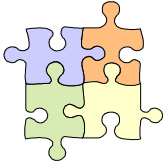


Sommersemester 1/2021

Kursübersicht

April 2021 bis September 2021

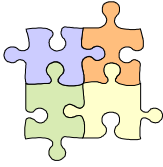
Entstanden mit finanzieller Unterstützung der
Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Bern,
Mittelschul- und Berufsbildungsamt,
Abteilung Weiterbildung



		<u>Inhalt:</u>	<u>Seite:</u>
Teilnahmeberechtigt	Personen nach Vollendung des 16. Altersjahres	Allgemeine Infos	4
Anmeldung	Anmeldetalon (siehe letzte Seiten)	Werken / Gestalten	5
Kursabsage	Mangels Beteiligung können Kurse abgesagt werden	Musik	7
Versicherung	Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind nicht gegen Unfall versichert	Gesundheit	10
Material	Wird zusätzlich verrechnet	Gymnastik / Sport / Tanz	16
Auskunft	Abteilung Generationen und Soziales Erwachsenenbildung Belp Gartenstrasse 2, Postfach 64, 3123 Belp Tel. 031 818 22 66	Erziehung / Familie / Partnerschaft	18
		Sprachen	19
		Informatik / Wiedereinstieg	22
		Vorinformation/ Anmeldetalons	23

GEMEINDE  BELP

Weisungen für Kursbesucher/-innen



Allgemeine Informationen

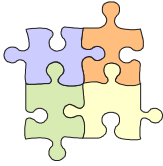
Es freut uns, Ihnen das neue Semesterprogramm vorzustellen!

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.



Werken / Gestalten

1 **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. Gerne helfe ich Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Arbeit. Zum Beispiel: Einen tollen Pullover mit modischen Zöpfen, Socken mit der Bumerangfaser, eine coole Mütze, ein Halstuch mit ausgefallenen Mustern, einen Badeteppich mit verschiedenen Garnen und Farben, ein feinmaschiges Netzli zum Einkaufen etc.. Kommen Sie mit Ihrer Idee vorbei, wir setzen das Projekt um. Ich freue mich auf Sie.

Einzelkurse Fr. 25.— / 1 Stunde resp. Fr. 40.— / 2 Stunden

Kursleitung Frau Jana Räber, Belp
 Kursort Wullegarte, Steinbachstrasse 25, 3123 Belp
 Kurskosten Fr. 25.— / 1 Stunde resp. Fr. 40.— / 2 Stunden
 Anmeldung Frau Jana Räber, Wullegarte Tel. G 031 819 83 13
 Steinbachstrasse 25
 3123 Belp E-Mail: info@wullegarte.ch
 Erreichbar bis 31. März 2021, jeweils Dienstag – Freitag, 09.30 – 12.00
 und 13.30 – 18.00 Uhr sowie Samstag, 09.30 – 12.00 Uhr
 Ab 1. April 2021: Dienstag – Freitag, 09.30 – 12.00, 13.30 – 17.00 Uhr
 Anmeldeschl. Eine kurzfristige telefonische Anmeldung genügt.

2 **Ton-Werkstatt**

Inhalt: 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 (erster Tag: Aufbau, zweiter Tag: Glasieren).

Weiterführende Kurse oder andere Themen sind möglich. Jedes Mal gibt es eine Pause mit kleinen Naschereien und Getränken.

Neu: Den Besuchern von mindestens einem Kurs steht das Offene Atelier zur Verfügung, jeden Mittwoch, 9.30 - 12.00 Uhr und 13.30 -17.30 Uhr. Bitte zwei Tage vorher anmelden. Kosten unter www.atelierwerkzeit.ch

Kursleitung Frau Magdalena Humbel, Gestaltungspädagogin, SVEB 1
 Daten/Zeit

Kurs 1: Meine Lieblingstasse, Freitag, 09.04. + 07.05.2021, 18.30 – 21.30 Uhr

Kurs 2: Stelen f. Balkon/Garten, Montag, 10.05. + 31.05.2021, 8.30 - 11.30 Uhr

Kurs 3: Stelen f. Balkon/Garten, Montag, 10.05. + 31.05.2021, 18.30 - 21.30 Uhr

Kurs 4: Stelen f. Balkon/Garten, Donnerstag, 20.05. + 17.06.2021, 18.30 – 21.30 Uhr

Kurs 5: Schildli f. Wohnung/Haus, Donnerstag, 27.05. + 17.06.2021, 18.30 – 21.30 Uhr

Kurs 6: Meine Lieblingstasse, Freitag, 27.08. + 17.09.2021, 14.00 – 17.00 Uhr

Kurs 7: Meine Lieblingstasse, Freitag, 27.08. + 17.09.2021, 18.30 – 21.30 Uhr

Kursort Atelier WERKzeit, Belpbergstrasse 15, 3123 Belp

Kurskosten Fr. 80.— zzgl. Material- und Brennkosten (bar oder TWINT)

Teilnehmerz. Mind. 3, max. 6 Personen

Anmeldung Frau Magdalena Humbel E-Mail: m.humbel@quickline.ch
 Kastanienweg 77 SMS an: 076 463 95 39
 3123 Belp

Die Anmeldung ist verbindlich und wird bestätigt.

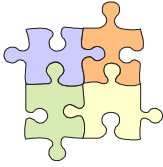
Anmeldeschl. Zwei Wochen vor dem ersten Kurstermin

Falls du Fragen hast, bin ich gerne für dich da. Ich freue mich sehr auf die gemeinsame WERK-zeit.

3 „Dot-Painting“ auf Steine – mit Zusatz von Blattgold

Dot-Painting ist eine neue Art der traditionellen Kunstform der Aborigines und 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, Lack usw. werden zur Verfügung gestellt.

Kursleitung	Frau Christina Frischherz	079 155 84 98
	Muristrasse 37, 3123 Belp	
	E-Mail: christina@frischherz.net	
	www.frischherz.net	
Daten/Zeit	Mo, 7. Juni und Di, 8. Juni 2021, jeweils 14.00 – 18.00 Uhr	
Kursort	Muristrasse 37, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 95.— zzgl. Material von Fr. 20.—	
Teilnehmerz.	Mind. 3, max. 6 Personen	
Anmeldung	christina@frischherz.net	
Anmeldeschl.	1. Juni 2021	



Musik

4 Eltern-Kind-Musik Kurse

Ein Kurs für Eltern und ihre Kleinkinder (ab ca. 1,5 bis 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 oder Grosseltern als Begleitpersonen sind herzlich willkommen.

Veranstalter	Musikschule Region Gürbetal
Kursleitung	Frau Dorothee Anderegg, Lehrerin & Musikpädagogin Tel: 033 345 35 65 / E-Mail: anderegg.doro@gmail.com
Daten/Zeit	Wöchentlich, jeweils Dienstag oder Mittwoch Semesterkurs: Februar 2021 – Juli 2021
Kursort	Musikschule, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp
Kurskosten	Semesterkurs 18 x 45 Min. Fr. 460.—/Familie
Teilnehmerz.	Mindestens 6 Familien (max. 8 Familien) pro Kursgruppe
Infos & Anmeldung	Musikschule Region Gürbetal Tel. 031 819 45 16 Dorfstrasse 23, Postfach 39, 3123 Belp E-Mail administration@ms-guerbetal.ch Internet www.ms-guerbetal.ch Bestellen Sie den aktuellen Kursflyer mit Anmeldetalon beim Sekretariat der Musikschule. Alternativ kann der Flyer auch direkt online (inkl. Anmeldetalon) auf der Website der Musikschule eingesehen und heruntergeladen werden.
Anmeldeschl.	Eintritt jederzeit möglich (unter Berücksichtigung der bestehenden Gruppengrössen); Anfragen bitte beim Sekretariat der Musikschule

5 Musikunterricht

Die Musikschule Region Gürbetal steht auch Erwachsenen offen! Mit dem flexiblen Unterrichts-Abonnement für Erwachsene können Sie sich den Wunsch nach Instrumentalunterricht erfüllen. Ob Sie AnfängerIn, WiedereinsteigerIn oder FortgeschritteneR sind, Sie erhalten den auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten professionellen Musikunterricht. **Zusammen macht es noch mehr Spass:** Sie sind auch als Band, Kammermusikgruppe, Volksmusik-Ensemble herzlich willkommen! Verlangen Sie unsere Informationsunterlagen.

Veranstalter	Musikschule Region Gürbetal
Kursleitung	Dipl. Lehrpersonen der Musikschule
Daten/Zeit	Nach Absprache – Einstieg jederzeit möglich
Kursort	Musikschule, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp
Kurskosten	Je nach Dauer des Abonnements. Detailinformationen finden Sie auf der Website der Musikschule
Teilnehmerz.	Einzel- oder Kleingruppenunterricht
Anmeldung	Musikschule Region Gürbetal Dorfstrasse 23, Postfach 39, 3123 Belp E-Mail administration@ms-guerbetal.ch Internet www.ms-guerbetal.ch Telefon 031 819 45 16

6 **Vortrag zum Thema „Musik und Hirn“**
von Dr. Stefan Elmer, Universität Zürich
Samstag, 8. Mai 2021, 10.00 – 12.00 Uhr im Aaresaal, Belp

Der Vortrag ist eine Weiterbildungsveranstaltung für Lehrpersonen aus Musikschule und Volksschule sowie für weitere Interessierte. Das Anmeldeformular finden Sie unter www.ms-guerbetal.ch

Zum Inhalt:

Seit der Entwicklung der bildgebenden Verfahren in den 90er Jahren hat sich die Möglichkeit eröffnet, in vivo Untersuchungen am menschlichen Gehirn vorzunehmen. Dank diesen Techniken sind wir heute in der Lage, die Hirnaktivität während unterschiedlichen Aufgaben zu messen sowie auch strukturelle Veränderungen zu quantifizieren. Da das Lernen eines Musikinstrumentes und intensives musikalisches Training eine Vielfalt an perzeptuellen, motorischen und kognitiven Funktionen beanspruchen, sind diese Interventionen besonders geeignet um plastische Hirnveränderungen nachzuweisen. In meinem Vortrag werde ich aufzeigen wie kurz- und langfristiges Musiktraining in der Kindheit und im Erwachsenenalter das Gehirn funktionell und strukturell verändern und sich positiv auf unterschiedliche perzeptuelle und kognitive Funktionen auswirken. Insbesondere werde ich schildern wie das Musizieren sprachliche Funktionen begünstigt, wie zum Beispiel die Verarbeitung von Vokalen und Silben, prosodische Sprachmerkmale aber auch das Lernen von neuen Wörtern. Zusätzlich werde ich aufzeigen, dass Musiktraining höhere kognitive Funktionen wie Kurzzeitgedächtnis, Arbeitsgedächtnis und Aufmerksamkeit begünstigt. Auch Parallelen zwischen Musiktraining, Hirnentwicklung, Alterungsprozessen und Hirnreservkapazität werden angestossen.

Kosten/Person: Fr. 20.- (inkl. Kaffee und Gipfeli)

7 **Orchester Belp**

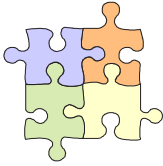
Das Orchester Belp ist ein sinfonisch besetztes Amateursorchester. Unter der Leitung und Mitwirkung von Berufsmusikern treten wir jährlich Ende Februar und Ende Juni in Belp sowie im Einzugsgebiet Bern – Thun auf. Besuchen Sie eine unserer Orchesterproben oder spielen Sie unverbindlich einen Konzertzyklus mit!

Veranstalter	Orchester Belp
Kursleitung	Frau Aurélie Darbellay, Dirigent
Daten/Zeit	Jeden Mittwoch, 20.00 – 22.00 Uhr (ohne Schulferien / Sommerpause)
Kursort	Musiklokal im Dorfzentrum Kreuz, 3123 Belp
Kurskosten	Erster Konzertzyklus unverbindlich und kostenlos. Anschliessend Mitgliederbeitrag.
Infos & Anmeldung	Frau Nicole Zoss-Probst Tel. 031 819 69 86, E-Mail info@orchester-belp.ch Internet: www.orchester-belp.ch

8 **Singen im Chor**

Ab dem Zeitpunkt, an dem Singen im Chor wieder erlaubt ist, erlernen Sie bekannte und moderne Weihnachtslieder in verschiedenen Sprachen, welche in einer Konzertserie vom 13. – 19. Dezember 2021 zusammen mit einem Orchester an verschiedenen Orten aufgeführt werden.

Veranstalter	Belper Chor
Kursleitung	Prof. Mathias Behrends, Nünenenweg 9, 3123 Belp E-Mail: mathias.behrends@hkb.bfh.ch
Daten/Zeit	Dienstags ab 19.30 Uhr und freitags ab 19.30 Uhr (je nach Corona-Vorschriften)
Kursort	Musikschule Belp – Schloss Belp - Festsaal im 1. Stock, Dorfstr. 23, 3123 Belp
Kurskosten	Fr. 70.—
Anmeldung	Herr Willi Alder, Mittelstrasse 10b, 3123 Belp oder per E-Mail info@belperchor.ch
Auskünfte	unter 031 819 43 75 oder 079 954 97 71
Anmeldeschl.	30. April 2021



Gesundheit

9 Lichtmeditation

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

Veranstalter	Katholische und Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen		
Daten/Zeit	Jeden Mittwoch während der Schulzeit	08.30 – 09.30 Uhr	
Kursort	Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 34, 3123 Belp		
Kurskosten	Keine		
Teilnehmerz.	Mindestens 4 Personen		
Anmeldung	Frau Regina Müller	Tel.	031 300 40 90
	Burggässli 11		
	3123 Belp		
	Herr René Schaufelberger	Tel.	031 819 06 31
	Neumattstrasse 16		
	3123 Belp		
Anmeldeschl.	Eintritt jederzeit möglich		

10 Geführte Meditation

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

Veranstalter	Katholische und Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen		
Daten/Zeit	Jeden Montag während der Schulzeit	08.00 – 09.00 Uhr	
Kursort	Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 34, 3123 Belp		
Kurskosten	Keine		
Teilnehmerz.	Mindestens 4 Personen		
Anmeldung	Frau Regina Müller	Tel.	031 300 40 90
	Burggässli 11		
	3123 Belp		
	Herr René Schaufelberger	Tel.	031 819 06 31
	Neumattstrasse 16		
	3123 Belp		
Anmeldeschl.	Eintritt jederzeit möglich		

11 Meditation zum Wochenbeginn

Für Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher.

Innehalten, wahrnehmen und sich ausrichten auf den Lebensfluss der kommenden Woche. Stille Meditation im Sitzen mit einem kurzen Input.

Veranstalter	Katholische und Reformierte Kirchgemeinde Belp-Belpberg-Toffen		
Kursleitung	Herr René Schaufelberger, Belp		
Daten/Zeit	Jeden Montag während der Schulzeit	06.45 – 07.15 Uhr	
Kursort	Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Dorfstrasse 34, 3123 Belp		
Kurskosten	Keine		
Teilnehmerz.	offen		
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht nötig.		

12 **Sturzprophylaxe im Alter (ü70)**

Sind Sie 70jährig oder älter und fühlen sich manchmal etwas unsicher im Alltag? Mit Tips und Tricks und Uebungen für Gleichgewicht, Kraft und Koordination können Sie aktiv das Sturzrisiko verringern. Versuchen Sie es!

Kursleitung	Frau Barbara Mathis
Daten/Zeit	Mittwoch, 19./26 Mai, 02./09./16./23. Juni 2021, 9.30 – 10.30 Uhr
Kursort	Mehrzweckraum Spital Belp
Kurskosten	Fr. 120.—
Teilnehmerz.	Mind. 5, max. 8 Personen
Anmeldung	Frau Barbara Mathis Krankenhausweg 14 3123 Belp Telefon 076 421 92 12 E-Mail: barbara.mathis@sunrise.ch
Anmeldeschl.	Donnerstag, 15. April 2021

13 **Yoga für Alle**

Yoga ist ein ganzheitlicher Erfahrungsweg mit vielen positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Durch Achtsamkeit, Atem-, Körper- und Entspannungsübungen können wir aktiv unser Wohlbefinden beeinflussen, unsere Konzentration verbessern und unser Immunsystem stärken.

Kursleitung	Frau Andrea Perez, Yoga Lehrerin RYS E-Mail: andrecita@sunrise.ch
Daten/Zeit	jeweils Donnerstag Wake up Yoga, 9.00 – 10.15 Uhr, Evening Yoga, 17.15 – 18.30 Uhr. Auf Anfrage sind Lektionen auch zu anderen Zeiten möglich.
Kursort	Praxis für KomplementärTherapie, Sägetstrasse 1b, 3123 Belp
Kurskosten	Fr. 25 pro Lektion/Fr. 260.— für 12 x
Anmeldung	Frau Andrea Perez, Sägetstrasse 1a, 3123 Belp, Telefon 076 578 04 52 E-Mail: andrecita@sunrise.ch
Anmeldeschl.	Ein Kurseinstieg und eine Schnupperstunde sind nach Voranmeldung jederzeit möglich.

14 **Hatha Yoga**

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

Kursleitung	Frau Rosmarie Walther, Belp		
Daten/Zeit	Jeweils Montag	für Männer reiferen Alters	17.00 – 18.00 Uhr
	Jeweils Mittwoch	gemischte Gruppe	18.00 – 19.15 Uhr
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp		
Kurskosten	Fr. 250.— Montag für 12 Lektionen Fr. 280.— Mittwoch für 12 Lektionen		
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz Bahnhofstrasse 11 3123 Belp		Tel. 031 819 23 13
	Internet www.physiobelp.ch		
Anmeldeschl.	Beginn ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—		

15 **Rückenfit – der Rumpf als Herz unserer Bewegung**

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

Kursleitung	Frau Gabi Cebulla, Belp		
Daten/Zeit	Jeweils Montag		08.30 – 09.30 Uhr
	(der Kurs ist fortlaufend)		
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp		
Kurskosten	Fr. 25.— pro Lektion / Fr. 250.— für 12 Lektionen		
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11 3123 Belp		Tel. 031 819 23 13
	Internet www.physiobelp.ch		
Anmeldeschl.	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—		

16 **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.

Kursleitung	Frau Carmen Hartmann		
Daten/Zeit	Jeweils Freitag		08.30 – 09.30 Uhr
	(der Kurs ist fortlaufend)		
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp		
Kurskosten	Fr. 25.— pro Lektion / Fr. 250.— für 12 Lektionen		
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11 3123 Belp		Tel. 031 819 23 13
	Internet www.physiobelp.ch		
Anmeldeschl.	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—		

17 **Rückbildungsgymnastik zusammen mit dem Baby**

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

Beginn frühestens 8 - 10 Wochen nach der Entbindung.

Kursleitung	Frau Stefanie Krause, Belp	
Daten/Zeit	Jeweils Montag	10.00 – 11.00 Uhr
	(der Kurs ist fortlaufend)	
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 25.— pro Lektion / Fr. 250.— für 12 Lektionen	
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11 3123 Belp	Tel. 031 819 23 13
	Internet www.physiobelp.ch	
Anmeldeschl.	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—	

18 **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.

Kursleitung	Frau Stefanie Krause oder Frau Rosmarie Walther, Belp	
Daten/Zeit	Jeweils Mittwoch	08.30 – 09.15 Uhr
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 20.— pro Lektion / Fr. 180.— für 12 Lektionen	
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11 3123 Belp	Tel. 031 819 23 13
	Internet www.physiobelp.ch	
Anmeldeschl.	Anmeldung nach Vorbesprechung jederzeit möglich.	

19 **Sypoba-Kurs**

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

Kursleitung	Frau Andrea Hofstetter, Belp	
Daten/Zeit	Jeweils Donnerstag	12.15 - 13.00 Uhr
	(der Kurs ist fortlaufend)	
Kursort	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11, 1. OG, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 20.- pro Lektion / Fr. 200.- für 12 Lektionen mit eigenem Material Fr. 25.- pro Lektion / Fr. 250.- für 12 Lektionen inkl. Materialverleih	
Anmeldung	Physiotherapie Bahnhofplatz, Bahnhofstrasse 11 3123 Belp	Tel. 031 819 23 13
	Internet www.physiobelp.ch	
Anmeldeschl.	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—	

20 **Bringen Sie Ihr persönliches Fahrgestell in Schwung**

Und warten Sie nicht bis übermorgen. Buchen Sie heute einen Feldenkrais® Kurs!

Kursleitung Frau Hanneloni Hegnauer
 Daten/Zeit Montags, 09.00 Uhr Dienstags, 19.00 Uhr
 Kursort Montag = Eggmatt 7, Mühlethurnen, Dienstag = Spital Belp,
 Physioraum, 1. Stock, Seffigenstrasse 89, 3123 Belp
 Kurskosten pro Stunde Fr. 24.— / 26.—
 Teilnehmerz. Mind. 3, max. 8 Personen
 Anmeldung Frau Hanneloni Hegnauer Tel. 031 809 13 94
 Eggmatt 7
 3127 Mühlethurnen
 Anmeldeschl. Jeweils eine Woche vor Ende Schulferien

21 **Yoga in Kehrsatz – Atmung-Bewegung-Achtsamkeit**

Kursleitung Frau Regina Lerch Keller
 dipl. Yogalehrerin YCH / Yogatherapeutin iH
 Daten/Zeit **Gruppenkurse (fortdauernd)**
Montag: 08.30 – 09.45 Uhr Kehrsatz
 10.00 – 11.15 Uhr **70+** Kehrsatz
Dienstag: 17.30 – 18.45 Uhr Kehrsatz
 19.00 – 20.15 Uhr Kehrsatz
Mittwoch: 08.30 – 09.45 Uhr Kehrsatz
 12.15 – 13.30 Uhr **Bern**
 18.15 – 19.30 Uhr Kehrsatz
 19.45 – 21.00 Uhr Kehrsatz
Gemeinsam meditieren: 1 x pro Monat jeweils montags,
 19.30 – 20.30 Uhr, s. www.ashraya.ch
Samstag Workshops: jeweils samstags, 09.30 – 12.30 Uhr
 s. www.ashraya.ch
Yoga Wochenende in Grächen: 17. bis 20. Juni 2021
 Kursorte Kehrsatz Bernstrasse 97
 Bern Gutenbergstrasse 31
 Anmeldung Mobile 079 713 09 31
 Internet www.ashraya.ch
 Anmeldeschl. Einstieg und Reinschnuppern sind jederzeit möglich!

22 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.

Der Kurs „Yoga sanft“ eignet sich hervorragend für reifere Personen oder Menschen mit (akuten) Beschwerden im Bewegungsapparat. In diesem Unterricht werden besonders einfache und schonende Bewegungsabläufe und Körperhaltungen geübt.

Alle Kurse eignen sich auch für Anfänger/innen.

Daten/Zeit	Montag	Yoga sanft	16.30 – 17.45 Uhr
	Montag	mittleres Level	18.00 – 19.15 Uhr
	Montag	mittleres Level	19.30 – 20.45 Uhr
	Dienstag	Yoga + Faszien	08.30 – 09.45 Uhr
	Dienstag	Yoga sanft	10.00 – 11.15 Uhr
	Mittwoch	Yoga sanft	16.30 – 17.45 Uhr
	Mittwoch	mittleres Level	18.00 – 19.15 Uhr
	Mittwoch	mittleres Level	19.30 – 20.45 Uhr
	Donnerstag	mittleres Level	08.30 – 09.45 Uhr
	Donnerstag	Yoga sanft	10.00 – 11.15 Uhr
	Donnerstag	mittleres Level	12.15 – 13.15 Uhr
	Freitag	Yoga intensiv	08.30 – 10.00 Uhr

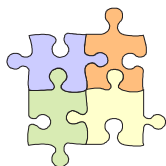
Kursleitung Frau Olivia Gyseler, dipl. Yogalehrerin YS/EYU

Kursort Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp

Kurskosten Fr. 20.— / Lektion, Anmeldung jeweils für ein Quartal, zahlbar quartalsweise

Anmeldung Frau Olivia Gyseler Tel. 079 211 26 70
Rubigenstrasse 12
3123 Belp

E-Mail info@yoga-belp.ch Internet www.yoga-belp.ch
Anmeldeschl. Einstieg jederzeit möglich



Gymnastik / Sport / Tanz

23 **Aikido**

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

Veranstalter	Verein Aikido Belp	
Kursleitung	Wechselnde Kursleitung (Sonja Eberhard, Nathalie Uhlmann, Samuel Hess, Jürg Herzog)	
	Frau Sonja Eberhard	Mobile: 079 698 2 14
	Mühlegasse 14, 3400 Burgdorf	Geschäft: 034 420 15 50
Daten/Zeit	Jeweils Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr
	Jeweils Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr
	Jeweils Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr
Kursort	Dojo: Burggässli 13, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 150.— pro Quartal, alle Trainings besuchbar	
Teilnehmerz.	Unbeschränkt	
Anmeldung	Frau Andrea Anliker	Mobile 078 679 69 62
	Sekretariat Aikido Belp	
	Steinackerweg 12	
	3125 Toffen	
	E-Mail	andrea.messerli@bluewin.ch
	Internet	www.aikido-belp.ch
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich, kein Anmeldeschluss	

24 **XUNG+ZWÄG: Wohltuendes Körpertraining mit Musik**

Ein ganzheitliches Training für Bauch, Beine und Herz.

Muskeln stärken, Gleichgewicht und Koordination fördern, Beweglichkeit und Kraft erhalten. Abwechslungsreiche Schrittfolgen sind wichtige Elemente bei XUNG+ZWÄG. Aber auch Freude an Bewegung und melodischer Musik kommen nicht zu kurz. Zusammen Spass haben!

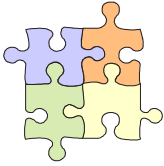
Kursleitung	Frau Jsabel Müller, Tanz- und Gymnastiklehrerin, dipl. Rückentrainerin	
Daten/Zeit	jeweils Donnerstag, 08.30 - 09.30 Uhr	
Kursort	Turnhalle Sonnegg, Sonneggstrasse 26, 3123 Belp	
Kurskosten	10er-Abo à Fr. 160.—	
Teilnehmerz.	Unbeschränkt	
Anmeldung	Frau Jsabel Müller	Mobile 079 784 90 10
	Alterswil 153	Telefon 031 311 77 73
	3531 Oberthal	
	E-Mail	jsabel.mueller@bluewin.ch
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich. GRATIS Schnupperstunde	

25 **Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene**

Badminton für Jung und Alt. Während die Erwachsenen jeweils im freien Spiel aktiv sind, besteht für die Junioren ein geführtes Training

Kursleitung Herr Daniel Schwerzmann
Daten/Zeit Junioren jeweils Montag, 18.45 -19.30 Uhr
Erwachsene jeweils Montag, 18.45 – 20.15 Uhr
Kursort Sporthalle Neumatt
Kurskosten Fr. 100.— pro Jahr
Anmeldung Herr Daniel Schwerzmann Mobile 079 699 03 07
Riedlistrasse 33a
3123 Belp
E-Mail d.schwerzmann@bluewin.ch

Anmeldeschl. Einstieg jederzeit möglich



Erziehung / Familie / Partnerschaft

26 „Beziehungs-weise“ – für alle, an Beziehung Interessierte!

Unsere Lebensqualität ist bestimmt durch die Qualität unserer Beziehungen – zu meinem/r PartnerIn, meinen Kindern, meiner Familie, Kollegen, Freunden – und zu mir selbst. Eine Partnerschaft endet nicht aus Mangel an Liebe, sondern aus Mangel an Nähe und Intimität.

Ich biete online-Coaching für Einzelne und Paare an. Ich höre zu und gebe Ihnen Ideen und Übungen, um:

+ die Kommunikation zu erleben

+ mehr Nähe zu erleben

+ sich gehört und verstanden zu fühlen

Damit Sie Ihre Beziehungen erfüllender gestalten – gerade JETZT in diesen Zeiten von Distanz und manchmal sogar Isolation.

Interessiert? Das Erstgespräch (30 Minuten) ist unverbindlich und kostenlos!

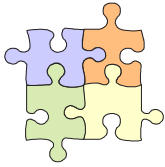
Kursleitung	Frau Christina Frischherz, dipl. Paar- und Lebensberaterin Muristrasse 37 3123 Belp Mobile 079 155 84 98 E-Mail christina@frischherz.net
Daten/Zeit	nach Absprache
Kursort	online
Kurskosten	Fr. 100.— / 60 Minuten für Einzelgespräche; Fr. 160.— / 90 Minuten für Paar-Gespräche
Anmeldung	E-Mail: christina@frischherz.net Internet www.frischherz.net

**Online-Coaching für
Einzelne und Paare**

27 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 Ihre Familie.

Kursleitung	Frau Rita Leibundgut-Ingold
Daten/Zeit	9. – 11. April 2021, Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag
Kursort	Praxis für KomplementärTherapie, Sägetstrasse 1b, 3123 Belp
Kurskosten	Fr. 330.-- inkl. Zertifikat und Kursheft
Teilnehmerz.	Mind. 4, max. 12 Personen
Anmeldung	Frau Rita Leibundgut-Ingold Telefon 031 819 90 90 Sägetstrasse 1b 3123 Belp E-Mail info@kinebelp.ch Internet www.kinebelp.ch
Anmeldeschl.	28. März 2021



Sprachen

28 @ helen's - english courses

Englischkurse für Erwachsene im Zentrum von Belp

→ Schwerpunkt: Sprechen, Verstehen und Spass

Kursleitung Mirjam, Carol, Monika, Simon, Philip, Céline, Kim, Indira, Mathias & Helen

Daten/Zeit **NEU: Teatime @helen's 16.00 – 17.00 Uhr (A2 – B1)***

Montag	18.15 – 19.45 Uhr	(C1)
Montag	20.00 – 21.30 Uhr	(B2)
Dienstag	12.15 – 13.15 Uhr	(A2 – C1)*
Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr	(A1)
Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	(A1)
Mittwoch	19.45 – 21.15 Uhr	(A2)
Donnerstag	12.15 – 13.15 Uhr	(A2 – C1)*
Donnerstag	18.15 – 19.45 Uhr	(A2/B1)
Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr	(A1)
Freitag	18.30 – 20.00 Uhr	(B1)

Privatlektionen auf Anfrage

***Lunchtime @helen's – der etwas andere Englischkurs**

- have lunch and speak about various topics
- findet jeweils alle 2 Wochen statt
- auch sporadische Teilnahme möglich

Kursort Dorfstrasse 2, 3123 Belp, beim Schützenkreisel

Kurskosten Die Preise richten sich nach der Klassengrösse

Schnupperlektion(en) gratis

Teilnehmerz. Max. 8 - 10 Personen pro Kurs

Auskunft und Frau Helen Lanzrein

Tel. 031 819 81 25

Anmeldung Internet www.af-helens.ch

Mobile 079 759 62 65

E-Mail welcome@helens-englishcourses.ch

Anmeldeschl. Einstieg jederzeit möglich

29 **Easytalk English courses in Belp**


Englischkurse auf allen Stufen für Erwachsene.

Die qualifizierten Lehrkräfte sind englischer Muttersprache. Alle Kurse auf Englisch geführt. Den Schülern wird viel Zeit und Mut gegeben, sich auf Englisch zu unterhalten und aktuelle Themen zu diskutieren.

Kursleitung	Frau Louise Rapaud		
Daten/Zeit	Montag	09.00 – 10.30 Uhr (Pre-Elementary A2)	
	Dienstag	18.15 – 19.45 Uhr (Fortgeschrittene C1)	
	Dienstag	20.00 – 21.30 Uhr (Intermediate B1)	
	Mittwoch	09.00 – 10.30 Uhr (Anfänger)	
	Mittwoch	11.00 – 12.30 Uhr (Aktuelle Themen B2+)	
	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr (Pre-Intermediate A2/B1)	
	Donnerstag	09.00 – 10.30 Uhr (A2 + virtuelles Reisen)	
	Donnerstag	12.00 – 13.00 Uhr (Elementary A1)	
	Donnerstag	18.15 – 19.45 Uhr (Intermediate + B2)	
	Donnerstag	20.00 – 21.30 Uhr (Konversation)	
	Freitag	12.00 – 13.30 Uhr (Konversation B2 – siehe Website)	
	Auf Anfrage: Frühenglisch für Kinder, Privatlektionen, Onsite Business Englischkurse, Uebersetzungen.		
Kursort	Bayweg 9, 3123 Belp		
Kurskosten	Min. Fr. 28.--/6 Studenten		
Teilnehmerz.	max. 6 Personen pro Kurs		
Auskunft und	Frau Louise Rapaud	Tel.	077 475 55 06
Anmeldung	E-Mail	info@easy-talk.ch	
	Internet	www.easy-talk.ch	
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich		

30 **TREFF© FRANZ. BELP – Französisch im Alltag**

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

Kursleitung	Frau Erika Zehnder-Spittler, Französischlehrerin			
Daten/Zeit	15 x 50 Minuten nach Absprache			
Kursort	Belp			
Kurskosten	Fr. 450.--			
Teilnehmerz.	max. 5 Personen			
Anmeldung	Frau Erika Zehnder-Spittler			
	Husmattstrasse 19		Tel.	031 819 42 63
	3123 Belp		Mobile	079 487 43 10
	E-Mail		erika.zehnder@bluewin.ch	
	Internet	www.bildung-fuer-sie.ch		
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich (freie Plätze vorausgesetzt)			

31 **Deutsch für Anfängerinnen 1**

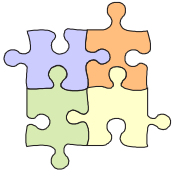
Sie lernen lesen und schreiben und sprechen für den Alltag.

Veranstalter Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen
 Kursleitung Frau Susann Ackermann Cavelti, Kaufdorf
 Daten/Zeit Jeweils Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Kursort Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp
 Kurskosten Fr. 10.— pro Woche* / Material: ca. Fr. 25.— (Buch)
 Teilnehmerz. Mind. 4 Personen
 Anmeldung Frau Susann Ackermann Cavelti, Tel. 031 802 00 52
 E-Mail ackermann.s@sunrise.ch
 Anmeldeschl. Einstieg nach Absprache
 * Auf Anfrage Unterstützung der Kirchgemeinde möglich.

32 **Deutsch für Anfängerinnen 2**

Sie bauen auf Ihren ersten Deutschkenntnissen auf und lernen weiter für den Alltagssprachgebrauch.

Veranstalter Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen
 Kursleitung Frau Annuschka Lochner, Belp
 Daten/Zeit Jeweils Dienstag, 09.30 – 11.00 Uhr
 Kursort Pfruend-Schüür, Dorfstrasse 32, Belp
 Kurskosten Fr. 10.— pro Woche* / Material: ca. Fr. 25.— (Buch)
 Teilnehmerz. Mind. 4, max. 8 Personen
 Anmeldung Frau Annuschka Lochner, Tel. 031 812 12 23
 E-Mail lochner_a@hotmail.com
 Anmeldeschl. Einstieg nach Absprache
 * Auf Anfrage Unterstützung der Kirchgemeinde möglich.



Informatik / Wiedereinstieg

33 **Erfolgreich im Beruf**

Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun. (Mahatma Gandhi)

Schritt halten mit der neuen Entwicklung – Veränderungen gehören zum Leben!

Professionelle Unterstützung auf dem Weg zu Ihrer beruflichen und persönlichen

Standortbestimmung / Aktualisierung Ihres **Bewerbungsdossiers**

- *Berufliche Situation für bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt analysieren*
- *Bewerbungsdossier aktualisieren – **Der erste Eindruck ist entscheidend!***

Kursleitung	Frau Erika Zehnder-Spittler, dipl. Erwachsenenbildnerin HF
Daten/Zeit	nach Absprache
Kursort	Belp
Kurskosten	Fr. 90.— / 50 Min.
Teilnehmerz.	Einzelcoaching
Anmeldung	Erika Zehnder-Spittler Husmattstrasse 19 3123 Belp
E-Mail	erika.zehnder@bluewin.ch
Internet	www.bildung-fuer-sie.ch

NEU!
Online-Coaching
möglich

Tel. 031 819 42 63
Mobile 079 487 43 10

