

... dies ist das  
 esse der 250  
 rungen über  
 gleichzeitig  
 Zbinden und  
 Martin Kleeb  
 rt endete mit  
 itz.

von 40 Jahre  
 Huber (Kp Kdt),  
 rützung), Peter  
 ). Daniel Köfer  
 dienstpflichtige

cel (Hptr), Kdt

teller Fabian (Lt,  
 Athas (Lt, Zfrh  
 C KG5 Siv)

Müller Manu  
 i (Matw), Hän

Befördeite

## 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, die Schule von Walter Bortler 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 Rückenbacher,  
 Chin-Woo-Schülerin seit drei Jahren



## Pro Bon-Jubiläumswettbewerb



Der Pro Bon feiert in diesem Jahr seinen 50-jährigen 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: ...

Herausgeber: ...  
 Bezug: ...  
 Stückli's ...  
 Gerber ...  
 Bücher ...  
 Krebs

## Eindrückliche aus den Fede

Sie habe sich einen ja  
 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 Sonnen-  
 seiten vom Leben un-  
 gewinnt mit grosser E-  
 fühlbarkeit auch den  
 dem Eriztal runden da-  
 und zeigen wie sich Si-  
 Silvia Tschanz ist Baue-  
 andere Feiern schon pu-  
 gut ankamen, hegte  
 Gedichtsband zu verfa-  
 nun ermutigt diesen S-  
 der Suche nach dem p-  
 nen sie das Buch direk-  
 Coccinella Steffisburg

**Christchindlimärit**  
 Am Christchindlimärit  
 Basteltadeln Coccinella  
 Tschanz wird zeitweis

## Bücher Lüthi

Am Freitag, 24. Nov  
 «Rütschibrunne» von  
 Das Pöstli war fast bi-  
 Begrüssung durch Hu-  
 Das Buch «Rütschibru-  
 piteln zusammengebr-  
 welche Frau Gimmel