

Kursprogramm Zollikofen und Umgebung

September 2018 bis Februar 2019



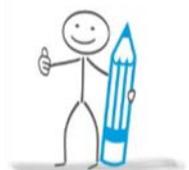
Alltag

Gesundheit



Sport

Sprachen



Wissen

Erziehung/Familie/Partnerschaft

Kinderkrankheiten und andere Notfälle

Kursinhalt	Kinder erkranken häufiger und heftiger als Erwachsene. Oft stehen sie dem Kind ratlos gegenüber: Was soll ich tun, wenn mein Kind Fieber hat? Wann ist es angezeigt, den Arzt einzuschalten? Wie soll ich in einer Notfallsituation reagieren? Diesen Fragen gehen wir im Kurs nach. Wir vermitteln Ihnen Wissen zum Thema „krankes Kind und Unfallverhütung“. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit Notfallsituationen.
Veranstalter	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern
Kursleitung	Fachpersonen aus dem Bereich Kinderpflege
Datum, Zeit	Tageskurse, 16./23. November 2018 oder 18./25. Januar 2019, 18.00 – 21.30 Uhr
Ort	SRK Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 160.00
Anmeldung an	Tel. 031 919 09 19, www.srk-bern.ch/eltern , www.srk-bern.ch/bildung
Anmeldeschluss	3 Wochen vor Kursbeginn

Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care

Kursinhalt	In diesem Lehrgang bereiten wir Sie vor, Menschen mit unheilbarer Krankheit zu begleiten und zu unterstützen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Lebensqualität der zu betreuenden Menschen erhalten und wie Sie sie in ihren Wohlbefinden unterstützen können. Im Unterricht werden zudem die wichtigsten ethischen und rechtlichen Aspekte behandelt die Sie beachten müssen. Sie lernen sowohl die eigenen als auch die gesellschaftlichen Einstellungen zum Sterben und Tod kennen. Im Lehrgang sprechen wir offen über das Erkennen und den Umgang mit den eigenen Grenzen, sodass Sie wissen, wann und wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten können.
Veranstalter	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern
Kursleitung	Ausgewiesene Pflegefachfrauen, ausgebildet in Erwachsenenbildung
Datum, Zeit	Jeweils samstags, 8x, zwischen 03. November 2018 – 26. Januar 2019, 09.00 – 16.00 Uhr
Ort	ARK- Bildungszentrum, Bernstrasse 162, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 1200.00
Anmeldung an	Tel. 031 919 09 19, www.srk-bern.ch/passage , www.srk-bern.ch/bildung
Anmeldeschluss	Freitag, 12. Oktober 2018

Gemeinsam lernen und lehren – Bildung zur Gesundheit

Kursinhalt	Weiterbildung zur Gesundheit in Familie und am Arbeitsplatz. Bewältigung des Alltags. Erweiterung von Alltagskompetenzen
Lehrmittel	Protokolle und Informationsmaterial, Ratgeber WIE?SO! – Alltagsbuch für eine besseres Leben; Literaturangaben
Kursleitung	Dr. med. Michael Deppeler, Susanna Haller
Datum, Zeit	Mittwoch, 23. Oktober 2018, 22. Januar und 05. März 2019,

	jeweils 19.00 – 21.00 Uhr
Ort	Aula Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 30, Zollikofen
Kurskosten	Freier Zugang für alle, Mitgliedschaft frei, Jahresbeitrag Fr. 10.00, Material Fr. 5.00/Anlass
Anmeldung an	Tel. 031 911 77 04, susanna.haller@bluewin.ch, www.quint-essenz.ch/de/organization_profiles/775
Anmeldeschluss	Keine Anmeldung nötig

Fremdsprachen/Literatur

Schweizerdeutsch

Kursinhalt	Das Beste für Ihre Integration in der Deutschschweiz! In Alltagssituationen lernen Sie die Sprache Ihrer Region verstehen und sprechen. Voraussetzung: Deutschkenntnisse mindestens Niveau B1
Veranstalterin	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	Ab 16. Oktober 2018, 9x, jeweils dienstags, 18.45 – 19.45 Uhr
Ort	Bärsiwil
Kurskosten	Fr. 302.00, bis 5 Teilnehmende Fr. 270.00, ab 6 Teilnehmende
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Montag, 8. Oktober 2018

Spanisch für Ferien und Job

Kursinhalt	Anfängerkurs A1. In einer Kleingruppe lernen Sie locker und praxisnah, sich in dieser schönen und wichtigen Sprache zu verständigen. Zudem erfahren Sie Interessantes über die spanische und lateinamerikanische Kultur. Weitere Kurse: www.talkinfo.ch
Veranstalterin	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Altagracia Hefti
Datum, Zeit	Ab Mitte Oktober 2018, 10x, Kurszeit nach Vereinbarung
Ort	Schönbühl
Kurskosten	Fr. 335.00, bis 5 Teilnehmende Fr. 300.00, ab 6 Teilnehmende
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien, ca. Fr. 50.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Montag, 8. Oktober 2018

Italienisch für Ferien und Job

Kursinhalt	Anfängerkurs A1. In einer Kleingruppe lernen sie locker und praxisnah, sich in dieser klangvollen Sprache zu verständigen. Zudem erfahren Sie auch Interessantes über die italienische Kultur. Weitere Kurse. www.talkinfo.ch
Veranstalterin	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Luca Panarese
Datum, Zeit	Ab 15. Oktober 2018, 10x, jeweils mittwochs, 18.45 – 19.45 Uhr
Ort	Schönbühl
Kurskosten	Fr. 335.00, bis 5 Teilnehmende Fr. 300.00, ab 6 Teilnehmende
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien, ca. Fr. 50.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Montag, 8. Oktober 2018

Französisch für den Alltag

Kursinhalt	Auffrischkurs A2. In einer Kleingruppe Kenntnisse auffrischen, anwenden und erweitern. In typischen Alltagssituationen wird das freie Sprechen gefördert. Praxisnah und Ihren Bedürfnissen angepasst!
Veranstalterin	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	Ab 15. Oktober 2018, 9x, jeweils montags, 17.00 – 18.00 Uhr
Ort	Bäriswil
Kurskosten	Fr. 302.00, bis 5 Teilnehmende Fr. 270.00, ab 6 Teilnehmende
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien, ca. Fr. 50.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Montag, 8. Oktober 2018

Let's speak English

Kursinhalt	Anfängerkurs A1. Für Touristen und Leute die im Zeitalter des Computers und der Globalisierung mitreden wollen. Kleingruppe, lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht. Weitere Kurse: www.talkinfo.ch
Veranstalterin	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Elisabeth Scheurer
Datum, Zeit	Ab 15. Oktober 2018, 9x, jeweils montags, 18.45 – 19.45 Uhr
Ort	Bäriswil
Kurskosten	Fr. 302.00, bis 5 Teilnehmende Fr. 270.00, ab 6 Teilnehmende
Materialkosten	Lehrmittel und Kopien, ca. Fr. 45.00
Anmeldung an	Tel. 031 859 07 72, www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	Montag, 8. Oktober 2018

„viva l' italia“ Italienisch für die Ferien

Kursinhalt	Grundwortschatz für die Verständigung während den Ferien. Praktische Übungen, viel Mündliches! Für AnfängerInnen oder mit wenigen Vorkenntnissen. Kennenlernen von Kultur und Kulinarischem.
Lehrmittel	Fotokopien
Veranstalterin	Maria Luise Salsi, Erwachsenenbildnerin
Kursleitung	Maria Luise Salsi
Datum, Zeit	Ab 10. Oktober 2018, jeweils mittwochs, 10x, 19:15 – 20:15 Uhr
Ort	Münchenbuchsee, Bern (gut ÖV erreichbar)
Kurskosten	Fr. 285.00, bis 4 Teilnehmende Fr. 205.00, ab 5 Teilnehmende
Materialkosten	Evtl. Kopien
Anmeldung an	Maria Luise Salsi, Tel. 079 922 20 45, lousalsi60@gmail.com
Anmeldeschluss	Freitag, 28. September 2018

Mutter-Kind- Deutsch

Kursinhalt	Deutschkurs für Mütter und ihre Kinder von 3 – 4 Jahren
Veranstalterin	Einwohnergemeinde Münchenbuchsee, Ressort Soziales
Kursleitung	Mütter: Teresa Haldemann, Kinder: Trudy Studer
Datum, Zeit	Jeweils freitags, 13.30 – 15.30 Uhr
Ort	Schulhaus Allmend, Waldstrasse 6, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 315.00
Anmeldung an	Einwohnergemeinde Münchenbuchsee, Katja Furrer Kissling, Bernstrasse 8, 3052 Münchenbuchsee, Tel. 031 868 81 82
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Gesellschaft

LÄNDER + KULTUREN – was ist verschieden?

Kursinhalt	Wir bearbeiten an verschiedenen Abenden gemeinsam das Thema der Einwanderung in Bern und Region. Die Beweggründe, die Herausforderung der Integration; die Unterschiede des Lebens zwischen hier und im Herkunftsland; Herkunftsort zu hier; die gegenseitige Bereicherung. Haben hergezogenen Schweizer ähnliche Fragen? Über Hürden im Bereich Schule und des Arbeitsplatzes? Was geschieht beim Älterwerden in der Migration? Welche Fragen sind zur Pensionierung und zur Rente? Wo können Lösungen gesucht werden?
Lehrmittel	WIE?SO! Ratgeber für ein besseres Leben; „Chummerzhilf“ Ratgeber der Gemeinde
Veranstalter	dialog-gesundheit
Kursleitung	Moderation: Susanna Haller, verschiedene Referenten
Datum, Zeit	Jeweils am 1. Montag im Monat, ab 18:00 Uhr

Ort	CAFÉ MONIAL, im Restaurant Im Quadrat, Bernstrasse 178, Zollikofen
Kurskosten	Kollekte
Anmeldung an	Info: Tel. 031 911 77 04, susanna.haller@bluewin.ch, https://3052hilft.ch/cafe-mondial
Anmeldeschluss	Am Kurstag

Gesundheit / Sport

Yoga? Yoga ist ein Weg der von ganz aussen nach ganz

Kursinhalt	Im Yoga geht es um grundlegend einfache Dinge wie Bewegung, Atem, Achtsamkeit, Konzentration, Spannung und Entspannung, Innehalten und Verweilen.
Kursleitung	Yvonne Brand-Westphale, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Komplementär Therapeutin mit eidg. Diplom Methode Yoga, Zertifizierte Kursleiterin Yoga Nidra und Tiefenentspannung, Zertifizierte Meditationskursleiterin, Ausbilderin an der Tapas-Yoga-Schule
Datum, Zeit	Verschiedene Morgen- und Abendkurse an unterschiedlichen Wochentagen, siehe Webseite
Ort	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161/1. Stock, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 250.00, 10x/75 Min., Probelektion Fr. 25.00
Anmeldung an	Yvonne Brand-Westphale, Bernstrasse 31A, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 079 860 51 14, www.yoga-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Bitte 3 Tage vor gewünschtem Eintritt

Lust auf Yoga?

Kursinhalt	In kleinen Gruppen von max. 10 Personen üben wir Yogastellungen, Atemübungen und Meditation. Wir versuchen unseren Geist etwas ruhiger werden zu lassen, damit der Blick frei werden kann für die wichtigen Dinge im Leben. Yogazeit ist die Zeit um bei sich zu sein. Für die Kurse ist keine besondere Kondition oder Beweglichkeit nötig.
Kursleitung	Manuela Weber, Yogalehrerin YCH in Ausbildung
Datum, Zeit	Ab 16. Oktober, jeweils dienstags, 18.00 – 19.15 Uhr. Weitere Kurse siehe Webseite.
Ort	Reformiertes Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 20.00/Lektion, zahlbar 3x-jährlich, siehe Webseite.
Anmeldung an	Tel. 078 870 04 40, www.lustaufyoga.weebly.com
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Fit im Alter

Kursinhalt	Bewegung im Alter; Die Förderung der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, des Gleichgewichtes und des körperlichen Wohlbefindens ermöglicht es, auch im Alter selbstständig und fit zu bleiben.
Veranstalterin	Therapie & Training Zentrum AG
Kursleitung	Beate Bongartz, dipl. Physiotherapeutin
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 09:00 – 09:45 Uhr
Ort	Bernstrasse 161/1. Stock, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 180.00/12x
Anmeldung an	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Fitness im Wasser

Kursinhalt	Wassertherapie; Das Training richtet sich an alle, die auf besonders sanfte Weise in Bewegung sein und bleiben wollen.
Veranstalterin	Therapie & Training Zentrum AG
Kursleitung	Andrea Heimgartner, dipl. Physiotherapeutin Fabienne Cina, dipl. Physiotherapeutin
Datum, Zeit	Indoor: September – Mai, jeweils mittwochs, 15:30 – 16:15 Uhr und 16:15 – 17:00 Uhr Outdoor: Juni – August, jeweils donnerstags 09:50 – 10:40 Uhr
Ort	Indoor: Schulhaus Riedli, Riedliweg 34, Münchenbuchsee Outdoor: Freibad, Sportzentrum Hirzi, Radiostrasse 53, Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 240.00/200.00 (AHV/IV/Stud.), für 3 Monate inkl. Eintritt/Weste Fr. 620.00/510.00 (AHV/IV/Stud.), für 9 Monate inkl. Eintritt/Weste Fr. 760.00/620.00 (AHV/IV/Stud.), für 12 Monate inkl. Eintritt/Weste
Anmeldung an	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Rückengymnastik

Kursinhalt	Gönnen Sie Ihrem Rücken etwas Bewegung; Werden Sie effizienter am Arbeitsplatz, fördern Sie Ihre Konzentration, sagen Sie Rückenverspannungen ade und erhöhen Sie Ihre Lebendfreude.
Veranstalterin	Therapie & Training Zentrum AG
Kursleitung	Ursa Furrer, dipl. Bewegungstherapeutin
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 12:00 – 13:00 Uhr und 17:00 – 18:00 Uhr Jeweils freitags, 12:00 – 13:00 Uhr
Ort	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161/1. Stock, Zollikofen
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, Tel. 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

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
Veranstalterin	Therapie & Training Zentrum AG
Kursleitung	Adrian Treyer, dipl. Physiotherapeut
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 09:30 – 10:30 Uhr
Ort	Outdoor; Treffpunkt Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161/1. Stock, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00/3 Monate Fr. 400.00/12 Monate
Anmeldung an	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Functional Training

Kursinhalt	Gezieltes Training für Sport, Freizeit, Alltag und Beruf; Das Functional Training dient sowohl als Grundlage für alltägliche Bewegungen, als auch für Breiten- und Spitzensport. Der Rumpf steht im Zentrum. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Stabilisation werden gefördert, die Eigenwahrnehmung der Sehnen und Gelenke geschult. So werden Sie fit für den Alltag, Training und Wettkampf. Verletzungsrisiken werden minimiert, die Leistungsfähigkeit gesteigert.
Veranstalterin	Therapie & Trainings Zentrum AG
Kursleitung	Birgit Göldi, dipl. Sportphysiotherapeutin
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Outdoor/Indoor (Wetterbestimmend) Zollikofen
Kurskosten	Fr. 240.00/200.00 (AHV/IV/Stud.), für 3 Monate Fr. 440.00/360.00 (AHV/IV/Stud.), für 9 Monate Fr. 760.00/620.00 (AHV/IV/Stud.), für 12 Monate
Anmeldung an	Therapie & Training Zentrum AG, Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen, Tel. 031 914 20 50, info@training-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Gruppenfitnesskurse für Frauen

Kursinhalt	- Jumping® Fitness: Powerworkout auf dem Minitrampolin - Piloxing®: Mix zwischen Pilates/Boxen/Tanzen - Aerial Fly&Relax: Yoga fliegend im Tuch
Kursleitung	Nadja Scherler
Datum, Zeit	Verschiedene Wochentage und Zeiten, siehe Webseite
Ort	Schüpfen
Kurskosten	Diverse Abos (z.B. 10er Abo, Fr. 170.00)

Anmeldung an	Tel. 079 621 52 00, nadja.scherler@bluewin.ch , www.mu-ki-studio.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

fitdankbaby® Fitness für Mamas

Kursinhalt	- PRE Fitness für Mamas mit Babybauch ab der 14. SSW - MINI/MAXI/KIDS Fitness für Mamas mit Babys ab 3 Monate
Kursleitung	Nadja Scherler
Datum, Zeit	Verschiedene Wochentage und Zeiten, siehe Webseite
Ort	Schüpfen, Lyss, Jegenstorf, Burgdorf
Kurskosten	Fr. 200.00/ 8x75 Min.
Anmeldung an	Tel. 079 621 52 00, nadja.scherler@bluewin.ch , www.mu-ki-studio.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

AquaFit-für-2, Wasserfitness für Schwangere

Kursinhalt	Im AquaFit-für-2 fördern Schwangere auf sichere und schonende Weise ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihre Fitness bis zur Geburt. Das Training findet im brusttiefen Wasser statt. Auch geeignet für Nichtschwimmerinnen.
Veranstalter	Aquateam Bern, die Profis für Wasserfitness
Kursleitung	Ausgebildetes AquaGym-Leiterinnen
Datum, Zeit	Diverse Kursangebote montags bis freitags. Bitte Stundenplan anfordern.
Ort	Münchenbuchsee, Ittigen, Bern
Kurskosten	Fr. 269.00/10x, inkl. Eintritt
Anmeldung an	Aquateam Bern, Burgunderstrasse 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00, info@aquateam.ch , www.aquateam.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

AquaGym im brusttiefen Wasser

Kursinhalt	AquaGym ist ein effizientes, gelenkschonendes Fitnessangebot zu Musik, im brusttiefen Wasser. Hier wird Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Auch für NichtschwimmerInnen geeignet.
Veranstalter	Aquateam Bern, die Profis für Wasserfitness
Kursleitung	Ausgebildete AquaGym-Leiterinnen
Datum, Zeit	Diverse Kursangebote von Mo-Fr. Bitte Stundenplan anfordern.
Ort	Münchenbuchsee, Ittigen, Bern
Kurskosten	Fr. 215.00/10x, inkl. Eintritt
Anmeldung an	Aquateam Bern, Burgunderstrasse 138, 3018 Bern, Tel. 031 990 10 00, info@aquateam.ch , www.aquateam.ch
Anmeldeschluss	Der Einstieg ist jederzeit möglich

Fitness in der Männerriege

Kursinhalt	Training mit Fitness, Beweglichkeit, Kraftaufbau und Spiel sind in altersgerechte Leistungsklassen (LK) unterteilt.
Veranstalterin	Männerriege Zollikofen
Kursleitung	Ausgebildetes Leiterteam Schweizer Turnverband STV
Datum, Zeit	Jeweils donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr, LK4 75+, 19.00 – 20.15 Uhr, LK3 65+, 20.00 – 21.30 Uhr, LK1+2 30+,
Ort	LK3+4, Turnhalle Oberdorf, Wahlackerstrasse 73, Zollikofen LK1+2, obere Turnhalle Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 34, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 120.00 / Kursjahr
Anmeldung an	Nicht erforderlich, Infos: Technischer Leiter Beat Merlach, Tel. 031 911 39 48, info@maennerriege-zollikofen.ch, www.maennerriege-zollikofen.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Fitness in der Frauenriege

Kursinhalt	Abwechslungsreiches und den Altersgruppen angepasstes Fitnessprogramm, bestehend aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
Veranstalter	Frauenriege Zollikofen
Kursleitung	Ausgebildetes Leiter-/Leiterinnenteam, Schweizer Turnverband STV
Datum, Zeit	Jeweils montags, 18.00 – 19.00 Uhr, Seniorinnen 70+ 19.05 – 20.05 Uhr, Frauen 55+ 20.15 – 21.30 Uhr, Gym-Mix
Ort	Obere Turnhalle, Sekundarstufe I, Schulhausstrasse 34, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 140.00 / Kursjahr
Anmeldung an	Nicht erforderlich, Infos: Elisabeth Schindler, Tel. 031 911 51 59, ern.schindler@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

Selbstverteidigung - AIKIDO

Kursinhalt	AIKIDO ist eine japanische Selbstverteidigung. Sie fördert Beweglichkeit, Koordination, Fitness und eignet sich für alle Altersgruppen.
Veranstalterin	AIKIDO Schule Zollikofen
Kursleitung	Thomas Moser, Shidoïn 4. Dan Shidoïn
Datum, Zeit	Jeweils montags und donnerstags, 18.15 – 19.45 Uhr (Erwachsene) Jeweils donnerstags, 17.15 – 18.15 Uhr (Kinder)
Ort	Dojo Budo Sport, Bernstrasse 99, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 55.00/Monat (Erwachsene), Fr. 35.00/Monat (Kinder)
Anmeldung an	Thomas Moser, Tel. 079 904 88 85, info@purpunkt.ch, www.aikido-bern.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

FitGym 60+, mach mit, blib fit!

Kursinhalt	Mobilisieren, kräftigen, Gleichgewicht, spielen
Veranstalterin	Pro Senectute, nach Lehrmittel Erwachsenenbildung esa, BASPO
Kursleitung	Elisabeth Mathys
Datum, Zeit	Jeweils mittwochs, 13.50 – 14.50 Uhr, kein Kurs während den Schulferien
Ort	Turnhalle Steinibach, Aarestrasse 47, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 170.00/Jahr, Fr. 70.00/10er Abo, weitere Möglichkeiten auf Anfrage
Anmeldung an	Elisabeth Mathys, Landgarbenstrasse 20a, 031 911 53 61, www.pro-senectute-regionbern.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperlektion gratis

FitGym 60+, mach mit, blib fit!

Kursinhalt	Mobilisieren, kräftigen, Gleichgewicht, dehnen. Intensität: leicht bis mittel. Abwechslung zwischen Übungen im Stehen und Sitzen.
Veranstalterin	Pro Senectute, nach Lehrmittel Erwachsenenbildung esa, BASPO
Kursleitung	Annette Boinay, Lice Fürst
Datum, Zeit	Jeweils dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr
Ort	Reformiertes Kirchgemeindehaus, grosser Saal, Lindenweg 3, Zollikofen
Kurskosten	Fr. 170.00/Jahr, Fr. 70.00/10er Abo, weitere Möglichkeiten auf Anfrage
Anmeldung an	Annette Boinay, Tel. 079 691 74 08, www.pro-senectute-regionbern.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich, Schnupperlektion gratis

Informatik

TABLET, HANDY & Co

Kursinhalt	Haben Sie Fragen im Umgang mit den neuen Medien? Möchten Sie neue Apps herunterladen und die Möglichkeiten die Ihr Handy, Tablet, Laptop bietet, kennenlernen? Mehr wissen über Datenschutz und Sicherheit im Netz bei der Informationssuche im Internet? Bringen Sie Ihr Gerät und Ihre Fragen mit. Der Kurs passt sich individuell den Bedürfnissen an.
Veranstalter	dialog-gesundheit
Kursleitung	Freiwillig Mitwirkende / Profis
Datum, Zeit	Jeden 3. Montag im Monat, ab 18:00 Uhr
Ort	CAFÉ MONDIAL, im Restaurant Im Quadrat, Bernstrasse 178, Zollikofen
Kurskosten	Kollekte
Anmeldung an	Auskunft: Tel. 031 911 77 04, susanna.haller@bluewin.ch , https://3052hilft.ch/cafe-mondial
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich