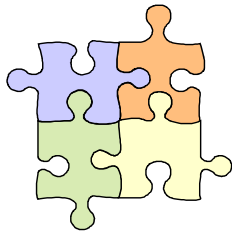


**Wintersemester 2/2020**

**Kursübersicht**

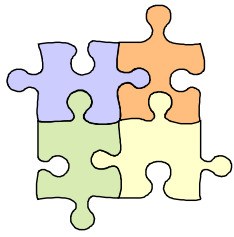
**Oktober 2020 bis März 2021**

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



## Weisungen für Kursbesucher/-innen

		<u>Inhalt:</u>	<u>Seite:</u>
<b>Teilnahmeberechtigt</b>	Personen nach Vollendung des 16. Altersjahres	<b>Allgemeine Infos</b>	<b>3</b>
<b>Anmeldung</b>	Anmeldetalon (siehe letzte Seiten)	<b>Werken / Gestalten</b>	<b>4</b>
<b>Kursabsage</b>	Mangels Beteiligung können Kurse abgesagt werden	<b>Musik</b>	<b>6</b>
<b>Versicherung</b>	Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind nicht gegen Unfall versichert	<b>Gesundheit</b>	<b>9</b>
<b>Material</b>	Wird zusätzlich verrechnet	<b>Gymnastik / Sport / Tanz</b>	<b>16</b>
<b>Auskunft</b>	<b>Abteilung Bildung und Kultur Erwachsenenbildung Belp</b> Güterstrasse 13, Postfach 64, 3123 Belp Tel. 031 818 22 07	<b>Erziehung / Familie / Partnerschaft</b>	<b>18</b>
		<b>Sprachen</b>	<b>19</b>
		<b>Informatik / Wiedereinstieg</b>	<b>22</b>
		<b>Vorinformation/ Anmeldetalons</b>	<b>23</b>



## Allgemeine Informationen

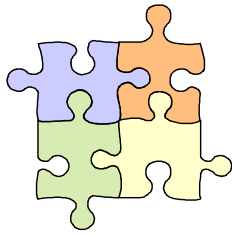
Es freut uns, Ihnen das neue Semesterprogramm vorzustellen!

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 Bumerangferse, 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. 20.— / 1 Stunde resp. Fr. 35.— / 2 Stunden

Kursleitung Frau Jana Räber, Belp  
 Kursort Wullegarte, Steinbachstrasse 25, 3123 Belp  
 Kurskosten Fr. 20.— / 1 Stunde resp. Fr. 35.— / 2 Stunden  
 Anmeldung Frau Jana Räber, Wullegarte Tel. G 031 819 83 13  
 Steinbachstrasse 25  
 3123 Belp  
 E-Mail: info@wullegarte.ch  
 Erreichbar jeweils Dienstag – Freitag, 09.30 – 12.00  
 Ab 13. Oktober 2020: Dienstag – Freitag 09.30 – 12.00, 13.30 – 18.00 Uhr  
 sowie Samstag, 09.30 – 12.00 Uhr  
 Anmeldeschl. Eine kurzfristige telefonische Anmeldung genügt.

### 2 **Ton-Werkstatt**

Du bekommst eine kurze Einführung in den Werkstoff Ton. Mit der Anwendung der Platten- und verschiedenen Oberflächen-Techniken 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.

Kursleitung Frau Magdalena Humbel, Gestaltungspädagogin, SVEB 1  
 Daten/Zeit  
 Kurs 1, Lichthüsli: Mittwoch, 28.10 + 18.11.2020, 14.00 - 17.00 Uhr  
 Kurs 2, Lichthüsli: Mittwoch, 28.10. + 18.11.2020, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Kurs 3, Seifenschalen: Freitag, 30.10. + 18.11.2020, 18.30 - 21.30 Uhr  
 Kurs 4, Vasen: Mittwoch, 4.11. + 25.11.2020, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Kurs 5, Lichthüsli: Freitag, 6.11. + 25.11.2020, 18.30 – 21.30 Uhr  
 Kurs 6, Lichthüsli: Montag, 23.11. + 14.12.2020, 18.30 – 21.30 Uhr  
 Kurs 7, Tassen: Mittwoch, 13.01. + 03.02.2021, 14.00 – 17.00 Uhr  
 Kurs 8, Tassen: Freitag, 15.01. + 05.02.2021, 18.30 – 21.30 Uhr  
 Kurs 9, Namenstecker f. Pflanzen u. Kräuter Freitag, 22.01. + 19.02.2021, 18.30 – 21.30 Uhr  
 Kurs 10, Nach Lust und Laune Mittwoch, 24.03. + 28.04.2021, 14.00. – 17.00 Uhr  
 Kursort Atelier, Belpbergstrasse 15, 3123 Belp  
 Kurskosten Fr. 80.— zzgl. Material- und Brennkosten  
 Teilnehmerz. Mind. 3, max. 6 Personen  
 Anmeldung Frau Magdalena Humbel E-Mail: m.humbel@quickline.ch  
 Kastanienweg 77  
 3123 Belp  
 Die Anmeldung ist verbindlich und wird schriftlich bestätigt.  
 Anmeldeschl. Zwei Wochen vor dem ersten Kurstermin

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

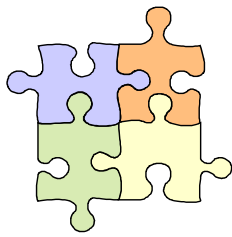
*Dot-Painting ist eine neue Art der traditionellen Kunstform der Aborigines und hat seine Wurzeln in den Rindenmalereien, den Körperbemalungen, den Boden- und Felsmalereien. Mit Punkten werden verschiedene Symbole, wie Kreise, Linien, Spiralen, Ornamente, Tiere, Astrosymbole, Runen usw. gestaltet. Im 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](http://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, Leinwand, Schablonen für Symbole, Lack usw. werden zur Verfügung gestellt.*

*„Goldene Steine“ sind besonders als Weihnachtsdeko wunderschön!*

Kursleitung	Frau Christina Frischherz
Daten/Zeit	Mo, 7. Dez. und Di, 8. Dez. 2020, jeweils 14.00 – 18.00 Uhr
Kursort	Muristrasse 37, 3123 Belp
Kurskosten	Fr. 95.— zzgl. Material von Fr. 20.—
Teilnehmerz.	Mind. 3, max. 10 Personen
Anmeldung	Frau Christina Frischherz Muristrasse 37 3123 Belp
Anmeldeschl.	Jeweils eine Woche vorher



## Musik

### 4 Eltern-Kind-Musik Kurse 2020

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 Dorothée Anderegg, Lehrerin & Musikpädagogin Tel: 033 345 35 65 / E-Mail: anderegg.doro@gmail.com
Daten/Zeit	Wöchentlich, jeweils Dienstag oder Mittwoch Nächster 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 (verfügbar ab November 2020) 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 Tel. 031 819 45 16 Dorfstrasse 23, Postfach 39, 3123 Belp E-Mail administration@ms-guerbetal.ch Internet www.ms-guerbetal.ch

## 6 **MorgenChor**

Für «Power»-Frauen ab 21+. Wir singen englischsprachige Popsongs (zBsp. ABBA, Adele, Charlie Puth, Ed Sheeran, Queen u.a.) Für das Mitmachen braucht es keine Erfahrung - alle Sängerinnen sind willkommen! Wir singen mehrstimmig, machen Stimmbildung und haben mit einem Auftritt (begleitet von einer Live-Band) am Schluss des Semesters ein Ziel.

Das gemeinsame Kaffeetrinken im Anschluss an unsere Proben ist ein wichtiger Bestandteil für das Zusammenwachsen als Gruppe. Der Chor wird semesterweise als Kurs geführt - die Teilnehmerinnen verpflichten sich nur zum Besuch der Proben und zum Mitmachen bei den Konzerten. Komm mit einer Kollegin und einem offenen Herzen vorbei!

Veranstalter	Musikschule Region Gürbetal
Kursleitung	Phoebe Fuller (USA/CH)
Daten/Zeit	Wöchentlich jeweils Donnerstag, 09.15 – 10.30 Uhr
Nächster Kurs	Voraussichtlich Februar 2021 – Juli 2021
Kursort	Musikschule, Schloss Belp, Dorfstrasse 23, 3123 Belp
Kurskosten	Fr. 350.—
Infos & Anmeldung	Bestellen Sie den aktuellen Kursflyer mit Anmeldetalon direkt beim MorgenChor befindet sich im Neuaufbau. Informationen erteilt die Kursleiterin, Frau Phoebe Fuller.
Kontakt	Phoebe Fuller, 079 770 75 94, phoebefuller@mac.com

## 7 **Orchester Belp**

Das Orchester Belp ist ein sinfonisch besetztes Amateurorchester. 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	Aurélien 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	Nicole Zoss-Probst Tel. 031 819 69 86, E-Mail info@orchester-belp.ch, Internet: <a href="http://www.orchester-belp.ch">www.orchester-belp.ch</a>

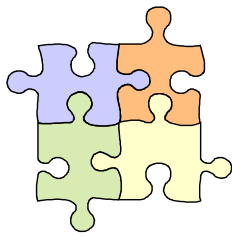
## 8 Singen im Chor

1. Projektteil: Ab sofort bis Ende Jahr erlernen Sie bekannte und moderne Weihnachtslieder in verschiedenen Sprachen, welche in einer Konzertserie vom 13.-20. Dezember zusammen mit einem Orchester an verschiedenen Orten aufgeführt werden.

2. Projektteil: Ab dem 12. Januar 2021 erlernen Sie abwechslungsreiche Lieder in unterschiedlichen Sprachen, aus allen Genren, neu arrangiert, welche in einer Konzertserie Ende September 2021 in Bern, zusammen mit einem Orchester aufgeführt werden.

Veranstalter	Belper Chor
Kursleitung	Prof. Mathias Behrends
Daten/Zeit	2020, Start 01.09.2020: Frauen Dienstagabends, 19.30 /20.45 Uhr Männer Freitagabends, 19.30 Uhr Jeweils eine Intensivstunde 2021, Start 12.01.2021: Frauen und Männer Dienstagabends, 19.30 – 21.30 Uhr
Kursort	Musikschule Belp, Festsaal im Schloss, 1. Stock, Dorfstr. 27, 3123 Belp
Kurskosten	Fr. 70.—
Infos &	Willi Alder, Mittelstrasse 10b, 3123 Belp
Anmeldung	E-Mail <a href="mailto:info@belperchor.ch">info@belperchor.ch</a>
Auskünfte	Willi Alder, 031 819 43 75 oder 079 954 97 71





## 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, 312 Belp	
Kurskosten	Keine	
Teilnehmerz.	Mind. 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 positiver Energie 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.	Mind. 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 **Wickel und Kompressen**

*Traditionelle Hausmittel, natürlich – wohltuend - einfach*

*Wickel und Kompressen unterstützen das Wohlbefinden und sind eine Möglichkeit, alltägliche, gesundheitliche Störungen auf natürliche Weise zu behandeln. Sie können vorbeugend, schmerzlindernd und heilungsfördernd sowohl beim Kind wie auch beim Erwachsenen eingesetzt werden.*

*An diesem Kursabend erfahren Sie mehr über diese altbewährten Hausmittel, lernen ein paar Wickel und Kompressen (temperierter Bienenwachs, Zwiebel und Quark) praktisch anwenden und erhalten eine kleine Dokumentation.*

Veranstalter	Katholische Kirche Belp
Kursleitung	Frau Maria Haas, Wickelfachfrau, Pflegefachfrau HF E-Mail: <a href="mailto:maria.haasbanz@bluewin.ch">maria.haasbanz@bluewin.ch</a>
Daten/Zeit	Donnerstag, 23. April 2020, 19.30 Uhr
Kursort	Pfarrzentrum, Burggässli 6, 3123 Belp
Kurskosten	Fr. 20.—, inkl. Materialkosten
Teilnehmerz.	Mind. 6, max. 10 Personen
Anmeldung	Pfarrrei Heiliggeist, Burggässli 11, 3123 Belp E-Mail: <a href="mailto:heiliggeist.belp@kathbern.ch">heiliggeist.belp@kathbern.ch</a>
Anmeldeschl.	Donnerstag, 15. Oktober 2020

## 13 **Hatha Yoga**

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

Kursleitung	Frau Rosmarie Walthert, 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	Tel. 031 819 23 13	
	Bahnhofstrasse 11 3123 Belp		
	Internet <a href="http://www.physiobelp.ch">www: physiobelp.ch</a>		
Anmeldeschl.	Beginn ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—		

#### 14 **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 (der Kurs ist fortlaufend)	08.30 – 09.30 Uhr
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 Internet <a href="http://www.physiobelp.ch">www.physiobelp.ch</a>	Tel. 031 819 23 13
Anmeldeschl.	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—	

#### 15 **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 (der Kurs ist fortlaufend)	08.30 – 09.30 Uhr
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 Internet <a href="http://www.physiobelp.ch">www.physiobelp.ch</a>	Tel. 031 819 23 13
Anmeldeschl.	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—	

#### 16 **Fascial Fitness**

*Bindegewebe lässt sich trainieren und kann bis ins hohe Alter geschmeidig, elastisch und sehr belastbar bleiben.*

*Im Kurs lernen wir vier grundsätzliche Trainingselemente kennen und anwenden:*

- *Die Rolle für Gewebehydratation, verschiedene Drehtechniken für*
- *lösen von Verklebungen und*
- *Verbesserung der Speicherkapazität von Bewegungsenergie und*
- *Verfeinerung der Wahrnehmung.*

Kursleitung	Frau Rosmarie Walthert, Belp	
Daten/Zeit	Jeweils Dienstag	17.30 – 18.30 Uhr
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 Internet <a href="http://www.physiobelp.ch">www.physiobelp.ch</a>	Tel. 031 819 23 13
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 (der Kurs ist fortlaufend)	10.00 – 11.00 Uhr
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 Internet <a href="http://www.physiobelp.ch">www.physiobelp.ch</a>	Tel. 031 819 23 13
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 Walthert, 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 Internet <a href="http://www.physiobelp.ch">www.physiobelp.ch</a>	Tel. 031 819 23 13
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 (der Kurs ist fortlaufend)	12.15 - 13.00 Uhr
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 Internet <a href="http://www.physiobelp.ch">www.physiobelp.ch</a>	Tel. 031 819 23 13
Anmeldeschl.	Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion auf Voranmeldung kostet Fr. 10.—	

20 **Beweglichkeit auch im Winter**

Mit der *Feldenkrais-Methode*® entdecken Sie eine neue Beweglichkeit und integrieren sie in Ihren Alltag. Probieren Sie es aus!

Kursleitung Frau Hanneloui Hegnauer  
 Daten/Zeit Dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr  
 Kursort Spital Belp, Physioraum, 1. Stock, Seftigenstrasse 89, 3123 Belp  
 Kurskosten pro Stunde Fr. 24.— / 26.—  
 Teilnehmerz. Mind. 4, max. 8 Personen  
 Anmeldung Frau Hanneloui Hegnauer Tel. 031 809 13 94  
 Eggmatt 7  
 3127 Mühlethurnen  
 Anmeldeschl. Anmeldung jederzeit möglich

21 **QiGong – Im Lebensfluss**

*Sanft fliessende Bewegungen, die uns zur Ruhe führen. Um den Anforderungen im Alltag entspannter zu begegnen und Stabilität zu geben. – Man kann es auch sagen: Wir verbessern das Gleichgewicht, aktivieren den Kreislauf und trainieren den Körper.*

Kursleitung Frau Kirsten Schlömer, QiGong Lehrerin SGQT anerkannt,  
 dipl. Physiotherapeutin  
 Daten/Zeit **60Plus**  
 Jeweils Donnerstag 16.15 – 17.15 Uhr  
 ab 8. Oktober 2020 (8x), Fr. 184.—  
 ab 7. Januar 2021 (12x), Fr. 276.—  
 Normalkurs  
 Jeweils Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr  
 ab 8. Oktober 2020 (8x), Fr. 184.—  
 ab 7. Januar 2021 (12x), Fr. 276.—  
 Einzelstunden im Advent, je 1x:  
 03.12.2020, 17.30 Uhr  
 10.12.2020, 17.30 Uhr  
 Kursort „Yoga – Belp“, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp, im EG hinter Mc Optic  
 Kurskosten siehe oben  
 Schnupperstunde Fr. 20.—, Einzellektion Fr. 25.—  
 Anmeldung Frau Kirsten Schlömer Tel. 033 221 19 50  
 Burgfeldweg 18a  
 3612 Steffisburg  
 E-Mail k.schloemer@bluewin.ch  
 Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich!

## 22 Yoga in Kehrsatz – Atmung-Bewegung-Achtsamkeit

Kursleitung	Frau Regina Lerch Keller dipl. Yogalehrerin YCH / Yogatherapeutin iH		
Daten/Zeit	<b>Gruppenkurse (fortdauernd)</b>		
	jeweils Montag		08.30 – 09.45 Uhr
	jeweils Montag	60+	10.00 – 11.15 Uhr
	jeweils Dienstag		17.30 – 18.45 Uhr
	jeweils Dienstag		19.00 – 20.15 Uhr
	jeweils Mittwoch		08.30 – 09.45 Uhr
	jeweils Mittwoch	<b>Bern</b>	12.15 – 13.30 Uhr
	jeweils Mittwoch		18.15 – 19.30 Uhr
	jeweils Mittwoch		19.45 – 21.00 Uhr
	<b>Gemeinsam meditieren (jeweils 19.30 – 20.30 Uhr)</b>		
	Montag, 14.09. / 12.10. / 09.11. / 14.12.2020		
	<b>Samstag Workshops</b> 12. September / 28. November 2020		
Kursort	Kehrsatz	Bernstrasse 97	
	Bern	Gutenbergstrasse 31	
Anmeldung	Mobile	079 713 09 31	
	Internet	www.ashraya.ch	
Anmeldeschl.	Einstieg und Reinschnuppern sind jederzeit möglich!		

## 23 Hatha Yoga

*Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch bewusst ausgeführte Körper-, Atme-, 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. Da in diesem Unterricht besonders einfache und schonende Bewegungsabläufe und Körperhaltungen geübt werden.*

**Alle Kurse eignen sich auf für Anfänger/innen.**

Kursleitung	Frau Olivia Gyseler, dipl. Yogalehrerin YS/EYU		
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 sanft	08.30 – 09.45 Uhr
	Dienstag	Yoga sanft	10.00 – 11.15 Uhr
	Mittwoch	Yoga sanft	16.30 – 7.45 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
Kursort	Yoga Belp, Rubigenstrasse 12, 3123 Belp		
Kurskosten	Fr. 20.— / Lektion, Anmeldung jeweils für ein Quartal, Zlg. 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		

## 24 **Kinesiologie-Kurs: 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

Kursleitung Frau Rita Leibundgut-Ingold

Daten/Zeit Freitagmittag – Sonntag, 13. – 15. November 2020

Kursort Praxis für KomplementärTherapie, Sägetstrasse 1b, 3123 Belp

Kurskosten Fr. 390.—, inkl. Material und Zertifikat

Teilnehmerz. Mind. 4, max. 8 Personen

Anmeldung Rita Leibundgut-Ingold

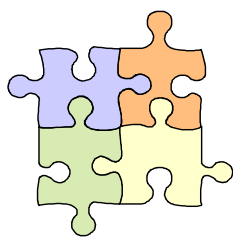
Tel. 031 819 90 90

Sägetstrasse 1b

3123 Belp

E-Mail [info@kinebelp.ch](mailto:info@kinebelp.ch)

Anmeldeschl. 31. Oktober 2020



## Gymnastik / Sport / Tanz

### 25 **Aikido**

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

Veranstalter	Verein Aikido Belp	
Kursleitung	Wechselnde Kursleitung	
Daten/Zeit	Jeweils Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr (Samuel Hess)
	Jeweils Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr (Jürg Herzog)
	Jeweils Donnerstag	19.00 – 20.30 Uhr (N. Uhlmann/S. Eberhard)
Kursort	Dojo: Burggässli 13, 3123 Belp	
Kurskosten	Fr. 150.— pro Quartal	
Teilnehmerz.	Unbeschränkt	
Anmeldung	Frau Andrea Anliker Sekretariat Aikido Belp Steinackerweg 12 3125 Toffen Internet <a href="http://www.aikido-belp.ch">www.aikido-belp.ch</a>	Mobile 078 679 69 62
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich, kein Anmeldeschluss	

### 26 **XUNG+ZWÄG: Wohltuendes Körpertraining mit Musik**

*Ein ganzheitliches Training für Bauch, Beine und Herz. Muskeln stärken, Gleichgewicht und Koordination fördern, Beweglichkeit erhalten. Abwechslungsreiche Schrittfolgen sind wichtige Elemente bei XUNG+ZWÄG. Aber auch, Freude an Bewegung und melodischer Musik. Zusammen Spass haben!*

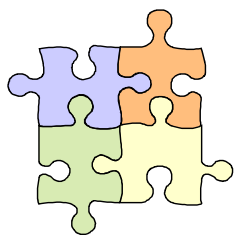
Kursleitung	Frau Jsabel Müller, Tanz- und Gymnastiklehrerin, dipl. Rückentrainerin	
Daten/Zeit	jeweils Donnerstag	08.30 - 09.30 Uhr
Kursort	Turnhalle Sonnegg, Sonneggstrasse 26, 3123 Belp	
Kurskosten	10er-Abo à Fr. 160.—	
Teilnehmerz.	Unbeschränkt	
Anmeldung	Frau Jsabel Müller Alterswil 153 3531 Oberthal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



**27 Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene**

*Der Badminton Club Belp trainiert jeweils am Montagabend in der Neumatt-Turnhalle. Anfänger wie Fortgeschrittene sind gleichermassen willkommen. Danach jeweils freies Spiel.*

Kursleitung	Herr Daniel Schwerzmann	
Daten/Zeit	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 fu18@bluewin.ch	
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich	



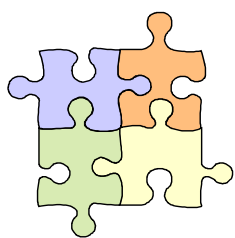
## Erziehung / Familie / Partnerschaft

### 28 **Ich und mein Frau-Sein**

*Wir beschäftigen uns mit dem weiblichen Körper, mit Namen und Anatomie von Tabu-Zonen „da unten: Wie heisst das? Kenne ich mich? Spüre ich mich? Mag ich mich? Mit welchen Worten erkläre ich „es“ meinen Kindern?*

*Fühle ich mich als Frau selbstbewusst, stark, wertgeschätzt? Bin ich mir meiner weiblichen Kraft bewusst? Dass ausschliesslich ich als Frau Leben schenken kann? In der Geborgenheit der Frauen-Gruppe nähern wir uns dem Thema „Frau-Sein“ in vielen Facetten an.*

Kursleitung	Frau Christina Frischherz, Paar- und Sexualberaterin		
Daten/Zeit	5x jeweils Sonntag (25.10/15.11./13.12.2020/10.01./31.01.2021) jeweils von 19.00 – 21.00 Uhr		
Kursort	Muristrasse 37, 3123 Belp		
Kurskosten	Fr. 40.— pro Abend – Bitte um verbindliche Teilnahme, da die Abende aufeinander aufbauen und nur so eine vertrauensvolle Stimmung entstehen kann (für eventuellen Preisnachlass bitte nachfragen)		
Teilnehmerz.	Mind. 3, max. 5 Frauen		
Anmeldung	Frau Christina Frischherz Muristrasse 37 3123 Belp E-Mail christina@frischherz.net Internet www.frischherz.net	Mobile	079 155 84 98
Anmeldeschl.	12. Oktober 2020		



## Sprachen

### 29 @ 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 & Helen		
Daten/Zeit	Zeit noch offen: neuer Anfängerkurs (A1)		
	Montag	18.15 – 19.45 Uhr	(C1)
	Montag	20.00 – 21.30 Uhr)	(B1/B2)
	Dienstag	12.15 – 13.15 Uhr	(A2 – C1)*
	Dienstag	19.15 – 20.45 Uhr	(A1/A2)
	Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr	(A1)
	Mittwoch	19.45 – 21.15 Uhr	(A1/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 spontane, unregelmässige Teilnahme möglich

Kursort	Dorfstrasse 2, 3123 Belp, beim Schützenkreisel		
Kurskosten	Fr. 28.— pro Doppellektion		
	Fr. 20.— pro Lunchtime Chat		
	Schnupperlektion(en) gratis		
Teilnehmerz.	Max. 10 Personen pro Kurs		
Auskunft und	Frau Helen Lanzrein		Tel. 031 819 81 25
Anmeldung	Internet	www.at-helens.ch	Mobile 079 759 62 65
	E-Mail	welcome@helens-englishcourses.ch	
Anmeldeschl.	Einstieg jederzeit möglich		

30 **Easytalk English courses in Belp**

*Englischkurse auf allen Stufen für Erwachsene.*

*Englisch lernen macht Spass – kleine Gruppen, interessantes Kursmaterial und Diskussionen über aktuelle Themen, Vielfalt des verwendeten Kursmaterials. Ausserdem vor Ort- und Online-Lektionen in Geschäftsendenglisch.*

Kursleitung Frau Louise Rapaud

Daten/Zeit siehe Website [www.easy-talk.ch](http://www.easy-talk.ch)

Kursort Bayweg 9, 3123 Belp

Teilnehmerz. max. 7 Personen pro Kurs

Auskunft und Frau Louise Rapaud

Tel. 077 475 55 06

Anmeldung CELTA / SVEB 1

E-Mail [info@easy-talk.ch](mailto:info@easy-talk.ch)

Internet [easy-talk.ch](http://easy-talk.ch)

31 **TREFFO 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 15x jeweils Dienstag- oder Mittwochabend, je nach Stufe und nach Absprache

Kursort Belp

Kurskosten Fr. 450.—

Teilnehmerz. max. 5 Personen

Anmeldung Frau Erika Zehnder-Spittler

Tel. 031 819 42 63

Husmattstrasse 19

Mobile 079 487 43 10

3123 Belp

E-Mail [erika.zehnder@bluewin.ch](mailto:erika.zehnder@bluewin.ch)

Internet [www.bildung-fuer-sie.ch](http://www.bildung-fuer-sie.ch)

Anmeldeschl. Einstieg jederzeit möglich (freie Plätze vorausgesetzt)

### 32 **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, Stutzstrasse 22, 3126 Kaufdorf	Tel. 031 802 00 52
	E-Mail	ackermann.s@sunrise.ch

Anmeldeschl. Einstieg nach Absprache

\* Auf Anfrage Unterstützung der Kirchgemeinde möglich.

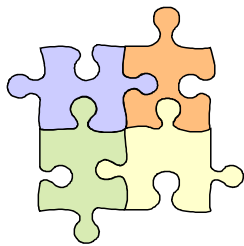
### 33 **Deutsch für Anfängerinnen 2**

*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, Burgfeld 4, 3123 Belp	Tel. 031 812 12 23
	E-Mail	lochner_a@hotmail.com

Anmeldeschl. Einstieg nach Absprache

\* Auf Anfrage Unterstützung der Kirchgemeinde möglich.



## Informatik / Wiedereinstieg

### 34 **Erfolgreich im Beruf**

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

*Planen und gestalten Sie Ihre Zukunft – Veränderungen gehören zum Leben!*

*Professionelle Unterstützung auf dem Weg zu Ihrer beruflichen und persönlichen **Standortbestimmung** / Aktualisierung des **Bewerbungsdossiers***

- *Stärken und Potential aufdecken*
- *Persönliche und berufliche Zielsetzungen formulieren*
- *Bewerbungsdossier erstellen oder 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 Frau Erika Zehnder-Spittler

Husmattstrasse 19

3123 Belp

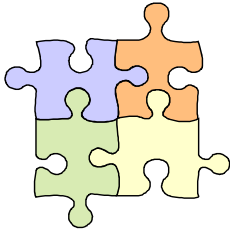
E-Mail [erika.zehnder@bluewin.ch](mailto:erika.zehnder@bluewin.ch)

Internet [www.bildung-fuer-sie.ch](http://www.bildung-fuer-sie.ch)

**NEU!**  
Online-Coaching  
möglich

Tel. 031 819 42 63

Mobile 079 487 43 10



## Vorinformation/Anmeldetalons

Das nächste Kursprogramm (April 2021 – September 2021) erscheint im März 2021.

**Eingabefrist für Kursangebote: 31. Januar 2021**  
**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:** .....                      **Mobile:** .....

**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:** .....                      **Mobile:** .....

**Kursnummer/Kurstitel:**

**Kurskosten:**

**Datum und Unterschrift:**