

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

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Elternrat Zollikofen & kath. Kinder- und Jugendarbeit St. Franziskus
Kursleitung	Referentin: Simona Zäh, Lehrerin, Kursleiterin, Elternberaterin
Datum, Zeit	Dienstag 30. April, 19:15 – 20.45 Uhr, im Anschluss Apéro
Ort	Aula Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 32, Zollikofen
Kurskosten	Kostenlos - Kollekte
Info	031 910 44 04, leo.salis@kathbern.ch www.bindungsbasiert.ch/elternrat-zollikofen
Anmeldeschluss	Keiner

Eltern begleiten die Berufswahl - Kurs für Migrant:innen

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

Von Mutter zu Mutter, Schulsystem im Kanton Bern

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

Mütterbildung

Kursinhalt	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
Veranstalterin	Interkultureller Frauentreff KARIBU
Kursleitung	Şengül Ataç, Kinderpsychologin
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 09:00 – 11:00 Uhr
Ort	KARIBU, Schäfereistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 2.00/pro Mal
Anmeldung an	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, karibu@frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Einstieg nach vorheriger Anmeldung jederzeit möglich

Flucht und Trauma – Einführungskurs

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Bern
Kursleitung	Ausgewiesene Fachperson SRK
Datum, Zeit	Freitag, 26. April oder Donnerstag, 29. August 2024, 8:30 – 12:00 Uhr
Ort	Bildungszentrum SRK Kanton Bern, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Kostenlos
Anmeldung an	031 919 09 09, bildung@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/flucht-und-trauma-gratis einfuehrungskurs
Anmeldeschluss	Siehe Homepage

Flucht und Trauma – Aufbaukurs

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern
Kursleitung	Ausgewiesene Fachperson SRK
Datum, Zeit	Freitag, 26. April oder 29. August 2024, 13:30 – 17:00 Uhr
Ort	Bildungszentrum SRK Kanton Bern, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Kostenlos
Anmeldung an	031 919 09 09, bildung@srk-bern.ch,

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 , 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, 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.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Sibylle Vogt, Psychologin FSP, MAS in Managing Diversity, Ausbilderin mit Fachausweis
Datum, Zeit	Freitag, 14. Juni 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, www.srk-bern.ch/de/kurse/einsamkeit-erkennen-und-angehen
Anmeldeschluss	Freitag, 31. Mai 2024

Gesundheit

BLS-AED-SRC (Herz-, Lungenwiederbelebung)

Kursinhalt	<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>
Veranstalterin	Samariterverein Zollikofen und Umgebung
Kursleitung	Sarah Hess
Datum, Zeit	Mittwoch, 20. März 2024, 18:30 – 21:30 Uhr
Ort	Zentralschulhaus, Schulhausstrasse 67, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 150.00 inkl. Ausweis
Anmeldung an	079 778 04 10, svzollikofen@gmx.ch, www.svzollikofen.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 13. März 2024

Ersthelfer Stufe 1 IVR (First Aid Stufe 1 IVR)

Kursinhalt	<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>
Veranstalterin	Samariterverein Zollikofen und Umgebung
Kursleitung	Pia Baumann
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 10./17./24. April und 1. Mai 2024, 18:30 – 22:00 Uhr
Ort	Zentralschulhaus, Schulhausstrasse 67, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 270.00 inkl. Ausweis
Anmeldung an	079 778 04 10, svzollikofen@gmx.ch, www.svzollikofen.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 3. April 2024

Notfälle bei Kleinkindern

Kursinhalt	<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>
Veranstalterin	Samariterverein Zollikofen und Umgebung
Kursleitung	Pia Baumann
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 22./29. Mai 2024, 18:30 – 21:30 Uhr
Ort	Zentralschulhaus, Schulhausstrasse 67, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00/Person, Fr. 200.00/Elternpaare
Anmeldung an	079 778 04 10, svzollikofen@gmx.ch, www.svzollikofen.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 15. Mai 2024

Gesundheit und Coaching

Kursinhalt	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
Kursleitung	Nadja Scherler
Datum, Zeit	Nach Absprache, siehe Website
Ort	Postgasse 4, Zollikofen
Kurskosten	Siehe Website
Anmeldung an	079 621 52 00, nadja.scherler@bluewin.ch, www.nadjascherler.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

ensa - Erste Hilfe bei psychischen Notfällen

Kursinhalt	<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>
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Thomas Bögli
Datum, Zeit	Freitag, 19. April oder 16. August 2024, 09:00 – 17:00 Uhr
Ort	SRK Kanton, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 380.00
Anmeldung an	033 225 00 80, kurswesen@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/ensa-erste-hilfe-bei-psychischen-notfaellen
Anmeldeschluss	Freitag, 5. April 2024

Passage SRK - Lehrgang in Palliative Care

Kursinhalt	<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>
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Erfahrene Pflegefachpersonen, ausgebildet in Erwachsenenbildung
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 12./19. April, 3./24.+ 31. Mai, 7./14./21. + 28. Juni, 5. Juli 2024, 09:00 – 17:00 Uhr
Ort	SRK Kanton Bern, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 1280.00/Freiwillige Fr. 1120.00/SRK -Mitglieder (inklusive Kursunterlagen und Zertifikat)
Anmeldung an	033 225 00 80, kurswesen@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/passage-lehrgang-in-palliative-care
Anmeldeschluss	Donnerstag, 29. März 2024

Musik/Gesang

Bläserklasse für Erwachsene

Kursinhalt	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.
Lehrmittel	Kursbuch «Essential Elements» und andere
Veranstalterin	Musikgesellschaft Zollikofen
Kursleitung	Urs Frank / Daniel Müller
Datum, Zeit	Jeweils dienstags und donnerstags - abwechselnd, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort	Zentralschulhaus, Musikzimmer, Schulhausstrasse 67, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 300.00 (Instrumentenmiete bei Bedarf)
Anmeldung an	031 911 97 69, bläserklasse@mgzollikofen.ch, www.mgzollikofen.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich

Kommunikation / Konfliktbewältigung

Gelingende Kommunikation Idiolektik

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Magaly Heller-Hutter
Datum, Zeit	Dienstag, 18. Juni 2024, 09:00 – 17:00 Uhr
Ort	SRK Kanton Bern, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 160.00/Freiwillige Fr. 140.00/SRK-Mitglieder
Anmeldung an	033 225 00 80, kurswesen@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/gelingende-kommunikation-idiolektik
Anmeldeschluss	Dienstag, 4. Juni 2024

Sport

Turnen für Alle

Kursinhalt	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 www.tvz.ch
Kursleitung	Urs Schweingruber, esa-Experte, Schweizerischer Turnverband STV
Datum, Zeit	Bis 4. April 2024, jeweils mittwochs, 19:00 – 20:15 Uhr.
Ort	Sekundarstufe I, Untere Turnhalle, Schulhausstrasse 34, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 5.00/Lektion. Für Mitglieder Turnverein Zollikofen inbegriffen.
Anmeldung an	urs.schweingruber@yahoo.de, www.tvz.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

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

Kursinhalt	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!
Veranstalterin	Yvonne Westphale
Kursleitung	Yvonne Westphale, dipl. Yogaleherin YS/EYU, KomplementärTherapeutin (HF) - Methode Yoga, Ausbilderin am Institut für KomplementärTherapie (Rapperswil), Zertifizierte Meditationsleiterin
Datum, Zeit	An verschiedenen Wochentagen und unterschiedlichen Kurszeiten. Informieren Sie sich auf meiner Homepage.

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

Selbstverteidigung - AIKIDO

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

Turnen für Seniorinnen 75+

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

Turnen für Seniorinnen 65+

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

Turnen für Seniorinnen 60+

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

DANCE IT FOR GOLDIES Ladys und Gentlemen 50+

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

QiGong Grundlagen

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius, QiGong-Lehrerin und Ausbilderin SGQT
Datum, Zeit	Freitag, 26. April 2024, 16:30 –19:30 Uhr
Ort	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 60.00
Anmeldung an	079 700 81 21, info@qigongbern.ch www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 17. April 2024

Qi Gong

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius, QiGong-Lehrerin und Ausbilderin SGQT
Datum, Zeit	Ab Mittwoch 24. April 2024, 10x, versch. Zeiten siehe Website Ab Donnerstag 25. April 2024, 10x versch. Zeiten siehe Website
Ort	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 220.00/10x
Anmeldung an	079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 17. April 2024

Qi Gong

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius, QiGong-Lehrerin und Ausbilderin SGQT
Datum, Zeit	Ab Mittwoch, 21. August 2024, 10x, versch. Zeiten siehe Website Ab Donnerstag, 22. August 2024, 10x, versch. Zeiten siehe Website
Ort	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen

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

Shaolin Augen-QiGong

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius, QiGong-Lehrerin und Ausbilderin SGQT
Datum, Zeit	Samstag, 27. April 2024, 9:30 – 12:30 Uhr
Ort	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 60.00
Anmeldung an	079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 17. April 2024

Mixed – Volleyball

Kursinhalt	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: www.zolli-activ.ch
Veranstalterin	Zolli-activ Turn- und Sportverein
Kursleitung	Ranjit Singh und David Hartz
Datum, Zeit	Jeweils montags, 20:15 – 21:45 Uhr
Ort	Sekundarstufe I, untere Turnhalle, Schulhausstrasse 34, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00/Jahr (Mitgliedschaft), Fr. 10.00/Einzellektion
Anmeldung an	031 911 39 27, ur.grossen@bluewin.ch, www.zolli-activ.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich

Gemischte Faustball- und Spielriege (ab 16 Jahren)

Kursinhalt	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: www.zolli-activ.ch
Veranstalterin	Zolli-activ Turn- und Sportverein
Kursleitung	Ursula + Peter Grossen
Datum, Zeit	Jeweils dienstags 19:15 – 21:15 Uhr
Ort	Untere Turnhalle, Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 34, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00/Jahr (Mitgliedschaft), Fr. 10.00/Einzellektion
Anmeldung an	031 911 39 27, ur.grossen@bluewin.ch , www.zolli-activ.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Die etwas andere Schwimmschule der Region Bern

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Octopus Swim
Kursleitung	Diverse Schwimmtrainerinnen
Datum, Zeit	Diverse Wochentage und Zeiten, siehe Website
Ort	Hirzi Münchenbuchsee, Ittigen, Gümligen, Rüfenacht , Ahoi Bollwerk 21, Bern
Kurskosten	Siehe Website
Anmeldung an	076 419 44 46, office@octopus-swim.ch , www.octopus-swim.ch
Anmeldeschluss	Siehe Website

Fit ins Alter

Kursinhalt	Bleiben Sie im Gleichgewicht. Mit unserem speziell für Senioren zugeschnittenen Gruppenprogramm. Verbessern Sie Balance, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.
Kursleitung	Bruno Haller, Fabienne Cina, Noemi Caruso, dipl. Physiotherapeuten
Datum, Zeit	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
Ort	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 180.00 / 12x

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

Fitness im Wasser

Kursinhalt	Wassertherapie; Das Training richtet sich an alle, die auf gelenkschonende Weise ein zugleich effektives Bewegungstraining durchführen möchten.
Kursleitung	Manuela Felder, dipl. Physiotherapeutin
Datum, Zeit	September – Mai, jeweils mittwochs, 15:30 – 16:15 Uhr und 16:15 – 17:00 Uhr Juli – August, jeweils donnerstags, 9:50 – 10:40 Uhr
Ort	September – Mai: Schulhaus Riedli, Riedliweg 34, Münchenbuchsee Juli – August: Sportzentrum Hirzi, Radiostrasse 53, Münchenbuchsee
Kurskosten	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 Sommerkurs
Anmeldung an	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Nach Absprache

Rückengymnastik

Kursinhalt	Gönnen Sie Ihrem Rücken etwas Bewegung; Werden Sie geschmeidiger im Alltag, fördern Sie Ihre Konzentration, sagen Sie Rückenverspannungen ade und erhöhen Sie Ihre Lebensfreude.
Kursleitung	Ursa Furrer, dipl. Bewegungstherapeutin
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 12:00 – 13:00 Uhr und 17:00 – 18:00 Uhr Jeweils freitags, 12:00 – 13:00 Uhr
Ort	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, Zollikofen
Kurskosten	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
Anmeldung an	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Nach Absprache

Nordic Walking

Kursinhalt	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
Kursleitung	Adrian Treyer, dipl. Physiotherapeut
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 09:30 – 10:30 Uhr
Ort	Outdoor; Treffpunkt Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00/3 Monate Fr. 400.00/12 Monate
Anmeldung an	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Nach Absprache

Functional Training

Kursinhalt	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.
Kursleitung	Kevin Imdorf, dipl. Physiotherapeut
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort	Outdoor/Indoor (Wetterbestimmend) Zollikofen
Kurskosten	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
Anmeldung an	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Nach Absprache

Mann in Form

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

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

Sprachen/Literatur

Deutsch lernen

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

Sprachcafé

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

Schreib dich frei - Wortwerkstatt

Kursinhalt	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
Veranstalterin	Briefkrähe und KARIBU
Kursleitung	Katrin Bärtschi
Datum, Zeit	Jeweils sonntags, 24. März / 28. April / 26. Mai / 30. Juni 2024, 16:00 – 18:00 Uhr
Ort	KARIBU, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00/pro Mal
Anmeldung an	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 20. März 2024

Deutschkurse für Migrantinnen, 4 Niveaugruppen

Kursinhalt	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).
Lehrmittel	Domino 1 und 2 (Gruppe 1 - 3) sowie Deutsch in der Schweiz (Gruppe 4)
Veranstalterin	Interkultureller Frauentreff KARIBU
Kursleitung	Versierte Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 14:00 – 16:00 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 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

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Verein Webstube Zollikofen
Kursleitung	Ruth Zimmermann, Präsidentin und ein Team von erfahrenen Weberinnen.
Datum, Zeit	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.
Ort	Webstube im reformierten Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 90.00 inklusive Material
Anmeldung an	Ruth Zimmermann, 031 767 70 76, ruthzimmermann@gmx.ch www.webstubezollikofen.blogspot.com
Anmeldeschluss	Jeweils 2 Wochen vor dem gewünschten Kurs. Aufnahme erfolgt nach Anmeldeeingang

Handarbeits- und Nähkurs für Migrantinnen und Schweizeri

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Interkultureller Frauentreff KARIBU
Kursleitung	Versierte Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 14:00 – 16:00 Uhr
Ort	KARIBU, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 1.50/pro Mal
Anmeldung an	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch , www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Einstieg laufend möglich