

# Kurse Erwachsenenbildung April bis September 2019

## Gemeinden am Grauholz

### Erziehung – Familie – Partnerschaft

#### Elternworkshop für Kinder der 1. – 9. Klasse

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | Lernen Sie an diesem 3-teiligen Workshop, wie Sie den Lernfust Ihres Kindes in Lernlust verwandeln. Die Lernsituation zu Hause entspannt sich und Ihr Alltag verläuft stressfreier. Detaillierte Ausschreibung auf <a href="http://www.schnell-lernen.ch/Elternworkshop">www.schnell-lernen.ch/Elternworkshop</a> |
| VeranstalterIn | Lerncoaching «schnell lernen»   |
| Kursleitung    | Bettina Dénervaud, dipl. Lerncoach und Referentin   |
| Datum, Zeit    | Mittwoch, 1. und 5. Mai sowie 5. Juni 2019, 19.30 – 21.00 Uhr   |
| Ort            | Praxis für Lerncoaching «schnell lernen», Zentrumsplatz 3, 3322 Urtenen-Schönbühl   |
| Kurskosten     | Spezialpreis Fr. 195.– (statt Fr. 220.–)  |
| Anmeldung an   | <a href="http://www.schnell-lernen.ch">www.schnell-lernen.ch</a> oder 076 317 01 55, oder Mail an <a href="mailto:info@schnell-lernen.ch">info@schnell-lernen.ch</a>  |
| Anmeldeschluss | 27. April 2019  |

### Fremdsprachen - Literatur

#### 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 unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> |
| VeranstalterIn | Sprachstudio TALK  |
| Kursleitung    | Altagracia Hefli   |
| Datum, Zeit    | ab Anfang Mai 2019, 10x, Kurszeit nach Vereinbarung  |
| Ort            | Schönbühl  |
| Kurskosten     | 6 - 8 Tn.: Fr. 300.–, 4 - 5 Tn.: Fr. 335.–   |
| Materialkosten | Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 50.–   |
| Anmeldung an   | 031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>  |
| Anmeldeschluss | 26. April 2019   |

#### Diplomkurs Spanisch (Certificado DELE)

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | In einer Kleingruppe werden Sie gezielt auf das Certificado DELE vorbereitet. Solide Grundkenntnisse in Spanisch sind für diesen Kurs erforderlich. Weitere Kurse unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> |
| VeranstalterIn | Sprachstudio TALK  |
| Kursleitung    | Altagracia Hefli   |
| Datum, Zeit    | ab Anfang Mai 2019, 10x, Kurszeit nach Vereinbarung  |
| Ort            | Schönbühl  |
| Kurskosten     | 6 - 8 Tn.: Fr. 320.–, 4 - 5 Tn.: Fr. 360.–   |
| Materialkosten | Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.–   |
| Anmeldung an   | 031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>  |
| Anmeldeschluss | 26. April 2019   |

#### 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 unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> |
| VeranstalterIn | Sprachstudio TALK  |
| Kursleitung    | Luca Panarese  |
| Datum, Zeit    | ab 29. April 2019, 10x, Montag 19.00 – 20.00 Uhr   |
| Ort            | Schönbühl  |
| Kurskosten     | 6 - 8 Tn.: Fr. 300.–, 4 - 5 Tn.: Fr. 335.–   |
| Materialkosten | Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 50.–   |
| Anmeldung an   | 031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>  |
| Anmeldeschluss | 26. April 2019   |

#### Konversationskurs Italienisch A2/B1

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | In einer Kleingruppe diskutieren Sie über spannende Inhalte aus verschiedenen Themenbereichen und wenden dabei Ihre Sprachkenntnisse frei an. Der Wortschatz wird gezielt erweitert. Weitere Kurse unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> |
| VeranstalterIn | Sprachstudio TALK   |
| Kursleitung    | Liliana Negri   |
| Datum, Zeit    | ab 29. April 2019, 10x, Montag 8.30 – 9.30 Uhr  |
| Ort            | Bäriswil  |
| Kurskosten     | 6 - 8 Tn.: Fr. 300.–, 4 - 5 Tn.: Fr. 335.–  |
| Materialkosten | Kopien Fr. 20.–   |
| Anmeldung an   | 031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>   |
| Anmeldeschluss | 26. April 2019  |

#### 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 1. Mai 2019, 10x, Mittwoch 17.00 – 18.00   |
| Ort            | Bäriswil  |
| Kurskosten     | 6 - 8 Tn.: Fr. 300.–, 4 - 5 Tn.: Fr. 335.–  |
| Materialkosten | Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 50.–  |
| Anmeldung an   | 031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>   |
| Anmeldeschluss | 26. April 2019  |

#### Business-Französisch

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Für alle, die Französisch im Job brauchen! Typische Situationen des Geschäftsalltags: Auskunft, Termine, Bestellung, Kundendienst usw. |
| VeranstalterIn | Sprachstudio TALK  |
| Kursleitung    | Elisabeth Scheurer   |
| Datum, Zeit    | ab Anfang Mai 2019, 10x, Kurszeit nach Vereinbarung  |
| Ort            | Bäriswil/für Firmen: am Standort der Firma   |
| Kurskosten     | 6 - 8 Tn.: Fr. 320.–, 4 - 5 Tn.: Fr. 360.–   |
| Materialkosten | Kopien Fr. 20.–  |
| Anmeldung an   | 031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>  |
| Anmeldeschluss | 26. April 2019   |

#### Vorbereitungskurs First Certificate in English

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | In einer Kleingruppe werden Sie gezielt auf das FCE vorbereitet. Voraussetzung für den Kurs: solide Grundkenntnisse in Englisch. Fortsetzungskurse jederzeit möglich. |
| VeranstalterIn | Sprachstudio TALK   |
| Kursleitung    | Elisabeth Scheurer  |
| Datum, Zeit    | ab Anfang Mai 2019, 10x, Kurszeit nach Vereinbarung   |
| Ort            | Bäriswil  |
| Kurskosten     | 6 - 8 Tn.: Fr. 320.–, 4 - 5 Tn.: Fr. 360.–  |
| Materialkosten | Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 50.–  |
| Anmeldung an   | 031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>   |
| Anmeldeschluss | 26. April 2019  |

### **Konversationskurse Englisch A2/B1**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | In einer Kleingruppe diskutieren Sie über Inhalte von verschiedenen Themenbereichen. Dabei wenden Sie Ihre Sprachkenntnisse frei an. Der Wortschatz wird gezielt erweitert und Sie lernen viele nützliche Redewendungen kennen. Weitere Kurse unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> |
| VeranstalterIn | Sprachstudio TALK  |
| Kursleitung    | Elisabeth Scheurer   |
| Datum, Zeit    | ab 01. Mai 2019, 10x, Mittwoch 09.30 – 10.30 Uhr   |
| Ort            | Bäriswil   |
| Kurskosten     | 6 - 8 Tn.: Fr. 300.–, 4 - 5 Tn.: Fr. 335.–   |
| Materialkosten | Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 45.–   |
| Anmeldung an   | 031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>  |
| Anmeldeschluss | 26. April 2019   |

### **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 unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> |
| VeranstalterIn | Sprachstudio TALK   |
| Kursleitung    | Elisabeth Scheurer  |
| Datum, Zeit    | ab Anfang Mai 2019, 10x, Kurszeit nach Vereinbarung   |
| Ort            | Bäriswil  |
| Kurskosten     | 6 - 8 Tn.: Fr. 300.–, 4 - 5 Tn.: Fr. 335.–  |
| Materialkosten | Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 45.–  |
| Anmeldung an   | 031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>   |
| Anmeldeschluss | 26. April 2019  |

### **English Refresher A2**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Vorhandene Kenntnisse werden aufgefrischt, vertieft und erweitert. In typischen Alltags- und Reisesituationen wird das freie Sprechen gefördert. Kleingruppe, lockere Lernatmosphäre, praxisnaher Unterricht. Weitere Kurse unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> |
| VeranstalterIn | Sprachstudio TALK  |
| Kursleitung    | Elisabeth Scheurer   |
| Datum, Zeit    | ab 02. Mai 2019, 10x, Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr   |
| Ort            | Bäriswil   |
| Kurskosten     | 6 - 8 Tn.: Fr. 300.–, 4 - 5 Tn.: Fr. 335.–   |
| Materialkosten | Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 45.–   |
| Anmeldung an   | 031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>  |
| Anmeldeschluss | 26. April 2019   |

### **Seniorenkurs: Englisch fürs Reisen**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Kurs A1 – Wie schön und hilfreich ist es doch, wenn man sich auf Reisen verständigen kann! Praxisnaher Unterricht in einer Kleingruppe. Weitere Kurse unter <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> |
| VeranstalterIn | Sprachstudio TALK  |
| Kursleitung    | Elisabeth Scheurer   |
| Datum, Zeit    | ab Anfang Mai 2019, 10x, Kurszeit nach Vereinbarung  |
| Ort            | Bäriswil   |
| Kurskosten     | 6 - 8 Tn.: Fr. 300.–, 4 - 5 Tn.: Fr. 335.–   |
| Materialkosten | Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 50.–   |
| Anmeldung an   | 031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>  |
| Anmeldeschluss | 26. April 2019   |

### **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 Anfang Mai 2019, 10x, Kurszeit nach Vereinbarung   |
| Ort            | Bäriswil  |
| Kurskosten     | 6 - 8 Tn.: Fr. 300.–, 4 - 5 Tn.: Fr. 335.–  |
| Materialkosten | Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 60.–  |
| Anmeldung an   | 031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>   |
| Anmeldeschluss | 26. April 2019  |

### **Deutsch für Fremdsprachige**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Stufe A2/B1 – Verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse in einer Kleingruppe: praxisnaher Unterricht abgestimmt auf den kulturellen Hintergrund der Schweiz! Weitere Kurse unter: <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a> |
| VeranstalterIn | Sprachstudio TALK  |
| Kursleitung    | Elisabeth Scheurer   |
| Datum, Zeit    | ab Anfang Mai 2019, 10x, Kurszeit nach Vereinbarung  |
| Ort            | Schönbühl  |
| Kurskosten     | 6 - 8 Tn.: Fr. 300.–, 4 - 5 Tn.: Fr. 335.–   |
| Materialkosten | Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 65.–   |
| Anmeldung an   | 031 859 07 72 oder <a href="http://www.talkinfo.ch">www.talkinfo.ch</a>  |
| Anmeldeschluss | 26. April 2019   |

### **Kreatives Sprachtraining Italienisch**

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | Rollenspiele, Schreibspiele und weitere Formen des unterhaltsamen Umgangs mit einer Fremdsprache, um Ausdruckshemmungen zu überwinden und nebenbei Neues zu lernen. Geeignet für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (ab Niveau A2) |
| VeranstalterIn | Francesca Vicky Schär   |
| Kursleitung    | Francesca Vicky Schär, Poesiepädagogin IKS  |
| Datum, Zeit    | Samstag, 25. Mai 2019, 14.00 – 17.00 Uhr  |
| Ort            | Communication Sprachschule, Zentrumplatz 3, 3322 Urtenen-Schönbühl  |
| Kurskosten     | Fr. 50.–  |
| Materialkosten | Inbegriffen Material zum «Weiterspielen» zu Hause   |
| Anmeldung an   | 079 787 51 86, <a href="mailto:fscrivener@bluewin.ch">fscrivener@bluewin.ch</a>   |
| Anmeldeschluss | 23. Mai 2019 (per Mail)   |

### **Kreatives Sprachtraining Französisch**

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | Rollenspiele, Schreibspiele und weitere Formen des unterhaltsamen Umgangs mit einer Fremdsprache, um Ausdruckshemmungen zu überwinden und nebenbei Neues zu lernen. Geeignet für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (ab Niveau A2) |
| VeranstalterIn | Francesca Vicky Schär   |
| Kursleitung    | Francesca Vicky Schär, Poesiepädagogin IKS  |
| Datum, Zeit    | Samstag, 1. Juni 2019, 14.00 – 17.00 Uhr  |
| Ort            | Communication Sprachschule, Zentrumplatz 3, 3322 Urtenen-Schönbühl  |
| Kurskosten     | Fr. 50.–  |
| Materialkosten | Inbegriffen Material zum «Weiterspielen» zu Hause   |
| Anmeldung an   | 079 787 51 86, <a href="mailto:fscrivener@bluewin.ch">fscrivener@bluewin.ch</a>   |
| Anmeldeschluss | 16. Mai 2019 (per Mail)   |

## **Gesundheit – Gymnastik – Sport**

### **Rhythmische Fitness**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Mit kleiner Choreografie und am Schluss: Bauch, Beine und Po! Schnuppern für alle!             |
| Kursleitung    | Rita Trostel   |
| Datum, Zeit    | ab 20. Mai 2019, Montag 19.00 – 20.00 Uhr  |
| Ort            | MZA Turnhalle oben Urtenen-Schönbühl   |
| Kurskosten     | auf Anfrage  |
| Anmeldung an   | Rita Trostel 079 362 77 76, <a href="mailto:rita.trostel@gmail.com">rita.trostel@gmail.com</a> |
| Anmeldeschluss | auf Anfrage  |

### **Fit & Fun Plauschriege**

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | Wir spielen Unihockey, Volleyball, Fussball, Federball und andere witzige, nicht alltägliche Spiele.  |
| VeranstalterIn | SUS Sportverein Urtenen-Schönbühl   |
| Kursleitung    | Patrick Eberhart  |
| Datum, Zeit    | ab 22. April 2019, Donnerstag, 19.15 – 21.00 Uhr  |
| Ort            | Turnhalle Lee unten   |
| Kurskosten     | Fr. 100.– pro Jahr  |
| Anmeldung an   | ohne Voranmeldung, «schnuppern» jederzeit möglich, oder bei Patrick Eberhart, 079 780 82 46, <a href="mailto:info@sus-verein.ch">info@sus-verein.ch</a> |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich  |

### **Weniger Stress, mehr Zeit, mehr Bewegung!**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Mit Taichi & Qigong unbelastet Fitness aneignen und mental ausgeglichener werden |
| VeranstalterIn | Taobalance.ch  |
| Kursleitung    | Claude Meier   |
| Datum, Zeit    | Montag 18.00 Uhr, Dienstag 19.00 Uhr   |
| Ort            | Bäriswil (Mo) und Münchenbuchsee (Di)  |
| Kurskosten     | Fr. 260.– für 12 Lektionen   |
| Anmeldung an   | Claude Meier, 079 271 00 86 oder info@taobalance.ch                              |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich   |

### **Let's Step**

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | Zu fetziger Musik eine Choreo aufbauen, Fett verbrennen und Spass haben |
| Kursleitung    | Rahel Marinangeli   |
| Datum, Zeit    | Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr   |
| Ort            | Turnhalle Lee oben Urtenen-Schönbühl                                    |
| Kurskosten     | 10er Abo Fr. 110.–  |
| Anmeldung an   | Rahel Zwahlen, 079 251 16 18 oder rahel.marinangeli@bluewin.ch          |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich  |

### **Zumba**

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | Let's Dance   |
| Kursleitung    | Rahel Marinangeli   |
| Datum, Zeit    | Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr                                       |
| Ort            | Turnhalle Lee unten Urtenen-Schönbühl                             |
| Kurskosten     | 10er Abo Fr. 120.–  |
| Anmeldung an   | Rahel Miranangeli 079 251 16 18 oder rahel.marinangeli@bluewin.ch |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich  |

### **Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Vielseitiges Fitnesstraining für jedes Alter mit T-Bow, Theraband, Circuits, Spiel und Walking |
| VeranstalterIn | Frauenriege Moosseedorf  |
| Kursleitung    | Ausgebildetes Leiterinnenteam  |
| Datum, Zeit    | Mittwoch, 20.20 – 21.50 Uhr  |
| Ort            | Turnhalle Staffel II, Moosseedorf  |
| Kurskosten     | Fr. 120.– pro Jahr   |
| Anmeldung an   | Regina Dürig 031 859 84 64, regina.duerig@gmx.ch   |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich   |

### **Fitnessstraining 55+**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | abwechslungsreiches Gleichgewichts-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Krafttraining für Frauen ab 55 |
| VeranstalterIn | Frauenriege Moosseedorf  |
| Kursleitung    | Ausgebildetes Leiterteam   |
| Datum, Zeit    | Dienstag, 20.00 – 21.30 Uhr  |
| Ort            | Turnhalle Staffel II, Moosseedorf  |
| Kurskosten     | Fr. 120.– pro Jahr   |
| Anmeldung an   | Regina Dürig, 031 859 84 64, regina.duerig@gmx.ch  |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich   |

### **Tanz und Gymnastik, Fitness, neue Energie, Beweglichkeit**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Eine ausgezeichnete Möglichkeit für den Körper, den Geist und das Herz. Lassen Sie sich musikalisch in die Bereiche des guten Lebensgefühls, Spass und der Freude an Bewegung begleiten und entführen. |
| Kursleitung    | Michaela Pavlin  |
| Datum, Zeit    | Montag, 19.00 – 21.00 Uhr  |
| Ort            | Tanzzentrum Mobile, Solothurnstrasse 35, 3322 Urtenen-Schönbühl  |
| Kurskosten     | pro Semester auf Anfrage (individuelle Abrechnung)   |
| Anmeldung an   | tanzzentrum.mobile@bluewin.ch, 031 332 53 44   |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich   |

### **Tribal Fusion Bellydance, Einführungs-Workshop**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Erhalte einen Einblick in die Vielfalt dieses Tanzes. Keine Vorkenntnisse. |
| VeranstalterIn | Sihame Bewegung & Tanz   |
| Kursleitung    | Simona Zünd, Tanzlehrerin, Bewegungspädagogin i.A.                         |
| Datum, Zeit    | Samstag, 2. Juni 2019  |
| Ort            | Tanzzentrum Mobile, Solothurnstrasse 35, 3322 Urtenen-Schönbühl            |
| Kurskosten     | Fr. 75.–   |
| Anmeldung an   | Simona Zünd, www.sihame.ch, 079 734 92 35 oder sihamedance@gmail.com       |

### **Tribal Fusion Bellydance, der moderne Bauchtanz**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Tauche ein in die Vielfalt dieses sinnlichen Tanzes. Ein Ganzkörpertraining, das Süss und Freude bereitet. |
| VeranstalterIn | Sihame Bewegung & Tanz   |
| Kursleitung    | Simona Zünd, Tanzlehrerin, Bewegungspädagogin i.A.   |
| Datum, Zeit    | Mittwoch 19.15 – 20.30 Uhr   |
| Ort            | Tanzzentrum Mobile, Solothurnstrasse 35, 3322 Urtenen-Schönbühl  |
| Kurskosten     | Zahlung quartalsweise, Preis auf Anfrage, gratis Probelektion  |
| Anmeldung an   | Simona Zünd, www.sihame.ch, 079 734 92 35 oder sihamedance@gmail.com                                       |

### **Pilates Basic für Einsteiger**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Stärkung des ganzen Körpers, Verbesserung der Haltung, Balance, Beweglichkeit und Koordination |
| VeranstalterIn | Sihame Bewegung & Tanz   |
| Kursleitung    | Simona Zünd, Bewegungspädagogin i. A.  |
| Datum, Zeit    | Donnerstag, 19.30 – 20.45 Uhr  |
| Ort            | Tanzzentrum Mobile, Solothurnstrasse 35, 3322 Urtenen-Schönbühl                                |
| Kurskosten     | 10er Abo und 20er Abo, Preise auf Anfrage, gratis Schnupperlektion!                            |
| Anmeldung an   | Simona Zünd, www.sihame.ch, 079 734 92 35 oder sihamedance@gmail.com                           |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich   |

### **Turnen/FitGym für Seniorinnen**

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen                         |
| VeranstalterIn | Pro Senectute Emmental-Oberaargau                                     |
| Kursleitung    | Franziska Meyer Tel. 034 445 79 87<br>Eva D'Andrea Tel. 031 862 01 48 |
| Datum, Zeit    | Montag, 14.15 – 15.15 Uhr   |
| Ort            | Turnhalle Mattstetten   |
| Kurskosten     | Fr. 7.–/Std.  |
| Anmeldung an   | nicht erforderlich  |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich  |

### **Turnen/FitGym für Seniorinnen**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen      |
| VeranstalterIn | Pro Senectute Emmental-Oberaargau                  |
| Kursleitung    | Franziska Meyer Tel. 034 445 79 87                 |
| Datum, Zeit    | Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr (ausser Schulfreien) |
| Ort            | Kirchgemeindehaus Moosseedorf                      |
| Kurskosten     | Fr. 7.–/Std.                                       |
| Anmeldung an   | nicht erforderlich                                 |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich                         |

### **Turnen/FitGym für Seniorinnen**

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen                               |
| VeranstalterIn | Pro Senectute Emmental-Oberaargau   |
| Kursleitung    | Yvonne Eggimann Tel. 031 767 97 71,<br>Caroline Elsässer Tel. 031 301 09 86 |
| Datum, Zeit    | Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr (ausser Schulfreien)                             |
| Ort            | Turnhalle Lee Ost, Urtenen-Schönbühl  |
| Kurskosten     | Fr. 7.–/Std.  |
| Anmeldung an   | nicht erforderlich  |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich  |

### **Hallentennis**

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | Hallentennis ist ein Tennisspiel auf kleinerem Feld und mit weichem Ball und ist ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen. |
| VeranstalterIn | Pro Senectute Emmental-Oberaargau   |
| Kursleitung    | Heidi Brombacher 031 767 83 39  |
| Datum, Zeit    | Freitag, 15.30 – 17.00 Uhr (ausser Schulferien),  |
| Ort            | Turnhalle Staffel Moosseedorf   |
| Kurskosten     | Fr. 10.–/Doppellektion  |
| Anmeldung an   | Pro Senectute Konolfingen, Tel. 031 790 00 10, sport@be.prosenectute.ch   |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich  |

### **Volleyball**

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | Wir sind eine coole Volleygruppe (m + w) und spielen an der SATUS-Meisterschaft und anderen Turnieren.          |
| VeranstalterIn | SUS Sportverein Urtenen-Schönbühl   |
| Kursleitung    | Sandra Kaiblinger   |
| Datum, Zeit    | ab 22. April 2019, Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr  |
| Ort            | Turnhalle Lee Ost Urtenen-Schönbühl   |
| Kurskosten     | Fr. 100.– pro Jahr  |
| Anmeldung an   | ohne Voranmeldung, «schnuppern» jederzeit möglich, oder bei Sandra Kaiblinger 079 780 82 46, info@sus-verein.ch |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich  |

### **Männerriege Sportverein Urtenen-Schönbühl**

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | Wir spielen zum Plausch Unihockey, Korbball, Bänklischutte etc.   |
| VeranstalterIn | SUS Sportverein Urtenen-Schönbühl   |
| Kursleitung    | Paul Waeber   |
| Datum, Zeit    | ab 22. April 2019, Dienstag, 20.00 – 21.30 Uhr  |
| Ort            | Turnhalle Lee West Urtenen-Schönbühl  |
| Kurskosten     | Fr. 100.– pro Jahr  |
| Anmeldung an   | ohne Voranmeldung, «schnuppern» jederzeit möglich, oder bei Paul Waeber 079 780 82 46, info@sus-verein.ch |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich  |

### **Plausch- und Fitnessriege**

|                |   |
|----------------|---|
| Kursinhalt     | Wir spielen nicht alltägliche Spiele, absolvieren witzige Parcours, spielen Unihockey, Volley etc.          |
| VeranstalterIn | SUS Sportverein Urtenen-Schönbühl   |
| Kursleitung    | Trix Bachmann   |
| Datum, Zeit    | ab 22. April 2019, Montag, 19.45 – 21.30 Uhr  |
| Ort            | Turnhalle Lee Ost Urtenen-Schönbühl   |
| Kurskosten     | Fr. 100.– pro Jahr  |
| Anmeldung an   | ohne Voranmeldung, «schnuppern» jederzeit möglich, oder bei Trix Bachmann 079 780 82 46, info@sus-verein.ch |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich  |

### **Männerriege TV Moosseedorf**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Fitness, Spiel und Spass für die «jüngeren Semester».                  |
| Kursleitung    | Roger Gerber   |
| Datum, Zeit    | Donnerstag, 20.15 – 21.45 Uhr  |
| Ort            | Turnhalle Staffel III, Moosseedorf                                     |
| Kurskosten     | Fr. 90.– pro Jahr  |
| Anmeldung an   | in der Halle oder an Roger Gerber 031 852 11 40, rogerbermo@bluewin.ch |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich   |

### **«Fit blübe» für Senioren**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Fitness, Spiel und Spass für Senioren ab 50.                                 |
| VeranstalterIn | Turnverein Moosseedorf   |
| Kursleitung    | Bernard Oppeliger  |
| Datum, Zeit    | Montag 19.00 – 20.30 Uhr, ab 1. April 20.00 – 21.30 Uhr                      |
| Ort            | Turnhalle Staffel II, Moosseedorf  |
| Kurskosten     | Fr. 90.– pro Jahr  |
| Anmeldung an   | in der Halle oder an Bernard Oppeliger 031 859 16 65, bernard.opp@bluewin.ch |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich   |

### **Volleyball Damen**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Wir spielen in der TBM-Meisterschaft Gruppe A und trainieren mit Erfolg! |
| VeranstalterIn | Turnverein Moosseedorf   |
| Kursleitung    | Claudia Reinhard   |
| Datum, Zeit    | Donnerstag 18.30 – 20.15 Uhr   |
| Ort            | Turnhalle Staffel III, Moosseedorf                                       |
| Kurskosten     | Fr. 90.– pro Jahr  |
| Anmeldung an   | Claudia Reinhard 079 790 63 25, clauki@bluewin.ch                        |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich   |

### **Volleyball Herren**

|                |  |
|----------------|--|
| Kursinhalt     | Wir spielen in der TBM-Meisterschaft Gruppe A und benötigen Verstärkung! |
| VeranstalterIn | Turnverein Moosseedorf   |
| Kursleitung    | Mark Wigley  |
| Datum, Zeit    | Dienstag 20.15 – 22.00 Uhr   |
| Ort            | Turnhalle Staffel III, Moosseedorf                                       |
| Kurskosten     | Fr. 90.– pro Jahr  |
| Anmeldung an   | Mark Wigley 031 859 51 78, mwigley@bluewin.ch                            |
| Anmeldeschluss | Einstieg jederzeit möglich   |

Nächster Ausgabetermin:

**am moossee Nr. 5: 24. September 2019**  
**Eingabefrist für Kurse: 9. Juli 2019**

Bitte beachten Sie die Bedingungen für die Ausschreibung und verwenden Sie ausschliesslich das vorgegebene Formular ([www.urtenen-schoenbuehl.ch/de/bildung/erwachsenenbildung](http://www.urtenen-schoenbuehl.ch/de/bildung/erwachsenenbildung)). Es fallen keine Kosten an.

Fragen, Anmerkungen oder sonstige Hinweise an: Irene Reber, Gemeindeverwaltung Urtenen-Schönbühl, 031 850 60 68 oder [i.reber@urtenen-schoenbuehl.ch](mailto:i.reber@urtenen-schoenbuehl.ch)