

Gesundheit – Gymnastik – Sport

Titel des Kurses	Fitgym-Gymnastik ab 55 (Frauen und Männer)
Kursinhalt	Kreislauf in Schwung bringen, Gelenke mobilisieren-stabilisieren, Beweglichkeit von Kopf bis Fuss.
VeranstalterIn	Pro Senectute Bern
Kursleitung	Ruth Locher, Stv. Annette Boinay
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 08.45 – 09.45 Uhr, ausser Schulferien
Ort	Halengasse 9, Turnhalle, Herrenschwanden
Kurskosten	Fr. 170.00/Jahresabo, Quartalsabo möglich: 1., 2. und 4. Quartal Fr. 65.00, 3. Quartal Fr. 40.00
Anmeldung an	Ruth Locher, Thalmatt 1, 3037 Herrenschwanden, Tel. 031 301 14 54, 079 485 45 58, ruth.locher3@bluewin.ch
Titel des Kurses	Nordic Walking und Classic Walking
Kursinhalt	Nordic Walking und Classic Walking.
VeranstalterIn	Frauenriege Jegenstorf
Kursleitung	Ruth Althaus
Datum, Zeit	Ab 23. April 2012, jeweils montags, 08.30 – 09.45 Uhr
Ort	Vitaparcours Parkplatz, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 100.00, inkl. Stockmiete
Anmeldung an	Ruth Althaus, Weissensteinweg 12, 3303 Jegenstorf Tel. 031 761 11 62, 079 475 82 16, ruth.althaus@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Samstag, 16. April 2012
Titel des Kurses	Nordic Walking und Classic Walking
Kursinhalt	Nordic Walking und Classic Walking.
VeranstalterIn	Frauenriege Jegenstorf
Kursleitung	Ruth Althaus
Datum, Zeit	Ab 25. April 2012, jeweils mittwochs, 18.15 – 19.30 Uhr
Ort	Vitaparcours Parkplatz, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 100.00, inkl. Stockmiete
Anmeldung	Ruth Althaus, Weissensteinweg 12, 3303 Jegenstorf Tel. 031 761 11 62, 079 475 82 16, ruth.althaus@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Montag, 18. April 2012
Titel des Kurses	Turnen / Fitgym für Seniorinnen
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
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. 6.00/Lektion
Anmeldung an	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Turnen / Fitgym für Seniorinnen
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Marie-Louise Andres, Tel. 034 445 44 05 Christine Wehrli, Tel. 031 761 16 01
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Pavillon der kath. Kirchgemeinde, Jegenstorf

Kurskosten	Fr. 6.00/Lektion
Anmeldung an	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Aerobic Mix
Kursinhalt	Stepp- und Mixed-Aerobic (Kinder können mitgebracht werden).
VeranstalterIn	Gymriege Jegenstorf
Kursleitung	Barbara Künzli
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 08.20 – 09.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Ort	Turnhalle Gyrisberg, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 150.00/Jahresbeitrag (für sämtliche Kurse der Gymriege)
Anmeldung	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Aerobic Mix
Kursinhalt	Stepp- und Mixed-Aerobic (Kinder können mitgebracht werden).
VeranstalterIn	Gymriege Jegenstorf
Kursleitung	Barbara Künzli
Datum, Zeit	Jeweils montags, 08.10 – 09.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Ort	Turnhalle Gyrisberg, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 150.00/Jahresbeitrag (für sämtliche Kurse der Gymriege)
Anmeldung	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Bodytoning/Fatburner
Kursinhalt	Effizientes Muskeltraining in Kombination mit Low-Impact-Aerobic, das Spass macht.
VeranstalterIn	Gymriege Jegenstorf
Kursleitung	Nadine Buache
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 20.10 – 21.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Ort	Turnhalle Gyrisberg, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 150.00/Jahresbeitrag (für sämtliche Kurse der Gymriege)
Anmeldung	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Dance Aerobic
Kursinhalt	Aerobic-Schritte werden mit modernen Tanzelementen vermischt und zu fätziger Musik ausgeführt.
VeranstalterIn	Gymriege Jegenstorf
Kursleitung	Nadine Buache
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Ort	Turnhalle Gyrisberg, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 150.00/Jahresbeitrag (für sämtliche Kurse der Gymriege)
Anmeldung	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Koordinatives Krafttraining (Syboba)
Kursinhalt	Effizientes Muskel- und Gelenkstraining; Optimierung der Balance- und Reaktionsfähigkeit.
VeranstalterIn	Gymriege Jegenstorf
Kursleitung	Eva Huber, Susanne Sterchi
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 09.10 – 10.10 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Ort	Turnhalle Gyrisberg, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 150.00/Jahresbeitrag (für sämtliche Kurse der Gymriege)

Anmeldung	Roswitha Roth, Tel. 031 761 34 00, roswitha@roth-family.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Hatha Yoga – fortlaufende Kurse
Kursinhalt	Entspannen – Energiequellen wecken – die Freude am Sein entdecken.
VeranstalterIn	Margareta Selina Bürgi
Kursleitung	Margareta Selina Bürgi, dipl. Yogalehrerin, Craniosacral Therapeutin
Datum, Zeit	Jeweils montags, 19.30 – 21.00 Uhr Jeweils dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort	Atelier l'espace, Bernfeldweg 8, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 25.00/Lektion, quartalweise zahlbar Einzellektion Fr. 28.00
Anmeldung an	Margareta Selina Bürgi, Tel. 031 869 45 10
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	FitGym
Kursinhalt	Kräftigen, lockern, dehnen im Sitzen und im Stehen.
VeranstalterIn	Pro Senectute
Kursleitung	Beatrice Kunz
Datum, Zeit	Jeweils montags, 14.15 - 15.15 Uhr
Ort	Aula Schulhaus, Kirchlindach
Kurskosten	Fr. 140.00/Jahresabo, 10er Abo Fr. 70.00
Anmeldung an	Beatrice Kunz, Kirchweg 3, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 829 16 59
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich
Titel des Kurses	Gymnastik + Streching für Frauen 50+
Kursinhalt	Lösen – Dehen – Kräftigen. Vielseitiges, ganzkörperbetontes Programm zu motivierender Musik.
VeranstalterIn	Regine Spescha, dipl. Sportlehrerin
Kursleitung	Regine Spescha
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort	Turnhalle Mattstetten
Kurskosten	Fr. 20.00/Std.
Anmeldung an	Regine Spescha, Tel. 079 309 37 79, regine.spescha@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Soft-Ball Tennis
Kursinhalt	Bewegung und Spiel – Spass und Gesundheit.
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Annekäti Hubacher, Heidi Brombacher
Datum, Zeit	Ab 27. April 2012, jeden 2. Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr
Ort	Turnhalle Staffel III, Moosseedorf
Kurskosten	Fr. 10.00/Doppellektion
Anmeldung	Annekäti Hubacher, Bernstrasse 91, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 03 45, annekaeti.hubacher@gmx.ch
Titel des Kurses	Turnen/Fitgym für Seniorinnen
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Franziska Meyer, Tel. 034 445 79 87 Erika Aeberhard, Tel. 031 761 07 14
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Altes Schulhaus, Moosseedorf

Kurskosten	Fr. 6.00/Lektion
Anmeldung	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Qigong und Yoga (fortlaufender Kurs)
Kursinhalt	Langsame, fließende Bewegungen aktivieren Energie, der Körper wird gestärkt, gedehnt und entspannt.
Veranstalterin	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung	Therese Aeschlimann
Datum, Zeit	Jeweils montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Ort	Turnhalle Schulhaus Allmend, (Waldstrasse 6, 3052 Zollikofen), Münchenbuchsee
Kurskosten	Auf Anfrage
Anmeldung an	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch, www.unser-gfm.ch
Anmeldeschluss	Auf Anfrage
Titel des Kurses	dance 2Bfit
Kursinhalt	Tanzen, Bewegung, Muskeltraining, Bodenübungen, dehnen, Entspannung → tanzende Fitnessmethode.
Veranstalterin	Dance Aerobics Company
Kursleitung	Gerda Hall
Datum, Zeit	Ab 25. April 2012, jeweils mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr Ab 27. April 2012, jeweils freitags, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Mittwochs: Blindenschule, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen Freitags: Saal- und Freizeitanlage, Radiostrasse 21+23, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 13.00 pro Mal (Quartalsrechnung), Schnupperlektion gratis
Anmeldung an	Gerda Hall, Tel. 031 862 07 11, gerda.hall@gmx.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Zumba – Fitness & Fun
Kursinhalt	Zumba – ein Mix aus Aerobic und Tanz zu mitreissender Musik: Sport, Spass und Unterhaltung pur!
Veranstalterin	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung	Nadja Frei
Datum, Zeit	1. Kurs: Ab 23. April 2012, 10 x, jeweils montags, 20.00 – 21.00 Uhr 2. Kurs: Ab 24. April 2012, 11 x, jeweils dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Montags: Bielstrasse 32, Münchenbuchsee Dienstags: Moosstrasse 3, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	1. Kurs: Fr. 160.00, für Mitglieder und Jugendliche Fr. 150.00 2. Kurs: Fr. 175.00, für Mitglieder und Jugendliche Fr. 165.00
Anmeldung an	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch, www.unser-gfm.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 13. April 2012
Titel des Kurses	Fitness im Wasser Sommerkurs
Kursinhalt	Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer durch gelenkschonendes Training im Wasser.
VeranstalterIn	Therapie und Training Zentrum AG
Kursleitung	Andrea Heimgartner, dipl. Physiotherapeutin
Datum, Zeit	Ab 7. Juni 2012, 13 x, jeweils donnerstags, 09.50 – 10.40 Uhr
Ort	Sportzentrum Hirzenfeld, Radiostrasse 23, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 210.00, zusätzlich Fr. 60.00 für Eintritt und Weste

Anmeldung an	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 31. Mai 2012
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. 208.00/10 x, inkl. Eintritt
Anmeldung an	Aquateam Bern, Burgunderstrasse 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00, info@aquateam.ch, www.aquateam.ch
Anmeldeschluss	Einstieg ist jederzeit möglich
Titel des Kurses	Aqua-Gym für Schwangere
Kursinhalt	Fit - für - 2 ist ein sicheres und schonendes Bewegungsangebot für Schwangere im brusttiefen Wasser
VeranstalterIn	Aquateam Bern, die Profis für Wasserfitness
Kursleitung	Edith Locher Brunner
Datum, Zeit	Bitte Stundenplan anfordern
Ort	Münchenbuchsee, Ittigen, Bern
Kurskosten	Fr. 237.00/10 x, inkl. Eintritt
Anmeldung an	Aquateam Bern, Burgunderstrasse 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00, info@aquateam.ch, www.aquateam.ch
Anmeldeschluss	Einstieg ist jederzeit möglich
Titel des Kurses	Turnen/Fitgym für Seniorinnen
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen.
VeranstalterIn	Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Kursleitung	Jetti Blaser, Tel. 031 859 05 61 Esther Nabholz, Tel. 034 411 19 00
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 13.30 – 14.30 Uhr
Ort	Turnhalle Lee Ost, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 6.00/Lektion
Anmeldung	Nicht erforderlich
Titel des Kurses	Fit for fun
Kursinhalt	Eine abwechslungsreiche und spannende Aerobic- und Step-Stunde wartet auf dich!
VeranstalterIn	Damenriege Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Rahel Zwahlen
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr, ausser Schulferien
Ort	Turnhalle Lee, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Fr. 80.00/11er Abo
Anmeldung an	Rahel Zwahlen, Tel. 034 411 16 17, rahel.zwahlen@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Pilates 40+
Kursinhalt	Mit gezielten Pilatesübungen trainieren wir primär Bauch- und Rückenmuskulatur.
VeranstalterIn	Tanz- und Bewegungszentrum Mobile

Kursleitung Rosmarie Bühlmann, dipl. Pilatetrainerin
Datum, Zeit Jeweils donnerstags, 10.15 – 11.15 Uhr
Ort Tanzzentrum Mobile, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 150.00/10 x
Anmeldung an Rosmarie Bühlmann, Tel. 079 728 05 73, 031 869 53 16,
rosmarie.buehlmann@gmail.com, www.pilatesmoossee.ch

Titel des Kurses **Pilates 60+**
Kursinhalt Mit gezielten Pilatesübungen trainieren wir primär Bauch- und Rückenmuskulatur. Erhaltung von Kraft und Beweglichkeit.
VeranstalterIn Tanz- und Bewegungszentrum Mobile
Kursleitung Rosmarie Bühlmann, dipl. Pilatetrainerin
Datum, Zeit Jeweils donnerstags, 09.00 – 10.00 Uhr
Ort Tanzzentrum Mobile, **Urtenen-Schönbühl**
Kurskosten Fr. 150.00/10 x
Anmeldung an Rosmarie Bühlmann, Tel. 079 728 05 73, 031 869 53 16,
rosmarie.buehlmann@gmail.com, www.pilatesmoossee.ch

Titel des Kurses **Energie und Kraft tanken!**
Kursinhalt Oft bemerken wir zu spät, dass wir ausser Atem sind. Je besser wir in Kontakt mit unserem Atem sind, umso leichter finden wir zu innerer Ausgeglichenheit. Mit verschiedenen Atem-, Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen lösen wir Blockaden, werden gelassener und steigern das Wohlbefinden. Wir tanken neue Energie und schöpfen Kraft für den Alltag.
Veranstalterin Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung Barbara Spahni
Datum, Zeit Ab 23. April 2012, 10 x, jeweils montags, 23. April, 7./21. Mai, 4./18. Juni, 2. Juli, 13./27. August, 10./14. September 2012, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort Musikzimmer Schulhaus Lee 3, **Urtenen-Schönbühl**
Mitbringen Weiche Unterlage, Socken, Decke
Kurskosten Fr. 170.00, Mitglieder Landfrauenverein Fr. 150.00
Anmeldung an www.landfrauen-urtenen-schoenbuehl.ch/Kurse oder Anna Balmer, Kirchgässli 6, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 30 46
Anmeldeschluss Dienstag, 10. April 2012

Titel des Kurses **Atmen und bewegen – Leben, 880122**
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
Datum, Zeit Ab 24. April 2012, 9 x, jeweils dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort Schulhaus Sekundarstufe I, **Zollikofen**
Kurskosten Fr. 135.00
Anmeldung an Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss Kein Anmeldeschluss

Titel des Kurses **Atmen und bewegen – Leben, 880222**

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
Datum, Zeit	Ab 26. April 2012, 10 x, jeweils donnerstags, 09.15 – 10.15 Uhr
Ort	Altes Lehrerschulhaus Jufo, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 150.00
Anmeldung an	Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss	Kein Anmeldeschluss
Titel des Kurses	Yoga? Yoga ist ein Weg, der von ganz aussen nach ganz innen führt
Kursinhalt	Mit Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen können wir Alltagsstress abbauen. Wir erfahren äussere und innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Entdecke deinen inneren Reichtum!
Kursleitung	Yvonne Brand-Westphale, dipl. Yogalehrerin YS/EYU
Datum, Zeit	Jeweils montags, 09.00 – 10.15 Uhr, 18.00 – 19.15 Uhr und 19.30 – 20.45 Uhr Jeweils dienstags, 09.00 – 10.15 Uhr und 19.30 – 20.45 Uhr Jeweils freitags, 08.45 – 10.00 Uhr
Ort	Montags und freitags: Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen Dienstags: TTZ, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 220.00/10 Lektionen à 75 Min.
Anmeldung an	Yvonne Brand-Westphale, Unterfeldweg 60, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 40 47
Anmeldeschluss	Eintritt ist jederzeit möglich. Anmeldungsanruf bitte bis 3 Tage vor gewünschtem Eintritt.
Titel des Kurses	Tae bo
Kursinhalt	Karatebewegungen nach Musik.
VeranstalterIn	Karatesportverein Weisser Adler Grauholz
Kursleitung	Z. Markovic 6. Dan Karate
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 20.00 – 21.00 Uhr
Ort	Industriestrasse 31, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 240.00/24er Abo
Anmeldung an	U. Grutsch, Lindachstrasse 64, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 911 74 54, u.grutsch@gmx.ch www.karatewa.ch
Anmeldeschluss	Einstieg laufend möglich
Titel des Kurses	Karate
Kursinhalt	Kein Kontaktkarate.
VeranstalterIn	Karatesportverein Weisser Adler Grauholz
Kursleitung	Z. Markovic 6. Dan Karate
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr, jeweils donnerstags, 18.00 – 18.45 Uhr
Ort	Industriestrasse 31, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 210.00/3 Monate (Familienrabatt)

Anmeldung an	U. Grutsch, Lindachstrasse 64, 3038 Kirchlindach, Tel. 031 911 74 54, u.grutsch@gmx.ch, www.karatewa.ch
Anmeldeschluss	Einstieg laufend möglich
Titel des Kurses	Aikido (Selbstverteidigung)
Kursinhalt	Aikido ist in seiner heutigen Form eine moderne Selbstverteidigung. Durch den 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 bleiben.
VeranstalterIn	Aikido Schule Zollikofen
Kursleitung	Thomas Moser
Datum, Zeit	Jeweils montags, 18.15 –19.45 Uhr, jeweils donnerstags, 12.15 –13.30 Uhr
Ort	Dojo Budo Sport, Bernstrasse 99, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 45.00/Monat
Anmeldung an	Thomas Moser, Tel. 079 904 88 85, aikido@aikido-bern.ch, www.aikido-bern.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Begägne, bewege macht glücklech
Kursinhalt	Fit-Gym für Seniorinnen und Senioren Sport macht Fröid.
VeranstalterIn	Pro Senectute Region Bern
Kursleitung	Annette Boinay, Rita Stucki, Katrin Bienz
Datum, Zeit	Jeweils montags, 09.00 – 10.00 Uhr oder 10.00 – 11.00 Uhr Jeweils mittwochs, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Montags: Betagtenheim Zollikofen Mittwochs: Turnhalle Steinibach, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 170.00/Jahresabo
Anmeldung an	Annette Boinay, Tel. 079 691 74 08
Anmeldeschluss	Mitmache, schnuppere jederzeit! Eine Lektion gratis.
Titel des Kurses	Sport tut gut
Kursinhalt	Bewegung in jedem Alter.
VeranstalterIn	SVKT Frauensportverein Zollikofen-Münchenbuchsee
Kursleitung	Annalies Weber, Karin Wüthrich, Marianne Steck
Datum, Zeit	Jeweils montags, Zeit auf Anfrage Jeweils mittwochs, 09.15 – 10.00 Uhr Jeweils donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr, während der Schulzeit
Ort	Schulhaus Allmend, Münchenbuchsee , Jugendfoyer oder Turnhalle Sekundarstufe I, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 100.00/Jahr
Anmeldung an	Andrea Neuhaus, Mühlerain 22, 3052 Zollikofen, Tel. 031 911 49 48
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Nordic Walking
Kursinhalt	Ein Ganzkörper-Konditionstraining im Outdoorbereich mit Spass und Dynamik in der Gruppe.
VeranstalterIn	Therapie und Training Zentrum AG
Kursleitung	Adrian Treyer, dipl. Physiotherapeut
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Therapie und Training Zentrum AG, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00/3 Monate

Anmeldung an	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Fit im Alter
Kursinhalt	Die Förderung der Kraft, der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und der Ausdauer ermöglicht es auch im Alter, selbstständig und fit zu bleiben!
VeranstalterIn	Therapie und Training Zentrum AG
Kursleitung	Beate Bongartz, dipl. Physiotherapeutin
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 09.00 – 09.45 Uhr
Ort	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 180.00/3 Monate
Anmeldung an	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, training-zollikofen@bluewin.ch, www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Rückenfit, Aktiv am Abend
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	Jeweils mittwochs, 17.15 – 18.15 Uhr
Ort	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 240.00/12 x 60 Min.
Anmeldung an	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Rückenfit, Aktiv über die Mittagspause
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	Jeweils mittwochs, 12.00 – 13.00 Uhr
Ort	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 240.00/12 x 60 Min.
Anmeldung an	TTZ AG, Kirchlindachstrasse 7, Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel ds 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	Jeweils mittwochs, 10.00 – 10.50 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, www.training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses	Feldenkrais Kurs: Schöne Haltung, beweglich in den Sommer
Kursinhalt	Schöne, anmutige Haltung, geschmeidige Gelenke, mehr Wohlbefinden im Alltag!
Kursleitung	Jana Marti
Datum, Zeit	Ab 23. April 2012, 10 x, jeweils montags, 13.30 – 15.00 Uhr
Ort	Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 200.00
Anmeldung an	Jana Marti, Tel. 031 911 16 79
Anmeldeschluss	Freitag, 20. April 2012
Titel des Kurses	Entspannen, Burnout vorbeugen
Kursinhalt	In sich selber eintauchen, den Alltag vergessen. Bewegung, Malen, Meditation, Visualisierung und Progressive Muskelrelaxation sind unsere Mittel.
Kursleitung	Jana Marti
Datum, Zeit	Ab 25. April 2012, 6 x, jeweils mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr
Ort	Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00
Anmeldung an	Jana Marti, Tel. 031 911 16 79
Anmeldeschluss	Mittwoch, 23. April 2012
Titel des Kurses	dance 2Bfit
Kursinhalt	Tanzen, Bewegung, Muskeltraining, Bodenübungen, dehnen, Entspannung → tanzende Fitnessmethode.
Veranstalterin	Dance Aerobics Company
Kursleitung	Gerda Hall
Datum, Zeit	Ab 25. April 2012, jeweils mittwochs, 19.30 – 20.30 Uhr Ab 27. April 2012, jeweils freitags, 09.30 – 10.30 Uhr
Ort	Mittwochs: Blindenschule, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen Freitags: Saal- und Freizeitanlage, Radiostrasse 21+23, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 13.00 pro Mal (Quartalsrechnung), Schnupperlektion gratis
Anmeldung an	Gerda Hall, Tel. 031 862 07 11, gerda.hall@gmx.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Besser Laufen mit der Feldenkrais Methode
Kursinhalt	Erkennen Sie Ihren eigenen Laufstil und lernen Sie ökonomischer und ausgeglichener zu laufen, walken, joggen und dadurch schneller, leichter und geschmeidiger werden.
Kursleitung	Jana Marti
Datum, Zeit	Samstag, 28. April 2012, 11.00 – 18.00 Uhr
Ort	Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00
Anmeldung an	Jana Marti, Tel. 031 911 16 79
Anmeldeschluss	Samstag, 26. April 2012
Titel des Kurses	Tai Chi & Qi Gong im Freien – Abschalten, zur Ruhe kommen und die Hektik des Alltags hinter sich lassen
Kursinhalt	Entdecken Sie die Energieübungen zur Stärkung von Körper, Seele, Geist. Zeitlupenartige, harmonisch fließende Bewegungen harmonisieren den ganzen Organismus.
VeranstalterIn	Phönix-Zentrum, Tai Chi & Qi Gong Schule, Bern
Kursleitung	Liliane von Allmen, SGQT und EMR anerkannt

Datum, Zeit	Jeweils montags oder freitags, von März – Oktober, tagsüber nach Vereinbarung.
Ort	In Kleingruppen an der Aare in Zollikofen
Kurskosten	Fr. 35.00/Lektion
Anmeldung an	Liliane von Allmen, Tel. 031 301 88 88, info@phoenixzentrum.ch, www.phoenixzentrum.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	YOGA ist ein Weg in die eigene Mitte
Kursinhalt	Die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Durch aufeinander abgestimmte Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung und Konzentration mehr Bewusstheit, Ganzheit und Lebensenergie.
VeranstalterIn	Anja Engel
Kursleitung	Anja Engel dipl. Yogalehrerin & Therapeutin
Datum, Zeit	Jeweils dienstags oder donnerstags 18.30 – 20.00 Uhr Jeweils freitags 10.30 – 12.45 Uhr Probelektion möglich
Ort	Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 220.00/10 x 90 Min. Fr. 180.00/10 x 75 Min., fortlaufende Kurse
Anmeldung an	Anja Engel, Tel. 031 911 97 67 an.engel@bluewin.ch, energieausgleich.com
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Qi Gong
Kursinhalt	Mit Qi Gong entspannen, zentrieren, aufbauen.
Kursleitung	Marianne Hundius
Datum, Zeit	Kurs 1: ab 11. April 2012, jeweils mittwochs 9.00 – 10.00 Uhr Kurs 2: ab 15. August 2012, jeweils mittwochs 17.15 – 18.15 Uhr
Ort	Pilates Studio, Postgasse 4, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 180.00/10 x
Anmeldung an	Tel. 031 911 81 20, marianne@hundius.ch, www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Kurs 1: Mittwoch, 4. April 2012 Kurs 2: Montag, 13. August 2012
Titel des Kurses	ZUMBA
Kursinhalt	Tanzfitness.
Kursleitung	Dubravka Lastric
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 19.15 – 20.10 Uhr
Ort	Turnhalle Inforama, Molkereistrasse 8, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 150.00/10 x, Einzellektion Fr. 20.00
Anmeldung an	Dubravka Lastric, Tel. 031 911 34 21, 079 789 17 55, http://zumba.lastric.name
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich
Titel des Kurses	Turnen für bewegungsfreudige Frauen 35+
Kursinhalt	Aerobic, Step, Pilates, Rücken- und Beckenbodengym, Fitness, Entspannung, Spiel, Spass usw.
Kursleitung	Gut ausgebildete, erfahrene Leiter/innen (Schweizerischer Turnverband)
Datum, Zeit	Jeweils montags, 18.00 – 19.00 Uhr, ältere Turnerinnen Jeweils montags, 19.05 – 20.05 Uhr, normales Vereinsturnen Jeweils montags, 20.15 – 21.30 Uhr, Gym-mix (anspruchvolles Fitness-

	Programm für fitness- und leistungsbewusste Frauen ab 35 Jahren, die gerne gefordert werden)
Ort	Turnhalle Sekundarstufe I oben, Schulhausstrasse 32, Zollikofen
Kurskosten	Auf Anfrage
Anmeldung an	Präsidentin: Elisabeth Schindler, Tel. 031 911 51 59, ern.schindler@bluewin.ch
	Seniorinnen: Annemarie Zahnd, Tel. 031 911 05 49
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 Franziska Meyer, Tel. 034 445 79 87
Datum, Zeit	Jeweils montags, 08.45 – 09.45 Uhr
Ort	Turnhalle, Zuzwil
Kurskosten	Fr. 6.00/Lektion
Anmeldung an	Nicht erforderlich

Umwelt – Ökologie – Natur

Titel des Kurses	Wir lernen Velo fahren
Kursinhalt	Vertraut werden mit dem Velo und den Verkehrsregeln.
Lehrmittel	Velo
VeranstalterIn	Interkultureller Frauentreff KARIBU
Kursleitung	Pro Velo Bern
Datum, Zeit	3./10./17. April, jeweils dienstags und 5./12./19. April, jeweils donnerstags, 6 x, 14.00 - 16.00 Uhr
Ort	KARIBU, Schäferestrasse 43, Zollikofen oder nach Absprache
Kurskosten	Fr. 60.00
Anmeldung an	KARIBU Interkultureller Frauentreff, Tel. 031 911 65 25, www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 27. März 2012

Fremdsprachen – Literatur

Titel des Kurses	Vorbereitungskurs Sprachtest Deutsch für die Einbürgerung
Kursinhalt	Schriftliche und mündliche Inhalte der Sprachstandanalyse A2 für die Einbürgerung werden gezielt trainiert. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Deutsch. Kurzer Einstufungstest vor Kursbeginn.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten	Kopien: Fr. 15.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 15. April 2012
Titel des Kurses	Deutsch für Fremdsprachige

Kursinhalt	Grundkurs Verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse in einer Kleingruppe: lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht! Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Karin Balmer oder Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 15. April 2012
Titel des Kurses	Business-Französisch
Kursinhalt	Für alle, die Französisch im Job brauchen! Sie trainieren typische Situationen des Geschäftsalltags: Auskunft, Termine, Bestellung, Kundendienst, Reklamationen, usw. Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 320.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 360.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 15. April 2012
Titel des Kurses	Französisch für den Alltag
Kursinhalt	Auffrischkurs In einer Kleingruppe Kenntnisse auffrischen und erweitern: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst! Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer oder Karin Balmer
Datum, Zeit	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 15. April 2012
Titel des Kurses	Konversationskurse Italienisch
Kursinhalt	In einer Kleingruppe Kenntnisse anwenden, festigen und erweitern: praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst! Stufe A2 / B1 Weitere Kurse unter www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Liliana Negri
Datum, Zeit	Ab 23. April 2012, 10 x, jeweils montags, 08.30 – 09.30 Uhr und 19.15 – 20.15 Uhr
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 270.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 302.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch

Anmeldeschluss	Sonntag, 15. April 2012
Titel des Kurses	Italienisch für Ferien und Job
Kursinhalt	Anfänger 2 In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen Sprache zu verständigen. Wenig Kenntnisse erforderlich. Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Liliana Negri
Datum, Zeit	Ab 23. April, 10 x, jeweils montags, 20.20 – 21.20 Uhr
Ort	Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 15. April 2012
Titel des Kurses	Let's speak English
Kursinhalt	Für alle, die im Zeitalter des Computers und der Globalisierung mitreden wollen! Kleingruppe, lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht. Kurse auf verschiedenen Stufen unter www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeiten gemäss Kursprogramm
Ort	Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien: ca. Fr. 60.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 15. April 2012
Titel des Kurses	Englisch A2, 815222
Kursinhalt	Learn an have fun with Englisch. Using student presentations, discussions, reading material and a text book, this course is for students who would like to practise their spoken English and build upon their grammar knowledge in a fun and relaxed atmosphere.
Lehrmittel	Wird im Kurs bekannt gegeben.
VeranstalterIn	Volkshochschule Bern
Kursleitung	Harrison Divine
Datum, Zeit	Ab 25. April 2012, 10 x, jeweils mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr
Ort	Schulanlage Gyrisberg, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 210.00
Anmeldung an	Volkshochschule Bern, Tel. 031 320 30 30, info@vhsbe.ch
Anmeldeschluss	Kein Anmeldeschluss
Titel des Kurses	English for Teens (10 – 12 Jahre)
Kursinhalt	Grundkenntnisse erwerben. Förderung der vier Sprachkompetenzen mit Schwerpunkt Sprechen. Freude an der englischen Sprache erwecken mit Pop Songs und Spielen.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	Ab 26. April 2012, 10 x, jeweils donnerstags, 16.40 – 17.40 Uhr
Ort	Urtenen-Schönbühl , Schulanlage Lee

Kurskosten	Ab 13 Tn.: Fr. 150.00 / 10 – 12 Tn.: Fr. 175.00 7 – 9 Tn.: Fr. 195.00 / 5 – 6 Tn.: Fr. 220.00
Materialkosten	Lehrmittel ca. Fr. 50.00
Anmeldung an Anmeldeabschluss	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch Sonntag, 15. April 2012
Titel des Kurses	Diplomkurs Spanisch (Certificado DELE)
Kursinhalt	In einer Kleingruppe werden Sie gezielt auf das Certificado DELE vorbereitet. Spanischkenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich. Weitere Kurse unter www.talkinfo.ch
VeranstalterIn:	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Altagracia Hefti
Datum, Zeit	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 320.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 360.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
Anmeldung an Anmeldeabschluss	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch Sonntag, 15. April 2012
Titel des Kurses	Spanisch für Ferien und Job
Kursinhalt	Anfängerkurs In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen Sprache zu verständigen. Weitere Kurse unter www.talkinfo.ch
VeranstalterIn:	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Altagracia Hefti oder Karin Balmer
Datum, Zeit	Ab Ende April 2012, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Bäriswil oder Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	6 – 8 Tn.: Fr. 300.00 / 4 – 5 Tn.: Fr. 335.00
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
Anmeldung an Anmeldeabschluss	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch Sonntag, 15. April 2012
Titel des Kurses	Die Welt der Gedichte
Kursinhalt	Gedichte als „Wortsalat mit Zeilenbruch“, als jener Ort, an dem Schönheit gepflegt oder wo die Wahrheit ohne Umschweife preisgegeben wird? Wir verschaffen uns einen Überblick über Gedichte aus verschiedenen Jahrhunderten und verfassen selber welche.
Veranstalterin	incognita Kulturwissen
Kursleitung	Fides Maria Kistler
Datum, Zeit	2./9./16./30. Juni 2012, jeweils samstags, 10.00 -12.00 Uhr, mit Fortsetzung im Herbst
Ort	Dachstock Jugendfoyer, Wahlackerstrasse 58, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00
Materialkosten	Ca. Fr. 10.00
Anmeldung an Anmeldeabschluss	Tel. 031 558 36 96, fmk@incognita.ch , www.incognita.ch Montag, 30. April 2012

Kunst und Kultur

Titel des Kurses **DAS MODERNE AQUARELL für Einsteigende und Geübte**

Kursinhalt	Wir erarbeiten und vertiefen die Vielfalt der handwerklichen Techniken im Zusammenwirken der Bildgestaltung und der Gesetze der Bildsprache.
Veranstalterin	malschule im graben, Zollikofen
Kursleitung	Hanspeter Fiechter, Kunstmaler, dipl. Erwachsenenbildner
Datum, Zeit	Ab 13. August 2012 – 24. Januar 2013, 19 x, jeweils montags, 18.45 – 21.00 Uhr, jeweils donnerstags, 13.30 – 15.30 Uhr oder 18.45 – 21.00 Uhr,
Ort	malschule im graben, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 722.00/19 Doppelstunden à Fr. 19.00/Std.
Anmeldung an	Hanspeter Fiechter, Tel. 031 911 96 06. www.hanspeterfiechter.ch
Anmeldeschluss	Montag, 6. August 2012

Psychologie – Persönlichkeitsentwicklung

Titel des Kurses	Entdecke deine Medialität
Kursinhalt	Über eine kurze Meditation lassen wir den Alltag hinter uns, um dann durch einfache Übungen uns der eigenen intuitiven Seite zu öffnen. Diese Arbeit kann auch einen positiven Einfluss im Alltag haben.
Veranstalterin	Das Zentrum, Buchsweg 9, 3052 Zollikofen
Kursleitung	Marietta Keller
Datum, Zeit	1./15./29. Mai und 26. Juni 2012, jeweils dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort	Das Zentrum, Buchsweg 9, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 150.00
Anmeldung an	Tel. 031 922 48 02, marietta.keller@bluewin.ch , www.das-zentrum.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 25. April 2012
Titel des Kurses	Attraktiv im Beruf und im Alltag
Kursinhalt	An diesen drei Abenden bekommen Sie Tipps und Tricks, um mit einfachen Mitteln das Beste aus Ihrem Typ hervorzuholen. Ihr Selbstbewusstsein wird dadurch gestärkt.
Veranstalterin	Das Zentrum, Buchsweg 9, 3052 Zollikofen
Kursleitung	Getrud Joy Knuchel, Farb- und Modestilberaterin
Datum, Zeit	8./22. Mai und 5. Juni, 19.00 – 21.00 Uhr
Ort	Das Zentrum, Buchsweg 9, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 90.00
Anmeldung an	Tel. 031 922 48 02, marietta.keller@bluewin.ch , www.das-zentrum.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 2. Mai 2012
Titel des Kurses	Licht Farbe und Klang – Wahrnehmung und Intuition
Kursinhalt	Wie nehme ich wahr? Wie arbeiten die verschiedenen Sinne mit dem Hirn zusammen? Wie funktioniert meine Intuition? Bilder, Farben, Klänge und Meditationen führen und begleiten uns auf dieser Entdeckungsreise.
Kursleitung	Rolf Gardi
Datum, Zeit	7./8./9. August 2012, jeweils samstags von 09.00 – 11.00 Uhr
Ort	Praxis Harmonia, Linckweg 8, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 150.00
Anmeldung an	Rolf Gardi, Tel. 079 389 79 00, www.interdimensional.net
Anmeldeschluss	Dienstag, 31. Juli 2012

Werken – Gestalten – Nähen

Titel des Kurses	Schräge Vögel
Kursinhalt	Bohren – schleifen – schweissen – gestalten Sie Ihren eigenen schrägen Vogel.
VeranstalterIn	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung	Roger Streit
Datum, Zeit	Samstag, 9. Juni 2012, 13.00 – ca. 18.00 Uhr
Ort	Werkstatt „schräge Vögel“, Weier 164 a, Burgistein
Kurskosten	Fr. 88.00, für Mitglieder und Jugendliche Fr. 78.00
Materialkosten	Fr. 25.00
Anmeldung an	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch, www.unser-gfm.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 30. Mai 2012
Titel des Kurses	Der Weg zum persönlichen Kleidungsstück
Kursinhalt	Individuelles Nähen in kleinen Gruppen (bis 5 Personen). Ein Kurs für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene.
VeranstalterIn	thex, Werkstatt für Textiles
Kursleitung	Therese Rufer
Datum, Zeit	Tages-, Abend- und Ferienkurse
Ort	thex.butik, Bernstrasse 3 b, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 260.00 (5 x 3 Std., max. fünf TeilnehmerInnen)
Materialkosten	Nach Aufwand
Anmeldung an	Therese Rufer, Bernstrasse 3 b, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 862 18 05, 076 339 67 60
Titel des Kurses	Glasfusing
Kursinhalt	Glasfusing bedeutet das Zusammenschmelzen von verschiedenen Glastücken.
VeranstalterIn	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung	Irene Kräuchi
Datum, Zeit	Donnerstag, 6. September 2012, 19.00 – 22.00 Uhr
Ort	Glas-Werkstatt, Bernstrasse 162 b, Stettlen
Kurskosten	Fr. 46.00, für Mitglieder und Jugendliche Fr. 36.00
Materialkosten	Ca. Fr. 80.00 – Fr. 150.00
Anmeldung an	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch, www.unser-gfm.ch
Anmeldeschluss	Montag, 27. August 2012
Titel des Kurses	Silberringe giessen
Kursinhalt	Wir stellen anhand einer alten Giessmethode (Sepiaguss,) Silberringe her.
VeranstalterIn	Familienclub Zollikofen
Kursleitung	Maya Friedli
Datum, Zeit	Kurs 1: Samstag, 12. Mai, 09.00 – 15.00 Uhr Kurs 2: Samstag, 16. Juni 2012, 09.00 – 15.00 Uhr
Ort	Werkraum Oberstufe, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 65.00, Familienclubmitglieder Fr. 55.00
Materialkosten	Je nach Ringgrösse, ca. Fr. 25.00 bis Fr. 35.00
Anmeldung an	Karin Zimmermann, Tel. 031 911 66 17, karin.zimmermann@familienclub-zollikofen.ch, www.familienclub-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Kurs 1: Mittwoch, 2. Mai 2012 Kurs 2: Mittwoch, 6. Juni 2012
Titel des Kurses	Bildhauerei SteinHolzTon

Kursinhalt Eintauchen in die Welten der räumlichen Gestaltungen, Freude am Entdecken und freies Entstehenlassen in tausendfältigen Materialien. Jedermann / Frau willkommen, Anfänger und Fortgeschrittene.

Kursleitung F. Nussbaumer, Bildhauer

Datum, Zeit 10 x, jeweils montags 18.30 – 21.00 Uhr, jeweils samstags, 8.30 – 12.00 Uhr. Muss nicht aufeinanderfolgend besucht werden.

Ort ArtOrt, Sägebachweg 3, im Graben, **Zollikofen**

Kurskosten Montag: Fr. 400.00, Samstag: Fr. 500.00

Anmeldung an F. Nussbaumer, ArtOrt, Sägebachweg 3, 3052 Zollikofen, Tel. 031 921 25 26, 078 671 33 77

Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Titel des Kurses **Kreativ-Schweisskurs**

Kursinhalt Kerzenständer, Feuerkorb, Schrottojekt. Umsetzung eines eigenen Projektes unter fachkundiger Leitung.

VeranstalterIn Die Käserei, Kultur- und Kursraum, Zuzwil

Kursleitung Bene Tschanz

Datum, Zeit

1. Vorkurs (Besprechung), Montag, 19. März 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
1. Schweisskurs, Samstag, 28. April 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
2. Vorkurs (Besprechung), Montag, 26. März 2012, 19.00 - 21.00 Uhr
2. Schweisskurs, Samstag, 5. Mai 2012, 08.00 - 17.30 Uhr
3. Vorkurs (Besprechung), Montag, 2. April 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
3. Schweisskurs, Samstag, 12. Mai 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
4. Vorkurs (Besprechung), Montag, 11. Juni 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
4. Schweisskurs, Samstag, 21. Juli 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
5. Vorkurs (Besprechung), Montag, 18. Juni 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
5. Schweisskurs, Samstag, 28. Juli 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
6. Vorkurs (Besprechung), Mittwoch, 25. Juni 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
6. Schweisskurs, Samstag, 4. August 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
7. Vorkurs (Besprechung), Montag, 23. Juli 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
7. Schweisskurs, Samstag, 25. August 2012, 08.00 – 17.30 Uhr
8. Vorkurs (Besprechung), Montag, 20. August 2012, 19.00 – 21.00 Uhr
8. Schweisskurs, Samstag, 15. September 2012, 08.00 – 17.30 Uhr

Ort Die Käserei, Kultur- und Kursraum, **Zuzwil**

Kurskosten Fr. 280.00, inkl. Verpflegung

Materialkosten Je nach Verbrauch

Anmeldung an Doris Eggel, Tel. 079 208 30 06, www.diekaeserei.ch, info@diekaeserei.ch

Anmeldeschluss

1. Kurs: Montag, 12. März 2012
2. Kurs: Montag, 19. März 2012
3. Kurs: Montag, 26. März 2012
4. Kurs: Montag, 4. Juni 2012
5. Kurs: Montag, 11. Juni 2012
6. Kurs: Mittwoch, 18. Juni 2012
7. Kurs: Montag, 16. Juli 2012
8. Kurs: Montag, 13. August 2012

Musik

Titel des Kurses **Eltern-Kind-Singen**

Kursinhalt Erste aktive Begegnung mit Musik für Kinder von 2 ½ bis 5 Jahren in Begleitung von Erwachsenen.

VeranstalterIn Musikschule Jegenstorf

Kursleitung	Sarah Aeberhard (Jegenstorf), Ursula Pfund (Grafenried) und Christine Rubin (Bätterkinden)
Datum, Zeit	1. Kurs ab 20./23./24. August 2012 2. Kurs ab 11./14./15. Februar 2013 Jeweils montags, 10.00 – 10.45 Uhr Jeweils donnerstags, 10.00 – 10.45 Uhr und 10.50 – 11.00 Uhr Jeweils freitags, 09.20 – 10.05 Uhr und 10.15 – 11.00 Uhr
Ort	Montags: Kirchgemeindehaus, Grafenried/Fraubrunnen Donnerstags: Kirchgemeindehaus, Bätterkinden Freitags: Aula Sägetschulhaus, Jegenstorf
Kurskosten	Fr. 240.00/Familie
Anmeldung an	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch
Anmeldeschluss	1. Kurs: Freitag, 15. Juni 2012 2. Kurs: Samstag, 15. Dezember 2012
Titel des Kurses	Folk international, Basiskurs
Kursinhalt	Gemeinsam musizieren: aus dem reichhaltigen Fundus der europäischen Volksmusik und der Volksmusik aus dem Balkan erarbeitet das Kursensemble sein Repertoire. Willkommen sind alle in der Volksmusik gebräuchlichen Instrumente.
Niveau	Mindestens zwei bis drei Jahre Spielpraxis auf dem Instrument. Bereitschaft, individuell zu üben.
Veranstalterin	Musikschule Jegenstorf
Kursleitung	Res Hafner (Auskunft über den Kurs: Tel. 031 767 85 67, info@ethnoson.ch)
Datum, Zeit	18 Kursabende, je 2 x 40 Min. Erster Kursabend: Montag, 20. August 2012, 20.00 Uhr Weitere Daten nach gemeinsamer Absprache
Ort	Musikschule Jegenstorf, 2. Stock, Iffwilstrasse 4, Jegenstorf
Kurskosten	Ab 8 Teilnehmenden Fr. 470.00, exkl. Notenmaterial. Bei weniger Teilnehmenden erhöht sich das Kursgeld proportional (nach Rücksprache mit den Beteiligten).
Anmeldung an	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch oder www.ethnoson.ch
Anmeldeschluss	Bei Kursbeginn
Titel des Kurses	Folk international, fortgeschrittenes Niveau
Kursinhalt	Wir erarbeiten ein Programm zum öffentlichen Auftritt. Inhalt: Folk international zu vier bis fünf Themenblöcken (z. B. geografische Schwerpunkte, zweckgebundene Musik wie Arbeitslieder oder Hochzeitsmusik, int. Volkstanz-Repertoire, usw.).
Niveau	Sehr gutes Handwerk auf dem Instrument mit mehrjähriger Spielpraxis. Bereitschaft, individuell zu üben.
Veranstalterin	Musikschule Jegenstorf
Kursleitung	Res Hafner (Auskunft über den Kurs: Tel. 031 767 85 67, info@ethnoson.ch)
Datum, Zeit	18 Kursabende, je 2 x 40 Minuten Erster Kursabend: Montag, 20. August 2012, 20 Uhr Weitere Daten nach gemeinsamer Absprache
Ort	Musikschule Jegenstorf, 2. Stock, Iffwilstrasse 4, Jegenstorf

Kurskosten	Ab 8 Teilnehmenden Fr. 470.00, exkl. Notenmaterial. Bei weniger Teilnehmenden erhöht sich das Kursgeld proportional (nach Rücksprache mit den Beteiligten).
Anmeldung an	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch oder www.ethnoson.ch
Anmeldeschluss	Bei Kursbeginn
Titel des Kurses	Kammermusik-BAROCK-Ensemble
Kursinhalt	Zusammenspiel: Aus dem grossen Repertoire der Barockmusik erarbeiten die Teilnehmenden ihr eigenes Programm. Willkommen sind alle in der Barockmusik gebräuchlichen Instrumente.
VeranstalterIn	Musikschule Jegenstorf
Kursleitung	Damaris Di Bennardo
Datum, Zeit	6 Kursabende, je 2 x 40 Minuten Erster Kursabend: Dienstag, 21. August 2012, 19.00 Uhr Weitere Daten nach gemeinsamer Absprache
Ort	Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 2. Stock, Jegenstorf
Kurskosten	Ab 5 Teilnehmenden Fr. 275.00, exkl. Notenmaterial. Bei weniger Teilnehmenden erhöht sich das Kursgeld proportional (nach Rücksprache mit den Beteiligten).
Anmeldung an	Sekretariat Musikschule Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 762 07 00, info@msjegenstorf.ch, www.msjegenstorf.ch
Anmeldeschluss	Bei Kursbeginn
Titel des Kurses	Schnupper-Angebot Musikunterricht
Kursinhalt	Einführung in die Welt der Musik, Begleitung beim Wiedereinstieg. Aufbau eines eigenen Repertoires.
VeranstalterIn	Musikschule Moossee
Kursleitung	Je nach Instrument
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Urtenen-Schönbühl, Moosseedorf
Kurskosten	Je nach Anzahl Lektionen
Anmeldung an	Musikschule Moossee, Postfach 137, 3322 Urtenen-Schönbühl, Tel. 031 859 60 16, www.musikschule-moossee.ch
Anmeldeschluss	Anmeldung jederzeit möglich
Titel des Kurses	Eltern-Kind-Singen und Musizieren
Kursinhalt	Eltern-Kind-Singen und Musizieren für 2 – 5-jährige Kinder mit einer Begleitperson. 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, Versen, Tänzen und Spielen wollen wir uns ein vielseitiges Repertoire erarbeiten. Der Kurs vermittelt auch Anregungen, wie mit einfachen Mitteln musikalische und soziale Erfahrungen gesammelt werden können. Die Kurse können als Weiterführung oder als Einstiegskurs belegt werden.
VeranstalterIn	MUSIKSCHULE ZOLLIKOFEN-BREMGARTEN
Kursleitung	Frau Ursula Maria Meier
Datum, Zeit	Ab 22. August 2012, 16 x, jeweils mittwochs, Gruppe A: 09.00 – 09.45 Uhr, Gruppe B: 09.00 – 09.45 Uhr
Ort	Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 30, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 290.00

Anmeldung an Musikschule Zollikofen-Bremgarten; Aeschenbrunnmattstrasse 6;
3047 Bremgarten, 031 822 03 43, www.mszb.ch
Anmeldeschluss Sonntag, 22. Juli 2012

Erziehung – Familie – Partnerschaft

Titel des Kurses **Anleitung zur Babymassage**
Kursinhalt Sinn der Babymassage. Üben am eigenen Baby.
VeranstalterIn Mütter- und Väterberatung Kanton Bern
Kursleitung Mütterberaterin
Datum, Zeit Donnerstag, 22. März 2012, 14.00 Uhr,
Donnerstag, 10. Mai 2012, 09.30 Uhr
Freitag, 29. Juni 2012, 09.30 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus, **Jegenstorf**
Kurskosten Keine
Anmeldung an Schriftlich an: Mütter- und Väterberatung, Bernstrasse 28A, 3303
Jegenstorf oder per E-Mail: jegenstorf@mvb-be.ch
Anmeldeschluss Jeweils 7 Tage vor Kursbeginn, Teilnehmerzahl beschränkt

Titel des Kurses **Obligatorischer Hundekurs, Welpengruppe**
Kursinhalt Theorie- und Praxiskurse nach gesetzlichen Vorlagen, Welpengruppe und
andere Hundekurse.
Lehrmittel Werden am Kurs abgegeben
VeranstalterIn Hundeschule Jegenstorf, KVV
Kursleitung Barbara Künzli
Datum, Zeit Verschiedene. Welpen, jeweils samstags 09.30 – 10.30 Uhr
Ort **Jegenstorf und Burgdorf**
Kurskosten Fr. 100.00, pro Mal Fr. 20.00
Anmeldung Barbara Künzli, Wiggiswilweg 4, 3303 Jegenstorf, Tel. 079 366 97 57
mittags, barbara-k@bluewin.ch, www. kv-unteremmental.ch
Anmeldeschluss Kein Anmeldeschluss

Berufliche Weiterbildung

Titel des Kurses **Berufliche Orientierung und Bewerbungsunterlagen**
Kursinhalt Einzelcoaching mit Standortbestimmung, Lebenslauf, Bewerbungsbriefe,
weitere Themen nach Bedarf
VeranstalterIn Francesca Ryser, Coaching
Kursleitung Francesca Ryser, dipl. Coach SCA und Ausbilderin mit eidg. FA
Datum, Zeit Laufend nach Vereinbarung
Ort Zu vereinbaren
Kurskosten Zwei Gespräche à 2 Stunden Fr. 250.-
Anmeldung an Francesca Ryser, Tel. 079 738 75 12, francesca.ryser@sunrise.ch
Anmeldeschluss Kein Anmeldeschluss

Gesellschaft

Titel des Kurses „Lernfestival zämä läbä – zämä leerä“
Kursinhalt Div. Kurse von Handarbeit bis Sport. Siehe Ausschreibung im
„ammoossee“, „reformiert.“, Anzeiger, Aushänge.

Veranstalterin Ev.-ref. Kirchgemeinde Münchenbuchsee-Moosseedorf
Kursleitung Rekja, kultur@moosseedorf
Datum, Zeit 16. – 21. April 2012
Ort Auftakt: 16. April 2012, 09.00 Uhr, Kirchgemeindehaus, **Moosseedorf**
Kurskosten Kurspass: Kinder Fr. 5.00, Erwachsene Fr. 8.00
Anmeldung an Tel. 031 859 03 51, beatrice.teuscher@kige.ch
Anmeldeschluss Sonntag, 25. März 2012

Titel des Kurses **Notfälle bei Kleinkindern**
Kursinhalt Erste Hilfe bei Unfällen und Krankheiten.
VeranstalterIn Tageselternverein Kirchlindach, Bremgarten, Meikirch
Kursleitung Esther Bieri, Samariterlehrerin
Datum, Zeit Freitag, 24. August 2012, 19.00 – 22.00 Uhr
 Samstag, 25. August 2012, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr
 Gemeinsames Mittagessen
Ort Oberstufenzentrum Uettligen, Schülerweg 16/18, **Uettligen**
Kurskosten Fr. 100.00 pro Person / Fr. 180.00 pro Paar
 Die Kurskosten für Tageseltern übernehmen die Vereine.
Anmeldung an Cécile Uhr, Freudenreichstrasse 42, 3047 Bremgarten,
 Tel. 079 504 72 30, cecile.uhr@bluewin.ch
Anmeldeschluss Ende Juli 2012

Titel des Kurses **Gemeinsam lernen und lehren/Bildung zur Gesundheit**
Kursinhalt Aus Ihren mitgebrachten Themen, aus eigenen Erfahrungen und Kenntnissen, gemeinsam neues Wissen erarbeiten (Themenzentrierte Interaktion TZI nach Ruth Cohn). Weiterbildung zur Gesundheit, in Familie und am Arbeitsplatz. Gemeinsam im Dialog mit einem Hausarzt und Personen aus dem Bildungs- und Gesundheitsbereich.
Lehrmittel Protokolle und Informationsmaterial, Ratgeber WIE?SO! Alltagsbuch für ein besseres Leben ISBN 978-3-033-03300-9; Literaturangabe dialog-gesundheit Forum
Veranstalterin
Kursleitung Dr. med. Michael Deppeler, Susanna Haller
Datum, Zeit Montag, 25. Juni 2012, 19.00 – 20.30 Uhr; Montag, 27. August 2012, 19.00 – 20.30 Uhr; Montag, 29. Oktober 2012, 19.00 – 20.30 Uhr
Ort Aula Sek-Stufe I, Schulhausstrasse 30, **Zollikofen**
Kurskosten Freier Zugang für alle, Beitrag frei, Mitgliedschaft frei, Mitglieder-Jahresbeitrag Fr. 10.00
Materialkosten Fr. 5.00/Abend
Anmeldung an dialog-gesundheit Forum, Susanne Haller, Schützenstrasse 15, 3052 Zollikofen, 031 911 77 04, susanna.haller@bluewin.ch, www.dialog-gesundheit.ch
Anmeldeschluss Am Veranstaltungstag

Informatik

Titel des Kurses **Facebook, Twitter & Co.**
Kursinhalt Kennenlernen der wichtigsten Plattformen inkl. Einsatzmöglichkeiten. Tipps zum Datenschutz.
Veranstalterin Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung Monika Akeret
Datum, Zeit Donnerstag, 3. Mai 2012, 19.30 – ca. 21.30 Uhr
Ort Schulhaus Bodenacker, Physikzimmer, **Münchenbuchsee**

Kurskosten	Fr. 30.00, für Mitglieder und Jugendliche Fr. 20.00
Anmeldung an	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch, www.unser-gfm.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 24. April 2012
Titel des Kurses	Erste Schritte auf Facebook
Kursinhalt	Grundlagen und Fachbegriffe. Schutz persönlicher Daten. Wie „befreunde“ ich mich mit anderen Nutzern?
Veranstalterin	Gemeinnütziger Frauenverein Münchenbuchsee
Kursleitung	Monika Akeret
Datum, Zeit	Dienstag, 22. Mai 2012, 19.30 – ca. 21.30 Uhr
Ort	Schulhaus Bodenacker, Physikzimmer, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 46.00, für Mitglieder und Jugendliche Fr. 36.00
Anmeldung an	Barbara Hofmann, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 869 52 01, kurse@unser-gfm.ch, www.unser-gfm.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 11. Mai 2012