

# Kurse Erwachsenenbildung Oktober 2017 bis März 2018

## Gemeinden am Grauholz

### Erziehung – Familie – Partnerschaft

#### «Clever Lernen» für Eltern von Kindern der 1. – 6. Klasse

Kursinhalt	Möchten auch Sie, dass Ihr Kind motiviert Franzvokabeln lernt und es keine Haushaltsaufgabenkonflikte mehr gibt? Lernen Sie in diesem Seminar die erfolgreichsten Lernstrategien kennen, so dass auch Ihr Kind zum Lernprofi wird!
VeranstalterIn	Lernen mit Spass
Kursleitung	Bettina Dénervaud, dipl. Lerncoach
Datum, Zeit	Samstag, 04. November 2017, 10.00 – 13.30 Uhr
Ort	Zentrumsplatz 3, 3322 Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Spezialpreis Fr. 65.– (statt Fr. 90.–)
Anmeldung an	www.schnell-lernen.ch oder 076 317 01 55, info@schnell-lernen.ch
Anmeldeschluss	27. Oktober 2017

#### «Mathematik schnell gelernt» für Eltern von Kindern der 1. – 4. Klasse

Kursinhalt	Lernen Sie leicht anwendbare Lernmethoden kennen, wie Ihr Kind im Einmaleins, Blitzrechnen usw. der Profi wird! Massive Fortschritte mit 10 Min. üben/Tag.
VeranstalterIn	Lernen mit Spass
Kursleitung	Bettina Dénervaud, dipl. Lerncoach
Datum, Zeit	Samstag, 11. November 2017, 10.00 – 13.30 Uhr
Ort	Zentrumsplatz 3, 3322 Urtenen-Schönbühl
Kurskosten	Spezialpreis Fr. 65.– (statt Fr. 90.–)
Anmeldung an	www.schnell-lernen.ch oder 076 317 01 55, info@schnell-lernen.ch
Anmeldeschluss	3. November 2017

### 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.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Karin Balmer
Datum, Zeit	ab Mitte Oktober 2017, 10 x, Kurszeiten 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 www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	02. Oktober 2017

#### 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.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Karin Balmer
Datum, Zeit	ab Mitte Oktober 2017, 10 x, Kurszeiten 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 www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	02. Oktober 2017

#### 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.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Luca Panarese
Datum, Zeit	ab 16. Oktober 2017, 10 x, jeden Mittwoch 18.45 – 19.45 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 www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	02. Oktober 2017

#### 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.
VeranstalterIn	Sprachstudio TALK
Kursleitung	Liliana Negri
Datum, Zeit	ab 16. Oktober 2017, 10 x, jeweils 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 www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	02. Oktober 2017

#### 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 Mitte Oktober 2017, 10 x, 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 www.talkinfo.ch
Anmeldeschluss	02. Oktober 2017

#### 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 Mitte Oktober 2017, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung  
Ort Bärswil, 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 [www.talkinfo.ch](http://www.talkinfo.ch)  
Anmeldeschluss 02. Oktober 2017

### **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 Mitte Oktober 2017, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung  
Ort Bärswil  
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 [www.talkinfo.ch](http://www.talkinfo.ch)  
Anmeldeschluss 02. Oktober 2017

### **Konversationskurse Englisch B1/B2**

Kursinhalt In einer Kleingruppe diskutieren Sie über spannende Inhalte aus verschiedenen Themenbereichen. Dabei wenden Sie Ihre Sprachkenntnisse frei an. Der Wortschatz wird gezielt erweitert.  
VeranstalterIn Sprachstudio TALK  
Kursleitung Elisabeth Scheurer  
Datum, Zeit ab 27. September 2017, 12 x, jeweils Mittwoch 09.30 – 10.30 Uhr  
Ort Bärswil  
Kurskosten 6 – 8 Tn.: Fr. 360.–, 4 – 5 Tn.: Fr. 402.–  
Materialkosten Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 45.–  
Anmeldung an 031 859 07 72 oder [www.talkinfo.ch](http://www.talkinfo.ch)  
Anmeldeschluss 25. September 2017

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

Kursinhalt Wie schön und hilfreich ist es doch, wenn man sich auf Reisen verständigen kann! Praxisnaher Unterricht in einer Kleingruppe.  
VeranstalterIn Sprachstudio TALK  
Kursleitung Elisabeth Scheurer  
Datum, Zeit ab Mitte Oktober 2017, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung  
Ort Bärswil  
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 [www.talkinfo.ch](http://www.talkinfo.ch)  
Anmeldeschluss 02. Oktober 2017

### **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.  
VeranstalterIn Sprachstudio TALK  
Kursleitung Elisabeth Scheurer  
Datum, Zeit ab Ende September 2017, 12 x, Kurszeiten nach Vereinbarung  
Ort Bärswil  
Kurskosten 6 – 8 Tn.: Fr. 360.–, 4 – 5 Tn.: Fr. 402.–  
Materialkosten Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 45.–  
Anmeldung an 031 859 07 72 oder [www.talkinfo.ch](http://www.talkinfo.ch)  
Anmeldeschluss 25. September 2017

### **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.  
VeranstalterIn Sprachstudio TALK  
Kursleitung Elisabeth Scheurer  
Datum, Zeit ab 28. September 2017, 12 x, jeweils Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr  
Ort Bärswil  
Kurskosten 6 – 8 Tn.: Fr. 360.–, 4 – 5 Tn.: Fr. 402.–  
Materialkosten Lehrmittel und Kopien ca. Fr. 45.–  
Anmeldung an 031 859 07 72 oder [www.talkinfo.ch](http://www.talkinfo.ch)  
Anmeldeschluss 25. September 2017

### **Vorbereitungskurs Sprachtest Deutsch für die Einbürgerung**

Kursinhalt Schriftliche und mündliche Inhalte der Sprachstandsanalyse A2 für die Einbürgerung werden gezielt trainiert. Voraussetzung: solide Grundkenntnisse in Deutsch.  
VeranstalterIn Sprachstudio TALK  
Kursleitung Elisabeth Scheurer  
Datum, Zeit ab Mitte Oktober 2017, 10 x, Kurszeit nach Vereinbarung  
Ort Schönbühl  
Kurskosten 6 – 8 Tn.: Fr. 300.–, 4 – 5 Tn.: Fr. 335.–  
Materialkosten Kopien Fr. 20.–  
Anmeldung an 031 859 07 72 oder [www.talkinfo.ch](http://www.talkinfo.ch)  
Anmeldeschluss 02. Oktober 2017

### **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 Karin Balmer  
Datum, Zeit ab 17. Oktober 2017, 10 x, jeden Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort Schönbühl  
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 [www.talkinfo.ch](http://www.talkinfo.ch)  
Anmeldeschluss 2. Oktober 2017

### **Deutsch für Fremdsprachige**

Kursinhalt Stufe A2/B1. Verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse in einer Kleingruppe: praxisnaher Unterricht abgestimmt auf den kulturellen Hintergrund der Schweiz!  
VeranstalterIn Sprachstudio TALK  
Kursleitung Elisabeth Scheurer  
Datum, Zeit ab Mitte Oktober 2017, 10 x, 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 [www.talkinfo.ch](http://www.talkinfo.ch)  
Anmeldeschluss 02. Oktober 2017

**Ensemblespiel mit der Blockflöte**

Kursinhalt	Unter der Leitung unseres Blockflötenlehrers erarbeiten wir Ensemblestücke von der Renaissance bis Ragtimes und internationaler Folklore.
Lehrmittel	Die Noten werden zur Verfügung gestellt.
VeranstalterIn	Musikschule Moossee
Kursleitung	Giorgio Schneeberger, 079 224 60 94
Datum, Zeit	Nach Absprache, Dienstagabend
Ort	Musikschule, altes Schulhaus, Moosseedorf
Kurskosten	Fr. 350.— bei mindestens 5 Teilnehmenden (Semester)
Anmeldung an	über die Website: <a href="http://www.musikschule-moossee.ch/kontaktformular">www.musikschule-moossee.ch/kontaktformular</a> oder per Mail: <a href="mailto:musikschule.moossee@gmx.ch">musikschule.moossee@gmx.ch</a>
Anmeldeschluss	nach Absprache

**Eltern-Kind-Musik**

Kursinhalt	Mit Liedern, Versen, Bewegungsspielen und Instrumenten tauchen die Kinder spielerisch in die Welt der Musik ein. Der Kurs vermittelt zahlreiche Anregungen für das Singen und Musizieren in der Familie. Keine Vorkenntnisse nötig.
Lehrmittel	werden zur Verfügung gestellt
VeranstalterIn	Musikschule Moossee
Kursleitung	Helena Haldemann
Datum, Zeit	nach Absprache, Dienstagvormittag
Ort	Musikschule, altes Schulhaus, Moosseedorf
Kurskosten	Fr. 240.— pro Kind und Begleitperson (Semester)
Anmeldung an	über die Website: <a href="http://www.musikschule-moossee.ch/kontaktformular">www.musikschule-moossee.ch/kontaktformular</a> oder per Mail: <a href="mailto:musikschule.moossee@gmx.ch">musikschule.moossee@gmx.ch</a>
Anmeldeschluss	nach Absprache

**Schwyzörgeli Grossformation «Die fidelen Spätzünder»**

Kursinhalt	Zusammenspiel, Ausarbeitung von Melodie- und Begleitstimmen, Dynamik, Balgführung.
Lehrmittel	Die Noten werden zur Verfügung gestellt.
VeranstalterIn	Musikschule Moossee
Kursleitung	Heinz Kropf, 079 752 35 30
Datum, Zeit	ab 18. Oktober 2017, 9 x, Mittwoch 20.00 – 21.30 Uhr
Ort	nach Absprache
Kurskosten	Fr. 90.—
Anmeldung an	über die Website: <a href="http://www.musikschule-moossee.ch/kontaktformular">www.musikschule-moossee.ch/kontaktformular</a> oder per Mail: <a href="mailto:musikschule.moossee@gmx.ch">musikschule.moossee@gmx.ch</a>
Anmeldeschluss	nach Absprache

**Erwachsenenunterricht auf (fast) allen Instrumenten**

Kursinhalt	Das Angebot richtet sich an Anfänger oder solche, die ihr Können noch perfektionieren möchten. Auch Coaching in der Gruppe oder Spezialproben sind möglich.
VeranstalterIn	Musikschule Moossee
Kursleitung	Lehrkräfte der Musikschule Moossee
Datum, Zeit	nach Absprache, Semesterweise oder im Schnuppermodell
Ort	Schönbühl oder Moosseedorf
Kurskosten	gemäss Erwachsenentarif der Musikschule Moossee
Anmeldung an	über die Website: <a href="http://www.musikschule-moossee.ch/kontaktformular">www.musikschule-moossee.ch/kontaktformular</a> oder per Mail: <a href="mailto:musikschule.moossee@gmx.ch">musikschule.moossee@gmx.ch</a>
Anmeldeschluss	nach Absprache

**Gegenmittel zum hastigen Alltag**

Kursinhalt	Die Kunst der Verlangsamung «Taichi-Qigong» ausüben, um einen ruhigeren Alltags-Rhythmus zu erlangen
VeranstalterIn	Taobalance
Kursleitung	Claude Meier
Datum, Zeit	ab 6. Oktober, jeden Montag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort	Bäriswil und Münchenbuchsee
Kurskosten	Fr. 260.—für 12 Lektionen
Anmeldung an	Claude Meier 079 271 00 86
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

**Step-Aerobic**

Kursinhalt	Zu fetziger Musik eine schweisstreibende Choreo erarbeiten – have fun!
VeranstalterIn	Turnverein Urtenen
Kursleitung	Rahel Zwahlen
Datum, Zeit	jeden Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Turnhalle Lee oben
Kurskosten	10er Abo Fr. 110.—
Anmeldung an	Rahel Zwahlen, 079 251 16 18 oder <a href="mailto:rahel.zwahlen@bluewin.ch">rahel.zwahlen@bluewin.ch</a>
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

**Zumba**

Kursinhalt	Let's dance and have fun! Zu lateinamerikanischem Beat und modernem Sound tanzen.
VeranstalterIn	Turnverein Urtenen
Kursleitung	Rahel Zwahlen
Datum, Zeit	jeden Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Turnhalle Lee unten
Kurskosten	10er Abo Fr. 120.—
Anmeldung an	Rahel Zwahlen, 079 251 16 18 oder <a href="mailto:rahel.zwahlen@bluewin.ch">rahel.zwahlen@bluewin.ch</a>
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

**Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer**

Kursinhalt	Vielseitiges Fitnessstraining für jedes Alter mit T-Bow, Theraband, Circuits, Spiel, Walking
VeranstalterIn	Frauenriege Moosseedorf
Kursleitung	Ausgebildetes Leiterinnenteam
Datum, Zeit	jeden Dienstag und Mittwoch, 20.20 – 21.50 Uhr
Ort	Turnhalle Staffel II Moosseedorf
Kurskosten	Fr. 120.— pro Jahr
Anmeldung an	Regina Dürig, 031 859 84 64, <a href="mailto:regina.duerig@gmx.ch">regina.duerig@gmx.ch</a>
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich

**Energie und Kraft tanken für den Alltag**

Kursinhalt	Mit verschiedenen Atem-, Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen lösen wir Blockaden, werden gelassener und steigern das Wohlbefinden.
VeranstalterIn	Landfrauenverein Urtenen-Schönbühl
Kursleitung	Barbara Spahni
Datum, Zeit	ab 16. Oktober, 11 x, jeweils Montag, 19.00 – 20.00 Uhr ab 9 Personen (16./30. Okt., 13./27. Nov., 11. Dez. 17, 15./29. Jan., 12./26. Feb., 12./26. März 18)

Ort Musikzimmer Schulhaus Lee 3, Urtenen-Schönbühl  
Kurskosten Fr. 187.–, Mitglieder Landfrauen Fr. 165.–  
Anmeldung an Annette Friedli, 076 575 55 25, savoir-vivre@sunrise.ch,  
www.landfrauenurtenen-schoenbuehl.ch  
Anmeldeschluss 10. Oktober 2017

### **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 ab 14. August 2017, jeden Montag, 19.00 – 21.00 Uhr  
Ort Tanzzentrum Mobile, Solothurnstr. 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

### **Bauchtanz Schnupper-Workshop**

Kursinhalt Einblick in die Vielfalt des Orientalischen Tanzes, keine Vorkenntnisse  
Kursleitung Simona Zünd/Sihame, Bauchtanzlehrerin, Bewegungspädagogin  
Datum, Zeit 4. November 2017 und 17. Februar 2018, Samstag, 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort Tanzzentrum Mobile, Solothurnstr. 35, 3322 Urtenen-Schönbühl  
Kurskosten 1 Kurs Fr. 65.–, beide Kurse zusammen Fr. 120.–  
Anmeldung an Simona Zünd 079 734 92 35 oder simona.zuend@rhone.ch  
Anmeldeschluss 31. Oktober 2017 oder 13. Februar 2018

### **Pilates für Anfänger**

Kursinhalt Stärkung des ganzen Körpers, Verbesserung der Haltung, Balance, Beweglichkeit und Koordination  
Kursleitung Simona Zünd, Bewegungspädagogin BGB i. A.  
Datum, Zeit ab 6. Oktober 2017, Donnerstag, 19.30 – 20.45 Uhr  
Ort Tanzzentrum Mobile, Solothurnstr. 35, 3322 Urtenen-Schönbühl  
Kurskosten 10er Abo Fr. 170.– (3 Monate gültig), 20er Abo Fr. 300.– (6 Monate gültig)  
Anmeldung an Simona Zünd 079 734 92 35 oder simona.zuend@rhone.ch  
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

### **Turnen/FitGym für Seniorinnen**

Kursinhalt Kraft und Beweglichkeit erhalten und aufbauen  
VeranstalterIn Pro Senectute Emmental-Oberaargau  
Kursleitung Heidi Schild, Tel. 031 859 27 94  
Datum, Zeit jeden Montag, 17.00 – 18.00 Uhr  
Ort Turnhalle Bärswil  
Kurskosten Fr. 6.–/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  
Eva D'Andrea, Tel. 031 862 01 48  
Datum, Zeit jeden Montag, 14.00 – 15.00 Uhr  
Ort Turnhalle Mattstetten  
Kurskosten Fr. 6.–/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 jeden Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr  
Ort Kirchgemeindehaus Moosseedorf  
Kurskosten Fr. 6.–/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 Erika Nussbaumer, Tel. 031 879 00 62  
Caroline Elsässer, Tel. 031 301 09 86  
Datum, Zeit jeden Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr  
Ort Turnhalle Lee Ost Urtenen-Schönbühl  
Kurskosten Fr. 6.–/Std.  
Anmeldung an nicht erforderlich  
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

### **Hallentennis**

Kursinhalt Hallentennis ist ein Tennisspiel auf kleinerem Feld und mit weichem Ball. Hallentennis schont die Gelenke. Es ist ohne Vorkenntnisse leicht zu erlernen. Im Kurs lernen wir Technik und entwickeln Freude und Spass am Gruppenspiel. Neue Spielerinnen und Spieler sind jederzeit herzlich willkommen! Kommen Sie zu einer Schnupperstunde.  
VeranstalterIn Pro Senectute Emmental-Oberaargau  
Kursleitung Heidi Brombacher  
Datum, Zeit ab 18. August 2017 jeden Freitag (ausser Schulferien), 15.30 – 17.00 Uhr  
Ort Turnhalle Staffel Moosseedorf  
Kurskosten Fr. 10.–/Doppellektion  
Mitnehmen Trainer, saubere Turn- oder Tennisschuhe  
Anmeldung an Heidi Brombacher, Tel. 031 767 83 39 oder Pro Senectute Emmental-Oberaargau, 3510 Konolfingen, Tel. 031 790 00 10  
Anmeldeschluss Einstieg jederzeit möglich

Nächster Ausgabetermin:

**am moossee Nr. 2: April 2018**

Eingabefrist für Kurse: 10. Februar 2018

Bitte beachten Sie die Bedingungen für die Ausschreibung und verwenden Sie ausschliesslich das vorgegebene Formular (www.urtenen-schoenbuehl.ch/Bildung & Betreuung). 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.