

Kurse Erwachsenenbildung Oktober 2023 bis März 2024

Gemeinden am Grauholz

Fremdsprachen – Literatur

Deutsch für Fremdsprachige

Kursinhalt	Stufen A1/A2/B1/B2 Verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse in einer Kleingruppe: praxisnaher Unterricht, abgestimmt auf den kulturellen Hintergrund der Schweiz! Weitere Kurse unter: www.talkinfo.ch .
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Sprachstudio TALK
Datum, Zeit	nach Vereinbarung, 10x, jeweils dienstags oder donnerstags
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 - 8 Teilnehmende: CHF 300.– / 4 - 5 Teilnehmende: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 50.–
Anmeldung an	info@talkinfo.ch
Anmeldeschluss	nach Vereinbarung

Let's speak English

Kursinhalt	Englischkurs A1/A2/B1/B2 Für Touristen und Leute, die im Zeitalter des Computers und der Globalisierung mitreden wollen. Kleingruppe, lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Meriem Moussaïf
Datum, Zeit	nach Vereinbarung, 10x, jeweils dienstags oder donnerstags
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 - 8 Teilnehmende: CHF 300.– / 4 - 5 Teilnehmende: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 45.–
Anmeldung an	info@talkinfo.ch
Anmeldeschluss	nach Vereinbarung

Französisch für den Alltag

Kursinhalt	Konversationskurs A1/A2/B1/B2 In einer Kleingruppe Kenntnisse anwenden und den Wortschatz erweitern. Anhand von interessanten Diskussionsthemen aus dem Alltag wird das freie Sprechen gefördert. Praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst!
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Meriem Moussaïf
Datum, Zeit	nach Vereinbarung, 10x, jeweils dienstags oder donnerstags
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 - 8 Teilnehmende: CHF 300.– / 4 - 5 Teilnehmende: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 50.–
Anmeldung an	info@talkinfo.ch
Anmeldeschluss	nach Vereinbarung

Italienischkurs in Bäriswil

Kursinhalt	A1/A2/B1/B2-Kurs Der italienische Kulturraum ist in Europa von besonderer Faszination und das Erlernen der italienischen Sprache ist ein Schlüssel zum näheren Verständnis dieser Kultur.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Sprachstudio TALK
Datum, Zeit	nach Vereinbarung, 10x, jeweils dienstags oder donnerstags
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 - 8 Teilnehmende: CHF 300.– / 4 - 5 Teilnehmende: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 50.–
Anmeldung an	info@talkinfo.ch
Anmeldeschluss	nach Vereinbarung

Schweizerdeutsch

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	Sprachstudio TALK
Datum, Zeit	nach Vereinbarung, 10x, jeweils dienstags oder donnerstags
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 - 8 Teilnehmende: CHF 300.– / 4 - 5 Teilnehmende: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 50.–
Anmeldung an	info@talkinfo.ch
Anmeldeschluss	nach Vereinbarung

Spanisch für Ferien und Job

Kursinhalt	A1/A2/B1/B2-Kurs 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	Sprachstudio TALK
Datum, Zeit	nach Vereinbarung, 10x, jeweils dienstags oder donnerstags
Ort	Bäriswil
Kurskosten	6 - 8 Teilnehmende: CHF 300.– / 4 - 5 Teilnehmende: CHF 335.–
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. CHF 50.–
Anmeldung an	info@talkinfo.ch
Anmeldeschluss	nach Vereinbarung

Erziehung – Familie – Partnerschaft

Titel des Kurses

Kursinhalt	Menschen begleiten Im Kurs erwerben Angehörige und Freiwillige die wichtigsten Grundlagen, um Menschen im Alltag zu unterstützen. Sie thematisieren die Grundsätze der Kommunikation und lernen mit Konflikten und Widerstand umzugehen.
VeranstalterIn	Schweizerisches Rotes Kreuz
Kursleitung	Fachperson
Datum, Zeit	27. Oktober 2023, 13.00 – 16.00 Uhr und 28. Oktober 2023, 09.00 – 16.00 Uhr
Ort	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
Kurskosten	CHF 245.–
Anmeldung an	kvbe@srk-bern.ch
Telefonnummer	031 919 09 09
E-Mail	kvbe@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	7. Oktober 2023

Gesundheit – Gymnastik – Sport

AIKIDO «am Moossee»

Kursinhalt	Die japanische Kampfkunst wird dir mit den verschiedenen Bewegungsformen und Schrittabläufen langsam beigebracht. Das Training wird während den Schulferien nicht durchgeführt. Wir trainieren in einer gemischten Gruppe von Erwachsenen und Jugendlichen. 4x Gratis Schnuppertraining!
Lehrmittel	«AIKIDO, das grosse Lehr- und Übungsbuch» von Adriana Trevisan
VeranstalterIn	www.aikidoschule-moossee.ch
Kursleitung	Markus Rätz, 3. Dan Aikikai Tokyo
Datum, Zeit	Montag, 18.15 – 19.00 Uhr für Alle / 19.10 – 20.00 Uhr für Fortgeschrittene
Ort	Aula Schulanlage Staffel, Schulhausstrasse 23, 3302 Moosseedorf
Kurskosten	unterschiedlich, Übersicht der Gebühren auf der Homepage ersichtlich
Anmeldung an	Markus Rätz
Telefonnummer	079 878 52 42
E-Mail	raezmarkus@gmail.com
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Nächster Ausgabetermin:
am moossee Nr. 2/2024:16. April 2024
Eingabefrist für Kurse: 10. Februar 2024

Bitte beachten Sie die Bedingungen für die Ausschreibung und verwenden Sie ausschliesslich das vorgegebene Formular (www.urtenen-schoenbuehl.ch/de/bildung/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

BGB Beckenboden Gymnastik / BGB Gymnastik für Rücken und Gelenke RSD	
Kursinhalt	Beschwerdefreier im Alltag / Faszientraining mit Therapiefokus
VeranstalterIn	Vita Viva GmbH
Kursleitung	Dominique Leuenberger
Datum, Zeit	Wöchentlich/Täglich Kurse (Zeiten auf Anfrage oder auf der Homepage)
Ort	Vita Viva GmbH, Zentrumsplatz 9, 3322 Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	CHF 25.–
Anmeldung an	Vita Viva, Dominique Leuenberger
Telefon	079 328 15 10
E-Mail	info@vitaviva.ch
Anmeldeschluss	auch kurzfristig möglich, je nach Verfügbarkeit

Beckenboden-Kurs «Zeit für mich»	
Kursinhalt	Für Frauen mit/ohne Beckenboden-Schwäche jeden Alters. Kurs mit Theorie und praktischen Übungen.
Lehrmittel	BeBo Schweiz
VeranstalterIn	Susanne Rüz - https://derschlussel.ch/aktivsein.shtml
Kursleitung	Susanne Rüz
Datum, Zeit	1 Kurs = 4 Mittwochabende, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr
Daten:	18.10./01.11./08.11./15.11.2023
Ort	Räumlichkeiten www.derSchlüssel.ch, Unterdorfstr. 5, 3322 Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	CHF 120.– inkl. Kursunterlagen
Anmeldung an	Susanne Rüz
Telefon	079 334 07 73
E-Mail	susanne.raez@gmx.ch
Anmeldeschluss	30. September 2023

Damenriege TV Urtenen

Kursinhalt	Circuittraining, Bodyforming, Spiel und Spass ab 16 Jahren
VeranstalterIn	Turnverein Urtenen
Kursleitung	Nicole Roncaglioni
Datum, Zeit	Montag, 20.00 – 21.30 Uhr
Ort	Turnhalle Lee, MZA oben
Kurskosten	CHF 93.– pro Jahr
Anmeldung an	nicht erforderlich
Telefonnummer	079 371 28 70
E-Mail	p.roncaglioni@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Demenz verstehen

Kursinhalt	Im Kurs lernen Sie Krankheitsbilder, Symptome und Krankheitsstadien kennen. Handlungsalternativen bei herausfordernden Verhaltensweisen werden angesprochen.
VeranstalterIn	Schweizerisches Rotes Kreuz
Kursleitung	Fachperson
Datum, Zeit	13. September 2023, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
Kurskosten	CHF 160.–
Anmeldung an	kvbe@srk-bern.ch
Telefonnummer	031 919 09 09
E-Mail	kvbe@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	25. August 2023

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	Donnerstag, 19.15 – 21.00 Uhr
Ort	Turnhalle Lee, MZA unten, Urtenen-Schönbühl
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

Männerriege

Kursinhalt	Wir spielen zum Plausch Unihockey, Korbball, Bänklischutte, etc.
VeranstalterIn	SUS Sportverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Paul Waeber
Datum, Zeit	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

Notfälle bei älteren Menschen

Kursinhalt	Die Erfahrungen zeigen, dass es typische Notfälle und Unfälle bei älteren Menschen gibt. Sie erkennen, wann es sich um einen Notfall handelt, und können rasch erste Massnahmen einleiten, bevor Hilfe eintrifft. Sie wissen, wie reagieren - bei allergischen Reaktionen - bei einem akuten Schlaganfall - nach einem Sturz - bei einem Zuckerschock
VeranstalterIn	Schweizerisches Rotes Kreuz
Kursleitung	Fachperson
Datum, Zeit	27. Oktober 2023, 09.00 – 16.00 Uhr
Ort	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
Kurskosten	CHF 160.–
Anmeldung an	kvbe@srk-bern.ch
Telefonnummer	031 919 09 09
E-Mail	kvbe@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	7. Oktober 2023

Plausch- & Fitnessriege

Kursinhalt	Wir spielen nicht alltägliche Spiele, absolvieren witzige Parcours, spielen Unihockey, Volley, etc.
VeranstalterIn	SUS Sportverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Trix Bachmann
Datum, Zeit	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

Taichi & Qigong

Kursinhalt	Beweglichkeit, innere Stärke, Immunsystem, klarer Geist, Ruhe und Geduld
VeranstalterIn	Taobalance
Kursleitung	Claude Meier
Datum, Zeit	Montag, 18.00 Uhr / Dienstag, 19.15 Uhr
Ort	Moosseedorf (Montag) / Münchenbuchsee (Dienstag)
Kurskosten	CHF 260.– für 12 Lektionen à 60 Minuten
Anmeldung an	Claude Meier, Taobalance
Telefonnummer	079 271 00 86
E-Mail	info@taobalance.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Top Fit für Männer (Altersgruppe 35+)

Kursinhalt	Funktionales Training, Spiel und Spass für die «jüngeren Semester»
VeranstalterIn	Turnverein Moosseedorf
Kursleitung	Roger Gerber
Datum, Zeit	Donnerstag, 20.15 – 21.45 Uhr
Ort	Schulanlage Staffel, Moosseedorf, Halle 5
Kurskosten	CHF 90.– pro Jahr
Anmeldung an	in der Halle oder an Roger Gerber
Telefonnummer	079 551 29 75
E-Mail	rogerbermo@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Turnen 25+

Kursinhalt	Fitness, Kräftigung, Ausdauer, Spiel – und der Spass kommt auch nicht zu kurz.
VeranstalterIn	Frauenriege Moosseedorf
Kursleitung	ausgebildetes Leiterteam
Datum, Zeit	Mittwoch, 20.20 – 21.50 Uhr
Ort	Moosseedorf, Turnhalle Staffel 2
Kurskosten	CHF 120.– pro Jahr
Anmeldung an	Sara Walther
Telefonnummer	079 252 59 51
E-Mail	sara.walther@fr-modo.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Turnen 55+

Kursinhalt	Vielseitiges Kraft-, Gleichgewichts- und Ausdauertraining, wobei auch der Spass nicht zu kurz kommt.
VeranstalterIn	Frauenriege Moosseedorf
Kursleitung	ausgebildetes Leiterteam
Datum, Zeit	Dienstag, 19.40 – 21.10 Uhr
Ort	Moosseedorf, Turnhalle Staffel 2
Kurskosten	CHF 120.– pro Jahr
Anmeldung an	Sara Walther
Telefonnummer	079 252 59 51
E-Mail	sara.walther@fr-modo.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

U-Fit mit Rita

Kursinhalt	Rhythmische Fitness mit guter Musik, für alle Muskeln und alle Altersgruppen. Einfach vorbeikommen!
VeranstalterIn	Verein U-Fit mit Rita
Kursleitung	Rita Trostel
Datum, Zeit	Montag, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	MZA oben oder unten, vis-à-vis Schulhaus, Holzgasse, Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	CHF 5.– pro Stunde, Vereinsbeitrag CHF 25.– pro Jahr
Anmeldung an	keine Anmeldung nötig
Telefonnummer	079 362 77 76
E-Mail	rita.trostel@gmail.com
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Volleyball

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

Musik

Eltern-Kind-Singen

Kursinhalt	Erste aktive Begegnung mit Musik für Kinder von 1½ bis 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.
VeranstalterIn	Musikschule Region Jegenstorf
Kursleitung	Sarah Baumann-Genner
Datum, Zeit	ab 16. Februar 2024, 18-mal, Freitag 9.00 – 9.45 Uhr, 09.55 – 10.40 Uhr oder 10.50 – 11.35 Uhr
Ort	Für Familien aus Urtenen-Schönbühl und Moosseedorf findet der Kurs in Jegenstorf statt.
Kurskosten	CHF 240.– pro Familie
Anmeldung an	Musikschule Region Jegenstorf, Iffwilstrasse 4, 3303 Jegenstorf
Telefonnummer	031 762 07 00
E-Mail	info@msjegenstorf.ch
Anmeldeschluss	15. Januar 2024

Psychologie / Persönlichkeitsentwicklung	
Schnupper-Pendel-Kurs	
Kursinhalt	Einblicke in die grosse Welt des professionellen Pendelns & Üben in Richtung Hilfe zur Selbsthilfe.
Lehrmittel	Pendeltabellen
VeranstalterIn	Pendel-Kurse.ch
Kursleitung	Werner Koch
Datum, Zeit	Dienstag, 17. Oktober 2023 oder Montag, 23. Oktober 2023, 18.00 – 19.45 Uhr
Ort	In den Räumlichkeiten von derSchlüssel.ch an der Unterdorfstr. 5 in Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	CHF 30.– inkl. persönlicher Energiemessung
Anmeldung an	Jolanda Koch
Telefonnummer	079 664 69 32
E-Mail	kontakt@pendel-kurse.ch
Anmeldeschluss	13. Oktober 2023

Wir öffnen Herzenstüren, finden innere Ruhe & realisieren Stärken

Kursinhalt	Meditation – Inspiration – Sinntuition – BewusstSEIN für Alle
VeranstalterIn	der Schlüssel zu Lebensenergie, Werten und Lust
Kursleitung	Jolanda Koch, Dipl. Individualpsychologin mit medialem Hintergrund
Datum, Zeit	jeweils am letzten Mittwoch im Monat: 27.09./25.10./29.11.2023, 19.45 – 20.45 Uhr
Ort	derSchlüssel.ch, Unterdorfstr. 5 in Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	CHF 20.– pro Abend, inkl. Erfrischung
Anmeldung an	Jolanda Koch
Telefonnummer	079 664 69 32
E-Mail	hier@derSchlüssel.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Kommunikation / Konfliktbewältigung

Achtsame Kommunikation - Verstehen und verstanden werden

Kursinhalt	Achtsamkeit in Beziehungen kann eine Herausforderung sein. Die Tendenz, das Gehörte zu bewerten, voreilige Schlüsse zu ziehen, sich ungeduldig zu fühlen, eine sprechende Person zu unterbrechen und in gewohnheitsmässiges Sprechen zu verfallen, ist konditioniert. Die zwischenmenschliche Achtsamkeitspraxis bringt eine freundliche, mitfühlende, nicht wertende Praxis mit sich, um diese Muster zu erkennen und gemeinsam in einen authentischen Dialog zu treten.
VeranstalterIn	Schweizerisches Rotes Kreuz
Kursleitung	Fachperson
Datum, Zeit	17. November 2023, 09.00 – 16.00 Uhr
Ort	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
Kurskosten	CHF 160.–
Anmeldung an	kvbe@srk-bern.ch
Telefonnummer	031 919 09 09
E-Mail	kvbe@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	7. Oktober 2023

Heimeintritt besprechen - mit den Angehörigen

Kursinhalt	Externe Unterstützungsangebote, damit der betagte Mensch noch lange zu Hause leben kann. Wie finde ich die geeignete Institution? Was ist wichtig bei der Besichtigung einer Pflegeeinrichtung? Was möchte der betagte Mensch, die Angehörigen, die Institution? Was soll ich ansprechen? Finanzierung eines Heimeintrittes.
VeranstalterIn	Schweizerisches Rotes Kreuz
Kursleitung	Fachperson
Datum, Zeit	15. September 2023, 09.00 – 16.00 Uhr
Ort	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
Kurskosten	CHF 160.–
Anmeldung an	kvbe@srk-bern.ch
Telefonnummer	031 919 09 09
E-Mail	kvbe@srk-bern.ch
Anmeldeschluss	1. September 2023