

# Kurse Erwachsenenbildung Oktober 2021 bis März 2022

## Gemeinden am Grauholz

### Erziehung – Familie – Partnerschaft

#### «Wie lernt mein Kind mit ADHS?»

Kursinhalt	WEBINAR in 3 Teilen für Eltern von ADHS betroffenen Kindern der 1. - 9. Klasse. Teil I: Lernkonflikte bewältigen / Konzentrationsspanne erhöhen. Teil II: Optimale Lernstrategien / Merktipps. Teil III: Selbstständigkeit fördern. Plus Zeitfenster für individuelle Fragen/anliegen. Nach dem Kurskonzept von Grolimund/Rietzler. Detaillierte Ausschreibung auf <a href="http://elposbern.ch/veranstaltungen">elposbern.ch/veranstaltungen</a> .
VeranstalterIn	elpos Bern, ADHS-Organisation
Kursleitung	Bettina Déneraud, dipl. Lerncoach und Referentin
Datum, Zeit	Mittwoch, 20. + 27. Oktober und 3. November 2021, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort	individuell (Webinar)
Kurskosten	elpos Mitglieder CHF 120.– inkl. Unterlagen Nicht Mitglieder CHF 160.– inkl. Unterlagen
Anmeldung an	<a href="mailto:bern@elpos.ch">bern@elpos.ch</a> / 031 305 52 55
Anmeldeschluss	11. Oktober 2021

#### «Wie lernt mein Kind mit ADHS?»

Kursinhalt	Tagesseminar für Eltern von ADHS betroffenen Kindern der 1. – 9. Klasse. Nach kurzer Einführung ins Thema ADHS liegt der Fokus auf dem praktischen Teil: Anwendung spezifischer Lernmethoden / Lernbedingungen schaffen, welche die Motivation und Konzentration fördern / Klare Strukturen vorgeben / Mit kurzen Lerneinheiten mehr Erfolgserlebnisse erzielen / Umgang mit Widerstand und Trotzreaktionen. Detaillierte Ausschreibung auf <a href="http://elposbern.ch/Veranstaltungen">elposbern.ch/Veranstaltungen</a> .
VeranstalterIn	elpos Bern, ADHS-Organisation
Kursleitung	Bettina Déneraud, dipl. Lerncoach und Referentin
Datum, Zeit	Samstag, 27. November 2021, 10.00 – 16.00 Uhr
Ort	Praxis für Lerncoaching «schnell lernen» Zentrumsplatz 3, 3322 Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	elpos Mitglieder Fr. 140.– inkl. Unterlagen Nicht Mitglieder Fr. 180.– inkl. Unterlagen
Anmeldung an	<a href="mailto:bern@elpos.ch">bern@elpos.ch</a> / 031 305 52 55
Anmeldeschluss	20. November 2021

### Fremdsprachen - Literatur

#### Let's speak English

Kursinhalt	Anfängerkurs A1 – Für Touristen und Leute, die im Zeitalter des Computers und der Globalisierung mitreden wollen. Kleingruppe, lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht. Weitere Kurse unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> .
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	ab anfangs Oktober, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 - 8 Tn.: CHF 300.–, 4 - 5 Tn.: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 45.–
Anmeldung an	031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
Anmeldeschluss	1. Oktober 2021

#### Let's talk now: Konversationskurs A2

Kursinhalt	Vorhandene Kenntnisse werden aufgefrischt, vertieft und erweitert. In typischen Alltags- und Reisesituationen wird das freie Sprechen gefördert. Kleingruppe, lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht. Weitere Kurse unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> .
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	ab 7. Oktober 2021, 10 x, jeweils DO abends
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 - 8 Tn.: CHF 300.–, 4 - 5 Tn.: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 45.–
Anmeldung an	031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
Anmeldeschluss	1. Oktober 2021

#### Let's talk now: Konversationskurse B1

Kursinhalt	Vorhandene Kenntnisse werden vertieft und erweitert. Es wird über interessante Lebensthemen diskutiert und so das freie Sprechen gefördert. Kleingruppe, lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht. Weitere Kurse unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> .
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	ab 5. / 6. Oktober 2021, 10 x, DI, 18.00 – 19.00 Uhr oder MI, 9.30 – 10.30 Uhr
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 - 8 Tn.: CHF 300.–, 4 - 5 Tn.: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 45.–
Anmeldung an	031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
Anmeldeschluss	1. Oktober 2021

#### Französisch für den Alltag

Kursinhalt	Konversationskurs A2/B1 – In einer Kleingruppe Kenntnisse anwenden und Wortschatz erweitern. Anhand von interessanten Diskussionsthemen aus dem Alltag wird das freie Sprechen gefördert. Praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst! Weitere Kurse unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> .
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	ab 6. Oktober 2021, 10x, jeweils Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Bäriswil
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 <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
Anmeldeschluss	1. Oktober 2021

#### Business-Französisch

Kursinhalt	Für alle, die Französisch im Job brauchen! Typische Situationen des Geschäftsalltags: Auskunft, Termine, Bestellung, Kundendienst usw.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	ab anfangs Oktober 2021, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Bäriswil. Für Firmen: am Standort der Firma
Kurskosten	6 - 8 Tn.: CHF 320.–, 4 - 5 Tn.: CHF 360.–
Materialkosten	Kopien CHF 20.–
Anmeldung an	031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
Anmeldeschluss	1. Oktober 2021

#### Italienisch für Ferien und Job

Kursinhalt	Anfängerkurs A1 (Anfänger- und Aufbaukurs) – In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser klangvollen Sprache zu verständigen. Zudem erfahren Sie auch Interessantes über die italienische Kultur. Weitere Kurse unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> .
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Luca Panarese
Datum, Zeit	ab 12. / 13. Oktober 2021, 10 x, jeweils DI, 17.45 – 18.45 Uhr (Anfängerkurs) oder jeweils MI, 19.15 – 20.15 Uhr (Aufbaukurs)
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 <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>
Anmeldeschluss	1. Oktober 2021

Nächster Ausgabetermin:  
am moossee Nr. 2/2022, Ausgabetermin: 19. April 2022  
Eingabefrist für Kurse: 10. Februar 2022

Bitte beachten Sie die Bedingungen für die Ausschreibung und verwenden Sie ausschliesslich das vorgegebene Formular ([www.urtenen-schoenbuehl.ch/erwachsenenbildung](http://www.urtenen-schoenbuehl.ch/erwachsenenbildung)).  
Es fallen keine Kosten an.  
Fragen, Anmerkungen oder sonstige Hinweise an: Sabine Gilgen, Gemeindeverwaltung Urtenen-Schönbühl, 031 850 60 60 oder [kultur@urtenen-schoenbuehl.ch](mailto:kultur@urtenen-schoenbuehl.ch)

<b><i>Italienisch für Ferien und Job</i></b>	
Kursinhalt	A2 Kurse – In einer Kleingruppe festigen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Ihren Wortschatz. Hören und Sprechen stehen im Vordergrund. Zudem erfahren Sie auch Interessantes über die italienische Kultur. Weitere Kurse unter www.talkinfo.ch.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Luca Panarese
Datum, Zeit	ab 12. / 13. Oktober 2021, 10 x, jeweils DI, 19.00 – 20.00 Uhr oder 10x, jeweils MI, 18.00 – 19.00 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	1. Oktober 2021

#### *Italienisch für Ferien und Job*

Kursinhalt	B1 Kurs – In einer Kleingruppe festigen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Ihren Wortschatz. Hören und Sprechen stehen im Vordergrund. Zudem erfahren Sie auch Interessantes über die italienische Kultur. Weitere Kurse unter www.talkinfo.ch.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Luca Panarese
Datum, Zeit	ab 12. Oktober 2021, 10 x, jeweils DI, 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	1. Oktober 2021

#### *Spanisch für Ferien und Job*

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 Hefti
Datum, Zeit	ab anfangs Oktober 2021, 10 x, 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	Tel. 031 859 07 72 oder www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	1. Oktober 2021

#### *Spanisch für Ferien und Job*

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 Hefti
Datum, Zeit	ab 7. Oktober 2021, 10 x, DO, 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	Tel. 031 859 07 72 oder www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	1. Oktober 2021

#### **Gesundheit – Gymnastik – Sport**

#### *AIKIDOSCHULE-MOOSSEE*

Kursinhalt	Diese Kampfkunst ist für «Alle» die körperlich und geistig beweglich bleiben wollen. Im AIKIDO wird «kein» Wettkampf verfolgt, darum ist die Verletzungsgefahr sehr gering.
VeranstalterIn	AIKIDOSCHULE-MOOSSEE.CH
Kursleitung	Markus Rüz, 3. Dan Aikikai
Datum, Zeit	ab sofort, jeden Montag, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Schulanlage, Staffel II Aula, Schulhausstrasse 23, 3302 Moosseedorf
Kurskosten	siehe Homepage, www.aikidoschule-moossee.ch
Anmeldung an	raezmarkus@gmail.com (auch für Schnuppertraining)
Telefonnummer	079 878 52 42
E-Mail	raezmarkus@gmail.com
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich, keine Vorkenntnisse nötig

#### *Fitnesstraining 55+*

Kursinhalt	abwechslungsreiches Gleichgewichts-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Krafttraining für Frauen ab 55.
VeranstalterIn	Frauenriege Moosseedorf
Kursleitung	Ausgebildetes Leiterteam
Datum, Zeit	jeden Dienstag, 19.40 – 21.10 Uhr
Ort	Turnhalle Staffel II, Moosseedorf
Kurskosten	CHF 120.– pro Jahr
Anmledung an	Regina Dürig, 031 859 84 64, regina.duerig@gmx.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

#### *Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer*

Kursinhalt	Vielseitiges Fitnessstraining für jedes Alter mit T-Bow, Theraband, Circuits und vielen Spielvariationen.
VeranstalterIn	Frauenriege Moosseedorf
Kursleitung	Ausgebildetes Leiterteam
Datum, Zeit	jeden Mittwoch, 20.20 – 21.50 Uhr
Ort	Turnhalle Staffel II, Moosseedorf
Kurskosten	CHF 120.– pro Jahr
Anmeldung an	Regina Dürig, 031 859 84 64, regina.duerig@gmx.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

#### *Männerriege Sportverein Urtenen-Schönbühl*

Kursinhalt	Wir spielen zum Plausch Unihockey, Korbball, Bänklischutte, etc.
VeranstalterIn	SUS Sportverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Paul Waeber
Datum, Zeit	Ab sofort, jeden Dienstag 20.00 – 21.30 Uhr
Ort	Turnhalle Lee West, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	CHF 100.– / 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

#### *Pilates Basic*

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	jeden Donnerstag, 18.30 – 19.45 Uhr
Ort	Body & Mind Studio, Eigerweg 4, 3322 Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	10er Abo, CHF 250.–, 13 Monate gültig, Schnupperlektion gratis
Anmeldung an	Simona Zünd, www.sihame.ch
Telefonnummer	079 734 92 35
E-Mail	sihamedance@gmail.com
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

#### *Plausch- & Fitnessriege, Sportverein Urtenen-Schönbühl*

Kursinhalt	Wir spielen nicht alltägliche Spiele, absolvieren witzige Parcours, spielen Unihockey, Volley, etc.
VeranstalterIn	SUS Sportverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Trix Bachmann
Datum, Zeit	Ab sofort, Montag, 19.45 – 21.30 Uhr
Ort	Turnhalle Lee Ost, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	CHF 100.– / 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

#### *Fit & Fun Plauschriege*

Kursinhalt	Wir spielen Unihockey, Volleyball, Fussball, Federball und andere witzige, nicht alltägliche Spiele.
VeranstalterIn	SUS Sportverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Sandro Glauser
Datum, Zeit	jeden Donnerstag, 19.15 – 21.00 Uhr
Ort	Turnhalle Lee, MZA unten
Kurskosten	CHF 100.– / Jahr
Anmeldung an	Ohne Voranmeldung, «schnuppern» jederzeit möglich oder Anfrage bei Sandro Glauser
Telefonnummer	079 780 82 46
E-Mail	info@sus-verein.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

#### *Taichi-Qigong, Weniger Stress, mehr Ruhe, mehr Fitness!*

Kursinhalt	Mit Taichi& Qigong sanft Fitness steigern & mental ausgeglichener werden.
VeranstalterIn	Taobalance.ch
Kursleitung	Claude Meier
Datum, Zeit	Montag, 18.00 Uhr, Dienstag, 19.00 Uhr
Ort	Moosseedorf (Mo) und Münchenbuchsee (Di)
Kurskosten	CHF 260.– für 12 Lektionen
Anmeldung an	Claude Meier, 079 271 00 86 oder info@taobalance.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

#### *FitGym 60+*

Kursinhalt	Bewegung – Gesundheit – Wohlbefinden.
VeranstalterIn	Pro Senectute Kt. Bern
Kursleitung	Franziska Meyer, Tel. 034 445 79 87
Datum, Zeit	jeden Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Ort	Mehrzweckhalle, Schulanlage Staffel, Moosseedorf
Kurskosten	CHF 7.– / Lektion
Anmeldung an	nicht erforderlich
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

#### *Volleyball*

Kursinhalt	Wir sind eine coole Volleygruppe (m + w), spielen an der SATUS Meisterschaft Easy League und andere Turniere.
VeranstalterIn	SUS Sportverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Sandra Kaiblinger
Datum, Zeit	jeden Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr
Ort	Turnhalle Lee MZA oben, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	CHF 100.– / Jahr
Anmeldung an	Ohne Voranmeldung, «schnuppern» jederzeit möglich oder Anfrage bei Sandra Kaiblinger
Telefonnummer	079 780 82 46
E-Mail	info@sus-verein.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

#### *Let´s Step*

Kursinhalt	Fetzige Choreo zu angesagter Musik – Kraft gehört auch dazu!
Kursleitung	Rahel Marinangeli
Datum, Zeit	jeden Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Turnhalle MZA oben, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	11er Abo CHF 120.–
Anmeldung an	Rahel Marinangeli
Telefonnummer	079 251 16 18
E-Mail	rahel.marinangeli@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

#### *Zumba*

Kursinhalt	Heisse Rhythmen mit feurigem Tanz kombinieren – komm vorbei!
Kursleitung	Rahel Marinangeli
Datum, Zeit	jeden Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Turnhalle Lee West, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	10er Abo CHF 130.–
Anmeldung an	Rahel Marinangeli
Telefonnummer	079 251 16 18
E-Mail	rahel.marinangeli@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

#### *U-Fit mit Rita*

Kursinhalt	Fitness zu fägiger Musik! Für alle Altersgruppen!
VeranstalterIn	Verein U-Fit mit Rita
Kursleitung	Rita Trostel
Datum, Zeit	jeden Montag, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	MZA oben oder unten, vis-à-vis Schulhaus, Holzgasse, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	CHF 5. – pro Abend
Anmeldung an	keine Anmeldung nötig
E-Mail	rita.trostel@gmail.com
Telefonnummer	079 362 77 76
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich