

... dies ist das
... esse der ZSO
... rungen über.
... d gleichzeitig
... Zbinden und
... Martin Kleeb
... rt endete mit
... itz.

... von 40 Jahren
... Huber (Kp Kdt),
... stützung), Peter
...), Daniel Köfer
... dienstpflichtige

... cel (Hptm, Kdt

... feller Fabian (Lt,
... Athias (Lt, Zfhr
... ; C KGS Stv)

... Müller Manuel
... i (Matw), Hänni

Beförderte

Trainingswochenende der Chin-Woo-Kung-Fu Schule Steffisburg in Twann

Vom 25.–26. November 2006 verbrachten rund 40 Mitglieder der Chin-Woo-Kung-Fu-EnergieOase.ch Schule von Walter Borter in Steffisburg ein intensives Trainingswochenende auf dem Twannberg. Hauptziel des zweitägigen Lagers war die Vorbereitung auf die Grad-Prüfung, welche im Dezember stattfindet. In verschiedenen Gruppen wurden – je nach Können und Erfahrung – die unterschiedlichsten Formen und Techniken geübt und mit Stöcken und Säbeln hantiert. Aufgrund des milden Herbstwetters war es sogar möglich, draussen, mit Blick auf den Bielersee, zu trainieren. So brachten es die Teilnehmer am Samstag auf rund acht Trainingsstunden und am Sonntag war bereits um 7 Uhr morgens ein Qi Gong-Training angesagt. Zwischen den Trainingseinheiten, welche zwei bis vier Stunden dauerten, gab es kurze Pausen und beim Essen tankten die Trainierenden neue Kräfte. Daneben blieb aber auch genügend Zeit, um sich im hoteleigenen Schwimmbad zu entspannen.

Vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen machten alle fleissig mit und am Sonntagnachmittag verliessen die Chin-Wooler das Hotel Twannberg mit schmerzenden Gliedern, aber dem schönen Gefühl, sich körperlich richtig ertüchtigt zu haben.

Denise Rickenbacher,
Chin Woo Schülerin seit drei Jahren



Pro Bon-Jubiläumswettbewerb



Der Pro Bon feiert in diesem Jahr seinen 50igsten Geburtstag. Zu diesem Anlass wurde in Steffisburg und Umgebung ein Wettbewerb durchgeführt. Es gab ein Lösungssatz zu errätseln. Der lautete wie folgt: Pro Bon beim Einkaufen profitieren! Wir gratulieren allen Gewinnern und bedanken uns bei allen die mitgemacht haben. Am 18. November hat im Schmitte Bistro, Steffisburg die Preisübergabe stattgefunden.

Die glücklichen Gewinner:

1. Preis: Übernachtung für 2 Personen auf dem Niesen mit Frühstück

Herausgeber: Stucki's
Bezug: Gerber I
Bücher I
Kreber.

Eindrückliche aus den Fede

Sie habe sich einen lar
jährigen Wunsch
erfüllt, meinte
die Erizerin Silvia
Tschanz zu Ihrem
neusten Werk «für
di...». Der Gedichts-
band umfasst rund
20 Gedichte über Na-
tur, Freud und Leid. In
ihren Texten beleuchte
die Autorin die Sonner
seiten vom Leben un
gewinnt mit grosser E
fühlbarkeit auch den
dem Eritzal runden da
und zeigen wie sich Si
Silvia Tschanz ist Baue
andere Feiern schon pe
gut ankamen, hegte d
Gedichtsband zu verfa
nun ermutigt diesen S
der Suche nach dem p
nen sie das Buch direk
Coccinella Steffisburg

Christchindlimärit !
Am Christchindlimärit
Bastelladen Coccinella
Tschanz wird zeitweis

Bücher Lüthi

Am Freitag, 24. Nover
«Rütschibrunne» von
Das Pöstli war fast bi
Begrüssung durch Hug
Das Buch «Rütschibru
piteln zusammengetra
welche Frau Gimmel z