



<b><i>Italienisch für Ferien und Job</i></b>	
Kursinhalt	B1-Kurs - In einer Kleingruppe festigen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Ihren Wortschatz. Hören und Sprechen stehen im Vordergrund. Zudem erfahren Sie Interessantes über die italienische Kultur. Weitere Kurse unter www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Luca Panarese
Datum, Zeit	ab 27. April 2021, 10 x, Dienstag, 20.15 – 21.15 Uhr
Ort	Schönbühl
Kurskosten	6 - 8 Tn.: CHF 300.–, 4 - 5 Tn.: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 50.–
Anmeldung an	031 859 07 72 oder www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	23. April 2021

<b><i>Konversationskurs Italienisch B1/B2</i></b>	
Kursinhalt	In einer Kleingruppe diskutieren Sie über spannende Inhalte aus verschiedenen Themenbereichen und wenden dabei Ihre Sprachkenntnisse frei an. Der Wortschatz wird gezielt erweitert. Weitere Kurse unter www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Liliana Negri
Datum, Zeit	ab 26. April 2021, 10 x, Montag, 8.30 – 9.30 Uhr
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 - 8 Tn.: CHF 300.–, 4 - 5 Tn.: CHF 335.–
Materialkosten	Kopien CHF 20.–
Anmeldung an	031 859 07 72 oder www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	23. April 2021

<b><i>Spanisch für Ferien und Job</i></b>	
Kursinhalt	Anfängerkurs A1 - In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen und wichtigen Sprache zu verständigen. Zudem erfahren Sie Interessantes über die spanische und lateinamerikanische Kultur. Weitere Kurse unter www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Altagracia Hefli
Datum, Zeit	ab Ende April 2021, 10 x, Montag, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Schönbühl
Kurskosten	6 - 8 Tn.: CHF 300.–, 4 - 5 Tn.: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 50.–
Anmeldung an	031 859 07 72 oder www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	23. April 2021

<b><i>Spanisch für Ferien und Job</i></b>	
Kursinhalt	Spanisch A1 / A2 - In einer Kleingruppe erweitern Sie Ihre grundlegenden Spanischkenntnisse und wenden sie in einfachen, alltäglichen Situationen an. Zudem erfahren Sie Interessantes über die spanische und lateinamerikanische Kultur. Weitere Kurse unter www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Altagracia Hefli
Datum, Zeit	ab 29. April 2021, 10 x, Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Ort	Schönbühl
Kurskosten	6 - 8 Tn.: CHF 300.–, 4 - 5 Tn.: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 50.–
Anmeldung an	031 859 07 72 oder www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	23. April 2021

<b><i>Diplomkurs Spanisch (Certificado DELE)</i></b>	
Kursinhalt	In einer Kleingruppe werden Sie gezielt auf das Certificado DELE vorbereitet. Solide Grundkenntnisse in Spanisch sind für diesen Kurs erforderlich. Weitere Kurse unter www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Altagracia Hefli
Datum, Zeit	ab Ende April 2021, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Schönbühl
Kurskosten	6 - 8 Tn.: CHF 320.–, 4 - 5 Tn.: CHF 360.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 60.–
Anmeldung an	031 859 07 72 oder www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	23. April 2021

<b><i>Deutsch für Fremdsprache</i></b>	
Kursinhalt	Stufe A2/B1 – Verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse in einer Kleingruppe: praxisnaher Unterricht, abgestimmt auf den kultruellen Hintergrund der Schweiz! Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	ab Ende April 2021, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 - 8 Tn.: CHF 300.–, 4 - 5 Tn.: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 65.–

Anmeldung an	031 859 07 72 oder www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	23. April 2021

<b><i>Schweizerdeutsch</i></b>	
Kursinhalt	Das Beste für Ihre Integration in der Deutschschweiz! In Alltagssituationen lernen Sie die Sprache Ihrer Region verstehen und sprechen. Voraussetzung: Deutschkenntnisse mindestens Niveau B1.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	ab Ende April 2021, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 - 8 Tn.: CHF 300.–, 4 - 5 Tn.: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 60.–
Anmeldung an	031 859 07 72 oder www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	23. April 2021

<b>Gesellschaft</b>	
<b><i>Notfälle bei älteren Menschen</i></b>	
Kursinhalt	Notfälle rasch erkennen und erste Massnahmen einleiten, bevor Hilfe eintrifft.
VeranstalterIn	Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Bern Bildung
Kursleitung	Katharina Bühlmann
Datum, Zeit	26. Mai 2021, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	CHF 160.– (Materialkosten inkl.)
Anmeldung an	www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse
Telefonnummer	031 919 09 19
E-Mail	bildung@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	7. Mai 2021

<b><i>Unterstützung bei Menschen mit Parkinson</i></b>	
Kursinhalt	Krankheitsbild, Symtome und möglicher Verlauf kennen und dadurch Betroffene im Alltag unterstützen können.
VeranstalterIn	Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Bern Bildung
Kursleitung	Helen Fuchser
Datum, Zeit	1. Juni 2021, Freitag, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	CHF 85.– (Materialkosten inkl.)
Anmeldung an	www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse
Telefonnummer	031 919 09 19
E-Mail	bildung@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	11. Mai 2021

<b><i>Balance von Nähe und Distanz</i></b>	
Kursinhalt	Eigene Grenzen in dem Freiwilligen Engagement kennen und bewusst sein.
VeranstalterIn	Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Bern Bildung
Kursleitung	Olga Schmid
Datum, Zeit	1. Juli 2021, Freitag, 14.00 – 17.00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	CHF 85.– (Materialkosten inkl.)
Anmeldung an	www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse
Telefonnummer	031 919 09 19
E-Mail	bildung@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	15. Juni 2021

<b><i>Aggression in der Freiwilligen Arbeit</i></b>	
Kursinhalt	Herausfordernde Situationen und Gewalt gelassen begegnen. Verhaltensweisen zur Deeskalation.
VeranstalterIn	Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Bern Bildung
Kursleitung	Tobias Osten
Datum, Zeit	21. August 2021, Samstag, 13.30 – 17.30 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	CHF 110.– (Materialkosten inkl.)
Anmeldung an	www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse
Telefonnummer	031 919 09 19
E-Mail	bildung@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	3. August 2021

<b><i>Demenz verstehen – durch Validation</i></b>	
Kursinhalt	Einführung in das Konzept «Validation». Eine Methode um mit Menschen mit Demenz zu kommunizieren.
VeranstalterIn	Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Bern Bildung
Kursleitung	Desirée Gysin
Datum, Zeit	19. Juni 2021, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen

Kurskosten	CHF 160.– (Materialkosten inkl.)
Anmeldung an	www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse
Telefonnummer	031 919 09 19
E-Mail	bildung@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	3. Juni 2021

<b><i>Menschen begleiten</i></b>	
Kursinhalt	Wichtigste Grundlagen, um Menschen als Freiwillige Person zu begleiten.
VeranstalterIn	Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Bern Bildung
Kursleitung	Marina Habich/Christine Rölthlisberger
Datum, Zeit	23. August 2021, 4x Montag, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort	SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	CHF 320.– (Materialkosten inkl.)
Anmeldung an	www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse
Telefonnummer	031 919 09 19
E-Mail	bildung@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	4. August 2021

<b>Gesundheit – Gymnastik – Sport</b>	
<b><i>AIKIDO ab dem 16. Lebensalter</i></b>	
Kursinhalt	Auf und neben den Matten die Basis des Aikido zu lernen und den Wunsch zu haben sich stetig zu verbessern. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
VeranstalterIn	aikidoschule-moossee
Kursleitung	Markus Rüz
Datum, Zeit	ab sofort, jeden Montag und Freitag, Zeiten siehe Homepage
Ort	Schulanlage, Staffell II Aula, Turnhalle 1, Schulhausstrasse 23, 3302 Moosseedorf
Kurskosten	siehe Homepage
Anmeldung an	www.aikidoschule-moossee.ch
Telefonnummer	079 878 52 42
E-Mail	raezmarkus@gmail.com
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

<b><i>Fit &amp; Fun Plauschriege</i></b>	
Kursinhalt	Wir spielen Unihockey, Volleyball, Fussball, Federball und andere witzige, nicht alltägliche Spiele.
VeranstalterIn	SUS Sportverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Sandro Glauser
Datum, Zeit	ab April 2021, Donnerstag, 19.15 – 21.00 Uhr
Ort	Turnhalle Lee, MZA unten
Kurskosten	CHF 100.— pro Jahr
Anmeldung an	ohne Voranmeldung, «schnuppern» jederzeit möglich, oder bei Sandro Glauser
Telefonnummer	079 780 82 46
E-Mail	info@sus-verein.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

<b><i>Fitnessstraining 55+</i></b>	
Kursinhalt	abwechslungsreiches Gleichgewichts-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Krafttraining für Frauen ab 55
VeranstalterIn	Frauenriege Moosseedorf
Kursleitung	Ausgebildetes Leiterteam
Datum, Zeit	Dienstag, 20.00 – 21.30 Uhr
Ort	Turnhalle Staffell 2, Moosseedorf
Kurskosten	CHF 120.– pro Jahr
Anmeldung an	Regina Dürig
E-Mail	regina.duerig@gmx.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

<b><i>Let’s Step</i></b>	
Kursinhalt	Fetzigc Choreo zu angesagter Musik — Kraft gehört auch dazu!
Kursleitung	Rahel Marinangeli
Datum, Zeit	Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	MZA oben Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	1 1er Abo CHF 120.–
Anmeldung an	Rahel Marinangeli, 079 251 16 18 oder rahel.marinangeli@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

<b><i>Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer</i></b>	
Kursinhalt	Vielseitiges Fitnessstraining für jedes Alter mit T-Bow, Theraband, Circuits, und vielen Spielvarianten
VeranstalterIn	Frauenriege Moosseedorf
Kursleitung	Ausgebildetes Leiterteam
Datum, Zeit	Mittwoch, 20.20 – 21.50 Uhr
Ort	Turnhalle Staffell 2, Moosseedorf

Kurskosten	CHF 120.– pro Jahr
Anmeldung an	Regina Dürig
Telefonnummer	031 859 84 64
E-Mail	regina.duerig@gmx.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

<b><i>Pilates Basic</i></b>	
Kursinhalt	Stärkung des ganzen Körpers, Beckenboden und tiefliegende Muskulatur. Verbesserung der Haltung, Balance, Beweglichkeit und Koordination. Pilates schenkt dir ein neues Körpergefühl.
VeranstalterIn	Sihame Bewegung & Tanz
Kursleitung	Simona Zünd, Bewegungspädagogin BGB, Pilatetrainerin BGB, Rückentrainerin BGB
Datum, Zeit	Donnerstag, 18.30 – 19.45 Uhr
Ort	Body & Mind Studio, Eigerweg 4, 3322 Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	10er Abo à CHF 250.–, 13 Monate gültig, Schnupperlektion gratis
Anmeldung an	Simona Zünd, www.sihame.ch
Telefon	079 734 92 35
E-Mail	sihamedance@gmail.com
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

<b><i>Turnen/FitGym für Seniorinnen</i></b>	
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit aufbauen und erhalten
VeranstalterIn	Pro Senectute Kanton Bern, Beratungsstelle Thun
Kursleitung	Ursula Spycher, Tel. 034 411 20 26
	Eva D’Andrea, Tel. 031 862 01 48
Datum, Zeit	Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (ausser Schulferien)
Ort	Turnhalle Mattstetten
Kurskosten	CHF 70.– (10er Kärtli)
Anmeldung an	nicht erforderlich
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

<b><i>Turnen/FitGym für Seniorinnen</i></b>	
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit aufbauen und erhalten
VeranstalterIn	Pro Senectute Kanton Bern, Beratungsstelle Thun
Kursleitung	Franziska Meyer, Tel. 034 445 79 87
Datum, Zeit	Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr (ausser Schulferien)
Ort	Kirchgemeindehaus Moosseedorf
Kurskosten	CHF 70.– (10er Kärtli)
Anmeldung an	nicht erforderlich
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

<b><i>Turnen/FitGym für Seniorinnen</i></b>	
Kursinhalt	Kraft und Beweglichkeit aufbauen und erhalten
VeranstalterIn	Pro Senectute Kanton Bern, Beratungsstelle Thun
Kursleitung	Caroline Elsässer Tel. 031 301 09 86
Datum, Zeit	Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr (ausser Schulferien)
Ort	Turnhalle Lee Ost, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	CHF 70.– (10er Kärtli)
Anmeldung an	nicht erforderlich
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

<b><i>Männerriege Sportverein Urtenen-Schönbühl</i></b>	
Kursinhalt	Wir spielen zum Plausch Unihockey, Korbball, Bänklischutte etc.
VeranstalterIn	SUS Sportverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Paul Waeber
Datum, Zeit	ab April 2021, Dienstag, 20.00 – 21.30 Uhr
Ort	Turnhalle Lee West Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	CHF 100.– pro Jahr
Anmeldung an	ohne Voranmeldung, «schnuppern» jederzeit möglich, oder bei Paul Waeber
Telefonnummer	079 780 82 46
E-Mail	info@sus-verein.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

<b><i>Plausch- und Fitnessriege</i></b>	
Kursinhalt	Wir spielen nicht alltägliche Spiele, absolvieren witzige Parcours, spielen Unihockey, Volley etc.
VeranstalterIn	SUS Sportverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Trix Bachmann
Datum, Zeit	ab April 2021, Montag, 19.45 – 21.30 Uhr
Ort	Turnhalle Lee Ost Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	CHF 100.– pro Jahr
Anmeldung an	ohne Voranmeldung, «schnuppern» jederzeit möglich, oder bei Trix Bachmann
Telefonnummer	079 780 82 46
E-Mail	info@sus-verein.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich