

Neues Kursprogramm

Die Volkshochschule Interlaken und Umgebung (VHI) bietet im Herbst und Winter 2002/2003 ein breitgefächertes Programm mit bewährten und neuen Kursen für Leute jeden Alters an. Am kommenden 30. August kommt das Programm zum zweiten Mal – zusammen mit dem Kursprogramm der Volkshochschule Oberhasli / Region Brienz - als Beilage einer Grossauflage der „Jungfrau Zeitung“ in alle Haushaltungen der Amtsbezirke Interlaken und Oberhasli.

Auf viel Interesse wird der „Abesitz“ mit Heinz Häsler stossen. An drei Abenden ab dem 2. Dezember wird der bekannte Autor Geschichten in Gsteigwiler Mundart aus seinen Büchern „Buobezyt“ und „Der Franzose“ lesen.

Für Vereinsvorstände führt die Volkshochschule den Schulungszyklus „Vereinsführung“ mit Matthias Stadelmann durch. Die Teilnehmenden erfahren dabei Wissenswertes über rechtliche Grundlagen, Vereinsbuchhaltung, Sitzungen und Vereinsanlässe. Frauen und Mädchen ab 14 Jahren lernen im Selbstverteidigungskurs mit Silvia Meissen, Grenzen zu setzen, für sich und die eigenen Rechte einzustehen, sich verbal und körperlich zu verteidigen.

Für Gesundheitsbewusste

Für Gesundheitsbewusste hat die Volkshochschule ein vielseitiges Angebot zusammengestellt, das ab Oktober unter anderem auch Schwimm- und Tenniskurse für jüngere und ältere Leute enthält. Im neuen Kurs „Body Workout“ mit der Aerobic-Instruktorin Brigitte Imhof-Rüegg kräftigen die Teilnehmenden jede Muskelgruppe zu rassistiger Musik. Die diplomierte Wellnesstrainerin Regula Werren leitet neu den Kurs „Rücken Fit“.

Mit der Tanzpädagogin Annelies Brügger erfahren Teilnehmende ab 55 den Umgang mit sich und ihrem Körper auf eine neue, sanfte, andere Art. Im Kurs „Bewegung der anderen Art“ sollen Kraft und Beweglichkeit zunehmen und dadurch Gleichgewicht und Selbstvertrauen lange erhalten bleiben.

Neue körperliche und geistige Flexibilität verspricht der Kurs „Kreatives Lernen durch Bewegung“. Mit dem Feldenkraislehrer Matthias Schmid erforschen die Teilnehmenden die Zusammenhänge zwischen ihren Bewegungen und der Art und Weise, wie sie denken und fühlen. Gabriela Dürst führt neu einen ganzheitlichen Massagekurs gegen Migräne und Ischias durch und leitet die Teilnehmenden im Kurs „Mandala-Malen“ an, ein farbiges „Seelenbild“ zu erstellen.

Für Naturfreunde

Der diplomierte Gärtnermeister Horst Bauschmann führt Naturfreunde in die Welt der Bonsais, der kleinen Bäume, ein. Die Teilnehmenden erfahren nicht nur Geschichtliches, Gärtnerisches, Künstlerisches und Handwerkliches zu diesem Thema, sondern gestalten auch ihren eigenen angehenden Bonsai.

Ein besseres Verständnis für den eigenen oder fremden Hund vermittelt der Kurs „Der Hund – Freund oder Feind?“ mit Peter Sterchi. Dabei erfahren die Teilnehmenden unter anderem, wie der Hund seine Gefühle zeigt und wie Konflikte mit fremden Hunden vermieden werden können.

Für Kreative

Die Visagistin Irma Schreiber zeigt Teenagern jeweils an einem Samstagmorgen im November, wie sie sich pflegen und schminken können. Frauen jeden Alters lernen mit Irma Schreiber am 23. November, mit Hilfe von Schminke und Make-up das Beste aus ihrem Typ zu machen.

Dekorationen aus Glasperlen entstehen im Perlennähkurs mit Katharina Abegglen-Grossmann, die ein traditionelles altes Handwerk wieder aufleben lässt.

Fantasievoll verarbeitet Küchenchef Johannes Schnabl in seinem Kochkurs „Rund ums Federvieh“ in Grindelwald Geflügel zu Vorspeisen, Suppen und Hauptspeisen. Ebenfalls in Grindelwald bereitet die Hauswirtschaftslehrerin Marianne Schüpbach mit den Teilnehmenden im Kurs „Suppentopf“ schmackhafte Suppen zu.



*Autor Heinz Häsler
liest im Dezember*



*Der VHI-Kurs „Der Hund – Freund oder Feind?“
vermittelt ein besseres Verständnis für Hunde.*