



**GEMEINDE
TRUB**

Kursprogramm
2025 / 2026



Das Kursprogramm 2025 / 2026 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

Duftende Vielfalt

Betriebsführung mit Kräuterwissen



Auf unserem Betrieb werden seit 1986 verschiedene biologische Kräuter angepflanzt und weiterverarbeitet. Es wachsen zwischen 30 und 40 verschiedene Sorten von Kräutern. Diese werden auf biologisch – organische Art angebaut. Das Pflanzen der einzelnen Kräuter geschieht mit viel Sorgfalt. Jedes Kraut hat seinen Platz.

Alle Kräuter werden sorgfältig geerntet und in der selbst entwickelten Trocknungsanlage bei ganz bestimmten Temperaturen getrocknet.

Mit einer speziellen Maschine werden die Stängel und die Blätter voneinander getrennt. Nach verschiedenen Lagerstadien werden die trockenen Kräuterblätter zu Tee- und Gewürzmischungen verarbeitet und abgepackt.

Datum: Freitag, 5. September 2025

Zeit: 13.30 Uhr – ca. 15.30 Uhr

Ort: Familie Baumann, Hasensprung 760B
3536 Aeschau

Kosten: Fr. 20.- Führung inkl. ein Zvieri

Anmeldung: bis Samstag, 23. August 2025
bei Pia Gerber 079 685 34 83

Leitung: Heinz und Rosmarie Baumann
Hasensprung 760B
3536 Aeschau
www.hasensprung.ch

Körperkontrolle durch bewusstes Bewegen



**ATHLETIC HEALTH
SPORTS PERFORMANCE**

maik fankhauser

Der menschliche Körper ist für mehr gebaut als einfaches Gehen und Sitzen. Lerne neue Möglichkeiten kennen deinen Körper so vielseitig und leicht wie möglich zu bewegen, um dadurch mehr Stabilität und Körperkontrolle zu erlangen. Finde mit dem Kurs eine Ergänzung zum Kraft- und Ausdauertraining, um bestmöglich für die Belastungen in deinem Sport vorbereitet zu sein.

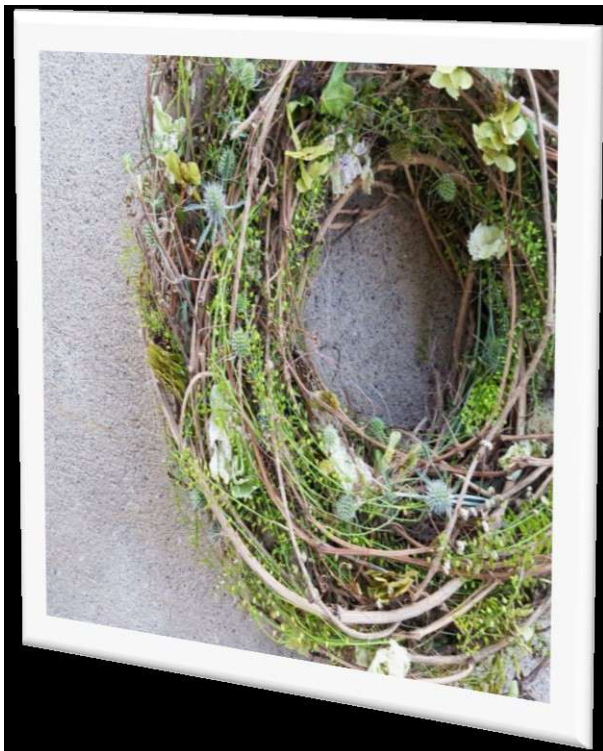
Oder baue dir durch den Kurs eine gesunde Bewegungsroutine für deinen Alltag auf.

Die 6 Kurstermine sind unterteilt in verschiedene Körperschwerpunkte.

- Datum:** Mittwoch, 10.09.2025, Hüfte
Mittwoch, 17.09.2025, Knie, Fuss
Mittwoch, 24.09.2025, Wirbelsäule
Samstag, 27.09.2025, Schultern, Nacken
Mittwoch, 01.10.2025, Kombination
Mittwoch, 08.10.2025, Kombination (deine Bedürfnisse)
- Zeit:** Mittwoch, 19.15 Uhr – ca. 20.00 Uhr
Samstag, 08.30 Uhr – ca. 09.15 Uhr
- Ort:** Kloster Trub, Dorfstrasse 36a, 3556 Trub
- Mitnehmen:** Sportbekleidung, falls vorhanden Yogamatte
- Kosten:** Fr. 10.- Einzeltermin
Fr. 50.- Gesamtpaket (6 Termine)
- Anmeldung:** bis Samstag, 30. August 2025
bei Maik Fankhauser 079 677 06 83
- Leitung:** Maik Fankhauser (Athletik Trainer)
3556 Trub

Herbstlicher Tür-Kranz

geschlungen



Das Team vom Eisenmoos zeigt dir mit einfachen Handgriffen, wie du einen wunderbaren, geschlungenen Kranz aus verschiedenen Materialien kreieren kannst. Es steht dir eine grosse Auswahl an Materialien zur Verfügung.

Datum: Donnerstag, 9. Oktober 2025

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: Eisenmoos 3, 3111 Tägertschi

Kosten: Fr. 85.- inkl. Materialkosten

Anmeldung: bis Samstag, 27. September 2025
bei Pia Gerber 079 685 34 83

Leitung: Team Eisenmoos
Eisenmoos 3
3111 Tägertschi
www.eisenmoos.ch

Musik und Bewegung

im ehemaligen Schulhaus Kröschenbrunnen



Wer möchte neue Bewegungen mit freiem Tanz und vorgegebenen Bewegungsabläufen für Kreistanz ausprobieren? Und das zu nie gehörter, unerhörter Musik?

Datum: Freitag, 10. Oktober 2025
Freitag, 24. Oktober 2025
Freitag, 07. November 2025
Freitag, 21. November 2025

Zeit: 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Ort: altes Schulhaus Kröschenbrunnen,
Gummenstrasse 6, 3555 Trubschachen

Mitnehmen: etwas zu trinken, bequeme Kleidung

Kosten: Fr. 25.- pro Abend

Anmeldung: bis Samstag, 27. September 2025
bei Veronika Kunz 079 760 82 90

Leitung: Gabrielle Dupras
ehemalige Musikpädagogin und Lehrerin
Choreografie und Kreistanz
Gummenstrasse 6
3555 Trubschachen

UrDinkel-Backkurs

mit Judith Gmür



Duftender Butterzopf, knusprige Grissini oder eine abenteuerliche Rotkabis-Focaccia: überraschend vielfältig sind die Gerichte und Gebäcke, die sich aus UrDinkel zubereiten lassen.

UrDinkel-Mehl gibt es in verschiedenen Ausmahlungsgraden von Weissmehl bis Vollkorn. Kennt man die Backeigenschaften von UrDinkel, gelingen herrliche Gebäcke je nach Wunsch luftig leicht, knusprig oder auf der Zunge zergehend. In den UrDinkel-Backkursen vermitteln wir Tipps zum UrDinkel und der richtigen Verarbeitung, stellen das Backen mit dem Brühstück vor und geben einen Einblick in die gesundheitlichen Vorteile des ehemaligen Hauptbrotgetreides, möchten aber vor allem selber ganz verschiedene UrDinkel-Gebäcke kreieren und probieren. Hast Du Lust, an einem UrDinkel-Backkurs mit der Rezeptautorin Judith Gmür teilzunehmen und nachher vielleicht das gewonnene Wissen weiterzugeben oder deine Familie zu verwöhnen?

Datum: Freitag, 23. Januar 2026 oder
Samstag, 24. Januar 2026

Zeit: Freitag, 17.30 Uhr – 22.00 Uhr
Samstag, 09.30 Uhr – 14.00 Uhr

Ort: Schulhaus Hasenlehn
Ortbachstrasse 7, 3555 Trubschachen

Mitbringen: Schürze und Behälter, um Gebäck nach
Hause zu nehmen

Kosten: Fr. 120.- inkl. Kursunterlagen, Lebensmittel,
Mahlzeit und UrDinkel-Backbuch (Neuer-
scheinung Herbst 2024)

Anmeldung: bis Samstag, 10. Januar 2026
bei Pia Gerber 079 685 34 83

Leitung: Judith Gmür-Stalder, Rezeptautorin und
Foodstylistin,
Petra Ruckli, IG Dinkel

Wein und Essen

die perfekte Kombination



Lerne auf eine einfache Weise, welcher Wein zu welchem Essen passt.

In entspannter Runde entdeckst du die Grundlagen der Kombination und verkostest passende Weine mit Häppchen.

Für alle die mehr Genuss in ihren Alltag bringen möchten.

Datum: Freitag, 06. Februar 2026

Zeit: 19.00 Uhr – 22.00 Uhr

Ort: Kloster Trub, Dorfstrasse 36a, 3556 Trub

Kosten: Fr. 65.- inkl. Degustation von 6 – 7 Weinen
und einem kleinen Imbiss

Anmeldung: bis Samstag, 24. Januar 2026
bei Pia Gerber 079 685 34 83

Leitung: Esther Kunz,
Administration und Weinberatung
Vennerhus Weine AG, Grosshöchstetten

Sicherheit im Alltag und im Internet



An diesem Abend werde ich aufzeigen, wie Sie sich im Alltag schützen können. Bei Telefonbetrügern, Schockanrufen, Entreiss Diebstahl, Taschendiebstahl sowie Internetbetrügern.

Wir können aktuelle Trends aufzeigen und Tipps weitergeben, wie Sie sich schützen können.

Sie können und dürfen sich sicher fühlen.

Die Betrugsmaschen durchschauen, das gibt Sicherheit 😊

Datum: Donnerstag, 26. Februar 2026

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: Kloster Trub, Dorfstrasse 36a, 3556 Trub

Kosten: Das Referat ist kostenlos.

Anmeldung: bis Samstag, 14. Februar 2026
bei Pia Gerber 079 685 34 83

Leitung: Simone Allemann
Prävention der Kantonspolizei Bern

EM (effektive Mikroorganismen)

**Bokashi Informationsnachmittag
auf dem Birnbaum, Zollbrück**



Was ist EM (effektive Mikroorganismen)? Was ist Bokashi?
An diesem Nachmittag lernen wir die effektiven Mikroorganismen näher kennen. Es wird aufgezeigt in welchen Bereichen EM seine Anwendung findet und wie EM gezielt eingesetzt werden kann, zum Beispiel bei der Herstellung von Bokashi, oder welche positiven Auswirkungen EM auf Boden und Pflanzen hat, etc.

Susanne Schütz (dipl. Gärtnerin und Bäuerin) wird uns an diesem Nachmittag durch ihren Lern- und Schaugarten führen.

Datum: Samstag, 07. März 2026

Zeit: 13.30 Uhr – ca. 17.00 Uhr

Ort: Birnbaum, Zollbrück
(Treffpunkt 13.00 Uhr Löwenplatz Trub)

Kosten: Fr. 30.- inkl. Salatteller (Zvieri)

Anmeldung: bis Samstag, 31. Januar 2026
bei Doris Zürcher 034 402 67 72
079 585 20 72

Leitung: Susanne Schütz
Biogarten Birnbaum
3436 Zollbrück
www.em-biogarten.ch

Naturkosmetik Workshop



Wäre es nicht grossartig, wenn du dir deine tägliche Gesichtspflege selbst herstellen könntest?

Dasselbe gilt für dein Duschgel, Deo, Parfum usw. Alles ganz ohne künstliche Zusatzstoffe und nur mit natürlichen Zutaten. Wie das alles geht, zeige ich dir in diesem Workshop. Ich stelle dir geeignete Pflanzen und Materialien sowie ätherische Öle vor, bringe Rezepte mit und natürlich werden wir fleissig Produkte herstellen.

Tu dir und deiner Haut Gutes, indem du sie sanft mit der Kraft der Natur pflegst.

- Kennenlernen der Pflanzen und ätherischen Öle
- Herstellungsarten
- Unterschied natürliche Zutaten und künstliche Zusatzstoffe
- Produzieren von Naturkosmetik-Produkten

Datum: Samstag, 14. März 2026

Zeit: 09.00 Uhr – 11.30 Uhr

Ort: Kloster Trub, Dorfstrasse 36a, 3556 Trub

Kosten: Fr. 85.- pro Person

Anmeldung: bis Samstag, 28. Februar 2026
bei Pia Gerber 079 685 34 83

Leitung: Barbara Gerber
dipl. Aromatherapeutin, Heilkräuterpädagogin
www.aromastark.ch

Zwerge – filzen



Besuche diesen Kurs und lass dich in eine Welt des Filzen entführen.

Erschaffe deinen eigenen Zwerg.

Gerne begrüsse ich dich in meinem Atelier, ob Anfänger oder kundiger Filzer.

Du hast verschiedene Grössen und Ausführungen (stehend, sitzend, Mädchen, Junge und verschiedene Hautfarben) zur Auswahl.

- 1 Zwerg 27 oder 23 cm mit Finger und Zehen
- 2 Zwerge 20 oder 16 cm mit Fausthänden

Die Grösse der Figuren ist von Kopf bis Fuss gemessen.

Die Kleider nähen wir aus vorgefertigten Filzstücken.
Anfänger machen das Gesicht mit Perlenaugen.

Datum: Samstag, 11. April 2026

Zeit: 08.00 Uhr – ca. 19.00 Uhr

Ort: Aeschbachstrasse 34, 3419 Biembach

Mitbringen: Hausschuhe und wenn du möchtest, deine liebsten Nähutensilien. Im Atelier ist aber auch alles vorhanden, was du brauchst.

Kosten: Fr. 155.- / Material Fr. 50.-
Kaffee, Snacks und Getränke sowie ein kleines Mittagessen sind in den Kurskosten inbegriffen.

Anmeldung: bis Samstag, 28. März 2026
bei Pia Gerber 079 685 34 83

Leitung: Atelier Filzhandwerk
Sandra Brechbühl
Aeschbachstrasse 34
3419 Biembach
www.filzhandwerk.ch



Könntest du dir vorstellen,
Mitglied im Frauenverein zu sein?

Dann melde dich bei uns.

Vorstand Frauenverein Trub

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