

LANDFRAUENVEREIN



BOWIL

**TÄTIGKEITS- UND  
KURSPROGRAMM  
2025/2026**

[www.landfrauenbowil.ch](http://www.landfrauenbowil.ch)

# Liebe BowilerInnen

## Liebe Kursinteressierte

Wir freuen uns, euch auch im Jahr 2025/2026 ein vielseitiges Kursprogramm anbieten zu können. Zu all unseren Kursen heissen wir Jung und Alt, Frauen und Männer herzlich willkommen.

### **!! Bitte beachten !!**

- **Bitte beachten sie die Anmeldefristen bei jedem Kurs. Anmeldetalons befinden sich auf der letzten Seite.**
- **Die Kursanmeldung ist verbindlich.**
- **Merkt euch das Kursdatum, es wird keine Bestätigung verschickt!**
- **Das Kursgeld ist am ersten Kurstag bar zu bezahlen.**
- **Bei unentschuldigtem Fernbleiben werden die Kurskosten vollumfänglich in Rechnung gestellt.**
- **Nicht-Mitglieder bezahlen Fr. 10.-- zusätzlich zum Kursgeld.**
- **Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor Kursbeginn werden die anfallenden Kosten in Rechnung gestellt.**
- **In zwingenden Verhinderungsfällen nehmt bitte mit der kursverantwortlichen Person vom Landfrauenverein Kontakt auf.**
- **Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**
- **Der Landfrauenverein Bowil behält sich das Recht vor, Kurse bei ungenügender Teilnehmerzahl abzusagen.**
- **Von den Kursobjekten vorhandenen Fotos sind auf der Homepage [www.landfrauenbowil.ch](http://www.landfrauenbowil.ch) zu sehen.**

## Kurse und Anlässe 2025 / 2026

### 1. Pilates / Fortsetzungskurs mit Dorette Berger und Team

Ein ausbalancierter Körper steht im Zentrum der Pilates Methode, die die tiefliegende Muskulatur kräftigt, die Wirbelsäule mobilisiert und vorhandene Muskelunausgeglichheiten mindert oder sogar beheben kann. Das Ziel ist ein harmonisches Zusammenspiel von Atmung, Beweglichkeit und Kraft.

**Neu- und/oder Wiedereinsteiger/innen sind jederzeit herzlich willkommen!**

Datum:	1. Quartal: Januar 2025 – Ende Juni 2025 Jeden Donnerstag ausser in den Frühlingsferien 2. Quartal: Mitte August 2025 – Ende Dezember 2025 Jeden Donnerstag ausser in den Herbstferien
Zeit Kurs 1:	18.50 Uhr bis 19.50 Uhr
Zeit Kurs 2:	20.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Ort:	Aula Schulhaus Dorf, Bowil
Leitung:	Team von Movementislife / <a href="http://www.movementislife.ch">www.movementislife.ch</a>
Kosten	
Mitglieder:	Fr. 12.-- pro Lektion
Nichtmitglieder:	Fr. 15.-- pro Lektion
Anmeldung	Jederzeit möglich! bei: Andrea Stucki, Imschmatt 91a, 3533 Bowil Telefon: 079 / 757 75 92 Mail: <a href="mailto:stuckli@bluewin.ch">stuckli@bluewin.ch</a>



## 2. Teenager - Kochkurs mit Anita Mumenthaler «Gemeinsam mit Freunden kocht es sich leichter»

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche ab der 7. Klasse. Ihr werdet zusammen mit Anita Mumenthaler ein feines Gericht kochen, welches du zu Hause einfach nachkochen kannst.

Datum: Mittwoch, 2. April 2025  
Zeit: 14.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr  
Ort: Schulküche Rüderswil, Dorfstrasse 116, Rüderswil  
Treffpunkt: 13.30 Uhr Parkplatz Restaurant Linde, Bowil  
Leitung: Anita Mumenthaler  
Kosten: Fr. 50.--  
Fr. 5.-- für die Fahrerin

Mind. / Max.

Teilnehmerinnen: 8 – 12 Personen

Mitbringen: Tupper (Restgeschirr) und Schurz

Anmeldung bis: Samstag, 15. März 2025

bei: Monika Wüthrich, Mattenweg 13, 3533 Bowil

Telefon: 079 / 739 33 08

Mail: [siesta@bluewin.ch](mailto:siesta@bluewin.ch)



### 3. Pusteblume herstellen

Pusteblume - die besondere Dekoration!

Wir stellen aus rostfreiem Stahl zwei Pusteblumen her. Mit diesem Hingucker erntest du bestimmt viel Lob.

Datum:	Dienstag, 15. April 2025
Zeit Kurs 1:	13.00 Uhr – 17.00 Uhr
Zeit Kurs 2:	17.30 Uhr – 21.30 Uhr
Ort:	Aula Schulhaus Dorf, Bowil
Leitung:	Verena Zimmermann, Golaten
Kosten	
Mitglieder:	Fr. 100.--
Nichtmitglieder:	Fr. 110.--
Mind.	
Teilnehmerinnen:	6 Personen
Anmeldung	bis: Montag, 31. März 2025 bei: Monika Lehmann, Imschmatt 94. 3533 Bowil Telefon: 079 / 263 46 02 Mail: monrein@gmx.ch



## 4. Spieleabend in und mit der Bibliothek Bowil

Gemeinsam mit dem Bibliotheksteam verbringen wir einen gemütlichen und zufriedenen Abend beim Spielen. Es dürfen auch selber Spiele mitgebracht werden!

Datum: Donnerstag, 24. April 2025  
Zeit: 19.30 Uhr – 21.45 Uhr  
Ort: Bibliothek im Schulhaus Dorf, Bowil  
Kosten: Kässeli für Getränke  
Anmeldung bis: Donnerstag, 17. April 2025  
bei: Andrea Siegenthaler, Sackacker 7,  
3533 Bowil  
Telefon: 079 / 251 38 31  
Mail: [andrea@siegenthalerholz.ch](mailto:andrea@siegenthalerholz.ch)



## 5. Maibummel

Dieses Jahr werden wir rund ums „Chuderhüsi“ bummeln. Start und Ziel der ca. 1-stündigen Wanderung ist das Pisten- und Wanderstübli Gauchern. Danach werden wir im Restaurant Moospintli in Röthenbach etwas feines Essen und einen gemütlichen Abend zusammen verbringen. Wer nicht wandern möchte kann auch direkt ins Restaurant kommen. Wir bummeln bei jedem Wetter.

Datum:	Freitag, 2. Mai 2025
Zeit:	19.00 Uhr
Ort:	Pisten- und Wanderstübli Gauchern
Treffpunkt	
Nichtwanderer:	Ca. 20.30 Uhr im Restaurant Moospintli, Röthenbach
Anmeldung	bis: Freitag, 18. April 2025 bei: Cornelia Steck, Bahnhofstr. 1, 3533 Bowil Telefon: 079 / 338 89 91 Mail: conny.steck@bluewin.ch



THE MOUNTAINS ARE CALLING  
AND I MUST GO...

## 6. Kochkurs mit Anita Mumenthaler «Schnell und gut»

Unter der Leitung von Anita Mumenthaler kochen wir traditionell, schnell und mit vielen pfiffigen Ideen.

Datum: Mittwoch, 14. Mai 2025  
Zeit: 18.30 Uhr – ca. 22.00 Uhr  
Ort: Schulküche Rüderswil, Dorfstrasse 116, Rüderswil  
Treffpunkt: 18.00 Uhr Parkplatz Restaurant Linde, Bowil  
Leitung: Anita Mumenthaler  
Kosten  
Mitglieder: Fr. 55.--  
Nichtmitglieder: Fr. 65.--  
Fr. 5.-- für die Fahrerin  
Mind. / Max.  
Teilnehmerinnen: 10 - 14 Personen  
Mitbringen: Tupper (Restgeschirr) und Schurz  
Anmeldung bis: Donnerstag, 1. Mai 2025  
bei: Monika Wüthrich, Mattenweg 13, 3533 Bowil  
Telefon: 079 / 739 33 08  
Mail: [siesta@bluewin.ch](mailto:siesta@bluewin.ch)





## 7. Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen Ab 12 Jahren

Stopp! La mi la si!

I bi starch!

I bi parat!

Unter diesem Motto lernen wir verschiedene Techniken mit Wille, Präzision und Energie anzuwenden.

Datum: Samstag, 14. Juni 2025  
Zeit Kurs 1: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr  
Zeit Kurs 2: 13.00 Uhr – 15.00 Uhr  
Ort: Aula Schulhaus Dorf, Bowil  
Leitung: Karateclub Bern  
Kosten  
Mitglieder: Fr. 60.--  
Nichtmitglieder: Fr. 70.--  
Mind.  
Teilnehmerinnen: 10  
Mitnehmen: Bequeme Sportkleidung  
Anmeldung bis: Montag, 12. Mai 2025  
bei: Susanne Liechti, Grossmatt 187A,  
3534 Signau  
Tel. 079 / 724 72 55  
Mail: [susanneliechti649@gmail.com](mailto:susanneliechti649@gmail.com)



## 8. Kurs Frischblumenkranz

Unter der Anleitung von Monika Fankhauser stellen wir einen Kranz (mit Metallreif) aus frischen und bunten Blumen her.  
Ein Hingucker der in keiner Wohnung fehlen darf!

Datum: Mittwoch, 20. August 2025  
Zeit: 19.30 Uhr  
Ort: Hübeli 87, Bowil (bei Karin Wüthrich in der Garage)  
Kosten  
Mitglieder: Fr. 15.-- Kurs und ca. Fr. 40.-- für das Material  
Nichtmitglieder: Fr. 25.-- Kurs und ca. Fr. 40.-- für das Material  
Anmeldung bis: Mittwoch, 6. August 2025  
bei: Monika Wüthrich, Mattenweg 13, 3533 Bowil  
Telefon: 079 / 739 33 08  
Mail: [siesta@bluewin.ch](mailto:siesta@bluewin.ch)



## 9. Gemüse schnitzen

Eve Liechti wird uns in die Kunst des Gemüse - Schnitzens einweihen.  
Diese tolle Dekoration bereichert jedes Essen.

Datum: Freitag, 29. August 2025  
Zeit: 18.30 Uhr – ca. 22.00 Uhr  
Ort: Aula Schulhaus Dorf, Bowil  
Kosten: Kässeli für Unkostenbeitrag  
Mitbringen: Wassermelone oder Melone, Gurke, Zucchini, Karotte,  
Apfel, Schneidebrett und ein kleines Messer / Schnitzer  
Anmeldung bis: Dienstag, 26. August 2025  
bei: Manuela Hodel, Reutenenstrasse 82, 3532 Zäziwil  
Tel. 079 / 465 33 08  
Mail: [luethi-manuela@gmx.ch](mailto:luethi-manuela@gmx.ch)



## 10. Lismi u Plouder Abe im «Wullechratte» Grosshöchstetten

In gemütlicher Runde und wenn nötig mit fachkundiger Hilfe von Margreth Liechti im «Wullechratte» Grosshöchstetten «lisme» und «zäme ploudere».

Datum: Montag, 20. Oktober 2025  
Zeit: 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr  
Ort: im Wullechratte, 3506 Grosshöchstetten  
Leitung: Margreth Liechti, Erlessenweg 1, 3506 Grosshöchstetten  
Kosten  
Mitglieder: Fr. 10.--  
Nichtmitglieder: Fr. 20.--  
Anmeldung bis: Montag, 13. Oktober 2025  
bei: Manuela Hodel, Reutenenstrasse 82, 3532 Zäziwil  
Tel. 079 / 465 33 08  
Mail: [luethi-manuela@gmx.ch](mailto:luethi-manuela@gmx.ch)



## 11. Vereinsreise: Besuch der Mühle Kleeb in Rüegsbach

Während ca. 1.5 Stunden lernen wir den Betrieb der Mühle Kleeb in Rüegsbach kennen.

Danach fahren wir nach Dürrenroth und werden das Gartenfenster bestaunen.

Bei einem feinen Essen im Restaurant/Pizzeria Emmenbrücke in Lützelflüh lassen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen.

Datum: Freitag, 7. November 2025  
Treffpunkt: 12.45 Uhr Parkplatz Restaurant Linde, Bowil  
Essen: Ca. 18.00 Uhr  
Kosten  
Mitglieder: Fr. 10.-- und die Kosten in der Pizzeria  
Nichtmitglieder: Fr. 20.-- und die Kosten in der Pizzeria  
Mitnehmen: Gute Schuhe  
Anmeldung bis: Montag, 20. Oktober 2025  
bei: Monika Lehmann, Imschmatt 94. 3533 Bowil  
Telefon: 079 / 263 46 02  
Mail: monrein@gmx.ch



## 12. Weihnachtsmarkt im Elsass

Dieses Jahr möchten wir Ende November 2025/Anfang Dezember 2025 einen Weihnachtsmarkt im Elsass besuchen. Leider sind diese bei den Carunternehmungen noch nicht ausgeschrieben. Wir werden euch so rasch als möglich via Chat, Homepage und Bowiu-Zitig informieren.

## 13. Adventsfeier

Bei Kerzenlicht, Weihnachtsliedern, Flötenklängen, Tee, Mandarinen und Nüssen möchten wir mit euch einen gemütlichen Abend verbringen. Männer und Kinder sind auch herzlich willkommen!

Datum: Freitag, 5. Dezember 2025  
Treffpunkt: Aula Schulhaus Dorf, Bowil  
Zeit: 19.30 Uhr  
Anmeldung: Ist keine nötig!



## 14. Schneeschuhtour

Datum: Freitag, 16. Januar 2026  
Zeit: 12.30 Uhr  
Ort: Parkplatz Schulhaus Dorf, Bowil  
Leitung: Manuela Hodel, Zäziwil  
Kosten: Fr. 5.-- für die FahrerIn  
Mitbringen: Schneeschuhe, Stöcke, dem Wetter angepasste  
Kleidung, gute Schuhe, Stirnlampe  
Anmeldung bis: Montag, 12. Januar 2026  
bei: Manuela Hodel, Reutenenstrasse 82,  
3532 Zäziwil  
Tel. 079 / 465 33 08  
Mail: luethi-manuela@gmx.ch



Der Ort der Schneeschuhtour wird noch bekannt gegeben. Die Wanderzeit ist abhängig von Schneemenge und Kondition der Teilnehmer/innen. Man rechnet mit ca. 2-3 Km/h.

Wer keine Schneeschuhe besitzt, kann sich bis spätestens 1 Woche vor der Tour bei Manuela Hodel melden.

## Adventsfenster 2025

Im Dezember 2025 freuen wir uns nach drei Jahren wieder über viele schöne Adventsfenster in unserer Gemeinde. Die Organisation übernimmt der Landfrauenverein Bowil. Wer Interesse hat, achte auf weitere Informationen in der Bowil-Zytig oder melde sich bei einem Vorstandsmitglied.

## Zäme Lisme

Wer strickt gerne und möchte dies nicht alleine machen? Unter der Leitung von Monika Wüthrich besteht die Möglichkeit, sich im Kirchensäli zu treffen und bei Kaffee und Gützi neue Muster auszutauschen.

Daten:

Montag, 17.11.2025

Montag, 15.12.2025

Montag, 19.01.2026

Montag, 16.02.2026

Montag, 16.03.2026

Kosten: Fr. 5.--

Zeit: 19.00 Uhr – 21.30 Uhr

Bitte meldet euch bis am Montag vor den oben erwähnten Daten direkt bei Monika Wüthrich, Mattenweg 13, 3533 Bowil

Tel. 079 / 739 33 08

Mail: [siesta@bluewin.ch](mailto:siesta@bluewin.ch)

an.



## Brockenstube

Im alten Feuerwehrmagazin vis-à-vis des Schulhauses Bowil Dorf ist jeden 1. Samstag im Monat die Brockenstube von 10.00 Uhr – 14.00 Uhr geöffnet.

Es hat viele tolle Sachen zum Entdecken. Kommt vorbei, das Team der Brockenstube freut sich auf euren Besuch!

Die Brockenstube ist an folgenden Daten geöffnet:

Samstag,	1. März 2025	
Freitag,	28. März 2025	Abendverkauf 18.00 Uhr - 20.00 Uhr
Samstag,	29. März 2025	09.00 Uhr – 14.00 Uhr
Samstag,	5. April 2025	
Samstag,	3. Mai 2025	
Mittwoch,	21. Mai 2025	Abendverkauf 17.00 Uhr – 20.00 Uhr
Samstag,	7. Juni 2025	
Mittwoch,	18. Juni 2025	Abendverkauf 17.00 Uhr - 20.00 Uhr
Samstag,	5. Juli 2025	
Samstag,	2. August 2025	
Mittwoch,	27. August 2025	Abendverkauf 17.00 Uhr – 20.00 Uhr
Samstag,	6. September 2025	
Mittwoch,	17. September 2025	Abendverkauf 17.00 Uhr – 20.00 Uhr
Samstag,	4. Oktober 2025	
Freitag,	24. Oktober 2025	Abendverkauf 18.00 Uhr – 20.00 Uhr
Samstag,	25. Oktober 2025	09.00 Uhr – 14.00 Uhr
Samstag,	1. November 2025	
Samstag,	29. November 2025	
Samstag,	6. Dezember 2025	
Samstag,	7. Februar 2026	

## **Zäme Ässe**

Finden am Dienstag, 18. März 2025 und am Dienstag, 18. November 2025 im Restaurant Schlossberg «Bori», Signau, statt. Am 24. Juni 2025 führen wir im Blockhaus Bowil einen «Grillplausch» durch.

Es sind alle ab 65 Jahren mit jüngeren Partner/innen herzlich eingeladen.

## **Seniorenreise**

Die Seniorenreise wird im September 2025 durchgeführt. Nähere Infos folgen.

## **Zäme si**

Dieser Anlass findet am Donnerstag, 16. Oktober 2025 im Blockhaus Bowil statt. Alle Bowiler/innen ab 70 Jahren mit jüngeren Partner/innen sind herzlich willkommen.

## **Hauptversammlung**

Wird am 30. Januar 2026 durchgeführt. Ort wird noch mitgeteilt.

## **Kinder-Kleider-Börse**

Am 28. und 29. März 2025 sowie am 24. und 25. Oktober 2025 führen wir in der Aula im Schulhaus Dorf die Kinder-Kleider-Börse durch. Dies ist eine tolle Gelegenheit div. Kinderartikel zu kaufen oder zu verkaufen.

Kommt vorbei, wir freuen uns über jeden Besuch!

Bei Fragen erteilt euch Susanne Liechti gerne Auskunft.

Ich melde mich für folgende/n Kurs/e oder Ausflug an: (bitte ankreuzen)

- Nr. 01   
Kurs 1  Kurs 2
- Nr. 02  und  ich könnte bei Bedarf mit Auto fahren ..... Plätze
- Nr. 03
- Nr. 04
- Nr. 05
- Nr. 06  und  ich könnte bei Bedarf mit Auto fahren..... Plätze
- Nr. 07   
Kurs 1  Kurs 2
- Nr. 08
- Nr. 09
- Nr. 10  und  ich könnte bei Bedarf mit Auto fahren..... Plätze
- Nr. 11  und  ich könnte bei Bedarf mit Auto fahren..... Plätze
- Nr. 12
- Nr 13 **Benötigt keine Anmeldung!**
- Nr. 14  und  ich könnte bei Bedarf mit Auto fahren ..... Plätze

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.Nr.: \_\_\_\_\_ Mail: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Ich bin Mitglied des Landfrauenvereins Bowil  Ja  Nein

#### Der Vorstand Landfrauenverein Bowil:

<b>Präsidentin:</b>	Monika Lehmann	079 / 263 46 02
<b>Vizepräsidentin:</b>	Monika Wüthrich	079 / 739 33 08
<b>Kassierin:</b>	Manuela Hodel	079 / 465 33 08
<b>Sekretärin:</b>	Cornelia Steck	013 / 338 89 91
<b>Beisitzerinnen:</b>	Renata Schüpbach	079 / 641 49 42
	Susanne Liechti	079 / 724 72 55
	Andrea Siegenthaler	079 / 251 38 31
	Rita Werder	079 / 699 52 71
	Elisabeth Schmidlin	

