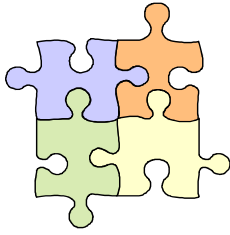


**Sommersemester 1/2010**

**Kursübersicht**

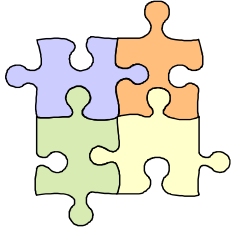
**April 2010 bis September 2010**

Entstanden mit finanzieller Unterstützung der  
Erziehungsdirektion des Kantons Bern, Mittelschul- und Berufsbildungsamt,  
Abteilung Weiterbildung



## Weisungen für Kursbesucher/-innen:

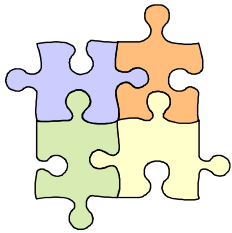
	<u>Inhalt:</u>	<u>Seite:</u>
<b>Teilnahmeberechtigt:</b> sind Personen nach Vollendung des 16. Altersjahres	<b>Allgemeine Infos:</b>	<b>2</b>
<b>Anmeldung:</b> mittels Anmeldetalon (siehe letzte Seite)	<b>Werken / Gestalten:</b>	<b>4</b>
<b>Kursabsage:</b> Mangels Beteiligung können Kurse abgesagt werden.	<b>Musik:</b>	<b>5</b>
<b>Versicherung:</b> Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind nicht gegen Unfall versichert.	<b>Gesundheit:</b>	<b>6</b>
<b>Materialkosten:</b> Werden zusätzlich verrechnet.	<b>Gymnastik / Sport / Tanz:</b>	<b>13</b>
<b>Auskunft:</b> <b>Departement Bildung Erwachsenenbildung Belp</b> Güterstrasse 13, Postfach 64, 3123 Belp Tel. 031 818 22 22	<b>Kochen / Ernährung / Weinwissen:</b>	<b>15</b>
	<b>Erziehung / Familie / Partnerschaft:</b>	<b>16</b>
	<b>Sprachen:</b>	<b>17</b>
	<b>Informatik / Wiedereinstieg:</b>	<b>20</b>
	<b>Diverses:</b>	<b>22</b>



## Allgemeine Informationen

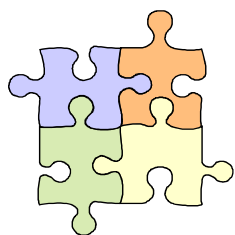
Wie gewohnt stellen wir Ihnen das neue Semesterprogramm vor. Es ist ergänzt worden durch neue und interessante Kurse aus verschiedenen Richtungen und Bereichen. Das Programm wird auch in den Nachbargemeinden Kaufdorf, Kirchenthurnen, Lohnstorf/Mühlethurnen und Toffen verteilt. Wir hoffen, dass das eine oder andere Thema Ihr Interesse an Weiterbildung weckt.

Die Kursleiterinnen und Kursleiter freuen sich auf Ihre Anmeldung.



## Verzeichnis der Kursanbieter:

Frauenverein Belp  
Frauenverein Mühlethurnen / Lohnstorf  
Katholische Pfarrei Heiliggeist Belp  
Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen  
Musikschule Region Gürbetal  
Verschiedene kommerzielle Anbieter



## Werken / Gestalten

### 01 Strickkurs

*Stricken Sie sich Ihren Traumpullover, Socken, Mütze, Schal oder eine exklusive Jacke. Mit kompetenter Hilfe und einer guten Anleitung erreichen Sie Ihr Ziel.*

Kursleitung: Frau Jana Räber, Belp  
 Daten/Zeit: jeweils Dienstag 08.00 – 09.30 Uhr  
 jeweils Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr  
 Kursort: Wullegarte, Steinbachstrasse 25, Belp  
 Kurskosten: Fr. 20.— / 1 ½ Stunden  
 Teilnehmerz.: Mind. 3, max. 5 Personen  
**Einzelkurse** (nach telefonischer Vereinbarung möglich)

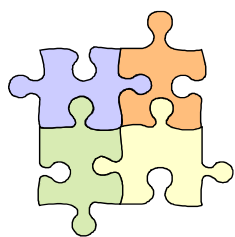
**Spezialkurse: Schmuck:** Einen tollen Ring mit Swarovski Perlen stricken.  
 Jeden 3. Dienstag im Monat 19.00 – 20.30 Uhr  
 20. April, 18. Mai, 15. Juni und 17. August 2010

Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 8 Personen  
 Kurskosten: Fr. 20.— (exkl. Material)  
 Anmeldung: Frau Jana Räber, Wullegarte Tel. 031 819 83 13  
 Steinbachstrasse 25, 3123 Belp  
 Anmeldeschl.: Eine kurzfristige telefonische Anmeldung genügt.

### 02 Töpferkurse für Anfänger und Leute mit wenig Kenntnissen und Fortgeschrittene:

Kursleitung: Frau Regula Bill, Belp  
 Daten/Zeit: 8x, jeweils Dienstag, ab 27. April 2010 08.45 – 11.15 Uhr  
 8x, jeweils Mittwoch, ab 28. April 2010 08.45 – 11.15 Uhr  
 Kurskosten: Fr. 360.—, Material- und Brennkosten werden individuell verrechnet  
 Kursort: Keramik-Atelier, Birkenweg 38, Belp  
 Teilnehmerz.: Mind. 3, max. 7 Personen  
 Anmeldung: Frau Regula Bill, Keramik-Atelier, Mobile 078 766 37 18  
 Birkenweg 38, 3123 Belp  
 E-Mail: info@tonkunst.ch

Die Anmeldung erfolgt schriftlich (per Post oder E-Mail) bis am 10. April 2010 und ist verbindlich. Sie wird schriftlich bestätigt.  
 Anmerkung: Weitere Informationen und Fotos von Kursarbeiten finden Sie unter [www.tonkunst.ch](http://www.tonkunst.ch). Auch allfällig stattfindende Ganztages-Kurse werden daselbst publiziert. Änderungen bleiben vorbehalten.



## Musik

### 03 Eltern – Kind - Musik

Frühmusik für Eltern und ihre Kleinkinder (bis ca. 4 Jahre)

*Für Kinder ist eine anregende Umgebung sehr wichtig, um ihre Persönlichkeit entfalten zu können. Im Kurs wollen wir die ganzheitliche Entwicklung durch Musik fördern. Wir werden singen, tanzen, musizieren, improvisieren, mit verschiedenen Materialien spielen und Verse kennen lernen. Kenntnisse werden keine vorausgesetzt. Geschwister können mitgenommen werden. Auch Väter als Begleitpersonen sind herzlich willkommen.*

Veranstalter: Musikschule Region Gürbetal  
 Kursleitung: Frau E. Schär, Lehrerin, Musiklehrerin Tel. 031 819 61 22  
 E-Mail: ehofschaer@belponline.ch

Daten/Zeit: **Kurs SK A / 2010:** jeweils Dienstag 17.00 – 17.45 Uhr  
 27. April, 04./11./25. Mai, 01./08./22./29. Juni  
 und 06. Juli 2010

**Kurs SK B / 2010:** jeweils Mittwoch 16.15 – 17.00 Uhr  
 28. April, 05./12./26. Mai, 02./09./23./30. Juni  
 und 07. Juli 2010

**Kurs SK C / 2010:** jeweils Mittwoch 17.15 – 18.00 Uhr  
 28. April, 05./12./26. Mai, 02./09./23./30. Juni  
 und 07. Juli 2010

Schnupperlek.: **Kurs FS II A+B / 09:** Montag, 22. März 2010 17.00 – 17.45 Uhr

Kursort: Schulhaus Neumatt, im Pavillon, Belp

Kurskosten: Fr. 210.— pro Kurs und Familie (9x 45 Min.)  
 Wird der Kurs nicht vollständig besucht, kann keine Rückerstattung des Kursgeldes erfolgen.

Teilnehmerz.: Mind. 6, max. 9 Familien pro Kurs

Anmeldung: Musikschule Region Gürbetal, Tel. 031 819 45 16  
 Postfach 39, 3123 Belp Fax 031 819 88 57  
 E-Mail: info@ms-guerbetal.ch  
 Internet: www.ms-guerbetal.ch

Anmeldeschl.: Kurs SK A+B+C / 2010: schriftlich bis 02. April 2010

### 04 Lernen eines Musikinstrumentes

*Die Musikschule Region Gürbetal steht auch Erwachsenen offen!*

*Mit dem flexiblen Unterrichts-Abonnement für Erwachsene können Sie sich den Wunsch nach Instrumentalunterricht erfüllen. Ob AnfängerIn, WiedereinsteigerIn oder FortgeschritteneR erhalten Sie den nötigen professionellen Musikunterricht. Verlangen Sie die Informationsunterlagen.*

Veranstalter: Musikschule Region Gürbetal

Kursleitung: Dipl. Lehrpersonen der Musikschule

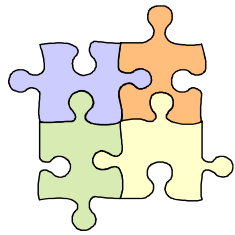
Daten/Zeit: Nach Absprache – Einstieg jederzeit möglich

Kursort: Musikschulhaus Hohburg, Hohburgstrasse 8, Belp

Kurskosten: Je nach Dauer des Abonnements

Teilnehmerz.: Einzel- oder Kleingruppenunterricht

Anmeldung: Musikschule Region Gürbetal, Tel. 031 819 45 16  
 Postfach 39, 3123 Belp Fax 031 819 88 57  
 E-Mail: info@ms-guerbetal.ch  
 Internet: www.ms-guerbetal.ch



## Gesundheit

### 05 Mineralsalze nach Dr. med. Schüssler

- I. Sie lernen die ersten zwölf Mineralsalze kennen.
- II. Wir betrachten die seelisch-geistigen Aspekte.
- III. Sie lernen die Mineralstoffmängel aus dem Gesicht zu erkennen und erhalten eine Analyse.

Kursleitung: Frau Irene Krähenbühl, Belp, dipl. Psycho-Physiognomikerin

Daten/Zeit: **Kurs 1:** Samstag, 10. April 2010

**Kurs 2:** Samstag, 08. Mai 2010

**Kurs 3:** Samstag, 29. Mai 2010

jeweils

09.00 – 12.00 Uhr  
und 13.30 – 16.30 Uhr

Kursort: Belpbergstrasse 7, Belp

Kurskosten: Fr. 140.—

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 7 Personen

Anmeldung: Frau Irene Krähenbühl,  
Belpbergstrasse 7, 3123 Belp

Tel./Fax 031 819 45 58

Anmeldeschl.: jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

Es sind auch Daten nach Absprache möglich

### 06 Yoga für SeniorInnen

*In unserer heutigen so stressbesetzten Zeit wird Yoga für uns immer wichtiger. Denn durch Yoga finden wir wieder zu uns selbst zurück und lernen auch wieder unseren Atem und unsere Lebensenergie wahrzunehmen. Dadurch können sich Körper, Geist und Seele erholen und Kraft schöpfen für den Alltag.*

*Gönnen Sie sich wöchentlich eine kleine Auszeit mit Yoga und nehmen Sie sich 90 Minuten Zeit. Zeit nur für sich, Zeit zum Entspannen, Zeit um Kraft und Energie aufzubauen, Zeit um sich zu spüren und wahrzunehmen, Spannungen abzubauen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.*

*Erlangen Sie durch Yoga Gesundheit, Zufriedenheit, Lebensfreude und Weisheit.*

*Der Kurs wird über das ganze Jahr fortgesetzt und eignet sich für AnfängerInnen wie auch für Fortgeschrittene.*

Veranstalter: Frauenverein Belp

Kursleitung: Frau Violette Marti, Yogalehrerin YS/EYU,

Bewegungspädagogin SBTG, Prakt. Spiraldynamik, Ortschaftswaben

Daten/Zeit: jeweils Dienstag, ab 27. April 2010

10.15 – 11.45 Uhr

Kursort: Wehrdienstgebäude Belp

Kurskosten: Mitglieder Frauenverein Belp Fr. 20.— pro Lektion (à 90 Min.)

Nichtmitglieder Fr. 22. —

Anmeldung: Frau Violette Marti,

Tel. 031 829 09 54

Schützenrain 11, 3042 Ortschaftswaben

Anmeldeschl.: Der Kurs wird über das ganze Jahr fortgesetzt.

Eine Schnupperlektion ist jederzeit möglich.

**07 Yoga**

*In unserer heutigen so stressbesetzten Zeit wird Yoga für uns immer wichtiger. Denn durch Yoga finden wir wieder zu uns selbst zurück und lernen auch wieder unseren Atem und unsere Lebensenergie wahrzunehmen. Dadurch können sich Körper, Geist und Seele erholen und Kraft schöpfen für den Alltag.*

*Gönnen Sie sich wöchentlich eine kleine Auszeit mit Yoga und nehmen Sie sich 90 Minuten Zeit. Zeit nur für sich, Zeit zum Entspannen, Zeit um Kraft und Energie aufzubauen, Zeit um sich zu spüren und wahrzunehmen, Spannungen abzubauen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.*

*Erlangen Sie durch Yoga Gesundheit, Zufriedenheit, Lebensfreude und Weisheit. Der Kurs wird über das ganze Jahr fortgesetzt und eignet sich für AnfängerInnen wie auch für Fortgeschrittene.*

Veranstalter: Frauenverein Belp  
 Kursleitung: Frau Violette Marti, Yogalehrerin YS/EYU,  
 Bewegungspädagogin SBTG, Prakt. Spiraldynamik, Ortschwaben  
 Daten/Zeit: jeweils Dienstag, ab 27. April 2010 08.30 – 10.00 Uhr  
 jeweils Dienstag ab 27. April 2010 **18.00 – 19.30 Uhr \***  
 Kursort: Wehrdienstgebäude Belp  
**\* Dorfschulhaus Belp, Dorfstrasse 15, 3123 Belp**  
 Kurskosten: Mitglieder Frauenverein Belp Fr. 20.— pro Lektion (à 90 Min.)  
 Nichtmitglieder Fr. 22. —  
 Anmeldung: Frau Violette Marti, Tel. 031 829 09 54  
 Schützenrain 11, 3042 Ortschwaben  
 Anmeldeschl.: Der Kurs wird über das ganze Jahr fortgesetzt.  
 Eine Schnupperlektion ist jederzeit möglich.

**08 Yoga für Schwangere**

*Sich und das Kind – bewegen – geniessen – entspannen*

Kursleitung: Frau Regina Lerch, Kehrsatz,  
 dipl. Yogalehrerin YS /EYU, dipl. Pflegefachfrau AKP  
 Daten/Zeit: Jeweils Dienstag, 18.50 – 20.05 Uhr  
 Kursort: Bernstrasse 99, 3122 Kehrsatz  
 Kurskosten: Fr. 22.— pro Lektion à 75 Minuten für Gruppenkurse  
 Anmeldung: Frau Regina Lerch, Tel. 031 961 08 12  
 Stockackerstrasse 1, 3122 Kehrsatz Mobile 079 713 09 31  
 E-Mail: ashraya@bluewin.ch  
 Internet: www.ashraya.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg ab 18. Schwangerschaftswoche jederzeit möglich

**09 Gedächtnisspaziergang**

*Wir schärfen unsere Sinne auf einem kurzen Gedächtnisspaziergang rund um die Kirche (max. 30 Minuten).*

*Anschliessend erhalten Sie anhand praktischer Beispiele einen Einblick ins Gedächtnistraining. Der Anlass wird mit einem kleinen Zvieri abgerundet.*

Veranstalter: Ref. Kirche Belp-Belpberg-Toffen  
 Kursleitung: Frau Kathrin Fink, Gedächtnistrainerin SVGT, Kirchdorf  
 Daten/Zeit: Donnerstag, 29. April 2010 14.00 – 15.30 Uhr  
 Kursort: Altes Schuelhuus, Dorfstrasse 36, Belp (neben ref. Kirche)  
 Kurskosten: Fr. 10.— inkl. Material  
 Teilnehmerz.: Mind. 6 Personen  
 Anmeldung: Frau Kathrin Fink, Tel. 031 781 19 61  
 Noflenstrasse 121o, 3116 Kirchdorf  
 E-Mail: kathrin.fink@gmx.ch  
 Anmeldeschl.: Freitag, 16. April 2010



## 12 Fit mit Bewegungen und Atmen

*Die Atemschulung ermöglicht Ihnen, Ihre Ressourcen und Ihre Körperspannung zu nutzen, um sich sicher im Alltags- und Berufsleben zu bewegen.*

*Mit gezielten Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen entdecken Sie Ihre Lebensfreude, Gelassenheit und das Vertrauen in die eigene Körperkraft und Ausdauer.*

Kursleitung: Frau Agathe Löliger, Belp  
Atemtherapie/ -pädagogik nach Middendorf sbam / Hebamme

Daten/Zeit: **Stabilisierung für Rücken und Beckenboden:**  
jeweils Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr  
jeweils Mittwoch 08.30 – 09.30 Uhr  
fortlaufender Kurs während der Schulwochen

Kurskosten: Fr. 25.— pro Lektion

### **Tages- oder Zweitages-Kurse**

Inhalt der Kurse:

- Sie lernen die Wirkung von Atem und Dehnung kennen.
- Sie entdecken die Hauptatemräume über Atmen, Sammeln und Empfinden.
- Sie lernen unterstützende Körperübungen zur Anwendung im Alltag kennen.

Daten/Zeit: **Tageskurs – Körperspannung im Erfahrbaren Atem**  
Samstag, 08. Mai 2010 09.15 – 16.30 Uhr

Kurskosten: Fr. 160.—

### **Zweitages-Kurse**

**Grundkurs** - Einführung in die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem  
23. / 24. April 2010 09.15 – 16.30 Uhr

**Wochenende** – Auftanken – Bewegen – Wohlspannen  
05. / 06. Juni 2010 09.15 – 16.30 Uhr

Kurskosten: Fr. 320.—

Kursort: Praxis für KomplementärTherapie, Sägetstrasse 1b, Belp

Anmeldung: Frau Agathe Löliger, Tel. 031 819 97 39  
Sägetstrasse 1b, 3123 Belp  
E-Mail: info@agathe-loeliger.ch  
Internet: www.agathe-loeliger.ch

## 13 Heilkräuter für den Hausgebrauch

*Lernen Sie über eine Vegetationsperiode die wichtigsten Heilpflanzen unserer Umgebung kennen, anwenden und konservieren.*

Kursleitung: Herr Beat Grossniklaus, Toffen

Daten/Zeit: 5x, jeweils Freitag 18.45 – 21.00 Uhr  
26. März, 21. Mai, 25. Juni, 10. Sept. und 29. Okt. 2010

Kursort: Gesundheitspraxis, Heitern bei Toffen

Kurskosten: Fr. 245.— inkl. Material

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 10 Personen

Anmeldung: Gesundheitspraxis, Herr Beat Grossniklaus Tel./Fax 031 819 12 19  
Heitern, 3125 Toffen  
E-Mail: mail@infobbb.ch

Anmeldeschl.: 22. März 2010

## 14 Mein Seelenhaus – sich erkennen

*Die leichteste Art, mit der eigenen Seele zu sprechen. Dies ist eine gemeinsame Entdeckungsreise, bei der jeder sein «Seelenhaus» entdeckt und über diese inneren Bilder seine Persönlichkeit vollständig kennen lernen kann, auch bislang verborgene Aspekte. Wir begreifen, wie und warum unser Leben funktioniert oder auch nicht. Ferner können wir uns z.B. im seelischen Badezimmer angenehm erholen und reinigen. Das Schönste jedoch ist, dass die Teilnehmer je nach Wunsch ihr «Seelenhaus» auch umbauen und dadurch auf einfache Weise Veränderungen in ihrem Leben bewirken können, da die Seele auf innere Bilder reagiert. Resultat: neue Kreativität wird frei, Barrieren und alte Muster werden abgebaut, Talente oder Begabungen können entdeckt werden und es entsteht mehr Humor und Lebensfreude.*

Kursleitung: Frau Sarah Fehr, Seelenhaus-Therapeutin,  
Dynamische Aufstellungs Trainerin

Daten/Zeit: jeweils Samstag, 17. April, 08. Mai, 12. Juni,  
10. Juli, 21. August und 25. September 2010 10.00 – 12.00 Uhr  
Die Morgenkurse sind in sich abgeschlossen, mit verschiedenen Themen, so dass sie einzeln oder als Paket besucht werden können.

Kurskosten: Fr. 45.— pro Datum

Daten/Zeit: Wochenendseminar 29. / 30. Mai 2010 10.00 – 18.00 Uhr  
Wochenendseminar 18. / 19. September 2010 10.00 – 18.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 330.— pro Seminar

Kursort: Tanz- und Begegnungsraum Elohim, Bahnhöheweg 34, 3018 Bern

Teilnehmerz.: Mind. 4 Personen

Anmeldung: Frau Sarah Fehr, Mobile 079 670 57 66  
Rubigenstrasse 2d, 3123 Belp

Anmeldeschl.: 1 Woche vor Kursbeginn resp. 1 Woche vor Seminarbeginn

## 15 Schwangerschaft und Rückbildung

*«Beweglichkeit – Atmung – Stabilisierung - Entspannung»*

*In der Schwangerschaft verändern sich die Muskulatur und das Skelett in besonderer Weise. Über Atem-, Haltungs- und Bewegungsübungen lernen Sie gezielt Ihren Körper in seiner Wohlspannung zu stabilisieren. Das Vertrauen in den eigenen Atemrhythmus und die Beweglichkeit erleichtert Ihnen den Alltag, fördert den Geburtsablauf und unterstützt Sie in der Rückbildungszeit.*

Kursleitung: Frau Agathe Löliger, Belp  
Atemtherapie/ -pädagogik nach Middendorf sbam / Hebamme

Daten/Zeit: **Schwangerschaft oder Rückbildung:**  
jeweils Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr  
fortlaufender Kurs während der Schulwochen  
**Rückbildung für Mutter & Kind bis 6 Monate nach der Geburt:**  
5 Lektionen jeweils Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr  
Kursbeginn auf Anfrage  
**Geburtsvorbereitung:** für Frauen und Paare  
Daten und Kosten auf Anfrage

Kursort: Praxis für KomplementärTherapie, Sägetstrasse 1b, Belp

Kurskosten: Fr. 25.— pro Lektion

Anmeldung: Frau Agathe Löliger, Tel. 031 819 97 39  
Sägetstrasse 1b, 3123 Belp  
E-Mail: info@agathe-loeliger.ch  
Internet: www.agathe-loeliger.ch

16 **Spiraldynamik****Spiraldynamik – Eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper!**

*Was kann ich im Alltag selber tun, um meine Verspannungen, Fehlhaltungen, Rücken-, Knie-, oder Fussprobleme in den Griff zu bekommen oder sie überhaupt zu vermeiden? Warum wird die Wirbelsäule im Verlauf eines Lebens meist krümmen? Was ist überhaupt eine gesunde Bewegung und was eine «normale» Haltung?*

**Erkennen... Verstehen... Wahrnehmen... Verändern!**

*Wenn sich das Körperbewusstsein ändert... ändern sich die Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten, ...ändern sich die Belastungskräfte ...ändern sich die körperlichen Strukturen...*

*Und dies in weit grösserem Ausmass als bisher angenommen. Ob Training, Therapie oder Alltag. Durch den anatomisch richtigen Gebrauch des eigenen Körpers wird Veränderung möglich! Mehr Wohlbefinden und Ausstrahlungskraft im Alltag, eine verbesserte Bewegungsqualität sind nur einige Resultate.*

*Die Spiraldynamik schult den funktionellen Gesamtzusammenhang des Körpers. Schwerpunkt bildet die erfahrbare und erlebbare Qualität anatomisch koordinierter Bewegung. Dies nehmen Sie vor allem im Alltag durch neu erlernte Bewegungsabläufe wahr, welche gleichzeitig ein leichtes Krafttraining beinhalten. Habe ich Ihr Interesse geweckt? Sie haben die Möglichkeit erste spiraldynamische Schritte gemeinsam mit mir in Form eines wöchentlichen Kurses oder verschiedenen Wochenendkursen zu tätigen.*

Kursleitung: Frau Sarah Fehr, Spiraldynamik Fachkraft Advanced  
 Daten/Zeit: 12x , jeweils Mittwoch, 20.00 – 21.00 Uhr  
 12x, jeweils Donnerstag, 10.15 – 11.15 Uhr  
 In den wöchentlichen Stunden ist der Einstieg jederzeit möglich.

Kurskosten: Fr. 260.—

Daten/Zeit: Samstag, 17. April 2010 / Kopf, Becken 14.00 – 16.00 Uhr  
 Samstag, 08. Mai 2010 / Wirbelsäule 14.00 – 16.00 Uhr  
 Samstag, 12. Juni 2010 / Hüfte 14.00 – 16.00 Uhr  
 Samstag, 10. Juli 2010 / Schultern 14.00 – 16.00 Uhr  
 Samstag, 21. August 2010 / Arm, Hand 14.00 – 16.00 Uhr  
 Samstag, 25. September 2010 / Bein, Fuss 14.00 – 16.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 50.— pro Kurs

Anmeldeschl.: 1 Woche vor Kursbeginn

Daten/Zeit: Samstag, 24. April 2010  
 Tageskurs von Kopf bis Fuss 10.00 – 17.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 150.—

Anmeldeschl.: 1 Woche vor Kursbeginn

Kursort: Tanz- und Begegnungsraum Elohim, Bahnhöheweg 34, 3018 Bern

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 16 Personen

Anmeldung: Frau Sarah Fehr, Mobile 079 670 57 66

Rubigenstrasse 2d, 3123 Belp

E-Mail: sarah.fehr@gmx.net

**17 Hatha Yoga**

*Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper Geist und Seele harmonisiert. Durch bewusst ausgeführte Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen wird mehr Beweglichkeit, ein verbessertes Körperbewusstsein, mehr Stabilität und Kraft im Körper sowie im Geist erlangt. Dies kann zu einer angenehmen inneren Ruhe führen.*

**Die Kurse eignen sich auch für Anfänger/innen.**

Weiteres Angebot: Einzelunterricht, Kinder Yoga

Kursleitung: Frau Olivia Hert, dipl. Yogalehrerin YS, Belp  
 Daten/Zeit: 10x, jeweils Montag, ab 26. April 2010 09.15 – 10.30 Uhr  
 und 18.15 – 19.30 Uhr  
 und 19.45 – 21.00 Uhr  
 10x, jeweils Mittwoch, ab 28. April 2010 17.45 – 19.00 Uhr  
 und 19.15 – 20.30 Uhr

Kursort: Yoga Raum Belp, Dorfstrasse 6, 3123 Belp  
 Kurskosten: Fr. 200.— für 10x  
 Teilnehmerz.: Max. 9 Personen  
 Anmeldung: Frau Olivia Hert,  
 Langeten 120L, 3116 Kirchdorf Mobile 079 211 26 70  
 E-Mail: olivia.hert@bluewin.ch  
 Anmeldeschl.: Jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn

**18 Fit in den Frühling**

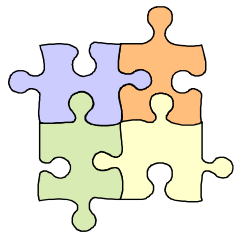
*Entdecken Sie neue Bewegungsräume, brechen Sie aus den Gewohnheiten aus. Mit der Feldenkrais Methode® erleben Sie einen neuen Frühling voller neuer Bewegungsmöglichkeiten. Probieren Sie es aus!  
 (Einige Krankenkassen-Zusatzversicherungen bezahlen einen Beitrag an die Kurse.)*

Kursleitung: Frau Hanneloni Hegnauer, Mühlethurnen  
 Daten/Zeit: jeweils Dienstag während der Schulzeit 18.15 - 19.15 Uhr  
 jeweils Dienstag während der Schulzeit 19.30 – 20.30 Uhr  
 Kursort: Spital Belp, Seftigenstrasse 89, Physiotherapieraum  
 jeweils Montag während der Schulzeit 09.00 – 10.00 Uhr  
 jeweils Mittwoch während der Schulzeit  
 Kursort: Eggmatt 7, Mühlethurnen  
 Kurskosten: Fr. 23.— / Fr. 25.— pro Stunde  
 Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 8 Personen  
 Anmeldung: Frau Hanneloni Hegnauer, Tel. 031 809 13 94  
 Eggmatt 7, 3127 Mühlethurnen  
 Anmeldeschl.: jeweils 1 Woche vor Kursbeginn

**19 Schnupperabend Gehirnjogging**

*Was wollte ich jetzt in der Küche? Wie war doch gleich der Name? Kennen Sie solche Fragen? Dann sind Sie beim Gehirnjogging goldrichtig. Wir lassen unsere grauen Hirnzellen tanzen! Mit Spiel, Spass, Tipps und Tricks zu einem besseren Gedächtnis.*

Veranstalter: Frauenverein Belp  
 Kursleitung: Frau Therese Balsiger, Kleindietwil  
 Daten/Zeit: Mittwoch, 18. August 2010 19.30 – 21.30 Uhr  
 Kursort: Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp  
 Kurskosten: Fr. 20.— (Nichtmitglieder Fr. 25.—)  
 Teilnehmerz.: Mind. 8, max. 20 Personen  
 Anmeldung: Frau Monika Graf,  
 Ahornweg 39, 3123 Belp  
 Anmeldeschl.: 10. August 2010



## Gymnastik / Sport / Tanz

### 20 Aikido

*Die japanische Selbstverteidigungs- und Bewegungskunst ohne Gewalt. Ein Weg zur Harmonisierung mit der Lebensenergie.*

Kursleitung: Frau Sonja Eberhard, Burgdorf  
 Daten/Zeit: jeweils Dienstag (Samuel Hess) 18.30 - 20.30 Uhr  
 jeweils Donnerstag (Sonja Eberhard) 19.00 - 20.30 Uhr  
 Kursort: Aikido Dojo, Rubigenstrasse 48, Belp  
 Kurskosten: Fr. 150.— pro Quartal  
 Teilnehmerz.: Unbeschränkt  
 Anmeldung: Frau Sonja Eberhard, Tel. P. 034 422 53 73  
 Mühlegasse 14, 3400 Burgdorf Tel. G. 034 422 52 54  
 E-Mail: sonja\_eberhard@yahoo.de  
 Anmeldeschl.: Ein- und Ausstieg jederzeit möglich

### 21 GYROKINESIS®

*GYROKINESIS® ist ein Trainingskonzept, welches die wichtigsten Elemente aus Yoga, Tanz und Thai Chi verkörpert. Muskeln, Gelenke, das Nervensystem und die Organe werden mit fließenden Bewegungen systematisch trainiert. Die Methode weckt auf natürliche Weise die Energie im Körper und baut so Stress und Verspannungen ab.*

Kursleitung: Frau Maria Schori, Belp  
 Daten/Zeit: jeweils Montag, 13.30 – 14.45 Uhr  
 jeweils Donnerstag, 18.30 – 19.45 Uhr  
 Kursort: Yoga Raum Belp, Dorfstrasse 6, 3123 Belp  
 Kurskosten: Fr. 250.— für 10 x  
 Anmeldung: Frau Maria Schori, Tel. 031 632 24 26  
 Schönmattweg 26, 3123 Belp Mobile 078 808 51 08  
 E-Mail: maria.schori@gmx.ch  
 Anmeldeschl.: Einsteigen jederzeit möglich

### 22 Nordic Walking Tour mit Fun Faktor (Nordic Walking Aufbaukurs)

*Stehen Ihre Nordic Walking Stöcke verstaubt in einer Ecke? Schade!  
 Wie sieht ein Bauch-Beine-Po-Training während einer Nordic Walking Tour aus?  
 Wie kann ich mit Intervalltraining die Fitness steigern? Wie integriere ich den Beckenboden ins Nordic Walking? Neugierig? Entstauben Sie Ihre Stöcke und melden Sie sich an!*

Kursleitung: Frau Esther Marti, Belp  
 Daten/Zeit: **A:** 4x, jeweils Dienstag, ab 04. Mai 2010 09.00 – 10.30 Uhr  
 (18. Mai 2010 fällt aus wegen Belper Pfingstferien)  
**B:** 4x, jeweils Mittwoch, ab 12. Mai 2010 18.45 – 20.15 Uhr  
 (19. Mai 2010 fällt aus wegen Belper Pfingstferien)  
 Kursort: Speichermatte 958a, Belp  
 Kurskosten: Fr. 60.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 7, max. 12 Personen  
 Anmeldung: Frau Esther Marti, Tel.P. 031 961 11 92  
 Speichermatte 958a, 3123 Belp Mobile 079 289 65 20  
 E-Mail: esther.marti@belponline.ch  
 Anmeldeschl.: 18. April 2010

**23 Pilates**

*Das ideale Training für Kraft und Beweglichkeit. Kernstabilität und mehr Körperbewusstsein ergibt eine korrekte Haltung und einen gesunden Rücken. Da modifizierbar, geeignet für jedermann. Ausprobieren! Schnupperlektion gratis.*

Kursleitung: Frau Helene Jutzi, Belp  
 Daten/Zeit: jeweils Montag, 19.30 – 20.30 Uhr  
 jeweils Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr  
 Kursort: Yoga Raum Belp, Dorfstrasse 6, 3123 Belp  
 Kurskosten: Fr. 17.— pro Lektion  
 Anmeldung: Frau Helene Jutzi, Tel.P. 031 819 50 34  
 Sonneggstrasse 34, 3123 Belp Mobile 079 790 47 30  
 E-Mail: helene.jutzi@gmx.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

**24 Hatha Yoga**

*Achtsamkeit, bewusst eingenommene Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen fördern körperliches Wohlbefinden, innere Ruhe und Konzentrationsfähigkeit.*

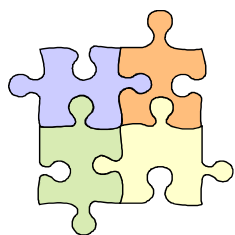
*Schnupperstunden sind nach Anmeldung jederzeit möglich (Fr. 10.—).*

Kursleitung: Frau Rosmarie Walthert, Belp  
 Daten/Zeit: 12x, jeweils Donnerstag, ab 15. April 2010 09.15 – 10.45 Uhr  
 12x, jeweils Donnerstag, ab 15. April 2010 12.30 – 14.00 Uhr  
 Kursort: Burggässli 13, Belp  
 Kurskosten: Fr. 280.— für 12 Lektionen  
 oder Fr. 28.00 pro Lektion à 90 Min.  
 Anmeldung: Physiotherapie Bahnhofplatz Tel. 031 819 23 13  
 Bahnhofstrasse 11, 3123 Belp  
 Internet: www: physiobelp.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg in einen laufenden Kurs ist nach Absprache möglich

**25 Beckenbodentraining**

*Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters, die schon Erfahrungen im Beckenboden-Training gesammelt haben und weiter daran arbeiten möchten. Kursinhalte sind Wahrnehmung von Beckenregion und Wirbelsäule, Lenkung des Atems, Aktivierung der Beckenbodenmuskelschicht und Umsetzen dieser Aktivität in Alltagsbewegungen.*

Kursleitung: Frau Stefanie Krause-Zenk, Belp  
 Daten/Zeit: 6x, jeweils Mittwoch, ab 28. April 2010 20.00 – 20.45 Uhr  
 Kursort: Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, Belp  
 Kurskosten: Fr. 96.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 5, max. 7 Personen  
 Anmeldung: Physiotherapie Bahnhofplatz, Tel. 031 819 23 13  
 Bahnhofstrasse 11, 3123 Belp  
 Internet: www.physiobelp.ch  
 Anmeldeschl.: 23. April 2010



## Kochen / Ernährung / Weinwissen

### 26 Einführungsseminar Weinwissen

*Das nächste Seminar findet im Februar/März 2011 statt. Die Ausschreibung erfolgt in der Herbstausgabe 2/2010.*

Für nähere Auskünfte: [frisa.belp@sah.li](mailto:frisa.belp@sah.li)

### 27 5 vor 12 Uhr Menüs

*Alltagsgerichte in 30 Minuten auf dem Tisch.*

*Neue Ideen, abwechslungsreich, gesund, saisonal oder ungewöhnliche Kombinationen für den Alltagsstisch.*

Kursleitung: Frau Susanna Häsler und Frau Christine Bürgy, Belp  
 Daten/Zeit: Montag, 10. Mai 2010 18.30 – 22.00 Uhr  
 Kursort: Oberstufenzentrum Mühlematt, Belp  
 Kurskosten: Fr. 80.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 10, max. 16 Personen  
 Anmeldung: Frau Susanna Häsler, Tel. 031 819 93 93  
 Birkenweg 106, 3123 Belp Mobile 079 795 19 45  
 Frau Christine Bürgy, Tel. 031 819 84 24  
 Birkenweg 148, 3123 Belp Mobile 079 635 90 11  
 Anmeldeschl.: 20. April 2010

### 28 Finger-Food

*Finger-Food trendig, vielseitig und dekorativ angerichtet.*

*Finger-Food: zum Apéro, als Buffet, als Beilage, zur Party, für die unkomplizierte Einladung.*

*Finger-Food – die Idee für die WM-PARTY!*

Kursleitung: Frau Susanna Häsler und Frau Christine Bürgy, Belp  
 Daten/Zeit: Mittwoch, 02. Juni 2010 18.30 – 22.00 Uhr  
 Kursort: Oberstufenzentrum Mühlematt, Belp  
 Kurskosten: Fr. 80.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 10, max. 16 Personen  
 Anmeldung: Frau Susanna Häsler, Tel. 031 819 93 93  
 Birkenweg 106, 3123 Belp Mobile 079 795 19 45  
 Frau Christine Bürgy, Tel. 031 819 84 24  
 Birkenweg 148, 3123 Belp Mobile 079 635 90 11  
 Anmeldeschl.: 12. Mai 2010

### 29 Herrenkochkurs

*Gemeinsam den Kochlöffel schwingen und fachsimpeln über.. In gemütlicher Runde ein feines Menü kochen und geniessen.*

Kursleitung: Frau Susanna Häsler und Frau Christine Bürgy, Belp  
 Daten/Zeit: Mittwoch, 25. August 2010 18.30 – 22.00 Uhr  
 Kursort: Oberstufenzentrum Mühlematt, Belp  
 Kurskosten: Fr. 80.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 10, max. 16 Personen  
 Anmeldung: Frau Susanna Häsler, Tel. 031 819 93 93  
 Birkenweg 106, 3123 Belp Mobile 079 795 19 45  
 Frau Christine Bürgy, Tel. 031 819 84 24  
 Birkenweg 148, 3123 Belp Mobile 079 635 90 11  
 Anmeldeschl.: 04. August 2010

**30 Fisch**

*Fisch in verschiedenen Variationen.*

*Vom Apéro bis zum Hauptgang – gesund und vielseitig – für jeden etwas. Fischgenuss ohne schlechtes Gewissen.*

Kursleitung: Frau Susanna Häsler und Frau Christine Bürgy, Belp

Daten/Zeit: Montag, 30. August 2010 18.30 – 22.00 Uhr

Kursort: Oberstufenzentrum Mühlematt, Belp

Kurskosten: Fr. 95.—

Teilnehmerz.: Mind. 10, max. 16 Personen

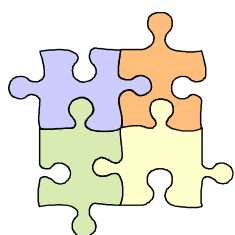
Anmeldung: Frau Susanna Häsler, Tel. 031 819 93 93

Birkenweg 106, 3123 Belp Mobile 079 795 19 45

Frau Christine Bürgy, Tel. 031 819 84 24

Birkenweg 148, 3123 Belp Mobile 079 635 90 11

Anmeldeschl.: 16. August 2010

**Erziehung / Familie / Partnerschaft****31 Teenager-Achterbahn:**

***Wie umgehen mit der täglichen Portion Pubertät***

*Unser Notfallset enthält unter anderem:*

- *Zwischen Loslassen und Haltgeben*
- *Grenzen setzen*
- *Neue Chancen geben*
- *Eltern und nicht Kumpel sein*
- *Das Wechselbad der Gefühle*
- *Auf welche Werte legen Sie als Familie wert?*

Kursleitung: Frau Sabine Nydegger und Frau Susanne Schneeberger, Belp

Daten/Zeit: 2x jeweils Donnerstag, 26.08. und 02.09.2010 18.30 – 21.30 Uhr

Kursort: Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp

Kurskosten: Fr. 80.— / Alleinerziehende und Ehepaare auf Anfrage

Teilnehmerz.: Mind. 8 Personen

Anmeldung: Frau Susanne Schneeberger, Tel. 031 819 71 23

Sägemattstrasse 4a, 3123 Belp

E-Mail: s.schnee@belponline.ch

Anmeldeschl.: 12. August 2010

**32 Zappelphilipp oder Traumliesel**

*Referat zum Thema, wie Rest-Reaktionen der frühkindlichen Bewegungsentwicklung sich später auf das Verhalten und Lernen auswirken können. Tipps für Eltern, SpielgruppenleiterInnen, KindergärtnerInnen und Lehrkräfte mit anschliessender Diskussionsrunde.*

Veranstalter: Elternverein Belp

Kursleitung: Frau Rita Leibundgut-Ingold,  
Praxis für Systemische Kinesiologie, Belp

Daten/Zeit: Dienstag, 08. Juni 2010 20.00 Uhr

Kursort: Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp

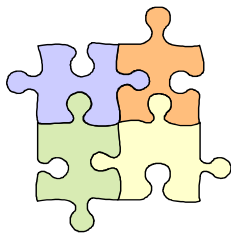
Kurskosten: werden im Amtsanzeiger publiziert

Teilnehmerz.: Mind. 10 Personen

Anmeldung: Frau Nicole Bürki-Meisser,

E-Mail: nicole\_buerki\_meisser@bluewin.ch

Anmeldeschl.: 16. Mai 2010



## Sprachen

### 33 English 4U – Englischkurse für Erwachsene

*Verschiedene Stufen; Verstehen und Sprechen stehen im Vordergrund.*

Kursleitung:	Frau Ursula Häusermann, dipl. Sprachkursleiterin CTEFLA		
Daten/Zeit:	Montag,	ab 26. April 2010	18.45 – 20.00 Uhr
	Montag,	ab 26. April 2010	20.10 – 21.40 Uhr
	Dienstag,	ab 27. April 2010	18.45 – 20.15 Uhr
	Mittwoch,	ab 28. April 2010	17.15 – 18.45 Uhr
	Mittwoch,	ab 28. April 2010	19.00 – 20.15 Uhr
	Donnerstag,	ab 29. April 2010	17.45 – 19.15 Uhr
	Donnerstag,	ab 29. April 2010	19.30 – 21.00 Uhr
	<b>NEU: Anfängerkurs</b>	ab Mai 2010, Mittwoch- oder Donnerstagvormittag	
Kursort:	Mühlethurnen		
	<b>Kurs In Seftigen:</b>		
	Dienstag,	ab 27. April 2010	20.30 – 21.45 Uhr
Kurskosten:	Fr. 19.— bis Fr. 26.— pro Doppelktion, je nach Teilnehmerzahl		
Teilnehmerz.:	Mind. 5, max. 10 Personen		
Anmeldung:	Frau Ursula Häusermann,	Tel.	031 809 30 88
	Stockhornweg 8, 3127 Mühlethurnen		
	E-Mail: uhamu@bluewin.ch		
Anmeldeschl.:	Anfängerkurs: 20. April 2010		
Übrige Kurse:	Einstieg jederzeit möglich – Schnupperlektion gratis!		

### 34 Spanisch leicht gemacht (in 20 Lektionen)

*Spanisch für Anfänger und Wiedereinsteiger!*

*Alltägliche Dialoge und Texte - wenig Grammatik.*

*Ziel: Verständigung in den Ferien, lesen und verstehen. Konversationskurs in Belp mit dem Ziel: Flüssend sprechen lernen. Bei uns ist ein Einstieg auf verschiedenen Stufen jederzeit möglich!*

Kursleitung:	Herr Hans Meier, Seftigen		
Daten/Zeit:	Jeweils Montag, Dienstag und Mittwoch		09.00 – 10.30 Uhr
	Und		18.00 – 19.30 Uhr
Kursort:	Belp, Kaufdorf, Seftigen und Thun		
Kurskosten:	Fr. 250.— / Materialkosten: Fr. 35.—		
Teilnehmerz.:	Mind. 3, max. 7 Personen		
Anmeldung:	Herr Hans Meier,	Tel.P.	033 345 23 50
	Seftigenstrasse 7, 3662 Seftigen	Mobile	079 740 22 04
	E-Mail: h_meier@bluewin.ch		
Anmeldeschl.:	Anmeldung jederzeit möglich! Probelektion gratis!		

**35 TREFF ☉ FRANZ. BELP - der andere Französischkurs**

*Verschiedene Stufen: vom «Anfängerkurs» bis «Französisch im Alltag»*

Kursleitung: Frau Erika Zehnder-Spittler, Französischlehrerin  
 Daten: 16x, je nach Kursstufe jeweils Montag / Dienstag / Mittwoch  
 Zeit: Nach Anfrage  
 Kursort: Belp  
 Kurskosten: Fr. 350.— bzw. Fr. 450.— pro Semester (Quartalszahlung möglich)  
 Lehrbücher ca. Fr. 70.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 10 Personen  
 Anmeldung: Frau Erika Zehnder-Spittler, Tel.P. 031 819 42 63  
 Husmattstrasse 19, 3123 Belp Mobile 079 487 43 10  
 E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

**36 «ESPRESSO» Italienischkurse**

*Einzel- oder Gruppenunterricht*

*Verstehen und Kommunizieren im Alltag.*

- *Anfängerkurse bis Fortgeschrittene*
- *Wiederholungskurse (auf Anfrage)*
- *Konversationskurse (auf Anfrage)*

Kursleitung: Frau Giovanna Arametti-Manfré, Kehrsatz  
 Daten/Zeit: jeweils Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr  
 andere Zeiten auf Anfrage  
 Kursort: Eigerweg 36, Kehrsatz oder nach Vereinbarung  
 Kurskosten: Fr. 25.— / Lektion à 90 Min., exkl. Lehrmittel  
 Teilnehmerz.: Max. 5 Personen  
 Anmeldung: Frau Giovanna Arametti-Manfré, Tel. 031 961 38 79  
 Eigerweg 36, 3122 Kehrsatz (abends)  
 E-Mail: g.manfre@sunrise.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

**37 LOTS DO IT - LET'S DO IT! Let's do FIRST!**

*We study for FCE (First Certificate in English). Come and join us!*

*You don't want to do FCE? Come anyway to brush up your English. In a small group we have fun with grammar, games, conversations, vocabulary, etc.*

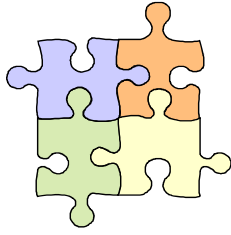
Veranstalter: Frauenverein Mühlethurnen/Lohnstorf  
 Kursleitung: Frau Susette Vogt-Tanner, Lohnstorf  
 Daten/Zeit: Donnerstag 08.45 – 10.15 Uhr  
 Kursort: Schulhaus Mühlethurnen, Raum 7a  
 Kurskosten: Fr. 20.— / Lektion, quartalsweise voranzuzahlen  
 Materialkosten: Fr. 2.— plus Kursbücher  
 Einzellektionen: Fr. 25.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen  
 Anmeldung: Frau Susette Vogt-Tanner, Tel. 031 809 12 22  
 Husmatte, 3127 Lohnstorf  
 E-Mail: s.vogt-tanner@tele2.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

**38 Sage (und schreibe) besser Englisch!***Vocabulary- and grammargames and a lot of conversation.*

Veranstalter: Frauenverein Mühlethurnen/Lohnstorf  
 Kursleitung: Frau Susette Vogt-Tanner, Lohnstorf  
 Daten/Zeit: jeweils Montag mit Grundkenntnissen 17.45 – 19.15 Uhr  
 Kursort: Schulhaus Mühlethurnen  
**Weitere Kurse in Wattenwil:**  
 jeweils Dienstag 09.00 – 10.30 Uhr  
 Kurskosten: Fr. 20.— pro Kursabend, quartalsweise vorauszahlbar  
 Einzeleintritte: Fr. 25.—  
 Materialkosten: je nach Lehrmittel Fr. 2.— bis Fr. 5.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 8 Personen  
 Anmeldung: Frau Susette Vogt-Tanner, Tel. 031 809 12 22  
 Husmatte, 3127 Lohnstorf  
 E-Mail: s.vogt-tanner@tele2.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich

**39 easy talk - English courses in Belp***Englischkurse für Erwachsene**Anfänger - mittleres Niveau – Fortgeschrittene*

Kursleitung: Frau Helen Lanzrein, Frau Irene Meier  
 Daten/Zeit: Montag, 18.15 – 19.45 Uhr  
 Montag, (Anfänger) 20.00 – 21.30 Uhr  
 Dienstag 08.30 – 10.00 Uhr  
 Dienstag 18.15 – 19.45 Uhr  
 Dienstag 20.00 – 21.30 Uhr  
 Mittwoch, (Golden Age, 60+) 14.30 – 16.00 Uhr  
 Mittwoch 18.15 – 19.45 Uhr  
 Mittwoch 20.00 – 21.30 Uhr  
 Donnerstag, (Business, BEC Vantage) 07.30 – 09.00 Uhr  
 Donnerstag 10.00 – 11.30 Uhr  
 Donnerstag 18.25 – 19.55 Uhr  
 Donnerstag 20.00 – 21.30 Uhr  
 Kursort: Belp, Bayweg 9, (Nähe Migroskreisel)  
 Kurskosten: Fr. 26.— pro Doppellektion, Schnupperlektion(en) gratis  
 Teilnehmerz.: Max. 10 Personen pro Kurs  
 Auskunft und Frau Irene Meier, Belp Tel. 031 819 06 85 / 079 766 51 41  
 Anmeldung: Frau Helen Lanzrein, Belp Tel. 031 819 81 25 / 079 759 62 65  
 E-Mail: welcome@easy-talk.ch  
 Internet: www.easy-talk.ch  
 Anmeldeschl.: Einstieg jederzeit möglich



## Informatik / Wiedereinstieg

### 40 Die erfolgreiche Bewerbung ☉

*Wer nicht über die Zukunft nachdenkt, wird keine haben (John Galsworthy).*

Der erste Eindruck ist entscheidend!

- *Ihre Bewerbung soll korrekt, vollständig und ansprechend sein.*
- *Sein Potenzial erkennen und dieses gezielt bei Bewerbungen sowie Vorstellungsgesprächen einsetzen.*

Kursleitung: Frau Erika Zehnder-Spittler, dipl. Erwachsenenbildnerin HF

Daten/Zeit: nach Absprache, 3 x 2 Std.

Kursort: Belp

Kurskosten: Fr. 290.— inkl. Material

Anmeldung: Frau Erika Zehnder-Spittler,  
Husmattstrasse 19, 3123 Belp

Tel./Fax 031 819 42 63

Mobile 079 487 43 10

E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch

### 41 Beruf und Alltag ☉ Wie mache ich mehr daraus?

*Es gibt keinen besseren Weg für den, der nicht weiss, wohin er segeln will.*

*(Seneca)*

*Fachkundige Unterstützung auf dem Weg zu Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung. Mit Hilfe der **Standortbestimmung** führe ich Sie stufenweise zu Ihren Ressourcen.*

- *Darstellung des Lebensweges*
- *Erkennen von verborgenen Talenten*
- *Formulierung von Wünschen und Zielen*
- *Begleitung bei der Umsetzung in den Alltag*

Kursleitung: Frau Erika Zehnder-Spittler, dipl. Erwachsenenbildnerin HF

Daten/Zeit: nach Absprache, 4 x 2 ½Std.

Kursort: Belp

Kurskosten: Fr. 480.— inkl. Handbuch und Arbeitsblätter

Anmeldung: Frau Erika Zehnder-Spittler,  
Husmattstrasse 19, 3123 Belp

Tel./Fax 031 819 42 63

Mobile 079 487 43 10

E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch

## 42 Computerkurse ab Frühling 2010

### **Kurs 1: ICT PowerUser SIZ Modul 432 Datenbestände in einer Datenbank verwalten (Access)**

Nach diesem Kurs verfügen Sie über Grundkenntnisse im Verwalten von Daten mit Access. Sie wissen, was eine Datenbank ist, wie sie organisiert und bedient werden kann. Sie bearbeiten eigene Datenbanken und können Daten auf unterschiedliche Weisen darstellen. Sie definieren Felder und deren Eigenschaften, geben Daten in eine Tabelle ein und bearbeiten diese weiter. Sie sortieren Formulare oder Tabellen, um gezielt Informationen aus einer Datenbank abzurufen.

8 Abende / 38 Lektionen

#### **Kurs 1a: Access Einführung**

4 Abende mit ICT PowerUser SIZ.

#### **Kurs 2: Excel - Einführung**

Tabellen formatieren / mit Formeln arbeiten / Funktionen / Diagramme / Listen sortieren und filtern.

#### **Kurs 3: Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 7**

Bilder ab Digitalkamera auf den Computer laden, optimieren, retouchieren, mit Ebenen arbeiten, Effekte hinzufügen, Kalender oder Grusskarten erstellen, Diashow erstellen.

Kursleitung: Frau Gabi Kafader, Belp

Daten/Zeit:	<b>Kurs 1:</b>		
	8x, jeweils Donnerstag,	ab 10. Juni 2010	18.00 – 21.35 Uhr
	<b>Kurs 1a:</b>		
	4x, jeweils Donnerstag,	10./17.06./01. und 08.07.2010	18.00 – 21.00 Uhr
	<b>Kurs 2:</b>		
	4x, jeweils Montag,	31.05./14./21.06. und 05.07.2010	18.00 – 21.00 Uhr
	<b>Kurs 3:</b>		
	4x, jeweils Montag,	23./30.08./06. und 20.09.2010	18.00 – 21.00 Uhr

Weitere Kurse auf Anfrage

Kursort: Informatikraum Schulhaus Mühlematt, Belp

Kurskosten: Kurs 1: Fr. 850.— inkl. Kursunterlagen, exkl. Prüfungsgebühren  
 Kurs 1a: Fr. 390.— inkl. Kursunterlagen  
 Kurs 2: Fr. 360.— inkl. Kursunterlagen  
 Kurs 3: Fr. 360.— inkl. Kursunterlagen und Übungshost

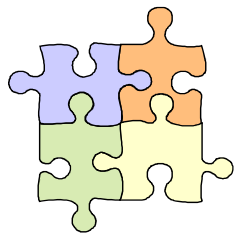
Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 10 Personen

Anmeldung: Computerschulung Belp, Gabi Kafader, Mobile 076 404 52 86  
 Schafmattstrasse 76, 3123 Belp

E-Mail: kafader@gmx.ch

Internet: www.pckursebelp.ch

Anmeldeschl.: 14 Tage vor Kursbeginn



## Diverses

### 43 Psycho-Physiognomie (Charakterkunde)

I. *Naturelle*

II. *Nasenform (Charakter)*

III. *Triebleben*

IV. *Ohrform (Seelenleben)*

V. *Stirnform (Talente)*

VI. *Analysieren der Teilnehmer*

Kursleitung: Frau Irene Krähenbühl, Belp, dipl. Psycho-Physiognomikerin

Daten/Zeit: 6x, jeweils Dienstag,  
13./20./27. April und 04./18./25. Mai 2010 19.30 – 21.00 Uhr

Kursort: Belpbergstrasse 7, Belp

Kurskosten: Fr. 250.—

Teilnehmerz.: Mind. 4, max. 7 Personen

Anmeldung: Frau Irene Krähenbühl, Tel./Fax 031 819 45 58  
Belpbergstrasse 7, 3123 Belp

Anmeldeschl.: jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

Es sind auch Daten nach Absprache möglich.

### 44 Führung Laupen und Schloss

*Alte Häuser und Mauern erzählen Geschichten.*

Veranstalter: Frauenverein Belp

Kursleitung: Frau Barbara Tanner, Laupen

Daten/Zeit: Donnerstag, 03. Juni 2010  
Abfahrt mit dem Zug ab Bahnhof Belp 13.07 Uhr  
Ankunft Bahnhof Belp 18.22 Uhr

Kurskosten: Fr. 15.— (Fr. 20.— für Nichtmitglieder)  
Bahnbillett ist Sache der Teilnehmer

Teilnehmerz.: Max. 25 Personen

Anmeldung: Frau Monika Graf,  
Ahornweg 39, 3123 Belp

Anmeldeschl.: 25. Mai 2010

### 45 Die EMF Balancing Technique®

*EMF heisst Elektromagnetisches Feld.*

*Sie lernen die feinstoffliche Energie – Anatomie der EMF Balancing Technique® kennen. Fragen wie: Was geschieht mit diesem Energiefeld bei Burnout, Depression etc. werden geklärt. Zum Schluss erleben Sie selbst eine Sitzung. Dabei brauchen Sie keine Vorkenntnisse und müssen auch nichts Persönliches preisgeben. Sie kommen einfach in Kontakt mit Ihrem eigenen elektromagnetischen Feld.*

Kursleitung: Frau Jacqueline Müller-Durrer, Belp

Daten/Zeit: **Kurs A:** Montag, 15. März 2010 19.30 – 21.30 Uhr  
**Kurs B:** Donnerstag, 06. Mai 2010 09.00 – 11.00 Uhr

Kursort: Belp

Kurskosten: Fr. 30.—

Teilnehmerz.: Mind. 2, max. 10 Personen

Anmeldung: Frau Jacqueline Müller-Durrer, Tel. 031 819 61 74  
Riedlistrasse 33, 3123 Belp Mobile 076 470 18 82

E-Mail: info@sternentore.ch

Internet: www.sternentore.ch

Anmeldeschl.: 1 Woche vor Kursbeginn

**46 Neumond und Planeten -Meditationen**

*Der Neumond symbolisiert immer einen Neubeginn. In den Meditationen koppeln wir den Beginn dieses Zyklus bewusst mit der planetaren Kraft des jeweiligen Zeichens, bzw. dessen Planetenkraft (z.B. Widderneumond + Mars). Jeder Kursabend kann einzeln besucht werden.*

Kursleitung: Frau Jacqueline Müller-Durrer, Belp  
 Daten/Zeit: 14.04./13.05./11.06./11.07./09.08./08.09./  
 07.10./05.11 und 05.12.2010 jeweils 20.00 –21.00 Uhr  
 Kursort: Belp  
 Kurskosten: Fr. 15.— pro Abend. Bei gleichzeitiger Anmeldung der ersten  
 4 Neumonde (= 1 Zyklus) Fr. 50.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 2, max. 10 Personen  
 Anmeldung: Frau Jacqueline Müller-Durrer, Tel. 031 819 61 74  
 Riedlistrasse 33, 3123 Belp Mobile 076 470 18 82  
 E-Mail: info@sternentore.ch  
 Internet: www.sternentore.ch  
 Anmeldeschl.: 1 Woche vor dem jeweiligen Neumond

**47 Besichtigung Spitalküche Inselehospital**

*Einblick in die gesamte Gastronomie des Inselehospital, das heisst Personal- sowie Patientenverpflegung (Küche, Restauration, Abwaschküche).*

Veranstalter: Frauenverein Belp  
 Daten/Zeit: Mittwoch, 28. April 2010 14.15 – 17.30 Uhr  
 Kursort: Haupteingang Inselehospital  
 Kurskosten: Fr. 15.— (Fr. 20.— für Nichtmitglieder)  
 Teilnehmerz.: Max. 30 Personen  
 Anmeldung: Frau Monika Graf,  
 Ahornweg 39, 3123 Belp  
 Anmeldeschl.: 20. April 2010

**48 Pilgern auf dem Jakobsweg**

*Vortrag und Gespräch mit Elisabeth und Beat Oberhänsli. Sie haben den ganzen Weg etappenweise, teils in einer Gruppe, teils als Paar, zurückgelegt.*

Veranstalter: Kath. Kirchgemeinde Belp  
 Daten/Zeit: Mittwoch, 26. Mai 2010 19.30 Uhr  
 Kursort: Pfarreiheim, Burggässli 6, 3123 Belp  
 Kurskosten: Keine  
 Anmeldung: Frau Regina Müller, Tel. 031 300 40 90  
 Burggässli 11, 3123 Belp

**49 Ikebana – japanische Blumenkunst*****Einführungsabend***

*Entdecken Sie die andere Schönheit unserer Pflanzen- und Blumenwelt durch Ihre eigene Kreativität.*

Veranstalter: Kath. Kirchgemeinde Belp  
 Kursleitung: Frau Kyoko Ulrich - Kajita  
 Daten/Zeit: Donnerstag, 29. April 2010 19.30 Uhr  
 Kursort: Pfarreiheim, Burggässli 6, 3123 Belp  
 Kurskosten: Fr. 20.— inkl. Blumen  
 Teilnehmerz.: Mind. 5 Personen  
 Mitbringen: Wenn vorhanden; Blumenschere, Blumenigel,  
 Lappen, Schale mit ca. 30 cm Durchmesser,  
 Rand ca. 5 cm hoch.  
 Anmeldung: Frau Regina Müller, Frau Regula Meier, Tel. 031 300 40 90  
 Kath. Pfarramt, Burggässli 11, 3123 Belp  
 Anmeldeschl.: 23. April 2010



Das Jahr 2010 steht in der Reformierten Kirche Belp-Belpberg-Toffen unter dem Motto inne-halten: *Jahr der Spiritualität.*

Spiritualität weiss, dass Leben mehr ist als Arbeit und Freizeitstress und hat Sehnsucht nach einem tieferen Sinn und neuen Erfahrungen, in denen wir uns aufgehoben und getragen wissen. Mit geistigen, sinnlichen und leiblichen Angeboten wollen wir diesem Sinn auf die Spur kommen, nach innen gehen und nach aussen wirken.

Infos zu den Kursen und weiteren laufenden Angeboten finden Sie unter [www.inne-halten.ch](http://www.inne-halten.ch).

## 50 Orte der Kraft

*Wir alle haben unseren Ort zum Verweilen, den Ort mit besonderer Ausstrahlung. Der Buchautor und Kursleiter Pier Hänni zeigt auf, was hinter solchen Kraftorten steckt und führt auf einer 2-tägigen Wanderung durch eine kraftvolle Landschaft im Wallis.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen  
 Kursleitung: Herr Pier Hänni  
 Daten/Zeit: Mittwoch, 02. Juni 2010 19.30 Uhr  
 Vortrag Reformierte Kirche Belp: «Kraftort Belp»  
 (Eintritt frei)  
 Samstag – Sonntag, 26. – 27. Juni 2010 «Kraftorte im Wallis»  
 Geführte Wanderung mit Übernachtung in Sion.  
 (Anmeldung erforderlich)  
 Kursort: Reformierte Kirche Belp  
 Kurskosten: Fr. 30.—, Reise, Übernachtung und Verpflegung  
 Teilnehmerz.: Max. 16 Personen für Wanderung  
 Anmeldung: Herr Michel Wuillemin, Tel. 031 819 01 48  
 Dorfstrasse 34, 3123 Belp  
 E-Mail: [michel.wuillemin@refbelp.ch](mailto:michel.wuillemin@refbelp.ch)  
 Herr Pier Hänni  
 Internet: [www.alpenmagie.ch](http://www.alpenmagie.ch)  
 Anmeldeschl.: Sobald wie möglich, da Teilnehmerzahl begrenzt ist

## 51 Meditatives Tanzen

*Mit einfachen Schritten tanzen wir im Kreis zu Musik aus verschiedenen Kulturen. Dabei richten wir uns aus zur Mitte, welche die Göttliche Kraft symbolisiert und können so unserer eigenen Mitte näher kommen.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen  
 Kursleitung: Frau Agnes Komarek-Zawadynska, Kehrsatz und  
 Frau Susann Ackermann Cavelti, Kaufdorf  
 Daten/Zeit: jeweils am Mittwoch, 19.30 – 21.00 Uhr  
 07./28. April, 26. Mai, 23. Juni, 25. August,  
 22. September, 27. Oktober, 24. November und  
 15. Dezember 2010  
 Kursort: Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, 3123 Belp oder in der Kirche  
 Kurskosten: Fr. 10.— pro Abend (Richtpreis)  
 Teilnehmerz.: offen  
 Anmeldung: Herr René Schaufelberger, Tel. 031 819 06 31  
 Neumattstrasse 16, 3123 Belp  
 E-Mail: [rene.schaufelberger@refbelp.ch](mailto:rene.schaufelberger@refbelp.ch)  
 Anmeldeschl.: Eintritt jederzeit möglich

**52 Meditation zum Wochenbeginn**

*Innehalten, wahrnehmen und sich ausrichten auf den Lebensfluss der kommenden Woche.*

*Stille Meditation im Sitzen mit einem kurzen Input.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen  
 Daten/Zeit: Das Angebot ist fortlaufend und findet jeweils statt am:  
 Montag 06.45 – 07.15 Uhr  
 Keine Meditationen während der Schulferien und Feiertage!  
 Kursort: Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 36, Belp  
 Kurskosten: Keine  
 Teilnehmerz.: offen  
 Anmeldung: Herr René Schaufelberger, Tel. 031 819 06 31  
 Neumattstrasse 16, 3123 Belp  
 E-Mail: rene.schaufelberger@refbelp.ch  
 Anmeldeschl.: Eintritt jederzeit möglich

**53 Nachtklang**

*Meditation mit Klängen und Texten.*

Veranstalter: Katholische und reformierte Kirchen Belp  
 Daten/Zeit: Das Angebot ist fortlaufend.  
 02. April, 11. Juni, 20. August, 22. Oktober und  
 03. Dezember 2010 20.00 – 23.00 Uhr  
 Ein- und Ausstieg zu jeder vollen Stunde möglich.  
 Kursort: Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 36, Belp  
 Kurskosten: Keine  
 Teilnehmerz.: Max. 16 Personen  
 Anmeldung: Frau Regina Müller, Tel. 031 300 40 90  
 Burggässli 11, 3123 Belp  
 E-Mail: regina.mueller@kathbern.ch  
 Herr René Schaufelberger Tel. 031 819 06 31  
 Neumattstrasse 16, 3123 Belp  
 E-Mail: rene.schaufelberger@refbelp.ch  
 Anmeldeschl.: Eintritt jederzeit möglich

**54 Lichtmeditation**

*Sich mit positiven Energien verbinden, zur eigenen Mitte finden, gelassen in den Alltag zurückkehren.*

Veranstalter: Katholische und reformierte Kirchen Belp  
 Daten/Zeit: Das Angebot ist fortlaufend und findet jeweils statt am:  
 Montag, 09.00 – 10.00 Uhr  
 Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr  
 Keine Meditationen während der Schulferien.  
 Kursort: Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 36, Belp  
 Kurskosten: Keine  
 Teilnehmerz.: Max. 16 Personen  
 Anmeldung: Frau Regina Müller, Tel. 031 300 40 90  
 Burggässli 11, 3123 Belp  
 E-Mail: regina.mueller@kathbern.ch  
 Herr René Schaufelberger Tel. 031 819 06 31  
 Neumattstrasse 16, 3123 Belp  
 E-Mail: rene.schaufelberger@refbelp.ch  
 Anmeldeschl.: Eintritt jederzeit möglich

**55 Lesen – diskutieren - meditieren**

*Wir lesen das Buch von Pierre Stutz «Geborgen und frei – Mystik als Lebensstil». Wir diskutieren jeweils über einen gelesenen Abschnitt und vertiefen es danach in der Meditation. Eine spannende Verbindung von Reflexion und Meditation, von Verstand und Herz. Am 17. November ist der Autor persönlich anwesend.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen  
 Kursleitung: Herr René Schaufelberger, Belp  
 Daten/Zeit: jeweils am Mittwoch 19.30 – 21.30 Uhr  
 18. August, 15. September, 20. Oktober, 17. November  
 und 08. Dezember 2010 (Fortsetzung im 2011)  
 Kursort: Raum der Stille, Alts Schuelhuus, 1. Stock, Dorfstrasse 36, Belp  
 Kurskosten: Kosten für das Buch  
 Teilnehmerz.: Max. 16 Personen  
 Anmeldung: Herr René Schaufelberger, Tel. 031 819 06 31  
 Neumattstrasse 16, 3123 Belp  
 E-Mail: rene.schaufelberger@refbelp.ch  
 Anmeldeschl.: 16. August 2010

**56 Enneagramm – die 9 Gesichter der Seele**

*Das Enneagramm ist eine der interessantesten Persönlichkeits-Typologien. Es ist ein Instrument, um sich selbst und andere besser zu verstehen und eigene Entwicklungsmöglichkeiten zu entdecken.*

Veranstalter: Katholische und reformierte Kirchen Belp und Köniz  
 Kursleitung: Herr Michel Wullemin, Belp und  
 Herr Dr. phil. Samuel Jakob, Psychologe und Enneagrammlehrer  
 Daten/Zeit: Samstag, 01. Mai 2010 10.00 – 16.00 Uhr  
 Der Referent bietet auf Anfrage Typenfindungsgespräche an.  
 Kursort: Dachbode, Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp  
 Kurskosten: Fr. 80.—  
 Teilnehmerz.: Max. 20 Personen  
 Anmeldung: Herr Michel Wullemin, Tel. 031 819 01 48  
 Dorfstrasse 34, 3123 Belp  
 E-Mail: michel.wullemin@refbelp.ch  
 Herr Dr. phil. Samuel Jakob, Tel. 062 773 13 31  
 E-Mail: info@enneagramm.ch  
 Anmeldeschl.: 26. April 2010

**57 Als Familie die schöpferische Kraft der Stille erfahren**

*Im Bewegen, Spielen, Singen und Lauschen entdecken wir gemeinsam Räume der äusseren und inneren Ruhe. Für Familien mit Kindern ab ca. 5 Jahren.*

Veranstalter: Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen  
 Kursleitung: Frau Ursula Ruoff, Kindergartenleiterin, Meditationslehrerin  
 und Kontemplationsbegleiterin, Karlsruhe  
 Daten/Zeit: Samstag, 30. Oktober 2010 10.00 – 17.00 Uhr  
 Kursort: Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp  
 Kurskosten: Fr. 20.— pro Familie  
 Anmeldung: Frau Susanne Rychen,  
 Neumattstrasse 16, 3123 Belp  
 E-Mail: susanne.rychen@refbelp.ch  
 Anmeldeschl.: 10. Oktober 2010

**58 Mensch und Spiritualität im Einklang mit der Natur**

*Vage wissen wir um die biologischen Zusammenhänge und Wechselwirkungen unterschiedlicher Lebewesen und Pflanzen. Doch Zersiedelung hat seinen Preis: Je geringer die Fläche unverbauter Zonen in urbanen Wohngebieten ist, desto mehr wird diesen Menschen die Wichtigkeit von funktionierenden Ökosystemen in ihrer Umgebung bewusst. Das Vorhandensein, die Standorte und die Konzentration von Biosphären üben einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden aus.*

*Wir begehen Spazierwege in der Umgebung von Belp. Physisch und spirituell erkunden wir ausgesuchte Kraftorte, philosophieren über die dortige Mensch-Natur-Beziehung und betrachten ihre Auswirkungen auf unseren Energie-Haushalt.*

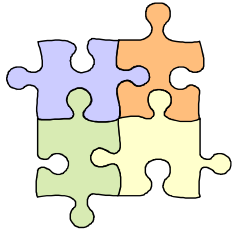
Kursleitung: Herr Angelo Rossinelli  
 Daten/Zeit: 6x jeweils Donnerstag 18.15 – 19.45 Uhr  
 29. April, 06./27. Mai und 03./10./17. Juni 2010  
 Kursort: Umgebung von Belp  
 Kurskosten: Fr. 20.— / Kurstag  
 Teilnehmerz.: Mind. 5 max. 15 Personen  
 Anmeldung: Herr Angelo Rossinelli, Tel. 031 301 54 02  
 Oberer Aareggweg 75, 3004 Bern Mobile 079 769 07 08  
 E-Mail: a.rossinelli@gmx.net  
 Anmeldeschl.: 10 Tage vor Kursbeginn

**59 Lernen Sie sich professionell Schminken**

*Oft bewundert man das perfekte Make-up anderer und wünscht sich deren Fertigkeit und Sicherheit im Umgang mit Foundation, Lippenstift und Rouge. Zu jedem Anlass richtig geschminkt... Meeting... Business... Rendez-vous... dezent... elegant...betont...schlicht; Trends und Tipps.*

- *Individuelles Make-up*
- *Die wichtigsten Schminktechniken Schritt für Schritt*
- *Neue, pfiifige einfache Schminkideen*
- *Wie Sie die Augen betonen*
- *Wie Sie Unregelmässigkeiten gekonnt kaschieren*
- *DOs und DON'Ts*
- *Mit Make-up Pass.*

Kursleitung: Frau Gisela Zürcher, dipl. Imageberaterin & Visagistin, Belp  
 Daten/Zeit: Mittwoch, 21. April 2010 18.30 – 21.00 Uhr  
 Mittwoch, 28. April 2010  
 Mittwoch, 19. Mai 2010  
 Mittwoch, 15. September 2010  
 Kursort: Hühnerhubelstrasse 45, Belp  
 Kurskosten: Fr. 95.— / Lehrlinge: Fr. 55.—  
 Teilnehmerz.: Mind. 2 max. 4 Personen  
 Anmeldung: Frau Gisela Zürcher, Tel. 031 972 65 80  
 Hühnerhubelstrasse 45, 3123 Belp Mobile 076 372 31 01  
 E-Mail: zuercher.gisela@bluewin.ch  
 www: falala.ch  
 Anmeldeschl.: 5 Tage vor Kursbeginn



## Vorinformation:

Das nächste Kursprogramm (Oktober 2010– März 2011) erscheint im September 2010.

Eingabefrist für Kursangebote: 31. Juli 2010.

Verspätete Eingaben können nicht berücksichtigt werden.

✂ ✂ ✂ - - - - -

### Anmeldetalon (nur 1 Teilnehmer und Kurs pro Anmeldetalon)

*Bitte die Anmeldung an die in der Ausschreibung publizierte Anmeldeadresse schicken!*

Name und Vorname: .....

Adresse: .....

PLZ und Ort: .....

Tel. Nr.                      Privat: .....                      Geschäft: .....

Kursnummer/Kurstitel: .....

Kurskosten: .....

Datum und Unterschrift: .....

✂ ✂ ✂ - - - - -

### Anmeldetalon (nur 1 Teilnehmer und Kurs pro Anmeldetalon)

*Bitte die Anmeldung an die in der Ausschreibung publizierte Anmeldeadresse schicken!*

Name und Vorname: .....

Adresse: .....

PLZ und Ort: .....

Tel. Nr.                      Privat: .....                      Geschäft: .....

Kursnummer/Kurstitel: .....

Kurskosten: .....

Datum und Unterschrift: .....