

Kursprogramm August 2020 – April 2021

KURS 1 – Pilates am Morgen



Kursbeschreibung Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem deine Muskulatur stabilisiert und gekräftigt wird. Es fördert durch sanftes und dennoch effizientes Training die Balance, Flexibilität und sorgt für ein verbessertes Körpergefühl. Körper und Geist arbeiten gemeinsam in Harmonie. Im Training sind unabhängig von Alter, Geschlecht oder Trainingszustand alle herzlich willkommen.

Kursleitung Sarah Koch, Trainerin Pilates Polestar

Datum **jeweils Mittwoch, ab 12. August 2020**
(in den Herbstferien findet kein Pilates statt: 23.9. / 30.9. / 7.10.)

Zeit **08.30 – 9.30 Uhr**

Ort Seminarraum, Kirchstrasse 10, Wichtrach (bitte klingeln)

Mitbringen Mätteli, bequeme Kleider, Frotteetuch, Trinkflasche

Kosten 10er-Abo: Fr. 200.– / Einzeleintritt: Fr. 22.–
Teilnehmerzahl mind. 5 Personen / max. 8 Personen

Anmelden bei **Sarah Koch, 079 605 37 45**

Zusätzliche Info:

Der gleiche Kurs am Montag Morgen ist bereits gut gebucht.

Wir führen dafür eine Warteliste. Bitte melden Sie sich bei Sarah Koch, 079 605 37 45.

KURS 2 – Vinyasa Flow Yoga



Kursbeschreibung In diesem harmonischen Yogastil wird zwischen ruhigen nach innen gerichteten und lang gehaltenen Yogaposen und dynamischen Hitze produzierenden und aktiven Yogaposen, die Balance gehalten. So schaffen wir eine ganzheitliche Körper-Erfahrung.

Kursleitung Sarah Koch, Yoga-Trainerin, Yin&Yang Yoga

Datum / Zeit **Kurs 2.1: jeweils Montag, 09.45 – 11.00 Uhr, ab 17. August 2020**

Kurs 2.2: jeweils Mittwoch, 09.45 – 11.00 Uhr, ab 19. August 2020

Kurs 2.3: jeweils Mittwoch, 19.30 – 20.45 Uhr, ab 19. August 2020

(in den Herbstferien finden keine Kurse statt!)

Ort Seminarraum, Kirchstrasse 10, Wichtrach (bitte klingeln)

Mitbringen Mätteli, Yogakissen (falls vorhanden), Frotteetuch, Trinkflasche

Kosten 10er-Abo: Fr. 220.– / Einzeleintritt: Fr. 25.–
Teilnehmerzahl mind. 5 Personen / max. 8 Personen

Anmelden bei **Sarah Koch, 079 605 37 45**

KURS 3 – Kleben & Farbe neu erleben (Collagen/Mixed Media)

(Gemeinsames Angebot mit dem Elternverein Wichtrach, Familie plus)



Kursbeschreibung	Haben Sie Fotos, Briefe, Stoffe, Zeitschriften, Servietten, Landkarten, Papiere, Schnittmuster usw. die Sie nicht wegwerfen, sondern künstlerisch weiterverarbeiten möchten? Tauchen Sie gerne in eine Welt aus Farben und Kreativität ein? Wenn Sie mindestens eine der beiden Fragen mit «ja» beantworten können, sind Sie in diesem Collagen-Kurs genau richtig! Sie werden in die Mixed-Media-Techniken eingeführt und erleben einen Tag mit gestalterischen Überraschungen. Sie müssen weder gut zeichnen können noch kreativ begabt sein, um teilnehmen zu können. Vielmehr neugierig, was entstehen kann, wenn Sie dem Zufall Vertrauen schenken. Ich freue mich auf Sie!
Kursleitung Auskunft	Rosmarie Blaser-Gfeller, Oberthal rosmarie_blaser@bluewin.ch / 031 721 68 84
Datum Zeit	Samstag, 22. August 2020 9.00 – 16.00 Uhr (Mittagspause individuell)
Ort	Kursraum UG, Kirchstrasse 10, Wichtrach
Kosten	Mitglieder Fr. 95.– / Nichtmitglieder Fr. 105.– (inkl. Material)
Mitbringen	Picknick für Mittagspause, persönliches Material (s. Kursbescrieb), Getränke inkl. Kaffee vorhanden
Teilnehmerzahl	mind. 4 Personen / max. 6 Personen
Anmelden	bis 8. August 2020 bei Katja Bieri, 079 693 66 31

KURS 4 – Familientaugliche Gerichte mit saisonalen und regionalen Produkten (Gemeinsames Angebot mit dem Elternverein Wichtrach, Familie plus)



- Kursbeschreibung** Möchtest du vermehrt pflanzenbasierte Gerichte in deinen Wochenplan einbauen und mehr Inspiration erhalten? An diesem Koch-Abend setzen wir den Schwerpunkt auf Saisonalität, regionale Produkte und eine sparsame Verarbeitung, um möglichst wenig Foodwaste zu erzeugen. Ich zeige dir alltägliche und familientaugliche Gerichte, welche du gleich ausprobieren und ohne grossen Aufwand nachkochen kannst.
- Kursleitung** Nicole Weisswange, Familienfrau, leidenschaftliche Köchin und Foodbloggerin auf www.lila-karotte.com
- Datum** **Dienstag, 20. Oktober 2020**
Zeit **18.00 – ca. 22.00 Uhr**
- Ort** Schulküche Kirchgemeindehaus, Wichtrach
Mitbringen Schürze
- Kosten** Mitglieder Fr. 80.– / Nichtmitglieder Fr. 90.– (inkl. Rezepte)
Materialkosten zwischen 40.– und 45.– Franken (Bio-Produkte)
Die regionalen Produkte beziehen wir bei der Familie Krieg-Stucki, Biohof in Wichtrach, www.biohof-krieg.ch
- Teilnehmerzahl** mind. 8 Personen, max. 12 Personen
- Anmelden** bis 13. Oktober 2020 bei **Katja Bieri, 079 693 66 31**
-

KURS 5 – Handlettering Grundkurs



Kursbeschreibung Für das Handlettering gibt es keine genaue Übersetzung. Am ehesten passt «Buchstaben-Zeichnen». Es braucht keine schöne Handschrift und JEDER kann das Handlettering ohne viel Aufwand erlernen. Der Unterschied zum alltäglichen Schreiben ist die Aufmerksamkeit, die Sorgfalt, die sich auf die einzelnen Buchstaben lenkt. Einzelne Wörter werden hervorgehoben und verschiedenen Schriftstile miteinander gemixt.

- Den Unterschied zwischen Typografie, Kalligrafie (Faux-Kalligrafie) und Lettering (Brush-Lettering) verstehen
- Anwendung der verschiedenen Schreibwerkzeuge
- Viele Übungsblätter später bist du startklar, um zu Hause dein Handlettering zu üben und mit deiner Handschrift zu spielen und zu variieren.

Kursleitung Nelly Wüthrich, www.simplynewart.ch, kontakt@simplynewart.ch

Datum **Donnerstag, 29. Oktober 2020**

Zeit **18.30 – 21.30 Uhr**

Ort Seminarraum, Kirchstrasse 10, Wichtrach (bitte klingeln)

Kosten Mitglieder Fr. 85.– / Nichtmitglieder Fr. 95.–

Materialkosten plus Fr. 35.– für Übungsblätter und Lettering Set (1 Tombow Fudenosuke hard und soft, 1 Pentel Touch Sign Pen, 1 Sakura Micron 0.5, 1 Tombow ABT)

Teilnehmerzahl mind. 6 Personen / max. 10 Personen

Anmelden bis 22. Oktober 2020 bei **Katja Bieri, 079 693 66 31**

KURS 6 – Vortrag zum Thema Jugendlohn, eine Alternative zu Taschengeld (Gemeinsames Angebot mit dem Elternverein Wichtrach, Familie plus)



Kursbeschreibung Alle Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder später kompetent mit Geld umgehen, Dingen Sorge tragen, langfristig planen können, preisbewusst werden, Konsumwünsche gegen notwendige Anschaffungen abwägen und nicht in Schuldenfallen tappen. Jugendlohn gibt Jugendlichen die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit Geld zu machen und Sicherheit in Finanzentscheidungen zu erlangen. Jugendlohn wird idealerweise mit 12 Jahren eingeführt und ist eine ausgezeichnete Vorbereitung auf den Lehrlingslohn.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie als Eltern oder Bezugspersonen, wie Sie das Thema Umgang mit Geld und Konsum bei Kindern und Jugendlichen leicht in ihren Erziehungsalltag integrieren können. Welche gesetzlichen Grundlagen es gibt und was Kinder und Jugendliche darüber wissen sollten.

Kursleitung Lukas Ambühl, Berner Schuldenberatung

Datum **Mittwoch, 18. November 2020**
Zeit **19.30 – ca. 22.00 Uhr**

Ort Seminarraum OG, Kirchstrasse 10, Wichtrach

Kosten Der Anlass ist kostenlos, Kollekte für den organisatorischen Aufwand
Das Angebot wird durch Chindernetz Kanton Bern ermöglicht und ist eine Kooperation der Berner Schuldenberatung, dem Verein Jugendlohn und der BEKB. – www.chindernetz.be, www.bernerschuldenberatung.ch

Teilnehmerzahl max. 25 Personen

Anmelden bis 11. November 2020 bei **Katja Bieri, 079 693 66 31**

KURS 7 – Pilates am Abend I



Kursbeschreibung Pilates führt zu einem verbesserten Bewegungs- und Körpergefühl – nicht nur im Training, sondern auch im Alltag. Für alle geeignet, unabhängig von Alter, Geschlecht und Trainingszustand.

Kursleitung Anita Keust, Wichtrach

Datum **6x ab Donnerstag, 14. Januar – 18. Februar 2021**
Zeit **19.30 – 20.30 Uhr**

Ort Seminarraum, Kirchstrasse 10, Wichtrach (bitte klingeln)
Mitbringen Mätteli, bequeme Kleider, Socken, Frotteetuch

Kosten Mitglieder Fr. 130.– / Nichtmitglieder Fr. 140.–
Teilnehmerzahl max. 8 Personen > **bitte rasch anmelden**

Anmelden bis 7. Januar 2021 bei **Katja Bieri, 079 693 66 31**

KURS 8 – Pilates am Abend II

Kursbeschreibung Siehe Kurs 8 – Pilates am Abend I

Kursleitung Anita Keust, Wichtrach

Datum **6x ab Donnerstag, 4. März – 8. April 2021**
Zeit **19.30 – 20.30 Uhr**

Ort Seminarraum, Kirchstrasse 10, Wichtrach (bitte klingeln)
Mitbringen Mätteli, bequeme Kleider, Socken, Frotteetuch

Kosten Mitglieder Fr. 130.– / Nichtmitglieder Fr. 140.–
Teilnehmerzahl max. 8 Personen > bitte rasch anmelden

Anmelden bis 25. Februar 2021 bei **Katja Bieri, 079 693 66 31**

KURS 9 – Vollmond-Schneeschuhtour mit Fondue im Iglu (Stockhorn)



Beschreibung	Einfache Schneeschuhtour Chrindi-Hinterstockenalp-Oberstockenalp-Hinterstockenalp-Chrindi. Der Schneeschuhrer gibt Tipps zum Laufen, Material und Signalisation. Anschliessend essen wir im gemütlichen Iglu ein Fondue.
Kursleitung	Kurt Hostettler, www.privatskischule.ch
Datum Zeit	Freitag, 29. Januar 2021 Uhr 17.30 Uhr
Toureninfos	Dauer: ca. 2 Std. / Distanz: 3,6 km / Aufstieg: 232 m
Treffpunkt	17.15 Uhr auf dem Parkplatz Stockhornbahn
Mitbringen	Gute Schuhe (Wanderschuhe mit Stülpen oder hohe Winterschuhe), Wanderstöcke oder Skistöcke mit grossen Tellerli, Schneeschuhe (können gemietet werden), evtl. Kopfbedeckung und Ersatzkleider, Getränk und etwas zu Essen
Kosten	Mitglieder Fr. 60.– / Nichtmitglieder Fr. 70.– inkl. Fondue, ohne Getränke und Bahnfahrt (Swisspass nicht vergessen) Miete Schneeschuhe: Fr. 10.–, Stöcke: Fr. 5.–
Versicherung	Sache des Teilnehmers
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen
Anmelden	bis 22. Januar 2021 bei Barbara Läubli, 079 641 72 43

KURS 10 – Kugeln, Kränze oder Herzen aus Naturmaterialien flechten und winden



Kursbeschreibung Wir gestalten, flechten und winden mit diversen selber gesammelten Naturmaterialien, wie wilde Clematis (Nielen), diversen Ästen wie Weiden oder Birken, florale Kugeln, Kränze oder Herzen. Diese können Sie sowohl drinnen als auch auf der Terasse oder im Garten als dekorative Elemente einsetzen. Das Natürliche und ihre Schlichtheit machen das Besondere Ihrer Arbeit aus.

Kursleitung Monika Lengweiler, Belp, www.flor-arte.ch

Datum **Mittwoch, 18. März 2021**
Zeit **19.00 – 22.00 Uhr**

Ort wird noch bekannt gegeben

Kosten Fr. 35.– Mitglieder / Fr. 45.– Nichtmitglieder
Materialkosten Fr. 5.– bis 40.– **Wichtig: Wer selber keine Äste oder Ranken mitbringen kann, soll dies bitte bei der Anmeldung vermerken!**

Teilnehmerzahl mind. 5 Personen / max. 8 Personen

Anmelden bis 11. März 2021 bei **Katja Bieri, 079 693 66 31**

Wichtige Information:

Wir bitten Sie, bei allen Kursen die vom BAG vorgegebenen Schutz- und Hygienemassnahmen einzuhalten und nur am Kurs teilzunehmen, wenn Sie vollständig gesund sind. Es kann sein, dass die Kurse kurzfristig abgesagt werden müssen.

Kursanmeldungen sind verbindlich!

Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss oder Nichterscheinen wird die Hälfte der Kurskosten verrechnet.

Das Kursgeld wird jeweils am (ersten) Kurstag bar einkassiert.

KursbesucherInnen im Kirchgemeindehaus werden gebeten die Parkplätze direkt bei der Kirche zu benützen. Danke.

Bei Fahrgemeinschaften entschädigen die Mitfahrenden den Chauffeur mit Fr. 5.– pro Person.