

# Kursprogramm Zollikofen und Umgebung

September 2024 – Februar 2025



Alltag

Gesundheit



Sport

Sprachen



Wissen

## **Themen**

Gesellschaft

Gesundheit

Kommunikation / Konfliktbewältigung

Musik / Gesang

Sport

Sprachen / Literatur

Werken / Gestalten

## Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag

<b>Kursinhalt</b>	Mit einer Patientenverfügung oder einem Vorsorgeauftrag bestimmen Sie selbst, wer für Sie Entscheidungen treffen soll, falls Sie einmal nicht mehr urteilsfähig sein sollten. Im Kurs erfahren Sie, worauf es beim Verfassen der Dokumente ankommt. Ziele und Inhalte: Sie wissen, ab wann Sie eine Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag einsetzen können. Sie lernen die Themen kennen, die Sie in einer Patientenverfügung respektive in einem Vorsorgeauftrag regeln können.
<b>Veranstalterin</b>	SRK Kanton Bern
<b>Kursleitung</b>	Fachverantwortliche Patientenverfügung SRK
<b>Datum, Zeit</b>	Dienstag, 5. November 2024, 18:00 – 20:30 Uhr
<b>Ort</b>	SRK Bildungszentrum, 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/patientenverfuegung-und-vorsorgeauftrag
<b>Anmeldeschluss</b>	Dienstag, 22. Oktober 2024

## Heimeintritt besprechen - mit den Angehörigen

<b>Kursinhalt</b>	Eine gute Vorbereitung ist auch beim Heimeintritt die halbe Miete. In diesem Kurs lernen Angehörige, was es zu beachten gilt und wie sie die betroffene Person einfühlsam begleiten. Der Heimeintritt ist ein einschneidender Schnitt im Leben eines Menschen. Schuldgefühle, Unsicherheit und die Angst vor dem Unbekannten können sowohl die betroffene Person als auch deren Angehörigen überfordern. Setzen Sie sich rechtzeitig mit einem möglichen Umzug ins Altersheim auseinander. Das im Kurs vermittelte Fachwissen gibt Ihnen Sicherheit in der Begleitung von Betroffenen. Ziele und Inhalt: 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
<b>Veranstalterin</b>	SRK Kanton Bern
<b>Kursleitung</b>	Carmen Tschanz
<b>Datum, Zeit</b>	Mittwoch, 6. November 2024, 9:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	SRK Bildungszentrum, 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/heimeintritt-besprechen-mit-den Angehörigen.
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 23. Oktober 2024

## Gesundheit

### Einführung in die Palliative Care

<b>Kursinhalt</b>	Dieser Zweitageskurs führt Sie in die Grundlagen der Palliativbetreuung ein. Das Kennen der Sterbephasen kann für Angehörige eine wertvolle Hilfe in der Begleitung des Sterbenden sein. Ziele und Inhalte: Sie erlernen die Grundlagen der Palliative Care und werden in die verschiedenen Sterbephasen eingeführt Sie setzen sich mit den Bedürfnissen von Betroffenen auseinander Sie befassen sich mit Verlusten und dem Trauerprozess Sie lernen das Trauermodell nach Verena Kast kennen Sie sind sich der Belastungen in der Begleitung von Betroffenen bewusst und kennen unterstützende Hilfestellungen
<b>Veranstalterin</b>	SRK Kanton Bern
<b>Kursleitung</b>	Erfahrene Pflegefachpersonen, ausgebildet in Erwachsenenbildung
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils freitags, 6./13. Dezember 2024, 9:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	SRK Bildungszentrum, Bernstrasse 162, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 320.00
<b>Anmeldung an</b>	033 225 00 80, kurswesen@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/einfuehrung-in-die-palliative-care
<b>Anmeldeschluss</b>	Freitag, 22. November 2024

## Demenz verstehen - Einführungskurs ONLINE

---

<b>Kursinhalt</b>	Immer mehr Menschen in der Schweiz erkranken an Demenz. Was sind demenzielle Erkrankungen und wie gehen wir damit um? Schwerpunkte des Kurses: In diesem Einführungskurs lernen Sie Menschen mit einer demenziellen Krankheit besser zu verstehen. Sie erfahren, wie Sie auf ihre Bedürfnisse eingehen und wirkungsvoll mit ihnen kommunizieren können. Weiter führen wir Sie in Krankheitsbilder, Symptome und die verschiedenen Krankheitsstadien ein. Sie lernen die Auswirkung von Stress auf Menschen mit Demenz kennen und setzen sich auch mit Ihren eigenen Grenzen im Umgang mit Demenzerkrankten auseinander.
<b>Veranstalterin</b>	SRK Kanton Bern
<b>Kursleitung</b>	Ausgewiesene Fachexpertinnen und -experten des SRK
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 6./13. und 20. November 2024, 18:00 – 20:00 Uhr
<b>Ort</b>	<b>online</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 160.00/Freiwillige Fr. 140.00/SRK Mitglieder
<b>Anmeldung an</b>	033 225 00 80, <a href="mailto:kurswesen@srk-bern.ch">kurswesen@srk-bern.ch</a> , <a href="http://www.srk-bern.ch/de/kurse/demenz-verstehen-einfuehrungskurs">www.srk-bern.ch/de/kurse/demenz-verstehen-einfuehrungskurs</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Mittwoch, 23. Oktober 2024

---

## Demenz verstehen - Einführungskurs

<b>Kursinhalt</b>	Immer mehr Menschen in der Schweiz erkranken an Demenz. Was sind demenzielle Erkrankungen und wie gehen wir damit um? Schwerpunkte des Kurses: In diesem Einführungskurs lernen Sie Menschen mit einer demenziellen Krankheit besser zu verstehen. Sie erfahren, wie Sie auf ihre Bedürfnisse eingehen und wirkungsvoll mit ihnen kommunizieren können. Weiter führen wir Sie in Krankheitsbilder, Symptome und die verschiedenen Krankheitsstadien ein. Sie lernen die Auswirkung von Stress auf Menschen mit Demenz kennen und setzen sich auch mit Ihren eigenen Grenzen im Umgang mit Demenzerkrankten auseinander.
<b>Veranstalterin</b>	SRK Kanton Bern
<b>Kursleitung</b>	Ausgewiesene Fachexpertinnen und -experten des SRK
<b>Datum, Zeit</b>	Dienstag, 17. September 2024, 9:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	SRK Bildungszentrum, 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/demenz-verstehen-einfuehrungskurs
<b>Anmeldeschluss</b>	Dienstag, 3. September 2024

## Demenz verstehen - Aufbaukurs

<b>Kursinhalt</b>	Menschen mit Demenz verhalten sich manchmal herausfordernd. Im Kurs lernen Sie Strategien zu entwickeln, um mit herausforderndem Verhalten umzugehen. Schwerpunkte des Kurses: Im Aufbaukurs lernen Sie, das sich verändernde Verhalten von Demenzerkrankten noch besser zu verstehen. Sie betrachten typische Verhaltensweisen und deren Ursachen. Weiter setzen Sie sich vertieft mit Ihrer eigenen Reaktion auseinander. Anschliessend entwickeln Sie Strategien und Handlungsalternativen, um mit herausforderndem Verhalten umzugehen und angemessen darauf zu reagieren.
<b>Veranstalterin</b>	SRK Kanton Bern
<b>Kursleitung</b>	Ausgewiesene Fachexpertinnen und -experten des SRK
<b>Datum, Zeit</b>	Donnerstag, 21. November 2024, 9:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	SRK Bildungszentrum, 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/demenz-verstehen-vertiefungskurs
<b>Anmeldeschluss</b>	Donnerstag, 7. November 2024

# Kommunikation / Konfliktbewältigung

## 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. Schwerpunkte des Kurses:</p> <p>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!</p> <p>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.</p> <p>Kursthemen: Depression, Angststörungen, Panikattacken, Psychose, Suchterkrankungen, Suizidgedanken, Trauma</p>
<b>Veranstalterin</b>	SRK Kanton Bern
<b>Kursleitung</b>	Thomas Bögli
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 24./ 31.Oktober, 7./14.November 2024, 4x, 18:00 – 21:30 Uhr
<b>Ort</b>	SRK Bildungszentrum, Bernstrasse 162, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 380.00
<b>Anmeldung an</b>	033 225 00 80, <a href="mailto:kurswesen@srk-bern.ch">kurswesen@srk-bern.ch</a> ; <a href="http://www.srk-bern.ch/de/kurse/ensa-erste-hilfe-bei-psychischen-notfaellen">www.srk-bern.ch/de/kurse/ensa-erste-hilfe-bei-psychischen-notfaellen</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Donnerstag, 10. Oktober 2024

## Musik/Gesang

### Band für Erwachsene

<b>Kursinhalt</b>	Unter professioneller Leitung entwickeln wir Arrangements von bekannten Pop-/Jazz- und Rocksongs. Voraussetzung: Instrument spielen können, nicht geeignet für Anfänger.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Lehrpersonen aus dem Pop-/Jazz-/Rock-Bereich der Musikschule
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Zollikofen</b> oder <b>Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 285.00/ Teilnehmer*in. Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

### Gesang und Gitarre

<b>Kursinhalt</b>	Möchten Sie schon lange Gitarre spielen und dazu singen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir erlernen einfache Akkorde und Begleitrhythmen anhand bekannter Songs aus dem Pop-/Rock und Singer-Songwriter-Bereich. "Hit the road Jack", "Stand-by me", "I'm yours", "Fever" sind Beispiele von Songs, die Sie lernen können. Auch aktuelle Songs von Künstlern wie Ed Sheeran, James Bay, Sam Smith und vielen weiteren Sängerinnen und Sängern können erarbeitet werden. Sie erhalten eine Basis, mit der Sie sich mit einfachen Mitteln musikalisch auszudrücken können.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Mirjam Hässig & Christian Sommerhalder
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Zollikofen</b> oder <b>Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 285.00/Teilnehmer*in. Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich



## Recording im Studio der Musikschule

<b>Kursinhalt</b>	Sie spielen bereits ein Instrument und wollen seit langem ein Stück Musik professionell aufnehmen? In unserem kleinen Studio können wir Ihnen genau dies ermöglichen. Ein Profi der Musikschule nimmt Ihre Musik auf und bearbeitet diese (Recording, Mix, Mastering). In diesem Kurs geht es um die Aufnahme selber und nicht um das Erlernen der Technik um zuhause selber aufzunehmen.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Lehrperson der Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00/Stunde
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Volksmusik-Ensemble Urchrut

<b>Kursinhalt</b>	Wir spielen in diesem Ensemble Volksmusik aus aller Welt. Zusammen entdecken wir die Gemeinsamkeiten und Unterschiede, die die verschiedenen Musikkulturen haben. Dabei versuchen wir sowohl traditionelle Spielweisen zu erlernen als auch unsere eigenen Interpretationen zu entwickeln. Im Erarbeitungsprozess wird immer auch auf die persönlichen musikalischen Vorlieben und den kulturellen Background der Teilnehmenden eingegangen. Wie in der Volksmusiktradition so üblich ist, werden wir viel durch Vor- und Nachspielen erlernen und uns dabei auf unser Gehör verlassen.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Nayan Stalder, Hackbrettlehrer
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr
<b>Ort</b>	<b>Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 425.00/Teilnehmer*in (Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse)
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Kammermusik

<b>Kursinhalt</b>	Haben Sie früher ein Musikinstrument gespielt und möchten wieder einsteigen? Spielen Sie regelmässig und suchen Sie eine Gelegenheit, mit anderen zusammen zu musizieren? Dann heissen wir Sie herzlich willkommen, einen Blick in eine unserer Proben zu werfen – und, warum nicht - gleich mitzuspielen. Voraussetzung: Instrumentale Vorkenntnisse und ein eigenes Instrument erforderlich (Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Oboe, Violine, Viola, Cello, Kontrabass)
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Lehrperson aus dem Klassik-Bereich der Musikschule
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Zollikofen</b> oder <b>Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Ab Fr. 285.00 pro Teilnehmer*in (Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse)
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, <a href="http://www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene">www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Musik produzieren am Computer

<b>Kursinhalt</b>	Mit Ableton Live & Push. Wir lernen die Software Live mit der dazugehörigen Hardware kennen, Musik produzieren und auf die Bühne bringen. Kreative Strategien für elektronische Musik. Ein Projekt starten, entwickeln und zu Ende führen.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Philippe Adam
<b>Datum, Zeit</b>	nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Zollikofen</b> oder <b>Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 285.00/Teilnehmer*in (Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse)
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, <a href="http://www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene">www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg ist jederzeit möglich

## Songwriting

<b>Kursinhalt</b>	Wollen Sie selber Songs schreiben und diese eventuell auch gleich selber performen? In diesem Kurs erlernen Sie das nötige Handwerk dazu. Wir lernen einen Text zu schreiben, diesen zu vertonen und mit Musik zu unterlegen. Wir beschäftigen uns mit Melodik, Harmonik, Rhythmik und Arrangement-Technik, um eigene überzeugende Songs zu schreiben, welche nach Wunsch auch aufgenommen werden können.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Judith Coleman
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Zollikofen</b> oder <b>Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 285.00/Teilnehmer*in (Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse). Auf Anfrage ist auch Einzelunterricht möglich.
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, <a href="http://www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene">www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg ist jederzeit möglich

## Singen kennt kein Alter. Freiwilligen-Projekt

<b>Kursinhalt</b>	Bei diesem Projekt besuchen kleine Gruppen von Freiwilligen regelmässig Hochbetagte in Alterszentren der Region Bern, um zusammen Volkslieder, Schlager oder Operettenmelodien zu singen. Während der Singstunde werden Atem und Stimme trainiert, einfache Bewegungen eingeübt, das Gedächtnis gefordert und Gefühle angesprochen. «Singen kennt kein Alter» bringt Abwechslung in den Heimalltag und ermöglicht Kontakte mit der Welt ausserhalb des Heimes. Für die Freiwilligen bietet «Singen kennt kein Alter» eine sinnstiftende Aufgabe, einen Einblick in die Lebenswelt von hochbetagten Menschen und die Möglichkeit zur musikalischen Weiterentwicklung. Die Gesangslehrerin Mirjam Hässig bietet den Freiwilligen kostenlos eine professionelle Stimmbildung und unterstützt sie beim Einstudieren der Literatur. Annekäthi Bischoff, Initiantin des Projektes, leitet als ausgebildete Musikgeragogin die Schulungen und erteilt gerne weitere Informationen.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Annekäthi Bischoff, Mirjam Hässig
<b>Datum, Zeit</b>	Kick Off: Jeweils donnerstags, 17./24.und 31. Oktober 2024 (nachmittags) Alterszentren: Ab November 2024 – Juni 2025
<b>Ort</b>	Einführungskurs: <b>Bremgarten</b> . Alterszentren: <b>Region Bern</b>

<b>Kurskosten</b>	Keine (Freiwilligen-Projekt)
<b>Anmeldung an</b>	031 312 08 29, info@singen-kennt-kein-alter.ch, www.singen-kennt-kein-alter.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 13. Oktober 2024

## Erwachsenenchor "À la carte"

<b>Kursinhalt</b>	<p>Dieser Kurs richtet sich an singbegeisterte Jugendliche und Erwachsene jeden Alters.</p> <p>Wir machen melodische und rhythmische Einsingübungen und suchen den bestmöglichen, homogenen Chorklang. Wir erarbeiten uns ein Repertoire aus dem Pop-/Rock-/Jazz- und Musicalbereich, welches wir in einem geeigneten Rahmen zur Aufführung bringen. Im Zentrum steht die Freude am gemeinsamen Singen!</p> <p>Stimmbildung ist Teil des Angebotes: Wir erlernen eine optimale Atemtechnik, arbeiten an den Stimmregistern, entdecken und erweitern die Höhen und Tiefen Eurer Stimmen und bauen eine gute Stimmstütze auf. Vokalansätze, Vokalplatzierung, Sprechtechnik und Dynamik sind weitere Pfeiler dieses Kurses. Ebenso schulen wir die Ohren und üben das mehrstimmige Singen und Intonieren in der Gruppe.</p>
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Judith Coleman
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
<b>Ort</b>	JUFO (Dachstock), Wahlackerstrasse 58, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 450.00/7 – 9 Teilnehmende pro Semester pro Person Fr. 315.00/10 – 12 Teilnehmende pro Semester pro Person Fr. 250.00 ab 13 Teilnehmende pro Semester pro Person
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
<b>Anmeldeschluss</b>	Gratis schnuppern und Einstieg jederzeit möglich

## Akustische Popgitarre

<b>Kursinhalt</b>	Begleitung von Hits. Akkorde (Überblick und Aufbau), Rhythmus (Schlag- und Zupftechniken). Recherche von Akkorden und Audiofiles im Internet. Download. Anpassen von Tonarten mit der Software Transcribe. Anpassen von Tonart mit dem Kapodaster. Erarbeiten eines Repertoires von Popsongs aus den Stilen Reggae, Country, Rock und Dance. Voraussetzung: Eine eigene Gitarre. Für die Schlaggitarre ist eine Gitarre mit Stahlsaiten (Westerngitarre) besser geeignet. Es kann aber auch eine Konzertgitarre mit Nylonsaiten (klassische Gitarre) verwendet werden.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Christian Sommerhalder
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Nach Absprache</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 285.00/Teilnehmer*in (Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse)
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Rhythmik für Senioren

<b>Kursinhalt</b>	Lustvolles Bewegen in geselliger Atmosphäre. Ideal für ältere Menschen, welche eine Aktivität zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Mobilität suchen. Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Klaviermusik und fördern mit spielerischen Bewegungsaufgaben die Denkleistung und Koordination. Die Konzentrations- und Koordinationsübungen stärken das Zusammenwirken von Körper und Geist. Laut wissenschaftlichen Studien reduziert die Rhythmik nach Dalcroze das Sturzrisiko markant.
<b>Veranstalterin</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
<b>Kursleitung</b>	Regula Arm
<b>Datum, Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Ort</b>	<b>Zollikofen oder Bremgarten</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 315.00/Teilnehmer*in (Durchführung ab 8 Teilnehmende, Gruppengrösse höchstens 12 Teilnehmende. Einzelne Krankenkassen leisten Beiträge bei längerer und regelmässiger Teilnahme.)
<b>Anmeldung an</b>	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Sport

### FitGym+, mach mit, blib fit!

<b>Kursinhalt</b>	Mobilisieren, kräftigen, Gleichgewicht, dehnen. Intensität: leicht bis mittel. Abwechslung zwischen den Übungen im Stehen und Sitzen
<b>Veranstalterin</b>	Pro Senectute, nach Lehrmittel Erwachsenenbildung esa, BASPO
<b>Kursleitung</b>	Elisabeth Mathys
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils mittwochs, 15:30 – 16:30 Uhr
<b>Ort</b>	Turnhalle Schulhaus Steinibach, Aarestrasse 47, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 170.00/Jahr, Fr. 70.00/10er Abo, weitere Möglichkeiten nach Absprache
<b>Anmeldung an</b>	Elisabeth Mathys, Landgarbenstrasse 20a, 3052 Zollikofen, 031 911 53 61, <a href="http://www.pro-senectute-regionbern.ch">www. pro-senectute-regionbern.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

### Yoga im KARIBU

<b>Kursinhalt</b>	Langsame und gezielte Einführung ins Yoga. Kleine Gruppe. Auch für Anfängerinnen gut geeignet. Kinder werden im KinderKARIBU betreut.
<b>Veranstalterin</b>	Interkultureller Frauentreff KARIBU
<b>Kursleitung</b>	Daniela Luvisutti
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Montag, 12. August 2024, 14:30 – 15:45 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäferestrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 5.00/Kurstag
<b>Anmeldung an</b>	031 911 65 25, <a href="mailto:karibu@frauentreffkaribu.ch">karibu@frauentreffkaribu.ch</a> , <a href="http://www.frauentreffkaribu.ch">www.frauentreffkaribu.ch</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

## Die etwas andere Schwimmschule der Region Bern

<b>Kursinhalt</b>	Wir bieten ELKI-Kurse und Schwimmkurse für Erwachsene (Anfänger und erfahrene Schwimmer) an. Quartalskurse und Intensivkurse in den Schulferien. Unsere Schwimmschule steht für Individualität und Flexibilität. Unser Ziel ist es, so gut wie möglich auf die einzelnen Kinder einzugehen und deren Fähigkeiten individuell zu fördern. Wir legen Wert auf eine intensive Betreuung unserer Gruppen. Wir achten bei unseren kleinen Teilnehmern, dass auf eine Größe von 4 bis 6 Kindern jeweils 1 bis 2 Trainer zum Einsatz kommen. Die Gruppen bleiben somit überschaubar und es kann intensiver mit den Kindern gearbeitet werden. Von Anfang an wenden wir viele interessante Hilfsmittel an, auf die die Kinder sehr gut ansprechen. Gleich zu Beginn schwimmen unsere Kinder ohne Schwimmflügel, das heißt mit der richtigen Oberkörperhaltung kommen sie in eine schwebende Position Kopf unter. Unser primäres Ziel ist es, dass die Kinder, ohne in Panik zu geraten, ins tiefe Wasser springen können.
<b>Veranstalterin</b>	Schwimmschule Octopus-Swim
<b>Kursleitung</b>	Diverse Schwimmtrainer/innen
<b>Datum, Zeit</b>	Diverse Wochentage und Zeiten, siehe Website
<b>Ort</b>	Schwimmbad Hirzi <b>Münchenbuchsee, Ittigen, Gümligen, Rüfenacht</b> , Bollwerk 21, <b>Bern</b>
<b>Kurskosten</b>	Siehe Website
<b>Anmeldung an</b>	079 419 44 46, office@octopus-swim.ch, www.octopus-swim.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Siehe Website

## DANCE IT FOR GOLDIES Ladies und Gentlemen

<b>Kursinhalt</b>	Solo > ohne Partner*in, einfache Figuren aus dem Paartanz zu Walzer, Tango, Disco usw. tanzen. <b>Schnuppern erlaubt.</b>
<b>Veranstalterin</b>	Zolli-activ, Turn- und Sportverein
<b>Kursleitung</b>	Margrit Traber
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 19:00 – 20:10 Uhr
<b>Ort</b>	Untere Turnhalle, Sekundarstufe 1, Schulhausstrasse 34, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr.120.00/Jahr, Fr.10.00/Einzellektion
<b>Anmeldung an</b>	Ursula Gossen, 031 911 39 27, ur.gossen@bluewin.ch, www.zolli-activ.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

## Qi Gong - Einführungs-Workshop

<b>Kursinhalt</b>	Interessierst du dich für QiGong? Möchtest du erste Schritte in dieser achtsamen Bewegungsform versuchen? Oder hast du schon etwas Erfahrung und möchtest mehr über die Hintergründe von QiGong wissen? In diesem Einführungskurs-Workshop bekommst du erste Einblick in die Theorie und die Praxis des Qi Gongs.
<b>Veranstalterin</b>	QiGong Bern
<b>Kursleitung</b>	Marianne Hundius, QiGong-Lehrerin und Ausbilderin SGQT
<b>Datum, Zeit</b>	Samstag, 21. September, 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>	Marianne Hundius, 079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 15. September 2024

## Shaolin Augen-Qi Gong

<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>	Freitag, 20. September, 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>	Marianne Hundius, 079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 15. September 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 und Beweglichkeit 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 4. oder Donnerstag 5. September 2024, 5x. Vormittag- oder Abendkurse, siehe Website.
<b>Ort</b>	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, <b>Zollikofen</b>



<b>Kurskosten</b>	Fr. 110.00/5x
<b>Anmeldung an</b>	Marianne Hundius, 079 700 81 21, info@qigongbern.ch www.qigongbern.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 1. September 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 16. oder Donnerstag 17. Oktober 2024, 10x. Vormittag- oder Abendkurse, siehe Website.
<b>Ort</b>	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 220.00/10x
<b>Anmeldung an</b>	Marianne Hundius, 079 700 81 21, info@qigongbern.ch www.qigongbern.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 13. Oktober 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 8. oder Donnerstag 9. Januar 2025, 10x. Vormittag- oder Abendkurse, siehe Website.
<b>Ort</b>	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	220.00/10x
<b>Anmeldung an</b>	Marianne Hundius, 079 700 81 21, info@qigongbern.ch www.qigongbern.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Sonntag, 5. Januar 2025

## Mixed – Volleyball

<b>Kursinhalt</b>	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>	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>	Eintritt jederzeit möglich

## Gemischte Faustball- und Spielriege

<b>Kursinhalt</b>	Training in der Turnhalle mit lockerem Fitnessprogramm zum Aufwärmen. Wir spielen vorwiegend Faustball, auch Badminton, Indiac, 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 und 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

## Yoga - Den Blick nach innen wenden

<b>Kursinhalt</b>	In kleinen Gruppen von maximal 8 Personen üben wir Yogastellungen, Atemübungen und Meditation. Wir versuchen unseren Geist etwas ruhiger werden zu lassen, damit der Blick frei wird für die wichtigen Dinge im Leben. Yogazeit ist Zeit um bei sich zu sein. Für die Kurse ist keine besondere Kondition oder Beweglichkeit nötig.
<b>Kursleitung</b>	Manuela Weber
<b>Datum, Zeit</b>	Verschiedene Kurse zu unterschiedlichen Zeiten, siehe <a href="http://www.yogasicht.com">www.yogasicht.com</a>
<b>Ort</b>	Reformiertes Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 25.00/75 Min. oder Schnupperlektion, zahlbar 4x jährlich, siehe Website
<b>Anmeldung an</b>	078 870 04 40, <a href="http://www.yogasicht.com">www.yogasicht.com</a> , <a href="mailto:manuela@yogasicht.com">manuela@yogasicht.com</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Selbstverteidigung Aikido

<b>Kursinhalt</b>	AIKIDO ist perfekt um sich verteidigen zu können. Der RESPEKT steht beim Training immer im Vordergrund. Für Kinder und Erwachsene gleichermassen geeignet.
<b>Veranstalterin</b>	Aikidoschule Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Thomas Moser 5. Dan Aikikai, J+S Leiter Aikido
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils donnerstags, 18:00 – 19:00 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/Monat Fr. 35.00 Kinder/Jugendliche/Monat
<b>Anmeldung an</b>	079 904 88 85, <a href="mailto:info@aikidoschule-zollikofen.ch">info@aikidoschule-zollikofen.ch</a> , <a href="http://www.aikidoschule-zollikofen.ch">www.aikidoschule-zollikofen.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-, Aufmerksamkeits- 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 YCH/EYU, KomplementärTherapeutin (HF) - Methode Yoga, Ausbilderin am Institut für Komplementär Therapie (Rapperswil), Zertifizierte Meditationsleiterin

<b>Datum, Zeit</b>	An verschiedenen Wochentagen und unterschiedlichen Kurszeiten. Informieren Sie sich auf meiner Website.
<b>Ort</b>	Therapie & Trainingszentrum, 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>	Einstieg nach telefonischer Kontaktaufnahme laufend möglich.

## Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik

<b>Kursinhalt</b>	Wer eine rheumatische Erkrankung hat, erlebt Einschränkungen bei alltäglichen Bewegungen. Aquacura-Kurse helfen, die Mobilität zu verbessern. Schwierigkeiten im täglichen Leben, bedingt durch Bewegungsmangel und Schmerzen, können so besser gemeistert werden. Lebensqualität und Lebensfreude werden gesteigert. Die Gymnastik im Wasser schont die Gelenke und ist sehr wohltuend.
<b>Veranstalterin</b>	Rheumaliga Bern und Oberwallis
<b>Kursleitung</b>	Dipl. Physiotherapeut*in, speziell für Aquacura geschulte Kursleiter*in
<b>Datum, Zeit</b>	Diverse Angebote
<b>Ort</b>	<b>Bern, Münchenbuchsee</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 16.00 – 22.00 pro Lektion plus MwSt.
<b>Anmeldung an</b>	031 311 00 06, kurse.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## Outdoor-Fitness "Fit im Wald"

<b>Kursinhalt</b>	Aktivitäten an der frischen Luft beleben den Geist und stärken das Immunsystem. Wir gehen und bewegen uns in der Natur. Zudem trainieren wir Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Atem- und Dehnübungen ergänzen das Programm. Das Training findet bei jeder Witterung statt.
<b>Veranstalterin</b>	Rheumaliga Bern und Oberwallis
<b>Kursleitung</b>	Ausgebildete und erfahrene Kursleitung
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 14:00 – 15:00 Uhr
<b>Ort</b>	<b>Münchenbuchsee</b> (Treffpunkt auf Anfrage)
<b>Kurskosten</b>	Fr. 73.30/5x (Mitglieder RLBO) Fr. 86.65/5x (Nicht Mitglieder) plus MwSt.
<b>Anmeldung an</b>	031 311 00 06, kurse.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be/kurse
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## **AquaGym® - Das effiziente Fitness-Training im stehiefen Wasser**

<b>Kursinhalt</b>	AquaGym® ist ein effizientes und doch schonendes Bewegungsangebot für Ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden. Die sportliche Wassergymnastik mit Musik im stehiefen Wasser ist auch für Nichtschwimmende geeignet.
<b>Veranstalterin</b>	Rheumaliga Bern und Oberwallis
<b>Kursleitung</b>	Aqua-Fitness-Instruktoren mit QualiCert-Anerkennung
<b>Datum, Zeit</b>	Diverse Angebote, mittags und abends
<b>Ort</b>	<b>Ittigen, Münchenbuchsee, Bern</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 19.10 – 21.10/Lektion, plus MwSt.
<b>Anmeldung an</b>	031 311 00 06, kurse.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## **Turnen Sie und bleiben Sie dadurch fit!**

<b>Kursinhalt</b>	Wöchentlich Turnen, Spiele, Ausdauer und Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Verschiedene Kursangebote finden Sie unter: <a href="http://www.tvz.ch">www.tvz.ch</a>
<b>Veranstalterin</b>	Turnverein Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Ausgebildete Leiterinnen und Leiter
<b>Datum, Zeit</b>	<a href="http://www.tvz.ch">www.tvz.ch</a>
<b>Ort</b>	Turnhallen <b>Zollikofen</b> , siehe Website
<b>Kurskosten</b>	Fr. 150.00/Jahr (Mitgliedschaft)
<b>Anmeldung an</b>	<a href="http://www.tvz.ch/index.php/mitglied-werden">www.tvz.ch/index.php/mitglied-werden</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich

## **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, 09:10 – 09:55 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, <a href="mailto:info@training-zollikofen.ch">info@training-zollikofen.ch</a>
<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>	Noemi Caruso, dipl. Physiotherapeutin
<b>Datum, Zeit</b>	September – Mai, jeweils mittwochs, 14:00 – 14:45 Uhr und 14:45 – 15:30 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
<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>	Gönn dir eine Stunde pro Woche positive Bewegung! Abwechslungsreiches Mattentraining, begleitet mit Musik, mit oder ohne Geräte. Du bekommst eine bewussteren Wahrnehmung der gewohnten alltäglichen Haltungs- und Bewegungsmuster.
<b>Kursleitung</b>	Team TTZ
<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>	In unserem Functional Training integrieren wir die neusten Erkenntnisse aus Wissenschaft und Sport mit dem Ziel, ein kurzes aber vollumfängliches Training zusammenzustellen. Das Training ist für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene geeignet und kann auf deine individuellen Bedürfnisse situativ angepasst werden.
<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 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

## 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, Kombi-Abo mit MTT
<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

## Badmintonkurs

<b>Kursinhalt</b>	Techniktraining für Einsteiger und Fortgeschrittene
<b>Veranstalterin</b>	Badmintonclub Zollikofen
<b>Kursleitung</b>	Maryna Ilinskaya
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils dienstags, 19:00-20:00 Uhr (Kein Training während den Schulferien)
<b>Ort</b>	Mehrzweckhalle Geisshubel, Alpenstrasse 74, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	420.00/Kursjahr August 2024 – Juni 2025
<b>Anmeldung an</b>	076 456 34 02, astrid.sontag@bczollikofen.ch, www.bczollikofen.ch/
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg nach Kursbeginn im August jederzeit möglich

## Yoga im Quadrat

<b>Kursinhalt</b>	Yogaklassen für alle Erfahrungsstufen, Geschlecht oder Alter. Im Fokus steht die körperorientierte Yogapraxis ergänzt durch Momente der Achtsamkeit und Ruhe. Einstieg jederzeit möglich.
<b>Veranstalterin</b>	ZolliYoga
<b>Kursleitung</b>	Annina Voegeli
<b>Datum, Zeit</b>	Jeweils montags, 18:15 – 19:30 Uhr Jeweils mittwochs, 17:15 _ 18:30 Uhr
<b>Ort</b>	Im Quadrat, Bernstrasse 178, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 25.00 - 30.00/75 Min.
<b>Anmeldung an</b>	079 510 54 06, zolliyoga@gmail.com, www.zolliyoga.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Einstieg jederzeit möglich



## Sprachen/Literatur

### Konversation am Mittwochmorgen

<b>Kursinhalt</b>	Miteinander ins Gespräch kommen, dabei Deutsch üben (Niveau A2)
<b>Veranstalterin</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff
<b>Kursleitung</b>	Freiwillige, Koordination: Carole Emmenegger Tropeano
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Mittwoch, 14. August 2024, 9:00 – 11:00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäferestrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 3.00/Vormittag
<b>Anmeldung an</b>	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

### Sprachcafé

<b>Kursinhalt</b>	Deutschtreff für Frauen, Texte lesen, sprechen, Informationen erhalten und Austausch (Niveau A1.1). Kinder werden im KinderKARIBU betreut.
<b>Veranstalterin</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff
<b>Kursleitung</b>	Freiwillige, Koordination: Carole Emmenegger Tropeano
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Dienstag, 13. August, 14:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäferestrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 3.00/Nachmittag
<b>Anmeldung an</b>	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

## Frauengeschichten "Leila im Glück"

<b>Kursinhalt</b>	Geschichten von hier und dort. Erzählen, zuhören, aufschreiben. In der Erstsprache und auf Deutsch (Niveau A2). Kinder werden im KinderKARIBU betreut.
<b>Veranstalterin</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff
<b>Kursleitung</b>	Katrin Bärtschi
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Montag, 12. August 2024, 14:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäferestrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 3.00/Nachmittag
<b>Anmeldung an</b>	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

## Vermittlung Deutschkenntnisse

<b>Kursinhalt</b>	In 4 Niveaugruppen (A0-A2) Deutsch üben, mit- und voneinander lernen. Kontakte knüpfen, Informationen erhalten.
<b>Lehrmittel</b>	Domino und Deutsch in der Schweiz
<b>Veranstalterin</b>	KARIBU Interkultureller Frauentreff
<b>Kursleitung</b>	Freiwillige
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Donnerstag, 15. August 2024, 14:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäferestrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 3.00/Nachmittag
<b>Anmeldung an</b>	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich

## Werken / Gestalten

### Schnupperkurse 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, 26. Oktober 2024 Kurs 2: Samstag, 23. November 2024 Kurs 3: Samstag, 11. Januar 2025 Kurs 4: Samstag, 15. Februar 2025 Jeweils 9:00 – 16:00 Uhr, mit freier Mittagspause Nach Absprache sind auch weitere Kursdaten 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

### Handarbeitstreff

<b>Kursinhalt</b>	Unter kompetenter Anleitung nähen und stricken lernen, kreativ tätig sein, Kontakte knüpfen, Informationen erhalten, Austausch mit anderen Frauen pflegen. Stoff und Wolle vorhanden. Auch Schweizerinnen willkommen. Kinder werden im KinderKARIBU betreut.
<b>Veranstalterin</b>	Interkultureller Frauentreff Karibu
<b>Kursleitung</b>	Freiwillige, Koordination: Carole Emmenegger Tropeano
<b>Datum, Zeit</b>	Ab Dienstag, 13. August 2024, 14:00 – 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	KARIBU, Schäferstrasse 43, <b>Zollikofen</b>
<b>Kurskosten</b>	Fr. 1.50/Kurstag
<b>Anmeldung an</b>	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
<b>Anmeldeschluss</b>	Eintritt jederzeit möglich