



**GEMEINDE
TRUB**

Kursprogramm

Herbst / Winter

2023 / 2024



Das Kursprogramm 2023/2024 ist da!

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

**Männer und Kinder sind ebenso herzlich
willkommen,**

wie auch auswärtige Teilnehmer/innen.

**Also nimm deine Freundin, Schwester oder
Bekannte mit.**

Bitte, sofort anmelden!

Auf zahlreiche Kursbesucher/innen

freut sich der Frauenverein Trub

und die Gemeinde Trub

Pilz-Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene



Dieser Kurs ist ideal für dich, wenn du gerne in die Welt der Pilze eintauchen möchtest.

Datum: Mittwoch, 23. August 2023 (Theorie)
Samstag, 26. August 2023 (Wald)

Zeit: Mittwoch, 19.30Uhr
Samstag, 13.30Uhr

Ort: Mittwoch, im Kloster Trub
Samstag, wird am Mittwoch besprochen wo

Kosten: Fr. 60.-- inkl. Material

Anmeldung: bis Samstag, 5. August 2023
bei Nicole Fankhauser 034/495 53 88
079/588 83 91

Leitung: Verein für Pilzkunde Emmental
Daniel Rügsegger
Krauchthalstrasse 78
3414 Oberburg
www.pilzkunde-emmental.ch
kontakt@steingrube.ch
034/ 422 22 54

Fermentieren



Das Fermentieren ist Jahrhundert alt und war einst wichtiger Bestandteil für den Wintervorrat.

Durch das Fermentieren werden Lebensmittel nicht nur länger haltbar sondern reich an Vitaminen, Ballaststoffen und anderen wichtigen Inhaltsstoffen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Stefanie Moser zeigt uns verschiedene Fermentationsarten aus saisonalen Gemüse und Kräutern.

Wir erstellen leckere und schmackhafte Produkte her, dazwischen dürfen wir von bereits fertigen Produkten und Getränke kosten.

Der Fantasie bei der Herstellung sind keine Grenzen gesetzt.

Datum: Freitag, 01. September 2023

Zeit: 13.30 Uhr

Ort: Kloster Trub

Kosten: Fr. 45.-- inkl. Material

Anmeldung: bis Samstag, 19. August 2023

bei Pia Gerber 034/495 61 68
079/685 34 83

Leitung: Stefanie Moser
Lützelflüh

Alpaka-Spaziergang



Du hast die Möglichkeit mit einem unserer Alpakas einen gemütlichen Spaziergang durch Wiese und Wald zu unternehmen. Du kannst die Natur mit den Alpakas zusammen erleben und unterwegs einen kleinen Stopp machen, um die Aussicht und deine kleine Verpflegung zu genießen. Natürlich dürfen die Erinnerungsfotos nicht fehlen. Für all dies hast Du auf unserem Spaziergang genügend Zeit.

Wir instruieren Dich vor dem Spaziergang, statten Dich mit einer Karte und einer kleinen Verpflegung aus. Dann steht deinem Vergnügen nichts mehr im Wege!

Datum: Samstag, 16. September 2023
Samstag, 21. Oktober 2023

Zeit: je um 14 Uhr

Mitbringen: Bitte bringt Eure Hunde nicht mit, Alpakas mögen keine vierbeinigen Begleiter.

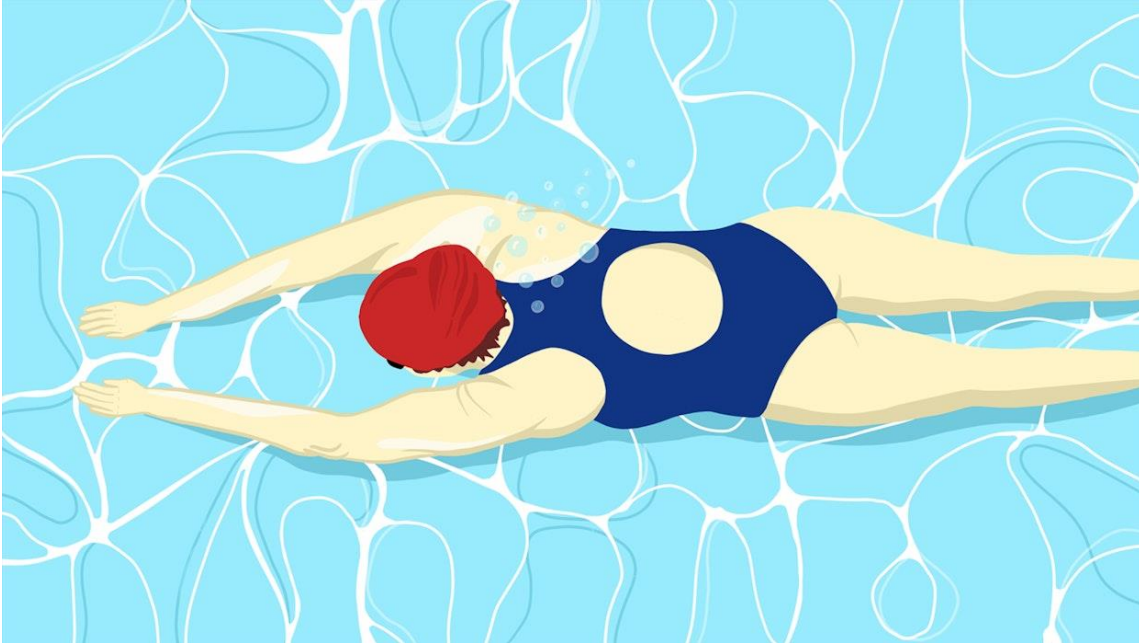
Ort: Schwendihof, Bigenthal

Kosten: Erwachsene Fr. 50.--
Kinder Fr. 25.--
Beides inkl. Kleiner Verpflegung

Anmeldung: bis Samstag, 2. September 2023
bei Pia Gerber 034/ 495 61 68
079/ 685 34 83

Leitung: Markus & Nadia Gerber-Berger
Schwendi 285, 3513 Bigenthal
031/ 701 29 37
www.schwendihof.ch

Erwachsenen Schwimmkurs für Anfänger



Erlernen der richtigen Atemtechnik sowie einer deinen Fähigkeiten angepassten Schwimmtechnik.

Die Bewegung im Wasser schont die Gelenke und die Wirbelsäule, stärkt die Muskulatur am ganzen Körper und trainiert den Kreislauf.

Eine Sportart, welche du bis ins hohe Alter ausüben kannst.

Datum: Donnerstag, 19. Oktober 2023 bis
23. November 2023

Dauer: 6mal ca. 60min.

Zeit: 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr

Ort: Hallenbad Langnau

Kosten: Fr. 120.--

Anmeldung: bis Samstag, 14. Oktober 2023
bei Karin Eichenberger 079/ 641 92 76
speedokarin@hotmail.com

Leitung: Karin Eichenberger
Hämelbach 372c
3555 Trubschachen

Selbstbewusst kommunizieren

“Säg doch eifach was d’wosch”

MUTMACHEREI

Bettina Achslimmer

Grundlagen konstruktiver Kommunikation

Reflektiert kommunizieren

Weshalb wir denken was andere über uns denken

Gelassen kommunizieren im Familienalltag

Erfolgreich kommunizieren

Datum: Freitag, 20. Oktober 2023

Zeit: 20 Uhr bis 21 Uhr Referat
Danach Zeit für Gespräche bei Kaffee und
Kuchen

Ort: Kloster Trub

Kosten: Fr. 20.--

Anmeldung: bis Samstag, Freitag, 6. Oktober 2023
bei Pia Gerber 034/495 61 68
079/685 34 83

Leitung: MUTMACHEREI
Bettina Aeschlimann
mutmacherei.ch

Papierrosenkranz mit Hortensien oder einer Kerze



Gestalte deinen eigenen Kranz aus Papierrosen, und schmücke ihn aus mit Hortensien oder einer Kerze.

Datum: Montag, 23. Oktober 2023

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: Kreativstübli Affoltern i.E.

Kosten: Fr. 78.--
nicht im Preis inbegriffen sind Kerzen und
Kerzenhalter

Anmeldung: bis Samstag, 14. Oktober 2023

bei Pia Gerber 034/495 61 68
079/685 34 83

Leitung: Irma Moser
Schaukäsereistrasse 3
3413 Affoltern i.E.
www.imkreativstübli.ch

Selbstverteidigungskurs für junge Frauen



Mut beginnt im Kopf – Selbstverteidigung auch!

- Hast Du Lust Deine innere Kraft und Stärke zu spüren?
- Bist Du auf der Suche nach mehr Sicherheit?
- Willst Du Dich erfolgreich behaupten und verteidigen können?
- Möchtest Du ein paar einfache und effektive Techniken kennenlernen?

Mach den ersten Schritt und entdecke an vier Nachmittagen die wichtigsten Grundlagen der Selbstverteidigung.

Datum: Freitag, 12. Januar, 19. Januar,
26. Januar, und 24. Februar 2024

Zeit: 17.00 Uhr – 18.30 Uhr

Ort: Dojo Budoclub Langnau (beim Schwimmbad)
Schützenweg 253

Kosten: Fr. 100.—

Alter: Ab der 6. Klasse. Teilnehmerinnenzahl
begrenzt.

Mitnehmen: Bequeme Sportkleider und etwas zu trinken.
Wir bewegen uns barfuss.
Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Anmeldung: bis Samstag, 30. Dezember 2023

bei Pia Gerber 034/495 61 68
079/685 34 83

Leitung: Doris Hirschi
Pallas – Trainerin
www.pallas.ch

Langlaufkurs Klassisch und Skating



Wer möchte gerne einmal unter fachkundiger Anleitung über die Langlaufloipe gleiten?
Langlaufen ist gesund und voll im Trend.

Unter der Leitung von Christian Zürcher kannst Du erste Versuche wagen oder deine Technik verbessern.
Für Einsteiger empfehlen wir die klassische Technik zu wählen.

Wenn Du eine Ausrüstung hast, nimm sie mit, wenn Du keine hast, kannst Du im Loipenhaus auf dem Parkplatz beim Landgasthof Sternen eine komplette Ausrüstung mieten.

Datum: Sonntag, 14. Januar 2024

Zeit: Skating: 10.30 Uhr – 11.30 Uhr
Klassisch: 13.30 Uhr – 15.30 Uhr

Ort: vor dem Loipenhaus Trub

Kosten: Kosten inkl. Mietmaterial Fr. 50.--
(inkl. Loipenticket)

ohne Materialmiete Fr. 40.--
(inkl. Loipenticket)

Anmeldung: bis Samstag, 30. Dezember 2023
bei Doris Zürcher 034/402 67 72
079/585 20 72
dorishabegger@gmx.ch

Leitung: Christian Zürcher
Längengrund 45
3556 Trub

Pasta – Kurs



Möchtest auch du bei deinen Gästen mit selbst gemachter Pasta punkten?

Beim Pasta-Kurs mit Patrick Rettenmund lernst du, wie du einen Pasta-Teig herstellst und daraus unterschiedliche Pasta-Arten formst.

Auch diverse Füllungen für Ravioli werden wir gemeinsam ausprobieren.

Zum Schluss dürfen die Kreationen bei einem gemütlichen Zusammensein degustiert werden.

Datum: Mittwoch, 7. Februar 2024

Zeit: 19 Uhr bis 22 Uhr

Ort: EMME – Die Schweizer Küche
3550 Langnau

Kosten: Fr. 120.--

Anmeldung: bis Samstag, 27. Januar 2024

bei Emme – die Schweizer Küche

www.emmekueche.ch/kurse/

Leitung: Patrick Rettenmund
3454 Sumiswald

Mit Altholz und Naturfloristik gestalten wir ein Wandregal



Gemeinsam kreieren wir aus Altholz, ein kleines oder grosses Wandregal und garnieren dies nach individuellen Wünschen mit Naturmaterialien aus.

Mit dem selbst hergestellten Werkstück, kannst du dein zu Hause verschönern und geniessen.

Datum: Samstag, 20. April 2024 Nachmittag
Montag, 22. April 2024 Abend
Freitag, 26. April 2024 Abend

Zeit: 19.30 Uhr Montag und Freitag
13.30 Uhr Samstag

Ort: Riedstrasse 15, 3082 Schlosswil
(im alten Kindergarten)

Kosten: Fr. 36.-- plus Material
(zwischen Fr. 30.-- bis Fr. 60.--)

Mitbringen: Baumschere, wenn möglich Leimpistole und
Bohrmaschine

Anmeldung: bis Samstag, 6. April 2024
bei Veronika Kunz 079/ 760 82 90

Leitung: Ursula Zürcher
Thalibühlweg 3, 3082 Schlosswil
www.Dekohandwerk.ch



Möchtest du Mitglied des Frauenvereins werden?
Melde dich bei uns.

Vorstand Frauenverein Trub

www.frauenverein-trub.jimdo.com

