



# GEMEINDE TRUB

---

## Kursprogramm Herbst / Winter 2018 / 2019

---



### **Das Kursprogramm 2018 / 2019 ist da!**

Wir sind sicher, es hat auch ein Angebot für Dich dabei!

**Auch Männer und Kinder sind herzlich willkommen.**

**Auswärtige TeilnehmerInnen sind willkommen,**

**also nimm Deine Freundin, Schwester oder**

**Bekannte mit.**

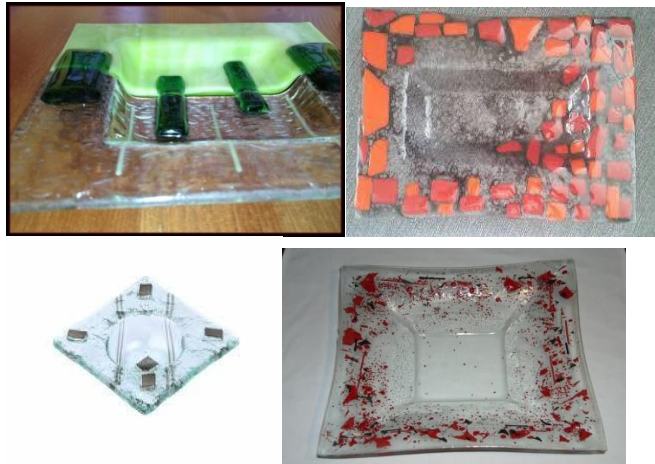
**Bitte sofort anmelden!**

Auf zahlreiche KursbesucherInnen

freut sich der Frauenverein Trub

und die Gemeinde Trub

# GLASFUSING



Mit Glas kreativ sein.

Sei es ein Kerzenhalter, eine Schale  
oder ein dekoratives Stück zum Aufhängen.

Frau Brechbühl steht uns zur Seite.  
Nach dem Brennen muss die Ware selber abgeholt werden.

Auch Kinder sind herzlich eingeladen.

- Datum:** Kurs A: Mittwoch, 19. September 18  
Kurs B: Freitag, 21. September 2018
- Zeit:** Kurs A: 13.30 - 16.00 Uhr  
Kurs B: 19.30 - 22.00 Uhr
- Ort:** Bei Frau Brechbühl zu Hause an der  
Oberfeldstrasse 50, Langnau
- Kosten:** Erwachsene Fr. 15.-- plus Material  
Kinder Fr. 10.-- plus Material
- Mitbringen:** Arbeitskleider
- Anmeldung:** bis Samstag, 25. August 2018  
bei Ursula Rentsch, 034 /495 68 55
- Leitung:** Theres Brechbühl  
Oberfeldstrasse 50  
3550 Langnau

# BIER DEGUSTATION



## **Biere - kennenlernen und verkosten**

Bierdegustation mit Patrick Rettenmund.  
Lernen Sie die faszinierende Bierwelt von einer anderen Seite kennen.  
Wir degustieren verschiedene Schweizer und Internationale Biere, und geniessen dazu eine währschafte Fleisch-Käseplatte.

**Datum:** Donnerstag, 25. Oktober 2018

**Zeit:** 19.30 - 21.30 Uhr

**Ort:** Singsaal, Schulhaus Trub

**Kosten:** Fr. 45.--

**Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 15 Personen.**

**Anmeldung:** bis Samstag, 22. September 2018

bei Pia Gerber Tel. 034 / 495 61 68

**Leitung:** Patrick Rettenmund  
Gummenstrasse 2  
3555 Trubschachen

# ATMUNGSTURNEN



Integrale Atem- und Bewegungsschulung  
Methode Klara Wolf.

Die Atemschule führt auf wohltuende Weise zu Atemkraft,  
Lebensmut und Gelassenheit.

Bleib gesund, leistungsfähig und lebensfroh durch sanfte  
Fitness!

**Datum:** Donnerstags  
jede Woche, 12 Mal  
Beginn 25. Oktober 2018

**Zeit:** 09.15 - 10.15 Uhr

**Ort:** Kloster Trub

**Kosten:** Fr. 13.-- pro Mal  
Fr. 156.-- für ganzen Kurs = 12 Mal  
Krankenkasse anerkannt / je nach  
Zusatzversicherung

**Mitbringen:** Bequeme Kleider, Socken oder  
Gymnastikschuhe

**Anmeldung:** bis Samstag, 22. September 2018  
bei Emmi Wiedmer, Zollbrück  
Tel. 034 / 496 51 02 erst ab 20.00  
Uhr

**Leitung:** Marianne Kirchenmann  
Napfstrasse 55  
3550 Langnau  
Diplomierte Atem- und  
Bewegungspädagogin

# BETONWICHTEL



Mit der Unterstützung von Anna Zimmermann stellst Du zwei Wichtel her.

Du erhältst auch Kursunterlagen mit wichtigen Tipps & Tricks rund ums Betonieren und Nähen, damit Du nach der Durchführung des Kurses problemlos selbst einen Betonwichtel herstellen kannst.

Im Kursgeld inbegriffen sind sämtliche Materialien, Getränke und ein kleines Zvieri.

- Datum:** Samstag, 27. Oktober 2018
- Zeit:** 13.30 - 15.30 Uhr
- Ort:** Grafenbühl 85, 3673 Linden
- Kosten:** Fr. 85.-- inkl. Material
- Mitbringen:** Arbeitskleidung anziehen  
Schachtel für Heimtransport der Wichtel
- Anmeldung:** bis Samstag, 22. September 2018  
bei Pia Gerber, 034 / 495 61 68
- Leitung:** **Blume trifft Beton**  
Anna Zimmermann  
Grafenbühl 85  
3673 Linden

<https://www.facebook.com/blumetrifftbeton/>

# KERZENZIEHEN



Es muss nicht immer so bunt sein wie auf dem Foto.  
Man kann sich auch eine unifarbige Kerze ziehen.

Guter Wachs und verschiedene Farben werden beim  
Kerzenziehen von Mathias Pfister angeboten.

Kinder sind auch herzlich willkommen.

<b>Datum:</b>	Kurs A: Montag, 19. November 2018 Kurs B: Mittwoch, 21. November 2018
<b>Zeit:</b>	Kurs A: 19.30 - 22.00 Uhr Kurs B: 13.30 - 16.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Schulhaus Fankhaus im Dachgeschoss
<b>Kosten:</b>	je nach Material
<b>Anmeldung:</b>	bis Samstag, 20. Oktober 2018  bei Ursula Rentsch 034 / 495 68 55
<b>Leitung:</b>	Mathias Pfister Sägegasse 3556 Trub

# FONDUEPLAUSCH IM IGLU

## im Kemmeriboden-Bad



Wir geniessen ein feines Käsefondue von der Bergkäserei Marbach begleitet von Kartoffeln, Brot und Essiggemüse im gemütlichen, coolen Iglu.

<b>Datum:</b>	Samstag, 19. Januar 2019
<b>Zeit:</b>	20.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Kemmeriboden-Bad, Schangnau
<b>Kosten:</b>	Fr. 35.-- exklusiv Getränke
<b>Mitbringen:</b>	Hunger, warme Kleider
<b>Anmeldung:</b>	bis Samstag, 22. Dezember 2018 bei Pia Gerber 034 / 495 61 68

# MASSAGEKURS



Du möchtest:

- \* In Deinem Familien- oder Freundeskreis Gutes tun?
- \* Lästige Verspannungen lösen können?
- \* Einen Einblick in die klassische Massage erhalten?
- \* Massagegriffe ausprobieren?
- \* Du magst praktisches üben?

Dann bist Du bei mir genau richtig!

Am Ende des Kurses kannst Du eine wohltuende und lösende Massage durchführen.

Und das Tolle daran: Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich. Also mach mit ☺

**Bemerkung: Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen und dient der Wellness, nicht der Heilung.**

**Datum:** **5 Kursabende**  
immer Dienstags:  
22.01. / 29.01. / 05.02. / 19.02. /  
26.02.

**Beschreibung auf folgenden Seiten**

**Zeit:** 19.30 - 21.30 Uhr

**Ort:** Kloster Trub

**Kosten:** pro Abend Fr. 100.-- oder  
für den ganzen Kurs Fr. 400.--

**Mitbringen:** grosses Badetuch und eine Woldecke

**Anmeldung:** bis Dienstag, 08. Januar 2019  
bei Linda Kummer, Balmegg 68f,

3556 Trub,

079 / 742 32 25 /

[linda.kummer@hotmail.com](mailto:linda.kummer@hotmail.com)

**Leitung:** Linda Kummer, Fa-Ge,  
Erwachsenensportleiterin,  
Dipl. Tanz und Bewegungstherapeutin  
mit Schwerpunkt (Massage )



**Datum:**

22.01.2019

- \* Selbstmassage
- \* Was heisst Massage und was kann es bewirken
- \* Allgemeines zum Thema Berührung
- \* Wann darf ich massieren, wann nicht
- \* Anatomie
- \* Massieren auf dem Stuhl, Nacken - und Schulterbereich
- \* Ausprobieren von Massagegriffen - gegenseitiges üben und erfahren

29.01.2019

- \* Eigene Haltung und Technik
- \* Optimale Lagerung des Kunden
- \* Ideales Umfeld für eine Massage
- \* Die grundsätzlichen Griffe der klassischen Massage
- \* Anatomie
- \* Massieren in Bauchlage, Rückenmassage, Streichungen und Kneten
- \* Ausprobieren von Massagegriffen - gegenseitiges üben und erfahren

5.02.2019

- \* Anatomie
- \* Massieren in Bauchlage, Rückenmassage, lösende Griffe
- \* Ausprobieren von Massagegriffen - gegenseitiges üben und ausprobieren

19.02.2019

- \* Massieren der Arme, Hände und Finger
- \* Anatomie
- \* Ausprobieren von Massagegriffen - gegenseitiges üben und erfahren

26.02.2019

- \* weitere Massagearten kennen lernen ausprobieren: Hot Stone, Schröpfen, Gelenke richten nach Dorn
- \* je nach Bedürfnis der Teilnehmenden Fuss-,Beine-, Kopf- oder Bauchmassage
- \* individuelle Tipps und Tricks
- \* Ausprobieren von Massagegriffen- gegenseitiges üben und erfahren

# FRÜHLINGSNEST AUS ZWEIGEN



## Ein ganz persönliches Schmuckstück zu Ostern

In diesem Kurs gestaltest Du Dein persönliches Nest aus Ästen und einem Korb. Aus knorrigen, geraden oder weichen Ästen entstehen Nester mit ganz unterschiedlichem Charakter.

Das fertige Nest wird frühlingshaft bepflanzt.

<b>Datum:</b>	Samstag, 30. März 2019
<b>Zeit:</b>	13.00 - ca.16.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Schulhaus Trub, Eingangsbereich
<b>Kosten:</b>	Fr. 60.-- inkl.Material
<b>Mit Mitbringen:</b>	Baumschere, Kombizange oder Flachzange und Drahtzange / Seitenschneider. Falls vorhanden Äste vom Baumschnitt, andernfalls werden sie von der Kursleiterin besorgt.
<b>Anmeldung:</b>	bis Samstag, 02. März 2019 bei Pia Gerber 034 /495 61 68
<b>Leitung:</b>	Renate Wingeier Seltenbachstrasse 11 3556 Trub

# SAMARITER NACHMITTAG

## Schwerpunkt Defibrillator



Der Nothelfer-Kurs liegt schon einige Zeit zurück, darum ist es gar nicht schlecht, Dein Wissen wieder etwas aufzufrischen.

Nur nichts tun ist falsch!

<b>Datum:</b>	Samstag, 06. April 2019
<b>Zeit:</b>	13.30 - 16.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Schulhaus Trub
<b>Kosten:</b>	Gratis
<b>Anmeldung:</b>	keine Anmeldung erforderlich, spontane Teilnahme möglich.  Ganz viele TeilnehmerInnen erwünscht!
<b>Leitung:</b>	Samariter Verein Trub Monika Suter Bahnhofplatz 10 3555 Trubschachen

