

# Kursprogramm Zollikofen und Umgebung

März – August 2024



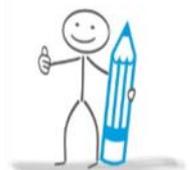
Alltag

Gesundheit



Sport

Sprachen



Wissen

## **Themen**

Erziehung / Familie / Partnerschaft

Gesellschaft

Gesundheit

Kommunikation / Konfliktbewältigung

Musik / Gesang

Sport

Sprachen / Literatur

Werken / Gestalten

## Erziehung/Familie/Partnerschaft

### Gut gebunden! – Warum wir Eltern den Bindungshunger unserer Kinder stillen sollten

<b>Kursinhalt</b>	Eine sichere Bindung ist grundlegend für die Entwicklung unserer Kinder – so viel ist klar. Wie aber entwickelt sie sich? Wie erkennen wir den Bindungshunger unserer Kinder und warum übertrumpft er alles andere? Und vor allem: Wie können wir Eltern ihn stillen? – Gemeinsam werfen wir einen Blick hinter die Kulissen des menschlichen Bedürfnisses #1.
<b>Veranstalterin</b>	Elternrat Zollikofen & kath. Kinder- und Jugendarbeit St. Franziskus
<b>Kursleitung</b>	Referentin: Simona Zäh, Lehrerin, Kursleiterin, Elternberaterin
<b>Datum, Zeit</b>	Dienstag 30. April, 19:15 – 20.45 Uhr, im Anschluss Apéro
<b>Ort</b>	Aula Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 32, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Kostenlos - Kollekte
<b>Info</b>	031 910 44 04, leo.salis@kathbern.ch www.bindungsbasiert.ch/elternrat-zollikofen
<b>Anmeldeschluss</b>	Keiner

### Eltern begleiten die Berufswahl - Kurs für Migrant:innen

<b>Kursinhalt</b>	Von Eltern zu Eltern werden die spezifischen Möglichkeiten der Berufswahl aufgezeigt. Besuch des Berufsinformationszentrums
<b>Veranstalterin</b>	famira
<b>Kursleitung</b>	Olga Keel
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 22. / 29. April, 6. / 13. und 27. Mai, 3. Juni 2024, 09:00 – 11:00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäferestr. 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 30.00/Kurs (inkl. Kinderbetreuung)
<b>Anmeldung an</b>	076 337 08 87, olkeel@gmx.ch, www.famira.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Donnerstag, 18. April 2024

## Von Mutter zu Mutter, Schulsystem im Kanton Bern

<b>Kursinhalt</b>	Mehr über das Schulsystem im Kanton Bern lernen. Migrantinnen erklären anderen Migrantinnen wie die Schule funktioniert.
<b>Veranstalterin</b>	famira
<b>Kursleitung</b>	Olga Keel
<b>Datum, Zeit</b>	Ab 26. Februar 2024, jeweils montags, 6x, 9:00 – 11:00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäfereistrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 30.00 (inkl. Kinderbetreuung)
<b>Anmeldung an</b>	076 337 08 87, olkeel@gmx.ch, www.famira.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg laufend möglich

## Mütterbildung

<b>Kursinhalt</b>	Unter fachlicher Leitung über Kindererziehung und das Muttersein sprechen. Mit den Kindern spielen, basteln, singen, musizieren, tanzen, draussen sein, in den Wald gehen und vieles mehr
<b>Veranstalterin</b>	Interkultureller Frauentreff KARIBU
<b>Kursleitung</b>	Şengül Ataç, Kinderpsychologin
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 09:00 – 11:00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäfereistrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 2.00/pro Mal
<b>Anmeldung an</b>	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, karibu@frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich

## Flucht und Trauma – Einführungskurs

<b>Kursinhalt</b>	Sie wissen, was ein Trauma ist und wie es entsteht. Sie kennen die verschiedenen An- bzw. Erkennungszeichen eines Traumas und besondere Verhaltensweisen von Menschen, die traumatisierende Erfahrungen gemacht haben. Sie erkennen mögliche Auswirkungen von Traumata auf die Betroffenen und ihr Umfeld. Sie erarbeiten stabilisierende und ressourcenorientierte Handlungsmöglichkeiten für den Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Sie lernen Massnahmen zur Selbstfürsorge und zum Selbstschutz kennen.
<b>Veranstalterin</b>	Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Bern
<b>Kursleitung</b>	Ausgewiesene Fachperson SRK
<b>Datum, Zeit</b>	Freitag, 26. April oder Donnerstag, 29. August 2024, 8:30 – 12:00 Uhr
<b>Ort</b>	Bildungszentrum SRK Kanton Bern, Bernstrasse 162, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Kostenlos
<b>Anmeldung an</b>	031 919 09 09, bildung@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/flucht-und-trauma-gratis einfuehrungskurs
<b>Anmeldeschluss</b>	Siehe Homepage

## Flucht und Trauma – Aufbaukurs

<b>Kursinhalt</b>	Sie erarbeiten stabilisierende und ressourcenorientierte Handlungsmöglichkeiten für die Arbeit mit traumatisierten Flüchtlingen. Sie kennen Schutz- und Resilienzfaktoren, die den Umgang mit Belastungen erleichtern – für Geflüchtete wie für helfende Personen. Sie besprechen Fragen und Situationen aus der eigenen Berufspraxis und erweitern dadurch Ihre Kenntnisse zu den Auswirkungen von Trauma-Folgestörungen bei Geflüchteten.
<b>Veranstalterin</b>	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern
<b>Kursleitung</b>	Ausgewiesene Fachperson SRK
<b>Datum, Zeit</b>	Freitag, 26. April oder 29. August 2024, 13:30 – 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	Bildungszentrum SRK Kanton Bern, Bernstrasse 162, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Kostenlos
<b>Anmeldung an</b>	031 919 09 09, bildung@srk-bern.ch,

---

[www.srk-bern.ch/de/kurse/flucht-und-trauma-sicherheit-gewinnen-im-umgang-mit-betroffenen](http://www.srk-bern.ch/de/kurse/flucht-und-trauma-sicherheit-gewinnen-im-umgang-mit-betroffenen)

---

**Anmeldeschluss** Siehe Homepage

---

## Menschen beim Transport unterstützen 1

---

**Kursinhalt** In diesem Kurs lernen Sie die Einsatzmöglichkeiten und den Nutzen der Kinaesthetics® bei Autofahrten kennen – für eine professionelle und ressourcenschonende Begleitung von Menschen mit eingeschränkter Mobilität.  
Ziele und Inhalt:  
Sie werden in die Thematik der Kinaesthetics®, die Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung, eingeführt.  
Sie lernen verschiedene Ansätze kennen, um Menschen während des Transports im Auto ressourcenorientiert zu begleiten.  
Sie erleben praktische Übungen, die im Auto sowie beim Ein- und Aussteigen angewendet werden können.

Am Ende des Kurses kennen Sie die Aspekte der professionellen Berührung.

Sie wissen wie Menschen ihr Gewicht in der Schwerkraft organisieren.

Sie sind in der Lage, Menschen körperorientiert in der Fortbewegung zu unterstützen

---

**Veranstalterin** SRK Kanon Bern

**Kursleitung** Erfahrene Pflegefachperson, ausgebildet in Erwachsenenbildung

**Datum, Zeit** Dienstag, 19. März 2024, 9:00 – 12:00 Uhr

**Ort** SKR Kanton Bern, Bernstrasse 162, **Zollikofen**

**Kurskosten** Fr. 85.00 / Freiwillige  
Fr. 70.00 / SRK-Mitglieder

**Anmeldung an** 033 225 00 80, [kurswesen@srk-bern.ch](mailto:kurswesen@srk-bern.ch),  
[www.srk-bern.ch/de/kurse](http://www.srk-bern.ch/de/kurse)

**Anmeldeschluss** Dienstag, 5. März 2024

---

## Menschen beim Transport unterstützen 2

---

**Kursinhalt** In diesem Kurs lernen Sie die Einsatzmöglichkeiten und den Nutzen der Kinaesthetics® bei Autofahrten kennen – für eine professionelle und ressourcenschonende Begleitung von Menschen mit eingeschränkter Mobilität.  
Ziele und Inhalt:  
Sie werden in die Thematik der Kinaesthetics®, die Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung, eingeführt.  
Sie lernen verschiedene Ansätze kennen, um Menschen während des Transports im Auto ressourcenorientiert zu begleiten.  
Sie erleben praktische Übungen, die im Auto sowie beim Ein- und Aussteigen angewendet werden können.

Am Ende des Kurses kennen Sie die Aspekte der professionellen Berührung  
Sie wissen, wie Menschen ihr Gewicht in der Schwerkraft organisieren  
Sie sind in der Lage, Menschen körperorientiert in der Fortbewegung zu unterstützen

---

**Veranstalterin** SRK Kanton Bern

---

**Kursleitung** Erfahrene Pflegefachperson, ausgebildet in Erwachsenenbildung

---

**Datum, Zeit** Mittwoch, 28. August 2024, 9:00 – 12:00 Uhr

---

**Ort** SKR Kanton Bern, Bernstrasse 162, **Zollikofen**

---

**Kurskosten** Fr. 85.00 / Freiwillige  
Fr. 70.00 / SRK-Mitglieder

---

**Anmeldung an** 033 225 00 80, [kurswesen@srk-bern.ch](mailto:kurswesen@srk-bern.ch),  
[www.srk-bern.ch/de/kurse](http://www.srk-bern.ch/de/kurse)

---

**Anmeldeschluss** Mittwoch, 14. August 2024

---

## Einsamkeit

---

**Kursinhalt** Wenn das Alleinsein krank macht:  
Erfahren Sie, wie Sie Einsamkeit erkennen und betroffene Menschen unterstützen können.

Schwerpunkte des Kurses:

In diesem Kurs setzen Sie sich mit den verschiedenen Aspekten der Einsamkeit auseinander.

Sie erfahren, welche Ursachen Einsamkeit zu Grunde liegen und wie sich Einsamkeit auf das Leben der Betroffenen auswirkt.

Sie lernen, Anzeichen von Einsamkeit bei Menschen unterschiedlichen Alters zu erkennen.

Sie diskutieren Erfahrungen und Möglichkeiten, wie Sie einsame Menschen unterstützen können.

Sie lernen auch, welche Aufgaben Sie als Freiwillige:r haben und

---

	wo Ihre Grenzen liegen. Nach dem Kurs wissen Sie, welche Massnahmen Einsamkeit lindern und welche Schutzfaktoren existieren.
<b>Veranstalterin</b>	SRK Kanton Bern
<b>Kursleitung</b>	Sibylle Vogt, Psychologin FSP, MAS in Managing Diversity, Ausbilderin mit Fachausweis
<b>Datum, Zeit</b>	Freitag, 14. Juni 2024, 9:00 – 12:00 Uhr
<b>Ort</b>	SKR Kanton Bern, Bernstrasse 162, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 85.00 / Freiwillige Fr. 70.00 / SRK-Mitglieder
<b>Anmeldung an</b>	033 225 00 80, kurswesen@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/einsamkeit-erkennen-und-angehen
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 31. Mai 2024

## Gesundheit

### BLS-AED-SRC (Herz-, Lungenwiederbelebung)

<b>Kursinhalt</b>	<p>Im Kurs BLS-AED-SRC Komplett (Generic Provider) erlernen Sie die wichtigsten lebensrettenden Massnahmen zur Wiederbelebung und deren Vertiefung und Anwendung bei Erwachsenen und Kindern in unterschiedlichen Situationen.</p> <p>Der Kurs beinhaltet unter anderem folgende Themen:          Erkennen und Beurteilen von Notfallsituationen inkl. Herzinfarkt und Schlaganfall          Problemlösung in Notfallsituationen          Bewusstlosen Lagerung          Handlungsablauf gemäss "Algorithmus BLS-AED-SRC"          Grundfertigkeiten-Training (Erstbeurteilung, Herzdruckmassage, Beatmung, Defibrillation mittels AED bei Erwachsenen und Kindern)</p>
<b>Veranstalterin</b>	Samariterverein Zollikofen und Umgebung
<b>Kursleitung</b>	Sarah Hess
<b>Datum, Zeit</b>	Mittwoch, 20. März 2024, 18:30 – 21:30 Uhr
<b>Ort</b>	Zentralschulhaus, Schulhausstrasse 67, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00 inkl. Ausweis
<b>Anmeldung an</b>	079 778 04 10, svzollikofen@gmx.ch, www.svzollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 13. März 2024

## Ersthelfer Stufe 1 IVR (First Aid Stufe 1 IVR)

<b>Kursinhalt</b>	<p>Im Kurs First Aid Stufe 1 IVR erlernen Sie die Grundlagen der lebensrettenden Sofortmassnahmen in Notfallsituation inklusive BLS-AED.</p> <p>Er ermöglicht es Ihnen, im Alltag, bei der Arbeit oder in der Freizeit sowie bei aussergewöhnlichen Ereignissen Erste Hilfe zu leisten. Der Kurs beinhaltet auch den Kurs BLS-AED-SRC-Komplett sowie den obligatorischen Nothilfekurs für Führerausweis- Erwerbende.</p> <p>Der Kurs behandelt unter anderem folgende Themen: Übersicht verschaffen Alarmierung Sicherheit, Schutz und Hygiene Patientenbeurteilung und weitere Massnahmen Stressbewältigung / Motivation zur Hilfeleistung</p>
<b>Veranstalterin</b>	Samariterverein Zollikofen und Umgebung
<b>Kursleitung</b>	Pia Baumann
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 10./17./24. April und 1. Mai 2024, 18:30 – 22:00 Uhr
<b>Ort</b>	Zentralschulhaus, Schulhausstrasse 67, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 270.00 inkl. Ausweis
<b>Anmeldung an</b>	079 778 04 10, svzollikofen@gmx.ch, www.svzollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 3. April 2024

## Notfälle bei Kleinkindern

<b>Kursinhalt</b>	<p>Der Kurs für sicheres Handeln in Notfallsituationen bei Kleinkindern. Insbesondere liegt der Fokus auf dem korrekten Vorgehen und der Anwendung von Erste-Hilfe-Massnahmen bei ansprechbaren, wie auch bewusstlosen oder leblosen Kindern.</p> <p>Der Kurs beinhaltet unter anderem die folgenden Themen: Anatomische Besonderheiten, Atemnot, Trauma Magen-Darm-Trakt, Herz-Kreislauf-System</p>
<b>Veranstalterin</b>	Samariterverein Zollikofen und Umgebung
<b>Kursleitung</b>	Pia Baumann
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 22./29. Mai 2024, 18:30 – 21:30 Uhr
<b>Ort</b>	Zentralschulhaus, Schulhausstrasse 67, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00/Person, Fr. 200.00/Elternpaare
<b>Anmeldung an</b>	079 778 04 10, svzollikofen@gmx.ch, www.svzollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 15. Mai 2024

## Gesundheit und Coaching

<b>Kursinhalt</b>	Welcher Beitrag kann es heute für dich sein? - Gedankenkreisen ausschalten mit Access Bars - Finde dich selbst mit Human Design - Gesprächstherapie nach Invaluation (von Gabriel Palacios) - Coaching für Eltern von Kindern mit besonderen Fähigkeiten - Entspannen/Immunsystem stärken mit AromaTouch-Massage
<b>Kursleitung</b>	Nadja Scherler
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache, siehe Website
<b>Ort</b>	Postgasse 4, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Siehe Website
<b>Anmeldung an</b>	079 621 52 00, nadja.scherler@bluewin.ch, www.nadjascherler.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## ensa - Erste Hilfe bei psychischen Notfällen

<b>Kursinhalt</b>	<p>Fast alle Menschen kennen in ihrem persönlichen Umfeld Personen, denen es psychisch nicht gut geht oder in einer bestimmten Lebensphase nicht gut gegangen ist. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie psychische Probleme erkennen und Hilfe anbieten.</p> <p>Schwerpunkte des Kurses ensa vermittelt, wie Sie bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können. Statt zu warten, bis sonst jemand das Thema endlich anspricht, lernen Sie, rechtzeitig Probleme zu erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Denn: Nichts tun ist immer falsch! Sie erfahren, wie Sie helfen können, wenn bei nahestehenden Personen psychische Schwierigkeiten auftreten, eine bestehende psychische Beeinträchtigung schlimmer wird oder eine akute psychische Krise ausbricht. Kursthemen: - Depression, - Angststörungen, - Panikattacken, - Psychose, - Suchterkrankungen, - Suizidgedanken, - Trauma</p>
<b>Veranstalterin</b>	SRK Kanton Bern
<b>Kursleitung</b>	Thomas Bögli
<b>Datum, Zeit</b>	Freitag, 19. April oder 16. August 2024, 09:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	SRK Kanton, Bernstrasse 162, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 380.00
<b>Anmeldung an</b>	033 225 00 80, kurswesen@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/ensa-erste-hilfe-bei-psychischen-notfaellen
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 5. April 2024

## Passage SRK - Lehrgang in Palliative Care

---

<b>Kursinhalt</b>	<p>er Lehrgang Passage SRK bereitet Sie darauf vor, Menschen im Sterbeprozess zu begleiten und der anspruchsvollen Aufgabe einer «letzten Unterstützung» gerecht zu werden.</p> <p>Sterbende Menschen haben ein Recht darauf, den Ort und die Umstände ihres Abschieds von dieser Welt selbst zu bestimmen – und dabei nicht allein zu sein. Palliative Care stellt die Wünsche der Sterbenden und ihrer Angehörigen ins Zentrum und versucht, Lebensqualität und Wohlbefinden bis zum Tod zu ermöglichen.</p> <p>Ziele und Inhalte</p> <p>Grundlagen der Palliative Care</p> <p>Einführung in die Begriffe Gesundheit, Krankheit, Sterben, Tod und Trauer</p> <p>Verbale und nonverbale Kommunikation mit Schwerkranken und Sterbenden</p> <p>Schmerzlinderung und Umgang mit Trauer</p> <p>Auswirkungen des Sterbeprozesses auf das soziale Umfeld – Sterben und Sterbebegleitung</p> <p>Rechtliche und ethische Aspekte zur Sterbebegleitung</p> <p>Ausserdem wird im Kurs offen über das Erkennen von und den Umgang mit eigenen Grenzen gesprochen, sodass Sie wissen, wann und wo Sie Unterstützung erhalten</p>
<b>Veranstalterin</b>	SRK Kanton Bern
<b>Kursleitung</b>	Erfahrene Pflegefachpersonen, ausgebildet in Erwachsenenbildung
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils freitags, 12./19. April, 3./24.+ 31. Mai, 7./14./21. + 28. Juni, 5. Juli 2024, 09:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	SRK Kanton Bern, Bernstrasse 162, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 1280.00/Freiwillige Fr. 1120.00/SRK -Mitglieder (inklusive Kursunterlagen und Zertifikat)
<b>Anmeldung an</b>	033 225 00 80, kurswesen@srk-bern.ch, <a href="http://www.srk-bern.ch/de/kurse/passage-lehrgang-in-palliative-care">www.srk-bern.ch/de/kurse/passage-lehrgang-in-palliative-care</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Donnerstag, 29. März 2024

## Musik/Gesang

### Bläserklasse für Erwachsene

<b>Kursinhalt</b>	Die Bläserklasse für Erwachsene soll dir die Möglichkeit bieten, ein Blasinstrument auf ungezwungene, spannende und interessante Weise zu erlernen. Da alle Teilnehmer Anfänger oder Wiedereinsteiger sind, muss sich niemand beweisen oder sich vor anderen blamieren. Das spassvolle Erlernen eines Instrumentes in einer Gruppe mit Gleichgesinnten ist das oberste Ziel dieses Kurses.
<b>Lehrmittel</b>	Kursbuch «Essential Elements» und andere
<b>Veranstalterin</b>	Musikgesellschaft Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Urs Frank / Daniel Müller
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags und donnerstags - abwechselnd, 20:00 – 21:30 Uhr
<b>Ort</b>	Zentralschulhaus, Musikzimmer, Schulhausstrasse 67, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 300.00 (Instrumentenmiete bei Bedarf)
<b>Anmeldung an</b>	031 911 97 69, bläserklasse@mgzollikofen.ch, www.mgzollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

## Kommunikation / Konfliktbewältigung

### Gelingende Kommunikation Idiolektik

<b>Kursinhalt</b>	Dieser Kurs führt Sie in eine ressourcenorientierte Gesprächsführung ein. Durch Achtsamkeit und sensible Anpassung an die Eigensprache des Gegenübers entstehen offene, wertfreie Dialoge – für eine tiefere Verbindung und Verständigung.  Ziele und Inhalte Sie lernen, in schwierigen Gesprächen Verbindungen zu schaffen, um für beide Seiten zufriedenstellende Lösungen zu finden. Diese Methode zeigt Ihnen, wie Sie eine positive Beziehung zu anderen Personen schaffen können.
-------------------	--

	Sie entdecken Ihr eigenes Potenzial für Veränderungen. Sie entwickeln die Fertigkeit, Klärungsprozesse anzustossen.
<b>Veranstalterin</b>	SRK Kanton Bern
<b>Kursleitung</b>	Magaly Heller-Hutter
<b>Datum, Zeit</b>	Dienstag, 18. Juni 2024, 09:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	SRK Kanton Bern, Bernstrasse 162, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 160.00/Freiwillige Fr. 140.00/SRK-Mitglieder
<b>Anmeldung an</b>	033 225 00 80, kurswesen@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/gelingende-kommunikation-idiolektik
<b>Anmeldeschluss</b>	Dienstag, 4. Juni 2024

## Sport

### Turnen für Alle

<b>Kursinhalt</b>	Bleiben Sie fit und beweglich. Sie sind willkommen! Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen. Polysportiv mit Spiel, Kraft, Spass. Verschiedene weitere Kursangebote finden Sie unter <a href="http://www.tvz.ch">www.tvz.ch</a>
<b>Kursleitung</b>	Urs Schweingruber, esa-Experte, Schweizerischer Turnverband STV
<b>Datum, Zeit</b>	Bis 4. April 2024, jeweils mittwochs, 19:00 – 20:15 Uhr.
<b>Ort</b>	Sekundarstufe I, Untere Turnhalle, Schulhausstrasse 34, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 5.00/Lektion. Für Mitglieder Turnverein Zollikofen inbegriffen.
<b>Anmeldung an</b>	urs.schweingruber@yahoo.de, <a href="http://www.tvz.ch">www.tvz.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

### Yoga? Yoga ist ein Weg, der von ganz aussen nach ganz innen führt.

<b>Kursinhalt</b>	Mit Körper-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen eröffnet uns Yoga unsere innere Welt als den Ort, wo wir ganz zu uns kommen und in uns ruhen können. Entdecke deinen inneren Reichtum!
<b>Veranstalterin</b>	Yvonne Westphale
<b>Kursleitung</b>	Yvonne Westphale, dipl. Yogaleherin YS/EYU, KomplementärTherapeutin (HF) - Methode Yoga, Ausbilderin am Institut für KomplementärTherapie (Rapperswil), Zertifizierte Meditationsleiterin
<b>Datum, Zeit</b>	An verschiedenen Wochentagen und unterschiedlichen Kurszeiten. Informieren Sie sich auf meiner Homepage.

<b>Ort</b>	Therapie- und Trainingszentrum AG, Bernstrasse 161 (Haus E), <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 270.00/10x (75 Min.)
<b>Anmeldung an</b>	079 860 51 14, yvonne.westphale@bluewin.ch, www.yoga-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstig nach telefonischer Kontaktaufnahme laufend möglich.

## Selbstverteidigung - AIKIDO

<b>Kursinhalt</b>	AIKIDO ist perfekt, um sich selbst zu verteidigen zu können. AIKIDO ist für Erwachsene und Kinder gleichermaßen geeignet.
<b>Veranstalterin</b>	Aikidoschule Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Thomas Moser 5. Dan Aikido - Aikidolehrer
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 18:00 – 19:15 Uhr, Erwachsene+Jugendliche Jeweils donnerstags, 16:45 – 17:45 Uhr, Kinder
<b>Ort</b>	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 55.00 Erwachsene+Jugendliche/Monat Fr. 35.00 Kinder/Monat
<b>Anmeldung an</b>	079 904 88 85, info@aikidoschule-zollikofen.ch, www.aikidoschule-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Turnen für Seniorinnen 75+

<b>Kursinhalt</b>	Turnen zum Erhalten der Beweglichkeit und dem Gleichgewicht
<b>Veranstalterin</b>	Frauensportverein Zollikofen-Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Annalies Weber
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 9:15 – 10:15 Uhr
<b>Ort</b>	Pfarrei St. Franziskus, Stämpflistrasse 26, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.00/Jahr
<b>Anmeldung an</b>	079 735 45 90, andrea.neuhaus@netjump.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Turnen für Seniorinnen 65+

<b>Kursinhalt</b>	Turnen zum Erhalten der Beweglichkeit und dem Gleichgewicht
<b>Veranstalterin</b>	Frauensportverein Zollikofen-Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Karin Wüthrich
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 19:00 – 19:55 Uhr Kein Turnen in den Schulferien
<b>Ort</b>	Sekundarstufe I, obere Turnhalle, Schulhausstrasse 34, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.00/Jahr
<b>Anmeldung an</b>	079 735 45 90, andrea.neuhaus@netjump.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Turnen für Seniorinnen 60+

<b>Kursinhalt</b>	Turnen zum Erhalten der Beweglichkeit und dem Gleichgewicht
<b>Veranstalterin</b>	Frauensportverein Zollikofen-Münchenbuchsee
<b>Kursleitung</b>	Marianne Steck
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr Kein Turnen in den Schulferien
<b>Ort</b>	Turnhalle Allmend, Waldstrasse 6, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 100.00/Jahr
<b>Anmeldung an</b>	079 735 45 90, andrea.neuhaus@netjump.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## DANCE IT FOR GOLDIES Ladys und Gentlemen 50+

<b>Kursinhalt</b>	Solo > ohne Partner:in einfache Figuren zu Walzer, Tango,, Disco usw. tanzen. Schnuppern erlaubt
<b>Veranstalterin</b>	Zolli-activ Turn- und Sportverein
<b>Kursleitung</b>	Margrit Traber
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 19:00 – 20:10 Uhr (ausser Schulferien)
<b>Ort</b>	Untere Turnhalle, Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 34, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00/Jahr, Fr. 10.00/Einzellektion
<b>Anmeldung an</b>	031 911 39 27, nessorg@bluemail.ch, <a href="https://zolli-activ.ch">https://zolli-activ.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

## QiGong Grundlagen

<b>Kursinhalt</b>	Interessierst du dich für QiGong? Möchtest du erste Schritte im QiGong versuchen? Oder hast du schon etwas Erfahrung und möchtest mehr über die Hintergründe von QiGong wissen? Im Kurs bekommst du einen praktischen und theoretischen Einblick in die Grundlagen vom QiGong.
<b>Veranstalterin</b>	QiGong Bern
<b>Kursleitung</b>	Marianne Hundius, QiGong-Lehrerin und Ausbilderin SGQT
<b>Datum, Zeit</b>	Freitag, 26. April 2024, 16:30 –19:30 Uhr
<b>Ort</b>	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	079 700 81 21, info@qigongbern.ch www.qigongbern.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 17. April 2024

## Qi Gong

<b>Kursinhalt</b>	Mit den langsamen Bewegungen von QiGong schenkst du dir körperliche und geistige Stabilität. Achtsame Atem- und Dehnübungen, stärkende und kräftige Bewegungsformen fördern deine Kraft, Beweglichkeit, Durchblutung und führen gleichzeitig zu innerer Ruhe und Entspannung.
<b>Veranstalterin</b>	QiGong Bern
<b>Kursleitung</b>	Marianne Hundius, QiGong-Lehrerin und Ausbilderin SGQT
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Mittwoch 24. April 2024, 10x, versch. Zeiten siehe Website Ab Donnerstag 25. April 2024, 10x versch. Zeiten siehe Website
<b>Ort</b>	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 220.00/10x
<b>Anmeldung an</b>	079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 17. April 2024

## Qi Gong

<b>Kursinhalt</b>	Mit den langsamen Bewegungen von QiGong schenkst du dir körperliche und geistige Stabilität. Achtsame Atem- und Dehnübungen, stärkende und kräftige Bewegungsformen fördern deine Kraft, Beweglichkeit, Durchblutung und führen gleichzeitig zu innerer Ruhe und Entspannung.
<b>Veranstalterin</b>	QiGong Bern
<b>Kursleitung</b>	Marianne Hundius, QiGong-Lehrerin und Ausbilderin SGQT
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Mittwoch, 21. August 2024, 10x, versch. Zeiten siehe Website Ab Donnerstag, 22. August 2024, 10x, versch. Zeiten siehe Website
<b>Ort</b>	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, <b>Zollikofen</b>

<b>Kurskosten</b>	Fr. 220.00/10x
<b>Anmeldung an</b>	079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 16. August 2024

## Shaolin Augen-QiGong

<b>Kursinhalt</b>	Dieses QiGong reinigt und klärt deine Augen. Du lernst zehn Übungen kennen, von einfachen Massageübungen bis zu ruhigen QiGong-Bewegungen, die deine Augen entspannen und stärken. Nach dem Kurs ist es dir möglich, die Übungen in deinen Alltag zu integrieren.
<b>Veranstalterin</b>	QiGong Bern
<b>Kursleitung</b>	Marianne Hundius, QiGong-Lehrerin und Ausbilderin SGQT
<b>Datum, Zeit</b>	Samstag, 27. April 2024, 9:30 – 12:30 Uhr
<b>Ort</b>	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 60.00
<b>Anmeldung an</b>	079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 17. April 2024

## Mixed – Volleyball

<b>Kursinhalt</b>	Wöchentliches Volleyball-Training mit ausgedehntem Fitnessprogramm zum Aufwärmen. Mit der Möglichkeit an der Mixed Volleyball-Meisterschaft Bern Aare teilzunehmen. Verschiedene weitere Angebote finden Sie unter: <a href="http://www.zolli-activ.ch">www.zolli-activ.ch</a>
<b>Veranstalterin</b>	Zolli-activ Turn- und Sportverein
<b>Kursleitung</b>	Ranjit Singh und David Hartz
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 20:15 – 21:45 Uhr
<b>Ort</b>	Sekundarstufe I, untere Turnhalle, Schulhausstrasse 34, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00/Jahr (Mitgliedschaft), Fr. 10.00/Einzellektion
<b>Anmeldung an</b>	031 911 39 27, ur.grossen@bluewin.ch, www.zolli-activ.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

## Gemischte Faustball- und Spielriege (ab 16 Jahren)

<b>Kursinhalt</b>	Wöchentliches Training in der Turnhalle mit lockerem Fitnessprogramm zum Aufwärmen. Wir spielen vorwiegend Faustball, auch Badminton, Indiacca, Unihockey, Hallenfussball usw. Zurzeit spielen Frauen und Männer im Alter zwischen 17 – 77 Jahre. Verschiedene Angebote finden Sie unter: <a href="http://www.zolli-activ.ch">www.zolli-activ.ch</a>
<b>Veranstalterin</b>	Zolli-activ Turn- und Sportverein
<b>Kursleitung</b>	Ursula + Peter Grossen
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags 19:15 – 21:15 Uhr
<b>Ort</b>	Untere Turnhalle, Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 34, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00/Jahr (Mitgliedschaft), Fr. 10.00/Einzellektion
<b>Anmeldung an</b>	031 911 39 27, <a href="mailto:ur.grossen@bluewin.ch">ur.grossen@bluewin.ch</a> , <a href="http://www.zolli-activ.ch">www.zolli-activ.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Die etwas andere Schwimmschule der Region Bern

<b>Kursinhalt</b>	Schwimmkurse für Alle. Unsere Schwimmschule steht für Individualität und Flexibilität. Auch für Kinder geeignet, um deren Fähigkeiten individuell zu fördern. Gleich zu Beginn schwimmen unsere Kinder ohne Schwimmflügel, das heisst mit der richtigen Oberkörperhaltung kommen sie in eine schwebende Position.
<b>Veranstalterin</b>	Octopus Swim
<b>Kursleitung</b>	Diverse Schwimmtrainerinnen
<b>Datum, Zeit</b>	Diverse Wochentage und Zeiten, siehe Website
<b>Ort</b>	<b>Hirzi Münchenbuchsee, Ittigen, Gümligen, Rüfenacht</b> , Ahoi Bollwerk 21, <b>Bern</b>
<b>Kurskosten</b>	Siehe Website
<b>Anmeldung an</b>	076 419 44 46, <a href="mailto:office@octopus-swim.ch">office@octopus-swim.ch</a> , <a href="http://www.octopus-swim.ch">www.octopus-swim.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Siehe Website

## Fit ins Alter

<b>Kursinhalt</b>	Bleiben Sie im Gleichgewicht. Mit unserem speziell für Senioren zugeschnittenen Gruppenprogramm. Verbessern Sie Balance, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.
<b>Kursleitung</b>	Bruno Haller, Fabienne Cina, Noemi Caruso, dipl. Physiotherapeuten
<b>Datum, Zeit</b>	Gruppe 1: jeweils mittwochs, 09:15 – 10:00 Uhr Gruppe 2: jeweils mittwochs, 10:05 – 10:50 Uhr Gruppe 3: jeweils dienstags, 10:30 – 11:15 Uhr
<b>Ort</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 180.00 / 12x

<b>Anmeldung an</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Nach Absprache

## Fitness im Wasser

<b>Kursinhalt</b>	Wassertherapie; Das Training richtet sich an alle, die auf gelenkschonende Weise ein zugleich effektives Bewegungstraining durchführen möchten.
<b>Kursleitung</b>	Manuela Felder, dipl. Physiotherapeutin
<b>Datum, Zeit</b>	September – Mai, jeweils mittwochs, 15:30 – 16:15 Uhr und 16:15 – 17:00 Uhr Juli – August, jeweils donnerstags, 9:50 – 10:40 Uhr
<b>Ort</b>	September – Mai: Schulhaus Riedli, Riedliweg 34, <b>Münchenbuchsee</b> Juli – August: Sportzentrum Hirzi, Radiostrasse 53, <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 240.00/200.00 (AHV/IV/Stud.), für 3 Monate Fr. 620.00/510.00 (AHV/IV/Stud.), für 9 Monate Fr. 760.00/620.00 (AHV/IV/Stud.), für 12 Monate Fr. 160.00/140.00 (AHV/UIV/Stud.), für 2 Monate <b>Sommerkurs</b>
<b>Anmeldung an</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Nach Absprache

## Rückengymnastik

<b>Kursinhalt</b>	Gönnen Sie Ihrem Rücken etwas Bewegung; Werden Sie geschmeidiger im Alltag, fördern Sie Ihre Konzentration, sagen Sie Rückenverspannungen ade und erhöhen Sie Ihre Lebensfreude.
<b>Kursleitung</b>	Ursa Furrer, dipl. Bewegungstherapeutin
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 12:00 – 13:00 Uhr und 17:00 – 18:00 Uhr Jeweils freitags, 12:00 – 13:00 Uhr
<b>Ort</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 240.00/200.00 (AHV/IV/Stud.), für 3 Monate Fr. 620.00/510.00 (AHV/IV/Stud.), für 6 Monate Fr. 760.00/620.00 (AHV/IV/Stud.), für 12 Monate
<b>Anmeldung an</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Nach Absprache

## Nordic Walking

<b>Kursinhalt</b>	Ganzkörper-Konditionstraining im Aussenbereich; Nordic-Walking hat sich zu einem ausgesprochenen Breitensport entwickelt, richtet sich an alle, ob jung oder alt, ob sportlich oder unsportlich
<b>Kursleitung</b>	Adrian Treyer, dipl. Physiotherapeut
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 09:30 – 10:30 Uhr
<b>Ort</b>	Outdoor; Treffpunkt Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 120.00/3 Monate Fr. 400.00/12 Monate
<b>Anmeldung an</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Nach Absprache

## Functional Training

<b>Kursinhalt</b>	Gezieltes Training für Sport, Freizeit, Alltag und Beruf; Das Functional Training dient sowohl als Grundlage für alltägliche Bewegungen, als auch für Breiten- und Spitzensport. Der Rumpf steht im Zentrum. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Stabilisation werden gefördert, die Eigenwahrnehmung der Sehnen und Gelenke geschult. So werden Sie fit für den Alltag, Training und Wettkampf. Verletzungsrisiken werden minimiert, die Leistungsfähigkeit gesteigert.
<b>Kursleitung</b>	Kevin Imdorf, dipl. Physiotherapeut
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
<b>Ort</b>	Outdoor/Indoor (Wetterbestimmend) <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 240.00/200.00 (AHV/IV/Stud.), für 3 Monate Fr. 440.00/360.00 (AHV/IV/Stud.), für 9 Monate Fr. 760.00/620.00 (AHV/IV/Stud.), für 12 Monate
<b>Anmeldung an</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Nach Absprache

## Mann in Form

<b>Kursinhalt</b>	Stoffwechseltraining für Männer. Wir möchten mit unserem Programm den Stoffwechsel – Grundumsatz der Teilnehmer erhöhen durch: - Ausdauertraining - Krafttraining - Beweglichkeits- und Koordinationstraining
<b>Kursleitung</b>	Adrian Treyer, Sara Keller, dipl. Physiotherapeuten
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 18:00 – 19:00 Uhr
<b>Ort</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 1000.00/880.00 (AHV/IV) für 12 Monate

<b>Anmeldung an</b>	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Nach Absprache

## Sprachen/Literatur

### Deutsch lernen

<b>Kursinhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sprachkompetenzen erweitern</li> <li>*Wortschatz vergrössern</li> <li>*Gespräche im Alltag verstehen und führen</li> <li>*kurze Texte lesen und verstehen</li> <li>*einfache Schreib- und Grammatikregeln kennen und anwenden.</li> <li>*Lerntechniken selbständig und in der Gruppe nutzen</li> <li>*sich im schweizerischen Alltag orientieren</li> </ul>
<b>Veranstalterin</b>	Kulturbrücke Buchsi
<b>Kursleitung</b>	María Nuño
<b>Datum, Zeit</b>	Mit Kinderbetreuung: Jeweils montags und donnerstags, 9:30 – 11:30 Uhr Ohne Kinderbetreuung: Jeweils dienstags und donnerstags, 18:45 – 20:45 Uhr
<b>Ort</b>	Mit Kinderbetreuung: Zentrum Waldegg, Waldeggweg 2-4, Ohne Kinderbetreuung: Schulhaus Bodenacker, Höheweg 30, <b>Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 4.00/Stunde (Kinderbetreuung extra) Fr. 25.00 Einschreibgebühr Fr. 23.50 Lernunterlagen
<b>Anmeldung an</b>	076 251 40 07, kursorganisation@kulturbruecke-buchsi.ch, www.kulturbruecke-buchsi.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Sprachcafé

<b>Kursinhalt</b>	Deutsch lesen und schreiben für Frauen mit wenig Deutschkenntnissen und Mühe beim Lesen und Schreiben
<b>Veranstalterin</b>	Interkultureller Frauentreff KARIBU
<b>Kursleitung</b>	Ausgebildete Freiwillige
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 14:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäferstrasse 43. <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 3.00/pro Mal
<b>Anmeldung an</b>	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg nach vorheriger Anmeldung laufend möglich

## Schreib dich frei - Wortwerkstatt

<b>Kursinhalt</b>	Erinnerungen, Wünsche, Träume, Fantasien - Geschichten und Gedichte erfinden und niederschreiben. Sie haben Lust zu schreiben und sich anschliessend darüber in einem interkulturellen Umfeld auszutauschen. Für Schweizerinnen, und Migrantinnen mit guten Deutschkenntnissen
<b>Veranstalterin</b>	Briefkrähe und KARIBU
<b>Kursleitung</b>	Katrin Bärtschi
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils sonntags, 24. März / 28. April / 26. Mai / 30. Juni 2024, 16:00 – 18:00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäferstrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 3.00/pro Mal
<b>Anmeldung an</b>	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 20. März 2024

## Deutschkurse für Migrantinnen, 4 Niveaugruppen

<b>Kursinhalt</b>	Verständigung im Alltag und Vermittlung von Informationen zum Leben in der Schweiz. Alle Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Hören, Verstehen und Grammatik. 4 Niveaugruppen (A0 – A2.0).
<b>Lehrmittel</b>	Domino 1 und 2 (Gruppe 1 - 3) sowie Deutsch in der Schweiz (Gruppe 4)
<b>Veranstalterin</b>	Interkultureller Frauentreff KARIBU
<b>Kursleitung</b>	Versierte Freiwillige
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 14:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäferstrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 3.00/pro Mal (zahlbar quartalsweise)
<b>Anmeldung an</b>	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch,

---

www.frauentreffkaribu.ch

---

**Anmeldeschluss** Einstieg nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich

---

## **FrauengeschichtenKreis - Leila im Glück**

---

**Kursinhalt** Geschichten von hier und von dort. Erzählen, hören, aufschreiben, diskutieren und in Bezug setzen zum Leben in der Schweiz. In der Muttersprache und auf Deutsch

---

**Veranstalterin** Interkultureller Frauentreff KARIBU

---

**Kursleitung** Katrin Bärtschi

---

**Datum, Zeit** Jeweils donnerstags, 9:00 – 11:00 Uhr

---

**Ort** KARIBU, Schäferestrasse 43, **Zollikofen**

---

**Kurskosten** Fr. 3.00/pro Mal (zahlbar quartalsweise)

---

**Anmeldung an** 031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch,  
www.frauentreffkaribu.ch

---

**Anmeldeschluss** Einstieg nach vorheriger Anmeldung laufend möglich

---

## Werken/Gestalten

### Schnupperkurs Weben

<b>Kursinhalt</b>	Sie haben die Gelegenheit auf einem grossen, bereits eingerichteten Webstuhl, ein eigenes Stück Stoff zu weben. So können Sie das traditionelle Handwerk kennen lernen und sehen dabei, dass auch moderne Anwendungen möglich sind.
<b>Veranstalterin</b>	Verein Webstube Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Ruth Zimmermann, Präsidentin und ein Team von erfahrenen Weberinnen.
<b>Datum, Zeit</b>	Kurs 1: Samstag, 16. März 2024, 9:00 – 16:00 Uhr Kurs 2: Freitag, 5. April 2024, 9:00 – 16:00 Uhr Kurs 3: Freitag, 19. April 2024, 9:00 – 16:00 Uhr Kurs 4: Dienstag, 7. Mai 2024, 9:00 – 16:00 Uhr (jeweils mit Mittagspause) Weitere Kursdaten sind nach Absprache möglich.
<b>Ort</b>	Webstube im reformierten Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 90.00 inklusive Material
<b>Anmeldung an</b>	Ruth Zimmermann, 031 767 70 76, ruthzimmermann@gmx.ch www.webstubezollikofen.blogspot.com
<b>Anmeldeschluss</b>	Jeweils 2 Wochen vor dem gewünschten Kurs. Aufnahme erfolgt nach Anmeldeeingang

### Handarbeits- und Nähkurs für Migrantinnen und Schweizeri

<b>Kursinhalt</b>	Unter der Anleitung von 2 versierten Freiwilligen lernen Sie in der Gruppe konkret wie eine Tasche, ein Duftsäcken, eine Schürze und vieles mehr genäht wird.
<b>Veranstalterin</b>	Interkultureller Frauentreff KARIBU
<b>Kursleitung</b>	Versierte Freiwillige
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 14:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäferestrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 1.50/pro Mal
<b>Anmeldung an</b>	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg laufend möglich