

Tätigkeitsprogramm 2020/2021

Fitte Füsse, gesunde Knie mit der Franklin Methode

Für alle mit und ohne Knie-/Fussprobleme. Einblick in Methode und Anatomie, Bewegung mit und ohne Materialien, keine Alterseinschränkung.

Kursleitung Gaby Lütolf, Bewegungspädagogin Level I Franklin Methode
Kursort Turnhalle Lobsigen
Datum/Zeit Mittwoch, 11. März 2020, 19.00-ca. 21.00Uhr
Mitnehmen Bequeme, nicht zu weite Kleidung, Socken, etwas zu trinken
Kosten Fr. 15.-/Nichtmitglieder Fr. 20.- (auch Männer sind willkommen)
Anmeldung bis 03. März 2020 an Corinne Muster
Telefon 032 392 57 20 oder corinne.muster@bluewin.ch.

Rankengerüste aus Weiden

Sie dienen in allen Grössen und Formen als Stützen für Kletterpflanzen.

Kursleitung Judith Wüthrich
Kursort bei Walter Peter, Rättli
Datum/Zeit Samstag, 18. April 2020 13.30-16.30Uhr
Kosten Fr. 30.-/Nichtmitglieder Fr. 35.-
Mitnehmen Baumschere, dem Wetter angepasste Kleider
Anmeldung bis 31. März 2020 an Elisabeth Nussbaum
Telefon 079 744 37 24 od. nussbaum.elisabeth@ewanet.ch

Ätherische Öle entdecken, erleben und geniessen

Kursleitung Andrea Gehri
Kursort LORU-ZIMMER, Schulhaus Lobsigen
Datum/Zeit Montag, 04. Mai 2020, 19.30-ca. 21.30Uhr
Kosten Fr. 15.-/Nichtmitglieder Fr. 20.-
Anmeldung bis 20. April 2020 an Doris Hofmann
Telefon 032 392 29 69 od. familie-hofmann@bluewin.ch

SUP (Stand Up Paddle)-Schnupperkurs

Praxisorientierte Einführung an Land, üben/ausprobieren in der Bucht
kleine geführte Tour paddeln.

Kursleitung Susen Walther
Kursort Erlach, Strand beim Gemeindecampingplatz
Datum/Zeit Donnerstag, 02. Juli 2020, 18.30-19.30Uhr (20.30h)
Treffpunkt 18.00Uhr MZH Seedorf für Fahrgemeinschaft
Kosten je nach Teilnehmerzahl Fr.35.-bis 40.- inkl. Material
(freiwillige Verlängerungsstunde Fr. 10.-) Nichtmitglieder plus je Fr. 5.-
Mitnehmen Badesachen
Anmeldung bis 24. Juni 2020 an Corinne Muster
Telefon 032 392 57 20 oder corinne.muster@bluewin.ch

Wichtel Nadelfilzen

Eine besondere Art des Filzens ist die Verarbeitung der Wolle mit der Nadel. Dabei die Weichheit und Wärme der kardierten Wolle mit blossen Händen fühlen und ihre Veränderung durch das Formen mit der Filznadel.

Mit dieser Technik erstellen wir in 2 ½ - 3 Std. einen Wichtel.

Kursleitung Nicole Sommer Widmer
Kursort Suberg, Kosthofen Bernstrasse 91
Datum/Zeit Donnerstagnachmittag, 15. Oktober 2020, 13.30-16.30Uhr
Donnerstagabend, 15. Oktober, 2020, 19.00-22.00Uhr
Dienstagnachmittag, 27. Oktober 2020, 13.30-16.30Uhr
Dienstagabend, 27. Oktober 2020, 19.00-22.00Uhr
Kosten Fr. 50.-/Nichtmitglieder Fr. 55.- inkl. Material
Anmeldung bis 20. September 2020 an Therese Herrli
Telefon 032 392 61 31 od. therese.herrli@ewanet.ch

Gelöste Schultern, entspannter Nacken mit der Franklin Methode

Für alle mit und ohne Schulter-/Nackenprobleme, Interesse und Freude etwas Neues kennenzulernen, kleiner Einblick in Methode und Anatomie, Bewegung mit und ohne Materialien, keine Alterseinschränkung.

Kursleitung Gaby Lütolf Bewegungspädagogin Level I der Franklin Methode
Kursort Turnhalle Lobsigen
Datum/Zeit Mittwoch, 21. Oktober 2020, 19.00-21.00Uhr
Kosten Fr. 15.-/Nichtmitglieder Fr. 20.- (auch Männer sind willkommen)
Mitnehmen Bequeme, nicht zu weite Kleidung, Socken, etwas zu trinken
Anmeldung bis 13. Oktober 2020 an Corinne Muster,
Telefon 032 392 57 20 od. corinne.muster@bluewin.ch

Besichtigung Blindenschule Zollikofen

Wir besuchen die Ausstellung „anders sehen“, nebst Video und Hörspiel, können wir in einem Selbsterfahrungsteil ein elektronisches Lese-Schreibsystem ausprobieren.

Kursleitung Therese Herrli
Kursort Blindenschule Zollikofen
Datum Dienstag, 03. November 2020
Zeit 14.00 - 17.00 Uhr Besammlung 13.15 Uhr MZH Seedorf
Kosten Fr. 15.-/Nichtmitglieder Fr. 20.-
Anmeldung bis 15. Oktober 2020 an Therese Herrli
Telefon 032 392 61 31 od. therese.herrli@ewanet.ch

Hinweise zu den Kursen

Weitere Infos zu den Kursinhalten gibt Ihnen die Kurs-Verantwortliche. Bitte beachten Sie die Anmeldefristen.

Kursanmeldungen sind verbindlich. Auch Nichtmitglieder sind willkommen.

Weitere Infos: www.landfrauen-seedorf.ch