

Kursprogramm Zollikofen und Umgebung

März – August 2025



Alltag

Gesundheit



Sport

Sprachen



Wissen

Themen

Erziehung / Familie / Partnerschaft

Gesundheit

Informatik

Kommunikation / Konfliktbewältigung

Musik / Gesang

Persönlichkeitsentwicklung

Sport

Sprachen / Literatur

Werken / Gestalte

Erziehung / Familie / Partnerschaft

Mutter-Kind-Gruppe

Kursinhalt	Unter fachlicher Anleitung spielen, basteln, singen die Mütter mit ihren Kindern. Austausch über Kindererziehung und das Muttersein. Regelmässig ist eine Mütterberaterin vor Ort.
Veranstalterin	KARIBU, Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Sengül Atac, Kinderpsychologin und Freiwillige
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 9:15 – 11:15 Uhr
Ort	KARIBU, Schäfereistrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 2.00/Kurstag
Anmeldung an	076 725 29 00 (WhatsApp), karibu@frauentreffkaribu.ch www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich

Gesundheit

Shaolin-Augen-QiGong

Kursinhalt	Dieses QiGong reinigt und klärt deine Augen. Du lernst in diesem Workshop zehn Übungen kennen, von einfachen Massagetechniken bis zu ruhigen QiGong-Bewegungen, die deine Augen entspannen und stärken. Nach dem Workshop ist es dir möglich, die Übungen in deinen Alltag zu integrieren. Da die Augen zum Element Holz und zum Funktionskreis Leber-Galle gehören, wirst du Grundkenntnisse darin erwerben.
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius
Datum, Zeit	Freitag, 16. Mai, 16:30 – 19:30 Uhr und Samstag, 17. Mai, 09:30 – 12:30 Uhr
Ort	Blindenschule, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 150.00
Anmeldung an	079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Montag, 12. Mai 2025

Notfälle bei Kleinkindern

Kursinhalt	Auf abwechslungsreiche und spielerische Weise trainieren Sie die sichere Anwendung Erster-Hilfe-Massnahmen am Kind. Der Kurs beinhaltet unter anderem die folgenden Themen: <ul style="list-style-type: none">- Gefahren im und rund ums Haus- Wiederbelebung- Sturz vom Wickeltisch- Fremdkörper verschlucken- Kinderkrankheiten- Verletzungen Der Unterricht vermittelt auf einfache Art viel praktisches Wissen und basiert auf den aktuellen Richtlinien für Erste Hilfe.
Veranstalterin	Samariterverein Zollikofen und Umgebung
Kursleitung	Pia Baumann
Datum, Zeit	Mittwoch, 23. + 30. April 2025, jeweils 18:30 – 21:30 Uhr
Ort	Zentralschulhaus, Schulhausstrasse 67, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00/Person, Fr. 200.00/Paare
Anmeldung an	079 778 04 10, svzollikofen@gmx.ch, www.svzollikofen.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 16. April 2025

Notfälle bei Kleinkindern

Kursinhalt	Auf abwechslungsreiche und spielerische Weise trainieren Sie die sichere Anwendung Erster-Hilfe-Massnahmen am Kind. Der Kurs beinhaltet unter anderem die folgenden Themen: <ul style="list-style-type: none">- Gefahren im und rund ums Haus- Wiederbelebung- Sturz vom Wickeltisch- Fremdkörper verschlucken- Kinderkrankheiten- Verletzungen Der Unterricht vermittelt auf einfache Art viel praktisches Wissen und basiert auf den aktuellen Richtlinien für Erste Hilfe.
Veranstalterin	Samariterverein Zollikofen und Umgebung
Kursleitung	Pia Baumann
Datum, Zeit	Mittwoch, 02. + 09. Juli 2025, jeweils 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, 25. Juni 2025

AquaGym - effizientes 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 NichtschwimmerInnen geeignet.
Veranstalterin	Rheumaliga Bern und Oberwallis
Kursleitung	Aqua-Fitness-InstruktorIn mit QualiCert-Anerkennung
Datum, Zeit	Gemäss Stundenplan
Ort	Münchenbuchsee, Ittigen und Region Bern
Kurskosten	Fr. 19.10/Lektion für Mitglieder Fr. 21.10/Lektion für Nicht-Mitglieder (exkl. MwSt.)
Anmeldung an	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, 3007 Bern, 031 311 00 06, kurse.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit 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	Gemäss Stundenplan / Kursübersicht
Ort	Münchenbuchsee, Burgdorf und Region Bern
Kurskosten	Je nach Bad variiert der Preis, bitte erkundigen Sie sich direkt im Kurssekretariat.
Anmeldung an	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, 3007 Bern, 031 311 00 06, kurse.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Fit im Wald Münchenbuchsee

Kursinhalt	Aktivitäten an der frischen Luft beleben den Geist und stärken das Immunsystem. Wir gehen und bewegen uns im Wald. Zudem trainieren wir Gleichgewicht, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Atem- und Dehnungsübungen ergänzen das Programm. Das Training findet bei jeder Witterung statt.
Veranstalterin	Rheumaliga Bern und Oberwallis
Kursleitung	Physiotherapeutin und Leiterin von diversen Bewegungsangeboten
Datum, Zeit	Gemäss Kursprogramm
Ort	Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 84.65/5er-Karte für Mitglieder Fr. 99.05/5er-Karte für Nicht-Mitglieder
Anmeldung an	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, 3007 Bern, 031 311 00 06, kurse.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Informatik

Erstellen Sie Ihr persönliches elektronisches Patientendossier

Kursinhalt	Zusammen mit Profis von Post-Sanela erhalten Sie Informationen zum elektronischen Patientendossier und eröffnen gleich vor Ort Ihr persönliches Dossier.
Lehrmittel	Smartphone und gültiger biometrischer Reisepass oder Identitätskarte.
Veranstalterin	Zollikofe mitenang, xunds grauholz und Post-Sanela
Kursleitung	Beat Arnet, xunds grauholz
Datum, Zeit	Dienstag, 4. März oder Mittwoch, 5. März 2025, jeweils 14:00 – 17:00 Uhr
Ort	Franziskuszentrum pace e bene, Stämpflistrasse 30, Untergeschoss (mit Lift) Zollikofen
Kurskosten	Keine
Anmeldung an	Keine Anmeldung erforderlich Infos: 079 321 89 36, beat.arnet@arkons.ch, www.post-sanela.ch
Anmeldeschluss	Keiner

Kommunikation / Konfliktbewältigung

Vom Beziehungsfrust in die Beziehungslust

Kursinhalt	<p>Deine Liebe verdient eine zweite Chance!</p> <p>Du liebst deinen Mann, aber tief in dir spürst du Zweifel. Die Gedanken an Trennung schleichen sich immer wieder ein, doch eigentlich sehnst du dich nach Nähe, Leidenschaft und diesem besonderen Knistern zurück?</p> <p>Ich lade dich ein, deine Beziehung neu zu entdecken. Als ausgebildeter Beziehungscoach begleite ich dich – ob als Einzelperson oder als Paar – dabei, einen neuen Blick auf deine Beziehung zu werfen. Mit offenem Herzen und ohne Druck schaffe ich einen Raum, in dem du deine Bedürfnisse, Herausforderungen und Wünsche in einem neuen Licht betrachten kannst.</p> <p>Bist du bereit, deine Beziehung in Bewegung zu bringen? Egal, ob du lieber persönlich (in der Praxis in Zollikofen) oder online mit mir arbeitest – du hast die Wahl. Kontaktiere mich einfach für weitere Informationen und einen Termin, der für dich passt. Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten.</p>
Kursleitung	Nadja Scherler
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Online oder in Zollikofen
Kurskosten	Siehe Website
Anmeldung an	079 621 52 00, nadja.scherler@bluewin.ch , www.nadjascherler.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

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 ausdrücken 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 selbst und nicht um das Erlernen der Technik um zuhause selbst 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

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 Heimaltag 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	Frühling 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	Einstieg jederzeit möglich

Erwachsenenchor "À la carte"

Kursinhalt	Dieser Kurs richtet sich an singbegeisterte Jugendliche und Erwachsene jeden Alters. 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! 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.
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

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 jederzeit möglich

Persönlichkeitsentwicklung

Chan-Mediation

Kursinhalt	Einführung in die Meditationspraxis der Chan-Meditation, einem Meditationsweg, auf dem du deine Persönlichkeit weiterentwickeln kannst. Geführte Anleitung bereitet dich auf die Stille vor. Du lernst unterschiedlichen Meditationshaltungen kennen, übst Entspannungs- und Konzentrationstechniken und hast Zeit, zur Ruhe zu kommen und Momente der Stille zu erleben.
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 8. Mai / 5. Juni / 3. Juli / 4. September, und 2. Oktober 2025, 19:45 - 20:45 Uhr
Ort	Blindenschule, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 25.00/Kurstag
Anmeldung an	079 700 81 21, info@qigongbern.ch , www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Montag, 5. Mai 2025

Sport

Yoga? Yoga ist ein Weg, der von ganz aussen nach ganz inne 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. Yogalehrerin YCH/EYU, Komplementärtherapeutin (HF) - Methode Yoga, Ausbilderin am Institut für KomplementärTherapie (Rapperswil), Zertifizierte Meditationslehrerin
Datum, Zeit	An verschiedenen Wochentagen und unterschiedlichen Kurszeiten, informieren Sie sich auf meiner Website,
Ort	Therapie&Trainingszentrum, Bernstrasse 161 (Haus E), Zollikofen
Kurskosten	Fr. 280.00 /10x à 75 Min.
Anmeldung an	079 860 51 14, yvonne.westphale@bluewin.ch, www.yoga-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg nach telefonischer Kontaktaufnahme jederzeit möglich.

Turnen Sie und bleiben Sie fit

Kursinhalt	Wöchentlich Turnen, Spiele, Ausdauer und Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Verschiedene Kursangebote finden Sie unter: www.tvz.ch
Veranstalterin	Turnverein Zollikofen STV
Kursleitung	Ausgebildete Leiterinnen und Leiter Fitness Frauen / Fitness Männer
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

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 16. April 2025, 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

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 29 38, denise.haenggi@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, aber auch Badminton, Indica, Unihockey, Hallenfussball usw. Zurzeit spielen Frauen und Männer im Alter zwischen 18 – 78 Jahre. Weitere Angebote finden Sie unter www.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

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	Andrea Neuhaus, 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	Andrea Neuhaus, 079 735 45 90, andrea.neuhaus@netjump.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, 09:15 – 10:15 Uhr (kein Turnen in den Schulferien)
Ort	Kath. Kirchgemeindehaus, Stämpflistrasse 30, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 100.00/Jahr
Anmeldung an	Andrea Neuhaus, 079 735 45 90, andrea.neuhaus@netjump.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Selbstverteidigung - AIKIDO

Kursinhalt	AIKIDO ist eine japanische Kampfkunst. Im Aikido lernt man nicht nur sich zu verteidigen, sondern auch Gefahrensituationen besser einschätzen zu können und zu deeskalieren. Mit AIKIDO wird die körperliche Fitness verbessert und ist perfekt zum Stress abbauen. Werde selbstbewusster!
Veranstalterin	Aikidoschule Zollikofen
Kursleitung	Thomas Moser, 5. Dan Aikikai
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr, Erwachsene + Jugendliche Jeweils donnerstags, 16:45 – 17: 45 Uhr, Kinder
Ort	Turnhalle 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

Die etwas andere Schwimmschule der Region Bern

Kursinhalt	Wir bieten Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene (Anfänger + Fortgeschrittene) an. Unser Angebot umfasst Quartalskurse + Intensivkurse in den Schulferien. Unsere Schwimmschule steht für Individualität und Flexibilität. Unser Ziel ist es, so gut wie möglich auf die einzelnen Teilnehmer 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 Gruppe von 4-6 Kindern, jeweils 1-2 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 welche die Kinder sehr gut ansprechen. Gleich zu Beginn schwimmen unsere Kinder ohne Schwimmflügel, d.h. 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
Ort	Schwimmbäder Hirzi Münchenbuchsee, Ittigen, Stettlen, Rüfenacht , Bollwerk Bern
Kurskosten	Siehe Website
Anmeldung an	076 419 44 46, office@octopus-swim.ch, www.octopus-swim.ch,
Anmeldeschluss	Siehe Website

DANCE IT FOR GOLDIES Ladys und Gentlemen 50+

Kursinhalt	Solo >ohne Partner*in, einfache Figuren aus dem Paartanz zu Walzer, Tango, Disco usw.< tanzen.
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 Gossen, v031 911 39 27, ur.gossen@bluewin.ch www.zolli-activ.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich

Selbstverteidigungskurs

Kursinhalt	Lerne die Grundlagen der Selbstverteidigung und tauche in die faszinierende Welt der japanischen Kampfkünste ein. Für alle ab 15 Jahren geeignet. Weitere Informationen: www.bscz.ch Wir freuen uns auf deine Teilnahme.
Veranstalterin	BSCZ - Budo Sport Club Zollikofen
Kursleitung	Thomas Koch
Datum, Zeit	Ab 6. März 2025, 10x, 19:45 – 21:15 Uhr
Ort	Dojo BSCZ, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 150.00/10 Lektionen
Anmeldung an	078 608 96 22, bscz@tomisoft.ch, www.bscz.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 4. März 2025 (spätere Anmeldung, Ausnahmen möglich)

Yoga

Kursinhalt	Fit und frisch bleiben - innere Ruhe finden. Für Anfängerinnen geeignet.
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Daniela Luvisutti, www.fiordaliso.ch
Datum, Zeit	Jeweils montags, 14:30 – 15:45 Uhr
Ort	Franziskuszentrum pace e bene, Stämpflistrasse 26, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 5.00/Kurstag (quartalsweise zu bezahlen)
Anmeldung an	077 474 56 79 (WhatsApp), karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich

Qi Gong

Kursinhalt	Im QiGong lernen wir, das Qi (Lebensenergie, Atem) zum Fliesen zu bringen. Wir üben Techniken zur Entspannung, der Atemführung und der Achtsamkeit. Die langsamen, gelenkschonenden Bewegungen bauen die Muskulatur auf und erweitern die Bewegungsmöglichkeiten.
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius
Datum, Zeit	Ab Mittwoch, 7. Mai 2025, 10x pro Kurs, 18:15 – 19:15 Uhr oder 19:30 – 20:30 Uhr Ab Donnerstag, 8. Mai 2025, 10x pro Kurs, 10:45 – 11:45 Uhr / 17:15 – 18:15 Uhr oder 18:30 – 19:30 Uhr
Ort	Blindenschule, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 220.00/10x
Anmeldung an	079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Montag, 5. Mai 2025

QiGong

Kursinhalt	Im QiGong lernen wir, das Qi (Lebensenergie, Atem) zum Fliesen zu bringen. Wir üben Techniken zur Entspannung, der Atemführung und der Achtsamkeit. Die langsamen, gelenkschonenden Bewegungen bauen die Muskulatur auf und erweitern die Bewegungsmöglichkeiten.
Veranstalterin	QiGong Bern
Kursleitung	Marianne Hundius
Datum, Zeit	Ab Mittwoch, 13. August 2025, 8x pro Kurs, 18:15 – 19:15 Uhr oder 19:30 – 20:30 Uhr Ab Donnerstag, 14. August 2025, 8x pro Kurs, 10:45 – 11:45 Uhr / 17:15 – 18:15 Uhr oder 18:30 – 19:30 Uhr
Ort	Blindenschule, Kirchlindachstrasse 49, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 180.00 (8x)
Anmeldung an	079 700 81 21, info@qigongbern.ch, www.qigongbern.ch
Anmeldeschluss	Montag, 11. August 2025

Werden Sie sprachlich fit für Ferien im Parco Nazionale del Cilento

Kursinhalt	Sprache und Kultur Lassen Sie uns gemeinsam eine Reise nach Süditalien planen, um die kulturellen, gastronomischen und landschaftlichen Schönheiten der Region Cilento zu entdecken. Sie erhalten wichtige, auf Ihre Bedürfnisse und Interessen zugeschnittene Informationen, nützliche Adressen und geprüfte Hinweise darauf, wo Sie essen können, wo Sie übernachten, was Sie besichtigen können und an wen Sie sich im Bedarfsfall wenden können. Sie werden auch die Möglichkeit haben, Ihr Italienisch zu üben, um besser vorbereitet zu sein. Der Kurs wird auf Italienisch und Deutsch durchgeführt.
Lehrmittel	wird im Kurs bekannt gegeben
Veranstalterin	Caterina Di Luca
Kursleitung	Caterina Di Luca
Datum, Zeit	Nach Absprache
Ort	Nach Absprache, online oder vor Ort
Kurskosten	Fr. 60.00/Std, 1 x pro Woche - Dauer des Kurses ist individuell
Anmeldung an	079 636 37 52, caterina.diluca@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 20. März 2025

Mutter-Kind-Deutschkurs (MuKi-Deutsch)

Kursinhalt	Der Kurs richtet sich an Mütter/Väter und ihre vorschulpflichtigen Kinder mit wenig oder keinen Deutschkenntnissen. Der Kurs findet in zwei Gruppen statt (Deutschunterricht für die Erwachsenen und Spielgruppe mit früher Sprachförderung für die Kinder).
Veranstalterin	Einwohnergemeinde Münchenbuchsee / Ressort Soziales
Kursleitung	Sonja Streit und Erika Schreiber
Datum, Zeit	Ab 15. August 2025, jeweils freitags, 13:30 – 15:30 Uhr
Ort	KARIBU, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 198.00/Schuljahr für beide Gruppen (inkl. Lehrmittel und Material)
Anmeldung an	Katja Furrer, Ressortleiterin Soziales, 031 868 81 82, soziales@muenchenbuchsee.ch, www.muenchenbuchsee.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 20. Juni 2025 (Eintritt laufend bis zu den Herbstferien möglich)

Konversation am Mittwochmorgen

Kursinhalt	Miteinander ins Gespräch kommen, dabei Deutsch üben (ab Niveau A2)
Veranstalterin	KARIBU, Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Freiwillige. Koordination: Carole Emmenegger Tropeano
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 09:00 – 11:00 Uhr
Ort	KARIBU, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00/Kurstag
Anmeldung an	077 474 56 79 (WhatsApp), karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich

FrauengeschichtenKreis "Leila im Glück"

Kursinhalt	Geschichten von hier und dort. Erzählen, zuhören, aufschreiben. In der Erstsprache und auf Deutsch (ab Niveau A2)
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Katrin Bärtschi
Datum, Zeit	Jeweils montags, 14:00 – 16:00 Uhr, mit Kinderbetreuung vor Ort
Ort	KARIBU, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00/Kurstag (quartalsweise zu bezahlen)
Anmeldung an	077 474 56 79 (WhatsApp), karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich

Deutsch lernen, B1

Kursinhalt	Neue Chancen entdecken und die Deutschkenntnisse auf das nächste Level bringen!
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Freiwillige. Koordination: Carole Emmenegger Tropeano
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 14:00 – 16:00 Uhr, mit Kinderbetreuung vor Ort
Ort	KARIBU, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00/Kurstag (quartalsweise zu bezahlen) Fr. 38.00 Materialkosten
Anmeldung an	077 474 56 79 (WhatsApp), karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich. Einstufungsgespräch

Deutsch lernen, A0-A2

Kursinhalt	In 4 Niveaugruppen Deutsch üben, Kontakte knüpfen und sich beim Zvieri austauschen.
Lehrmittel	Domino 1 und 2 (A0-A1) oder Deutsch in der Schweiz (A2)
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Freiwillige. Koordination: Carole Emmenegger Tropeano
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 14:00 – 16:00 Uhr
Ort	KARIBU, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 3.00/Kurstag (quartalsweise zu bezahlen) Fr. 20.00 (Domino A0-A1) oder Fr. 30.00 (Deutsch in der Schweiz A2)
Anmeldung an	077 474 56 79 (WhatsApp), karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich. Einstufungsgespräch

Werken / Gestalten

Schnupperkurse Weben

Kursinhalt	Sie haben Gelegenheit auf einem grossen, bereits eingerichteten Webstuhl ein eigenes Stück Stoff zu weben. So können Sie das traditionelle Handwerk kennenlernen 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, 17. Mai 2025 Kurs 2: Samstag, 14. Juni 2025 Jeweils: 09:00 – 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

Näh-Samstag im Atelier Augenschmaus

Kursinhalt	Nähen in kleiner Gruppe und mit Unterstützung. Tricks und Tipps zum Nähen und Plotten, Schnittmuster anpassen, und Gestalten.
Veranstalterin	Atelier Augenschmaus
Kursleitung	Veronika Balsiger
Datum, Zeit	Jeweils am 4. Samstag/Monat, 10:00 – 15:00 Uhr (ausser Juli und Dezember)
Ort	Atelier Augenschmaus, Wydackerstrasse 29, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00/nach Verbrauch (inkl. Getränke)
Anmeldung an	079 508 77 30, a.augenschmaus@gmx.ch, www.augenschmaus.be
Anmeldeschluss	5 Tage vor Kurstag

Handarbeitstreff

Kursinhalt	Unter kompetenter Anleitung lernen Frauen mit und ohne Migrationserfahrung nähen und stricken, sind kreativ, knüpfen Kontakte und erhalten Informationen. Stoff und Wolle vorhanden. Schauen Sie rein! Wir freuen uns.
Veranstalterin	KARIBU Interkultureller Frauentreff
Kursleitung	Freiwillige. Koordination: Carole Emmenegger Tropeano
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 14:00 – 16:30 Uhr, mit Kinderbetreuung vor Ort
Ort	KARIBU, Schäferestrasse 43, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 2.00/Kurstag
Anmeldung an	Nicht erforderlich. Info: 077 474 56 79, karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich