldung an</b>	Nada Inversini, Tel. 031 859 56 11, <a href="mailto:n.inversini@elternforum-jegi.ch">n.inversini@elternforum-jegi.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Dienstag, 26. Oktober 2010 (Teilnehmerzahl beschränkt)
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Stärne, überall hets Stärne</b>
<b>Kursinhalt</b>	Sterne formen aus Draht und Brennen
<b>VeranstalterIn</b>	Landfrauenverein <b>Jegenstorf</b> und Umgebung
<b>Kursleitung</b>	Frau E. Ruchti in Bittwil
<b>Datum, Zeit</b>	Dienstag, 9. November 2010, ev. auch Donnerstag, 11. November 2010, 19.00 – 21.30 Uhr
<b>Ort</b>	Schulhaus Bittwil-Zimlisberg, 3255 Rapperswil
<b>Kurskosten</b>	Fr. 30.00
<b>Materialkosten</b>	Ca. Fr. 10.00
<b>Anmeldung an</b>	LFV Jegenstorf und Umgebung, Th. Segessenmann, Tel. 031 761 04 83
<b>Anmeldeschluss</b>	Samstag, 30. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Holzengel herstellen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Aus Holz, Karton und Gipsverbandsmaterial Engel kreieren
<b>VeranstalterIn</b>	Landfrauenverein <b>Jegenstorf</b> und Umgebung
<b>Kursleitung</b>	Frau E. Ruchti in Bittwil
<b>Datum, Zeit</b>	Donnerstag, 16. November 2010, 14.30 – 17.00 Uhr und 19.00 – 21.30 Uhr
<b>Ort</b>	Schulhaus Bittwil-Zimlisberg, 3255 Rapperswil
<b>Kurskosten</b>	Fr. 30.00
<b>Materialkosten</b>	Ca. Fr. 20.00
<b>Anmeldung an</b>	LFV Jegenstorf und Umgebung, Th. Segessenmann, Tel. 031 761 04 83
<b>Anmeldeschluss</b>	Samstag, 6. November 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Modeschmuck herstellen</b>
<b>VeranstalterIn</b>	Landfrauenverein Jegenstorf und Umgebung
<b>Kursleitung</b>	Frau Anita Mosimann
<b>Datum, Zeit</b>	Montag, 25. Oktober 2010, ab 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Kirchgemeindehaus <b>Jegenstorf</b> , Markusraum
<b>Kurskosten</b>	Fr. 30.00
<b>Materialkosten</b>	Fr. 20.00 bis Fr. 150.00
<b>Anmeldung an</b>	LFV Jegenstorf und Umgebung, B. Isch, Tel. 031 761 37 85
<b>Anmeldeschluss</b>	Montag, 18. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Blachentaschen nähen</b>
<b>VeranstalterIn</b>	Landfrauenverein Kirchlindach
<b>Kursleitung</b>	Karin Baumgartner
<b>Datum, Zeit</b>	Donnerstag, 27. Januar 2011, 19.30 bis 20.00 Uhr, Besichtigen und bestellen des Materials, Samstag, 12. Februar 2011, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
<b>Ort</b>	Mehrzweckraum, Schulhaus <b>Kirchlindach</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.00 Uhr pro Person
<b>Materialkosten</b>	Fr. 40.00

<b>Anmeldung an Anmeldeschluss</b>	Christine Beer, im Färich 4, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 829 04 97 Donnerstag, 2. Dezember 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Engel aus Ton</b>
<b>Kursinhalt</b>	Engel, etwas das bei einer Weihnachtsdekoration nicht fehlen darf. Gestalten und Malen individueller Engel für drinnen und draussen.
<b>VeranstalterIn</b>	Gemeinnütziger Frauenverein <b>Münchenbuchsee</b> , <a href="http://www.unser-gfm.ch">www.unser-gfm.ch</a> ->Aktivitäten ->kurse
<b>Kursleitung</b>	Petra Delfs, Lyss
<b>Datum, Zeit</b>	1. Abend, Mittwoch, 10. November 2010, 18.30 – ca. 20.30 Uhr <b>und</b> 2. Abend, Mittwoch, 24. November 2010, 18.30 – ca. 20.30 Uhr
<b>Ort</b>	Atelier Delfs, Frau Petra Delfs, Föhrenweg 26, Lyss
<b>Kurskosten</b>	Nichtmitglieder Fr. 55.00, Mitglieder und Jugendliche Fr. 45.00
<b>Materialkosten</b>	Ca. Fr. 35.00 zuzüglich
<b>Anmeldung an</b>	Barbara Hofmann, Ursprungstrasse 57, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, <a href="mailto:kurse@unser-gfm.ch">kurse@unser-gfm.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Montag, 1. November 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Hühner, Guggel und Hasen aus Alublech</b>
<b>Kursinhalt</b>	Osterdekoration aus Alublech für Innen- und Aussenbereich geeignet. Rostet nicht, Vorlagen vorhanden!
<b>VeranstalterIn</b>	Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
<b>Kursleitung</b>	Erika Burren-Hänni
<b>Datum, Zeit</b>	Donnerstag, 10. März 2011, 19.30 – 22.00 Uhr
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl</b> , Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben!
<b>Kurskosten</b>	Nichtmitglieder Fr. 35.00, Mitglieder Fr. 30.00
<b>Materialkosten</b>	Ca. Fr. 25.00 je nach Aufwand. Mitbringen: Kugelschreiber, ältere Schere, Aale wenn vorhanden.
<b>Anmeldung an</b>	Katrin Huber, Tel. 031 859 01 46, <a href="mailto:huckers@bluewin.ch">huckers@bluewin.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 25. Februar 2011
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Kränze und Gestecke selber herstellen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Offene Werkstatt für Adventskränze und Gestecke
<b>VeranstalterIn</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Esther Di Pasquale
<b>Datum, Zeit</b>	Montag, 22. November 2010, 14.00 – 22.00 Uhr / Dienstag, 23. November 2010, 09.00 – 18.00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäferstrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 25.00 bis Fr. 35.00, je nach Grösse/Material/Deko
<b>Materialkosten</b>	In Kurskosten inbegriffen
<b>Anmeldung an</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Tel. 031 911 65 25, <a href="mailto:karibu@be.ref.ch">karibu@be.ref.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 19. November 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Silberschmieden für Anfänger</b>
<b>Kursinhalt</b>	Mit Hilfe dieses Kurses soll jedem Anfänger ein leichter Einstieg in die Silberschmiedkunst gegeben werden. Sie werden innerhalb dieses Kurses verschiedene Techniken lernen, die aufeinander aufbauen, um handwerkliche Schmuckstücke herstellen zu können.
<b>VeranstalterIn</b>	Jessica B. Kottmann
<b>Kursleitung</b>	Jessica B. Kottmann
<b>Datum, Zeit</b>	6 x ab 30. Oktober 2010, jeweils samstags, 18.00 – 22.00 Uhr. Es können auch einzelne Kurse besucht werden.
<b>Ort</b>	Im Kläyhof 12, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 75.00 pro Kurstag, exkl. Material (Fr. 15.00 Rabatt beim gesamten Kurs)
<b>Materialkosten</b>	Max. Fr. 35.00 pro Kurstag
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 076 421 31 91, <a href="mailto:jbk-kreativ@gmx.ch">jbc-kreativ@gmx.ch</a> , <a href="http://www.jbk-kreativ.ch">www.jbk-kreativ.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Jeweils 24 Stunden vor Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Traumhaften Schmuck modellieren für Anfänger</b>
<b>Kursinhalt</b>	In diesem Kurs zeige ich Ihnen eine Fülle an Ideen, um traumhafte Schmuckstücke selber zu kreieren. Wir werden mit FIMO(R) arbeiten, einer Modelliermasse, die ofengehärtet wird.
<b>VeranstalterIn</b>	Jessica B. Kottmann
<b>Kursleitung</b>	Jessica B. Kottmann
<b>Datum, Zeit</b>	6 x ab 5. Februar 2011, jeweils samstags, 15.00 – 18.00 Uhr. Jeder Kurstag kann einzeln gebucht werden.
<b>Ort</b>	Im Kläyhof 12, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 75.00 pro Kurstag, exkl. Material (Rabatt möglich, wenn mehr als 4 Samstage gebucht)
<b>Materialkosten</b>	Fr. 20.00 pro Kurstag

<b>Anmeldung an Anmeldeschluss</b>	Tel. 076 421 91 31, jbk-kreativ@gmx.ch, www.jbk-kreativ.ch Jeweils 24 Stunden vor Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Kreativ-Schweisskurs</b>
<b>Kursinhalt</b>	Sie haben die Möglichkeit, eigene Objekte unkonventionell zu erschaffen mit professioneller Betreuung.
<b>Kursleitung</b>	Bene Tschanz
<b>Datum, Zeit</b>	Vorkurs (nur Besprechung), Montag, 28. Februar 2011, 19.00 – 21.00 Uhr Schweisskurs, Samstag 2. April 2011, 08.00 – 17.30 Uhr
<b>Ort</b>	Die Käserei, <b>Zuzwil</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 270.00
<b>Materialkosten</b>	Je nach Aufwand
<b>Anmeldung an Anmeldeschluss</b>	Doris Eggel, Tel. 079 362 38 00, osteopathie@gmx.ch Freitag, 25. Februar 2011
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Kreativ-Schweisskurs</b>
<b>Kursinhalt</b>	Sie haben die Möglichkeit, eigene Objekte unkonventionell zu erschaffen mit professioneller Betreuung.
<b>Kursleitung</b>	Bene Tschanz
<b>Datum, Zeit</b>	Vorkurs (nur Besprechung), Montag, 28. März 2011, 19.00 – 21.00 Uhr Schweisskurs, Samstag, 30. April 2011, 08.00 – 17.30 Uhr
<b>Ort</b>	Die Käserei, <b>Zuzwil</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 270.00
<b>Materialkosten</b>	Jeweils nach Aufwand
<b>Anmeldung an Anmeldeschluss</b>	Doris Eggel, Tel. 079 362 38 00, osteopathie@gmx.ch Freitag, 25. März 2011

## Kochen / Ernährung / Getränke / Haushalt

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Feuriges</b>
<b>Kursinhalt</b>	Scharfes nach Wunsch, farblich Passendes, Flambiertes, auch Süsses 11. und letzter Kurs
<b>VeranstalterIn</b>	Erwachsenenbildung Urtenen-Schönbühl
<b>Kursleitung</b>	Barbara Keller, Hauswirtschaftslehrerin
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 15. Oktober 2010, 3 x, jeweils freitags, 18.15 – 23.15 Uhr
<b>Ort</b>	Schulküche Lee 2, <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 90.00
<b>Materialkosten</b>	Fr. 90.00 (3 Abende, 4 Mahlzeiten und Dokumentation)
<b>Anmeldung an</b>	Barbara Keller, Urtenenweg 5, 3303 Münchringen, Tel. 031 761 13 40 (Beantworter), barbarakeller@gmx.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Donnerstag, 30. September 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Ernährungsvortrag „Gesund Essen – mehr leisten“</b>
<b>Kursinhalt</b>	Wie wir mit gesundem Essen noch mehr leisten können.
<b>VeranstalterIn</b>	Landfrauenverein Kirchlindach
<b>Kursleitung</b>	Frau Caputo von der SMP (Schweizerische Milch-Produzenten)
<b>Datum, Zeit</b>	Mittwoch, 26. Januar 2011, ab 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Mehrzweckraum, Schulhaus <b>Kirchlindach</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 10.00 Uhr pro Person
<b>Anmeldung an</b>	Christine Beer, im Färich 4, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 829 04 97
<b>Anmeldeschluss</b>	Donnerstag, 2. Dezember 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Pasta e basta – wir kochen nicht alltägliche Pastagerichte mit mehr als einer Prise italianità!</b>
<b>Kursinhalt</b>	Der allseits beliebte Energiespender präsentiert sich in einer unglaublichen Formenvielfalt – schmeckt immer und passt in jede Jahreszeit. Raffinierte Saucen und schmackhafte Füllungen – Vorspeisen und Hauptgerichte.
<b>VeranstalterIn</b>	Gemeinnütziger Frauenverein <b>Münchenbuchsee</b> , <a href="http://www.unser-gfm.ch">www.unser-gfm.ch</a> ->Aktivitäten ->kurse
<b>Kursleitung</b>	Sabine Mosimann, 3313 Büren zum Hof
<b>Datum, Zeit</b>	Donnerstag, 21. Oktober 2010, 19.00 – ca. 22.00 Uhr
<b>Ort</b>	Schulhaus Waldegg, Schulküche, Laubbergweg 41, <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Nichtmitglieder Fr. 45.00, Mitglieder und Jugendliche Fr. 35.00
<b>Materialkosten</b>	Ca. Fr. 20.00 zuzüglich
<b>Anmeldung an</b>	Barbara Hofmann, Ursprungstrasse 57, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 13. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Mehr Freude am Wein!</b>
<b>Kursinhalt</b>	Europäische Weingebiete und ihre Rebsorten (mit Degustation), Tipps zum Weinkauf, Etiketten lesen, Wein richtig servieren, Weinlagerung, Wunschthemen der Teilnehmer/innen (Kursunterlagen werden abgegeben)
<b>VeranstalterIn</b>	Hofwiler Wy-Chäller, Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Beat Jucker, Weinexperte
<b>Datum, Zeit</b>	1. Kurs: 27. Oktober bis 24. November 2010, 5 x, jeweils mittwochs, 19.45 – 21.30 Uhr 2. Kurs: 23. Februar bis 23. März 2011, 5 x, jeweils mittwochs, 19.45 – 21.30 Uhr
<b>Ort</b>	Weinladen, Bernstrasse 1, <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Einzelpersonen Fr. 170.00, Paare Fr. 300.00 (inkl. Degustationsweine)
<b>Materialkosten</b>	Ca. Fr. 25.00
<b>Anmeldung an</b>	Hofwiler Wy-Chäller, Bernstrasse 1, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 15 25, hofwiler@hotmail.com
<b>Anmeldeschluss</b>	1. Kurs: Samstag, 9. Oktober 2010 2. Kurs: Samstag, 5. Februar 2011
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Einführung in die bedarfsorientierte Ernährung</b>
<b>Kursinhalt</b>	Ein Tag Theorie und Praxis. Danach können Sie das Erlernte zu Hause anwenden: Ernährung im biologischen Tagesrhythmus, sinnvolle Menüzusammenstellungen, Wirkung der Nahrungsmittel auf Körper und Psyche (er)kennen, Zubereitungsarten und Kochdemonstrationen.
<b>VeranstalterIn</b>	<a href="http://www.manna-ernaehrung.ch">www.manna-ernaehrung.ch</a>
<b>Kursleitung</b>	Gaby Stampfli
<b>Datum, Zeit</b>	Samstag, 12. Februar 2011, 09.30 – 17.00 Uhr
<b>Ort</b>	Eigerweg 4, <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 190.00 inkl. Verpflegung, Getränke und Kursunterlagen

**Materialkosten** inbegriffen  
**Anmeldung an** [www.manna-ernaehrung.ch](http://www.manna-ernaehrung.ch), Tel. 031 767 72 22, [gaby.stampfli@manna-nahrung.ch](mailto:gaby.stampfli@manna-nahrung.ch)  
**Anmeldeschluss** Samstag, 5. Februar 2011

**Titel des Kurses** **Gemeinsames Guezele**  
**Kursinhalt** Viele verschiedene Sorten Guezi mit wenig Aufwand selber machen. Ein beliebter und bewährter Kurs!

**VeranstalterIn** Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl  
**Kursleitung** Heidi Wüthrich  
**Datum, Zeit** Mittwoch, 1. Dezember 2010, 19.00 – 22.00 Uhr  
**Ort** Schulküche Schulhaus Lee 2, **Urtenen-Schönbühl**  
**Kurskosten** Fr. 10.00  
**Materialkosten** Jeder Kursteilnehmer/in bringt selber Teig nach Absprache mit!  
**Anmeldung an** Heidi Wüthrich, Staldenstrasse 25, Schönbühl, Tel. 031 859 02 89  
**Anmeldeschluss** Montag, 22. November 2010

**Titel des Kurses** **Hülsenfrüchte-Kochkurs**  
**Kursinhalt** Wie wirken Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kicher- und Gelberbsen) auf unseren Körper und Psyche? Wir kochen und geniessen zusammen ein feines Essen mit Hülsenfrüchten.

**VeranstalterIn** [www.manna-ernaehrung.ch](http://www.manna-ernaehrung.ch)  
**Kursleitung** Gaby Stampfli  
**Datum, Zeit** Samstag, 23. Oktober 2010, 10.00 – 14.00 Uhr  
**Ort** Eigerweg 4, **Urtenen-Schönbühl**  
**Kurskosten** Fr. 120.00 inkl. Verpflegung, Getränke und Kursunterlagen  
**Materialkosten** inbegriffen  
**Anmeldung an** [www.manna-ernaehrung.ch](http://www.manna-ernaehrung.ch), Tel. 031 767 72 22, [gaby.stampfli@manna-nahrung.ch](mailto:gaby.stampfli@manna-nahrung.ch)  
**Anmeldeschluss** Montag, 18. Oktober 2010

**Titel des Kurses** **Kulinarische Reise durch China**  
**Kursinhalt** Kochen und fein essen!  
**VeranstalterIn** Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl  
**Kursleitung** Karin Achermann Gavin  
**Datum, Zeit** Mittwoch, 20. Oktober 2010, 18.00 – ca. 22.30 Uhr  
**Ort** Schulküche Schulhaus Lee 2, **Urtenen-Schönbühl**  
**Kurskosten** Nichtmitglieder Fr. 55.00, Mitglieder Fr. 50.00  
**Materialkosten** Ca. Fr. 35.00  
**Anmeldung an** Katrin Huber, Tel. 031 859 01 46, [huckers@bluewin.ch](mailto:huckers@bluewin.ch)  
**Anmeldeschluss** Mittwoch, 22. September 2010

## Gesundheit / Gymnastik / Sport

<b>Titel des Kurses</b>	<b>YOGA – Kraft und Lebensfreude</b>
<b>Kursinhalt</b>	Mit Körper-, Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen zu sich selber finden. Die eigene Heilkraft stärken.
<b>VeranstalterIn</b>	Marianne Rymann
<b>Kursleitung</b>	Marianne Rymann, dipl. Yogalehrerin YS/EYU
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 20. Oktober 2010, 9 x, jeweils mittwochs, 17.45 – 19.00 Uhr und 20.00 – 21.15 Uhr
<b>Ort</b>	Röhrehütte, <b>Bäriswil</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 198.00
<b>Anmeldung an</b>	Marianne Rymann, vorderer Hubel 23, 3323 Bäriswil, Tel. 031 859 43 58 / 079 737 35 43, <a href="http://www.yogarama.ch">www.yogarama.ch</a> , <a href="mailto:marianne.rymann@gmx.ch">marianne.rymann@gmx.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Hatha Yoga - Grundkurse</b>
<b>Kursinhalt</b>	Entspannen – Energiequellen wecken – die Freude am Sein entdecken
<b>VeranstalterIn</b>	Margareta Selina Bürgi
<b>Kursleitung</b>	Margareta Selina Bürgi, dipl. Yogalehrerin
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 19.30 – 21.00 Uhr Jeweils dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr
<b>Ort</b>	Atelier l'espace, Bernfeldweg 8, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 25.00 pro Lektion, quartalweise zahlbar Einzellektionen Fr. 28.00
<b>Anmeldung an</b>	Margareta Selina Bürgi, Tel. 031 869 45 10
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Atmen und Bewegen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Die Atemtherapie nach Klara Wolf, verbindet Atem und Bewegung zu einem organischen Ganzen.
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
<b>Kursleitung</b>	Rudolf Rohn, 3400 Burgdorf, Tel. 034 422 55 61
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 11. Oktober 2010, 7 x, jeweils montags, 09.30 – 10.30 Uhr
<b>Ort</b>	Kirchgemeindehaus, Iffwilstrasse 6, <b>Jegenstorf</b>
<b>Mitbringen</b>	Dicke Wollsocken, Gymnastikschuhe, Decke oder Matte
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.00 (von Krankenkassen-Zusatzversicherung anerkannt)
<b>Anmeldung an</b>	Pro Senectute E-, Esther Moser, Bützbergstrasse 19, 4900 Langenthal, Tel. 062 916 80 95, <a href="mailto:bildung.eo@be.pro-senectute.ch">bildung.eo@be.pro-senectute.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	14 Tage vor Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Antara</b>
<b>Kursinhalt</b>	Training der tiefliegenden Muskulatur für einen starken Rücken und eine gute Haltung
<b>VeranstalterIn</b>	Gymriege Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Barbara Künzli
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 20.00 – 20.45 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>Ort</b>	Turnhalle Gyrisberg, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Jahresbeitrag Fr. 150.00 (für sämtliche Kurse der Gymriege)
<b>Anmeldung an</b>	Barbara Künzli, Tel. 031 761 11 55 (mittags), <a href="mailto:barbara-k@bluewin.ch">barbara-k@bluewin.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Power Aerobic</b>
<b>Kursinhalt</b>	Stepp- und Mixed-Aerobic mit hoher Intensität
<b>VeranstalterIn</b>	Gymriege Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Barbara Künzli
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 19.00 – 19.45 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>Ort</b>	Turnhalle Gyrisberg, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Jahresbeitrag Fr. 150.00 (für sämtliche Kurse der Gymriege)
<b>Anmeldung an</b>	Barbara Künzli, Tel. 031 761 11 55 (mittags), <a href="mailto:barbara-k@bluewin.ch">barbara-k@bluewin.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Aerobic Mix</b>
<b>Kursinhalt</b>	Stepp- und Mixed-Aerobic mit Bodyforming (Kinder können mitgebracht werden)
<b>VeranstalterIn</b>	Gymriege Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Barbara Künzli
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 08.10 – 09.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>Ort</b>	Turnhalle Gyrisberg, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Jahresbeitrag Fr. 150.00 (für sämtliche Kurse der Gymriege)
<b>Anmeldung an</b>	Barbara Künzli, Tel. 031 761 11 55 (mittags), <a href="mailto:barbara-k@bluewin.ch">barbara-k@bluewin.ch</a>

<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Koordinatives Krafttraining (Sypoba)</b>
<b>Kursinhalt</b>	Effizientes Muskel- und Gelenktraining; Optimierung der Balance- und Reaktionsfähigkeit
<b>VeranstalterIn</b>	Gymriege Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Eva Huber, Susanne Sterchi
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils freitags, 09.55 – 11.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
<b>Ort</b>	Turnhalle Gyrisberg, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Jahresbeitrag Fr. 150.00 (für sämtliche Kurse der Gymriege)
<b>Anmeldung an</b>	Eva Huber, Tel. 034 411 10 90, eva@apicus.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Nordic Walking und Classic Walking</b>
<b>Kursinhalt</b>	Nordic Walking und Classic Walking
<b>VeranstalterIn</b>	Frauenriege Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Ruth Althaus
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 25. Oktober 2010, jeweils montags, 08.30 – 09.45 Uhr
<b>Ort</b>	Vitaparcours Parkplatz <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.00 inkl. Stockmiete
<b>Anmeldung an</b>	Ruth Althaus, Weissensteinweg 12, 3303 Jegenstorf Tel. 031 761 11 62 / 079 475 82 16, ruth.althaus@bluewin.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Samstag, 23. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Nordic Walking und Classic Walking</b>
<b>Kursinhalt</b>	Nordic Walking und Classic Walking
<b>VeranstalterIn</b>	Frauenriege Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Ruth Althaus
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 20. Oktober 2010, jeweils mittwochs, 18.15 – 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Vitaparcours Parkplatz <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.00 inkl. Stockmiete
<b>Anmeldung</b>	Ruth Althaus, Weissensteinweg 12, 3303 Jegenstorf Tel. 031 761 11 62 / 079 475 82 16, ruth.althaus@bluewin.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Montag, 18. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Tanzkurs</b>
<b>Kursinhalt</b>	Standarttänze auf eine lockere Art für mind. 6 bis 7 Paare
<b>VeranstalterIn</b>	Landfrauenverein <b>Jegenstorf</b> und Umgebung
<b>Kursleitung</b>	Herrn Rolf Steffen
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 6. Oktober 2010, 8 x, jeweils mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr
<b>Ort</b>	Wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.
<b>Kurskosten</b>	Fr. 80.00
<b>Anmeldung an</b>	Chr. Hofer, Tel. 031 869 02 96
<b>Anmeldeschluss</b>	Samstag, 25. September 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Turnen / Fitgym für Seniorinnen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute
<b>Kursleitung</b>	Marie-Louise Andres, Tel. 034 445 44 05 Christine Wehrli, Tel. 031 761 16 01
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils freitags, 08.45 – 09.45 Uhr
<b>Ort</b>	Pavillon der kath. Kirchgemeinde, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 5.00 pro Lektion
<b>Anmeldung an</b>	Nicht erforderlich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Turnen / Fitgym für Seniorinnen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute
<b>Kursleitung</b>	Marie-Louise Andres, Tel. 034 445 44 05 Christine Wehrli, Tel. 031 761 16 01
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils freitags, 10.00 – 11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Pavillon der kath. Kirchgemeinde, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 5.00 pro Lektion
<b>Anmeldung an</b>	Nicht erforderlich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Turnen / Fitgym für Seniorinnen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute
<b>Kursleitung</b>	Erika Aeberhard, Tel. 031 761 07 14
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 08.45 – 09.45 Uhr

<b>Ort</b>	Turnhalle <b>Zuzwil</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 5.00 pro Lektion
<b>Anmeldung an</b>	Nicht erforderlich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>FitGym</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kräftigen, lockern, dehnen im Sitzen und im Stehen
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute
<b>Kursleitung</b>	Beatrice Kunz
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 14.15 bis 15.15 Uhr
<b>Ort</b>	Aula, Schulhaus <b>Kirchlindach</b>
<b>Kurskosten</b>	Jahresabo: Fr. 140.00 , 10er Abo: Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Beatrice Kunz, Kirchweg 3, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 829 16 59
<b>Anmeldeschluss</b>	Anmeldung jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Vortrag „das Leben hören“ / Hörberatung</b>
<b>Kursinhalt</b>	Informationen über Hörverlust, Hörgeräte, IV-Beiträge etc. mit Hörtest im Nebenzimmer
<b>VeranstalterIn</b>	Landfrauenverein Kirchlindach
<b>Kursleitung</b>	Hörberatungszentrum Acustix, Zollikofen
<b>Datum, Zeit</b>	Dienstag, 11. Januar 2011, 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Mehrzweckraum, Schulhaus <b>Kirchlindach</b>
<b>Kurskosten</b>	keine
<b>Anmeldung an</b>	Christine Beer, im Färich 4, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 829 04 97
<b>Anmeldeschluss</b>	Donnerstag, 2. Dezember 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>YOGA – Kraft und Lebensfreude</b>
<b>Kursinhalt</b>	Mit Körper-, Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen zu sich selber finden. Die eigene Heilkraft stärken.
<b>VeranstalterIn</b>	Marianne Rymann
<b>Kursleitung</b>	Marianne Rymann, dipl. Yogalehrerin YS/EYU
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 19. Oktober 2010, 9 x, jeweils dienstags, 17.15 – 18.30 Uhr
<b>Ort</b>	Turnhalle Stiftung Tannacker, <b>Moosseedorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 198.00
<b>Anmeldung an</b>	Marianne Rymann, vorderer Hubel 23, 3323 Bärswil, Tel. 031 859 43 58 / 079 737 35 43, <a href="http://www.yogarama.ch">www.yogarama.ch</a> , <a href="mailto:marianne.rymann@gmx.ch">marianne.rymann@gmx.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Soft-Ball Tennis</b>
<b>Kursinhalt</b>	Bewegung und Spiel – Spass und Gesundheit
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute
<b>Kursleitung</b>	Annekäti Hubacher, Heidi Brombacher
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 22. Oktober 2010, jeden 2. Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr
<b>Ort</b>	Turnhalle Staffel 3, <b>Moosseedorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 10.00 pro Lektion
<b>Anmeldung an</b>	Annekäti Hubacher, Bernstrasse 91, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 03 45, <a href="mailto:annekaeti.hubacher@gmx.ch">annekaeti.hubacher@gmx.ch</a>
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Turnen / Fitgym für Seniorinnen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute
<b>Kursleitung</b>	Zbinden Doris, Tel. 031 869 27 95 Althaus Renate, Tel. 031 765 57 69
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 14.00 – 15.00 Uhr
<b>Ort</b>	Altes Schulhaus <b>Moosseedorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 5.00 pro Lektion
<b>Anmeldung an</b>	Nicht erforderlich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Aqua-Gym für Schwangere</b>
<b>Kursinhalt</b>	Fit - für - 2 ist ein sicheres und schonendes Bewegungsangebot für Schwangere im brusttiefen Wasser.
<b>VeranstalterIn</b>	Aquateam Bern, die Profis für Wasserfitness
<b>Kursleitung</b>	Edith Locher Brunner
<b>Datum, Zeit</b>	Bitte Stundenplan anfordern
<b>Ort</b>	<b>Münchenbuchsee, Ittigen, Bern</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 228.00 für 10 x, inkl. Eintritt
<b>Anmeldung an</b>	Aquateam Bern, Burgunderstr. 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00, <a href="mailto:info@aquateam.ch">info@aquateam.ch</a> , <a href="http://www.aquateam.ch">www.aquateam.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg ist jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Aqua-Gym</b>

<b>Kursinhalt</b>	Aqua-Gym ist sportliche Wassergymnastik mit toller Musik im brusttiefen Wasser. Unser Motto: Gesundheit-Fitness-Spass
<b>VeranstalterIn</b>	Aquateam Bern, die Profis für Wasserfitness
<b>Kursleitung</b>	Edith Locher Brunner
<b>Datum, Zeit</b>	Bitte Stundenplan anfordern
<b>Ort</b>	<b>Münchenbuchsee, Ittigen, Bern</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 200.00 für 10 x, inkl. Eintritt
<b>Anmeldung an</b>	Aquateam Bern, Burgunderstr. 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00, info@aquateam.ch, www.aquateam.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg ist jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Fitness im Wasser</b>
<b>Kursinhalt</b>	Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer durch gelenkschonendes Training im Wasser.
<b>VeranstalterIn</b>	Therapie- und Training Zentrum AG
<b>Kursleitung</b>	Andrea Heimgartner, dipl. Physiotherapeutin
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 1. September 2010 bis 25. Mai 2011, jeweils mittwochs, 16.00 – 16.45 Uhr
<b>Ort</b>	Schulzentrum Riedli, Riedliweg 34, <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 195.00 für 3 Monate
<b>Anmeldung an</b>	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, training-zollikofen@bluewin.ch, www.training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>atmen – bewegen – sich erleben - WOHLSEIN</b>
<b>Kursinhalt</b>	Sie erfahren, wie sich durch achtsames, spielerisches und dynamisches Bewegen die Atmung rhythmisiert. Die Vernetzung aller Körpersysteme wird verbessert. Innere und äussere Ausgeglichenheit wird gefördert.
<b>VeranstalterIn</b>	Myrtha Renfer
<b>Kursleitung</b>	Myrtha Renfer, Atem- und Bewegungspädagogin
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 15. Oktober 2010, 10 x, jeweils freitags, 09.40 – 10.40 Uhr
<b>Ort</b>	Saal Kirche, <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00
<b>Anmeldung an</b>	Myrtha Renfer, Dorfstrasse 26, 2544 Bettlach, Tel. 032 645 44 45, myrtharenfer@bluewin.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 8. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>atmen – bewegen – sich erleben - WOHLSEIN</b>
<b>Kursinhalt</b>	Sie erfahren, wie sich durch achtsames, spielerisches und dynamisches Bewegen die Atmung rhythmisiert. Die Vernetzung aller Körpersysteme wird verbessert. Innere und äussere Ausgeglichenheit wird gefördert.
<b>VeranstalterIn</b>	Myrtha Renfer
<b>Kursleitung</b>	Myrtha Renfer, Atem- und Bewegungspädagogin
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 14. Januar 2011, 12 x, jeweils freitags, 09.40 – 10.40 Uhr
<b>Ort</b>	Saal Kirche, <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 180.00
<b>Anmeldung an</b>	Myrtha Renfer, Dorfstrasse 26, 2544 Bettlach, Tel. 032 645 44 45, myrtharenfer@bluewin.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 7. Januar 2011
<b>Titel des Kurses</b>	<b>COPD, die chronische Lungenerkrankung: eine Schulung für Betroffene und Angehörige</b>
<b>Kursinhalt</b>	mit Herrn Dr. U. Waber, Pneumologe Schönbühl und Herrn M. Wettstein, Physiotherapeut Inselspital Sie erfahren, wie COPD entsteht und wie sie behandelt wird. Sie lernen, Symptome einer Verschlechterung frühzeitig zu erkennen und richtig zu reagieren. Sie erhalten Anregungen wie sie Ihre Atemmuskulatur stärken und Infekten vorbeugen können. Tipps zur Krankheitsbewältigung.
<b>VeranstalterIn</b>	Lungenliga Bern
<b>Kursleitung</b>	Barbara Wehrli, Fachstelle Beratung, Schulung, Öffentlichkeitsarbeit der Lungenliga Bern
<b>Datum, Zeit</b>	Montag, 15. November 2010 und Mittwoch, 17. November 2010, 17.30 – 20.00 Uhr (mit Pause)
<b>Ort</b>	Zentrumsplatz 8, <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 40.00
<b>Anmeldung an</b>	Barbara Wehrli, Lungenliga Bern, Neubrückestrasse 65. 3012 Bern, Tel. 031 300 26 28, beratung@lungenliga-be.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 5. November 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Fit for Fun</b>
<b>Kursinhalt</b>	Unter fetziger Musik und mit toller Gruppe bewältigen wir eine Stunde in Bewegung!

<b>VeranstalterIn</b>	Turnverein Urtenen-Schönbühl
<b>Kursleitung</b>	Rahel Zwahlen, Tel. 034 411 16 17, rahel.zwahlen@bluewin.ch
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Lee-Anlagen, <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 80.00 für ein 11-er Abo
<b>Anmeldung an</b>	Keine Anmeldung erforderlich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Sophrologie nach Dr. Caycedo</b>
<b>Kursinhalt</b>	Entspannen, Stressbewältigung, Konzentration, Atmen
<b>VeranstalterIn</b>	Landfrauenverein <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kursleitung</b>	Elsbeth Marthaler
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 25. Oktober 2010, 10 x, jeweils montags, 25. Oktober 2010, 8. und 22. November 2010, 13. Dezember 2010, 17. und 31. Januar 2011, 14. und 28. Februar 2011, 14. und 28. März 2011, 19.00 – 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Musikzimmer Schulhaus Lee 3
<b>Kurskosten</b>	Nichtmitglieder Fr. 170.00, Mitglieder Fr. 150.00
<b>Materialkosten</b>	Mitbringen: weiche Unterlage, warme Socken, Decke
<b>Anmeldung an</b>	Anna Balmer, Urtenen, Tel. 031 859 30 46, s.balmer@pop.agri.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 15. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Turnen / Fitgym für Seniorinnen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute
<b>Kursleitung</b>	Blaser Jetti
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils freitags, 13.30 – 14.30 Uhr
<b>Ort</b>	Turnhalle <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 5.00 pro Lektion
<b>Anmeldung an</b>	Nicht erforderlich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Tanzkurs</b>
<b>Kursinhalt</b>	Eine Gruppe Seniorinnen und Senioren üben sich im Tanzen. Alles soll wieder aufgefrischt werden.
<b>VeranstalterIn</b>	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
<b>Kursleitung</b>	Ingrid Havasy, dipl. Tanzlehrerin, swissdance
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 19. Oktober 2010, 8 x, jeweils dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr, für Fortgeschrittene
<b>Ort</b>	Schule <b>Urtenen-Schönbühl</b> , Lee Saal, Holzgasse
<b>Kurskosten</b>	Fr. 160.00
<b>Materialkosten</b>	Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Tel. 062 916 80 95, bildung.eo@be.pro-senectute.ch
<b>Anmeldung an</b>	Dienstag, 12. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Atmen und bewegen – Leben - 880104</b>
<b>Kursinhalt</b>	Unsere Atmung wird uns erst richtig bewusst, wenn wir durch Stress, Überforderung oder von Ängsten geplagt nach Luft ringen müssen. Durch Atemschulung - verbunden mit Körperübungen zur Anregung der Kreislauf-, Stoffwechsel- und Drüsentätigkeit - sowie Übungen zur Harmonisierung vegetativer Funktionen erlangen wir Kondition, Energie und innere Kraft.
<b>VeranstalterIn</b>	VHS Bern
<b>Kursleitung</b>	Margrit Barisi
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 19. Oktober 2010, 9 x, jeweils dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Schulhaus Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 30, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 135.00
<b>Anmeldung an</b>	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	10 Tage vor Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Atmen und bewegen – Leben - 880204</b>
<b>Kursinhalt</b>	Unsere Atmung wird uns erst richtig bewusst, wenn wir durch Stress, Überforderung oder von Ängsten geplagt nach Luft ringen müssen. Durch Atemschulung - verbunden mit Körperübungen zur Anregung der Kreislauf-, Stoffwechsel- und Drüsentätigkeit - sowie Übungen zur Harmonisierung vegetativer Funktionen erlangen wir Kondition, Energie und innere Kraft.
<b>VeranstalterIn</b>	VHS Bern
<b>Kursleitung</b>	Margrit Barisi
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 21. Oktober 2010, 9 x, jeweils donnerstags, 09.15 – 10.15 Uhr
<b>Ort</b>	Altes Lehrerschulhaus Jufo, Wahlackerstrasse 58, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 135.00
<b>Anmeldung an</b>	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	10 Tage vor Kursbeginn

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Atmen und bewegen – Leben - 880111</b>
<b>Kursinhalt</b>	Unsere Atmung wird uns erst richtig bewusst, wenn wir durch Stress, Überforderung oder von Ängsten geplagt nach Luft ringen müssen. Durch Atemschulung - verbunden mit Körperübungen zur Anregung der Kreislauf-, Stoffwechsel- und Drüsentätigkeit - sowie Übungen zur Harmonisierung vegetativer Funktionen erlangen wir Kondition, Energie und innere Kraft.
<b>VeranstalterIn</b>	VHS Bern
<b>Kursleitung</b>	Margrit Barisi
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 11. Januar 2011, 11 x, jeweils dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Schulhaus Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 30, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 165.00
<b>Anmeldung an</b>	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	10 Tage vor Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Atmen und bewegen – Leben - 880211</b>
<b>Kursinhalt</b>	Unsere Atmung wird uns erst richtig bewusst, wenn wir durch Stress, Überforderung oder von Ängsten geplagt nach Luft ringen müssen. Durch Atemschulung - verbunden mit Körperübungen zur Anregung der Kreislauf-, Stoffwechsel- und Drüsentätigkeit - sowie Übungen zur Harmonisierung vegetativer Funktionen erlangen wir Kondition, Energie und innere Kraft.
<b>VeranstalterIn</b>	VHS Bern
<b>Kursleitung</b>	Margrit Barisi
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 13. Januar 2011, 11 x, jeweils donnerstags, 09.15 – 10.15 Uhr
<b>Ort</b>	Altes Lehrerschulhaus Jufo, Wahlackerstrasse 58, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 165.00
<b>Anmeldung an</b>	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	10 Tage vor Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Fühl dich fit! - 880304</b>
<b>Kursinhalt</b>	Schulung von Kraft, Gleichgewicht und Fitness zu Musik. Geeignet für Frauen ab 40.
<b>VeranstalterIn</b>	VHS Bern
<b>Kursleitung</b>	Annemarie Zahnd
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 19. Oktober 2010, 9 x, jeweils dienstags, 09.10 – 10.10 Uhr
<b>Ort</b>	Schulhaus Geisshubel, Alpenstrasse 72, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 135.00
<b>Anmeldung an</b>	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	10 Tage vor Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Fühl dich fit! - 880311</b>
<b>Kursinhalt</b>	Schulung von Kraft, Gleichgewicht und Fitness zu Musik. Geeignet für Frauen ab 40.
<b>VeranstalterIn</b>	VHS Bern
<b>Kursleitung</b>	Annemarie Zahnd
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 11. Januar 2011, 12 x, jeweils dienstags, 09.10 – 10.10 Uhr
<b>Ort</b>	Schulhaus Geisshubel, Alpenstrasse 72, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 180.00
<b>Anmeldung an</b>	VHS Bern, Grabenpromenade 3, 3011 Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	10 Tage vor Kursbeginn
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Aikido (Selbstverteidigung)</b>
<b>Kursinhalt</b>	Aikido ist eine japanische Kampfkunst. In seiner heutigen Anwendung ist Aikido eine defensive Selbstverteidigung. Durch seinen Reichtum an natürlichen Bewegungen ist Aikido ideal, um einem 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, oder donnerstags 12.15 – 13.30 und 17.45 – 19.15 Uhr
<b>Ort</b>	Dojo Budo Sport, Bernstrasse 99, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 10.00 pro Training
<b>Anmeldung an</b>	Thomas Moser, Tel. 079 606 97 23, thomas.moser@fuehrungsfabrik.ch, www.aikido-bern.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Bewege, Begägne, Gsundheit</b>
<b>Kursinhalt</b>	Senioren-Gym, Sport git Läbesfröid
<b>Veranstalterin</b>	Pro Senectute
<b>Kursleitung</b>	Lisabeth von Wartburg
<b>Datum, Zeit</b>	Dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr oder 15.15 – 16.15 Uhr und mittwochs 14.00 – 15.00 Uhr

<b>Ort</b>	Dienstags im Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, mittwochs Turnhalle Steinibach, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Jahresabo Fr. 140.00 oder 10er Abo Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	Lisabeth von Wartburg, Tel. 031 911 30 58, lisabeth.vonwartburg@gmx.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Mitmache, schnuppere jederzeit. Nie afa ufhöre.
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Yoga? Yoga ist ein Weg, der von "ganz aussen, ganz nach innen"</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, Kursleiterin yoga nidra und Tiefenentspannung
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 09.00 – 10.15 Uhr, 18.00 – 19.15 Uhr und 19.30 – 20.45 Uhr, dienstags 09.00 – 10.15 Uhr, 19.30 – 20.45 Uhr, freitags 8.45 – 10.00 Uhr
<b>Ort</b>	Alle im Dachstock Jufo, Wahlackerstrasse 58, 3052 <b>Zollikofen</b> ausser Dienstagabend: Therapie-&Training Zentrum, Kirchlindachstrasse 7, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 200.00 (10 x 75 Minuten), Probelektion gratis
<b>Anmeldung an</b>	Yvonne Brand-Westphale, Unterfeldweg 60, 3053 Münchenbuchsee, Tel.031 869 40 47
<b>Anmeldeschluss</b>	3 Tage vor Kursbeginn, Eintritt jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Karate</b>
<b>Kursinhalt</b>	Kein Kontaktkarate
<b>Veranstalterin</b>	KARATESCHULE WEISSER ADLER GRAUHOLZ
<b>Kursleitung</b>	Z. Markovic 6. Dan Karate
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags und donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Industriestrasse 31, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	3 Monate Fr. 210.00 (Familienrabatt)
<b>Anmeldung an</b>	U. Grutsch, Lindachstr. 64, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 911 74 54, u.grutsch@gmx.ch, www. karatewa.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg laufend möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Turnen für bewegungsfreudige Frauen 35+</b>
<b>Kursinhalt</b>	Aerobic, Step, Fitball, Pilates, Rücken- und Beckenbodengym, Entspannung, Spiel, Spass usw.
<b>Veranstalterin</b>	Frauenriege Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Gut ausgebildete, erfahrene Leiter/innen (Schweizerischer Turnverband)
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 18.00 – 19.00 Uhr ältere Turnerinnen, 19.05 – 20.05 Uhr normales Vereinsturnen, 20.15 – 21.30 Uhr Gym-mix: anspruchsvolles Fitness-Programm für fitness- und leistungsbewusste Frauen ab 35 Jahren, die gerne gefordert werden.
<b>Ort</b>	Turnhalle Sekundarstufe I, oben, Schulhausstrasse 32, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.00 Jahresbeitrag
<b>Anmeldung an</b>	Technische Leiterin: Margrit Traber, Seniorinnen, Annemarie Zahnd, Tel. M. Traber, 031 911 21 40, A. Zahnd, 031 911 05 49
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Tae bo</b>
<b>Kursinhalt</b>	Karatebewegungen nach Musik
<b>Veranstalterin</b>	KARATESCHULE WEISSER ADLER GRAUHOLZ
<b>Kursleitung</b>	Z. Markovic 6. Dan Karate
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags und donnerstags, 20.00 – 21.00 Uhr
<b>Ort</b>	Industriestrasse 31, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	24er Abo Fr. 240.00
<b>Anmeldung an</b>	U. Grutsch, Lindachstr. 64, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 911 74 54, u.grutsch@gmx.ch, www. karatewa.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg laufend möglich. Schnuppertraining gratis.
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Fit im Alter</b>
<b>Kursinhalt</b>	Die Förderung der Kraft, der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Ausdauer ermöglicht es auch im Alter selbständig und fit zu bleiben.
<b>Veranstalterin</b>	Therapie- und Training Zentrum AG
<b>Kursleitung</b>	Evelyne Gut, dipl. 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. 180.00 für 3 Monate
<b>Anmeldung an</b>	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, training-zollikofen@bluewin.ch, www.training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Nordic Walking</b>

**Kursinhalt** Ein Ganzkörper-Konditionstraining im Outdoorbereich mit Spass und Dynamik in der Gruppe  
**Veranstalterin** Therapie- und Training Zentrum AG  
**Kursleitung** Adrian Treyer, dipl. Physiotherapeut  
**Datum, Zeit** Jeweils donnerstags, 09.30 – 10.30 Uhr  
**Ort** TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 120.00 für 3 Monate  
**Anmeldung an** TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, training-zollikofen@bluewin.ch, www.training-zollikofen.ch  
**Anmeldeschluss** Einstieg jederzeit möglich

**Titel des Kurses** **Beckenbodenkurs**  
**Kursinhalt:** Kraft aus der Mitte, ein dynamisches Training für den Beckenboden  
**Veranstalterin** Therapie- und Training Zentrum AG  
**Kursleitung** Mirjam Blaser, dipl. Bewegungspädagogin  
**Datum, Zeit** Ab 6. Oktober 2010, jeweils mittwochs, 10.10 – 11.00 Uhr  
**Ort** TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 200.00, 12 x 50 min  
**Anmeldung an** TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, training-zollikofen@bluewin.ch, www.training-zollikofen.ch  
**Anmeldeschluss** Einstieg jederzeit möglich

**Titel des Kurses** **Aktiv über die Mittagspause - Rückenfit**  
**Kursinhalt** Gönnen Sie Ihrem Rücken etwas Bewegung, ein gezieltes dynamisches Training wirkt Wunder!  
**Veranstalterin** Therapie- und Training Zentrum AG  
**Kursleitung** Mirjam Blaser, dipl. Bewegungspädagogin  
**Datum, Zeit** Ab 6. Oktober 2010, jeweils mittwochs, 12.00 – 13.00 Uhr  
**Ort** TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 240.00, 12 x 50 min  
**Anmeldung an** TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, training-zollikofen@bluewin.ch, www.training-zollikofen.ch  
**Anmeldeschluss** Einstieg jederzeit möglich

**Titel des Kurses** **Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung**  
**Kursinhalt** Das Unmögliche möglich machen, das Schwierige leicht, das Leichte angenehm  
**Kursleitung** Jana Marti, Feldenkrais Bewegungspädagogin im 4. Ausbildungsjahr  
**Datum, Zeit** Kurs 1: ab 18. Oktober 2010, jeweils montags, 13.45 – 15.00 Uhr,  
Kurs 2: ab 21. Oktober 2010, jeweils donnerstags, 15.45 – 17.00 Uhr  
**Ort** **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 15.00 pro Lektion  
**Materialkosten** Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen  
**Anmeldung an** Jana Marti, Heckenweg 9, Zollikofen, Tel. 031 911 16 79 oder 076 431 17 09, berunka@gmx.ch  
**Anmeldeschluss** Montag, 11. Oktober 2010, Einstieg jederzeit möglich

**Titel des Kurses** **Rücken-Nacken-Massagekurs**  
**Kursinhalt** Die Rücken-Nacken-Massage ist für den privaten Gebrauch geeignet. Sie können bei Verspannungs-Rückenschmerzen mit dieser Massage eine Linderung erzielen.  
**Veranstalterin** Praxis für med. Massagen Doris Pfander, med. Masseurin FA SRK  
**Kursleitung** Doris Pfander  
**Datum, Zeit** Ab Oktober 2010, drei Abende à 1 1/2 Std.  
**Ort** Gemeinschaftspraxis, Buchsweg 9, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 150.00 inkl. Kursunterlagen  
**Anmeldung an** Praxis med. Massagen, Doris Pfander, Buchsweg 9, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 79 70 oder 079 622 13 91, doris.pfander@medmassagen.ch, www.medmassagen.ch  
**Anmeldeschluss** Freitag, 1. Oktober 2010

**Titel des Kurses** **YOGA; ein Weg in die eigene Mitte**  
**Kursinhalt** Yoga fördert das Gleichgewicht auf allen Ebenen, durch Atmung, Bewegung mehr Bewusstsein, Ganzheit und Lebensenergie.  
**Kursleitung** Anja Engel dipl. Yogalehrerin, Ayurveda-Massage, med. therap. Kinesiologin  
**Datum, Zeit** Ab 19. Oktober 2010, jeweils dienstags und donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr  
**Ort** Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 220.00 (10 x 90 Min.)  
**Anmeldung an** Anja Engel, Tel. 031 911 97 67, an.engel@bluewin.ch, www.gesundheitspraxis-engel.ch.vu  
**Anmeldeschluss** 1 Tag vor Kursbeginn

**Titel des Kurses** **Mit Homöopathie besser durch den Winter**  
**Kursinhalt** Nach einer kurzen Einführung in die Homöopathie erfahren Sie, wie Sie mit verschiedenen homöopathischen Einzelmitteln den Wintererkrankungen (Grippe, Erkältungen, etc.) vorbeugend und heilend begegnen können.  
**Veranstalterin** Kulturkommission Zollikofen  
**Kursleitung** Rachel Dreier, eidg. dipl. Drogistin, dipl. Homöopathin SHI, Tel. 031 839 00 22  
**Datum, Zeit** Dienstag, 9. November 2010, 19.30 – 21.30 Uhr  
**Ort** Zentralschulhaus, Theorieraum Hauswirtschaft, Schulhausstrasse, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 15.00  
**Anmeldung an** A. Faedi Tschannen, Grabenstr. 17, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 06 39, adrianafaedi@hotmail.com  
**Anmeldeschluss** Montag, 1. November 2010

**Titel des Kurses** **Mit Schüsslersalzen den Körper entschlacken**  
**Kursinhalt** Nach einer kurzen Einführung in die Schüsslersalze erfahren Sie, wie Sie mit einer Kombination von Einzelmitteln Ihren Körper entschlacken und entgiften können.  
**Veranstalterin** Kulturkommission Zollikofen  
**Kursleitung** Rachel Dreier, eidg. dipl. Drogistin, dipl. Homöopathin SHI, Tel. 031 839 00 22  
**Datum, Zeit** Mittwoch, 9. März 2011, 19.30 – 21.30 Uhr  
**Ort** Zentralschulhaus, Theorieraum Hauswirtschaft, Schulhausstrasse, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 15.00  
**Anmeldung an** A. Faedi Tschannen, Grabenstr. 17, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 06 39, adrianafaedi@hotmail.com  
**Anmeldeschluss** Dienstag, 1. März 2011

## Erziehung / Familie / Partnerschaft

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Anleitung zur Babymassage</b>
<b>Kursinhalt</b>	Sinn der Babymassage, üben am eigenen Baby
<b>VeranstalterIn</b>	Mütter- und Väterberatung
<b>Kursleitung</b>	Silvia Glauser oder Christine Giger
<b>Datum, Zeit</b>	Freitag, 5. November 2010, 13.30 Uhr
<b>Ort</b>	Kirchgemeindehaus <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Keine
<b>Anmeldung an</b>	Schriftlich an: Mütter- und Väterberatung, Bernstrasse 28A, 3303 Jegenstorf oder per E-Mail: Jegenstorf@mvb-be.ch
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Dünn – Dick -Normal</b>
<b>Kursinhalt</b>	Referat – Fragen – Antworten zum Thema Essverhalten
<b>VeranstalterIn</b>	Schulen Jegenstorf, REKJA Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Rahel Bräm, Tel. 031 761 04 36, rahel.braem@rekja.ch
<b>Datum, Zeit</b>	Mittwoch, 1. Dezember 2010, 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Aula Gyrisberg, <b>Jegenstorf</b>
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Triple P Teenager</b>
<b>Kursinhalt</b>	Erziehung von Teenagern erfreulich gestalten
<b>VeranstalterIn</b>	Elternforum Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Barbara Spahni, lizenzierte Triple P Trainerin
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 25. Oktober, 1./8./15. November und 13. Dezember 2010, 19.30 – 22.00 Uhr
<b>Ort</b>	Zusätzlich individuelle Telefonberatungen Medienraum Sägetschulhaus <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 240.00 für Einzelpersonen, Fr. 360.00 für Paare
<b>Materialkosten</b>	Triple P Dokumentation Fr. 39.00
<b>Anmeldung an</b>	Sarah Vogt, Finkenweg 1, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 761 15 01, sarahvogt@bluewin.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Samstag, 23. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Filmabend mit Diskussion</b>
<b>Kursinhalt</b>	Filme zum Thema „Familienbanden“ diskutieren: Was erhält, zersetzt, stärkt, schwächt das Familienleben?
<b>VeranstalterIn</b>	Ev.-ref. Kirchgemeinde, Kreis Moosseedorf
<b>Kursleitung</b>	Pfrn. Beatrice Teuscher
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 21. Oktober, 18. November 2010, 20. Januar, 24. Februar und 24. März 2011, 19.30 – 22.30 Uhr
<b>Ort</b>	Kirchgemeindehaus <b>Moosseedorf</b>
<b>Anmeldung an</b>	Pfrn. Beatrice Teuscher, Tel. 031 859 03 51, beatrice.teuscher@kige.ch
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Wassergewöhnung für Bébés ab 4 Monate bis 2 Jahre</b>
<b>Kursinhalt</b>	Die körperliche Entwicklung des Kindes wird durch die enorme Bewegungsfähigkeit im Wasser gefördert.
<b>Veranstalterin</b>	Schwimmschule Wasserflöh
<b>Kursleitung</b>	Doris Pfander, aqua-baby, und aqua-family-Leiterin
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Oktober 2010
<b>Ort</b>	<b>Münchenbuchsee, Jegenstorf, Ittigen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 170.00 / Fr. 210.00
<b>Anmeldung an</b>	Praxis med. Massagen, Doris Pfander, Buchsweg 9, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 79 70 oder 079 622 13 91, doris.pfander@medmassagen.ch, www.medmassagen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Wassergewöhnung für Kleinkinder von 2 – 6 Jahren</b>
<b>Kursinhalt</b>	Die körperliche Entwicklung des Kindes wird durch die enorme Bewegungsfähigkeit im Wasser gefördert.
<b>Veranstalterin</b>	Schwimmschule Wasserflöh
<b>Kursleitung</b>	Doris Pfander, aqua-baby, und aqua-family-Leiterin
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Oktober 2010
<b>Ort</b>	<b>Münchenbuchsee, Jegenstorf, Ittigen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 170.00 / Fr. 210.00
<b>Anmeldung an</b>	Praxis med. Massagen, Doris Pfander, Buchsweg 9, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 79 70 oder 079 622 13 91, doris.pfander@medmassagen.ch, www.medmassagen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Informatik

<b>Titel des Kurses</b>	<b>PC-Einführungskurs</b>
<b>Kursinhalt</b>	Bedienungsgrundlagen und Fenstertechnik, leichte Texte erarbeiten, ablegen und hervorholen.
<b>VeranstalterIn</b>	Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 25. Oktober 2010, 6 x, jeweils montags, 08.30 – 11.30 Uhr ab 27. Oktober 2010, 6 x, jeweils mittwochs, 13.30 – 16.30 Uhr ab 27. Oktober 2010, 6 x, jeweils mittwochs, 18.30 – 21.30 Uhr
<b>Ort</b>	PC-Kurslokale Leemann & Jost, 3053 <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
<b>Anmeldung an</b>	Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 20. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>PC-Aufbaukurs</b>
<b>Kursinhalt</b>	Windows vertiefen. Word: Diverse Formatierungen, Dokumentvorlagen, Tabellen und Serienbriefe kennen lernen.
<b>VeranstalterIn</b>	Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 26. Oktober 2010, 6 x, jeweils dienstags, 13.30 – 16.30 Uhr ab 26. Oktober 2010, 6 x, jeweils dienstags, 18.30 – 21.30 Uhr ab 27. Oktober 2010, 6 x, jeweils mittwochs, 08.30 – 11.30 Uhr
<b>Ort</b>	PC-Kurslokale Leemann & Jost, 3053 <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
<b>Anmeldung an</b>	Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 20. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Excel-Kurs</b>
<b>Kursinhalt</b>	Dateneingaben, Datenkorrektur / Arbeitsmappen, diverse Formatierungen und Formeln kennen lernen.
<b>VeranstalterIn</b>	Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 26. Oktober 2010, 6 x, jeweils dienstags, 08.30 – 11.30 Uhr
<b>Ort</b>	PC-Kurslokale Leemann & Jost, 3053 <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
<b>Anmeldung an</b>	Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 20. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Internet-Kurs</b>
<b>Kursinhalt</b>	Anschlussbedingungen, Bedienung von World-Wide-Web, E-Mail und Suchmaschinen
<b>VeranstalterIn</b>	Erwachsenenbildung Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Hans Leemann und Werner Jost, Münchenbuchsee
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 25. Oktober 2010, 6 x, jeweils montags, 18.30 – 21.30 Uhr ab 29. Oktober 2010, 6 x, jeweils freitags, 08.30 – 11.30 Uhr
<b>Ort</b>	PC-Kurslokale Leemann & Jost, 3053 <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 500.00 inkl. Kursunterlagen
<b>Anmeldung an</b>	Werner Jost, Tel. 031 869 62 56
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 20. Oktober 2010

## Musik

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Eltern - Kind - Singen</b>
<b>Kursinhalt</b>	Erste aktive Begegnung mit Musik für Kinder von 2 ½ bis 5 Jahren in Begleitung von Erwachsenen.
<b>VeranstalterIn</b>	Musikschule Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Sarah Aeberhard (Jegenstorf), Ursula Pfund (Grafenried) und Christine Rubin (Bätterkinden)
<b>Datum, Zeit</b>	1. Kurs ab 14./15./17. Februar 2011 2. Kurs ab 15./16./18. August 2011 Montags, 10.00 – 10.45 Uhr Donnerstags, 09.45 – 10.05 und 10.50 – 11.35 Freitags, 09.20 – 10.05 Uhr und 10.15 – 11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Montags, Kirchgemeindehaus <b>Grafenried/Fraubrunnen</b> Donnerstags, Kirchgemeindehaus, <b>Bätterkinden</b> Freitags, Aula Sägetschulhaus, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 180.00 pro Familie
<b>Anmeldung an</b>	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 15. Dezember 2010 (für 1. Kurs) Mittwoch, 15. Juni 2011 (für 2. Kurs)
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Pan – Träume für Erwachsene</b>
<b>Kursinhalt</b>	Einführung in die Kunst des Panflötenspiels, erlernen einfacher Stücke und musizieren in der Gruppe.
<b>VeranstalterIn</b>	Musikschule Jegenstorf
<b>Kursleitung</b>	Jonas Jenzer
<b>Datum, Zeit</b>	Beginn ab August und Februar möglich, jeweils abends, Semesterkurs, Tag und Zeit nach Absprache
<b>Ort</b>	2. Stock, Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, <b>Jegenstorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 375.00 pro Person (mind. 4 Personen)
<b>Materialkosten</b>	Panflöten werden zur Verfügung gestellt (Fr. 25.00 pro Monat)
<b>Anmeldung an</b>	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 15. Dezember 2010, resp. Mittwoch, 15. Juni 2011
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Schnupper-Angebot Musikunterricht</b>
<b>Kursinhalt</b>	Einführung in die Welt der Musik / Begleitung beim Wiedereinstieg / Aufbau eines eigenen Repertoires
<b>VeranstalterIn</b>	Musikschule Moossee
<b>Kursleitung</b>	Je nach Instrument
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Urtenen-Schönbühl oder Moosseedorf</b>
<b>Kurskosten</b>	Je nach Anzahl Lektionen
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Moossee, Unterdorfstrasse 7, 3322 Urtenen, Tel. 031 859 60 16, m.scheurmann@swissonline.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Eltern-Kind-Singen und Musizieren / für Erwachsene mit Kindern von 1,5 – 5 Jahren</b>
<b>Kursinhalt</b>	Fröhliches Singen, Bewegen und Tanzen fördert die Entwicklung der Kinder und legt auf eine unbeschwerte Weise den Grundstein für ein späteres Musizieren. Daneben eröffnet es ein gemeinsames Erlebnisfeld, wo Lebensfreude, Rhythmus, Bewegung und Klang spontan ihren Platz finden!
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Frau Ursula Maria Meier, Gesangspädagogin
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 19./20. Oktober bis 14./15. Dezember 2010, jeweils dienstags/mittwochs. Gruppe A 09.30 – 10.20 Uhr, Gruppe B 10.30 – 11.20 Uhr
<b>Ort</b>	Oberstufenschulhaus, Schulhausstrasse 32, <b>Zollikofen</b> , Trakt II, Parterre, Zimmer E2
<b>Kurskosten</b>	Fr. 180.00 für 9 Lektionen für Betreuungsperson (Kinder gratis)
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, Te. 031 822 03 43, info@mszb.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 10. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Eltern-Kind-Singen und Musizieren / für Erwachsene mit Kindern von 1,5 – 5 Jahren</b>
<b>Kursinhalt</b>	Fröhliches Singen, Bewegen und Tanzen fördert die Entwicklung der Kinder und legt auf eine unbeschwerte Weise den Grundstein für ein späteres Musizieren. Daneben eröffnet es ein gemeinsames Erlebnisfeld, wo Lebensfreude, Rhythmus, Bewegung und Klang spontan ihren Platz finden!

**Veranstalterin** Musikschule Zollikofen-Bremgarten  
**Kursleitung** Frau Ursula Maria Meier, Gesangspädagogin  
**Datum, Zeit** Ab 11./12. Januar bis 22./23. März 2011, jeweils dienstags/mittwochs. Gruppe A 09.30 – 10.20 Uhr, Gruppe B 10.30 – 11.20 Uhr  
**Ort** Oberstufenschulhaus, Schulhausstrasse 32, **Zollikofen**, Trakt II, Parterre, Zimmer E2  
**Kurskosten** Fr. 180.00 für 9 Lektionen für Betreuungsperson (Kinder gratis)  
**Anmeldung an** Musikschule Zollikofen-Bremgarten, Tel. 031 822 03 43, [info@mszb.ch](mailto:info@mszb.ch)  
**Anmeldeschluss** Montag 20. Dezember 2010

## Gesellschaft

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Suppentag</b>
<b>Kursinhalt</b>	Die Landfrauen kochen feine Suppen und verkaufen diese im Pfrundhaus Kirchlindach. Der Gewinn wird einer Organisation gespendet.
<b>VeranstalterIn</b>	Landfrauenverein Kirchlindach
<b>Datum, Zeit</b>	Samstag, 20. November 2010, ab 11.30 Uhr
<b>Ort</b>	Pfrundhaus <b>Kirchlindach</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 7.00 für Suppe und Brot. Dazu werden Wein, Mineralwasser, Kaffee und Tee verkauft.
<b>Anmeldung an</b>	Keine Anmeldung notwendig
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Gemeinsam lehren und lernen / Bildung zur Gesundheit</b>
<b>Kursinhalt</b>	Erarbeitung Ihrer mitgebrachten Themen / Weiterbildung zur Gesundheit, in Familie und am Arbeitsplatz, Bewältigung des Alltags
<b>Veranstalterin</b>	dialog-gesundheit Forum Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Dr. med. Michael Deppeler / Susanna Haller
<b>Datum, Zeit</b>	25. Oktober 2010, 28. Februar 2011, 2. Mai 2011, 27. Juni 2011 jeweils montags, 19.00 – 20.30 Uhr
<b>Ort</b>	Aula SekStufe I, Schulhausstrasse 30, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Freier Zugang für alle / Beitrag frei / Mitgliedschaft frei / Mitglieder Jahresbeitrag Fr. 10.00
<b>Materialkosten</b>	Fr. 5.00
<b>Anmeldung an</b>	dialog-gesundheit Forum, pA: Susanna Haller, Schützenstrasse 15, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 77 04, susanna.haller@bluewin.ch, www.dialog-gesundheit.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Am Veranstaltungstag
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Wenn unsere Eltern alt werden...</b>
<b>Kursinhalt</b>	...werden wir vor neue Fragen und Aufgaben gestellt. Wie können wir unseren Eltern helfen und wo sind unsere Grenzen? Wo finden wir Unterstützung? Welche Fragen müssen geklärt werden, z.B. Vollmachten, Patientenverfügungen, Wohnungswechsel? Wie verändert sich unsere Beziehung?
<b>Veranstalterin</b>	Kulturkommission Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Sabine Högger-Maire, Erwachsenenbildnerin, Tel. 031 333 10 70
<b>Datum, Zeit</b>	22. Februar, 8. und 22. März 2011, jeweils dienstags, 19.15 – 21.45 Uhr, max. 14 Personen
<b>Ort</b>	Zentralschulhaus, Theorieraum Hauswirtschaft, Schulhausstrasse, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 50.00
<b>Anmeldung an</b>	A. Faedi Tschannen, Grabenstr. 17, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 06 39, adrianafaedi@hotmail.com
<b>Anmeldeschluss</b>	Dienstag, 15. Februar 2011

## Geschichte / Religion

<b>Titel des Kurses</b>	<b>König David – Ökumenische Bibelwoche</b>
<b>Kursinhalt</b>	5 Abende zu David. Ein Held? Ein Schurke? Beides? Detaillierte Ausschreibung im „reformiert“ vom Oktober 2010
<b>VeranstalterIn</b>	Reformierte Kirchgemeinde Münchenbuchsee und Pfarrei St. Franziskus Zollikofen
<b>Datum, Zeit</b>	Montag, 8. November bis Freitag, 12. November 2010, 20.00 – 22.00 Uhr
<b>Ort</b>	Ref. Kirchgemeindehaus, Oberdorfstrasse 6, <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	keine
<b>Anmeldung an</b>	keine
<b>Titel des Kurses</b>	<b>5 Jahreszeiten – Shibashi im Lindehus</b>
<b>Kursinhalt</b>	5 einfache Bewegungen von Shibashi – Gi gong. Hilft loslassen, konzentrieren, Energie aufnehmen.
<b>Lehrmittel</b>	Video <a href="http://www.youtube.com">www.youtube.com</a> – australien shibashi 1
<b>Kursleitung</b>	Felix Weder-Stöckli, Seelsorger und Shibashi-Lehrer
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 3. November 2010, 4 x, jeweils mittwochs, 18.00 – 18.45 Uhr
<b>Ort</b>	Lindehus, Oberdorfstrasse 23, <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 40.00
<b>Anmeldung an</b>	Felix Weder-Stöckli, Tel. 032 869 57 32 (Dienstag bis Freitag), <a href="mailto:felix.weder@kathbern.ch">felix.weder@kathbern.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 29. Oktober 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Einfach weg! - was bleibt?</b>
<b>Kursinhalt</b>	Wir werden gezwungen, von Menschen Abschied zu nehmen. Was geschieht dabei mit uns. Was kann uns beim Abschied-Nehmen helfen?
<b>Veranstalterin</b>	Reformierte und Katholische Kirchgemeinden
<b>Kursleitung</b>	Pfr. R. Zaugg, Gemeindeleiterin R. Iten, R. Heiz, S. Rui
<b>Datum, Zeit</b>	Mittwoch, 10. November 2010, 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Ref. Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, <b>Zollikofen</b>
<b>Anmeldung an</b>	Tel. 031 911 02 05, <a href="mailto:rolf.zaugg@refzollikofen.ch">rolf.zaugg@refzollikofen.ch</a> , <a href="http://www.ref.ch/zollikofen">www.ref.ch/zollikofen</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 10. November 2010
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Bible-Night</b>
<b>Kursinhalt</b>	Biblische Texte zum Erleben: Vorgelesen, gesungen, inszeniert, illustriert. Ein neuer unverkrampfter und künstlerischer Zugang zu einem Buch, das aktuell sein kann. Lassen Sie sich von ganz unterschiedlichen Künstlerinnen und Künstlern und ihren Darbietungen überraschen.
<b>Veranstalterin</b>	Reformierte Kirche
<b>Kursleitung</b>	Pfr. R. Zaugg
<b>Datum, Zeit</b>	Samstag, 6. November 2010, ab 18.00 Uhr bis tief in die Nacht, durchgehender Einlass
<b>Ort</b>	Singsaal, Wahlackerschulhaus, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Freier Eintritt, Kollekte
<b>Anmeldung an</b>	Keine Anmeldung erforderlich, Tel. 031 911 02 05, <a href="mailto:rolf.zaugg@refzollikofen.ch">rolf.zaugg@refzollikofen.ch</a> , <a href="http://www.ref.ch/zollikofen">www.ref.ch/zollikofen</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Keine Anmeldung erforderlich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>Jüdischer Kulturweg Endingen-Lengnau</b>
<b>Kursinhalt</b>	Seit 400 Jahren leben Juden in Endingen. Wir besuchen den Friedhof und die Synagoge und entdecken lebendige jüdische Tradition.
<b>Veranstalterin</b>	Reformierte Kirchgemeinde <b>Zollikofen</b>
<b>Kursleitung</b>	Pfrn. Simone Fopp
<b>Datum, Zeit</b>	Sonntag, 17. Oktober 2010, 8.30 – 18.00 Uhr
<b>Ort</b>	Tagesreise
<b>Kurskosten</b>	Fr. 40.00
<b>Anmeldung an</b>	Simone Fopp, Schäferestr. 43, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 98 84, <a href="mailto:simone.fopp@refzollikofen.ch">simone.fopp@refzollikofen.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 1. Oktober 2010

## Psychologie / Persönlichkeitsentwicklung

**Titel des Kurses** **Intuitionstraining**  
**Kursinhalt** Vertraue ich mir und meiner inneren Stimme? In diesem Einführungskurs lernen Sie sich immer mehr dieser inneren Stimme zu öffnen und ihr auch zu vertrauen. Dies hat einen positiven Einfluss auf ihr Leben.  
**Veranstalterin** Das Zentrum, Buchsweg 9, 3052 Zollikofen  
**Kursleitung** Marietta Keller und Team  
**Datum, Zeit** Ab Donnerstag, 21. Oktober 2010, 4 x, 19.30 – 21.30 Uhr, alle 2 Wochen  
**Ort** Das Zentrum, Buchsweg 9, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 120.00  
**Anmeldung an** Das Zentrum, Buchsweg 9, 3052 Zollikofen, Tel. 031 922 48 02, marietta.keller@bluewin.ch, www.das-zentrum.ch  
**Anmeldeschluss** Sonntag, 10. Oktober 2010

**Titel des Kurses** **Klopfakupressur EFT/MET**  
**Kursinhalt** Diese neue Methode hilft auf einfache Art, uns von emotionalen Belastungen wie Ängste, Sorgen, Schuldgefühlen, zu befreien. Dies führt zu mehr Gelassenheit und fördert die Gesundheit.  
**Veranstalterin** Das Zentrum, Buchsweg 9, 3052 Zollikofen  
**Kursleitung** Marietta Keller, psych. Beraterin/EFT Coach  
**Datum, Zeit** Mittwoch, 17./24. November und 1. Dezember 2010, 19.00 – 21.30 Uhr  
**Ort** Das Zentrum, Buchsweg 9, **Zollikofen**  
**Kurskosten** Fr. 150.00  
**Anmeldung an** Das Zentrum, Buchsweg 9, 3052 Zollikofen, Tel. 031 922 48 02, marietta\_keller@bluewin.ch, www.das-zentrum.ch  
**Anmeldeschluss** Mittwoch, 10. November 2010

## Kunst und Kultur

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Malen, ein Ausdruck von Lebensfreude</b>
<b>Kursinhalt</b>	Naturalistische Malerei (Landschaftsmalerei) auf Leinwand in Acryl, für Anfänger und Fortgeschrittene. Keine Vorkenntnisse nötig!
<b>Lehrmittel</b>	Originale, Kunstbücher, Malen in der freien Natur
<b>Veranstalterin</b>	Atelier 44, Institute of Art
<b>Kursleitung</b>	Jürg U. Güngerich, Atelier 44, Institute of Art
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags bis freitags, Vormittag/Nachmittag/Abend
<b>Ort</b>	Gewerbezentrum Ey 5, <b>Ittigen</b> (hinter Testcenter TCS)
<b>Kurskosten</b>	Fr. 280.00 für 10 Besuche im Atelier à 2 Stunden
<b>Materialkosten</b>	Ca. Fr. 70.00 bis Fr. 90.00, Bezug bei Jürg U. Güngerich
<b>Anmeldung an</b>	Jürg U. Güngerich, Tel. 031 921 00 29 oder 079 415 22 66, info@atelier44.info, www.atelier44.info
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich
<b>Titel des Kurses</b>	<b>DAS MODERNE AQUARELL für Einsteigende und Geübte</b>
<b>Kursinhalt</b>	Wir erarbeiten und vertiefen die Vielfalt der handwerklichen Techniken im Zusammenwirken von Bildgestaltung und Bildsprache.
<b>Veranstalterin</b>	"malschule im graben", Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Hanspeter Fiechter; Kunstmaler u. dipl. Erwachsenenbildner
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 31. Januar 2011, 18 x, jeweils montags, 18.45 – 21.00 Uhr und donnerstags, 13.30 – 15.30 Uhr und 18.45 – 21.00 Uhr
<b>Ort</b>	"malschule im graben", Waldeckstr.12, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 684.00 (18 Doppelstunden à Fr.19.00/Std.)
<b>Materialkosten</b>	Je nach Arbeitsintensität und vorhandenem, persönlichem Material, Fr. 0.00 bis Fr.150.00
<b>Anmeldung an</b>	"malschule im graben", Waldeckstr.12, Zollikofen, Tel. 031 911 96 06, ha_fiechter@bluewin.ch, www.hanspeterfiechter.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 14. Januar 2011 (bitte frühzeitig)

## Berufliche Weiterbildung

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Ausbildung zum Berater/Coach HEB® - Menschen wirksam helfen</b> (berufsbegleitend, 8 Module)
<b>Kursinhalt</b>	Die HEB-Coaching® Methode (Einzel-, Paarberatung, Persönlichkeitstraining) gehört zu den lösungsorientierten Beratungsmodellen und arbeitet psychographisch mit Kompetenzprozessen (HEB Handeln, Erkennen, Beziehung). In der einjährigen Ausbildung lernen Sie gezielte Gesprächswerkzeuge und Übungsstrukturen methodisch strukturiert anzuwenden.
<b>Veranstalterin</b>	HEB Coaching Fachschule Schweiz
<b>Kursleitung</b>	Félice de Roche und Andreas Besteck, Dozentin Doris Bussmann
<b>Datum, Zeit</b>	Beginn des Jahreskurses 2011: Freitag, 4. März 2011
<b>Ort</b>	Inforama <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 5'920.00
<b>Anmeldung an</b>	HEB Coaching Fachschule Schweiz, Tel.061 482 06 07, info@heb-coachingfachschule.ch, www.heb-fachschule.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 04. März 2011

## **Fotografie und Digitalfotografie**

<b>Titel des Kurses</b>	<b>Wie erstelle ich mein eigenes Fotobuch am PC?</b>
<b>Kursinhalt</b>	Sie haben ihr eigenes Fotobuch erstellt und vorbereitet, um das Fotobuch daheim zu vervollständigen.
<b>VeranstalterIn</b>	Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
<b>Kursleitung</b>	Jolanda Iseli-Koch, Urtenen-Schönbühl
<b>Datum, Zeit</b>	Montag, 8. und 15. November 2010, 19.30 – 22.00 Uhr
<b>Ort</b>	Schulhaus Lee 2, Informatikzimmer, <b>Urtenen-Schönbühl</b>
<b>Kurskosten</b>	Nichtmitglieder Fr. 55.00, Mitglieder Fr. 50.00 (ohne Fotobuch und Versand)
<b>Materialkosten</b>	Mitbringen: eigene Fotos für das Fotobuch auf CD gebrannt. Falls vorhanden eigener Laptop mit Maus.
<b>Anmeldung an</b>	Katrin Huber, Tel. 031 859 01 46, <a href="mailto:huckers@bluewin.ch">huckers@bluewin.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 22. Oktober 2010