

Kursprogramm Zollikofen und Umgebung

September 2024 – Februar 2025



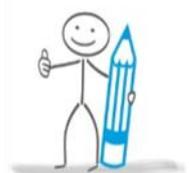
Alltag

Gesundheit



Sport

Sprachen



Wissen

Themen

Gesellschaft

Gesundheit

Kommunikation / Konfliktbewältigung

Musik / Gesang

Sport

Sprachen / Literatur

Werken / Gestalten

Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Fachverantwortliche Patientenverfügung SRK
Datum, Zeit	Dienstag, 5. November 2024, 18:00 – 20:30 Uhr
Ort	SRK Bildungszentrum, 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/patientenverfuegung-und-vorsorgeauftrag
Anmeldeschluss	Dienstag, 22. Oktober 2024

Heimeintritt besprechen - mit den Angehörigen

Kursinhalt	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
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Carmen Tschanz
Datum, Zeit	Mittwoch, 6. November 2024, 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	SRK Bildungszentrum, 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/heimeintritt-besprechen-mit-den Angehörigen.
Anmeldeschluss	Mittwoch, 23. Oktober 2024

Gesundheit

Einführung in die Palliative Care

Kursinhalt	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
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Erfahrene Pflegefachpersonen, ausgebildet in Erwachsenenbildung
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 6./13. Dezember 2024, 9:00 – 17:00 Uhr
Ort	SRK Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 320.00
Anmeldung an	033 225 00 80, kurswesen@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch/de/kurse/einfuehrung-in-die-palliative-care
Anmeldeschluss	Freitag, 22. November 2024

Demenz verstehen - Einführungskurs ONLINE

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Ausgewiesene Fachexpertinnen und -experten des SRK
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 6./13. und 20. November 2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Ort	online
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/demenz-verstehen-einfuehrungskurs
Anmeldeschluss	Mittwoch, 23. Oktober 2024

Demenz verstehen - Einführungskurs

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Ausgewiesene Fachexpertinnen und -experten des SRK
Datum, Zeit	Dienstag, 17. September 2024, 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	SRK Bildungszentrum, 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/demenz-verstehen-einfuehrungskurs
Anmeldeschluss	Dienstag, 3. September 2024

Demenz verstehen - Aufbaukurs

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Ausgewiesene Fachexpertinnen und -experten des SRK
Datum, Zeit	Donnerstag, 21. November 2024, 9:00 – 16:00 Uhr
Ort	SRK Bildungszentrum, 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/demenz-verstehen-vertiefungskurs
Anmeldeschluss	Donnerstag, 7. November 2024

Kommunikation / Konfliktbewältigung

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. 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>
Veranstalterin	SRK Kanton Bern
Kursleitung	Thomas Bögli
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 24./ 31.Oktober, 7./14.November 2024, 4x, 18:00 – 21:30 Uhr
Ort	SRK Bildungszentrum, 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	Donnerstag, 10. Oktober 2024

Musik/Gesang

Band für Erwachsene

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

Gesang und Gitarre

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Mirjam Hässig & Christian Sommerhalder
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Zollikofen oder Bremgarten
Kurskosten	Fr. 285.00/Teilnehmer*in. Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Recording im Studio der Musikschule

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Lehrperson der Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Bremgarten
Kurskosten	Fr. 150.00/Stunde
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Volksmusik-Ensemble Urchrut

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Nayan Stalder, Hackbrettlehrer
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort	Bremgarten
Kurskosten	Fr. 425.00/Teilnehmer*in (Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse)
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Kammermusik

Kursinhalt	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)
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Lehrperson aus dem Klassik-Bereich der Musikschule
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Zollikofen oder Bremgarten
Kurskosten	Ab Fr. 285.00 pro Teilnehmer*in (Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse)
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Musik produzieren am Computer

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Philippe Adam
Datum, Zeit	nach Absprache
Ort	Zollikofen oder Bremgarten
Kurskosten	Fr. 285.00/Teilnehmer*in (Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse)
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht -fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg ist jederzeit möglich

Songwriting

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen Bremgarten
Kursleitung	Judith Coleman
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Zollikofen oder Bremgarten
Kurskosten	Fr. 285.00/Teilnehmer*in (Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse). Auf Anfrage ist auch Einzelunterricht möglich.
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg ist jederzeit möglich

Singen kennt kein Alter. Freiwilligen-Projekt

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Annekäthi Bischoff, Mirjam Hässig
Datum, Zeit	Kick Off: Jeweils donnerstags, 17./24.und 31. Oktober 2024 (nachmittags) Alterszentren: Ab November 2024 – Juni 2025
Ort	Einführungskurs: Bremgarten . Alterszentren: Region Bern

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

Erwachsenenchor "À la carte"

Kursinhalt	<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>
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Judith Coleman
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort	JUFO (Dachstock), Wahlackerstrasse 58, Zollikofen
Kurskosten	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
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Gratis schnuppern und Einstieg jederzeit möglich

Akustische Popgitarre

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Christian Sommerhalder
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Nach Absprache
Kurskosten	Fr. 285.00/Teilnehmer*in (Durchführung ab 5 Teilnehmende, Preis variiert nach Gruppengrösse)
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Rhythmik für Senioren

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Musikschule Zollikofen-Bremgarten
Kursleitung	Regula Arm
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Zollikofen oder Bremgarten
Kurskosten	Fr. 315.00/Teilnehmer*in (Durchführung ab 8 Teilnehmende, Gruppengrösse höchstens 12 Teilnehmende. Einzelne Krankenkassen leisten Beiträge bei längerer und regelmässiger Teilnahme.)
Anmeldung an	Musikschule Zollikofen-Bremgarten, 031 312 08 29, schulleitung@mszb.ch, www.mszb.ch/angebot/unterricht-fuer-erwachsene
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Sport

FitGym+, mach mit, blib fit!

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

Yoga im KARIBU

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

Die etwas andere Schwimmschule der Region Bern

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Schwimmschule Octopus-Swim
Kursleitung	Diverse Schwimmtrainer/innen
Datum, Zeit	Diverse Wochentage und Zeiten, siehe Website
Ort	Schwimmbad Hirzi Münchenbuchsee, Ittigen, Gümligen, Rüfenacht , Bollwerk 21, Bern
Kurskosten	Siehe Website
Anmeldung an	079 419 44 46, office@octopus-swim.ch, www.octopus-swim.ch
Anmeldeschluss	Siehe Website

DANCE IT FOR GOLDIES Ladies und Gentlemen

Kursinhalt	Solo > ohne Partner*in, einfache Figuren aus dem Paartanz 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
Ort	Untere Turnhalle, Sekundarstufe 1, Schulhausstrasse 34, Zollikofen
Kurskosten	Fr.120.00/Jahr, Fr.10.00/Einzellektion
Anmeldung an	Ursula Grossen, 031 911 39 27, ur.grossen@bluewin.ch, www.zolli-activ.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich

Qi Gong - Einführungs-Workshop

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius, QiGong-Lehrerin und Ausbilderin SGQT
Datum, Zeit	Samstag, 21. September, 9:30 - 12:30 Uhr
Ort	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 60.00
Anmeldung an	Marianne Hundius, 079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 15. September 2024

Shaolin Augen-Qi Gong

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	Freitag, 20. September, 16:30 - 19:30 Uhr
Ort	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 60.00
Anmeldung an	Marianne Hundius, 079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Sonntag, 15. September 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 und Beweglichkeit und führen gleichzeitig zu innerer Ruhe und Entspannung.
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius, QiGong-Lehrerin und Ausbilderin SGQT
Datum, Zeit	Ab Mittwoch 4. oder Donnerstag 5. September 2024, 5x. Vormittag- oder Abendkurse, siehe Website.
Ort	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen

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

Mixed – Volleyball

Kursinhalt	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	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	Eintritt jederzeit möglich

Gemischte Faustball- und Spielriege

Kursinhalt	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 ww.zolli-activ.ch
Veranstalterin	Zolli-activ Turn- und Sportverein
Kursleitung	Ursula und 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

Yoga - Den Blick nach innen wenden

Kursinhalt	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.
Kursleitung	Manuela Weber
Datum, Zeit	Verschiedene Kurse zu unterschiedlichen Zeiten, siehe www.yogasicht.com
Ort	Reformiertes Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 25.00/75 Min. oder Schnupperlektion, zahlbar 4x jährlich, siehe Website
Anmeldung an	078 870 04 40, www.yogasicht.com , manuela@yogasicht.com
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Selbstverteidigung Aikido

Kursinhalt	AIKIDO ist perfekt um sich verteidigen zu können. Der RESPEKT steht beim Training immer im Vordergrund. Für Kinder und Erwachsene gleichermassen geeignet.
Veranstalterin	Aikidoschule Zollikofen
Kursleitung	Thomas Moser 5. Dan Aikikai, J+S Leiter Aikido
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr Erwachsene + Jugendliche Jeweils donnerstags, 16:45 – 17:45 Uhr Kinder
Ort	Blindenschule Zollikofen, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 55.00 Erwachsene/Monat Fr. 35.00 Kinder/Jugendliche/Monat
Anmeldung an	079 904 88 85, info@aikidoschule-zollikofen.ch , www.aikidoschule-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

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

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Yvonne Westphale
Kursleitung	Yvonne Westphale, dipl. Yogaleherin YCH/EYU, KomplementärTherapeutin (HF) - Methode Yoga, Ausbilderin am Institut für Komplementär Therapie (Rapperswil), Zertifizierte Meditationsleiterin

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

Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Rheumaliga Bern und Oberwallis
Kursleitung	Dipl. Physiotherapeut*in, speziell für Aquacura geschulte Kursleiter*in
Datum, Zeit	Diverse Angebote
Ort	Bern, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 16.00 – 22.00 pro Lektion plus MwSt.
Anmeldung an	031 311 00 06, kurse.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Outdoor-Fitness "Fit im Wald"

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Rheumaliga Bern und Oberwallis
Kursleitung	Ausgebildete und erfahrene Kursleitung
Datum, Zeit	Jeweils montags, 14:00 – 15:00 Uhr
Ort	Münchenbuchsee (Treffpunkt auf Anfrage)
Kurskosten	Fr. 73.30/5x (Mitglieder RLBO) Fr. 86.65/5x (Nicht Mitglieder) plus MwSt.
Anmeldung an	031 311 00 06, kurse.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be/kurse
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

AquaGym® - Das effiziente Fitness-Training im stehiefen Wasser

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Rheumaliga Bern und Oberwallis
Kursleitung	Aqua-Fitness-Instruktoren mit QualiCert-Anerkennung
Datum, Zeit	Diverse Angebote, mittags und abends
Ort	Ittigen, Münchenbuchsee, Bern
Kurskosten	Fr. 19.10 – 21.10/Lektion, plus MwSt.
Anmeldung an	031 311 00 06, kurse.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Turnen Sie und bleiben Sie dadurch fit!

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

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, 09:10 – 09:55 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	Noemi Caruso, dipl. Physiotherapeutin
Datum, Zeit	September – Mai, jeweils mittwochs, 14:00 – 14:45 Uhr und 14:45 – 15:30 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
Anmeldung an	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Nach Absprache

Rückengymnastik

Kursinhalt	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.
Kursleitung	Team TTZ
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	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.
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 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

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

Badmintonkurs

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

Yoga im Quadrat

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

Sprachen/Literatur

Konversation am Mittwochmorgen

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

Sprachcafé

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

Frauengeschichten "Leila im Glück"

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

Vermittlung Deutschkenntnisse

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

Werken / Gestalten

Schnupperkurse 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, 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.
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

Handarbeitstreff

Kursinhalt	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.
Veranstalterin	Interkultureller Frauentreff Karibu
Kursleitung	Freiwillige, Koordination: Carole Emmenegger Tropeano
Datum, Zeit	Ab Dienstag, 13. August 2024, 14:00 – 16:00 Uhr
Ort	KARIBU, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 1.50/Kurstag
Anmeldung an	031 911 65 25, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich