

Kursprogramm August 2019 – März 2020

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 am **Mittwoch, ab 14. August 2019**
(in den Herbstferien findet kein Pilates statt: 25.09. / 02.10. / 09.10.19)

Zeit 08.30 – 9.30 Uhr

Ort Stöckli Wichtrach, Dachgeschoss
Mitbringen Mätteli, bequeme Kleider, Frotteetuch, Trinkflasche

Kosten 10er-Abo: Fr. 200.– / Einzeleintritt: Fr. 22.–
Teilnehmerzahl mind. 3 Personen / max. 9 Personen

Anmelden bis 10. August 2019 bei **Katja Bieri, 079 693 66 31**

KURS 2 – Pilates + TRX – Probetraining



Kursbeschreibung	Pilates als ganzheitliches Körpertraining zielt darauf ab, überwiegend die tiefliegenden Muskelschichten anzusteuern und insbesondere die Rumpfmuskulatur zu stärken. Mit zusätzlicher Hilfe des Schlingentrainers wird deine Stabilität, Kraft, Beweglichkeit und Koordination auf eine neue Art und Weise gefördert.
Zielgruppe	Sportlich ambitionierte Personen, die als Ergänzung ihres Trainings neue Reize setzen wollen.
Kursleitung	Sarah Koch, Trainerin Pilates Polestar
Datum	Schnuppertrainings jeweils mittwochs, 4. / 11. / 18. September 2019
Zeit	19.30 – 20.30 Uhr
Ort	Stöckli Wichtrach, Dachgeschoss
Mitbringen	Mätteli, bequeme Kleider, Frotteetuch, Trinkflasche
Kosten	je Probееintritt: Fr. 18.–
Teilnehmerzahl	max. 7 Personen
Anmelden	bis 4. September 2019 bei Katja Bieri, 079 693 66 31

KURS 3 – 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 und die Sorgfalt, die sich auf die einzelnen Buchstaben lenken. Einzelne Wörter werden hervorgehoben und verschiedene 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, Wichtrach, www.simplynewart.ch, kontakt@simplynewart.ch

Datum Montag 16. September 2019
Zeit 18.30 – 21.30 Uhr

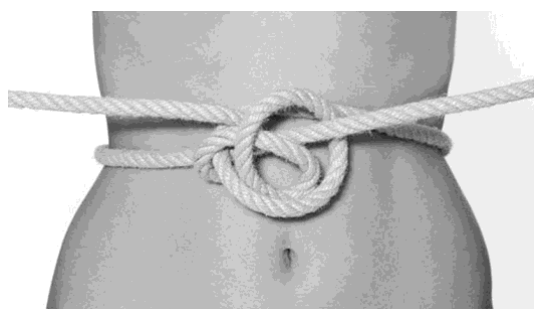
Ort Kirchgemeindehaus Wichtrach, Unterrichtszimmer,

Kosten Mitglieder Fr. 85.– / Nichtmitglieder Fr. 95.–
Materialkosten plus Fr. 35.– für Übungsblätter und Lettering Set (2 Dual Brush Pens, Tombow Fudenosuke Pen, Permanent Marker, Bleistift und Radierer, Pentel Touch Pen)

Teilnehmerzahl mind. 4 Personen / max. 10 Personen

Anmelden bis 9. September 2019 bei **Katja Bieri, 079 693 66 31**

KURS 4 – Magen- und Verdauungsprobleme natürlich behandeln



Kursbeschreibung Geht es um die Gesundheit ist die Erhaltung einer normalen Darmflora extrem wichtig. Wie normalisieren wir die Darmflora? Wie pflegen wir unseren Verdauungstrakt auf natürliche Art und Weise? Erfahren Sie an diesem Abend welche Faktoren unsere Verdauung beeinflussen und wie Sie den Magen und den Darm gesund erhalten können.

Kursleitung Martin Riesen, dipl. Drogist, Wichtrach, www.drogerie-riesen.ch

Datum Dienstag 22. Oktober 2019
Zeit 19.00 – 20.30 Uhr

Ort Unterrichtszimmer Kirchgemeindehaus, Wichtrach

Kosten Mitglieder Fr. 20.– / Nichtmitglieder Fr. 30.–

Teilnehmerzahl max. 25 Personen

Anmelden bis 15. Oktober 2019 bei **Barbara Läubli, 079 641 72 43**

KURS 5 – Piemontesischer Kochabend



Kursbeschreibung Typische rustikale Herbstgerichte aus dem Piemont – gross als Tavolata aufgetischt.

Kursleitung Martin Nussbaum, Koch, Münsingen, www.martinnussbaum.ch

Datum **Dienstag 29. Oktober 2019**
Zeit **18.00 – ca. 22.00 Uhr**

Ort Schulküche Kirchgemeindehaus Wichtrach, Schulküche
Mitbringen Schürze

Kosten Mitglieder Fr. 70.– / Nichtmitglieder Fr. 80.– (inkl. Rezepte)
Materialkosten plus Fr. 35.–

Teilnehmerzahl mind. 7 Personen

Anmelden bis 22. Oktober 2019 bei **Barbara Läubli, 079 641 72 43**

KURS 6 – Selbstverteidigungs-Basis-Kurs für Frauen und Mädchen ab 12 (Gemeinsames Angebot mit dem Elternverein Wichtrach, Familie plus)



Kursbeschreibung Selbstvertrauen und Selbstbehauptung sind zentral in diesem Kurs. Oft sind dies Faktoren die jungen, wie auch älteren Frauen fehlen. Wir werden uns gemeinsam mit diesen Themen befassen und Fragen wie: Wie komme ich aus einer Situation heraus in der ich mich nicht befinden will? Was kann ich tun, um meinem Umfeld klare Zeichen zu geben? Zudem werden wir einfache und effektive Methoden anschauen, welche jede Frau in einer Notsituation anwenden kann. Unterschiedliche Lösungsansätze zu eigenen Themen und Alltagssituationen werden wir auch anschauen können. Auch DU kannst deine ganz eigene Note in den Kurs einbringen. Ich werde versuchen auf die Erfahrungen und gewünschten Themen so gut wie möglich einzugehen.

Kursleitung	Ruby Wildhaber, Bern, Pallas-, Jiu-Jitsu- und J&S-Trainerin, www.pallas.ch
Datum	jeweils am Samstag Vormittag 19. Oktober, 26. Oktober, 2. November und 9. November 2019
Zeit	08.30 – 11.30 Uhr
Ort Mitbringen	Oberstufenzentrum (Sek) Wichtrach, Turnhalle, bequeme Kleidung
Kosten	Fr. 110.– pro Person (4 x 3 Stunden)
Teilnehmerzahl	mind. 8, max. 12 Personen
Anmelden	bis 21. September 2019 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 Zeit	6x am Donnerstag, ab 9. Januar – 13. Februar 2020 19.30 – 20.30 Uhr
Ort Mitbringen	Stöckli Wichtrach, Dachgeschoss Mätteli, bequeme Kleider, Socken, Frotteetuch
Kosten Teilnehmerzahl	Mitglieder Fr. 130.– / Nichtmitglieder Fr. 140.– max. 8 Personen > bitte rasch anmelden
Anmelden	bis 20. Dezember 2019 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 am Donnerstag, ab 27. Februar – 2. April 2020

Zeit 19.30 – 20.30 Uhr

Ort Stöckli Wichtrach, Dachgeschoss
Mitbringen Mätteli, bequeme Kleider, Socken, Frotteetuch

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

Anmelden bis 7. Februar 2020 bei **Katja Bieri, 079 693 66 31**

KURS 9 –Schneeschuhtour mit Fondue auf der Lombachalp



Kursbeschreibung Einfache Schneeschuhtour Lägerstutz – Winterröscht – Färrichegg – Lägerstutz, ca. 1.5h. Der Schneeschuhrer gibt Tipps zum Laufen, Material und Signalisation.
Anschliessend essen wir im gemütlichen Jägerstübli ein Fondue.

Kursleitung Kurt Hostettler, www.privatskischule.ch

Datum Samstag 8. Februar 2020

Zeit ganzer Tag – der Kurs findet bei jedem Wetter statt

Treffpunkt 10.15 Uhr auf dem Parkplatz Lombachalp oder 9.00 Uhr Bahnhof Wichtrach

Mitbringen Gute Schuhe (Wanderschuhe mit Stulpen oder hohe Winterschuhe), Wander- oder Skistöcke mit grossem Tellerli, Schneeschuhe können gemietet werden, evtl. Kopfbedeckung, Ersatzkleider und Getränk.
Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Kosten Mitglieder Fr. 60.– / Nichtmitglieder Fr. 70.– inkl. Fondue, ohne Getränke und Bahnbillet
Miete Schneeschuhe: Fr. 10.–

Teilnehmerzahl max. 10 Personen

Anmelden bis 31. Januar 2020 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 Terrasse 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 2020**
Zeit **19.00 – 22.00 Uhr**

Ort Kirchgemeindehaus Wichtrach, Unterrichtszimmer

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 2020 bei **Katja Bieri, 079 693 66 31**

Kursanmeldungen sind verbindlich!

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

Das Kursgeld wird jeweils am ersten Kurstag 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.



Kinder-Kurs 2019 – 2020

KURS 11 – Handlettering-Kurs für Kinder & Jugendliche

(Gemeinsames Angebot mit dem Elternverein Wichtrach, Familie plus)



Kursbeschreibung In diesem Workshop können Kinder (ab 8 Jahren) und Jugendliche in die Welt des Buchstabenmalens eintauchen.

Die Teilnehmer(innen) lernen die Grundlagen sowie verschiedene Schreibwerkzeuge des Handletterings kennen und anwenden.

Viele Übungsblätter später können die Kinder und Jugendliche coole Alphabete und Schriftarten kreieren und kombinieren.

Begleitpersonen, die gemeinsam mit ihrem Kind Neues erlernen möchten, sind herzlich willkommen.

Inhalt:

- Basic-Schriftstile kennen und anwenden (Faux-Calligraphy, Hand- & Brushlettering)
- Graffiti-Elemente
- Sketchnotes & Doodles (Banner, Schmuckelemente, Rahmen und Figuren)

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

Datum **Samstag 31. August 2019**

Zeit **14.00 – 17.00 Uhr**

Ort Stöckli Wichtrach, Unterrichtszimmer EG

Kosten Eine erwachsene Person zusammen mit einem Kind CHF 155.– (inkl. Übungsblätter, Stifte, Getränke und kleiner Verpflegung)
Ein Kind ab 8 Jahren oder Jugendliche Fr. 75.– (inkl. Übungsblätter, Stifte, Getränke und kleiner Verpflegung)

Teilnehmerzahl mind. 6 Personen / max. 12 Personen

Anmelden bis 24. August 2019 bei **Katja Bieri, 079 693 66 31**