



# ERWACHSENENBILDUNG REGION SUMISWALD

## KURSANGEBOT 2022 / 2023

### August

#### **Faszien orientiertes Pilates in freier Natur**

Was Faszien orientiertes Pilates ist, erfährst du in dieser Schnupperstunde. Wenn es das Wetter erlaubt, wird die Stunde in freier Natur stattfinden. Dauer ca. 1.5 Std.

**Veranstalter:** Frauenverein und Landfrauen-gruppe Sumiswald

**Kursleitung:** Karin Rohrer

**Kursdatum:** Mo. 22. August 22, 18.30 Uhr

**Kursort:** Miescherberg, Heimisbach

**Kosten:** Fr. 25.00 / Mitglieder Fr. 20.00

**Anmeldung:** bis 12. August 22 bei

Vreni Röthlisberger, Wydenstrasse 14

3457 Wasen, Tel. 034 431 50 58

course@sumisfrauen.ch

#### **Einmachen / Haltbarmachen - Voll im Trend**

Wir lernen verschiedene Konservierungsarten wie: sterilisieren, heiss einfüllen, trocknen, dörren, in Öl/Essig einlegen und Milchsäurebakterien kennen. Selbstgemachtes ohne Konservierungsstoffe.

**Veranstalter:** Landfrauenverein Wasen

**Kursleitung:** Anita Mumenthaler

**Kursdatum:** Mi. 24. August 22, 19.00 Uhr

**Kursort:** Kochschule Oberstufenschulhaus, Wasen

**Kosten:** Fr. 65.00 / Mitglieder 60.00

**Anmeldung:** bis 8. August 22, bei

Beatrice Friedli, unter Horn 733, 3462 Weier

Tel. 034 437 04 72 ab 19.00 Uhr

www.landfrauenverein-wasen.ch

### September

#### **Glassandstrahlen**

Hier kannst du dein eigenes Glas oder eine Trinkflasche ganz nach deinen Wünschen gestalten. Einige Sujets sind vorhanden. Wenn du aber etwas Spezielles möchtest, musst du dies vorgängig melden.

**Veranstalter:** Frauenverein und Landfrauen-gruppe Sumiswald

**Kursleitung:** Denise Grossenbacher

**Kursdatum:** Di. 13. September 22, 19.00 Uhr

**Kursort:** Lindenstrasse 21, Thörigen

**Kosten:** Fr. 35.00 / Mitglieder Fr. 30.00

plus Material, 1 Glas Fr. 15.00

**Anmeldung:** bis 23. August 22 bei

Vreni Röthlisberger, Wydenstrasse 14

3457 Wasen, Tel. 034 431 50 58

course@sumisfrauen.ch

### Oktober

#### **Permakultur Einführungskurs**

Mit dem Ziel naturnahe Kreisläufe zu schliessen, lernen wir die wichtigsten Grundprinzipien der Permakultur kennen.

**Veranstalter:** Landfrauenverein Wasen

**Kursleitung:** Sonnenschmiede Daniela

und Michael Pfenninger

**Kursdatum:** Sa. 22. Oktober 22

10.00 -17.00Uhr

**Kursort:** Sonnenschmiede Gommen 17, Huttwil

**Kosten:** Fr. 165.00 / Mitglieder Fr. 160.00

**Anmeldung:** bis 30. September 22 bei

bei Beatrice Friedli, unter Horn 733, 3462 Weier

Tel. 034 437 04 72 ab 19.00 Uhr

www.landfrauenverein-wasen.ch

#### **Holzkunst mit der Motorsäge**

Reizt es dich das Schnitzen mit der Motorsäge mal auszuprobieren? Kein Problem, hier kannst du dich verwirklichen und deine eigene Holzfigur schnitzen, sägen.

**Veranstalter:** Frauenverein und Landfrauen-gruppe Sumiswald

**Kursleitung:** Bruno Erni

**Kursdatum:** Sa. 22. Oktober 22, 08.30 - 16.00 Uhr

**Kursort:** im Freien

**Kosten:** Fr. 205.00 / Mitglieder Fr. 200.00

plus Holz Fr. 50.00

**Voraussetzung** für diesen Kurs; du musst bereits mit einer Motorsäge gearbeitet, oder einen Holzerkurs besucht haben.

**Anmeldung:** bis 1. Oktober 22, bei

Vreni Röthlisberger, Wydenstrasse 14

3457 Wasen, Tel. 034 431 50 58

course@sumisfrauen.ch

#### **Winterwichtel**

Aus Tannengrün und Moos fertigest du einen lustigen Wichtel, ein Blickfang in deinem Aussenbereich.

Der Wichtel hat eine Höhe von 1 - 1.5 m.

**Veranstalter:** Frauenverein- und Landfrauen-gruppe Sumiswald

**Kursleitung:** Daniela Stalder

**Kursdatum:** Di. 1. November 22, 19.30 Uhr

**Kursort:** Egg 677d, Lützelflüh

**Kosten:** Fr. 50.00 / Mitglieder Fr. 45.00

plus Material Fr. 25.00 - Fr. 30.00

**Anmeldung:** bis 15. Oktober 22 bei

Vreni Röthlisberger, Wydenstrasse 14

3457 Wasen, Tel. 034 431 50 58

course@sumisfrauen.ch

### November

#### **Mini-Mode, Nähen für die Kleinen**

Bring deinen eigenen Stoff mit und am Ende des Nachmittags nimmst du das Selbstgenähte für die Kleinen mit nach Hause. Hast du Hosen mit Löchern am Knie? Einfach mitnehmen und wir flicken und peppen die defekte Stelle auf.

**Veranstalter:** Landfrauenverein Wasen

**Kursleitung:** Andrea Haslebacher

**Kursdatum:** Sa. 12. November, 13.30 -17.00 Uhr

**Kursort:** Oberstufenschulhaus Sumiswald

Zimmer 201

**Kosten:** Fr. 55.00 / Mitglieder Fr. 50.00

**Anmeldung:** bis 24. Oktober 22 bei

Beatrice Friedli, unter Horn 733, 3462 Weier

Tel. 034 437 04 72 ab 19.00 Uhr

www.landfrauenverein-wasen.ch



# ERWACHSENENBILDUNG REGION SUMISWALD

## KURSANGEBOT 2022 / 2023

### Töpfern

Hast du schon ein persönliches Weihnachtsgeschenk?  
Hier kannst du ein individuelles Werkstück töpfern.  
Die Werkstücke werden gebrannt und nach Wunsch  
mit Glasur, Oxyd in einem zweiten Brand fertig gestellt.

**Veranstalter:** Frauenverein und Landfrauen-  
gruppe Sumiswald

**Kursleitung:** Tanja Sutter

**Kursdaten:** **Kurs A:** Sa. 12. November 22

08.30 Uhr, **Kurs B:** Sa. 12. November 22, 14.00 Uhr

**Kursort:** einzigArtix, Heimeli Dorfstrasse 11, Hofstatt

**Kosten:** Fr. 50.00 / Mitglieder Fr. 45.00

**Anmeldung:** bis 1. November 22, bei

Vreni Röthlisberger, Wydenstrasse 14

3457 Wasen, Tel. 034 431 50 58

course@sumisfrauen.ch

### Notfälle bei Kleinkindern

Hier lernst du das Handeln in Notfallsituationen mit  
Kleinkindern. Korrektes Vorgehen und richtige  
Anwendung von Erste-Hilfe-Massnahmen sind sehr  
wichtig. Im Kurs werden folgende Themen behandelt:  
Gefahr in und rund ums Haus, Wiederbelebung,  
Fremdkörper verschlucken, Sturz und weitere wichtigen  
Sachen. Zielgruppe; Eltern, Gotte, Götti, Grosseltern,  
KinderbetreuerInnen, Tageseltern etc.

**Veranstalter:** Frauenverein- und Landfrauen-  
gruppe Sumiswald

**Kursleitung:** Elisabeth Meister, Samariterverein  
Affoltern

**Kursdaten:** Sa. 19. + Sa. 26. November 22

08.30 – 11.30 Uhr

**Kursort:** Aula Sumiswald

**Kosten:** Fr. 125.00 / Mitglieder Fr. 120.00

Ehepaare Fr. 205.00 / Mitglieder Fr. 200.00

**Anmeldung:** bis 1. November 22, bei

Vreni Röthlisberger, Wydenstrasse 14

3457 Wasen, Tel. 034 431 50 58

course@sumisfrauen.ch

### MFM-Aufklärungsprojekt Mädchen

Was Mädchen und Eltern über Pubertät,  
Zyklus und Menstruation wissen sollten.

**Veranstalter:** Familie-Träff Sumiswald-Wasen

**Elternvortrag** „Wenn Mädchen Frauen werden“

Di. 22. November 22, 19.30 - 21.30 Uhr

**Workshop für Mädchen** „Die Zyklus-Show“

Mi. 23. November 22, 09.00 -16.00 Uhr

**Kursleiterin:** Sandra Mosimann, MFM-Projekt@

**Kursort:** Kirchgemeindehaus, 3454 Sumiswald

**Kosten:** Fr. 120.00 / Mitglieder Fr. 100.00

Nur Vortrag Fr. 25.00 Einzelperson / Fr. 35.00 Paar

**Anmeldung:** bis 9. November 22, bei

Cornelia Krall, Eichholzstrasse 8, 3454 Sumiswald

Tel. 079 305 21 16

### MFM-Aufklärungsprojekt für junge Männer

Was Jungs und Eltern über die körperliche  
Veränderung wissen sollten.

**Veranstalter:** Familie-Träff, Sumiswald-Wasen

**Elternvortrag** „Wenn Jungen Männer werden“

Do. 24. November 22, 19.30 - 21.30 Uhr

### Workshop für Jungs „Agenten auf dem Weg“

Fr. 25. November 22, 09.00 - 16.00 Uhr

**Kursleiter:** Martin Pollheimer, MFM-Projekt@

**Kursort:** Kirchgemeindehaus Sumiswald

**Kosten:** Fr. 120.00 / Mitglieder Fr. 100.00

Nur Vortrag Fr. 25.00 Einzelperson / Fr. 35.00 Paar

**Anmeldung:** bis 9. November 22, bei

Cornelia Krall, Eichholzstrasse 8, 3454 Sumiswald

Tel. 079 305 21 16

### „E Tanne einisch angersch“

Aus Tannenzweigen und Ästen binden wir  
schöne Dekorationstannen.

**Veranstalter:** Landfrauenverein Wasen

**Kursleitung:** Andrea Pfister

**Kursdaten:** Di. 22. November 22

**Kurs 1:** 13.30 – 15.30 Uhr

**Kurs 2:** 19.30 – 21.30 Uhr

**Kursort:** Rest. Grütli, Wasen

**Kosten:** Fr. 40.00 / Mitglieder Fr. 35.00

**Anmeldung:** bis 31. Oktober 22 bei

Beatrice Friedli, unter Horn 733, 3462 Weier

Tel. 034 437 04 72 ab 19.00 Uhr

www.landfrauenverein-wasen.ch

### Dezember

Die **Adventsfenster** finden im Wechsel in  
Sumiswald und Wasen statt. Diesmal werden die  
Fenster im Ortsteil Sumiswald leuchten.

Gestalten sie bei sich zu Hause gerne einen  
gemütlichen Abend? Lernen Sie bei Advents-  
stimmung verschiedene Menschen kennen.

**Anmeldung:** bei Sandra Foerster, Haselacker 12

3454 Sumiswald, Tel. 079 388 94 59

### Enneagramm Vertiefungstag

**Datum:** 3. Dezember 22, 9.00 -15.00 Uhr

**Ort:** Kirche Wasen

**Leitung:** Marianne Vogel-Kopp, Theologin aus  
Hondrich/Spiez

**Begleitung:** Pfarrer Matthias Zehnder

**Kosten:** Fr. 40.00 pro Person

**Anmeldung:** bei Pfarrer Matthias Zehnder

Tel. 034 437 15 69

pfarramt@kirchewasen.ch

### Januar

#### Vortrag; Homöopathie für Mensch und Tier

**Veranstalter:** Landfrauenverein Wasen

**Referent:** Daniel Krebsler, Drogerie Wasen  
und Sumiswald

**Vortragsdatum + Ort:** Fr. 20. Januar 23, 20.00 Uhr

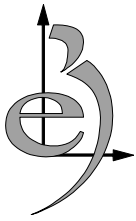
Aula Oberstufenschulhaus Wasen

**Kosten:** freier Eintritt, ohne Anmeldung

**Auskunft:** Beatrice Friedli, unter Horn 733, 3462 Weier

Tel. 034 437 04 72 ab 19.00 Uhr

www.landfrauenverein-wasen.ch



# ERWACHSENENBILDUNG REGION SUMISWALD

## KURSANGEBOT 2022 / 2023

### Lust auf Schneeschuhlaufen

Unter fachkundiger Führung erleben wir einen Nachmittag im Schnee.

**Veranstalter:** Landfrauenverein Wasen

**Kursleitung:** Kropf Sport, Wasen

**Kursdatum:** Sa. 28. Januar 23, 12.00 – 17.00 Uhr

**Kursort:** Kropfsport, Wasen

**Kosten:** Fr. 65.00 inkl. Schneeschuhmiete

Fr. 50.00 ohne Schneeschuhmiete

Mitglieder Fr. 5.00 weniger, Zvieri inkl.

**Anmeldung:** bis 9. Januar 23 bei

Beatrice Friedli, unter Horn 733, 3462 Weier

Tel. 034 437 04 72 ab 19.00 Uhr

[www.landfrauenverein-wasen.ch](http://www.landfrauenverein-wasen.ch)

### Kochkurs „Typisch Schweiz“

Es wird sicher sehr spannend zu sehen was in anderen Regionen Typisches gekocht wird.

**Veranstalter:** Frauenverein- und Landfrauen-  
gruppe Sumiswald

**Kursleitung:** Susanne Brönnimann

**Kursdatum:** Fr. 20. Januar 23, 19.00 Uhr

**Kursort:** Schulküche Wasen

**Kosten:** Fr. 55.00 / Mitglieder Fr. 50.00

inkl. Material

**Anmeldung:** bis 2. Januar 23 bei

Vreni Röthlisberger, Wydenstrasse 14

3457 Wasen, Tel. 034 431 50 58

[kurse@sumisfrauen.ch](mailto:kurse@sumisfrauen.ch)

### Februar

#### Pullover (Hoodie) Nähkurs

Du nähst für dich oder dein Kind, ganz nach deinen Wünschen einen Hoodie aus Sweatstoff.

**Veranstalter:** Frauenverein- und Landfrauen-  
gruppe Sumiswald

**Kursleitung:** Vreni Röthlisberger

**Kursdaten: Kurs A:** Do. 2. + 9. Februar 23

19.00 - 22.00 Uhr

**Kurs B:** Di. 7. + 21. Februar 23, 19.00 – 22.00 Uhr

**Kursort:** Wydenstrasse 14, Wasen

**Kosten:** Fr. 85.00 / Mitglieder Fr. 80.00

**Anmeldung:** bis 10. Januar 23, bei

Vreni Röthlisberger, Wydenstrasse 14

3457 Wasen, Tel. 034 431 50 58

[kurse@sumisfrauen.ch](mailto:kurse@sumisfrauen.ch)

### März

#### Kindernähkurs

Wir nähen zusammen ein Necessaire.

Kinder ab 10 Jahren können diesen Kurs besuchen.

**Veranstalter:** Frauenverein- und Landfrauen-  
gruppe Sumiswald

**Kursleitung:** Vreni Röthlisberger

**Kursdaten: Kurs A:** Mi. 15. März 23

14.00 - 18.00 Uhr

**Kurs B:** Mi. 29. März 23, 14.00 – 18.00 Uhr

**Kursort:** Wydenstrasse 14, Wasen

**Kosten:** Fr. 40.00 plus Material

**Anmeldung:** bis 30. Januar 23 bei

Vreni Röthlisberger, Wydenstrasse 14

3457 Wasen, Tel. 034 431 50 58

[kurse@sumisfrauen.ch](mailto:kurse@sumisfrauen.ch)

### April

#### Line Dance

Wolltest du immer mal Line Dance tanzen?

Dann bist du hier richtig, melde dich an und

erlebe die Faszination.

**Veranstalter:** Frauenverein- und Landfrauen-  
gruppe Sumiswald

**Kursleitung:** Silvia Stucki

**Kursdaten:** Mi. 19. / 26. April, 3. / 10. / 17. /

24. Mai 23, 20.00 - 21.15 Uhr

**Kursort:** Aula Sumiswald

**Kosten:** Fr. 50.00 / Mitglieder Fr. 45.00

**Anmeldung:** bis 31. März 23, bei

Vreni Röthlisberger, Wydenstrasse 14

3457 Wasen, Tel. 034 431 50 58

[kurse@sumisfrauen.ch](mailto:kurse@sumisfrauen.ch)

### Mai

#### Homöopathie für den Alltag

Nach dem Vortrag über die Homöopathie vertiefen wir die Anwendung und stellen zusätzlich ein homöopatisches Präparat, Arnika her.

**Veranstalter:** Landfrauenverein Wasen

**Kursleitung:** Daniel Krebsler

**Kursdatum:** Fr. 5. Mai 23, 19.00 - 22.00 Uhr

**Kursort:** Kirchenstübli Wasen

**Kosten:** Fr. 20.00 / Mitglieder Fr. 15.00

**Anmeldung:** bis 15. April 23, bei

Beatrice Friedli, unter Horn 733, 3462 Weier

Tel. 034 437 04 72 ab 19.00 Uhr

[www.landfrauenverein-wasen.ch](http://www.landfrauenverein-wasen.ch)

### Juni

#### Beton giessen

Ganz nach deinem Wunsch betonierst du

Rhabarberblätter die du bepflanzen oder für eine Vogeltränke benutzen kannst.

**Veranstalter:** Frauenverein- und Landfrauen-  
gruppe Sumiswald

**Kursleitung:** Beatrice Hodel

**Kursdatum:** Mo. 26. Juni 23

**Kursort:** Nyffeneegg 19, Huttwil

**Kosten:** F. 35.00 / Mitglieder Fr. 30.00

inkl. 1 Blatt

**Anmeldung:** bis 3. Juni 23, bei

Vreni Röthlisberger, Wydenstrasse 14

3457 Wasen, Tel. 034 431 50 58

[kurse@sumisfrauen.ch](mailto:kurse@sumisfrauen.ch)



# ERWACHSENENBILDUNG REGION SUMISWALD

## KURSANGEBOT 2022 / 2023

### Blutspendedaten

Mi. 17. August Aula Sumiswald  
Mi. 16. November 22, Aula Wasen  
Mi. 8. Februar 23, Aula Sumiswald  
Mi. 10. Mai 23, Aula Wasen  
Mi. 16. August 23, Aula Sumiswald  
Mi. 15. November 23, Aula Wasen

### Kalligraphie-Kurse

Kursdaten auf Anfrage  
Cornelia Sommer  
Tel. 079 313 80 75  
sommer.cornelia@bluewin.ch

### Lesecclub der Bibliothek Wasen

Infos zu den wiederkehrenden Anlässen  
[www.bibliothekwasen.ch](http://www.bibliothekwasen.ch)

### Chi Yoga, Yoga 60plus, Yoga sanft

#### Yin Yoga + Neu: Aerial Yin Yoga

Für Fragen: Esther Dietler, Wasen  
Tel. 079 514 98 03, [info@yogamithaerz.ch](mailto:info@yogamithaerz.ch)  
Informationen unter [www.yogamithaerz.ch](http://www.yogamithaerz.ch)

### Instrumental- und Gesangsunterricht für Erwachsene

Es ist nie zu spät - an unserer Musikschule sind Erwachsene jeden Alters herzlich willkommen!  
**Veranstalter:** Musikschule Sumiswald  
Angebot für Erwachsene: Unterricht wöchentlich, 14-täglich, monatlich oder unregelmässig mit einer 4-er oder 6-er Karte.  
**Anmeldung:** bei Musikschule Sumiswald  
Postfach, 3454 Sumiswald  
[info@musikschule-sumiswald.ch](mailto:info@musikschule-sumiswald.ch)  
[musikschule-sumiswald.ch](http://musikschule-sumiswald.ch)

### PC – Kurse

Kursdaten auf Anfrage

### Einführungskurs

**Kurszeiten:** 3 x 19.00 - 21.00 Uhr  
**Kosten:** Fr. 234.00

### Excel-Grundlagenkurs

**Kurszeiten:** 5 x 19.00 - 21.00 Uhr  
**Kosten:** Fr. 390.00

### Power-Point-Grundlagenkurs

**Kurszeiten:** 5 x 19.00 - 21.00 Uhr  
**Kosten:** Fr. 390.00

### Word-Grundlagenkurs

**Kurszeiten:** 5 x 19.00 - 21.00 Uhr  
**Kosten:** Fr. 390.00

### Fotobearbeitung

**Kurszeiten:** 5 x 19.00 - 21.00 Uhr  
**Kosten:** Fr. 390.00

### Anfängerkurs 3D Drucken

**Kurszeiten:** 5 x 19.00 - 21.00 Uhr  
**Kosten:** Fr. 390.00

### Kursleitung / Ort für PC / Foto-Bearbeitungs- 3D Druckerkurse:

Patrick von Büren, Wasen  
Informatikraum Oberstufenschulhaus  
Wasen

### Koordinationsstelle zur Erwachsenenbildung Region Sumiswald, Auskunft und Anmeldung für PC-Kurse

#### Regina Stauffenegger

Tel. 079 615 71 80  
[regina@stauffenegger.ch](mailto:regina@stauffenegger.ch)  
siehe [www.sumiswald.ch](http://www.sumiswald.ch)  
Erwachsenenbildung Sumiswald  
Regionale Elternbildungsangebote