

Kursangebote Juli 2011 bis Juni 2012

Kursübersicht:

- Antara®
- Pranic Healing Workshop
- Zwiebelzopf flechten
- Babysitting – ein Vertrauensjob
- Filzzwerg
- Feuer im Haushalt – was tun?
- Beckenboden- und Rückengymnastik
- Digitale Bildbearbeitung: Photoshop 9.0 für Anfänger
- Nothilfekurs
- «Märli-Stung»
- Pranic Healing Super Brain Yoga
- Steinkugeln
- Kerzenziehen
- Adventskalender
- «Gschichte-Stung»
- Grundkurs Schneidbrennen und Schweissen
- Kräuterkissen und Salben selber herstellen
- Digitale Bildbearbeitung: Photoshop 9.0 für Fortgeschrittene
- Schmetterlinge aus Draht
- Schlaflos? Schlafstörungen natürlich behandeln

Satz und Druck Herrmann AG, 3550 Langnau

ab August 2011

Nr. 258 Erwachsenenbildung Signau

Antara®

Zielgruppe: Das ganzheitliche Fitnesstraining geeignet für Jedefrau/Jedermann!

Inhalt: Antara® ist ein modernes Produkt, ohne esoterisch zu sein! Es ist ein ruhiges, effizientes Training, das den Aufbau der Tiefenmuskulatur unterstützt und gleichzeitig zu einem starken Rücken und einem flachen Bauch führt.

Kursleitung: Erika Burgermeister
 Kursort: Langnau, Dahlia-Lenggen, Turnhalle
 Kursstart: 17. August 2011 (Ganzjährig, ausser während der Schulferien)
 Kurszeit: Antara - starker Rücken NEU für Einsteiger jeweils mittwochs von 18.00 bis 18.55 Uhr
 Antara für Fortgeschrittene jeweils mittwochs von 19.00 bis 19.55 Uhr
 Kursgeld: Fr. 10.–/Lektion (wird pro Quartal einkassiert)
 Mitbringen: Turmmätteli, Frottéetuch, rutschfeste Socken
 Anmeldung und Auskunft: Erika Burgermeister, 034 497 16 35 oder info@impuls-erika.ch / www.impuls-erika.ch

August / November 2011

Nr. 259 Landfrauenverein Schüpbach-Signau

Pranic Healing Workshop

Zielgruppe: Der Kurs steht allen interessierten Frauen und Männern offen.

Inhalt: Möchten Sie einfache Verletzungen, Rückenschmerzen oder Stress schnell selber positiv beeinflussen können? In diesem Workshop zeigen wir Ihnen einfache Techniken, wie das möglich ist.

Kursleitung: Katharina Meyer und Peter Stöckli, Schwarzenegg, Lizenzierte Pranic Healing-Lehrer nach Master Choa Kok Sui
 Kursort: Raum Klangnau, Dorfstrasse 5b, Langnau
 Kursdatum: Kurs A: 23. August 2011 19.00-22.00 Uhr
 Kurs B: 05. November 2011 14.00-17.00 Uhr
 Kurskosten: Fr. 30.–
 Mitbringen: Hausschuhe oder Socken
 Anmeldeschluss: 1 Woche vor Workshopbeginn
 Anmeldung und Auskunft: Ruth Fankhauser, Obermattli, Schüpbach 034 402 30 85

September 2011

Nr. 260 Landfrauenverein Schüpbach-Signau

Zwiebelzopf flechten

Zielgruppe: Der Kurs steht allen kreativen Frauen und Männern offen.

Inhalt: In diesem Kurs wird ein fast vergessenes Handwerk gezeigt und anschliessend kann selber ein Zopf hergestellt werden.



Kursleitung: Vreni Wüthrich, Eggwil
 Kursort: Schüpbach, Mehrzweckraum
 Kursdatum: 1-mal, 6. September 2011
 Kurszeit: Dienstag, 19.00 bis 22.00 Uhr
 Kurskosten: Fr. 28.– / Landfrauenmitglieder Fr. 23.–
 Mitbringen: Zwiebeln inklusive Röhre, Strohhallenschnur oder dicke Paketschnur
 Anmeldeschluss: 26. August 2011
 Anmeldung und Auskunft: Marianne Röthlisberger, 034 497 11 47 oder Margrith Leiser, 034 497 18 29, signau.landfrauen.schuepbach@gmail.com

September 2011

Nr. 261 Landfrauenverein Schüpbach-Signau

Babysitting – ein Vertrauensjob

Zielgruppe: Dieser Kurs steht allen interessierten Mädchen und Jungen nach dem 12. Geburtstag offen.

Inhalt: Welches sind die Aufgaben eines Babysitters? Wie reagiere ich bei unvorhergesehenen Zwischenfällen? Wie kann ich Gefahren rechtzeitig erkennen und Unfälle vermeiden? Wie viel Verantwortung will und kann ich übernehmen?

Abschluss: Die Jugendlichen erhalten nach erfolgreichem Besuch des Kurses eine Kursbestätigung des SRK (Schweizerisches Rotes Kreuz)
 Kursleitung: Daniela Glücker, Schweizerisches Rotes Kreuz, Bern
 Kursort: Schüpbach, Mehrzweckraum
 Kursdatum: 2-mal, 7. und 14. September 2011
 Kurszeit: Mittwoch, 13.00 bis 18.00 Uhr
 Kurskosten: Fr. 110.–
 Anmeldeschluss: 26. Oktober 2011
 Anmeldung und Auskunft: Marianne Röthlisberger, 034 497 11 47 oder Margrith Leiser, 034 497 18 29, signau.landfrauen.schuepbach@gmail.com

Oktober 2011

Nr. 262 Landfrauenverein Schüpbach-Signau

Filzzwerg

Zielgruppe: Der Kurs steht allen kreativ-interessierten Frauen und Männern offen.

Inhalt: In diesem Kurs stellt jeder/jede Teilnehmer/in selber einen Zwerg her.

Kursleitung: Anita Salzmann, Bowil
 Kursort: Schüpbach, Mehrzweckraum
 Kursdatum: 3-mal 18./25. Oktober und 1. November 2011
 Kurszeit: Dienstagabend, 19.00 bis 21.30 Uhr
 Kurskosten: Fr. 85.– / Landfrauenmitglieder Fr. 70.–
 Mitbringen: Liste wird zusammen mit den Kursunterlagen zugestellt
 Anmeldeschluss: 4. Oktober 2011
 Anmeldung und Auskunft: Marianne Röthlisberger, 034 497 11 47 oder Margrith Leiser, 034 497 18 29, signau.landfrauen.schuepbach@gmail.com

Oktober 2011

Nr. 263 Landfrauenverein Schüpbach-Signau

Feuer im Haushalt – was tun?

Zielgruppe: Der Kurs steht allen interessierten Frauen und Männern offen.

Inhalt: Am Anfang gibt es ein wenig Theorie, danach kann das Gelernte im praktischen Teil geübt werden.



Kursleitung: Marcel Britschgi, Feuerwehr Schüpbach
 Kursort: Schüpbach, Feuerwehrmagazin
 Kursdatum: 1-mal, 19. Oktober 2011
 Kurszeit: Mittwoch, 19.00 bis 22.00 Uhr
 Kurskosten: Fr. 20.– / Landfrauenmitglieder Fr. 17.–
 Anmeldeschluss: 5. Oktober 2011
 Anmeldung und Auskunft: Marianne Röthlisberger, 034 497 11 47 oder Margrith Leiser, 034 497 18 29, signau.landfrauen.schuepbach@gmail.com

Oktober / November / Dezember 2011 und Februar März 2012

Nr. 264 Erwachsenenbildung Signau

Beckenboden- und Rückengymnastik

Zielgruppe: Der Kurs steht allen interessierten Frauen offen.

Inhalt: Ein aktiver Beckenboden gibt Kraft und Wohlbefinden im Alltag. Sie lernen Ihren Beckenboden durch Wahrnehmungsübungen kennen, trainieren sein Spannen und Entspannen. Auf sanfte Art lernen Sie Ihren Rücken neu wahrzunehmen und ungünstige Bewegungsmuster zu erkennen und zu verbessern. Gezielte Übungen führen zu einer guten Haltung, zu Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Kursleitung: Erika Burgermeister, Dipl. Beckenbodenleiterin, Signau
 Kursort: Langnau, Alttäufergemeinde, Kehrstrasse 12
 Kursdatum: Kurs 1: 20./27. Oktober, 3./10./17./24. November und 1. Dezember 2011
 Kurs 2: 8./15./22./29. Februar und 7./14./21. März 2012
 Kurszeit: Kurs 1: Donnerstag, 19.30 bis 21.00 Uhr
 Kurs 2: Mittwoch, 09.00 bis 10.30 Uhr
 Kurskosten: Fr. 250.– inbegriffen Buch: Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte **Neu: Qualitop anerkannt**
 Mitbringen: Gymnastikmatte oder Wolldecke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken
 Anmeldeschluss: 30. September 2011
 Anmeldung und Auskunft: Erika Burgermeister, 034 497 16 35 oder eburgermeister@beckenboden.com

Oktober / November / Dezember 2010

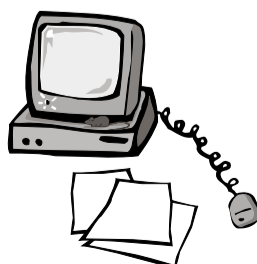
Nr. 265 Landfrauenverein Schüpbach-Signau

Digitale Bildbearbeitung: Photoshop 9.0 für Anfänger

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon erste Erfahrungen mit digitalen Bildern gemacht haben. Kenntnisse im Programm Photoshop 9.0 sind nicht Bedingung.

Inhalt: Adobe Photoshop Elements 9.0 gilt als Standardanwendung für Fotodesign und Fotobearbeitung. Das Programm bietet eine enorme Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten. Im Kurs 1 lernen Sie Schritt für Schritt zum perfekten Bild zu gelangen, Sie verschönern und verfremden Bilder, Sie wenden verschiedene Filter an, Sie lernen aus mehreren Bildern eine Montage zu erstellen und mit Text zu versehen. Nebst der Gestaltung ist auch die Aufbereitung für den Druck der Bilder, die Textverarbeitung und das Internet ein Thema.

Kursleitung: Christine Vogt, Bern
 Kursort: Signau, Informatikraum
 Kursdatum: 6-mal, 27. Oktober und 3./10./17./24. November und 1. Dezember 2011
 Kurszeit: Donnerstag, 20.00 bis 21.30 Uhr
 Kurskosten: Fr. 120.– / Landfrauenmitglieder Fr. 96.–
 Mitbringen: Schreibzeug
 Anmeldeschluss: 11. Oktober 2011
 Anmeldung und Auskunft: Marianne Röthlisberger, 034 497 11 47 oder Margrith Leiser, 034 497 18 29, signau.landfrauen.schuepbach@gmail.com



Oktober 2011 / April 2012

Nr. 266 Samariterverein Signau

Nothilfekurs

Zielgruppe: Der Nothilfekurs richtet sich an alle, die nach einem Unfallereignis nicht tatenlos zusehen möchten.

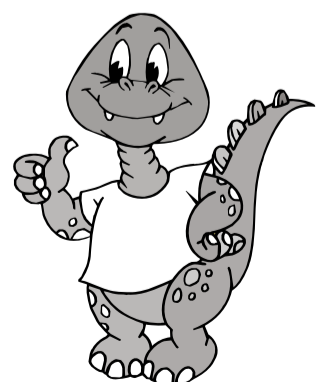
Inhalt: Jeder Mensch kann in eine Notsituation geraten, in der er auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Es ist daher natürlich, aber auch notwendig, dass jeder Mensch imstande ist, einem anderen in einer Notsituation angemessene Hilfe zu leisten – Nothilfe eben.

Kursort: Signau, Zivilschutzanlage
 Kursdatum: Kurs A: 2-mal, 28./29. Oktober 2011
 Kurs B: 2-mal, 13./14. April 2012
 Kurszeit: Freitag, 19.00 bis 22.00 Uhr
 Samstag, 8.00 bis 16.00 Uhr
 Kurskosten: Fr. 140.–
 Anmeldeschluss: Kurs A: 18. Oktober 2011
 Kurs B: 3. April 2012
 Anmeldung und Auskunft: Suzanne Röthlisberger, Fuhren 35, 3535 Schüpbach 034 497 27 78 / 079 210 69 08 oder suzanne.roethlisberger@gmx.ch

November 2011

Bibliothek Signau

«Märli-Stung»



Ort: Signau, Bibliothek
 Datum: 2./9./16. November 2011
 Zeit: Mittwoch, 16.30 bis 17.15 Uhr
 Auskunft: Christine Hirschi, 034 497 18 78

November 2011

Nr. 267

Landfrauenverein Schüpbach-Signau

Pranic Healing Super Brain Yoga

Zielgruppe: Der Kurs steht allen interessierten Frauen und Männern offen.

Inhalt: Mit dieser einfachen Körperübung stärken Sie Ihre Vitalität und halten Ihr Gehirn wacher und aktiver. Gleichzeitig hilft es Stress und Ängste zu mildern und innerlich ruhiger zu werden. Lernen Sie diese Übung für sich selber und bringen Sie sie Ihren Kindern bei, damit Ihre Kinder den Anforderungen in der Schule besser gewachsen sind.

Wenige Minuten täglich genügen.

Kursleitung: Katharina Meyer und Peter Stöckli, Schwarzenegg
Lizenzierte Pranic Healing Lehrer nach Master Choa Kok Sui
Kursort: Raum Klangnau, Dorfstrasse 5b, 3. Stock, Langnau
Kursdatum: 1-mal, 5. November 2011
Kurszeit: 09.00 bis 12.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 60.–
Mitbringen: Hausschuhe oder Socken
Anmeldeschluss: 1 Woche vor dem Workshop
Anmeldung und Auskunft: Ruth Fankhauser, Obermattli, Schüpbach, 034 402 30 85

November 2011

Nr. 268

Landfrauenverein Schüpbach-Signau

Steinkugeln

Zielgruppe: Der Kurs steht allen kreativ-interessierten Frauen und Männern offen.

Inhalt: In diesem Kurs werden Sie aus Styroporkugeln und verschiedenen Steinen schöne Dekorkugeln herstellen.

Kursleitung: Erika Burren-Hänni, Gasel
Kursort: Schüpbach, Mehrzweckraum
Kursdatum: 1-mal, 8. November 2011
Kurszeit: Dienstag, 19.00 bis 22.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 30.– / Landfrauenmitglieder Fr. 27.–
Materialkosten: ca. Fr. 15.–
Mitbringen: 3-Liter-Kessel voll verschiedener Steine (von klein bis eiergross in verschiedenen Farben)
Anmeldeschluss: 25. Oktober 2011
Anmeldung und Auskunft: Marianne Röthlisberger, 034 497 11 47 oder Margrith Leiser, 034 497 18 29, signau.landfrauen.schuepbach@gmail.com

November 2011

Nr. 269

Gemeinnütziger Frauenverein Signau

Kerzen ziehen

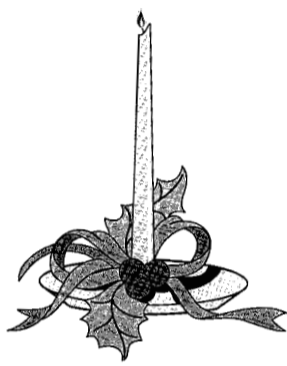


Ort: Signau, Zivilschutzanlage
Datum: 21. bis 28. November 2011
Auskunft: Käthi Wyss, 034 497 10 42

Dezember 2011

Bibliothek Signau

Adventskalender



Ort: Signau, Alterssiedlung
Datum: 12. Dezember 2011
Zeit: Montag, 19.30 Uhr
Auskunft: Christine Hirschi, 034 497 18 78

Januar / Februar 2012

Bibliothek Signau

«Gschichte-Stung»



Ort: Signau, Bibliothek
Datum: 11./18./25. Januar 2012 und 1. Februar 2012
Zeit: Mittwoch, 16.30 bis 17.15 Uhr
Auskunft: Christine Hirschi, 034 497 18 78

Januar / Februar 2012

Nr. 270

Landfrauenverein Schüpbach-Signau

Gundkurs Schneidbrennen und Schweissen

Zielgruppe: Der Kurs steht allen kreativ-interessierten Frauen und Männern offen.

Inhalt: Die Kursleitung zeigt Ihnen die Geheimnisse der Metallbearbeitung. Sie können freie Formen, wie Sterne, Blumen und Blätter mittels Schneidbrennen herstellen und werden in die Grundzüge des Schweißens eingeführt.



Kursleitung: Rahel Schär, Konolfingen
Kursort: Konolfingen, Niesenstrasse 12 (Bonotec Gebäude)
Kursdatum: Kurs A: 1-mal, 14. Januar 2012
Kurs B: 1-mal, 4. Februar 2012
Kurszeit: Kurs A: Samstag, 8.00 bis ca. 17.00 Uhr (Tageskurs, Mittagessen mitbringen)
Kurs B: Samstag, 8.00 bis ca. 17.00 Uhr (Tageskurs, Mittagessen mitbringen)
Kurskosten: Fr. 280.– / Landfrauenmitglieder Fr. 230.–
Materialkosten: nach Bedarf, max. Fr. 50.–
Mitbringen: Keine synthetischen Kleider, gute Schuhe
Anmeldeschluss: Kurs A: 31. Dezember 2011
Kurs B: 17. Januar 2012
Anmeldung und Auskunft: Marianne Röthlisberger, 034 497 11 47 oder Margrith Leiser, 034 497 18 29, signau.landfrauen.schuepbach@gmail.com

Februar 2012

Nr. 271

Landfrauenverein Schüpbach-Signau

Kräuterkissen und Salben selber herstellen

Zielgruppe: Der Kurs steht allen interessierten Frauen und Männern offen.

Inhalt: Wir stellen Kräutermischungen für Kissen her und fabrizieren Cremes und Salben aus weitgehend natürlichen Rohstoffen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Beat Lehner, Drogist, Bärau
Kursort: Schüpbach, Mehrzweckraum
Kursdatum: 1-mal, 8. Februar 2012
Kurszeit: Mittwochabend, 19.00 bis 22.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 20.– / Landfrauenmitglieder Fr. 17.–
Materialkosten: Fr. 15.–
Anmeldeschluss: 28. Januar 2012
Anmeldung und Auskunft: Marianne Röthlisberger, 034 497 11 47 oder Margrith Leiser, 034 497 18 29, signau.landfrauen.schuepbach@gmail.com

Februar / März 2012

Nr. 272

Landfrauenverein Schüpbach-Signau

Digitale Bildbearbeitung: Photoshop 9.0 für Fortgeschrittene

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon erste Erfahrungen mit digitalen Bildern gemacht haben. Kenntnisse im Programm Photoshop Elements 6.0 sind nicht Bedingung.

Inhalt: Adobe Photoshop Elements 9.0 gilt als Standardanwendung für Fotodesign und Fotobearbeitung. Das Programm bietet eine enorme Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten. Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt zum perfekten Bild zu gelangen, Sie verschönern und verfremden Bilder, Sie wenden verschiedene Filter an, Sie lernen aus mehreren Bildern eine Montage zu erstellen und mit Text zu versehen. Nebst der Gestaltung ist auch die Verwendung für den Druck, die Textverarbeitung und das Internet ein Thema.

Der Kurs kann mit dem eigenen Computer absolviert werden, wichtig ist dabei, dass das entsprechende Programm vorhanden ist.

Kursleitung: Christine Vogt, Bern
Kursort: Signau, Informatikraum
Kursdatum: 4-mal, 16./23. Februar und 8./15. März 2012
Kurszeit: Donnerstag, 20.00 bis 21.30 Uhr
Kurskosten: Fr. 80.– / Landfrauenmitglieder Fr. 65.–
Mitbringen: Schreibzeug
Anmeldeschluss: 1. Februar 2012
Anmeldung und Auskunft: Marianne Röthlisberger, 034 497 11 47 oder Margrith Leiser, 034 497 18 29, signau.landfrauen.schuepbach@gmail.com



März 2012

Nr. 273

Landfrauenverein Schüpbach-Signau

Schmetterlinge aus Draht

Zielgruppe: Der Kurs steht allen kreativ-interessierten Frauen und Männern offen.

Inhalt: Aus Draht und farbigen Bändern wird ein Schmetterling hergestellt – entweder für den Garten oder für die Wand.

Kursleitung: Erika Burren, Gasel
Kursort: Schüpbach, Mehrzweckraum
Kursdatum: 1-mal, 13. März 2012
Kurszeit: Dienstag, 19.00 bis 22.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 30.– / Landfrauenmitglieder Fr. 27.–
Materialkosten: ca. Fr. 15.–
Mitbringen: Draht- oder Baumschere, evtl. Schreibzeug
Anmeldeschluss: 28. Februar 2012
Anmeldung und Auskunft: Marianne Röthlisberger, 034 497 11 47 oder Margrith Leiser, 034 497 18 29, signau.landfrauen.schuepbach@gmail.com

März 2012

Nr. 274

Landfrauenverein Schüpbach-Signau

Schlaflos? Schlafstörungen natürlich behandeln

Zielgruppe: Der Kurs steht allen interessierten Frauen und Männern offen.

Inhalt: Die Gründe für Schlaflosigkeit sind vielfältig – die Auswirkungen oft sehr belastend. Erfahren Sie, mit welchen natürlichen Heilmitteln Schlafstörungen erfolgreich behandelt werden.

Ziele: Die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten ermöglichen Ihnen, im Alltag selbstständig Lösungen zu finden.

Kursleitung: Christian Stettler, Dipl. Drogist, Eggiwil
Kursort: Schüpbach, Mehrzweckraum
Kursdatum: 1-mal, 6. März 2012
Kurszeit: Dienstagabend, 20.00 bis 22.00 Uhr
Kurskosten: Fr. 10.– / Landfrauenmitglieder Fr. 8.–
Es besteht die Möglichkeit, direkt nach dem Vortrag Produkte zu kaufen, welche vorgestellt wurden.
Anmeldeschluss: 27. Februar 2012
Anmeldung und Auskunft: Marianne Röthlisberger, 034 497 11 47 oder Margrith Leiser, 034 497 18 29, signau.landfrauen.schuepbach@gmail.com



Vorankündigungen / Hinweise

Fit-Gymnastik jeden Montag (ausser während der Schulferien), 20.00 bis 21.30 Uhr in der Turnhalle Schüpbach, Auskunft: Elisabeth Bühler, 034 497 24 19 oder Katrin Schenk, 034 497 20 01
Turnen jeden Dienstag (ausser während der Schulferien), 20.15 bis 21.45 Uhr in der Turnhalle Signau, Auskunft: Daniela Wüthrich, 034 497 26 37
Aerobic jeweils dienstags (Turnprogramm DTV Signau), 20.15 bis 21.45 Uhr in der Turnhalle Signau, Auskunft: Margrit Zürcher, 034 497 24 72
Aufgabenhilfe Auskunft über Aufgabenhilfe für die Gemeinde Signau (Realschule) erteilt: Christine Kammermann, 079 695 60 30
Aktives Lernttraining Auskunft über das aktive Lernttraining im **Klipp und Klar Lernstudio**: Christine Kammermann, Lerntainerin, 079 695 60 30 oder www.aktives-lernttraining.ch
Blutspenden Mittwoch, 2. November 2011, und Mittwoch, 4. April 2012, in der Turnhalle Signau

Redaktionsschluss Jahresprogramm 2012/13

31. Mai 2012, an Romina Trachsel, Dorfstrasse 72d, 3534 Signau, Telefon 034 497 18 42
E-mail: romina.trachsel@elocom.ch – Koordination Erwachsenenbildung

Kommissionen und Vereine können hier ihre Veranstaltungen veröffentlichen. Allgemeine Informationen und Weisungen in «Kurse i.E.» gelten auch für Anlässe in unserem Faltprospekt.