



**Landfrauen-  
Schüpfenverein**

# **KURSPROGRAMM 2018/2019**

Sicher ist auch ein Kurs für Sie dabei!  
Natürlich sind auch Männer und Nicht-  
mitglieder bei allen Kursen herzlich  
willkommen!

[www.landfrauen-schuepfen.ch](http://www.landfrauen-schuepfen.ch)

August 2018

## GYMFIT (MORGENTURNEN)

Morgenstund hat Gold im Mund – unser Motto am Dienstagmorgen! Bewegung bringt Lebensfreude für den ganzen Tag und fördert erst noch deine Gesundheit. Schau doch mal unverbindlich vorbei!

Ort	Turnhalle Schüpfen
<b>Datum</b>	<b>Jeden Dienstag, ausser während den Schulferien</b>
Zeit	7.45 – 8.45 Uhr
Leitung	Erika Nussbaumer, Kreuzweg 5a, Schüpfen, Erwachsenen-sportleiterin ESA, zertifizierte Pilates Instruktorin
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Antirutschsocken oder Innenturnschuhe
<b>Kosten</b>	<b>Ungefähr Fr. 6.00 pro Woche</b>
	Der Gesamtbetrag wird Ende September einkassiert
Anmeldung	Laufend in der Turnhalle oder an Elisabeth Kammermann, Bernstrasse 8, Schüpfen, 031 879 33 17

////////////////////////////////////

September 2018

## JASSEN FÜR ANFÄNGER UND KÖNNER

Jassfreunde jeden Alters sind herzlich willkommen.

Ort	Altersheim Schüpfen
<b>Datum</b>	<b>Ab Montag, 1. Oktober, jede zweite Woche bis Ende April 2019</b>
Zeit	14.00 – 16.30 Uhr
Leitung	Margrit Leiser, Leiernstrasse 23, Schüpfen, 031 872 07 72
Mitbringen	Freude am gemeinsamen Spiel
Teilnehmerzahl	Alle sind herzlich willkommen!
<b>Kosten</b>	<b>Keine Kosten (auch für Nichtmitglieder kostenlos)</b>
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich

////////////////////////////////////

Oktober 2018

## WAS IST TEE?

Faszinierend und mythisch einerseits, verkannt andererseits. An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die unendliche Welt des Tees. Sie begleiten das Blatt vom Baum in die Tasse, entdecken die unterschiedlichen Verarbeitungsarten der Teepflanze (weiss, grün, schwarz etc.) und lernen länderspezifische Zubereitungsarten kennen. Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Teekultur und geniessen Sie.

Ort	Länggass Tee, Familie Lange AG, Länggassstrasse 47, 3012 Bern
<b>Datum</b>	<b>Dienstag, 9. Oktober 2018</b>
Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
Leitung	Katrin Lange, Teefachfrau
Mitbringen	Offenheit für wenig Bekanntes
Teilnehmerzahl	6 – 14 Personen
<b>Kosten</b>	<b>Fr. 60.00 inkl. Degustation (Nichtmitglieder Fr. 65.00)</b>
Anmeldung	Bis 1. Oktober an Andrea Spring, Schüpberg 138, Schüpfen, 031 879 11 75 oder familie.spring@bluewin.ch

Oktober 2018

## DEIN SCHLÜSSEL DES LEBENS – WEG VON MANGEL HIN ZU WOHLFÜHLEN

Ort	Kirchgemeindehaus Hofmatt, im Mehrzweckraum UG, Schüpfen
<b>Datum</b>	<b>Donnerstag, 18. Oktober und Donnerstag, 25. Oktober 2018</b>
Zeit	19.30 – 21.30 Uhr
Leitung	Eliane Sütterle, Ausbilderin IANLP und Ernährungscoach Thomas Eichhorn, Quantum-Life Coach und Heilpraktiker
Kursinhalt	Gesund sein – mein Körper und ich Body-Scan und Quantum Life Analyse mit 250 Werten über Mineralien, Vitamine etc. Abnehmen = gesund ? Hole dir Tricks für deinen Alltag rund um die Ernährung und deinem Körperwohlgefühl
Teilnehmerzahl	4 – 10 Personen
<b>Kosten</b>	<b>Fr. 60.00 (Nichtmitglieder Fr. 65.00)</b>
Anmeldung	Bis 12. Oktober an Claudia Messerli, Ziegeleistr.6 a, Schüpfen, 031 872 06 67 oder claudia.messerli@gmx.ch

////////////////////////////////////

Oktober 2018

## FEUERKORB SELBER SCHWEISSEN

Für schöne Stimmung im Garten oder Wärmen ums Feuer, werden wir mit Hilfe von Fachleuten einen grossen Feuerkorb (85 cm hoch) selber schweissen.

Ort	Metall + Form, Richtersmattweg 6, Schüpfen
<b>Datum</b>	<b>Freitag, 19. Oktober 2018</b>
Zeit	18.00 – 22.30 Uhr
Leitung	Daniel Brechbühl
Mitbringen	Alte Kleider zum Arbeiten
Teilnehmerzahl	Bis 8 Personen
<b>Kosten</b>	<b>Fr. 280.00 inkl. Material (Nichtmitglieder Fr. 285.00)</b>
Anmeldung	Bis 9. Oktober an Micheline Wälchli, Bundkofenstrasse 2, Schüpfen, 076 320 82 52 oder waelchli.schuepfen@bluewin.ch

////////////////////////////////////

Oktober 2018

## LERN-EXKURSION FÜR PILZKRENNUNG – OHNE KORB

Ort/	
Besammlung	Restaurant Kreuz, Bernstrasse 157, 3052 Zollikofen
<b>Datum</b>	<b>Samstag, 20. Oktober 2018</b>
Zeit	13.00 – 16.00 Uhr
Leitung	René Merki, Pilzkontrolleur
Mitbringen	Dem Wetter angepasste Kleider, Wanderschuhe
Teilnehmerzahl	5 – 15 Personen
<b>Kosten</b>	<b>Fr. 10.00 (Nichtmitglieder Fr. 15.00)</b> Kinder in Begleitung eines Erwachsenen sind kostenlos
Anmeldung	Bis 16. Oktober an Andrea Spring, Schüpberg 138, Schüpfen, 031 879 11 75 oder familie.spring@bluewin.ch

November 2018

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Gemeinsam lernen wir Nein sagen, Gefahren erkennen, Grenzen setzen, eigene Stärken spüren und einfache, aber effiziente Verteidigungstechniken einzusetzen, sowie unser Verhalten im Alltag bewusster zu erleben. Das Erlernte hilft uns in unangenehmen Situationen bewusster und konsequenter zu reagieren.

Ort	Kirchgemeindehaus Hofmatt, Schüpfen
Datum	<b>Samstag, 10. November 2018</b>
Zeit	08.00 – 12.00 Uhr
Leitung	Margret Rutschi, Trainerin
Mitbringen	Bequeme Kleidung anziehen, etwas zu trinken.
Teilnehmerzahl	Max. 20 Teilnehmerinnen (ab 16 Jahren)
Kosten	<b>Fr. 40.00 (Nichtmitglieder Fr. 45.00)</b>
Anmeldung	Bis 21. Oktober an Karin Schori, Richtersmattweg 9, Schüpfen, 079 333 19 89 (abends) oder karinschori@hotmail.com

////////////////////////////////////

November 2018

## ROSEN AUS EIERKARTON

Ort	Kirchgemeindehaus Hofmatt, Schüpfen
Datum	<b>Dienstag, 13. November 2018</b>
Zeit	18.30 – 21.00 Uhr
Leitung	Ursula Hänggärtner
Mitbringen	Eierkarton grau, grün oder blau, 4-6-10 er Karton. Nach Möglichkeit eine Heissleimpistole
Teilnehmerzahl	Bis 12 Personen
Kosten	<b>Fr. 25.00 (Nichtmitglieder Fr. 30.00)</b>
Anmeldung	Bis Ende Oktober an Rosmarie Neuenschwander, Lysshübeliweg 6, Schüpfen, 079 824 98 74 oder r_neuen@bluewin.ch

////////////////////////////////////

November 2018

## WOHLTUENDE WICKEL

Workshop mit Vortrag

Ort	Kirchgemeindehaus Hofmann, Schüpfen
<b>Datum</b>	<b>Donnerstag, 15. November 2018</b>
Zeit	19.30 bis ca. 21.00 Uhr
Leitung	Andrea Santamaria, Wickelfachfrau
Mitbringen	Bequeme Kleidung
Teilnehmerzahl	Bis 10 Personen
<b>Kosten</b>	<b>Fr. 30.00 (Nichtmitglieder Fr. 35.00)</b>
Anmeldung	Bis 5. November an Andrea Spring, Schüpberg 138, Schüpfen, 031 879 11 75 oder familie.spring@bluewin.ch

Nov./Dez. 2018

## MIT EINFACHEM DRUCKVERFAHREN (GELLIDRUCK) EIGENE BILDER UND KARTEN ENTWERFEN

Ort	Atelier Zwischenhalt, Bernstr. 4, Schüpfen
<b>Datum</b>	<b>Dienstag, 27. November oder Dienstag, 4. Dezember 2018</b>
Zeit	19.00 – 22.00 Uhr
Leitung	Ursula Remund
Mitbringen	Eigene Schürze, viele Ideen, Lust am Werkeln, Neugierde
Teilnehmerzahl	Bis 8 Personen pro Abend
<b>Kosten</b>	<b>Fr. 50.00 (Nichtmitglieder Fr. 55.00) zuzüglich Materialkosten</b>
Anmeldung	Bis 19. November an Ursula Remund, Bernstrasse 4, Schüpfen, 079 373 30 51 oder urement@gmx.ch oder www.atelier-zwischenhalt.com

////////////////////////////////////

März 2019

## FRÜHLINGSERWACHEN IN DER KÜCHE

Genug von Wintergemüse? Der Frühling steht vor der Tür, mit seinen neuen und frischen Gerüchen. Spargel einmal anders und noch Vieles mehr...

Ort	Daniela Mathys, Schlattweg 9, Schüpfen
<b>Datum</b>	<b>Montag, 25. März 2019</b>
Zeit	18.00 – ca. 22.00 Uhr
Leitung	Daniela Mathys «Chez Mathys» Catering mit Herz
Mitbringen	Kochschürze
Teilnehmerzahl	6 – 10 Personen
<b>Kosten</b>	<b>Fr. 80.00 (Nichtmitglieder Fr. 85.00) inklusive Aperogetränk, Wein, Wasser und Kaffee. Die Rezepte werden am Abend abgegeben</b>
Anmeldung	Bis 18. März an Daniela Mathys, Schlattweg 9, Schüpfen, 079 305 86 73 oder daniela@chez-mathys.ch

////////////////////////////////////

Mai 2019

## GRILLKURS FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Gesucht sind Grillfans oder solche die es werden wollen. Wie lange braucht mein Steak? Grilliere ich besser heiss oder wann ist das Poulet gar? Genau solche Fragen wird dir der Chef beantworten. Unser Profi, Martin Stettler, zeigt was ein unvergleichlicher Grillplausch ausmacht.

Ort	Restaurant Bären, Schüpfen
<b>Datum</b>	<b>Donnerstag, 9. Mai 2019</b>
Zeit	18.30 – ca. 22.00 Uhr
Leitung	Martin Stettler
Mitbringen	Schürze
Teilnehmerzahl	Bis 20 Personen
<b>Kosten</b>	<b>Fr. 65.00 (Nichtmitglieder Fr. 70.00) alles inklusive</b>
Anmeldung	Bis 15. April an Kathrin Balli, Allenwil 301, Schüpfen 079 522 48 10 oder k.balli@bluewin.ch

June 2019

## EINBLICK IN DIE MODERNE SCHWEINEZUCHT

Wie alt wird eine Zuchtsau? Was braucht es ausser Stroh und Futter um ein glückliches und gutes Schwein zu sein? Alles Fragen auf die Sie eine Antwort erhalten.

Ort	Familie Wälchli, Bundkofenstrasse 2, Schüpfen
<b>Datum</b>	<b>Dienstag, 4. Juni 2019</b>
Zeit	09.30 bis 11.00 Uhr
Leitung	Ueli Wälchli
Teilnehmerzahl	Bis 20 Personen
<b>Kosten</b>	<b>Kostenlos</b>
Anmeldung	Bis 31. Mai an Micheline Wälchli, Bundkofenstrasse 2, Schüpfen, 076 320 82 52 oder waelchli.schuepfen@bluewin.ch

////////////////////////////////////

June 2019

## DRAHT-WINDLICHT SELBER MACHEN

Für schöne Sommerabende auf der Terrasse.

Ort	Kreativ-Werkstatt, Brunrain 3, 3305 Scheunen
<b>Datum</b>	<b>Dienstag, 4. Juni 2019</b>
Zeit	19.30 Uhr bis zum kreativen Ende
Leitung	Sabine Jenni
Teilnehmerzahl	8 bis 12 Personen
<b>Kosten</b>	<b>Fr. 100.00 inkl. Material (Nichtmitglieder Fr. 105.00)</b>
Anmeldung	Bis am 6. Mai an Andrea Baumgartner, Höheweg 27, Schüpfen, 031 872 02 80 oder anni.baumgartner@bluewin.ch

Haben Sie Fragen zu einem der Kurse oder brauchen ergänzende Informationen zum Kursinhalt, dann gibt Ihnen die jeweils für die Anmeldung verantwortliche Person gerne weiter Auskunft.

Die Kursanmeldung ist verbindlich, der Kurs wird mündlich direkt bei der telefonischen Anmeldung oder per Mail bestätigt. Sollte ein Kurs nicht durchgeführt werden, informieren wir Sie rechtzeitig.

Die Kurskosten für angemeldete und nicht besuchte Kurse müssen wir einfordern. Die Versicherung ist bei allen Kursen Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Haben Sie Kursideen für ein kommendes Jahr oder möchten Sie gerne selber einen Kurs bei den Landfrauen durchführen? Unsere Präsidentin, Micheline Wälchli, 031 879 23 80 oder info@bloom-ketten.ch, nimmt Ihre Anregungen gerne entgegen.

Wir freuen uns auf ein spannendes Jahr.  
Landfrauenverein Schüpfen  
Der Vorstand