



DER WERT EHRENAMTLICHER EINSÄTZE

(D) EIN PLATZ IM KUFA TEAM



In drei Wochen beginnt das Festival, die Bands sind gebucht und die Tickets gehen weg wie warme Weggli. Doch um dem Ansturm der Besucher/innen gewachsen zu sein, braucht viele helfende Hände. Und davon fehlen noch unzählige! Was hier als Beispiel dient, ist leider viel zu oft auch bei grossen, langjährigen Veranstaltern das Problem. Denn egal ob im Sport, Umweltschutz, im sozialen, politischen, karitativen oder eben im kulturellen Umfeld – Institutionen sind auf die Mitarbeit von Freiwilligen angewiesen. Denn Freiwilligenarbeit ist unglaublich wertvoll, auch für die Kulturfabrik Lyss. Ohne das Engagement des rund 200 köpfigen Teams können Clubs wie die KUFA nicht betrieben werden!

Thomas Hässig

Basierend auf den Erkenntnissen aus mittlerweile 8 Jahren KUFA und der Diplomarbeit «Eine supergeile emotionale Bindung zum Ganzen» von Paula Borer, Isabelle Tschäppler und Michael Gehri versuche ich die Hintergründe von freiwilligen Einsätzen, die Motivation der Helfer/innen und den Wert für Kulturinstitutionen zu ergründen.

ENTWICKLUNGEN IN DER KULTUR- UND CLUBSZENE

Die Kulturfabrik Lyss ist einer von über 100 nicht gewinnorientierten Clubs in der Schweiz. Vor 20 Jahren wurde die KUFA unter dem Namen «Free Time» am Steinweg gegründet*. Damals zu 100% von freiwilligen Helfenden betrieben und organisiert. Im Laufe der Jahre kamen einige im Stundenlohn bezahlte Jobs dazu. Die ersten Feststellungen gab es in der Kulturfabrik allerdings erst mit dem Standortwechsel und im Zuge der Professionalisierung der neuen KUFA. Was hat sich denn in den 20 Jahren

seit der Gründung 1998 verändert? Um diese Frage zu beantworten, gilt es zwei Blickwinkel einzunehmen. Einerseits verlangte die bereits angesprochene Professionalisierung fest angestellte Mitarbeitende, um die Betriebsstrukturen und Arbeitsabläufe stetig den neuesten Anforderungen anzupassen und um das Pensum zu bewältigen. Auf der anderen Seite hat sich in den vergangenen Jahren auch einiges an rechtlichen Bestimmungen geändert. Verschiedenste Auflagen, beispielsweise in den Bereichen Sicherheit und Lautstärke, wurden derart verschärft, dass die Veranstalter/innen enormen zeitlichen, personellen und letztlich finanziellen Aufwand betreiben müssen, um diese Bestimmungen einzuhalten. Somit verschoben sich die Kernaufgaben der Betreiber/innen mehr und mehr ins Backoffice und weg von den Events am Abend/in der Nacht. Damit dieser Schritt gemacht werden kann, braucht jedes Lokal ein tatkräftiges Team im Rücken.

Weiter auf Seite 2.

COMIN'UP

4-7



Heiss war das Programm bis jetzt in der Saison 8 und heiss geht es weiter. Live spielen Grössen wie «Manfred Mann's Earth Band», «James Gruntz», «The Pharcyde», «Pedestrians» und «Eliane». Dazu kommen die festen Programm-Bestandteile wie die «Bravo Hits Parties», «Bunnywood» und neue Formate wie die «Barrio Latino» oder «Kiss the Rainbow».

DAS DORF

8



Wie ist es als Aussenstehende eine Übung der Feuerwehr zu begleiten? Anina Tschanz hat es für den Headliner in Erfahrung gebracht und die Feuerwehr Lyss/Worben unter die Lupe genommen. Was bei einer solchen Übung trainiert wird, was die Jüngsten in der Feuerwehr machen und was ein Feuerwehrmann alles auf dem Rücken rumschleppt auf Seite 8.

HINSCHAUEN

17



Food Waste ist ein allgegenwärtiges Thema. Zig Tonnen an Esswaren landen jährlich im Müll und sorgen so für ein ökologisches Desaster. Was genau dahinter steckt, was wir dagegen tun können und vor allem was die Geschäfte von «Ass-Bar» für einen Ansatz verfolgen auf Seite 17.

SPORT

23



Nach den Feiertagen und mit guten Neujahrsvorsätzen soll es bei vielen an die Speckröllchen gehen. Doch joggen ist zu mühsam und der Hometrainer hat keinen Platz im Wohnzimmer. Eine gute Alternative bietet «Jumpdichtfit» in Lyss. Ein ungewohntes Training mit viel Effekt. Mehr dazu auf Seite 23.



Daniela Eicher-Hulliger, Leitung KUFA

DIE CHEFIN SAGT...

Da ist es nun, das neue Jahr. Rückblickend auf ein halbes Jahr als neue Chefin der KUFA freut es mich, sagen zu können: ich habe es keine Sekunde bereut, dass ich meinen alten Job an den Nagel gehängt habe.

20 Jahre habe ich mich freiwillig in der KUFA engagiert, jetzt ist es mein Hauptberuf. Was mich in den letzten sechs Monaten unter anderem beschäftigt hat? Vor allem das Thema der Freiwilligenarbeit. Manchmal ist es schwierig, Leute für freiwillige Einsätze zu finden. Aber nicht nur – als es um freiwillige Einsätze an der Feier für die Asylsuchenden ging, waren alle Plätze im Nu besetzt. Schwieriger wird es bspw. bei Aufrufen zu Putzaktionen, Einsätzen an Silvester oder für die Mithilfe in der Partygruppe.

Ich glaube nicht, dass die Menschen bequemer geworden sind, sondern dass es heute viel mehr Möglichkeiten gibt, sich freiwillig zu engagieren und man sich nur schwer entscheiden kann, in welche Richtung man das tun will. Aber ohne dieses freiwillige Engagement würden ganz viele Institutionen nicht existieren. In diesem Sinne: euch allen ein wunderbares neues Jahr und hört nicht auf, Gutes zu tun! Die Welt braucht das.

IMPRESSUM

Chefredaktion: Thomas Hässig

Redaktionsmitglieder:

Daniela Eicher-Hulliger, Anina Tschanz, Yanik Stebler, Sabrina Guillod

Lektorat: Schär Simone, Maeder Sina, Daniela Eicher-Hulliger

Fotos: KUFA Fotografen-Team; Jan Holger Engberg, Christian Hunziker, Michael Stalder, Vanessa Grütter, Olaf Veit, Michael Stalder, Martina Knutti, Michel Lüthi, Rebekka Beer, Simon Marti und weitere.

Satz und Gestaltung
Thomas Hässig

Druck: Hertig + Co. AG, Lyss

Auflage: 19'000 Expl., erscheint zwei Mal pro Saison

Willst du bei dieser Zeitung mitmachen? Dann melde dich auf headliner@kufa.ch

BIS ZU 30 PERSONEN IM EINSATZ

Wie Yanik Stebler, Party-Produktionsverantwortlicher der KUFA, auf der nächsten Seite in seinem Blog beschreibt, braucht ein KUFA Anlass zwischen 10 und über 30 Personen im Einsatz. Barleute, Kasse und Security-Helfer/innen sind da die offensichtlichsten Stellen. Doch dazu zählen auch die Techniker, welche schon nachmittags auf der Bühne stehen und vorbereiten oder die Küchencrew, welche Nachmittags mit den kalten Platten und dem Kochen beginnt. Hinzu kommen Lichttechniker/innen, Fotograf/innen, ein Garderoben-Team, Allrounder/innen, Foodstand-Betreiber/innen, Anlassleiter/innen und zu guter letzt, wenn alle schon schlafen, das Reinigungsteam, welches am nächsten Morgen die KUFA wieder auf Vordermann bringt. Und bei bis zu sechs Events pro Woche kommt dabei ein sehr hoher Personalaufwand zusammen. Dass ein Kulturlokal nicht all diese Helfer/innen entlohnen kann, liegt auf der Hand. Deshalb ist Freiwilligenarbeit ein enorm wichtiger Faktor.

ZAHLEN UND FAKTEN

Im internationalen Vergleich nimmt die Schweiz eine Spitzenposition ein. Gemäss verschiedenen offiziellen Statistiken hat sich im Jahr 2014 (als die letzte Erhebung gemacht wurde) jede/r

Zehnte ehrenamtlich betätigt. Eine leicht rückläufige Tendenz macht sich im Vergleich zu den vorausgegangenen Umfragen bemerkbar. 2018 ist turnusgemäss wieder eine Erhebung geplant. Ob der Trend anhält, wird sich zeigen. Am häufigsten engagieren sich Schweizer/innen freiwillig in Sportvereinen (12%), gefolgt von Spiel-, Hobby- und Freizeitvereinen (8%) sowie kirchlichen Organisationen (7%). Mit 6% erst an vierter Stelle folgt das Engagement in kulturellen Vereinen wie der KUFA.

GENERATION Y ODER WHY?

Nimmt man die Zahlen des Freiwilligen-Monitors genauer unter die Lupe, sieht man, dass die Anteile des freiwilligen Engagements bei den 15- bis 34-Jährigen bei den letzten drei Umfragen jeweils um 5% abnahmen, was ein signifikanter Wert ist. Als Grund hierfür wird das «belastete Zeitbudget» genannt. Wo früher noch kein so ausgeprägtes Freizeitangebot bestand und die Mobilität eingeschränkter war, legten sich die Jugendlichen eher auf eine freiwillige Tätigkeit fest. Heute sind die Möglichkeiten vielseitiger, grösser und man legt sich weniger schnell fest und verpflichtet sich weniger für freiwillige Einsätze.

Freiwillige engagieren sich, kurz gefasst, nur wenn und solange das Engagement ihren Bedürfnissen entgegenkommt, nicht mit den Erfordernissen anderer Lebensbereiche kollidiert (Familie, Beruf), und nicht zu viele zeitliche, psychische und materielle Kosten mit sich bringt.

Prof. Dr. Eva Nadai
(Hochschule für Soziale Arbeit FHNW)

MOTIVATION

Die in den erhobenen Umfragen erkannten Beweggründe für einen ehrenamtlichen Einsatz decken sich sehr gut mit einer KUFA-internen Befragung. Am häufigsten genannt wird der Wunsch, mit anderen etwas bewegen zu können, am zweithäufigsten, anderen Menschen zu helfen und an dritter Stelle, eigene Erfahrungen zu erweitern. Die KUFA-Team-Umfrage ergab, dass die grosse Mehrheit vor allem den Zusammenhalt im Team und die sozialen Kontakte schätzt. Hinzu kommt das Bedürfnis, sich selbst verwirklichen zu können. Dazu beigetragen zu haben, dass ein Event über die Bühne geht oder im Wissen zu sein, dass diese Wand von

mir gestrichen, diese Lampe von mir montiert und dieses Gestell von mir verschraubt wurde. Einen nachhaltigen Fussabdruck hinterlassen. Besonders die Teammitglieder, welche die KUFA in der Übergangsphase im Jahr 2010 eingerichtet und anschliessend eröffnet haben, fanden darin ihre Motivation.

AUCH DU KANNST DEINEN FUSSABDRUCK HINTERLASSEN

Die KUFA ist zwar mittlerweile eingerichtet und bemalt, was aber nicht bedeutet, dass (neue) Teammitglieder sich nicht mehr verwirklichen können. Nach acht Jahren auf dem Buckel hat das Gebäude immer mal wieder etwas Liebe nötig. Egal, ob etwas erneuert oder verändert werden muss, jede/r kann sich hier beteiligen. Und wer sich handwerklich nicht für geschickt genug hält, kann beim Partyorganisations-Team mitmachen und einem Fest den eigenen Stempel aufdrücken. Oder man schliesst sich dem Booking-Team an und sorgt dafür, dass die Weltstars von Morgen schon Heute auf der Bühne der KUFA stehen. Deine Ideen sind der Nährboden für die positive Zukunft der Kulturfabrik. Denn ohne den Einsatz aller helfenden Hände kämen weder gute Parties noch spannende Events zustande.

PERSONLICHE WEITERENTWICKLUNG

Natürlich ist die Arbeit in einem Kulturlokal manchmal auch Mittel zum Zweck. Etliche Jobs werden im Stundenlohn bezahlt. Doch auch da sind die Beweggründe nicht immer nur monetärer Natur. Viel mehr ist dies ein positiver Nebeneffekt. Oder auch das Ergebnis einer wohlverdienten Weiterentwicklung. Manch ein Technikchef hat im Ehrenamt als Stagehand begonnen, alle Schulungen durchlaufen und verdient jetzt als Chef einen Lohn für seine Einsätze. Oder langjährige Teammitglieder, welche sich auf allen Ebenen bewährt haben und die Verantwortung der Anlassleitung übernehmen. Die KUFA schreibt es sich als Kulturlokal auf die Fahne, stets die Ausbildung der Mitarbeitenden zu fördern und laufend Kurse anzubieten.

REKRUTIERUNG

Trotz über 200 Teammitgliedern ist es nicht immer möglich, alle Schichten abzudecken. Wie Daniela Eicher, Leiterin der KUFA



nebenstehend erläutert, gibt es Schichten, welche weniger beliebt sind als andere. Z.B. den Rutsch ins neue Jahr in der Garderobe zu verbringen, oder am grossen KUFA-Putztag das Haus auf den Kopf zu stellen. Trotz der vielen Teammitglieder darf und muss das Team stetig weiter wachsen. Zum Glück verzeichnen wir jeweils mehr Ein- als Austritte, aber man muss als Kulturlokal immer damit umgehen, dass altes Wissen verloren geht und neues Wissen geschult werden muss. Um die Motivation und Information bereits früh hinaus zu tragen, veranstaltet die KUFA am 5. Mai 2018 zum ersten Mal eine Informationsveranstaltung für Schulabgänger/innen der umliegenden Gemeinden. Dabei werden die Eltern und Jugendlichen über die KUFA und ihre Aktivitäten und Arbeitsmöglichkeiten informiert.

BERÜHRUNGSÄNGSTE

Der Event hat zum Ziel, den Teilnehmenden die Berührungsängste mit dem «grossen» Kulturlokal zu nehmen. Denn in der Kulturfabrik ist ein jeder willkommen. Noch einen Schritt früher setzen die Kurse an, welche die KUFA mit der Kinder- und Ju-

gendfachstelle Lyss und Umgebung anbietet. So gibt es für Schüler/innen verschiedene Angebote im Bereich Bar und Technik. Zusätzlich wird ein DJ-Workshop angeboten, bei dem bereits die Jüngsten das Handwerk eines DJs erlernen können. Der Nachwuchs steht also in den Startlöchern. Was allerdings nicht bedeuten soll, dass DU zu alt fürs KUFA-Team bist. Der Alters-Rang der KUFA-Mitarbeitenden geht von 16 bis über 50 Jahre, so hat gemäss dem Credo «Die KUFA ist für alle da» jeder seinen Platz im Team. Den ersten Schritt musst aber DU machen! Melde dich, die KUFA-Familie freut sich auf dich.

«EINE SUPERGEILE EMOTIONALE BINDUNG ZUM GANZEN»

Wie eingangs erwähnt, basieren Teile dieses Berichts auf der Diplomarbeit dreier Absolventen des Masterprogramms Kulturmanagement der Universität Basel. Das Fazit will ich euch nicht vorenthalten. Die wichtigsten Motivations-Aspekte der Freiwilligenarbeit sind primär das Gemeinschaftserlebnis, die Möglichkeit Verantwortung zu übernehmen und mitgestalten zu können, sowie die persönliche Weiterent-



wicklung in Bezug auf Qualifikationen und Netzwerk. Die Gemeinschaft genießt einen hohen Stellenwert und wird bewusst gelebt und zelebriert, wobei die Musik als verbindendes Element funktioniert. Zentral ist und bleibt «eine supergeile emotionale Bindung zum Ganzen». Denn miteingebundene Mitarbeiter sind zufriedene Mitarbeiter.

JETZT NOTIEREN: 5. MAI 2018
Informationsveranstaltung
für Schulabgänger/innen und
Eltern aus der Region.
Einladung folgt!

KREDITKARTE

Jeder hat es schon mal erlebt: Es ist morgens um 3 Uhr, du hast Durst und in deinem Portemonnaie herrscht gähnende Leere. Wie mühsam ist das denn? Seit Anfang des Jahres ist das kein Problem mehr. Denn du hast an der KUFA-Bar ab sofort die Möglichkeit, bequem mit deiner **Kreditkarte zu bezahlen**.

Ganz einfach danach fragen und ohne grossen Aufwand mit dem Plastikgeld bezahlen.

Du musst also nie wieder bei Schnee und Regen zum Bankomat pilgern oder dir schon im Voraus genügend Bazzeli abheben. Ab sofort kannst du auch mal das Papiergeld vergessen und musst trotzdem nicht verdursten.

SCHNITTE

Du kennst die **KUFA Schnitte** sicher schon. Am Foodstand auf dem Vorplatz gibt's jeden Abend frisch aufgebackene Stärkungen. Vegan oder mit Fleisch – und seit dieser Saison im Wechsel auch immer eine Saisonschnitte. Lass dich überraschen, was aktuell im Angebot ist oder frag beim Personal nach. Die Verpflegung hat schon manchem Hungrigen den Abend gerettet.

MEMBER

Als **KUFA Member** erhältst du das volle Paket der Vorteile, wie Gratis-Garderobe, CHF 5 Reduktion auf alle nicht bestuhnten Anlässe und ein speziell für Member reserviertes Ticketkontingent im Vorverkauf, damit du am nächsten Full-House Konzert ohne Probleme an Tickets kommst – auch wenn du dich kurzfristig entscheidest, in den Kulturtempel an der Werdstrasse in Lyss zu kommen.

Wer möchte nicht von all diesen Vorzügen profitieren?

Die KUFA freut sich auf jeden Fall schon jetzt auf deine Anmeldung als Member.

Jetzt auf www.kufa.ch/member anmelden.

GÖNNER

Du glaubst auch, dass die Kulturfabrik eine unterstützungswerte Institution ist, kommst aber zu selten in die KUFA, um Member zu werden?

Kein Problem. **Werde Gönner der Kulturfabrik KUFA Lyss** und unterstütze mit deinem Beitrag das kulturelle Angebot im Seeland.

Trage dich noch heute für deine Gönnerschaft ein auf:

www.kufa.ch/goenner

WERDE TEIL DER KUFA-FAMILIE

DU & DIE KUFA!

Wolltest du schon lange mal wissen, was über 200 freiwillige Helferinnen und Helfer in der KUFA den ganzen Tag, resp. die ganze Nacht so machen? Oder wolltest du schon lange ins KUFA-Team, weisst aber nicht, was du hier machen kannst?

INTERESSE AN EINEM JOB IN DER KUFA?

MÖCHTEST DU TEIL DES KUFA-TEAMS WERDEN?

SECURITY-HELPER,
BARMAIDS, FOTO-
GRAFEN, KÖCHE,
KASSENPERSONAL,
STAGEHANDS,
ORGANISATOREN,
LICHTTECHNIKER ...

MELDE DICH AUF:
MITMACHEN@KUFA.CH
ODER 032 384 79 40

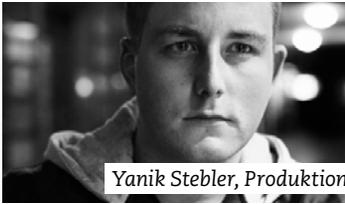
WILLST DU MIT DEINER LIEBLINGSBAND DIE BÜHNE TEILEN?

DANN WERDE STAGEHAND IN DER KUFA UND DU BIST MITTENDRIN STATT NUR DABEI!

WILLST DU DEN DJ INS RECHTE LICHT RÜCKEN?

DANN WERDE LICHTTECHNIKER/IN IN DER KUFA UND DU BIST MITTENDRIN STATT NUR DABEI!

PRODUKTIONS BLOG



Yanik Stebler, Produktion

Wie viele Leute braucht es eigentlich, um einen Anlass in der KUFA durchzuführen? Einige!

Mit dem Organisieren und Planen der Anlässe ist tagtäglich das achtköpfige Leitungsteam im KUFA-Büro beschäftigt, aber das Leitungsteam alleine reicht nicht aus, um eine Party oder ein Konzert dann auch durchzuführen. Da kommt das über 200-köpfige KUFA-Team zum Einsatz. An einem ausverkauften Konzert sind zum Teil über 30 Leute im Einsatz und selbst eine «kleine» Clubparty benötigt manchmal ein Team von bis zu 15 Personen. Bandmitglieder, Partypromoter, DJs und Dekoteams noch NICHT eingerechnet.

Verschiedenste unterschiedliche Bereiche müssen nämlich abgedeckt werden: Ton, Licht, Sicherheit, Bar, Garderobe, Kasse, Foodstand, Bandbetreuung, Küche, Reinigung und Anlassleitung.

Die verschiedenen Bereiche werden wiederum von den jeweiligen Chefs koordiniert. So hat etwa der oder die Barchef/-in bis zu 10 Leute in ihrem Barteam. 90% der Teammitglieder arbeiten in ihren Bereichen nicht hauptberuflich und zum Teil sogar ehrenamtlich. Trotzdem wissen alle genau, was sie zu tun haben, sind motiviert bei der Sache und so gehen unsere Anlässe auch fast immer reibungslos über die Bühne. Das ist bei einem so grossen Team nicht selbstverständlich. Immer wieder hören wir von Bands und Partnern, wie super wohl sie sich in der KUFA gefühlt haben und dies nicht zuletzt dank unserem Team.

DANKE KUFA-TEAM! Du willst auch in die KUFA Familie? Melde dich hier: mitmachen@kufa.ch

BARTLI



FEBRUAR

03



MACBETH JOKER STAGE (HED) P.E. US

1994 von Jared und Wes ins Leben gerufen, wurden (hed) P.E. schnell zu einer der wichtigsten Bands der US-Crossover-Szene. Seitdem veröffentlichen sie regelmässig neue Alben. Ihr letztes mit dem Titel «Forever» erschien im Jahr 2016. Sie touren exzessiv und begeistern mit Hits wie «Bartender» und «Killing Time». Mit dabei auf der Europatournee sind Conveyer aus den USA und Double Experience aus Kanada. Auf ihrer knapp zwei monatigen Tour legen sie den einzigen Schweizer Stopp im Seeland ein und kommen in die KUFA.

FEBRUAR

04



SUPERBOWL LI

Die zwei besten Teams der NFL duellieren sich am 4. Februar 2018 um den Titel des 52. Superbowls. Dem Gewinner winkt Ruhm, Ehre und ein Eintrag in die Geschichtsbücher. Die KUFA zeigt das US-Sport-Highlight des Jahres live, mit NBC Originalton und in HD auf Grossleinwand (3,6x6,3m)! Vor dem grossen Spiel laufen die Highlights der beiden Conference-Finals und die Spielvorbereitung des NFL Networks. Ein Abend im Zeichen der USA. Authentischer Food und amerikanisches Bier inklusive!

FEBRUAR

23



JAMES GRUNTZ

James Gruntz ist zurück mit einem neuen Album! Der Singer-Songwriter mit der charismatischen Stimme und den unverkennbaren Melodien gewann mit seinem letzten Album «Belveder» zwei Swiss Music Awards. Nun tourt er mit seinem neuen Album «Waves» durch die Schweiz, um seine Zuhörer erneut zu begeistern. Als «Seeland-Original» kehrt er mit neuen Melodien und dem alten Charme zurück in die KUFA. Sei dabei und hilf mit, dass dieser Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis wird.

FEBRUAR

24



REMEDY & MANU-L

Das Erfolgs-Duo Remedy & Manu-L ist nun schon seit 10 Jahren gemeinsam unterwegs und erfolgreich. Songs wie «Single Ladies», «No Superstar», «Higher Ground» und «Give Me A Sign» sind weltweit bekannte Hits! Aber auch die Live-Shows haben es in sich. Man darf also gespannt sein...

MÄRZ

02



MIN KING

Nun ist sie also zurück, die Truppe aus der Munotstadt. Min King touren mit ihrem zweiten Studioalbum «Immer Wieder». Schon der Titel verrät, dass sich an der Sprache nichts geändert hat. Der Gesang ist charismatisch wie eh und je. Die Orgel fährt ihre Klangteppiche aus, Bass und Drums treiben den Song voran und die Bläsesätze setzen Pointen. Trotzdem fühlt man die Veränderung gegenüber dem ersten Album. Ist das Debüt noch wie ein Sommergewitter durch die Gehörgänge gefegt, so klingt der Nachfolger wie die Ruhe nach dem Sturm.

MÄRZ

02



PONY M.

Yonni Meyer alias Pony M. gilt heute als eine der meistgelesenen Online-Autorinnen des Landes. Ihr Schaffen ist ein buntes Sammelsurium aus Satire, Gesellschaftskritik und Nonsense. «Dini Mueter» ist ihre vierte Kolumnensammlung und auch dort findet sich allerlei Nahrung – fürs Hirn und die Tränenrüse. Jedoch vor allem, so hofft zumindest die Autorin, für die Lachmuskeln.

MÄRZ

09



VERONICA FUSARO & TA'SHAN

Im Rahmen des Internationalen Frauentags treten am 9. März zwei der aufstrebendsten Berner Künstlerinnen auf die Bühne. Veronica Fusaro, die 20-jährige Pop-Künstlerin aus Thun und Ta'shan, die Berner R&B-Lady mit indischen Wurzeln. Beide prägen aktuell ihr Genre massgebend und feiern national und international Erfolge. Markante und einfühlsame Texte von starken Frauen!

MÄRZ

17



GROOMBRIDGE & THE WEYERS

Das neue Album «Der Specht» von **Groombridge** ist wie eine erfrischende Dusche nach einem Tag auf der Arbeit. Wie ein Hauch frischer Luft inmitten von E-Mails und Staumeldungen. Die Vocals sind versehen mit Effekten und Twists und Turns – ein Mix, der nur Groombridge kreieren kann.

The Weyers sind Adi und Luke Weyermann und machen seit jeher zusammen Rockmusik. Sie sind ja auch Brüder. Einer schreibt die, der andere haut auf die Schlagzeugfelle. Einer bewegt sich im Punk, Alternative und Hardrock, während der andere Bob Dylan-Lyrics studierte und nach grossen neuen Melodien sucht. Eine bombastische Mischung!

MÄRZ

23



MANFRED MANN'S EARTH BAND UK

Manfred Mann hat definitiv Musikgeschichte geschrieben. Viele seiner Hits von «Pretty Flamingo» über «Ha! Ha! Said The Clown», «Mighty Quinn» bis hin zu «Blinded By The Light» oder «Davy's On The Road Again» besitzen Klassiker-Status.

Manfred Mann hat 1971 seine legendäre **Earth Band** gegründet, mit der er in den 70er- und 80er Jahren Stammgast in den Charts war und europaweit in ausverkauften Hallen gespielt hat. Berühmt wurde die Earth Band damals schon durch Ihre sensationellen Live-Shows. Bis heute begeistert Manfred Mann's Earth Band nicht nur ihr alteingesessenes Publikum, sondern auch zahlreiche junge Fans.

MÄRZ

24



THE PHARCYDE US

The Pharcyde kommen zurück in die KUFA und feiern mit euch das 25-jährige Jubiläum ihres Meisterwerkes «Bizarre Ride II The Pharcyde»! Slimkid3 & Fatlip in Lyss, das gibt eine legendäre Hip Hop-Nacht. Man kann sich also auf Hits wie «Passin Me By», «Ya Mama», «Soul Flower» oder «Otha Fish» freuen.

Eben die ganzen Klassiker, mit denen die Band weltbekannt wurde. Support kommt von MC Juli und auch die DJs werden an der Afterparty die ganze Nacht lang die Golden Era zelebrieren.

APRIL

12



CARROUSEL

Wünschst du dir beim aktuellen Wetter auch den Sommer zurück? Im April wird dir dieser Wunsch in der KUFA erfüllt, denn **Carrousel** sind mit neuer Musik da. Das vierte Album des französisch-schweizerischen Duos ist geladen mit Songs aus den Sparten Chanson, Weltmusik, Folk und Pop. Diese individuelle Mischung macht die beiden auf ihrem neuen Album «Filigrane» einmal mehr unverkennbar.

APRIL

13



STEREO LUCHS

Stereo Luchs hat CH-Dancehall geprägt wie niemand sonst. Sein neues Album «Lince» ist ein musikalischer Neuanfang: helles Morgenlicht nach dunkler Nacht, persönlicher Blick aufs Hier und Jetzt. «Lince» ist ein Volltreffer und eines der spannendsten Schweizer Alben der letzten Jahr.

APRIL

14



80S FOREVER

Die unvergesslichen Perlen der 80er Jahre erfüllen erneut die Halle der KUFA. Die Partyreihe 80s Forever präsentiert ein Schauspiel, das jedes Herz höher schlagen lässt. Egal ob jung, ob alt, zu den Klassikern des bunten Jahrzehnts kann und soll jeder das Tanzbein schwingen. Mit den originalen Videoclips zu den Songs entsteht das einzigartige Feeling, das diese Party ausmacht. Mit der visuellen Unterstützung der Clips und dem authentischen Lichtspiel in der Halle, soll sich Jeder fühlen, als würde man durch eine Zeitmaschine in die Jugendjahre David Bowies zurückversetzt.

APRIL

25



SHOUT OUT LOUDS SE

Vier Jahre nach ihrem letzten Album veröffentlichten Shout Out Louds 2017 ihr neues Album mit dem Titel «Ease My Mind». Bereits im Frühjahr 2017 präsentierte die schwedische Indie-Rock Band ihre Single «Oh Oh». Nach einer längeren Pause kehrten die Vier nun auch auf die Bühnen zurück als wären sie nie weg gewesen. Die KUFA und Keep it Indie Production freuen sich auf die süßen Klänge.

APRIL

20



MODERN DAY HEROES

Modern Day Heroes sind bekannt für ihre energiegeladenen, puren Trio-Rock'n'Roll-Liveshows. Eine EP und zwei Studioalben haben die Drei seit 2006 veröffentlicht. Jetzt ist der dritte Longplayer da: «Transmission» heisst das neue MDH-Album, das nicht nur Fans seit langem erwarten.

«Transmission» ist zweifellos das intensivste **Modern Day Heroes** Album. Es ist härter, roher, noch präziser aufs Wesentliche abgespeckt als in der Vergangenheit. Trotzdem bleibt die Band sich selber treu, stellt Rhythmus und Melodie in den Vordergrund und lässt ihrer unbändigen Spielfreude freien Lauf, sodass «Transmission» eine gewaltige Portion Energie auf die Hörer/innen übertragen kann.

Am günstigsten sind die KUFA-Tickets im Vorverkauf.

Am Besten auf www.starticket.ch oder via KUFA-Webseite www.kufa.ch.

Dazu brauchst du einen PC, Internet und einen Drucker.

Dann einfach frühzeitig bestellen oder eine Kreditkarte besitzen, mit dieser geht's auch noch am Tag des Konzerts. Wer's lieber analog mag, der kriegt Starticket-Tickets schweizweit an Post-Stellen und an ausgewählten Bahnhöfen.

Dort kostet's halt noch ein oder zwei Fränkli mehr – Vorverkaufsgebühren halt. Und am Ende gibt es für viele Gigs auch noch an der Abendkasse Tickets – wobei auch hier der Preis meistens 3–5 Fränkli über dem Vorverkaufspreis liegt.

Für jede «WIN»-Show gibts 2x2 Tickets zu gewinnen. Sende «BANDNAME» an headliner@kufa.ch

Gewinner werden per Mail benachrichtigt, keine Nachricht = schlechte Nachricht

WIN

COUPE ROMANOFF

JANUAR

25

BÄNZ FRIEDLI

Im neuen Programm «Ke Witz!» spürt **Bänz Friedli** dem Irrsinn der Jetztzeit nach und stellt darin fest, dass wir vor lauter zeitsparenden Hilfsmitteln immer mehr Zeit verlieren. Das kennen wir alle. Aber wenn er es erzählt, wird es erst so richtig abendfüllend und lustig.

FEBRUAR

22

EXFREUNDINNEN

Die **Exfreundinnen** besingen Blumenkohl als Aphrodisiakum, die radikale «Luft und Liebe»-Diät und das Geheimnis von Victoria's Secret. Ihr musikalisches Repertoire reicht von Amy Winehouse bis Disney, von den Spice Girls bis zu Salt and Pepper mit süß-sauren Texten.

MÄRZ

29

STEPHANIE BERGER

Stephanie Berger macht Physical Comedy der allerbesten Sorte. Jetzt bringt sie mit «No Stress, No Fun!» die Gemütlichkeit zum Überkochen: Beziehungsstress, Bürostress und Verkehrsstress steckt man ja noch locker weg. Aber da gibt's auch noch Freizeitstress, Entspannungstress & Ruhestress.

APRIL

26

9 VOLT NELLY

9 Volt Nelly gilt als das neue Kometenduo in der Szene. Der Anfang verspricht Spannendes («Erst kommt das Joggen, dann die Moral – so das Mantra der zwei Nachbarinnen») und dann geht's voll ab («das Kreuzfahrtschiff der Realitätsflüchtlinge nimmt Kurs auf das Kap der falschen Hoffnung» und irgendwas mit «Sex on the Beach»).

APRIL

27

PEDESTRIANS

Es gibt kein Ausruhen für **Pedestrians!** Den ganzen Sommer lang spielten sie an über 20 Festivals im In- und Ausland. Ihre neue Single «Is It Love» schlägt hohe Wellen und ist ein Vorgeschmack auf die neuen Songs, die sie zusammen mit Dodo produziert haben und welche 2018 auf einem Mini-Album erscheinen werden. Als wäre dies nicht genug, tourten Pedestrians in den letzten Wochen quer durch die Schweizer Clublandschaft. Die junge Badener Band, mit ihrem einzigartigen Musikstil, überzeugt auf ganzer Linie. Mit neuem Song-Material, den grossartigen Live-Qualitäten und der hervorragenden Stimme von Sänger Mike gehen Pedestrians im Frühling 2018 wieder auf Tour – sei dabei, wenn sie am 27. April 2018 die KUFA zum Skanken bringen.

MAI

11

TOMAZOBI

Tomazobi sind ein Haufen Herren aus Bern. Freunde, die mit viel Leidenschaft und nicht wenig Humor die weite Welt des Berner Mundart Troubadour ausloten. Von Flamenco über Italo-Disco via Ragtime und Doo-Wop zum Blues und Jazz. Seit den Anfängen dieses Jahrtausends haben sie sechs Tonträger veröffentlicht und Hunderte von Konzerten gegeben. Mit ihren wilden Auftritten und der freien Schnur sind sie seit über 15 Jahren in der Schweiz unterwegs und begeistern damit Schwiegermütter, Jazz-Liebhaber und Punks.

MAI

12

INDIELAB

Das Indie-Festival der KUFA geht am 12. Mai 2018 in die nächste Runde. Der Tag steht ganz im Zeichen der heutigen Indie Musik und begeistert mit nationalen, wie internationalen Acts. Die Mischung ist wie jedes Jahr würzig und geht unter die Haut. Erlebe Acts wie **Baba Shrimps, Polar Circles, We Invented Paris, Honey Mono, Klain Karoo, Tobias Carshey** und zwei Special-Headliner. Hol dir deinen Club Mate wenn die KUFA ihre Tore öffnet und genieße die Klänge, welche von der Open-Air-Bühne über den Vorplatz schwingen. Die wärmende Frühlingssonne gibt dem Festival seinen speziellen Farbton und sorgt für eine einzigartige Stimmung. Jetzt Ticket sichern und mit einer wohligen Frühlings-Vorfreude durch den Winter.

MAI

19

ELIANE MÜLLER

«Slow Motion» heisst das neue Album der Singer/Songwriterin und Pianistin **Eliane Müller**. Die Luzernerin präsentiert zwölf Tracks, die unter die Haut gehen. «Slow Motion» ist unerhört vielschichtig. Und begeistert vom ersten bis zum letzten Ton. Drei Jahre sind seit dem letzten Album «Bright Lights» vergangen. Drei Jahre, in denen sich die Künstlerin Zeit genommen hat, über ihre Musik nachzudenken, an ihrer Stimmtechnik zu arbeiten und ihr Piano-Spiel zu verfeinern. Ein weiser Entscheid: Denn im neuen Album steckt noch mehr Eliane, sowohl musikalisch als auch persönlich. Das Album besticht textlich mit authentischen Geschichten und musikalisch mit einem stilistisch weit geöffneten Fächer.

WEITERE KONZERTE & PARTIES

- 16.2. LEN SANDER & LASKAAR
- 23.2. 90S BEST OF BRAVO HITS
- 10.3. FARBRAUSCH FESTIVAL
- 1.4. 2000ER BEST OF BRAVO HITS
- 27.4. SNAK THE RIPPER
- 28.4. EQUILIBRIUM & DARK TRANQUILITY
- 9.5. BEST OF BRAVO HITS TIMELINE
- 27.5. LYSSER BANDFESTIVAL

Für jede «WIN»-Show gibts 2x2 Tickets zu gewinnen

Sende «BANDNAME» an headliner@kufa.ch

Gewinner werden per Mail benachrichtigt, keine Nachricht = schlechte Nachricht

DIE KULTURFABRIK KUFA LYSS LÄDT EIN ZUM ZWÖLFTEN

FLOHRUM

— 12th —

FLOHMARKT

VORBEISCHAUEN?

10. MÄRZ 2018

9.00 BIS 15.00 UHR

Handeln und tauschen auf dem Flohmarkt und die Schnäppchenjagd bei Kaffee & Kuchen ausklingen lassen.

Das Flohrum-Team freut sich auf deinen Besuch.

KULTURFABRIK KUFA LYSS
SAMSTAG, 10. MÄRZ 2018 | 9.00-15.00H
WWW.KUFA.CH / WWW.FACEBOOK.COM/FLOHRUM

KUFA



FEBRUAR
09 Entfliehe dem winterlichen Treiben des Frühjahres in den tanzfreudigen, aufgeheizten Club und sei dabei, wenn die zweite Ausgabe der Party «Hit!» steigt. Bereits im November bewies **DJ Vest**, dass er die Hütte zum kochen bringen kann, denn bei dieser Party ist der Name Programm. Alle Hits und Lieblingssongs der letzten paar Jahrzehnte. Schwing das Tanzbein, geniesse kühle Drinks und lass' dir die Hits um die Ohren hauen! «Dr' Ohrewurm» ist auf jeden Fall auf der Party und wartet auf dich!



FEBRUAR
10 Die Latin-Party der KUFA geht in die zweite Runde! Zum Tanzen bringt euch das **Locura Soundsystem**, welches pure südamerikanische Lebenslust verspricht. Sei dabei, wenn es in den Gemäuern der KUFA abermals heiss wird. Der vollbepackte, verschwitzte Club der ersten Ausgabe lässt eine heisse Party erwarten. Eine Nacht voller Latin-Rhythmen, tanzfreudiger Gäste und natürlich Cuba Libre. Die Kulturfabrik holt Lateinamerika nach Lyss und feiert heissblütig in die Morgenstunden hinein.



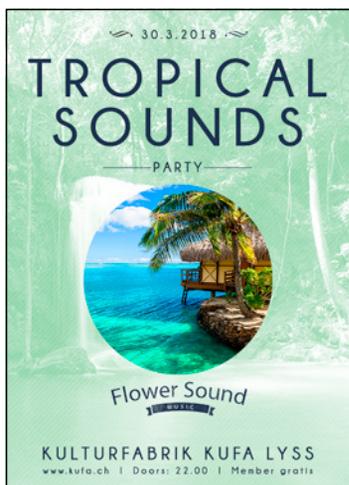
MÄRZ
03 Am 3. März 2018 kehrt eines der grössten Electronic-Music-Festivals der Region zurück. Nach 18 Jahren Auszeit haben sich die Veranstalter entschieden, die Rückkehr von «FantasiaLand» unter dem Motto «The Return» durchzuführen. Mit einem Line-Up wie anno 2000 werden euch die Acts mit auf eine Reise in die Vergangenheit nehmen, wenn Trance to Remember durch die Boxen hallt. Damit die Geschichte um Fantasien weitergehen kann, gibt es in dieser Nacht einen zweiten New-Trance-Floor.



MÄRZ
10 Leise rieselt der Schnee war gestern. Jetzt lassen die Vomitorium Jungs es so richtig krachen! Wenn sich der Winter langsam dem Ende zu neigt, werden die Bretter beiseite gelegt und die Après-Ski-Mucke beginnt aus den Lautsprechern zu dröhnen! Für den 10. März ist ein Schneesturm vorhergesagt der dich direkt in die KUFA wehen wird. Wo du einen Après-Ski-Höllens-Hüttengaudi erleben wirst! Also ab in die KUFA zum Après-Ski-Event wie du es von Ischgl oder sonstwo aus den Bergen kennst!



MÄRZ
24 An der **Blues Brothers Night** wird die Tanzfläche der Kulturfabrik ganz schön aufgeheizt. Die Funk'n' Roll Band **Cry Baby** aus Biel kommt in die KUFA und wird das Haus zum Tanzen bringen. Mit ihrer Mischung aus Rockabilly, Rhythm'n'Blues, Funk und Soul ist eine pulsierende Party vorprogrammiert. Damit die Stimmung komplett bleibt, zeigen euch die DJs Ernie und Bert im Rahmen einer **Frisco Disco** ihre besten Hits von 30 Jahren Musikgeschichte.



MÄRZ
30 Wir arbeiten, leben und existieren in permanenter Hektik und unter Druck. **Flowersound** und sein Tropical Sounds Team entführen euch bei ihrer Party in den Urlaub für gestresste Seelen. Es warten DeepHouse-/Trap- und Hip Hop-Klänge, erfrischende Drinks und eine tropische Stimmung auf euch. Seid dabei wenn die sechste Ausgabe der Partyserie «Tropical Sounds», in die nächste Runde geht und lebt in dieser Nacht euren tropischen Traum!



APRIL
01 Bereits zum neunten Mal hoppelt an Ostern «ds heissä Häsli» durch die KUFA, wenn wieder die Bunnywood-Party steigt. In bewährter Manier werden euch die **DJ's Bugs Bunny & Bunny, Fabulous und DJ Ränu** die Hits um die Hasenohren hauen. Von Après-Ski bis Hip Hop, von Elektro bis Heavy Metal ist für alle etwas dabei. Alle Ü30 geniessen natürlich wie gewohnt Grateinlass. Ein frühes Erscheinen wird wärmstens empfohlen! Boca Lakeland und die KUFA freuen sich auf euch!



APRIL
14 Die KUFA präsentiert die erste **LGBTI*-Party** im Seeland und engagiert gleich den Kölner Star-DJ **David Puentez**. Weltstars wie David Guetta oder Martin Garrix spielen seine Tracks. Der Regenbogen ist Zeichen der Toleranz und Akzeptanz und zugleich unsere Gästeliste: alle **LGBTI-Partysocken** und ihre Freunde sind willkommen! Die Vielfalt der Menschen will in all ihren Farben gefeiert werden. *LGBTI ist die gängige Abkürzung für die Gruppe der Lesben, Schwulen (gays), bi-, trans- und intersexuellen Menschen.

EIN TAG BEI DER FEUERWEHR ÜBUNG MACHT DEN MEISTER



Die Feuerwehr spielt in jeder Gemeinde eine wichtige Rolle, das ist auch in Lyss und Worben nicht anders. Dabei steht sie für Sicherheit, Professionalität und Vertrauen und ist rund um die Uhr zur Stelle.

Anina Tschanz

Aufgrund des Namens denken viele Menschen, dass die Feuerwehr ausschliesslich für die Bekämpfung von Bränden zuständig ist. Sie kommt aber auch bei Elementar- und anderen Schadensereignissen, wie Öl-, Gas- und Chemieunfällen innerhalb der Gemeinde zum Einsatz. Als Stützpunkt für die Personenbergung bei Unfällen und für den Einsatz von Grossrettungsgeräten werden auch andere Gemeinden im Seeland unterstützt. Um die etwa 140 Einsätze pro Jahr sicher und effizient bewältigen zu können, besuchen die 92 Feuerwehrfrauen und -männer regelmässig Übungen und Weiterbildungen.

INFRASTRUKTUR

Das alte Lysser Hauptmagazin wurde 2015 durch einen Neubau an einem neuen Standort ersetzt. Neben dem Hauptmagazin gibt es noch ein grösseres Magazin in Worben, sowie mehrere kleine Depots in Lyss. Den Feuerwehrmännern und -frauen stehen neben drei Tanklöschfahrzeugen acht weitere, speziell ausgerüstete Fahrzeuge zur Verfügung. Neben den Fahrzeugen spielen

die richtige Kleidung und eine gute Ausrüstung eine wichtige Rolle. Diese kann auch schon mal ins Gewicht gehen. So wiegt zum Beispiel die Atemschutzausrüstung um die 25 Kilogramm. Sie besteht unter anderem aus einem Brandschutzanzug mit integrierter Rettungsschleife, einem Helm mit Lampe, Brandschutzschuhen und -handschuhen, einer Verbindungsleine und natürlich einem Atemschutzgerät mit Bodyguard. Letzteres ist nicht so leicht zu handhaben und bedarf einer fundierten Schulung. Der «Bodyguard» dient der Sicherheit des Geräteträgers, denn er gibt einen lauten Ton von sich, wenn der Träger sich zu lange nicht bewegt und kann so ein wahrer Lebensretter sein, falls bei einem Einsatz etwas schiefgehen sollte.

JUGENDFEUERWEHR LYSS

Seit der Gründung im Jahr 2012 gehörten bis heute etliche Mädchen und Jungs der Jugendfeuerwehr an. Einige der früheren Mitglieder leisten heute aktiven Feuerwehrdienst, darunter auch eine junge Frau. Aktuell sind

zehn Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren bei der Feuerwehr eingeteilt und auch sie haben ein strenges Ausbildungsprogramm zu durchlaufen. Natürlich ist dieses immer mit einer Prise Spass verbunden, doch muss das nötige Grundwissen unbedingt vorhanden sein, um die Sicherheit jederzeit zu gewährleisten. Langweilig wird es bestimmt nicht, denn die Jugendlichen üben beispielsweise bereits den Umgang mit dem Wasserwerfer, das Löschen von brennenden Objekten und die Rettung einer im Fahrzeug gefangenen Person.

BEGLEITUNG EINER ÜBUNG

Übung macht bekanntlich den Meister, das ist auch bei der Feuerwehr nicht anders. Dafür finden regelmässig Feuerwehrübungen statt. Die Spezialisten der Feuerwehr Lyss-Worben besuchen jährlich bis zu 25 Übungen. Dazu kommen Sitzungen, Vor- und Nachbearbeitungen sowie externe Fortbildungskurse. Ich durfte bei der Schlussübung des Atemschutzzuges dabei sein. Treffpunkt war an einem Montagabend im Feuerwehrmagazin Lyss. Zuerst versammelten sich alle Teilnehmer in einem Halbkreis, wo sie von den Übungsleitern den genauen Ablaufplan für den Abend erhielten und anschliessend in vier Gruppen eingeteilt wurden. Insgesamt gab es fünf Posten, welche alle einen anderen Schwerpunkt hatten. Ich durfte eine Gruppe begleiten und beobachtete, wie sie sich durch gutes Teamwork durch den Postenlauf bewegte.

1. Posten: Die Gruppe musste drei gefüllte, 20 Meter lange Schläuche zu einem Zopf flechten und dabei – wie im ganzen Postenlauf – mit der Atemschutzausrüstung klar kommen. Entscheidend waren hier die klare Führung und Kommunikation.
2. Posten: Die Gruppe meisterte einen Hindernisparcours, wobei



jeder auf seine restlichen Teammitglieder achten musste und keiner zurückgelassen werden durfte.

3. Posten: Wissens- und Geschicklichkeitstest: in acht Minuten zehn Fragen beantworten und sich dabei einen Ping-Pong-Ball zuspiesen.

4. Posten: In einem rauchgefüllten Raum mussten zehn Gegenstände in fünf Minuten gefunden und die dazugehörigen Standorte gemerkt werden. Dabei war eine vorgängige Besprechung das A und O.

Last but not least wurde ihre Kommunikation getestet. Dabei wurde die Gruppe geteilt: das eine Team hatte eine Duplo-Platte vor sich liegen und musste dem anderen Team diese so genau wie möglich über Funk beschreiben, damit die andere Gruppe die Platte nachbauen konnte. Bereits der kleinste Fehler kann hier verheerende Folgen nach sich ziehen.

Zum Abschluss der Übung trafen sich alle wieder im Magazin. Nachdem die Ausrüstung gründlich gereinigt und wieder an ihren Platz gebracht wurde, schlossen wir den Abend in einer gemütlichen Runde bei Speis und Trank ab. Alles in allem war es ein sehr beeindruckender und spannender Abend bei der Feuerwehr Lyss-Worben.





ALEXANDRA SIEGENTHALER
KUFA KOPF
 EINE PERSÖNLICHKEIT MIT VIELEN FACETTEN

Trotz einem hohen Arbeitspensum und einem Kopf voller kreativer Ideen, hat sich Alex einen Moment Zeit genommen, um sich mit mir zu treffen. Als ich in ihrem Lieblingscafé im Effinger ankam, sass sie schon an einem kleinen Tisch direkt am Fenster. Mit Tee und Kaffee haben wir uns an einem kühlen vorwinterlichen Abend über ihr Leben unterhalten.

Khandela Waltert

Bereits in der 1. Klasse war Alex sich ihrer Zukunft sehr sicher. Sie wollte Schauspielerin werden. Mit diesem Wunsch war sie aber in ihrem Alter nicht alleine und die Aussagen der Erwachsenen entmutigten sie in ihrem Vorhaben. So hat sie dieses Ziel vorerst nicht weiterverfolgt. Nach ihrer Schulzeit machte sie die Handelsmittelschule in La Neuveville und absolvierte anschliessend ein Praktikum als KV-Mitarbeiterin bei YB.

Zwischenzeitlich kam Alex nicht nur beruflich weiter, sondern auch geografisch, so erkundete sie Australien und Neuseeland. Fast fünf Monate war sie in diesen aufregenden Ländern unterwegs und machte sich Gedanken, wie ihr zukünftiges Leben wohl verlaufen würde. Alex ist eine Persönlichkeit mit vielen Facetten. Sie ist kreativ, hat Interesse am Gastro-Business, reitet und kann sich gut in Personen und Situationen einfühlen. Noch vor ihrer Reise wurde Alex bewusst, dass die Arbeit als KV-Angestellte sie nie ganz befriedigen wird. Also entschied sie sich, ihrem Kindheitstraum nachzugehen und das Schauspielern zumindest zu probieren.

JONGLIEREN UM ALLES UNTER EINEN HUT ZU BRINGEN

Im Jahr 2012 meldete sich Alex für ein Vorsprechen bei der Zürcher Schauspielschule und wurde angenommen. Sie begann ihre vierjährige berufsbegleitende Ausbildung und behielt vorerst den Job bei YB, um das nötige Geld zu verdienen. Während der Ausbildung

in Zürich wechselte sie von YB ins Insepsital. Nach vier Jahren beendete sie im Sommer 2016 ihre Ausbildung und bereits im darauffolgenden Frühling bekam sie die Möglichkeit, bei der Produktionsfirma für Theater «The same productions & films» mitzuarbeiten. Mit einem 60% Pensum in der Produktionsfirma arbeitet die nun Ausgebildete als Regie-Assistentin, Produktions-Assistentin und Schauspielerin. In einer der Produktionen arbeitet sie sogar in allen Bereichen mit. Da Alex neben ihrem Job bei der Theaterproduktion auch noch im Insepsital arbeitet, ist sie viel unterwegs und erlebt einiges an Eindrücken. Sie sagt, die beiden Pensen wären nicht so einfach zu handhaben, hätte sie beim Theater nicht solch eine Flexibilität. Sie erzählte mir, was eine Produktion eines solchen Theaters bedeutet. Bis eine Produktion startet, gibt es eine Menge Vorbereitungen zu treffen. So beginnen Casting und Vorbereitungen bis zu eineinhalb Jahren vor den effektiven Proben. Zu allererst braucht es natürlich eine zündende Idee und ein dazu passendes Stück. Für ihre Produktionen muss sie diverse Anfragen für Fördergelder einreichen und etliche Anmeldungen tätigen. Sind alle Anfragen und Anmel-



dungen getätigt, die Schauspieler ausgewählt und das Budget ready, können die Proben beginnen und das Material für den Bühnenaufbau kann besorgt werden.

Oft muss sie mit den Arbeiten jonglieren, um alles unter einen Hut zu bringen, aber Alex scheint dies gelassen zu nehmen. Nicht zuletzt, da ihre Chefin bei der Produktionsfirma sehr flexibel ist.

KREATIVITÄT KANN AUCH EIN FLUCH SEIN

Alex wirkt sehr ausgeglichen und zufrieden mit ihrem Leben. Sie verfolgt ihre Ziele und sieht sowohl die positiven als auch die negativen Aspekte ihres Jobs.

Was sie am Meisten ärgere, sei der ewige Kampf um das Geld. Überall gebe es so viele Ideen, welche nicht umsetzbar seien, da die finanziellen Mittel fehlen würden. Zudem könne Kreativität auch ein Fluch sein, denn selbst nachts im Bett könne man die Gedanken schleifen nicht abstellen. Das Schöne ist aber auch, dass sie genau dieser Kreativität mit ihrem Job freien Lauf lassen kann. Die Schauspielerin hat mit dieser Arbeit die Möglichkeit, sich frei zu entfalten.

Alex grösstes Ziel ist es, einmal von der Schauspielerei leben zu können und, so wie sie sagt, sei dies nicht einmal so unrealistisch.

AUF DEM RÜCKEN EINES PFERDES

Neben der beruflichen Karriere und der Kreativität hat sie auch eine Liebe zu Pferden. Leider bleibt für regelmässige Ausritte nicht mehr viel Zeit. Aber ganz ohne geht auch nicht. Also nimmt sie sich die Zeit mit Pferde in ihren Ferien. Auf dem Rücken eines Pferdes kann die Schauspielerin abschalten und ihren Kopf freikriegen. Mit solch einem vollen Terminplan und mehreren Projekten muss sie sich freie Zeit bedacht einplanen. Sie will ja auch ihrem Freund und den Kollegen gerecht werden. Aber auch dafür findet Alex eine kreative Lösung, damit sie ihre Leute regelmässig sieht.

Wohnort: Ortschwaben

Seit wann bist du in der KUFA tätig? (Mit Unterbrüchen) seit Anfang der neuen KUFA

Welche Jobs hast du in der KUFA alle schon gemacht?

Garderobe, Kasse, Secy, Bar, Barchef

Was ist dein Lieblingsgetränk an der KUFA-Bar?

Amaretto Sour + Fröschli-Shot

Und von wem lässt du dich am Liebsten bedienen ...?

Ganz einfach: Vor Giuli dank...

ALLE WEGE FÜHREN IN DIE KUFA

All das ist noch nicht genug. Wie der Titel verrät, stelle ich euch hier einen KUFA Kopf vor, was bedeutet, dass ihr Alex auch im Nachtleben in der KUFA antreffen könnt.

Alex gehört schon seit Langem zu den Köpfen der KUFA. Bereits in den Anfängen der neuen KUFA war Alex in unseren vier Wänden anzutreffen. In der Handelsmittelschule in La Neuveville lernte sie zwei KUFA Mitglieder kennen. Durch die beiden und den damit verbundenen Freundeskreis fand Alex heraus, dass sie schon seit einiger Zeit mit Nina, welche im Leitungsteam der KUFA arbeitet, reiten ging. Viele Wege führten sie also in die KUFA. Anfangs arbeitete Alex als Secy, an der Kasse und an der Garderobe. Als sie 2013 mit der Theaterschule anfang, entschied sich Alex, mit der Arbeit an der Werdtstrasse aufzuhören.

2015 hatte sie dann ihr grosses Comeback und begann regelmässig an der Bar zu arbeiten. Kurz darauf wurde sie angefragt, als Barchef die Bar «zu schmeissen», was sie bis heute tut. Das Arbeiten in der KUFA zusätzlich zu allen anderen Tätigkeiten schätzt sie, da die KUFA Einiges verbindet. Sie kann einen grossen Teil ihres Freundeskreises sehen, erlebt das Nachtleben und kann ihrem Interesse an der Gastronomie und der Kultur nachgehen. Zudem ist ihr derzeitiger Freund auch fest im Boden der KUFA verankert.

Alex sagt über die KUFA, dass sie der Ort sei, welcher die Möglichkeit biete, mit Menschen in Kontakt zu kommen, welche man sonst nicht kennenlernen würde. Dadurch entstehen wunderbare Freundschaften, wie auch nützliche Kontakte.



VONBERGEN/LÜTHI

ARCHITEKTEN

H204-1/2-g



Vorverkauf: starticket.ch | SBB | Manor

Türe: 19:00/Show: 20:00
www.couperomanoff.ch

Coupe Romanoff

22.02.2018

EXFREUNDINNEN

29.03.2018

STEPHANIE BERGER

26.04.2018

9 VOLT NELLY

Hauptsponsoren

RAIFFEISEN  **seelandgas**

Sponsoren

Spielort

Kulturfabrik, Werdtstrasse 17, Lyss

**KU
FA.**



DJ VEST



KISS THE RAINBOW

7 FRAGEN

WIE HEISST DU UND WOHER KENNT MAN DICH?

Bürgerlich, Thomas Ramseier. Es gibt nicht DIE Referenz, woher man mich kennt. Aber ich würde sagen, jeder der an einem Set live dabei war, wird dies so schnell nicht vergessen.

Ein Moment, welchen ich persönlich nie vergessen werde und welcher für Bekanntheit gesorgt hat, war meine Teilnahme an den «Red-Bull 3Style» World DJ Championships.

WIE WURDEST DU DJ IN DER KUFA?

Durch das Geben und Nehmen unter DJs, wie man es heute leider immer weniger erlebt. Konkret, DJ Ruff (Anm. d. Red.: Produktionsverantwortlicher der KUFA) und ich haben zusammen einen Club gerockt und wussten: das passt! Seither pflegen wir einen regen Kontakt.

JEMAND MÖCHTE DJ WERDEN. DEIN TIPP?

Übe 3 Jahre jeden Tag 5 Stunden... Nein, Spass beiseite: Wähle deinen eigenen Weg und definier dich als DJ so, wie es dir am meisten Spass macht. Genau das wird vor dem Publikum den Unterschied machen, womit du dich von anderen abheben kannst.

DEIN LIEBLINGSSONG?

Spontan? «Stevie Wonder – Superstition»

DER SONG, DER AM HÄUFIGSTEN GEWÜNSCHT WIRD?

Durch «Despacito» hat die Latino-Musik in diesem Jahr einen massiven Hype erlebt. Deshalb wird im Schnitt am meisten einfach dieses Genre gewünscht. Und genau deshalb bin ich froh, als OpenFormat DJ unterwegs zu sein. Dann sind dir Wünsche nicht unangenehm, sondern ein gutes Instrument, um das Feeling des Publikums abzuholen.

MIT WEM MÖCHTEST DU MAL GEMEINSAM AUFLEGEN?

Eskei83. Es gibt ein paar Meilensteine, die ich in meiner DJ-Laufbahn erreichen will und ein gemeinsames Set mit dem deutschen Weltmeister gehört fix dazu.

STROMAUSFALL WÄHREND DES SETS, WAS MACHST DU?

Zur Bar gehen, ein Bier holen, zum Publikum und beim Anstossen einen Ohrwurm anstimmen. Und in der Zwischenzeit wird sich der Grund für den Blackout vielleicht schon gefunden haben.

Du möchtest DJ in der KUFA werden? Kein Problem – folgende ganz einfache Schritte helfen dir dabei!

Du hast schon DJ Erfahrung: melde dich auf www.kufa.ch/bandbewerbung und teil uns mit was du kannst und auflegen möchtest!

Du hast keine DJ Erfahrung: Dann besuch den «DJ-Kurs» den die KUFA zusammen mit der Kinder- & Jugendfachstelle Lyss & Umgebung anbietet. www.kjfs-lyss.ch

WIE HEISST IHR UND WOHER KENNT MAN EUCH?

Wir sind Jsa und Chiara aus Aarberg resp. Bern und uns kennt man noch nicht ;)

WIE WURDET IHR EVENTORGANISATOREN IN DER KUFA?

Als wir an der Pride Zürich waren, ist uns aufgefallen, dass es im Raum Bern kaum LGBTI*-Partys gibt und so kam uns die Idee, diese Lücke selbst zu schliessen. Daraufhin haben wir die KUFA angefragt und zu unserer Freude ist die Anfrage auf grosses Interesse gestossen und uns wurde angeboten, in Zusammenarbeit mit der KUFA einen solchen Event zu organisieren. Und tadaa, da sind wir.

JEMAND WILL EINE EVENTREIHE AUF DIE BEINE STELLEN, EUER TIPP?

Zögert nicht, fragt die Veranstalter an und macht eure Vorschläge, sie können nicht mehr als «Nein» sagen und oft sind sie viel offener, als man vielleicht das Gefühl hat.

EUER GRÖSSTER ERFOLG ALS ORGANISATOREN?

Die KUFA lässt uns als Nobodys eine Party organisieren.

DER AUSGEFALLENSTE WUNSCH EINER BAND/EINES DJS?

Eine Gage, die sehr viel höher lag als unser Budget. Ansonsten hatten wir noch nicht viel Kontakt mit verschiedenen DJs.

IHR ORGANISIERT EUER TRAUM-EVENT, WIE SIEHT DIESER AUS?

Mit «Kiss the Rainbow» legen wir den Grundstein zu einer Partyreihe, die hoffentlich ein voller Erfolg wird und sich in der LGBTI-Party-Szene etabliert. Wir träumen davon, dass sie einmal ein Begriff für LGBTIs in der Schweiz sein wird.

STROMAUSFALL WÄHREND DEM EVENT, WAS MACHT IHR?

Es gibt eine spontane «Stromausfall Happy Hour» an der Bar. Das Ganze mit Humor sehen und nach einer Lösung suchen.

* Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transgender und Intersexuelle/siehe auch Vor-schau auf Seite 7

Du hast eine tolle Eventidee? Egal ob eine Partyserie, eine Konzertreihe oder ein kleines Festival – die KUFA hilft dir gerne bei den ersten Schritten und erklärt dir alle Möglichkeiten!

Schreib uns deine Idee kurz in einer E-Mail und sende diese an info@kufa.ch. Gerne checkt die KUFA die E-Mails und wird sich bei dir melden.

Die Erfahrung zeigt, dass viele erfolgreiche Parties und Events aus einem einfachen ersten Kontakt heraus entstanden sind. Zögere nicht und melde dich bei der KUFA!

23.3. • UK

1.4. • OSTERSONNTAG

THE PHAROSCYDE

CARROUSEL
12.4.

24.3. • US

STEREO LUCHS
13.4.

**SHOUT OUT
LOUDS**
25.4. • SE

THE PEDESTRIANS
27.4.

MODERN DAY HEROES
20.4.

19.5.

INDIELAB

ELIANE

MIT **BABA SHRIMPS, KLAIN KAROO**
WE INVENTED PARIS, POLAR CIRCLES UVM.

TOMAZOBI
11.5.

PARTIES & MEHR

- 10.2. **BARRIO LATINO** 3.3. **FANTASIALAND** 10.3. **FLOHMARKT**
- 10.3. **APRÈS SKI PARTY** 10.3. **FARBRAUSCH** 14.4. **80S FOREVER**
- 9.5. **BEST OF BRAVO HITS - THE TIMELINE**

KULTURFABRIK LYSS • WWW.KUFA.CH

PROGRAMMVORSCHAU



HALTESTELLE: LYSS, KUFA



HIER GIBTS TICKETS

(HED) P.E. 3.2. • US

SUPERBOWL LII
4.2.

23.2. • CANAL3 SOUNDCHECK
JAMES GRUNTZ

**REMAADY
& MAMU-L**
24.2. • SIMEONS BIRTHDAY BASH

**LEN SANDER
& LASKAAR**
2.3.
16.2. • KEEP IT INDIE PRODUCTION

2.3.
PONY M.

2.3.
MIN KING

9.3.
**VERONICA FUSARO
& TA'SHAN**

17.3.
**GROOMBRIDGE
& THE WEYERS**

MIT CRY BABY
BLUES BROTHERS NIGHT 24.3.

**MANFRED MANN'S
EARTH BAND**
BUNNYWOOD

#SELBSTDARSTELLUNG DER SELFIE-WAHN AN DER GRENZE ZUR SELBSTBELÜGUNG

Mein Leben ist perfekt! Seit einer Stunde stehe ich inzwischen vor dem Spiegel. Nur noch etwas Concealer, Rouge und Wimpertusche – #nomakeup, die Leggings richten, damit der Bauch auch schön straff wirkt – #sizezero und nochmals eine kurze Runde durchs Bett drehen – #justwokeup.

Viktoria Szelestenyi

So und so ähnlich startet regelmässig der Tag von vielen Jugendlichen in der Schweiz. Hundert und ein Knips für das perfekte Bild, ein Filter drübergelegt und ab in die Social Media Welt. Werden es wohl heute mehr «Likes» als gestern?

SELBSTWERTGEFÜHL PUSHEN

Selbstdarstellung im Sinne von Darstellung der eigenen Person wird meistens dafür genutzt, Eindruck zu schinden, sich zu profilieren und das eigene Selbstwertgefühl aufzubessern. Ein positives Abbild unseres Selbst soll geschaffen werden und Aussenstehenden zeigen, wie begabt, hübsch und begehrenswert wir doch sind. Ein Schein, der oft trügt. Wir posieren vor den schönsten Hintergründen und an den ausgefallenen Orten. Nicht, um den Moment und die damit verbundene Erin-

nerung für die Ewigkeit festzuhalten, sondern vielmehr, um uns zu profilieren und aufzuwerten.

AUFFALLEN UND HERAUSSTECHEN LAUTET DIE DEVISE!

Wir alleine genügen (uns) nicht mehr. Wir wollen mehr. Viel mehr. Wir wollen perfekt sein! Hübscher, interessanter und begehrenswerter als wir es ohnehin schon sind. Und was nicht passt, wird eben passend gemacht. Die Wahrheit wird verbogen und es wird mit allen uns gängigen Mitteln getrickst, um unserer Idealvorstellung von uns selbst und wie wir sein sollten noch ein kleines Stückchen näher zu kommen. Aber Moment, ist das nicht gelogen? Belügen wir damit nicht unsere Mitmenschen und vor allem auch uns selbst? Oder anders gefragt; Was genau ist es, das uns an

uns selbst so sehr missfällt, dass wir nicht mehr dazu stehen können und die Wahrheit dementprechend verbiegen müssen? Ist es die Tatsache, dass wir fehlerhaft sind? Dass wir morgens kurz nach dem Aufwachen noch nicht wie das blühende Leben aussehen und unser Atem eher einer vertrockneten Mülldeponie als einer leichten Frühlingsbrise gleicht?

MENSCHLICHKEIT UND NORMALITÄT

Ich kann euch beruhigen, das ist völlig normal und menschlich. Niemand von uns wacht morgens auf und sieht direkt aus wie «Germanys Next Topmodel». Selbst Germanys Next Topmodels nicht. Wir alle haben Ecken und Kanten. Sehen mal hübscher und mal weniger hübsch aus und nerven uns an dem Pickel inmitten unserer Stirn. DAS sind wir. Wir Menschen mit all unseren sogenannten «Makeln» und «Fehlern». Aber wer entscheidet überhaupt, was «schön» und was «nicht schön» ist und was geschieht dann mit all den Zwischenstufen? Wenn es nur Schwarz und Weiss gibt, wo bleiben dann die ganzen Farben,

die das Leben erst spannend machen?

Ich weigere mich zu glauben, dass es nur eine Art von «schön» gibt, denn Schönheit bedeutet so viel mehr als bloss Äusserlichkeit und ein Mensch ist so viel mehr als bloss sein Körper.

#weilwirmehrkönnenalsbloss-hübschausehen!
#weilschönheitkeinekleidergrössekennt!
#weilschönheitnichtzu-definierenist!
#weildueswertbist!
#kinderjugendfachstellelyss

Die Kinder- und Jugendfachstelle Lyss und Umgebung steht für Diversität, Respekt und Toleranz ein und fördert Kinder und Jugendliche in ihrem Selbstwert. Ein gutes Selbstwertgefühl trägt erheblich zu einer gesunden Entwicklung bei und kann dabei helfen, Problemstellungen einfacher zu bewältigen. Melde dich bei uns, wenn du Unterstützung brauchst. Wir sind für dich da!

Wo dr Bartli sis Auto chouft



H201-1/8

schranz

beatrice schranz
dorfstrasse 66
3273 kappelen

079 888 74 00
beatrice@e-schranz.ch
www.e-schranz.ch

BERATUNG > farb- und haarberatung für eine zur persönlichkeits passende frisur und farbe

PFLANZENFARBEN > natürliche farbgebung, lange haltbarkeit und strahlender glanz für menschen die gesund und umweltbewusst leben

ENERGETISCH HAARE SCHNEIDEN > harmonisierung der inneren schönheit mit äusserer ästhetik für eine authentische natürlich erscheinung

naturcoiffeur

H207-1/8

BUCHTIPP



und Träume werden nicht mehr zur Seite geschoben, sondern erfüllt und auf die Meinung anderer wird einfach mal konsequent geschickt. Mit mehreren Beispielen aus dem Alltag wird einem in diesem Buch der Spiegel vor Augen gehalten und man merkt ziemlich schnell, dass nur ein paar grundlegende Verhaltensweisen geändert werden müssten und man danach viel lockerer und sorgenfreier durchs Leben gehen könnte. Das ist jetzt leichter gesagt als getan, das war bei der Autorin nicht anders. Doch kommt der Stein erst einmal ins Rollen, kommt der Rest von ganz allein. Macht ja auch irgendwie Sinn.

Für mich beschreibt dieses Buch viele Dinge, die man sich im Leben nicht traut und dabei selbst sein grösster Feind ist. Ein präsent Thema, welches sicher jeden Menschen anspricht, der in seinem Leben unzufrieden ist oder einfach etwas ändern möchte. Das Beste an diesem Buch ist die Lockerheit und der

Humor, mit dem dieses sonst so verklemmte Thema angegangen wird. Der Weg wird nachträglich als so lächerlich leicht dargestellt, dass man richtig Lust bekommt, sein Leben zu ändern und womöglich zu verbessern. Doch ich finde, dass das Buch auch für Leute geeignet ist, die total zufrieden mit ihrem Leben sind, denn unterhaltsam ist es allemal.



Alexandra Reinwarth ist Autorin und Mutter und weiss, wie wichtig es ist, im Leben Prioritäten zu setzen. Sie lebt in der Nähe von

Barcelona und hat verschiedene Satire-, Humorbücher, Ratgeber und Biografien geschrieben. «Am Arsch vorbei geht auch ein Weg» ist nicht ihr einziger Bestseller. «Arschgeweih», «Das Glückprojekt» und «Das erfundene Lexikon – Die grosse Brocklaus» gehören ebenfalls dazu.

KINDER

Kinder können echt witzig sein, ob sie es wollen oder nicht. Fränci Schnüriger hat fünf Kinder zu unterschiedlichen Dingen befragt und die Antworten gesammelt. Die Besten davon sollen niemandem vorenthalten werden.

Was arbeitet deine Mama? *Meine Mama arbeitet mit Speck (Sebastian, 6)*

Was sollten deine Eltern öfter machen? *Papa soll mehr denken. (Jan, 9)*

Wann ist man erwachsen / gross? *Wenn man einen Traktor fahren darf. (Kilian, 3)*

Was würdest du auf dieser Welt verändern? *Ich würde machen, dass man weniger oft und weniger lange beim Zahnarzt sein muss. (Lars, 8)*

Warum muss man arbeiten? *Damit man sich ein Handy kaufen kann. (Tamara, 5)*

Ein ehrliches Buch über den Zeitpunkt im Leben, wo man einfach einmal die Reissleine ziehen und sich von all den negativen Einflüssen lösen muss. Falsche Freunde werden hinter sich gelassen, der verhasste Job wird gekündigt und der sicheren Normalität wird der Stinkefinger gezeigt. Langersehnte Wünsche

HIP HOP ABC



oder «Fotze», ist dieser auch nicht gleich ein Sexist. Dieser Sprachgebrauch ist alltäglich und eben ein gesellschaftliches Problem. Wie erwähnt, lebt die Rapmusik zum Teil auch von Schockmomenten, welche mit einem «Hurensohn» herbeigeführt werden und wenn dank der Provokation die Aufmerksamkeit gewonnen wurde, kann man die Situation nutzen, um auf ein Problem aufmerksam zu machen. Nicht selten wird dann so sogar über das Sexismus-Problem aufgeklärt. Ein gutes Beispiel liefern da aktuell die beiden Deutsch-Rapperinnen SXTN mit Songs wie «Fotzen im Club». Das Wichtigste ist in jedem Fall, dass sich die Künstler ihrer Verantwortung bewusst sind.

KULTURELLE UNTERSCHIEDE

In Rap-Videos sind auch immer wieder «leicht bekleidete Frauen» zu sehen und «Twerking» (rhythmische Bewegung des Hinterteils) gehört irgendwie dazu. Dies mag von aussen befremdlich und sexistisch wirken, doch auch hier gibt es gesellschaftliche und kulturelle Hintergründe. Die Entstehung der Hip Hop-Kultur ist fest mit den jamaikanischen und afro-amerikanischen Kulturen verwurzelt und in diesen hat das

Tanzen eine ganz andere und vor allem aufgeladene Bedeutung als hier in Europa. Ausserdem haben in diesen Kulturen die Frauen schon seit jeher ein anderes Selbstverständnis gegenüber ihren Körpern. Aber auch hier ist es natürlich nicht akzeptabel, wenn eine Frau plakativ als Objekt dargestellt wird. Ist dies aber respektvoll, ästhetisch und vor allem im Zusammenhang mit dem «Tanz» und dem Zelebrieren der Rhythmen zu verstehen, gehört dies zur Kultur dazu.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sich Sexismus und Hip Hop eigentlich gegenseitig ausschliessen, da in der Hip Hop-Kultur jeder willkommen ist. Trotzdem ist es wichtig, dass man immer ein Auge und ein Ohr offen hat für dieses Thema. Der Kontext und die Auseinandersetzung mit den Texten und Bildern ist wichtig. Wer dies nicht kann, wie etwa Kinder, sollte (noch) nicht mit explizitem Rap konfrontiert werden. Ausserdem gibt es ganz klar auch Künstler, welche sexistische Zeilen nicht als Provokation, Steigerung oder Satire veröffentlichten und diese haben in der Szene auch überhaupt nichts verloren. Denn ob Hip Hopper oder nicht, bis du ein Sexist, bist du ein A*****. Yanik Stebler

Nicht erst seit der aktuell aufgeflamnten #metoo-Debatte, wird der Hip Hop-Szene Sexismus vorgeworfen. Was ja grundsätzlich auch nicht verwunderlich ist, da in den Songtexten oft von «Bitches» und «Hoes» die Rede ist. Ausserdem sind die YouTube-Kommentarspalten voll von sexistischen Kommentaren junger Internettrolls. Aber genau wie bei meiner Kolumne zu «Gewalt und Hip Hop» bin ich auch hier der festen Überzeugung, dass Sexismus kein Problem von Hip Hop, sondern ein gesellschaftliches Problem ist.

GESELLSCHAFTSSPIEGEL?

Aber ganz so einfach lässt sich der Sexismusvorwurf nicht mit dem «Hip Hop ist ein Spiegel der Gesellschaft»-Argument wegdiskutieren. Zwar nimmt Hip Hop

auch hier die Rolle des Spiegels ein, doch diese Nähe zur jugendlichen Gesellschaft legitimiert sexistische Texte nicht einfach. Man könnte es sich auch noch einfacher machen und alles unter dem Deckmantel Kunstfreiheit laufen lassen, aber auch dies ist nicht genug. Wichtig ist einmal mehr, dass man die Songs differenziert betrachtet und richtig filtern kann.

ZWEIHEUTIGKEIT UND PROVOKATION

First of all: Raptexte sind nicht immer wortwörtlich zu nehmen! Viele Künstler spielen mit der Übertreibung, der Ironie, der Zweideutigkeit und der Provokation. Macht Jan Böhmermann einen Judenwitz, ist er auch kein Antisemit. Bezeichnet ein Rapper seinen «Gegner» als «schwul»

Wo dr Bartli sis Auto putzt



H201-1/8



Schreinerei Giauque

Fabian Giauque | Hauptstrasse 55 | 2572 Sutz
fg@schreinerdesign.ch | +41 79 666 16 45
www.schreinerdesign.ch



Wir bieten Ihnen professionelle Dienstleistungen
im Bereich Möbel und Innenausbau sowie bei
allgemeinen Reparaturarbeiten.



H199-1/8

Liegenschaftsverwaltung Immobilienvermittlung



Eine Angelegenheit,
die Sie dem Profi überlassen sollten.

Verlangen Sie eine
unverbindliche Offerte von uns.

Wir verwalten und verkaufen Ihre
Liegenschaften im ganzen Berner Seeland.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf,
wir beraten Sie persönlich und unverbindlich.

Immo
Brunner
.ch
GmbH

H180-1/4

Stadtplatz 20, 3270 Aarberg
Telefon 032 392 73 25



Fit für die Zukunft

Wir bilden Lernende aus
und sorgen dafür, dass
Sie auch in Zukunft
optimal betreut werden.

Wählen auch Sie eine faire, verlässliche Bank. Als lokal verankerter Finanzpartner
verstehen wir Ihre Bedürfnisse, sprechen Ihre Sprache und stehen zu unserem Wort.
Diese nachhaltige Geschäftspolitik ist unser Erfolgsrezept.
www.raiffeisen.ch

Raiffeisenbank Seeland
Bahnhofstrasse 5, 3250 Lyss

weitere Geschäftsstellen in Aarberg,
Büren a.A., Orpund und Studen

RAIFFEISEN

H196-1/2-9



Wer von euch ist schon an der Äss-Bar in Bern, Zürich oder Basel vorbeigegangen und hat sich gefragt «Was ist das für ein Laden»? Die Äss-Bar ist eines von vielen Geschäften, welche sich dem Kampf gegen Food Waste verschrieben haben. Jeder von uns hat den Ausdruck «Food Waste» sicherlich schon oft gehört, vielleicht schon mal etwas darüber gelesen (der Headliner berichtete 2013 bereits darüber) oder wurde durch Plakate, Werbespots und Strassenumfragen auf das Thema aufmerksam gemacht. Es ist ein Problem, das alle von uns betrifft und gleichzeitig liegt es in der Hand von uns Konsumenten, etwas dagegen zu unternehmen.

Sabrina Guillod

Es ist leider eine Tatsache, dass rund ein Drittel aller in der Schweiz produzierten Lebensmittel auf ihrem Weg vom Feld bis auf den Teller verloren gehen oder verschwendet werden. In Zahlen ausgedrückt, sprechen wir schweizweit von rund zwei Millionen Tonnen Nahrungsmittel pro Jahr. In der Schweiz gehen also pro Person und Tag rund 320 Gramm Lebensmittel verloren oder werden verschwendet. Doch wie genau kommt es überhaupt zu Food Waste und was kann dagegen unternommen werden?

WAS IST FOOD WASTE?

Man unterscheidet prinzipiell zwischen Lebensmittelverlusten (Food Losses) und Lebensmittelverschwendung (Food Waste). Verluste entstehen ausschliesslich im Produktionsverfahren,

betreffen also Lebensmittel, die gar nie bis in den Verkauf gelangen. Typisches Beispiel hierfür sind aussortierte Früchte und Gemüse, weil sie den Qualitätsanforderungen des Grosshandels nicht genügen. Um solchen Lebensmittelverlusten entgegenzuwirken, hat beispielsweise Coop 2013 die Nachhaltigkeits-Eigenmarke «Ünique» ins Leben gerufen und verkauft seither unter diesem Label Früchte und Gemüse, die zwar optisch nicht der «Norm» entsprechen, deshalb aber nicht weniger gut schmecken. Das Luxusproblem von Lebensmittelverlusten kann nur dort auftreten, wo es ein Überangebot an Nahrungsmitteln gibt. In der Schweiz werden also mehr Lebensmittel produziert, als überhaupt konsumiert werden können.



Im Unterschied zu Lebensmittelverlusten hat Lebensmittelverschwendung ihre Ursache beim Konsumenten. Es handelt sich um Produkte, die von uns nicht verwertet werden, weil beispielsweise das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist oder um Speisereste, die weggeworfen werden oder auf dem Teller im Restaurant übrig bleiben (nicht in die Kategorie Food Waste gehören dagegen Rüstabfälle). Von den schweizweit rund zwei Millionen Tonnen Food Waste tragen die Haushalte mit 45% den grössten Anteil. Und genau dort muss etwas verändert werden.

ÄSS-BAR - EIN GESCHÄFTSKONZEPT GEGEN FOOD WASTE IN DER BÄCKEREIBRANCHE

Nebst Frischgemüse zählt Brot mit rund 56% zu denjenigen Lebensmitteln, die am meisten von Food Waste betroffen sind. Frisch gebackenes Brot ist zweifelsfrei das Beste, am liebsten von der Bäckerei um die Ecke, die auch noch bis kurz vor Feierabend ein grosses Angebot hat. Doch was geschieht mit all den Backwaren, die bis Ladenschluss nicht verkauft werden können? Um Brotwaren vom Vortag vor dem Müllimer zu bewahren, hat im März 2015 die Äss-Bar an der Marktgasse 19 in Bern ihre Türen geöffnet. Ganz nach dem Motto «Frisch von gestern» verkauft die Äss-Bar Backwaren vom Vortag zum halben Preis. Während die Äss-Bar im ersten Jahr nach der Eröffnung sage und schreibe 40 Tonnen Esswaren vor dem Mülleimer bewahren konnte, steigerte sich diese Zahl im Jahr darauf sogar auf 60 Tonnen. Es darf davon ausgegangen werden, dass sich diese Zahl weiter steigern wird. Damit das Konzept funktioniert, ist die Äss-Bar auf Geschäftspartner angewiesen, also lokale und regionale Bäckereien und Konditoreien, die bereit sind, ihre nicht verkauften Produkte zum Weiterverkauf an die Äss-Bar abzugeben. Mit dem Verkaufserlös werden die Mitarbeitenden, die Ladenmiete, das Verpackungsmaterial und die Transportkosten bezahlt.

Die Partner-Bäckereien erhalten ebenfalls einen Anteil am Umsatz. Das Geschäftskonzept von Äss-Bar ist also eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten. So überrascht es denn auch wenig, dass es schweizweit bereits sechs Äss-Bar Filialen gibt, welche mit Backwaren vom Vortag einen grossen Beitrag gegen Food Waste leisten.



TIPPS GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Auf der Internetseite foodwaste.ch werden praktische und einfache Tipps gegeben, damit jeder einen Beitrag gegen Food Waste leisten kann. Das Ganze beginnt bereits mit dem richtigen Einkaufen. Man sollte wirklich nur so viel einkaufen, wie man auch tatsächlich benötigt. Ein gut gefüllter Kühlschrank sieht zwar nett aus, macht aber nur dann Sinn, wenn man die Produkte auch isst. Ein (zu) voller Kühlschrank kann schnell unübersichtlich sein und man hat keine Kontrolle mehr darüber, welche Produkte bis wann zu verbrauchen sind. Was einfach klingt, kann manchmal recht schwierig sein. Nämlich nur so viel zu kochen, wie man auch essen möchte. Tendenziell lieber mal etwas weniger in die Kochtöpfe geben, als auf zu vielen Resten sitzen zu bleiben. Wenn Essensreste im Restaurant anfallen, kann man auch gerne nachfragen, ob die Reste eingepackt werden können.

ÄSS BAR AN FOLGENDEN STANDORTEN

Bern: Marktgasse 19

Fribourg: Ruelle du Lycée 4

St. Gallen: Lämmlisbrunnensstrasse 3

Winterthur: Technikumstrasse 50

Zürich: Stüssihofstatt 6

Basel: Spalenvorstadt 41

Öffnungszeiten auf:
www.aess-bar.ch

Wo dr Bartli sis Auto flickt



H201-1/8

BCM Veranstaltungstechnik Beschallung & Beleuchtung

www.bcm-net.ch



Ihr Partner für

- Events/Konzerte
- Firmen/Vereinsanlässe
- Festinstallationen
- Showprojekte
- Theater

H181-1/8



Rock'n'Roll – ob bei Versicherungen oder in der KUFA.

Urs Herzog, Leiter Unternehmens und Vermittlergeschäft
T 032 387 45 04, urs.herzog@mobiliar.ch

Generalagentur Lyss
Patrick Zahnd

Bahnhofstrasse 1
3250 Lyss
T 032 387 45 45
lyss@mobiliar.ch
mobiliar.ch/lyss

die Mobiliar

18130A02CA

H206-1/4-g

www.hedica.ch

WERBETECHNIK

HEDICA
Beschriftungen

H0202-1/2-g

KUF A TEAM REISETIPP



MIT DEM VW BUS NACH NORDEN
KURZTRIP NACH SYLT

Die KUF A hat im Headliner schon einmal den Versuch unternommen, unsere Leser auf die Reisen unserer Teamleute mitzunehmen und zu zeigen, welche Feriendestinationen gerade angesagt oder einfach einen Besuch wert sind. Da ihr vielleicht gerade euren nächsten Kurztrip am Planen seid oder bereits sehnhchst auf Sonne, Strand und kühle Drinks wartet, dachte ich, ich erzähle euch mal etwas über meine letzten Ferien in Sylt. *Sabrina Guillod*

Als ich meinen Freund im Spätsommer voller Enthusiasmus gefragt habe, ob wir unsere nächsten Ferien in Sylt verbringen wollen, war er von meinem Vorschlag zunächst wenig begeistert. Er meinte, nur reiche Leute würden dort Urlaub machen und das Klima sei im Herbst bereits sehr kalt und windig. Als ich ihn darauf hinwies, dass wir anstatt per Zug oder Flugzeug auch mit unserem alten VW-Bus bis nach Sylt fahren könnten, waren plötzlich alle Vorurteile und Bedenken verflogen und unserem Urlaub auf Sylt stand nichts mehr im Weg.

MIT DEM BUS RICHTUNG NORDEN

Am 21. Oktober 2017 gegen 17 Uhr war es dann soweit: Unsere Taschen waren gepackt, der VW-Bus getankt und das linke Radlager neu montiert – es konnte losgehen. Wir fuhren nach Basel und von dort aus Richtung Frankfurt, wo wir unser Nachtlager einrichteten. Unser Ziel für den nächsten Tag war der Hafen von Hamburg. Die Fahrt dorthin war allerdings sehr langatmig (rund 500km) und es regnete immer wieder stark. Sehr unterhaltsam waren hingegen die teils originellen Rastplatz-Bezeichnungen (*Ohrenbach, Hildesheimer Börde oder etwa Wietzenbruch*). Wir erreichten unser Tagesziel gegen Abend und waren vom Anblick des Hafens schlicht überwältigt. Ein absolutes Highlight war das anschliessende

Nachtessen auf dem Feuerschiff (*das-feuerschiff.de*). Am nächsten Tag fuhren mein Freund und ich dann noch das letzte Stück von Hamburg nach Niebüll, wo man via Autozug auf die Insel Sylt gelangt.

HASEN AUF SYLT

Sylt ist eine überschaubare Insel. Viele Touristen sind daher auch mit dem Velo unterwegs und verzichten auf ein Auto. Wenn man aber etwas von allem sehen möchte, empfehle ich ein Mietauto. Unser Hotel befand sich im Südosten der Insel, im Dörfchen Morsum (rund 1100 Einwohner). Wenn man sich die Zeit nimmt und durch die Ortschaft spaziert, fallen einem als erstes die vielen Hasen auf (*kein Witz!*). Es gibt hier eine regelrechte Hasenplage und man sieht die hoppelnden Tiere praktisch in jedem Privatgarten. Auch auf unserer Hotelanlage haben wir einige gesehen. In kulinarischer Hinsicht sehr emp-

fehlenswert ist das Landhaus Severin's (*landhaus-severins.de*).

HIGHLIGHTS FÜR JUNG UND ALT

Beliebte Ausflugsziele (*besonders mit Kindern*) sind das Aquarium in Westerland oder Seehundfahrten ab Hörnum. Mein Highlight war allerdings das Wattenmeer. Nirgendwo sonst habe ich die Gezeiten (*also Ebbe und Flut*) so beeindruckend miterlebt wie dort. Auch für Hobbyfotografen ist dieses Naturspektakel (*nebst vielen anderen schönen Sujets wie Leuchttürmen, Dünen oder Strandkörben*) eine perfekte Kulisse. Ein wenig «von allem» sieht man auf einer Rundwanderung durch Kampen.

KULINARISCHE TIPPS

Erlebenswert war auch das bekannte Strandrestaurant «Sansibar». Das markante Logo (*zwei sich kreuzende Säbel*) sieht man bereits auf Shoppingtouren überall. Das Restaurant liegt versteckt in den Dünen von Rantum und ist rund um die Uhr stossend gefüllt. Wir schnappten uns einen Platz draussen in einem Strandkorb und genossen ein sehr leckeres Essen und auch die Bedienung war sehr freundlich. Einziger Wermutstropfen: Die Preise. Alles in allem war Sylt auf jeden Fall eine Reise wert, auch wenn man nur zwei bis drei Tage etwas abschalten möchte.

SYLT IN KÜRZE

Fläche: 99,14 km²
 Bevölkerung: 15'169
 Länge: 38 km
 Breite: 12,6 km
 Sylt ist die grösste nordfriesische Insel. Sie erstreckt sich vor der Nordseeküste Schleswig-Holsteins und Dänemarks.



KUF A MIETEN

Die KUF A ist vielseitig und kann für Veranstaltungen aller Art gemietet werden:

- Konzerte
- Parties
- Firmenanlässe
- Hochzeiten
- Apéros
- Weihnachtsessen
- Geburtstage
- Klassenzusammenkünfte
- Privatanlässe
- usw.

Alles ist möglich!

Die KUF A freut sich auf alle Anfragen! Und steht dir in allen Fragen mit Rat und Tat zur Seite. Mit langjähriger Erfahrung, egal ob Catering, Technik, Unterhaltung oder Rahmenprogramm. Einfach melden per Mail unter mieten@kufa.ch oder per Telefon im Büro 032 387 79 40.

SPOTIFY

Mal wieder keine Ahnung wer die Bands auf dem KUF A Monatsprogramm sind?

Wie klingen die neuen Stars die ich gar nicht kenne oder die alten Herren die früher mal bekannt waren? Hilfe gefällig?

Kein Problem – ab sofort gibts auf der Musik-Stream-Plattform «Spotify» jeden Monat eine KUF A-Playlist mit den Acts der nächsten 30 Tage. Einfach auf Spotify in der Suche «KUF A Playlist» eingeben und die jeweiligen schon Monate im Voraus abchecken.

KALENDER

Lieber zu spät als gar nicht! Kaufe dir jetzt noch den schönen KUF A-Kalender.

Auf www.kufa.ch/shop gibts den wunderschönen KUF A Kalender 2018 in der diesjährigen «Black & White»-Edition mit zwölf der schönsten Fotos der letzten acht Jahren KUF A Konzerte.

FUNDGRUBE

Die Nacht war lang und die Erinnerung etwas getrübt? Kann ja mal passieren... Doch hups, das Handy fehlt, das Cap auch und den Schlüsselbund findest du auch nicht mehr.

Ob das wohl noch in der KUF A liegt? Kann sein... In solchen Fällen gehst du am Besten auf www.kufa.ch/fundgrube und füllst das Formular vollständig aus. Sobald die KUF A was gefunden hat, wird sich jemand bei dir melden.

Wo dr Bartli sini Parkschäde flickt



H201-1/8

Aare Bier

Jeden Freitag
Rampenverkauf / Shop
 15.00 – 18.00 Uhr

Braustube
 16.00 – 22.00 Uhr Mai – Sept.
 16.00 – 21.00 Uhr Okt. – April
 Januar und Februar geschlossen

Brauerei Aare-Bier • Neuenburgstrasse 42 • 3282 Borgen
 Tel 032 391 00 22 • www.aarebier.ch

H179-1/8

Die **MOONLINER-App** bringt
dein Ticket aufs Smartphone!



Kein Cash? Keine Kreditkarte?
Kein Problem! Jetzt MOONLINER-App
herunterladen, E-Ticket lösen und abheben.
Mehr Infos und Fahrplan: moonliner.ch



Available on the iPhone **App Store** **ANDROID APP ON Google play**

H197-1/4

TREUHAND ARN & PARTNER AG

Stephan Hohl
dipl. Wirtschaftsprüfer

Stefan Schafroth
dipl. Wirtschaftsprüfer

Andreas Wälchli
dipl. Treuhandexperte



RECHNUNGSWESEN



WIRTSCHAFTSPRÜFUNG



STEUERBERATUNG



UNTERNEHMENSBERATUNG



**EXPERT
SUISSE**

Mitglied
Membre
Membro
Member

Treuhand Arn&Partner AG
 Marktplatz 9b, 3250 Lyss
 Tel. 032 387 92 92
info@arn-treuhand.ch

Mitglied TREUHAND | SUISSE

H203-1/2-9



Die Zuschauer treffen ein und werden von der Direktorin empfangen...



...und ein Bär versucht auszubrechen!



Die Show kann beginnen, alle haben Platz genommen...



Die Direktorin begrüsst die Gäste und heisst alle Zuschauer herzlich willkommen zur

TEAMPARTY 2018



Die Vorstellungen sind...



...akrobatisch...



...tierisch...



...athletisch...



...treffsicher...



...unterhaltsam...



... und feurig!



Das KUFA-Team der Saison 8! Tausen Dank an euch alle!



Nach der Vorstellung...



...brachen die Tiere aus...



...und die...



...Erinnerungen...



...begannen zu verschwimmen!

THE NEW URBAN APPAREL



AMARILLO

PREMIUM QUALITY BRAND

Authentic

JETZT ONLINE SHOPPEN AUF
WWW.AMARILLO.CC



**CAPS
SHIRTS
BBQ
& MORE**

H205-1/4



seelandgas

Ihr Partner rund ums

erdgas 

Seelandgas AG
Beundengasse 1, 3250 Lyss
T 032 387 28 50
www.seelandgas.ch

De geit dr Bartli zur Autobahn-Garage Zwahlen & Wieser AG



Bielstrasse 98, 3250 Lyss
www.autobahngarage.ch



H201-1/2



JUMPDICFIT DAS ETWAS ANDERE FITNESSTRAINING

So kurz nach dem Jahreswechsel nehmen sich einige von uns in Sachen Sport wieder viel vor. Nichts gegen die guten Neujahrsvorsätze, doch Hand aufs Herz: Wer setzt diese dann auch wirklich um? Vielleicht liegt es an zu hohen Zielen oder zu wenig Motivation. Beim Fitness-Training von Jumpdichfit auf dem bellicon-Trampolin sollte jedoch keine Ausrede möglich sein. Denn hier wird auf den individuellen Trainingsstand Rücksicht genommen und der Motivationsfaktor ist quasi garantiert.

Sabrina Guillod

Als ich vor rund zwei Jahren zum ersten Mal etwas von Jumpdichfit gehört habe, konnte ich mir noch nichts Genaues darunter vorstellen. Ich besuchte daraufhin die Internetseite www.jumpdichfit.ch und meldete mich kurzerhand für ein Probetraining an. Ich hatte das Trampolinspringen noch aus meiner Schulzeit in Erinnerung – vor allem die quietschenden Stahlfedern und das etwas komische Gefühl, sobald man vom Trampolin abgestiegen und sich wieder auf «normalem» Boden bewegt hat. Im Probetraining angekommen, wurde ich sogleich herzlich von Erika und Roland in Empfang genommen. Man spürt von Beginn an ihre anhaltende Begeisterung für das vielfältig einsetzbare Sportgerät (dies, obwohl oder vielleicht gerade weil sie diesen Sport seit rund 4 Jahren selbst ausüben). In einem Theorieteil erfuhr ich insbesondere, dass das Training auf dem Minitrampolin beispielsweise auch für Personen

mit Rückenleiden oder für ältere Personen empfohlen wird. Um die persönlichen Ziele und allfällige körperliche Einschränkungen möglichst genau zu erfassen, müssen alle Kursinteressierten einen Fragebogen ausfüllen. Unter gewissen Voraussetzungen übernehmen auch einige Krankenkassen das Training auf dem Minitrampolin (Nachfragen lohnt sich auf alle Fälle).

KEINE NORMALEN TRAMPOLINS

Die ersten Erfahrungen auf dem Minitrampolin sammelte ich anschliessend im praktischen Teil des Probetrainings. Anders als beim «Schultrampolin» wird das Minitrampolin von bellicon nicht durch Stahlfedern sondern durch elastische Seilringfederung bewegt. Dadurch ist die Bewegung auf dem Trampolin äusserst gelenkschonend und es entstehen auch keine lästigen Geräusche. Sobald man auf das Minitrampolin aufgestiegen ist, bewegt man

sich quasi von selbst. Die Seilringe, welche das Trampolin umfassen, gibt es in verschiedenen Ausführungen, je mit verschiedenfarbigen Clips. Die Farbe der Clips entspricht dabei unterschiedlichen Gewichtsklassen, wobei der Widerstand mit zunehmender Gewichtsklasse zunimmt. Ein Schulkind hüpfet also auf einem anderen Trampolin als ein erwachsener Mann. Je nach gewünschter Intensität des Trainings kann man die Farben der Clips variieren. Ebenfalls kann das Training auf dem Minitrampolin durch den Einsatz von Teleskop-Stangen, Gymnastikbällen oder etwa Therabändern ergänzt werden.

VERSCHIEDENE KURSE

Erika und Roland bieten insgesamt drei verschiedene Kursprogramme an. Der Move-Kurs richtet sich vornehmend an Personen, welche für ein besseres Körpergefühl und Balance trainieren möchten. Auch Personen mit starken Rückenbeschwerden kann hier geholfen werden. Im Aufbaukurs lernt man in einem ersten Schritt die richtige Haltung auf dem Trampolin und stärkt die Balance. Auch wenn man es nicht glauben mag, aber es bedarf einiges an Übung, um die Schrittabfolgen mit entsprechender Musikbegleitung sicher und effektiv auszuüben. Es wird allen Neueinsteiger/innen wärmstens empfohlen, sich im Aufbaukurs die richtige Technik anzueignen, bevor in den Fortgeschrittenkurs gewechselt wird. In diesem Kursprogramm stehen Ausdauer und Fitness im Vordergrund. Jedes Kursprogramm dauert 50 Minuten und wird zweimal jährlich komplett neu zusammengestellt. Die Kurse werden am Montag-, Mittwoch- und Freitagabend sowie neu am Donnerstag-Vormittag angeboten.

UMZUG NACH LYSS

Seit Sommer 2017 befindet sich das Jumpdichfit-Kurslokal im Industriegebiet Süd in Lyss und bietet viel Platz sowohl fürs Training als auch für ein gemütliches Beisammensein. Hierfür befindet sich im hinteren Teil des Lokals eine Sitzgelegenheit, wo man sich bei Kaffee und kleinen Snacks auch nach dem Training noch Gesellschaft leisten kann. Anders als in anderen Fitnesskursen wird bei Jumpdichfit der Geselligkeits- und Spassfaktor ganz gross geschrieben. So bereitet das schweisstreibende Training auch nachhaltig Freude und die guten Vorsätze in punkto Sport können endlich langfristig umgesetzt werden. Mittlerweile besuche ich das Trampolintraining seit mehr als zwei Jahren und ich bin nach wie vor begeistert von diesem Trainingsgerät und dem Kursangebot von Jumpdichfit.

Die An- und Abmeldung für Jumpdichfit-Kurse wird ab 2018 besonders einfach. Mittels Registrierung via Mobiltelefon kann man sich Woche für Woche in den gewünschten Kurs eintragen oder auch bequem wieder abmelden. Die Abo-Kosten für eine Saison belaufen sich auf Fr. 250.– und man kann dabei so oft einen Kurs besuchen, wie man Zeit und Lust hat. Damit ein Kurs durchgeführt wird, sind mindestens drei Teilnehmer erforderlich. Ob der Kurs durchgeführt wird, sieht man bequem via Mobiltelefon über die entsprechende App. Einfacher geht es nicht und faule Ausreden sind auch nicht mehr erlaubt. Also nichts wie los und via Internetseite für ein Probetraining anmelden!

www.jumpdichfit.ch
Grenzstrasse 20c, 3250 Lyss

Weil ein Immobilienverkauf Vertrauenssache ist



PASSIO
IMMOBILIEN

Martin Eicher
078 679 59 49



H198-1/4

