

# AGENDA

Die «Lokal-Nachrichten» präsentieren mit Unterstützung der Einwohnergemeinde Muri bei Bern in der «Agenda» kostenlos Termine und Anlässe der Vereine aus Muri, Gümligen und Allmendingen.

## Abwechslungsreiches BodyFit für Frauen

Mo, 20.00–21.00 Uhr (ausgenommen Schulferien), Turnhalle Aebnit (Aebnitstr. 17, Muri), 1–2 x kostenloses Schnuppern. Infos: [patriciamesserli@gmx.net](mailto:patriciamesserli@gmx.net)

## Aqua-Fitness für Alle

Mo, 17.00–17.55 / 18.00–18.55 / 19.00–19.55 Uhr und Do 17.00–17.55 / 18.00–18.55 Uhr Hallenbad Egghölzli, Weltpoststr.15, Bern. Anmeldung: Julia Affolter, Tel. 079 651 42 93. [tcm-naturheilpraxis-affolter.ch](http://tcm-naturheilpraxis-affolter.ch)

## Aqua-Fit Gümligen

Kurse für jedermann im Schulschwimmbad Melchenbühl, jeweils Fr, 17.00 / 18.00 / 19.00 Uhr. Anmeldung und Info: Tel. 031 952 75 52; [markusryffels.ch/kursangebot](http://markusryffels.ch/kursangebot)

## Aquagym in Gümligen

Jeweils Mi Abend, 19.15 Uhr im Schulschwimmbad Melchenbühl. Anmeldung und Info: Linda Knöpfel, Tel. 076 344 61 44 / [lindaka@bluewin.ch](mailto:lindaka@bluewin.ch)

## Cantate Chor Muri-Gümligen

Proben jeweils Do, 19.45 Uhr, im KGH Muri (ausgenommen Schulferien). Info: Heidi Gebauer, Tel. 079 470 28 09, [hgebauer@clients.ch](mailto:hgebauer@clients.ch) [www.rkmg.ch/cantatechor](http://www.rkmg.ch/cantatechor)

## Elternclub Muri-Gümligen

Di, 16.15 Uhr, Eltern-Kind-Schwimmen, + Mi, + Do ab 16.45 Uhr, Schwimmkurse Krebs bis Eisbär Fr, 09.15 Uhr, ElKi-Turnen Sa, 09.00 Uhr, VaKi-Turnen [www.elternclub.ch](http://www.elternclub.ch)

## Fachstelle für Altersfragen

Füllerichstr. 51, Gümligen, Tel. 031 530 13 41. **Tel. Erreichbarkeit:** Mo–Do, 08.00–12.00 und 14.00–17.00 Uhr; Fr, 08.00–12.00 und 14.00–16.00 Uhr.

Termine nach Vereinbarung. [karin.cleemann@altersfragen-muri.ch](mailto:karin.cleemann@altersfragen-muri.ch). [www.altersfragen-muri.ch](http://www.altersfragen-muri.ch)

## Hatha Yoga für Frauen

Di, 18.30–19.45 Uhr im Studio Luma Pilates & Yoga. Info: Erika Loosli, [www.lebe-ineinklang.ch](http://www.lebe-ineinklang.ch)

## Hatha Yoga auch für Einsteiger

Mo, 19.15 Uhr, mit Sabrina Rut-schi im Luma Loft Gümligen. Info: Tel. 079 323 55 55

## Junggebliebene Muri-Gümligen

(Wanderer ab 60 Jahren). Mi, 12. Januar, Wanderung von Reichenbach nach Frutigen (knapp 2 Std.). Info / Anmeldung bis Mo, 10. Januar, 12.00 Uhr an Beat Scheidegger, Telefon 031 951 52 25 oder [junggebliebene@e.mail.ch](mailto:junggebliebene@e.mail.ch).

## Laufgruppe gerbersport

Lauftraining für Kinder ab 7 Jahren, Mi, 17.00 Uhr, Sportanlage Füllerich; Dauer 75 Min. Intervalltraining für Jugendliche und Erwachsene. Mi, 18.30 Uhr, Besammlung im Geschäft SOL-ID (Zentrum Gümligen); Dauer 90 Min. Info: [www.gerbersport.ch/laufgruppe](http://www.gerbersport.ch/laufgruppe)

## Liederfrauen Muri-Gümligen

Winterferien bis 4. Januar. Mo, 5. Januar, 19.45 Uhr, Probe im Bärtschihus. Schnupper-sängerinnen willkommen. Info: Bettina Staub, 079 646 32 23; [bettina.staub@bluewin.ch](mailto:bettina.staub@bluewin.ch) [www.liederfrauen-muri-guemligen.ch](http://www.liederfrauen-muri-guemligen.ch)

## MüZe-Treffpunkt

Thoracherhus, Kranichweg 10, Muri. Winterferien: Sa, 20. Dezember bis 5. Januar 2026 Di, 6. Januar, 14.00–17.00 Uhr: Elterncafé mit MVB Do, 8. Januar, 09.15–10.15 Uhr:

English with Fun for Kids Sa, 10. Januar, 10.00–16.00 Uhr: Repair-Café. Cafeteria hat geöffnet!

Mi, 14. Januar, 14.00–16.00 Uhr: KREALINO-Kinderbasteln. Anm. erforderlich. Mi, 14. Januar, 14.00–16.00 Uhr: Kindercoiffeur. Anmeldung erforderlich. Do, 15. Januar, 09.15–10.15 Uhr: English with Fun for Kids

Do, 15. Januar, 14.00–15.00 Uhr: Offenes Stilltreffen und -beratung La Leche League Cafeteria, Spielzimmer, Second-handladen und Kurse. Öffnungszeiten: Di–Fr, 08.30–11.30/ 14.00–17.00 Uhr. [info@mueze-muri-guemligen.ch](mailto:info@mueze-muri-guemligen.ch) [www.mueze-muri-guemligen.ch](http://www.mueze-muri-guemligen.ch)

## Murigarten

Gemeinschaftsgarten Muri-Gümligen, Egghölzliweg 18, Muri. 23. Januar: Filmabend, Thorackerhaus. 24. Januar: Permakulturtkurs 21. Februar: Baumschnittkurs Infos: [www.murigarten.ch](http://www.murigarten.ch)

## Musikgesellschaft

**Harmonie Muri (MuHaMu)** Proben jeweils Di, ab 20.15 Uhr, im Bärtschihus Gümligen (Zusatzproben am Freitag). Neu- und Wiedereinsteiger-Innen sind jederzeit herzlich willkommen! Auskunft: Eveline Leuenberger, Präsidentin, Tel. 079 561 90 64. [www.muhamu.ch](http://www.muhamu.ch)

## Nachbarschaft Muri-Gümligen

Füllerichstrasse 51, Gümligen, Tel. 031 951 81 81, [info@nachbarschaft-mg.org](mailto:info@nachbarschaft-mg.org) Erreichbarkeit: Mo, 08.30–11.30 und 14.30–17.30 Uhr im Büro der Bibliothek; Do, Flying Büro, 09.00–11.00 Uhr (Standort siehe Homepage). Infos: [www.nachbarschaft-mg.org](http://www.nachbarschaft-mg.org).

## Naturschutzverein MuGüRü

Veranstaltungen und Infos: [www.nvv-mugürü.ch](http://www.nvv-mugürü.ch)

## Obst-&Gartenbauverein Gümligen-Muri

Veranstaltungen und infos: [www.gartenbauverein-guemligen-muri](http://www.gartenbauverein-guemligen-muri)

## Pilates auch für Einsteiger

Mo, 18.00 Uhr, mit Katya Schön im Luma Loft Gümligen. Info: Tel. 079 824 62 29

## Satus Sportverein Gümligen

Tanz + Spiel Kids: Di, 17.15–18.15, Füllerich Tanz Jugend: Di, 18.15–19.30, Füllerich Bodytoning: Di, 19.30–20.30, Melchenbühl Turnerinnen: Mi, 19.30–21.00, Moos Frauen: Mi, 19.30–21.00, Moos Tanzgruppe Aktiv: Mi, 19.30–21.00, Füllerich Männer: Do, 19.30–21.00, Melchenbühl Männer–Oldies: Do, 18.30–19.30, Melchenbühl Geräteturnen Jugend gemischt: Do, Anfänger, 18.00–20.00, Füllerich Geräteturnen Fortgeschrittene: Fr, 19.30–21.00, Füllerich Leichtathletik Jugend gemischt: Fr, 18.00–19.30, Füllerich Seniorinnen: Fr, 08.50–09.50, Bärtschihus Walking: Mo, 16.00–17.00, Schützenhaus Gümligen; Mi, 09.00–10.00 Uhr, Spielplatz Tannacker Info: Marlies Marti, 031 951 29 04 Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen!

## Senioren-Trainingsgruppe Aebnit

Mo, 18.00–20.00 Uhr, jederzeit Schnuppern. Info: Willy Mühlematter, Tel. 031 951 22 61.

## Singfoniker Muri-Gümligen

Ferien: 22. Dezember – 5. Januar. Do, 8. Dezember, 20.00 Uhr, Probe im Bärtschihus. [www.singfoniker.ch](http://www.singfoniker.ch)

## Infos:

Simeon Jordi, Tel. 079 675 25 66. Jahresbeiträge: CHF 150.00 Aktive / 130.00 Junioren / 120.00 Jugendliche / 25.00 Passive (Gratis-Probe-training jederzeit möglich). [www.satus-guemligen.ch](http://www.satus-guemligen.ch)

## Schachklub Bantiger

Schachspiel jeden Di, 19.30–22.00

Uhr, Thoracherhus, Kranichweg 10, Muri. Info: Urs Gantner, 079 321 85 72 / [u.gantner@bluewin.ch](mailto:u.gantner@bluewin.ch) <http://www.skbantiger.ch/>

## Schützengesellschaft Muri-Gümligen

Fr, 20. Februar, 18.00–21.00 Uhr, Hauptversammlung im Sternen Muri. [www.schuetzen-muri-guemligen.ch](http://www.schuetzen-muri-guemligen.ch)

## Seniorencafé im Bärtschihus

Tel. 031 951 36 40 Jeweils Mi, 09.00–17.00 Uhr; feine Suppe zum Zmittag. Infos: [www.seniorenrat-muri-guemligen.ch](http://www.seniorenrat-muri-guemligen.ch)

## Seniorenturner Muri-Gümligen

Jeden Mi (ausser Schulferien), 08.30–10.00 Uhr, Turnhalle Füllerich, Gümligen. Schnuppern jederzeit willkommen. Auskunft: Tel. 079 674 85 94 / [p.r.hartmann@bluewin.ch](mailto:p.r.hartmann@bluewin.ch) oder <https://altersfragen-muri.ch/seniorenturner-muri-guemligen>

## Senioren-Trainingsgruppe Aebnit

Mo, 18.00–20.00 Uhr, jederzeit Schnuppern. Info: Willy Mühlematter, Tel. 031 951 22 61.

## Singfoniker Muri-Gümligen

Ferien: 22. Dezember – 5. Januar. Do, 8. Dezember, 20.00 Uhr, Probe im Bärtschihus. [www.singfoniker.ch](http://www.singfoniker.ch)

## SOL-ID Athletes World

Füllerichstr. 53, Gümligen Pilates-Angebot: Di, 17.30–18.30 Uhr, Pilates Flow; 18.45–19.45 Uhr, Pilates; 20.00–21.00 Uhr, Pilates Flow. Do, 09.00–10.00 Uhr, Pilates; 12.15–3.00 Uhr, Pilates Lunch Break Anmeldung / Info: [info@sol-id.ch](mailto:info@sol-id.ch) [www.sol-id.ch/pilates-g](http://www.sol-id.ch/pilates-g)

## Spielgruppen Eichezwärgli

Für Kinder ab 2,5-jährig im Stöckli am Kräyigenweg 76, Muri. Mo, Di, Mi, Do, 08.30–11.30 Uhr. [www.eichezwärgli.ch](http://www.eichezwärgli.ch)

## Spielgruppen Elternclub

Mo + Di + Mi, 08.45–11.15 Uhr, für Kinder ab 2,5-jährig im Bärtschihus Mi, 08.45–11.45 Uhr, für Kinder ab 3-jährig im Hüenliwald. [www.elternclub.ch](http://www.elternclub.ch)

## Spielgruppe Thoracker-Leist

Für Kinder ab 2,5-jährig in der ehemaligen Tagesschule Horbern, Rainweg 5, Muri. Mo, Mi, Fr, 08.30–11.00 Uhr. Info: [www.thoracker-leist.ch](http://www.thoracker-leist.ch)

## Taekwondo Bern

Für Kinder und Erwachsene ab 4 Jahren. Tiger Training: Mo + Mi + Fr, 16.00–16.50 Uhr. Familientraining I: Mo + Mi + Fr, 16.30–17.30 Uhr. Familientraining II: Mo + Mi + Fr, 17.30–18.45 Uhr. Jugendtraining: Mi + Fr, 17.30–19.00 Uhr. Erwachsenentraining: Mo + Mi + Fr, 19.00–20.30 Uhr. Aktives Fitness Training für Frühaufsteher: Mo + Mi + Fr, 06.00–07.00 Uhr (Bootcamp) und Di + Do, 08.30–09.30 Uhr (Body Sculpt). Power Arena, Feldstrasse 32 A, Gümligen. [tkd.muri@gmail.com](mailto:tkd.muri@gmail.com) [www.taekwondobern.ch](http://www.taekwondobern.ch)

## Trachtengruppe Muri-Gümligen

Mi, 7. Januar, 19.30 Uhr, Gemeinsam Volkslieder singen und / oder Volkstanzen. [www.trachtengruppe-muri-guemligen.ch](http://www.trachtengruppe-muri-guemligen.ch)

## Turnen für Alle

Di, 19.30–20.50 Uhr, Füllerich-Turnhalle; Mitmachen auch für Neueinsteiger jederzeit möglich. Bequeme Sportkleider, Hallenturnschuhe. Duschen vor Ort. Kosten: CHF 7.00 pro Person und Training. Info: Tel. 079 766 37 44.

## Turnverein Muri-Gümligen

Jugi Unterstufe, 7–10jährig, Kinder (Fitness, Spiele, Allround);

Do, 18.00–19.30 Uhr, Moos. Jugi Oberstufe, 11–15jährig, Jugendliche (Leichtathletik-Spiele); Do, 18.00–19.30 Uhr, Moos. Sportgruppe gemischt, Fr, 20.00–21.45 Uhr, Moos. Fitnessriege gemischt, / Jugend 16–20jährig CHF 100.00 / Jugend bis 16jährig CHF 75.00 / Passive und Gönner mind. CHF 25.00. Schnuppertrainings willkommen und gratis. Auskünfte: Martin Stalder, Tel. 078 729 31 53 / [tkaktive@tv-mg.ch](mailto:tkaktive@tv-mg.ch) [www.tv-mg.ch](http://www.tv-mg.ch)

## Allgemeine Infos:

Kein Training während den Schulferien! Jahresbeiträge: Aktive CHF 150.00 / Jugend 16–20jährig CHF 100.00 / Jugend bis 16jährig CHF 75.00 / Passive und Gönner mind. CHF 25.00. Schnuppertrainings willkommen und gratis. Auskünfte: Martin Stalder, Tel. 078 729 31 53 / [tkaktive@tv-mg.ch](mailto:tkaktive@tv-mg.ch) [www.tv-mg.ch](http://www.tv-mg.ch)

## Unterwasserhockey

Training im Schulschwimmbad Melchenbühl. Di, 20.00–20.45 Uhr / Sa, 14.00–14.45 Uhr (Junioren). Schnuppern jederzeit willkommen. [j.boldt@me.com](mailto:j.boldt@me.com) [www.uwhbern.ch](http://www.uwhbern.ch)

## Walking und Nordic Walking

Mo, 16.00–17.00, Schützenhaus Gümligen; Mi, 09.00–10.00 Uhr, Spielplatz Tannacker Info: Marlies Marti, 031 951 29 04

## «Lokal-Nachrichten» Muri-Gümligen und Allmendingen

ISSN 2296-2697

## Verlag:

Lo-Na «Lokal-Nachrichten» Muri AG Postfach 10, 3073 Gümligen

## Inserate:

Postfach 10, 3073 Gümligen Tel. 031 952 56 60 [mail@lokalnachrichten.ch](mailto:mail@lokalnachrichten.ch) [www.lokalnachrichten.ch](http://www.lokalnachrichten.ch)

## Inserate-Kombis:

## Vororts-Pool Agglo Bern

Kombination «Lokal-Nachrichten», «Bantiger Post» und «Mitteilungsblatt Zollikofen» Tel. 031 931 15 01 [info@bantigerpost.ch](mailto:info@bantigerpost.ch)

## Gümligentapool

Kombination «Lokal-Nachrichten» und «Bantiger Post» Tel. 031 952 56 60 / 031 931 15 01 [mail@lokalnachrichten.ch](mailto:mail@lokalnachrichten.ch) [info@bantigerpost.ch](mailto:info@bantigerpost.ch)

## Redaktion:

Peter Pflugshaupt (pp) [redaktion@lokalnachrichten.ch](mailto:redaktion@lokalnachrichten.ch)

## Redaktions-/Inserateschluss:

Montag, 12.00 Uhr; Todesanzeigen Dienstag, 08.30 Uhr

## Druck und Spedition:

Stämpfli AG Wölflistrasse 1 3006 Bern [www.staempfli.com](http://www.staempfli.com)

## Auflage:

7'800 Exemplare; wird jeweils Donnerstags (ausnahmsweise Freitags) allen Haushaltungen und Postfächern in Muri, Gümligen und Allmendingen zugestellt.

## Insertionstarif 2025:

### einspaltige mm-Zeile

|               |     |      |
|---------------|-----|------|
| Annoncen      | Fr. | 0.85 |
| Reklamen      | Fr. | 1.70 |
| Text-Beiträge | Fr. | 1.42 |

|                |     |       |
|----------------|-----|-------|
| Chiffre-Gebühr | Fr. | 40.00 |
|----------------|-----|-------|

### Farbzuschläge:

|               |     |        |
|---------------|-----|--------|
| bis 1/8 Seite | Fr. | 80.00  |
| bis 1/2 Seite | Fr. | 150.00 |
| darüber       | Fr. | 300.00 |

(Preise zuzüglich 8,1% MWST.)

## Urheberrecht:

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Inhalten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in Online-Dienste, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Verstösse werden gerichtlich verfolgt.

Der Verlag

Reklame

Jetzt anmelden!  
Winterschnitt  
Baumpflege  
031 921 00 00

Wir bedanken uns ganz Herzlich bei allen Kundinnen und Kunden und wünschen eine schöne Weihnachten und ein gutes Neues Jahr 2026!

Das ganze Team der christen gartenpflege gmbh

Reklame



*Es ist doch ein gar ernster Gang, der Gang zum Grabe.*

Messer GmbH Bestattungen Muri-Gümligen

**Daniel Messer**  
Bestatter mit eidg. Fachausweis

Bei einem Todesfall erledigen wir die Formalitäten, besorgen Leichzirkulare und Todesanzeigen und organisieren die Kremation oder Erdbestattung.

**031 951 01 60**

Hintere Dorfstrasse 21, 3073 Gümligen  
[bestattungen@messer-guemligen.ch](mailto:bestattungen@messer-guemligen.ch)  
[www.messer-bestattungen.ch](http://www.messer-bestattungen.ch)