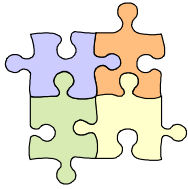


Wintersemester 2/2021

Kursübersicht

Oktober 2021 – März 2022

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



INFOS I INHALTSVERZEICHNIS

Infos für Kursbesucherinnen und -besucher

Teilnahmeberechtigung

Personen nach Vollendung des 16. Altersjahrs.

Anmeldung

mit Anmeldetalon (siehe letzte Seite) oder per Mail.

Kursabsage

Mangels Beteiligung können Kurse abgesagt werden.

Versicherung

Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind nicht gegen Unfall versichert.

Kursmaterial

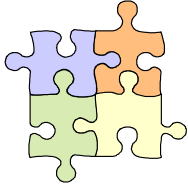
Kursmaterial wird zusätzlich verrechnet.

Auskunft

Erwachsenenbildung Belp
Abteilung Generationen und Soziales
Gartenstrasse 2, Postfach 64
3123 Belp, ☎ 031 818 22 10

Kurse

Themen	Seite/n
Infos	2 – 3
Musik	4
Werken / Gestalten	5 – 7
Gesundheit	7 – 13
Gymnastik / Sport / Tanz	14 – 17
Sprachen	18
Erziehung / Familie / Partnerschaft	19
Vorinformation / Anmeldetalons	20



Herzlich willkommen!

Liebe Kursbesucherin
Lieber Kursbesucher

Die Erwachsenenbildung Belp und Umgebung freut sich, Ihnen die neue Semesterprogramm von Oktober 2021 – März 2022 vorzustellen.

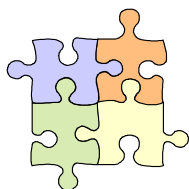
Das "Winter"-Programm wurde zusammengestellt aus interessanten Kursen verschiedener Richtungen und Bereichen.

Zusätzlich zur Gemeinde Belp wird das Kursprogramm – wie bisher – auch in den Nachbargemeinden Kaufdorf, Kirchenthurnen, Lohnstorf / Mühlethurnen und Toffen verteilt.

Wir hoffen, dass das eine oder andere Thema Ihr Interesse an einer Weiterbildung / einem Kursbesuch weckt.

Bereits heute wünschen wir Ihnen viel Erfolg und sind sicher, dass Sie die Kursleiterinnen und Kursleiter bestens unterstützen werden. Sie freuen sich auf Ihre Anmeldung!

Erwachsenenbildung Belp und Umgebung
Abteilung Generationen und Soziales



MUSIK

1 ORCHESTER BELP

Das Orchester Belp ist ein sinfonisch besetztes Amateurorchester. Unter der Leitung eines jungen Berufsmusikers und einer jungen Berufsmusikerin (Konzertmeisterin) sowie unter Mitwirkung einer weiteren Berufsmusikerin üben wir klassische Musikstücke ein, mit welchen wir Ende Februar und Ende Juni in Belp sowie im Einzugsgebiet Bern – Thun auftreten. Besuchen Sie eine unserer Orchesterproben oder spielen Sie unverbindlich einen Konzertzyklus mit (jeweils ab Ende August bzw. Anfang März).

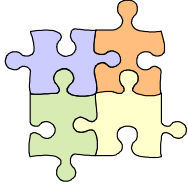
Veranstalterin	Orchester Belp
Kurs	jeden Mittwoch, 20 – 22 Uhr (ohne Schulferien / Sommerpause)
Kursleitung	Darbella Aurélien, Dirigent
Kursort	Musiklokal im Dorfzentrum Kreuz, Dorfstrasse 32, Belp
Kurskosten	Der erste Konzertzyklus ist unverbindlich und kostenlos. Anschliessend Mitgliederbeitrag.
Materialkosten	eigenes Musikinstrument
Anmeldung	Orchester Belp, Huber Kalinka ☎ 031 301 30 32 E-Mail: info@orchester-belp.ch Internet: www.orchester-belp.ch

2 KONZERT – SINGEN IM CHOR

Ein besonderes Highlight wartet auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Kurses:

Ziel ist eine Konzertwoche der besonderen Art vom 12. – 19. Dezember 2021. Fünf bis sechs Konzerte werden in Belp, Kehrsatz, Bern usw. aufgeführt. Rund 50 Singende, begleitet von einem 10-köpfigen Orchester, präsentieren wunderschöne Perlen aus dem Genre der Weihnachtslieder. Alle exklusiv arrangiert für Chor und Orchester.

Veranstalter	Belper Chor
Kurs	ab 7. September 2021: jeweils Dienstag, 19.30 – 21.30 Uhr
Kursleitung	Alder Willi
Kursort	Musikschule Belp, im Schloss Belp, Festsaal 1. Stock, Dorfstrasse 23, Belp
Kurskosten	CHF 70.–
Teilnehmerzahl	mindestens 2, maximal 10 Personen
Anmeldung	Belper Chor, Alder Willi, Mittelstrasse 10b, 3123 Belp ☎ 031 819 43 75 E-Mail: info@belperchor.ch ☎ 079 954 97 71
Anmeldeschluss	31. August 2021



WERKEN I GESTALTEN

3 STRICK- UND HÄKELKURS: IHRE IDEE UMSETZEN

Schon lange möchten Sie ein Projekt in Angriff nehmen, haben aber einige Zeit nicht mehr gestrickt, gehäkelt oder geknüpft. Kommen Sie mit Ihrer Idee vorbei, wir setzen das Projekt gemeinsam um. Zum Beispiel: Einen tollen Pullover mit modischen Zöpfen, Socken mit der Bumerangferse, eine coole Mütze, ein Halstuch mit ausgefallenen Mustern, einen Badetepich mit verschiedenen Garnen und Farben, ein feinmaschiges Netzli zum Einkaufen etc.

Kursleitung Räber Jana
Kursort Wullegarte, Steinbachstrasse 25, Belp
Kurskosten CHF 20.– pro Stunde, CHF 15.– pro halbe Stunde
Anmeldung Räber Jana, Wullegarte
☎ G 031 819 83 13 E-Mail: info@wullegarte.ch
Bis 09.10.2021: Di – Fr, 9.30 – 12 Uhr und 13.30 – 17 Uhr.
Ab 13.10.2021: Di - Fr, 9.30 – 12 Uhr und 13.30 – 18 Uhr
sowie Sa, 9.30 – 12 Uhr.

Anmeldeschluss Eine kurzfristige telefonische Anmeldung genügt.

4 TON-WERKSTATT

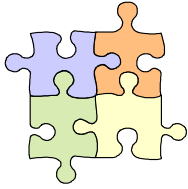
Du bekommst eine kurze Einführung in den Werkstoff Ton. Mit verschiedenen Aufbau- und Oberflächentechniken gestaltest du deine Objekte. Jeder Kurs hat sein Thema, dauert vier Stunden und findet an zwei Tagen statt (1. Tag: Aufbau, 2. Tag: Glasieren). Weiterführende Kurse oder andere Themen sind möglich. Jedes Mal gibt es eine Pause mit kleinen Naschereien und Getränken.

Kurs 1 Schäleli / Schüsseli, Mo 25.10. + Mi 17.11.21, 18.30 – 21.30 Uhr
Kurs 2 Lichthüsli, Do 28.10. + Mi 17.11.21, 18.30 – 21.30 Uhr
Kurs 3 Kleine (Weihnachts-)Geschenke, Mo 01.11. + Mi 08.12.21, 8.30 – 11.30 Uhr
Kurs 4 Kleine (Weihnachts-)Geschenke, Mo 01.11. + Mi 08.12.21, 18.30 – 21.30 Uhr
Kurs 5 Kleine (Weihnachts-)Geschenke, Do 04.11. + Mi 08.12.21, 18.30 – 21.30 Uhr
Kurs 6 Tassen (Einförmig), Mo 17.01. + Do 17.02.22, 8.30 – 11.30 Uhr
Kurs 7 Tassen (Einförmig), Mo 17.01. + Do 17.02.22, 18.30 – 21.30 Uhr
Kurs 8 Tassen (Einförmig), Fr 27.01. + Fr 18.02.22, 18.30 – 21.30 Uhr
Kurs 9 Blumen, Do 07.03. + Mi 30.03.22, 18.30 – 21.30 Uhr
Kurs 10 Blumen, Fr 09.03. + Mi 30.03.22, 18.30 – 21.30 Uhr

Kursleitung Humbel Magdalena, Gestaltungspädagogin, SVEB 1
Kursort Atelier WERKzeit, Belpbergstrasse 15, Belp
Kurskosten CHF 80.–, zuzüglich Material- und Brennkosten (Bar oder Twint)
Teilnehmerzahl mindestens 3, maximal 6 Personen
Anmeldung Humbel Magdalena, Kastanienweg 77, 3123 Belp
☎ oder SMS 076 463 95 39 E-Mail: m.humbel@quickline.ch

Anmeldeschluss **Zwei Wochen vor dem ersten Kurstermin.**
Die Anmeldung ist verbindlich und wird bestätigt.

Offenes Atelier am Wochenende: 29./30.10. + 19./20.11.21, 28./29.01. + 11./12.03.22, jeweils Freitag, 18.30 – 21.30 Uhr sowie Samstag, 9 – 12 Uhr und 13 – 17 Uhr. Kosten pro Wochenende CHF 150.–, zuzüglich Material- und Brennkosten (Bar oder Twint).



WERKEN | GESTALTEN

5 "DOT-PAINTING" AUF STEINE – MIT ZUSATZ VON BLATTGOLD

Dot-Painting ist eine neue Art der traditionellen Kunstform der Aborigines. Es hat seine Wurzeln in den Rindenmalereien, den Körperbemalungen, den Boden- und Felsmalereien. Mit Punkten werden verschiedene Symbole, wie Kreise, Linien, Spiralen, Ornamente, Tiere, Astrosymbole, Runen usw., gestaltet. Im Workshop wird die Technik des Dot-Painting erklärt, Inspirationen für Symbole und Farbgestaltung gegeben und die Methode in der Praxis Schritt für Schritt aufgebaut – siehe auch auf www.frischherz.net unter "Weitere Angebote/Dot-Painting/Galerie".

WICHTIG: Man muss NICHT malen können!!! Jede/r kann es! "Dot-Painting" ist einfach, sehr entspannend und bringt rasch in eine meditative Stimmung.

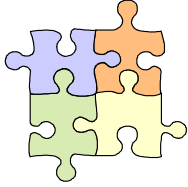
Alle nötigen Utensilien, wie Blattgold, Pinsel, Steine, Farben, Schablonen für Symbole, Blattgold, Lack usw., werden zur Verfügung gestellt.

Kurs	Montag, 25. Oktober 2021, und Dienstag, 26. Oktober 2021, jeweils von 14 – 18 Uhr
Kursleitung	Frischherz Christina
Kursort	Muristrasse 37, Belp
Kurskosten	CHF 95.–, zuzüglich Material CHF 20.–
Teilnehmerzahl	mindestens 3, maximal 6 Personen
Anmeldung	Frischherz Christina, Muristrasse 37, 3123 Belp ☎ 079 155 84 98 E-Mail: christina@frischherz.net
Anmeldeschluss	18. Oktober 2021

6 NÄHANLÄSSE IM STOFFLADEN BELP

Sie wollten schon immer gerne ein Kleidungsstück nähen? Sie haben ein Lieblingsstück, welches Sie gerne nacharbeiten möchten oder ein angefangenes Objekt, bei welchem Sie Unterstützung brauchen? Dann melden Sie sich doch! Auch Anfängerinnen und Anfänger sind erwünscht!

Kurs Nr. 3	5 x jeweils Dienstagmorgen, 8.30 – 11.30 Uhr: 19. Oktober, 2. November, 16. November, 30. November, 14. Dezember 2021
Kurs Nr. 4	5 x jeweils Dienstagabend, 18.30 – 21.30 Uhr: 19. Oktober, 2. November, 16. November, 30. November, 14. Dezember 2021
Kursleitung	Lüdi Marianne
Kursort	derStoffladen, Dorfstrasse 2, Belp
Kurskosten	CHF 240.–, exkl. Nähzubehör und Nähmaschinenmiete
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 6 Personen
Anmeldung	derStoffladen Belp ☎ 031 530 23 53 E-Mail: derstoffladen@belponline.ch Internet: www.derstoffladen.ch
Anmeldeschluss	Eine Woche vor Kursbeginn.



WERKEN | GESTALTEN

GESUNDHEIT

7 WOCHENEND-NÄHANLÄSSE

Sie wollten schon immer gerne ein Kleidungsstück nähen? Sie haben ein Lieblingsstück, welches Sie gerne nacharbeiten möchten oder ein angefangenes Objekt, bei welchem Sie Unterstützung brauchen? Dann melden Sie sich doch! Auch Anfängerinnen und Anfänger sind erwünscht!

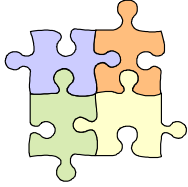
Kurs Nr. 6	Wochenendanlass vom 23./24. Oktober 2021: Sa, 15 – 18 Uhr / So, 10 – 17 Uhr (inkl. 1 Stunde Mittagspause)	
Kursleitung	Obrist Evelina	
Kursort	derStoffladen, Dorfstrasse 2, Belp	
Kurskosten	CHF 160.–, exkl. Nähmaschinenmiete, Stoff und Nähzubehör (Materialkosten nach Projektaufwand)	
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 6 Personen	
Anmeldung	derStoffladen Belp ☎ 031 530 23 53	E-Mail: derstoffladen@belponline.ch Internet: www.derstoffladen.ch
Anmeldeschluss	Eine Woche vor Kursbeginn.	

8 SCHMINKEN MACHT SPASS – WENN MAN GENAU WEISS, WIE ES GEMACHT WIRD

Welche Frau möchte nicht mit wenig Aufwand toll aussehen und strahlen? Ein Make-up muss heute so individuell wie die Kundin selbst sein und dazu tragbar zu jeder Tageszeit. Eine frische Ausstrahlung und Attraktivsein wünscht sich jede Frau, im Geschäft- oder im Privatleben. Schritt für Schritt lernen Sie vom Profi ein farb- und typgerechtes Make-up anzuwenden. Mit dem Motto "weniger hat mehr wert".

- *Mit Make-up kleine Unebenheiten kaschieren.*
- *Warum Augenbrauen so wichtig sind.*
- *Wangenrouge unverzichtbar, aber wohin?*
- *Die richtigen Farben lassen Ihre Augen strahlen.*
- *Lippen perfekt in Szene gesetzt.*

Kurs	jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 18.30 – 21 Uhr (das ganze Jahr). Andere Zeiten und Termine nach telefonischer Vereinbarung möglich.	
Kursleitung	Zürcher Gisela, Dipl. Imageberaterin und Visagistin	
Kursort	Hühnerhubelstrasse 45, Belp	
Kurskosten	CHF 120.–, Einzelkurs CHF 130.–, keine Materialkosten	
Teilnehmerzahl	maximal 2 Personen	
Anmeldung	Zürcher Gisela, Hühnerhubelstrasse 45, 3123 Belp ☎ 031 972 65 80	E-Mail: zuercher.gisela@bluewin.ch ☎ 076 372 31 01
Anmeldeschluss	Eine Woche vor Kursbeginn.	



GESUNDHEIT

9 WICKEL UND KOMPRESSEN

Traditionelle Hausmittel, natürlich – wohltuend – einfach.

Wickel und Kompressen unterstützen das Wohlbefinden. Sie können vorbeugend, schmerzlindernd und heilungsfördernd sowohl beim Kind als auch beim Erwachsenen angewendet werden.

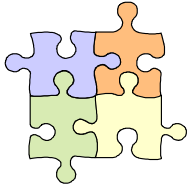
Sie lernen die temperierte Bienenwachskompressen sowie Zwiebel-, Quark- und Kohlwickel praktisch anwenden. Sie erhalten dazu eine kleine Dokumentation.

Veranstalterin	Katholische Pfarrei Heiliggeist Belp
Kurs	Donnerstag, 21. Oktober 2021, 19 – 21 Uhr
Kursleitung	Haas Maria, Wickelfachfrau / Pflegefachfrau HF
Kursort	Pfarrzentrum, Burggässli 6, Belp
Kurskosten	CHF 20.–, inkl. Material
Teilnehmerzahl	mindestens 6, maximal 12 Personen
Anmeldung	Pfarrei Heiliggeist, Burggässli 11, 3123 Belp E-Mail: heiliggeist.belp@kathbern.ch
Anmeldeschluss	16. Oktober 2021

10 MEDITATION ZUM WOCHENBEGINN

Innehalten und sich ausrichten auf die kommende Woche. Körper und Atem wahrnehmen, stille Meditation im Sitzen mit einem kurzen Input.

Veranstalterin	Katholische und Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen
Kurs	jeden Montag während der Schulzeit, 06.45 – 07.15 Uhr
Kursleitung	Schaufelberger René
Kursort	Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 36, Belp
Kurskosten	keine
Teilnehmerzahl	offen
Auskunft	Katholische und Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen ☎ 031 819 06 31 E-Mail: rene.schaufelberger@refbelp.ch
Anmeldeschluss	Eine Anmeldung ist nicht nötig. Eintritt jederzeit möglich.



GESUNDHEIT

11 GEFÜHRTE MEDITATION

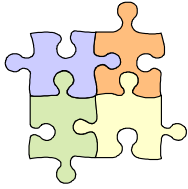
Sich mit positiven Energien verbinden, zur eigenen Mitte finden, gelassen in den Alltag zurückgehen.

Veranstalterin	Katholische und Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen	
Kurs	jeden Montag während der Schulzeit, 8 – 9 Uhr	
Kursleitung	Schaufelberger René, Müller Regina	
Kursort	Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 34, Belp	
Kurskosten	keine	
Teilnehmerzahl	mindestens 4 Personen	
Anmeldung	Katholische und Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen Schaufelberger René Müller Regina	E-Mail: rene.schaufelberger@refbelp.ch ☎ 031 819 06 31 / 031 300 40 90
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich.	

12 MEDITATION

Sich mit positiven Energien verbinden, zur eigenen Mitte finden, gelassen in den Alltag zurückgehen. Eine geführte Meditation.

Veranstalterin	Katholische und Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen	
Kurs	jeden Mittwoch während der Schulzeit, 8.30 – 9.30 Uhr	
Kursleitung	Schaufelberger René, Müller Regina	
Kursort	Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 34, 3123 Belp	
Kurskosten	keine	
Teilnehmerzahl	mindestens 4 Personen	
Anmeldung	Katholische und Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen Schaufelberger René Müller Regina	E-Mail: rene.schaufelberger@refbelp.ch ☎ 031 819 06 31 / 031 300 40 90
Anmeldeschluss	Eintritt jederzeit möglich.	



GESUNDHEIT

13 HATHA YOGA

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg der Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch bewusst ausgeführte Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen werden mehr Beweglichkeit, ein verbessertes Körperbewusstsein, mehr Stabilität und Kraft im Körper sowie im Geist erlangt. Alle Kurse eignen sich auch für Anfängerinnen und Anfänger.

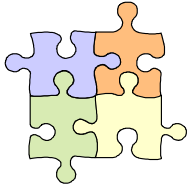
Kurse	<u>Montag</u>	Yoga sanft	16.30 – 17.45 Uhr
		mittleres Level	18.00 – 19.15 Uhr
		mittleres Level	19.30 – 20.45 Uhr
	<u>Dienstag</u>	Yoga & Faszien	8.30 – 10 Uhr
		Yoga sanft	10.15 – 11.30 Uhr
	<u>Mittwoch</u>	Yoga sanft	16.30 – 17.45 Uhr
		mittleres Level	18.00 – 19.15 Uhr
		mittleres Level	19.30 – 20.45 Uhr
	<u>Donnerstag</u>	mittleres Level	8.30 – 9.45 Uhr
		Yoga sanft	10 – 11.15 Uhr
		mittleres Level	18 – 19.15 Uhr

Kursleitung Gyseler Olivia, Yogalehrerin YCH
Kursort Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, Belp
Kurskosten CHF 20.–/Lektion., Anmeldung jeweils für ein Quartal.
 Anmeldung jeweils für ein Quartal, zahlbar quartalsweise.
Anmeldung Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp
 ☎ 079 211 26 70 E-Mail: info@yoga-belp.ch
 Internet: www.yoga-belp.ch
Anmeldeschluss **Einstieg jederzeit möglich**

14 YOGA IN KEHRSATZ: ATMUNG – BEWEGUNG – ACHTSAMKEIT

Kurs	Gruppenkurse (fortdauernd)		
	<u>Montag</u>	8.45 – 10 Uhr	Kehrsatz
		10.15 – 11.30 Uhr	70+ Kehrsatz
	<u>Dienstag</u>	17.30 – 18.45 Uhr	Kehrsatz
		19 – 20.15 Uhr	Kehrsatz
	<u>Mittwoch</u>	8.45 – 10 Uhr	Kehrsatz
		12.15 – 13.30 Uhr	Bern
		18 – 19.15 Uhr	Kehrsatz
		19.30 – 20.45 Uhr	Kehrsatz

Kursleitung Lerch Keller Regina
Kursorte Kehrsatz: Bernstrasse 97 / Bern: Gutenbergstrasse 31
Anmeldung Lerch Keller Regina, Stockackerstrasse 1, 3122 Kehrsatz
Anmeldung ☎ 079 713 09 31 E-Mail: ashraya@bluewin.ch
 Internet: www.ashraya.ch
Anmeldeschluss **Anmeldung fortdauernd möglich.**



GESUNDHEIT

15 KINESIOLOGIE-GRUNKURS: TOUCH FOR HEALTH 1

Energie und Lebensqualität

Das Energie-Gleichgewicht im Meridiansystem ist Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Mit Muskeltests überprüfen wir den Energiefluss in den zugehörigen Muskeln und Organen. Sie lernen verschiedene Stärkungs-Möglichkeiten, um den Energiefluss gezielt zu aktivieren.

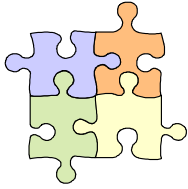
- 14 Meridiane und zugehörige Muskeltests
- Mittels Reflexzonen, Muskelarbeit und Meridianstreichungen stärken
- Narben entstören, Schmerzabbau
- Emotionaler Stressabbau, Augen und Ohren aktivieren
- Lebensmitteltest

Kurs	von Freitag – Sonntag, 12. – 14. November 2021: Fr, 14 – 17.30 Uhr / Sa, 9 – 17 Uhr / So, 9 – 15.30 Uhr
Kursleitung	Leibundgut-Ingold Rita
Kursort	Praxis für KomplementärTherapie, Sägetstrasse 1b, Belp
Kurskosten	CHF 390.–, inkl. Material und Zertifikat
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 8 Personen
Anmeldung	Leibundgut-Ingold Rita, Sägetstrasse 1b, 3123 Belp ☎ 031 819 90 90 E-Mail: info@kinebelp.ch
Anmeldeschluss	31. Oktober 2021

16 HATHA YOGA

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

Kurs	jeweils Mittwoch	gemischte Gruppe	18 – 19.15 Uhr
	jeweils Donnerstag	für Männer reiferen Alters	17 – 18 Uhr
Kursleitung	Walthert Rosmarie		
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp		
Kurskosten	CHF 280.– Mittwoch für 12 Lektionen CHF 250.– Donnerstag für 12 Lektionen		
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofplatz 11, 3123 Belp ☎ 031 819 23 13 Internet: www.physiobelp.ch		
Anmeldeschluss	Beginn ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet CHF 10.–.		



GESUNDHEIT

17 RÜCKENFIT – DER RUMPF ALS HERZ UNSERER BEWEGUNG

Haltung, Atmung, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind die Elemente dieses Kurses.

Kurs	jeweils Dienstag, 8.45 – 9.45 Uhr. Der Kurs ist fortlaufend.
Kursleitung	Cebulla Gabi
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp
Kurskosten	CHF 25.– pro Lektion / CHF 250.– für 12 Lektionen
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofplatz 11, 3123 Belp ☎ 031 819 23 13 Internet: www.physiobelp.ch
Anmeldeschluss	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet CHF 10.–.

18 ZEITGENÖSSISCHES PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwachen Muskelgruppen angesprochen werden. Diese sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

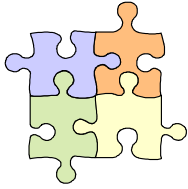
Kurs	jeweils Freitag, 8.30 – 9.30 Uhr. Der Kurs ist fortlaufend.
Kursleitung	Hartmann Carmen
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp
Kurskosten	CHF 25.– pro Lektion / CHF 250.– für 12 Lektionen
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofplatz 11, 3123 Belp ☎ 031 819 23 13 Internet: www.physiobelp.ch
Anmeldeschluss	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet CHF 10.–.

19 RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK ZUSAMMEN MIT DEM BABY

Nach Schwangerschaft und Geburt soll die untere Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wieder aktiviert, der untere Rücken und die Schultern gestärkt, aber auch geschmeidig werden. Die Babys sind im Kurs dabei und werden in die Übungen miteinbezogen.

Beginn frühestens 8 – 10 Wochen nach der Entbindung.

Kurs	jeweils Montag, 10 – 11 Uhr. Der Kurs ist fortlaufend.
Kursleitung	Krause Stefanie
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp
Kurskosten	CHF 25.– pro Lektion / CHF 250.– für 12 Lektionen
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofplatz 11, 3123 Belp ☎ 031 819 23 13 Internet: www.physiobelp.ch
Anmeldeschluss	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet CHF 10.–.



GESUNDHEIT

20 BECKENBODENGYMNASTIK

Nicht selten schwächt der verborgene Beckenbodenmuskel, der in der Tiefe unseres Beckens sitzt, ab. Aktivierung aber auch Entspannung dieser Muskulatur und ihrer Umgebung kann dem entgegenwirken.

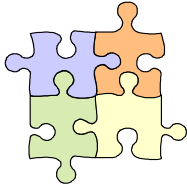
Um den Beckenboden in Einklang mit Alltagsbelastungen zu bringen, beziehen wir in diesem Kurs den Atem und die aufrechte Körperhaltung mit ein.

Kurs	jeweils Mittwoch, 8.30 – 9.15 Uhr. Der Kurs ist fortlaufend.
Kursleitung	Krause Stefanie oder Walthert Rosmarie
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp
Kurskosten	CHF 20.– pro Lektion / CHF 180.– für 12 Lektionen
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofplatz 11, 3123 Belp ☎ 031 819 23 13 Internet: www.physiobelp.ch
Anmeldeschluss	Anmeldung nach Vorbesprechung jederzeit möglich.

21 SYPOBA-KURS

Mit Sypoba wird auf gelenkschonende Art und Weise der ganze Körper gekräftigt und gleichzeitig die koordinativen Fähigkeiten und das Gleichgewicht verbessert.

Kurs	jeweils Donnerstag, 12.15 – 13 Uhr. Der Kurs ist fortlaufend.
Kursleitung	Hofstetter Andrea
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp
Kurskosten	– CHF 20.– pro Lektion / CHF 200.– für 12 Lektionen mit eigenem Material – CHF 25.– pro Lektion / CHF 250.– für 12 Lektionen inkl. Material- verleih
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofplatz 11, 3123 Belp ☎ 031 819 23 13 Internet: www.physiobelp.ch
Anmeldeschluss	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet CHF 10.–.



GYMNASTIK | SPORT | TANZ

22 BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG – FELDENKRAISMETHODE

Mittels mündlicher Anleitung von einfachen Bewegungsabläufen wird das Bewusstwerden des Zusammenspiels der Gelenke, Muskeln und Organe sowie persönlicher Bewegungsgewohnheiten unterstützt. Die Erweiterung der eigenen Bewegungsmöglichkeiten wird durch leichte Bewegungsimpulse (minimalster Kraftaufwand, Veränderbarkeit von Bewegungsrichtung und Tempo) gefördert; so können auch Schmerzen abgebaut werden. Diese Methode zur Erweiterung der Selbstwahrnehmung und Optimierung der Bewegung wurde von Moshe Feldenkrais (1904-1984) entwickelt.

Kurs	ab 18. Oktober 2021: 5 x jeweils Montag, 18.45 – 19.45 Uhr
Kursleitung	Nell Regula
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp
Kurskosten	CHF 125.–
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 10 Personen
Anmeldung	Nell Regula, Sandrainstrasse 66, 3007 Bern ☎ G 079 252 85 52 E-Mail: rnell@bluewin.ch
Anmeldeschluss	1. Oktober 2021

23 BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG – FELDENKRAISMETHODE

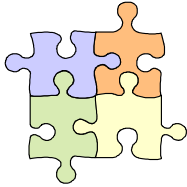
Kursinhalt siehe Kurs Nr. 22

Kurs	ab 10. Januar 2022: 5 x jeweils, 18.45 – 19.45 Uhr
Kursleitung	Nell Regula
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp
Kurskosten	CHF 125.–
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 10 Personen
Anmeldung	Nell Regula, Sandrainstrasse 66, 3007 Bern ☎ G 079 252 85 52 E-Mail: rnell@bluewin.ch
Anmeldeschluss	5. Januar 2022

24 BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG – FELDENKRAISMETHODE

Kursinhalt siehe Kurs Nr. 22

Kurs	ab 28. Februar 2022: 5 x jeweils Montag, 18.45 – 19.45 Uhr
Kursleitung	Nell Regula
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, Belp
Kurskosten	CHF 125.–
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 10 Personen
Anmeldung	Nell Regula, Sandrainstrasse 66, 3007 Bern ☎ G 079 252 85 52 E-Mail: rnell@bluewin.ch
Anmeldeschluss	21. Februar 2022



GYMNASTIK | SPORT | TANZ

25 OSTEOGYM: GUT FÜR DIE MUSKELN, GUT GEGEN OSTEOPOROSE

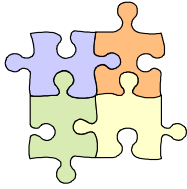
Osteogym ist ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm für ältere Personen, mit dem Ziel, sich im Alltag sicherer zu bewegen und Stürzen vorzubeugen.

Veranstalterin	Rheumaliga Bern und Oberwallis
Kurs	ab 16. August 2021: jeweils Montag, 8.45 – 9.45 Uhr (fortlaufend)
Kursleitung	Majer Moreau Elisabeth, Dipl. Physiotherapeutin
Kursort	Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, Belp
Kurskosten	Mitglieder CHF 18.– pro Lektion Nichtmitglieder CHF 21.– pro Lektion (exkl. MwSt)
Teilnehmerzahl	5 – 9 Personen
Anmeldung	Rheumaliga Bern und Oberwallis ☎ 031 311 00 06 E-Mail: info.be@rheumaliga.ch Internet: www.rheumaliga.ch/be
Anmeldeschluss	Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Vereinbaren Sie eine kostenlose Probelektion.

26 AIKIDO

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

Veranstalter	Verein Aikido Belp
Kurs	jeweils Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 19 – 20.30 Uhr
Kursleitung	Wechselnde Leitung: Hess Samuel, Uhlmann Nathalie, Eberhard Sonja, Herzog Jürg
Kursort	Dojo, Burggässli 13, Belp
Kurskosten	CHF 150.– pro Quartal
Teilnehmerzahl	unbeschränkt
Anmeldung	Anliker Andrea, Sekretariat, Steinackerweg 12, 3125 Toffen ☎ 078 679 69 62 E-Mail: andrea.messerli@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich.



GYMNASTIK | SPORT | TANZ

27 BADMINTON

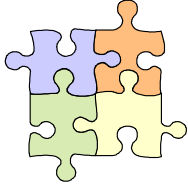
Jeweils am Montag treffen wir uns für ambitionierte Matches sowie zum lockeren Plausch-Spiel für Spielerinnen und Spieler ab 16 Jahren.

Veranstalter	Badminton Club Belp
Kurs	jeweils Montag, 18.45 – 20.15 Uhr
Kursleitung	Schwerzmann Daniel
Kursort	Turnhalle Neumatt, Belp
Kurskosten	Jahresbeitrag CHF 100.–
Anmeldung	Schwerzmann Daniel, Riedlistrasse 33a, 3123 Belp ☎ 079 699 03 07 E-Mail: d.schwerzmann@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich.

28 ORIENTALISCHER BAUCHTANZ

Du erlernst die typischen isolierten Hüft- und Oberkörperbewegungen und Schrittkombinationen zu klassischen und modernen orientalischen Klängen. Bauchtanz stärkt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und Körperwahrnehmung und ist gleichzeitig gelenkschonend und damit für jedes Alter und jede Figur geeignet. Und stärkt nicht zuletzt das weibliche Selbstbewusstsein!

Veranstalter/in	Sahar / www.sahar-dance.ch
Kurs	jeweils Dienstag, 17.45 – 18.45 Uhr 1 x im Monat am Samstag, 9.30 – 10.30 Uhr (Bitte kontaktieren Sie mich für die aktuellen Termine)
Kursleitung	Schenk Daniela
Kursort	Yoga Raum, Rubigenstrasse 12, Belp
Kurskosten	CHF 20.– pro Stunde
Teilnehmerzahl	mindestens 5, maximal 8 Personen
Anmeldung	☎ 079 504 79 27 E-Mail: info@sahar-dance.ch
Anmeldeschluss	Einstieg nach Absprache.



SPRACHEN

29 DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER 1

Sie lernen Lesen, Schreiben und Sprechen für den Alltag.

Veranstalterin	Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen
Kurs	jeweils Dienstag, 9.30 – 11 Uhr
Kursleitung	Ackermann Cavelti Susann
Kursort	Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, 3123 Belp
Kurskosten	CHF 10.– pro Woche**, Material ca. CHF 25.– (Buch)
Teilnehmerzahl	mindestens 4 Personen
Anmeldung	Ackermann Cavelti Susann, Stutzstrasse 22, 3126 Kaufdorf ☎ 031 802 00 52 E-Mail: ackermann.s.@sunrise.ch
Anmeldeschluss	Einstieg nach Absprache.

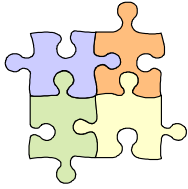
** Unterstützung der Kirchgemeinde auf Anfrage möglich

30 DEUTSCH FÜR ANFÄNGERINNEN UND ANFÄNGER 2

Sie bauen auf Ihren ersten Deutschkenntnissen auf und lernen weiter für den Alltags-sprachgebrauch.

Veranstalterin	Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen
Kurs	jeweils Dienstag, 9.30 – 11 Uhr
Kursleitung	Schneider Nathalie, Sozialdiakonin
Kursort	Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, 3123 Belp
Kurskosten	CHF 10.– pro Woche**, Material ca. CHF 25.– (Buch)
Teilnehmerzahl	mindestens 4, maximal 8 Personen
Anmeldung	Schneider Nathalie ☎ 031 819 65 61 E-Mail: nathalie.schneider@refbelp.ch
Anmeldeschluss	Einstieg nach Absprache.

** Unterstützung der Kirchgemeinde auf Anfrage möglich



SPRACHEN

31 @HELEN'S – ENGLISH COURSES

Englischkurse und Privatlektionen für Erwachsene im Zentrum von Belp (A1 – C2) ⇒ mit Schwerpunkt auf Sprechen, Verstehen und Spass.

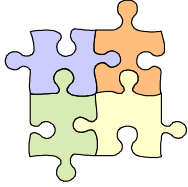
Kurs	Kurse oder Privatlektionen auf allen Niveaus. Montag – Freitag, tagsüber und abends. Nähere Infos erhalten Sie auf unserer Webseite www.at-helens.ch oder gerne auch telefonisch.
Kursleitung	Wir sind ein 9-köpfiges Team von zertifizierten Englischlehrkräften.
Kursort	Dorfstrasse 2, Belp (beim Schützenkreisel)
Kurskosten	ab CHF 22.– pro Kurs, Schnupperlektion(en) gratis
Teilnehmerzahl	maximal 10 Personen pro Kurs (auch Einzelunterricht)
Anmeldung	Lanzrein Helen ☎ G 031 819 81 25 E-Mail: welcome@helens-englishcourses.ch ☎ 079 759 62 65
Anmeldeschluss	Einstieg jederzeit möglich.

32 TREFF© FRANZ. BELP – FRANZÖSISCH IM ALLTAG

Gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit der französischen Sprache – praxisorientiert und auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

Kurs	15 x 50 Minuten nach Absprache, auch online
Kursleitung	Zehnder-Spittler Erika, Französischlehrerin
Kursort	Belp
Kurskosten	CHF 450.– für Gruppenkurse
Teilnehmerzahl	maximal 5 Personen (auch Einzelunterricht)
Anmeldung	Zehnder-Spittler Erika, Husmattstrasse 19, 3123 Belp ☎ 031 819 42 63 E-Mail: erika.zehnder@bluewin.ch ☎ 079 487 43 10 Internet: www.bildung-fuer-sie.ch
Anmeldeschluss	Einstieg nach Absprache (freie Plätze vorausgesetzt).


Weitere Kurse auf
www.bildung-fuer-sie.ch

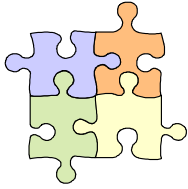


ERZIEHUNG | FAMILIE | PARTNERSCHAFT

33 BRAIN GYM – LERNBLOCKADEN AUFLÖSEN

Lern-Situationen und andere Themen im Alltag werden mittels Brain Gym Übungen in sogenannten Balancen erleichtert und emotionaler Stress abgebaut. Herzstück des Kurses ist die Zusammenarbeit beider Hirnhälften. Wir aktivieren ausserdem Augen und Ohren und verbessern das Fokussieren und die Konzentration. Sie erlernen viele hilfreiche und hochwirksame Selbsthilfe-Übungen für sich selbst und die Familie.

Kurs	von Freitag – Sonntag, 29. – 31. Oktober 2021: Fr, 14 – 17.30 Uhr / Sa, 9 – 17 Uhr / So, 9 – 12 Uhr
Kursleitung	Leibundgut-Ingold Rita
Kursort	Praxis für KomplementärTherapie, Sägetstrasse 1b, Belp
Kurskosten	CHF 330.–, inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl	maximal 8 Personen
Anmeldung	Leibundgut-Ingold Rita, Sägetstrasse 1b, 3123 Belp  G 031 819 90 90 E-Mail: info@kinebelp.ch
Anmeldeschluss	15. Oktober 2021



VORINFORMATION I ANMELDETALONS

Vorinformation

Das nächste Kursprogramm (April – September 2022) erscheint im März 2022.

Eingabefrist für Kursangebote: 31. Januar 2022.

Verspätete Eingaben können nicht berücksichtigt werden.

✂ ✂ ✂ - - - - -

ANMELDETALON (nur 1 Teilnehmer/in und Kurs pro Anmeldetalon)

Name und Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ und Ort: _____

Telefon Privat _____

Kursnummer / Kurstitel: _____

Kurskosten: _____

Datum und Unterschrift: _____

Bitte die Anmeldung an die in der Ausschreibung publizierte Anmeldeadresse schicken. Danke.

✂ ✂ ✂ - - - - -

ANMELDETALON (nur 1 Teilnehmer/in und Kurs pro Anmeldetalon)

Name und Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ und Ort: _____

Telefon Privat _____

Kursnummer / Kurstitel: _____

Kurskosten: _____

Datum und Unterschrift: _____

Bitte die Anmeldung an die in der Ausschreibung publizierte Anmeldeadresse schicken. Danke.