



**GEMEINDE
TRUB**

**Kursprogramm
2026 / 2027**



Das Kursprogramm 2026/2027 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

Körperkontrolle durch bewusstes Bewegen



ATHLETIC HEALTH
SPORTS PERFORMANCE

maik fankhauser



ATHLETIC HEALTH SPORTS PERFORMANCE steht für das Zusammenspiel aus Leistungsfähigkeit und nachhaltiger Gesundheit.

Ein Kurs geschaffen für diejenigen, die ihre Bewegungsvervielfalt erweitern und stärken möchten. Ob für Alltag, Sport oder einfach für dein Wohlbefinden – bewusste Bewegung schafft nachhaltige Veränderung.

Du erkennst klar, welche Spannungen hilfreich sind und welche dich blockieren. Dieses Verständnis ermöglicht dir, mehr Stabilität und Bewegungsfreiheit und insgesamt einen bewussteren Umgang mit deinem Körper.

- Datum:** Jeweils am Mittwoch
02. September 2026
09. September 2026
16. September 2026
23. September 2026
30. September 2026
Weitere Termine folgen fortlaufend.
- Zeit:** 19:00 bis ca. 19:45 Uhr
- Ort:** Kloster Trub, Dorfstrasse 36a, 3556 Trub
- Mitnehmen:** Sportkleidung, falls vorhanden, Yogamatte
- Kosten:** Fr. 10.00 Einzeltermin
Fr. 50.00 Gesamtpaket
- Anmeldung:** bis Ende August
bei Maik Fankhauser, 079 677 06 83
- Kursleitung:** Maik Fankhauser
Athletik-Trainer
3556 Trub

Pusteblume



Draht in die Hand und los geht's:
Wir formen gemeinsam eine zarte Pusteblume – kreativ,
entspannend und mit einem schönen Ergebnis zum
Mitnehmen.

Datum: Samstag, 12. September 2026

Zeit: 13:00 bis ca. 17:00 Uhr

Ort: Kloster Trub, Dorfstrasse 36a, 3556 Trub

Mitnehmen: nur gute Laune

Kosten: Fr. 95.00 für 2 Blumen

Anmeldung: bis Samstag, 29. August 2026
bei Pia Gerber, 079 685 34 83

Leitung: Verena Zimmermann
Herzzauber Zimmermann
Wittenbergstrasse 1
3207 Golaten
www.herzzauber-zimmermann.ch

Alltägliche Haushaltsbrände



An verschiedenen Posten werden von Angehörigen der Feuerwehr mögliche Brandursachen simuliert und mit dem Einsatz von geeigneten Löschmitteln das Feuer bekämpft (Feuerlöscher, Löschdecke etc.).

Datum: Samstag, 17. Oktober 2026

Zeit: 13:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort: Viehschauplatz Fankhaus

Kosten: kostenlos

Anmeldung: bis Dienstag, 15. September 2026
bei Barbara Fankhauser, 079 540 32 30

Leitung: Feuerwehr Trub – Trubschachen

Schneeketten montieren



Wie wir es diesen Winter einmal mehr erlebt haben, kommt es in unserem Gebiet durch die klimatischen Veränderungen immer öfter zu extremer Strassenglätte wie zum Beispiel durch gefrierenden Regen.

In solchen Situationen ist es auch den Winterdienst-Leistenden nicht möglich, das Eis auf dem grossen Strassennetz überall in nützlicher Frist zu bekämpfen. Daher empfehlen wir dringend, sich für solche Gegebenheiten auszurüsten.

In diesem Kurs werden wir zeigen, wie Schneeketten richtig montiert und eingesetzt werden, auf was beim Kauf zu achten ist und mit welchen kleinen Tricks die Montage zum Kinderspiel wird.

Jeder Teilnehmer wird auch die Möglichkeit haben, selbst Hand anzulegen und einen Kettensatz zu montieren.

Datum: Samstag, 24. Oktober 2026

Zeit: 09:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Werkhof Trub, Seltenbachstrasse 13,
3556 Trub

Kosten: kostenlos

Anmeldung: bis Montag, 31. August 2026
bei Adrian Henauer, 077 499 32 09

Leitung: Daniela und Adrian Henauer, Werkhof Trub

Modeschau bei Kobel Outdoor inklusive Apéro



Klein aber fein. Eine Modenschau bei Kobel Outdoor mit den neusten Outdoor-Modetrends für den Herbst/Winter.

Bist du gerne draussen in der Natur unterwegs?
An diesem Abend werden dir Outfits fürs Wandern,
Schneeschuhenlaufen oder Freizeit präsentiert.

Anschliessend darfst du unverbindlich stöbern und anprobieren. Falls dir etwas gefällt, erhältst du an diesem Abend 10% Rabatt auf deinen Einkauf.

Datum: Freitag, 30. Oktober 2026

Zeit: 19:30 Uhr

Ort: Kobel Outdoor, Dorfstrasse 3, 3550 Langnau

Kosten: kostenlos

Anmeldung: bis Samstag, 17. Oktober 2026
bei Doris Zürcher, 034 402 67 72
079 585 20 72

Leitung: Kobel Outdoor, Langnau

Adventskalender-Event



Jede Person bringt ihre 24 Päckchen mit und nimmt am Ende einen kompletten Adventskalender mit 24 verschiedenen Überraschungen mit nach Hause.

Im Anschluss an den Tausch laden wir dich herzlich zum gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen ein.

Datum: Freitag, 27. November 2026

Zeit: 19:30 Uhr

Ort: Kloster Trub, Dorfstrasse 36a, 3556 Trub

Deine

Vorbereitung: Nach deiner Anmeldung erhältst du von uns die Bestätigung sowie deine zugeteilte Nummer.
Füllung nach Wahl: selbstgemacht oder gekauft (Richtwert: mind. Fr. 5.00 pro Päckli)
Verpacke 24 identische Geschenke in Weiss-, Gold- oder Naturfarben

Mitbringen: 24 gleiche Geschenke mit deiner Nummer.
Korb, Tasche oder Schachtel für deinen Adventskalender.

Anmeldung: bis Samstag, 31. Oktober 2026
bei Pia Gerber, 079 685 34 83

Leitung: Frauenverein Trub

Wirkung der Heilsteine und Herstellung von Steinschmuck



Die Teilnehmenden erhalten eine kleine Schale, wo sie ihre Steine aussuchen können und sie dann mit an den Platz nehmen. Zu jedem Stein gibt es einen kurzen Beschrieb, wofür er steht.

Mit Unterstützung der Kursleitung kreierst du deinen persönlichen Schmuck. Zwischendurch kannst du vom Aperon naschen.

Am Schluss erhalten alle ihr Schmuckstücke in einem unserer Stoffsäckli.

Wir hoffen, dass alle zufrieden und glücklich mit ihren neuen Schätzen nach Hause kommen.

Datum: Freitag, 13. November 2026

Zeit: 19:30 bis ca. 22:00 Uhr

Ort: Kloster Trub, Dorfstrasse 36a, 3556 Trub

Kosten: Fr. 30.00
Plus Armkette: Fr. 15.00
Halskette: Fr. 20.00
Ohranhänger: Fr. 10.00

Anmeldung: bis Samstag, 31. Oktober 2026
bei Pia Gerber, 079 685 34 83

Leitung: Claudia Grünig-Dürig, Vita`s Schatztruhe

Selbstverteidigungskurs für junge Frauen



Schweizerische Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen



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:** Jeweils am Freitag
15. Januar 2027
22. Januar 2027
29. Januar 2027
05. Februar 2027
- Zeit:** 17:00 bis 18:30 Uhr
- Ort:** Dojo Budoclub Langnau
(beim Schwimmbad, Schützenweg 253)
- Kosten:** Fr. 100.00
- Alter:** ab der 6. Klasse,
Teilnehmerinnenzahl begrenzt
- Ausrüstung:** Bequeme Sportkleider und etwas zu trinken
Wir bewegen uns barfuss.
Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.
- Anmeldung:** bis Samstag, 19. Dezember 2026
bei Barbara Fankhauser, 079 540 32 30
- Leitung:** Doris Hirschi
Pallas-Trainerin
www.pallas.ch

Ledergurt schnitzen



Damit ihr ein Gefühl für das Leder und das Schnitzen bekommt, üben wir erst mit verschiedenen Werkzeugen auf Lederstücken.

Danach dürft ihr einen Gurt nach euren eigenen Wünschen kreieren.

- Datum:** Donnerstag, 21. Januar 2027 und
Donnerstag, 28. Januar 2027
- Zeit:** 19:00 bis 22:00 Uhr
- Ort:** Kloster Trub, Dorfstrasse 36a, 3556 Trub
- Mitbringen:** eigene Bilder und Vorlagen möglichst einfach
- Kosten:** Fr. 150.00 inkl. Gurt
- Anmeldung:** bis Samstag, 2. Januar 2027
bei Barbara Fankhauser, 079 540 32 30
- Leitung:** Kathrin Kobel – Brechbühl
Vorder Risisegg 391
3555 Trubschachen

Hast du Lust, die Faszination des Dartssports zu entdecken?



Dann ist unser Darts-Kurs genau das Richtige für dich!

Nach einer Einführung der Mitglieder des Steel Darts Team Langnau üben wir unsere Treffsicherheit bei einem Plauschturnier.

Wir freuen uns auf dich.

Datum: Mittwoch, 17. Februar 2027

Zeit: 19:00 bis ca. 22:00 Uhr

Ort: Schulhaus Oberfeld 15, 3550 Langnau
Eingang hinten – 2. Stock

Kosten: Fr. 15.00

Anmeldung: bis Samstag, 6. Februar 2027
bei Margreth Wüthrich, 079 464 81 90

Leitung: Steel Darts Team Emmental
Oberfeldstrasse 15
3550 Langnau

Oxymel-Workshop



Honig und Essig – eine unschlagbare Kombination, wenn es um Gesundheit geht. Oxymel ist ein altes Hausmittel aus der Antike, welches aus Honig und Apfelessig besteht und mit verschiedenen Heilkräutern angereichert werden kann. Es hat viele gesundheitliche Vorteile wie zum Beispiel Stärkung des Immunsystems, Unterstützung der Verdauung und schnellere Regeneration nach Fieber und Erkältungen. Ausserdem ist Oxymel sehr einfach in der Herstellung und die Zutaten sind in fast jeder Küche vorhanden.

Gerne möchte ich dir dieses alte Heilwissen zeigen und wieder bekannter machen.

Was lernst du in diesem Workshop:

- Die Wirkung von Honig
- Die Wirkung von Essig
- Die Wirkung von fünf verschiedenen Heilpflanzen
- Die Herstellung von Oxymel

Datum: Dienstag, 9. März 2027

Zeit: 19:30 bis 22:00 Uhr

Ort: Kloster Trub, Dorfstrasse 36a, 3556 Trub

Kosten: Fr. 85.00

Anmeldung: bis Samstag, 27. Februar 2027
bei Maryline Siegenthaler, 034 495 60 34
079 765 13 29

Leitung: Michèle Jaggi
Dipl. Naturheilpraktikerin TEN
www.mj-natuerlichgesund.ch



Suppen- und Backwarenverkauf

im Kloster Trub

Samstag, 17. Oktober 2026

10.00 - 15.00 Uhr

**Kürbis- und
Erbsmussuppe mit Gnagi,
Hotdog**

Reichhaltiges Dessertbuffet

Geniesst die Suppe oder das Dessert
in der Kaffeestube oder später
Zuhause.

Wer die Suppe Zuhause essen
möchte, bitte eigenes Geschirr mitbringen.

Der Frauenverein Trub freut sich
auf deinen Besuch



Schnappschüsse vom Frauenverein





Könntest du dir vorstellen,
Mitglied im Frauenverein zu werden?

Dann melde dich bei uns.

Vorstand Frauenverein Trub

079 685 34 83
www.frauenverein-trub.jimdo.com