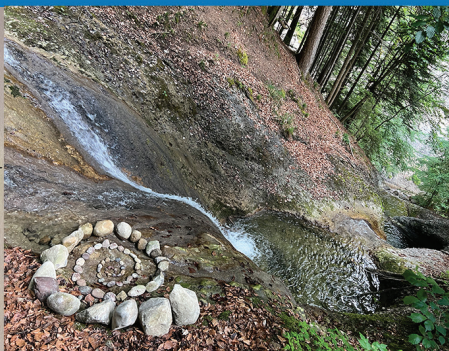
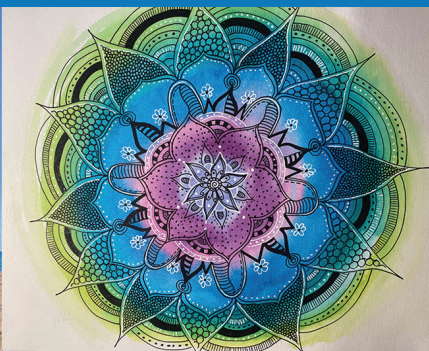


vhs-up

volkshochschule interlaken und umgebung
Kursprogramm Sommer 2026



erscheint jährlich zweimal 2026 Nr. 1



Wir danken der Abteilung (AWB) der Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Bern für die wertvolle Unterstützung

Die volkshochschule interlaken und umgebung informiert

Wir heissen Sie als Kursteilnehmende herzlich willkommen. Wir danken für Ihr Interesse und das Vertrauen, das Sie uns durch Ihre Kursanmeldung entgegenbringen. Unser Kursangebot richtet sich an Erwachsene, welche an Weiterbildung interessiert sind. Wir sprechen aktive Menschen an, die persönlich und beruflich weiterkommen wollen. Es ist keine Eintrittsprüfung zu absolvieren - für Fortsetzungs- und Diplomkurse sind die Anforderungen im Kursbeschrieb ersichtlich. Die Kursübersicht finden Sie ab Seite 4.

Einige Zahlen...

Im 2025 haben wir 348 Kurse mit 2804 Teilnehmenden durchgeführt. Die Kursadministration und die Buchhaltung wurden durch das **vhi**-Sekretariat mit 230 Stellenprozenten erledigt.

Gründung

Dank regem Interesse aus verschiedenen Bevölkerungsschichten wurde im Jahr 1944 in Interlaken die Volkshochschule „Bödeli“ gegründet. Die Weiterbildung für Jedermann fand grossen Anklang. Da sich der Kreis der Kursteilnehmenden und Mitglieder rasch auf die umliegenden Gemeinden und Täler ausweitete, konnte der Name schon bald in „volkshochschule interlaken und umgebung“ umgewandelt werden. Es wurden Kurse durchgeführt in den Bereichen Vorträge, Kunst, Technik, Werken - die ersten Sprachkurse konnten 1961 in Spanisch, 1964 in Englisch und 1965 in Italienisch besucht werden. Seither wurde das Angebot von Jahr zu Jahr vielfältiger. Wurden im Jahr 1969/1970 insgesamt 25 Kurse angeboten, so waren es 1994 bereits über 150 Kurse.

Zufriedenheit

Wir legen Wert auf Qualität und stellen Ihre Zufriedenheit in den Mittelpunkt.

Qualitätsstandards

Die volkshochschule interlaken und umgebung arbeitet mit einem Leitbild und garantiert Qualitätsstandards. Wir setzen uns jedes Jahr mit einem Schwerpunkt unseres Leitbildes auseinander.

Lernbedürfnisse zum Start

Die Kursleitenden möchten am Anfang des Kurses Ihre Lernbedürfnisse kennenlernen und erfahren, was Sie im Kurs erreichen wollen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Erfahrungen einbringen und das Gelernte im Alltag anwenden können.

Auswertung

Gegen Kursende möchten wir von Ihnen wissen, wie Sie den Kurs und Ihren persönlichen Lernfortschritt beurteilen. Es zählt, was Sie aus Ihrer Sicht mitteilen und dadurch zu einer stetigen Verbesserung unserer Bildungsangebote beitragen können.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

Unsere Kursleitenden sind fachlich, didaktisch und erwachsenenbildnerisch kompetent und hoch motiviert. Sie geben Ihnen über ihre Qualifikation gerne Auskunft. Für sie ist Fortbildung eine Selbstverständlichkeit.

Viel Erfolg und Spass

Wir wünschen Ihnen Freude an der Begegnung mit anderen Menschen, Neugierde und Spass beim Lernen sowie Erfolg und Zufriedenheit.

Fragen

Fragen, Wünsche, Kritik und Anregungen können Sie jederzeit mit Ihrer Kursleiterin, Ihrem Kursleiter besprechen oder sich an das Sekretariat wenden.

Anmeldung

Für alle Kurse ist eine telefonische oder schriftliche Anmeldung beim Sekretariat der **vhi** erforderlich und diese ist verbindlich. Bisherige Teilnehmende können sich für weiterführende Kurse bei der Kursleitung verbindlich auf der Teilnehmerliste eintragen. Die Anmeldung kann zudem online auf unserer Webseite www.vhs-interlaken.ch erfolgen. Es werden nur die Daten erhoben, welche für die Kurse relevant sind. Für die meisten Sprachkurse stehen Einstufungstests zur Verfügung.

Kurse, für die nicht spätestens 10 Tage vor Beginn genügend Anmeldungen vorliegen, werden durch die **vhi** abgesagt. Liegen weniger als 9 Anmeldungen vor, so wird das höhere Kursgeld verrechnet.

Abmeldung

Abmeldungen sind bis 10 Tage vor Kursbeginn ohne Kostenfolge möglich und müssen schriftlich an das Sekretariat erfolgen. Für später eintreffende Abmeldungen bleibt das ganze Kursgeld geschuldet. Versäumte Lektionen werden nicht zurückbezahlt. Die Abmeldung bei Krankheit oder Unfall ist mit Arztzeugnis möglich. Das Kursgeld der verbleibenden Stunden wird abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 20.00 zurückerstattet.

Ermässigung

Folgende Teilnehmende können Kurse zu ermässigten Tarifen besuchen:

- Die Mitglieder der volkshochschule interlaken und umgebung
- Die EinwohnerInnen der Gemeinden Beatenberg, Därligen, Grindelwald, Gsteigwiler, Habkern, Iseltwald, Lauterbrunnen, Leissigen, Matten, Niederried, Ringgenberg, Unterseen und Wilderswil.
- Das ermässigte Kursgeld ist mit * gekennzeichnet.

Subventionierte Kurse

Beim Kursgeld mit ➤ gekennzeichnete Kurse werden durch die Erziehungsdirektion des Kantons Bern, Abteilung Weiterbildung und/oder durch den Integrationskredit des Bundes (BFM) unterstützt. Die Subventionen werden in diesen Kursen durch speziell tiefe Preise an die Teilnehmenden weitergegeben. Ausgeschlossen von der Subvention sind Personen in einem laufenden Asylverfahren (Ausweis N) – diese können nur im Kurs aufgenommen werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Haftung

Die **vhi** lehnt jegliche Haftung ab. Die Versicherungsdeckung bei Veranstaltungen ist Sache der TeilnehmerInnen.

Krankenkassen

Einige Kurse aus dem Bereich Gesundheit werden von zahlreichen Krankenkassen anerkannt. Diese Kursgebühren werden bei entsprechender Zusatzversicherung durch die Krankenkasse teilweise nach Einsendung der Kursbestätigung zurückerstattet.

Kursgeld

Sobald genügend Anmeldungen vorliegen, wird eine Bestätigung mit Einzahlungsschein verschickt. Das Kursgeld ist vor Kursbeginn einzuzahlen. Bei Vorträgen wird das Kursgeld an der Abendkasse eingezogen. Für die Teilnahme an Vorträgen ist keine Anmeldung nötig, sofern es nicht explizit in der Ausschreibung verlangt wird.

Datenschutz

Die Datenschutzerklärung ist auf der Website ersichtlich.

Kursübersicht

| | | | |
|--|--|---------------------------------------|----|
| Bildende Kunst / Handwerke | Art Clay Silver Kurs | 6 | |
| | Edelsteine und Perlen auf Draht | 6 | |
| | Perlenketten mit Kulturperlen anfertigen | 6 | |
| | Zwei bis drei Blumengirlanden aus Schafwolle filzen | 7 | |
| | Eine Sternfigur mittel oder gross aus Schafwolle filzen | 7 | |
| | Eine Zwergfrau/mann aus Schafwolle filzen | 7 | |
| | Spültücher aus Baumwolle | 8 | |
| | Intuitive Mandalas malen | 8 | |
| | Mandalas zeichnen | 8 | |
| | Zendala | 9 | |
| | Zentangle Basiskurs | 9 | |
| | Zentangle für Kinder | 9 | |
| | Zentangle Inspired Art | 10 | |
| | Zentangle und Zendala | 10 | |
| | Meditieren & Töpfern | 10 | |
| | Töpfern | 11 | |
| | Töpfern für Kinder zum Thema: Vögel für den Garten | 11 | |
| | Töpfern für Kinder zum Thema: Lieblingstier | 11 | |
| | Büro / Recht / Wirtschaft | Arbeiten nach der Pensionierung | 12 |
| | | Buchhaltung/Rechnungswesen Einführung | 12 |
| Bewerbungstraining für Berufstätige | | 12 | |
| Rechnen, keine Angst vor Zahlen | | 12 | |
| Demokratie und Rechtsstaat in Gefahr | | 13 | |
| Freizeit / praktische Kurse | Biodiversität im Garten und auf dem Balkon | 14 | |
| | Frühlings-Wildkräuterkochkurs zum Muttertag, vegetarisch | 14 | |
| | Sommer-Wildkräuterkochkurs vegetarisch | 14 | |
| | Pilzkurs-Pilzexkursion-Pilzessen | 15 | |
| | Sushi | 16 | |
| | Fermentieren | 16 | |
| | Workshop-Reparaturen, Bikepflege & Unterhalt | 16 | |
| | E-Bike - durch bessere Fahrtechnik mehr Spass und Sicherheit | 16 | |
| | Mountainbike - Sicherheit durch korrekte Einschätzung von Sportgerät | 17 | |
| | Spielend fröhlich und zufrieden sein | 17 | |
| | REGA-Führung Basis-Wilderswil | 17 | |
| Vorträge | Was ist Psycho-Physiognomik? | 18 | |
| | Künstliche Intelligenz (KI) | 18 | |
| | Honigbienen, Wildbienen und andere Bestäuber | 18 | |
| | Dem Mikroplastik auf der Spur | 18 | |
| Gesundheit / Persönlichkeitsbildung | Atem bewusst wahrnehmen | 19 | |
| | Das hochsensible Kind begleiten | 19 | |
| | Die Kraft der Farben | 19 | |
| | Familienaufstellung mit den Engelssymbolen von Ingrid Auer | 19 | |
| | Ganzheitliche Augentherapie bei trockenen Augen / Sicca Syndrom | 20 | |
| | Ganzheitliche Fussreflexzonenmassage | 20 | |
| | Rückenmassage | 20 | |
| | Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht | 20 | |
| | Jin Shin Jyutsu regelmässig anwenden | 21 | |
| | Jin Shin Jyutsu | 21 | |
| | Jin Shin Jyutsu Vertiefung | 21 | |
| | Meditation | 22 | |
| | Gedankenkarussell Adieu - Klarheit durch die Natur | 22 | |
| | Schnupperkurs Astrologische Psychologie nach Huber | 22 | |

| | | |
|-----------------------------------|---|--------------------------|
| Gymnastik / Fitness / Tanz | BBP Bauch-Beine-Po | 23 |
| | Body Mind Yoga Flow | 23 |
| | Country Line Dance für Fortgeschrittene | 23 |
| | Freies Tanzen | 23 |
| | Sanftes Yoga | 24 |
| | T'ai Chi Chuan und Chi-Gong | 24 |
| | Gesunder Rücken & Körperhaltung - Aufrecht durchs Leben | 24 |
| | Full Body Workout, kräftigen & straffen | 24 |
| | Stretching und Mobility, beweglich & entspannt | 25 |
| | Yoga Schnupperabend | 25 |
| | Yoga | 25 |
| | Paartanzen Grundkurs 1 | 26 |
| | Paartanzen Grundkurs 2 | 26 |
| | Paartanzen Grundkurs 3 | 27 |
| | Paartanzen Fortgeschritten 2 | 27 |
| | Paartanzen Fortgeschritten 3 | 28 |
| | Paartanzen Hobbykurs 2 | 28 |
| | Paartanzen Hobbykurs 3 | 29 |
| | Informatik | Digitale Bildbearbeitung |
| Excel Einführung | | 30 |
| Ordnung schaffen im PC | | 30 |
| Word für Windows | | 30 |
| Musik / Literatur | Gitarre Privatunterricht | 30 |
| Sprachen | Europäisches Sprachenportfolio | 31 |
| | Englisch 1, A1 | 32 |
| | Englisch 4, A1 | 32 |
| | Englisch 6, A2 | 32 |
| | Englisch 7, A2 | 33 |
| | Englisch 10, A2 | 33 |
| | Englisch 11, A2 | 33 |
| | Englisch 13, A2 | 33 |
| | Englisch 14, B1 | 34 |
| | Englisch 14, A2 | 34 |
| | Englisch Conversation B2 | 34 |
| | Französisch 1, A1 | 35 |
| | Französisch 2, A1 | 35 |
| | Italienisch 2, A1 | 35 |
| | Italienisch 11, A2.1 | 36 |
| | Italienisch 15, A2.2 | 36 |
| | Italienisch Konversation B1/B2 | 36 |
| | Spanisch 5, A1 | 36 |
| | Deutsch als Fremdsprache | |
| | Schweizerdeutsch - Konversation | 43 |
| | Deutsch 1, A1 Langsam | 37 |
| | Deutsch sprechen A2 | 43 |
| | Deutsch als Fremdsprache A1-B2 | 37-50 |
| Deutsch in Grindelwald | 51 | |

Bildende Kunst/Handwerke

Art Clay Silver Kurs



In diesem Kurs gestalten Sie Ihr eigenes Silber-Schmuckstück aus Art-Clay Silver. Art-Clay Silver ist zum Bearbeiten ganz ähnlich wie Ton und mit einigen Tricks ist es ganz einfach, wunderschönen Schmuck herzustellen. Die Schmuckstücke werden nach dem Bearbeiten getrocknet und dann in einem speziellen Ofen gebrannt. Der Schmuck besteht nach dem Brand aus 99% Silber. Gestalten Sie Ihren persönlichen Anhänger oder Ring. Zirkonias oder Edelsteine können auch mitverarbeitet werden. Ich freue mich auf einen kreativen Tag mit Ihnen und auf schöne Schmuckstücke.

Schnell Katrin

Kurs 101 Samstag, 10.00 bis 16.30 Uhr, am 25.07.26

Kurs 102 Mittwoch, 10.00 bis 16.30 Uhr, am 29.07.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

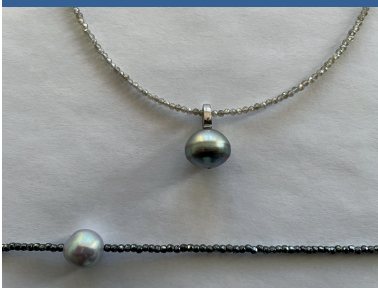
Dauer 1 Tag

Preis CHF 134.00/*CHF 122.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Zwischenverpflegung, Lesebrille

Materialkosten CHF 130.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Edelsteine und Perlen auf Draht



Sie kreieren Schmuckstücke mit echten Edelsteinen und Perlen. Sie haben die Möglichkeit ganz feine Ketten zu kreieren oder grössere Steine und Perlen einzusetzen. Es können Halsketten oder Armbänder hergestellt werden. Kombiniert mit Silber und viel Fantasie, entsteht vielleicht Ihr Lieblings-Schmuckstück.

Vetsch Therese, Künstlerin

Kurs 103 Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, am 08.05.26

Kurs 104 Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr, am 19.08.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Abend

Preis CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Küchentuch, wenn vorhanden kleine Flachzange, ev. Lesebrille,
wenn vorhanden Holzbrett mit Rille

Materialkosten Armbänder ab ca. CHF 30.00, Halsketten ab ca. CHF 50.00

Perlenketten mit Kulturperlen anfertigen



Mit einer Auswahl gepflegter Materialien kreieren Sie Ihr ganz persönliches Schmuckstück. Vielleicht haben Sie eine oder mehrere Perlenketten, welche zu kurz oder zu lang sind oder sonst irgendwie nicht mehr passen und deshalb nicht mehr getragen werden. Gemeinsam können wir diese Ketten umgestalten und mit neuem Glanz versehen. Ob Sie etwas komplett Neues machen oder etwas umgestalten: Ich bin gespannt, was alles entstehen wird und freue mich auf diesen kreativen Tag.

Vetsch Therese, Künstlerin

Kurs 105 Montag, 10.00 bis 17.00 Uhr, am 22.06.26

Kurs 106 Montag, 10.00 bis 17.00 Uhr, am 07.09.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Tag

Preis CHF 84.00/*CHF 77.00, exklusive Materialkosten

Bemerkung ca. 1 Stunde Mittagspause

Mitbringen Geschirrtuch, kleine Schere, Massband, evtl. Lesebrille

Materialkosten Collier ab ca. CHF 70.00/ Armbänder ab ca. CHF 30.00, oder nach Aufwand

Zwei bis drei Blumengirlanden aus Schafwolle filzen



Wir filzen aus gefärbter Schafwolle, verschiedene Stücke wie Blumen, Blätter, Herzen, Kugeln und noch vieles mehr, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die vielen Einzelteile werden nach dem Filzen von Hand auf Perlonfaden aufgezogen. Bei der Anmeldung bitte Farbwünsche der Blumengirlanden angeben und sich bis zum Kurs Gedanken machen, wie lange die Girlande werden soll (Fenster/ Glastüre).

Baumann Nicole
 Kurs 107 Samstag, 09.00 bis 17.00 Uhr, am 25.04.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 144.00/*CHF 131.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung 1 Stunde Pause von 12.00 bis 13.00 Uhr
 Mitbringen Altes Frotteetuch, Tasche oder Box (zum Transport), Hausschuhe, Getränke, Mittagessen.
 Materialkosten Je nach Verbrauch CHF 40.00 - 60.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Eine Sternenfigur mittel oder gross aus Schafwolle filzen



Wir stellen eine Sternenfigur aus naturbelassener und gefärbter Schafwolle her. Kopf und Hände werden mit Kardwolle gewickelt und nass gefilzt. In den feuchten Filzball wird das Gesicht hineingenäht. Die restliche Figur mit Wolle umwickeln, Schuhe und Kleider werden von Hand angenäht.

Baumann Nicole
 Kurs 108 Samstag, 08.00 bis 18.00 Uhr, am 27.06.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 186.00/*CHF 169.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung 1 Stunde Pause von 12.00 bis 13.00 Uhr
 Mitbringen Altes Frotteetuch, Tasche oder Box (zum Transport), Hausschuhe, Getränke, Mittagessen.
 Materialkosten Je nach Verbrauch CHF 40.00 - 50.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Eine Zwergenfrau/mann aus Schafwolle filzen



Wir stellen lustige Zwerge aus naturbelassener und gefärbter Schafwolle her. Kopf und Hände werden mit Kardwolle gewickelt und nass gefilzt. In den feuchten Filzball wird das Gesicht hineingenäht. Die Kleider werden aus bestehenden Filzflächen ausgeschnitten und von Hand zusammengenäht. Bei der Anmeldung bitte Farbwünsche der Zwergenkleider angeben.

Baumann Nicole
 Kurs 109 Samstag, 08.00 bis 18.00 Uhr, am 22.08.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 186.00/*CHF 169.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung 1 Stunde Pause von 12.00 bis 13.00 Uhr
 Mitbringen Altes Frotteetuch, Tasche oder Box (zum Transport), evtl. Hausschuhe, Getränke, Mittagessen. Farbwünsche der Zwergenkleider bei Anmeldung mitteilen.
 Materialkosten Je nach Verbrauch CHF 50.00 - 70.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Spültücher aus Baumwolle



Wir verarbeiten hochwertige weiche Baumwolle zu praktischen Helfern in der Küche. Die Technik des Tunesich Häkelns eignet sich besonders gut für Spültücher und ist auch ohne Vorkenntnisse leicht erlernbar. Als Geschenke und kleine Mitbringsel bereiten sie ebenfalls Freude. Wir suchen unsere Lieblingsfarbe aus, und los geht's

Vetsch Therese, Künstlerin

Kurs 110 Freitag, 17.00 bis 19.30 Uhr, am 22.05.26
 Kurs 111 Donnerstag, 17.00 bis 19.30 Uhr, am 11.06.26
 Kurs 112 Mittwoch, 17.00 bis 19.30 Uhr, am 02.09.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Abend
 Preis CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten
 Bemerkung bei Farbwunsch: bitte 14 Tage vor Kursbeginn mitteilen
 Mitbringen Wenn nötig Lesebrille und wenn vorhanden Tunesische Häkelnadel Nr. 3,5
 Materialkosten Garn ca. CHF 4.00/ eventuell Tunesische Häkelnadel Nr. 3,5 ca. CHF 13.00

Intuitive Mandalas malen



Mandalas sind geometrische und kreisförmige Kunstwerke. Sie stehen für die Ganzheit und das Universum. Im Kurs malen wir frei und intuitiv unsere eigenen Mandalas. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch. Das Malen von Mandalas fördert nicht nur die eigene Kreativität, sondern wirkt beruhigend, stressreduzierend und konzentrationsfördernd. Es ist ein kleiner Moment, um dem Alltagsstress zu entfliehen und nur bei sich zu sein.

Gafner Barbara, Kunsttherapeutin, Certified Zentangle Teacher
 Kurs 113 Donnerstag, 18.15 bis 21.15 Uhr, am 23.04.26
 Kurs 114 Montag, 18.15 bis 21.15 Uhr, am 04.05.26
 Kurs 115 Dienstag, 18.15 bis 21.15 Uhr, am 08.09.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Abend
 Preis CHF 42.00/*CHF 38.00
 Mitbringen Wasser-/Aquarellfarbe, Pinsel, Becher, Zeichenpapier/ Skizzenbuch (Mixed Media) Grösse A5, A4 oder A3, Fineliner schwarz, weisser GellyRoll/uniball Signo Stift

Mandalas zeichnen



Mandalas sind geometrische und kreisförmige Kunstwerke. Sie stehen für die Ganzheit und das Universum. Im Kurs konstruieren wir unsere eigenen Mandalas, die dann jede/r nach Belieben ausmalen kann. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch. Das Zeichnen von Mandalas fördert nicht nur die eigene Kreativität, sondern wirkt beruhigend, stressreduzierend und konzentrationsfördernd. Es ist ein kleiner Moment, um dem Alltagsstress zu entfliehen und nur bei sich zu sein.

Gafner Barbara, Kunsttherapeutin, Certified Zentangle Teacher
 Kurs 116 Mittwoch, 18.30 bis 20.30 Uhr, ab 22.04.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 2 Abende
 Preis CHF 56.00/*CHF 51.00
 Mitbringen Bleistift, Zirkel, Geodreieck, wasserfester Fineliner 0.1, Farbstifte oder Wasserfarbe/Aquarellfarbe, Zeichenpapier/ Skizzenbuch A5-A3 (oder grösser)

Zendala



Zendala, eine Mischung von Zentangle und Mandala ist eine entspannende Methode, bei der schöne Kunstwerke auf runden Kacheln entstehen. Dabei ist jedoch nicht das Resultat im Fokus, sondern der Weg dazu. Es sind einfach zu erlernende Techniken, die helfen sich zu fokussieren und der Kreativität freien Lauf zu lassen und dabei den Alltag für einen Moment zu vergessen. Jeder kann diese Methoden lernen ohne Vorkenntnisse oder zeichnerisches Talent.

Gafner Barbara, Kunsttherapeutin, Certified Zentangle Teacher

Kurs 117 Montag, 18.45 bis 20.45 Uhr, ab 11.05.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 2 Abende

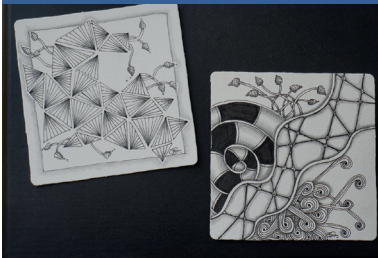
Preis CHF 56.00/*CHF 51.00, exklusive Materialkosten

Bemerkung Material kann bei der Kursleitung bezogen werden

Mitbringen Bleistift (2B), Tortillon/Papierwischer, Fineliner 0.1 mit wasserf. Tinte (z.B. Pentel Pointliner/Sakura Micron), Weiteres wird im Kurs bekanntgegeben

Materialkosten CHF 6.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Zentangle Basiskurs



Zentangle ist eine entspannende Methode, bei der schöne kleine Kunstwerke aus strukturierten Mustern entstehen. Sie ist einfach zu lernen, hilft sich zu fokussieren und der Kreativität freien Lauf zu lassen. Im Fokus steht der Prozess und nicht das Resultat. Jeder kann diese Methode lernen ohne Vorkenntnisse oder zeichnerisches Talent. Wir arbeiten mit den 8 Grundschritten, verschiedenen Mustern und verschiedenem Material. Dieser Kurs ist für Anfänger, die gerne die Zentangle-Methode kennenlernen wollen.

Gafner Barbara, Kunsttherapeutin, Certified Zentangle Teacher

Kurs 118 Donnerstag, 18.15 bis 21.15 Uhr, am 28.05.26

Kurs 119 Mittwoch, 13.30 bis 15.30 Uhr, am 03.06.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Abend/1 Nachmittag

Preis CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Bleistift (2B), Fineliner 0.1 mit wasserf. Tinte (z.B. Sakura Pigma Micron), Tortillon/Papierwischer. Kann auch alles von der Kursleiterin bezogen werden.

Materialkosten CHF 5.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Zentangle für Kinder



Zentangle ist eine entspannende Methode, bei der schöne kleine Kunstwerke aus strukturierten Mustern entstehen. Sie ist einfach zu lernen, hilft sich zu fokussieren und der Kreativität freien Lauf zu lassen. Im Fokus steht der Prozess und nicht das Resultat. Jeder kann diese Methode lernen ohne Vorkenntnisse oder zeichnerisches Talent. Der Kurs soll vor allem Spass machen.

Gafner Barbara, Kunsttherapeutin, Certified Zentangle Teacher

Kurs 120 Mittwoch, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 22.04.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 3 Nachmittage

Preis CHF 30.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Fineliner 0.1 mit wasserf. Tinte (z.B. Pigma Micron oder Pentel), Bleistift (2B), evtl. Tortillon/Papierwischer. Kann auch alles von der Kursleiterin bezogen werden.

Materialkosten CHF 6.00 für Papier und Zentanglekacheln direkt im Kurs zu bezahlen

Zentangle Inspired Art



Zentangle ist eine entspannende Methode, bei der schöne kleine Kunstwerke aus strukturierten Mustern entstehen. Sie ist einfach zu lernen, hilft sich zu fokussieren und der Kreativität freien Lauf zu lassen. Zentangle ist Yoga für das Gehirn! In diesem Kurs werfen wir einen Blick über das klassische Zentangle hinaus und lassen unserer Fantasie freien Lauf. Lassen Sie sich überraschen. Dieser Kurs ist für AnfängerInnen bis Fortgeschrittene.

Gafner Barbara, Kunsttherapeutin, Certified Zentangle Teacher

Kurs 121 Dienstag, 18.15 bis 20.15 Uhr, ab 05.05.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 2 Abende

Preis CHF 56.00/*CHF 51.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Bleistift (2B), Fineliner 0.1 mit wasserf. Tinte (z.B. Sakura Pigma Micron), Tortillon/Papierwischer, Farbstifte oder Wasserfarbe, ev. Skizzenbuch

Materialkosten CHF 5.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Zentangle und Zendala



Zentangle ist eine entspannende Methode, bei der schöne Kunstwerke aus strukturierten Mustern entstehen. Dabei steht jedoch nicht das Resultat im Fokus, sondern der Weg dazu. Es sind einfach zu erlernende Techniken, die helfen sich zu fokussieren und der Kreativität freien Lauf zu lassen. Es ist ein Moment, in dem der Alltag weit entfernt erscheint. Klassisch wird auf viereckige Kacheln gezeichnet. Zendala, eine Mischung aus Zentangle und Mandala, entsteht auf runden Kacheln. In diesem Kurs arbeiten wir mit beiden.

Gafner Barbara, Kunsttherapeutin, Certified Zentangle Teacher

Kurs 122 Dienstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 02.06.26

Kurs 123 Mittwoch, 18.45 bis 20.45 Uhr, ab 19.08.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 3 Abende

Preis CHF 84.00/*CHF 77.00, exklusive Materialkosten

Materialkosten CHF 8.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Meditieren & Töpfern



Wir werden in die Fantasiewelt abtauchen und wunderschöne Bilder erleben. Monika führt in die Entspannung und reist mit Ihnen in andere Welten, Orte der besonderen Art. Unmittelbar nach der Fantasiereise werden wir mit Daniela aus beigem Steinzeugton eine Figur oder etwas, was aus dem Inneren heraus entsteht, gestalten – Entspannung pur erwartet Sie!

Wacher Monika, Kreativcoach Schoch Daniela, Töpferin

Kurs 124 Samstag, 13.00 bis 16.00 Uhr, am 06.06.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Atelier

Dauer 1 Nachmittag

Preis CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Kleidung, die schmutzig werden darf

Materialkosten CHF 30.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Töpfern



Ein Töpfertag an welchem Sie frei nach Wunsch töpfeln können, was Sie möchten. Ideen sind viele vorhanden, Sie können aber auch ein Bild oder eine Vorlage mitbringen. Es ist auch eine Drehscheibe vorhanden, die ausprobiert werden darf. Der Kurs ist für AnfängerInnen wie für Fortgeschrittene geeignet.

Schoch Daniela, Töpferin

Kurs 125 Samstag, 09.00 bis 17.00 Uhr, am 23.05.26

Kurs 126 Samstag, 09.00 bis 17.00 Uhr, am 29.08.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Atelier

Dauer 1 Tag

Preis CHF 98.00/*CHF 89.00, exklusive Materialkosten

Bemerkung 1 Stunde Mittagspause

Mitbringen Kleidung, die schmutzig werden darf, ev. Mittagessen

Materialkosten ca. CHF 50.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Töpfern für Kinder zum Thema: Vögel für den Garten



Lasse deiner Fantasie freien Lauf, töpfere deinen eigenen Vogel für den Garten oder für drinnen. Die Vögel werden wir aus einem beigen Ton formen. Nach dem Brennen werde ich die Vögel, wenn von den Kindern gewünscht, bunt bemalen. Falls gewünscht: Dürfen auch Erwachsene den Kurs zusammen mit den Kindern den Kurs besuchen. Für Erwachsene gilt, ein Erwachsenenkursgeld von CHF 20.00, exklusive Materialkosten.

Schoch Daniela, Töpferin

Kurs 127 Mittwoch, 14.00 bis 15.30 Uhr, am 27.05.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Atelier

Dauer 1 Nachmittag

Preis CHF 10.00, exklusive Material

Mitbringen Schürze oder Kleider, die schmutzig werden dürfen

Materialkosten CHF 25.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Töpfern für Kinder zum Thema: Lieblingstier



Wir werden unser Lieblingstier aus einem beigen Ton formen. Nach dem formen werde ich die Tiere brennen und auf Wunsch kann eine Farbe für das Tier ausgewählt werden, es kann aber auch so im Naturton bleiben. Falls gewünscht: Dürfen auch Erwachsene den Kurs zusammen mit den Kindern den Kurs besuchen. Für Erwachsene gilt, ein Erwachsenenkursgeld von CHF 30.00, exklusive Materialkosten.

Schoch Daniela, Töpferin

Kurs 128 Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr, am 19.08.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Atelier

Dauer 1 Nachmittag

Preis CHF 15.00, exklusive Material

Mitbringen Schürze oder Kleider, die schmutzig werden dürfen

Materialkosten CHF 30.00, direkt im Kurs zu bezahlen



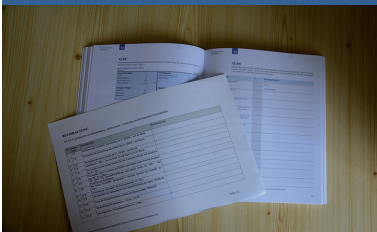
Arbeiten nach der Pensionierung



Sind Sie sich am überlegen mit 65 Jahren noch weiter zu arbeiten? Etwas neues anzupacken oder suchen Sie ein freiwilliges Engagement? Wir werden älter, es gibt einen Arbeitskräftemangel und es gibt neue Ruhestandmodelle. Sie erhalten Informationen zum individuellen Ausstieg, neue Arbeitsmodelle für Pensionierte und rechtliche Hinweise zur Vorsorge, Versicherungen und Steuern.

Schaad Thomas, HR-Fachmann mit eidg. Fachausweis, SVEB 1
 Kurs 201 Dienstag, 18.30 bis 20.30 Uhr, ab 11.08.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 3 Abende
 Preis CHF 104.00/*CHF 95.00
 Mitbringen persönliches Notizpapier

Buchhaltung / Rechnungswesen Einführung



Sie lernen die Grundlagen der doppelten Buchführung in Theorie und Praxis kennen. Themen sind: Vermögen/Kapital/Bilanz, Aktiv- und Passivkonti, Aufwand- und Ertragskonti, Erfolgsrechnung, Erfassung von Geschäftsfällen, Brutto- und Betriebserfolg, Schlussbilanz.

Schoch Heinz, Informatiker
 Kurs 202 Montag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 10.08.26
 Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Mühle, Spielmatte 3
 Dauer 4 Abende
 Preis CHF 251.00 / *CHF 228.00, exklusive Lehrmittel
 Mitbringen Lehrmittel wird bei der Bestätigung bekannt gegeben

Bewerbungstraining für Berufstätige



Lust auf eine berufliche Veränderung und schon lange keine Bewerbungsmappe mehr erstellt? Sie erhalten Informationen zur Online-Stellensuche, zur zeitgemässen elektronischen Bewerbung und wie Sie sich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten können.

Schaad Thomas, HR-Fachmann mit eidg. Fachausweis, SVEB 1
 Kurs 203 Dienstag, 18.30 bis 21.00 Uhr, ab 16.06.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 3 Abende
 Preis CHF 130.00/*CHF 118.00, exklusive Kopierkosten
 Mitbringen aktuelle Bewerbungsmappe oder eigene Notizen
 Materialkosten Kopierkosten ca. CHF 7.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Rechnen, keine Angst vor Zahlen



Den Rabatt beim Einkaufen ausrechnen, das Wechselgeld überprüfen, den Eurobetrag in Schweizerfranken umrechnen - fallen Ihnen solche Situationen auch nicht immer leicht? Lernen Sie praxisbezogen einfach besser zu rechnen.

Schoch Heinz, Informatiker
 Kurs 204 Dienstag, 09.30 bis 11.00 Uhr, ab 11.08.26
 Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Mühle, Spielmatte 3
 Dauer 4 Morgen
 Preis CHF 66.00 / *CHF 60.00

Demokratie und Rechtsstaat in Gefahr



Der Rechtsstaat ist die Grundlage unserer Demokratie. Nicht erst seit dem Einzug von Donald Trump ins Weisse Haus ist zu beobachten, wie die Demontage des Rechtsstaates die Demokratie gefährdet. Auch in der Schweiz, die auf ihre demokratische und rechtsstaatliche Tradition stolz ist, ist ein Prozess des schleichenden Abbaus des Rechtsstaates zu beobachten. Dies wird im Kurs analysiert. Es wird auch ein Bezug zur geplanten Ausstellung «Demokratie-Farbe der Freiheit» in der Galerie Kunstsammlung Unterseen hergestellt.

Schwander Kurt, lic. iur., pensionierter Rechtsanwalt/Richter
 Kurs 205 Samstag, 10.00 bis 16.00 Uhr, am 02.05.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 87.00/*CHF 79.00
 Bemerkung 1 Stunde Pause

Kunstprojekt: Demokratie-Farbe der Freiheit, 5. bis 28. Juni 2026

GALERIE
KUNST
 SAMMLUNG
 UNTERSEEN

«Woran halten wir uns – und was sollen wir tun?»

Ein Kunstprojekt, das Freiheit, Vielfalt und Verantwortung sichtbar macht. In einer Zeit, in der Zusammenarbeit und Respekt vor der Würde des Einzelnen wichtiger denn je sind, feiern wir die Ideale der Aufklärung (Nachdenken, Beweise, statt Glaube, Gewaltenteilung, Menschenrechte und Glaubensfreiheit) sowie Umweltbewusstsein und den verantwortungsvollen Einsatz von KI (künstlicher Intelligenz).

Bilder/Objekte von Cornelia Schmid, bildende Künstlerin, Rosshäusern, www.coni-schmid.ch, sowie Kindern und Jugendlichen, in Zusammenarbeit mit dem Ferienpass Bödeli und der okja (offene Kinder- und Jugendarbeit Region Jungfrau).

Rahmenveranstaltungen

VHS -Tageskurs «Demokratie und Rechtsstaat» siehe Kursangebot

«Podiumsgespräch - Meinungsbildung in der KI-gesteuerten Social-Media-Flut» SO 7. Juni, 10.00-12.00h, Stadthausaal Unterseen

Eine freie Meinungsbildung ist Grundlage demokratischer Teilhabe. Sie setzt voraus, dass wir Zugang zu Information haben und darüber frei diskutieren, uns unsere Meinung bilden und diese auch äussern können. Die Meinungsäusserungsfreiheit ist ein Grundrecht. Teilnehmer:innen: Samuel Günter, Co-Leiter Ressort Thun-Oberland, Ressortleitung BZ/Der Bund/Berner Oberländer; Dr. Tobias R. Keller, Mitglied der Geschäftsleitung gfs.bern, Institut für Politik- und Kommunikationsforschung, Prof. Dr. Daniel Steiner, Institutsleiter PH Bern; Dr. Hanna Muralt Müller, a. Vizekanzlerin; Moderation Christoph Wyss, Präsident Verein KSU.

«Die Rolle von Wissenschaft und Universität für Demokratien», DO 11. Juni, 20.00h, Galerie KSU

Wissenschaft hat eine wichtige Funktion in modernen Demokratien. Sie ist die Institution, die wie keine andere in einer modernen Gesellschaft der Wahrheitssuche verpflichtet ist. Universitäten und deren Angehörige, aber auch die Allgemeinheit sollten sich dieser Rolle immer wieder neu bewusst werden. Die Universitäten stehen vor dem Hintergrund neuer Technologien aber auch der zunehmenden politischen Polarisierung immer wieder vor neuen Herausforderungen, die ich in diesem Vortrag thematisiere. Prof. Dr. Axel Franzen, Soziologe, Uni Bern.

«Wer gestaltet die Zukunft?» KI, Freiheit – Verantwortung» DO 18. Juni, 20.00h, Gemeindesaal Unterseen

Technologiesprünge verändern unsere Welt grundlegend und immer schneller. Das Smartphone ist noch nicht verdaut, da stellt KI schon alles in Frage, auf das wir uns bis jetzt verlassen konnten. Wir können mehr als je zuvor und verstehen so wenig wie nie. Wir befinden uns im grössten Echtzeit-Experiment der Menschheit – Ausgang ungewiss. Ein Vortrag darüber, was KI mit uns macht – und was wir mit der KI machen sollten. Wie die Zukunft aussieht, entscheiden wir Menschen. Prof. Dr. Christoph Heitz, ZHAW (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften).

Im Gespräch mit Christine Häsler, Regierungsrätin/Bildungs- und Kulturdirektorin von 2018 bis 2026, DO 25. Juni, 20.00h Galerie KSU.

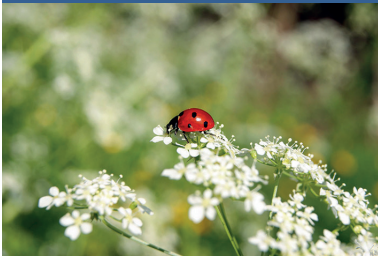
«Empfänger unbekannt» FR 26. Juni, 20.15h, Stadtkeller Unterseen

Das Thema der Theateraufführung basierend auf Kathrine Kressmann Taylors Briefroman „Adressat unbekannt“ (1938), ist aktueller denn je. Es handelt sich um einen fiktiven Briefwechsel des amerikanischen Juden Max Eisenstein und des Deutschen Martin Schulze. Ein Stück über Freundschaft, Rassismus, Antisemitismus, Rechtsradikalismus, Verführbarkeit und Frauenrechte.

Das Kunstprojekt wird unterstützt durch den BEKB | BCBE Förderfonds

Freizeit/praktische Kurse

Biodiversität im Garten und auf dem Balkon



Wieviel Biodiversität steckt in meinem Garten oder auf meinem Balkon? Wie kann ich Igel, Kleinsäuger, Eidechsen und Insekten fördern, ohne auf Wohlfühlqualität zu verzichten? In diesem zweiteiligen Kurs zur Biodiversitätsförderung schauen wir auf Gärten und Balkone – denn keine Fläche ist zu klein, um Wildbienen oder Igel zu unterstützen. Der erste Kurs widmet sich dem Garten mit Fokus auf Kleinsäuger und Amphibien und im zweiten Kurs lernen wir, wie eine Balkon-Blumenwiese auch auf kleiner Fläche funktionieren kann.

Erb Alexandra, Umweltingenieurin & Umweltbildnerin
Kurs 301 Dienstag, 18.30 bis 20.30 Uhr, ab 21.04.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 2 Abende
Preis CHF 56.00/*CHF 51.00
Mitbringen Schreibzeug

Frühlings-Wildkräuterkochkurs zum Muttertag, vegetarisch



Im Frühling sind die Wildkräuter in der vollen Kraft. Diese Kraft werden wir nutzen und uns direkt in einem wunderbaren Menü integrieren. Vorab sammeln wir einige, damit Ihr so auch mehr Wissen erlangt. Wir geniessen gemeinsam unser Kunstwerk am Tisch.

Bäumer David, Koch, Kursleiter Waldbaden
Kurs 302 Sonntag, 09.00 bis 14.30 Uhr, am 10.05.26
Kursort Interlaken, Schulküche Sekundarschule, Alpenstr. 23
Dauer 1 Tag
Preis CHF 70.00/*CHF 64.00, exklusive Materialkosten
Mitbringen Schürze, Schreibblock und Stift, Box für Reste zum mitnehmen bitte Allergien/Unverträglichkeiten bei Anmeldung mitteilen
Materialkosten Für Lebensmittel CHF 15.00, CHF 5 fürs Rezept, ist bar direkt im Kurs zu bezahlen

Sommer-Wildkräuterkochkurs vegetarisch



Beim vorherigen Sammeln werde ich einiges Wissenswertes über Wildkräuter berichten. Diese Zeit des Sommers steht für Fülle. Diese wird man auch im Menü sehen, was wir gemeinsam am Tisch geniessen werden.

Bäumer David, Koch, Kursleiter Waldbaden
Kurs 303 Sonntag, 09.00 bis 14.30 Uhr, am 16.08.26
Kursort Interlaken, Schulküche Sekundarschule, Alpenstr. 23
Dauer 1 Tag
Preis CHF 70.00/*CHF 64.00, exklusive Materialkosten
Mitbringen Schürze, Schreibblock und Stift, Box für Reste zum mitnehmen bitte Allergien/Unverträglichkeiten bei Anmeldung mitteilen
Materialkosten Für Lebensmittel CHF 15.00, CHF 5 fürs Rezept, ist bar direkt im Kurs zu bezahlen



Pilzkurs - Pilzexkursion - Pilzessen



Im Rahmen einer kleinen Pilzkunde lernen wir an einem Abend die häufigsten Pilze kennen und bestimmen. Während der darauf folgenden ganztägigen Exkursion wenden wir das Gelernte gemeinsam im Gelände an. Mit den gesammelten Pilzen bereiten wir anschliessend in der Küche der Schule Unterseen verschiedene leckere Pilzgerichte zu und geniessen diese zusammen.

Wysser Hans, Pilzkontrolleur und Geissbühler Susanne, Hauswirtschaftslehrerin
Kurs 304 Dienstag, 20.00 bis 22.00 Uhr, am 11.08.26 (Theorieabend) und
Samstag, 09.00 bis 19.00 Uhr, am 15.08.26 (Exkursion mit
Nachtessen)

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Abend und 1 Tag
Preis CHF 224.00/*CHF 204.00, exklusive Materialkosten
Mitbringen Einfache Lupe, Wanderausrüstung bei der Exkursion
Materialkosten Skript CHF 8.00 und Nachtessen ca. CHF 15.00, direkt im Kurs
zu bezahlen.

Bürobedarf SCHAFFNER GmbH

Papeterie, Büromöbel und -maschinen

3800 Unterseen-Interlaken
Bahnhofstrasse 5
Telefon 033 822 74 47
Telefax 033 822 38 47

Ihr Partner für
Papeterie, Boutique, Büromöbel und -maschinen



Sei's ein Geschenk, Papiere, Stempel oder Ballone in allen Variationen, neue Büromöbel, Schreibgeräte usw. bei uns sind Sie an der richtigen Adresse.

Seit über 30 Jahren bedienen wir eine zufriedene Kundschaft kompetent und zuverlässig mit allem, was im Büroalltag oder im Haushalt benötigt wird.

Besuchen Sie unsere Webseite & unseren Online-Shop, dort finden Sie viele tolle Artikel und Aktionen!

www.schaffner-buerobedarf.ch

Sushi

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie man echte, japanische Sushi selbst zubereitet? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie! Unter fachkundiger Anleitung von Freddi Weissen, dem Inhaber Restaurant Simply Sushi in Interlaken, lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie köstliche verschiedene Rollarten, Hosomakis (dünne Rollen), Futomaki (dicke Rollen) und Uramaki (Inside-Out Rollen) herstellen. Neben der Praxis erhalten Sie viele hilfreiche Tipps und Tricks rund um Zutaten, Techniken und die japanische Sushi-Kultur.

Weissen Alfred, Inhaber Simply Sushi

Kurs 305 Montag, 18.00 bis 20.30 Uhr, am 08.06.26

Kurs 306 Montag, 18.00 bis 20.30 Uhr, am 14.09.26

Kursort Interlaken, Simply Sushi, Marktgasse 17

Dauer 1 Abend

Preis CHF 52.00/*CHF 47.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Küchenschürze, Schreibzeug

Materialkosten CHF 50.00 für Material-/Lebensmittel, direkt im Kurs zu bezahlen

Fermentieren

Fermentation gehört zu den ältesten Methoden um Lebensmittel haltbar zu machen und dies ganz ohne Konservierungsmittel. Zudem punkten fermentierte Lebensmittel mit den natürlich vorkommenden Milchsäurebakterien, welche gesund für unseren Darm/Mikrobiom sind. Erfahren Sie mehr darüber in diesem Kurs und gemeinsam werden wir ein Gemüseferment herstellen, das mit nach Hause genommen werden kann.

Landmesser Susi, vegane Ernährungsberaterin

Kurs 307 Freitag, 19.00 bis 21.00 Uhr, am 11.09.26

Kursort Interlaken, Schulküche, Sekundarschule Interlaken

Dauer 1 Abend

Preis CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Küchenschürze

Materialkosten CHF 30.00 (2 Gläser, 2 Glasgewichte, Lebensmittel), direkt im Kurs zu bezahlen

Workshop - Reparaturen, Bikepflege & Unterhalt

Mountainbikes haben sich mittlerweile zu Hightech Sportgeräten entwickelt. In dem praktischen Workshop wird gezeigt, wie unterwegs Pannen repariert werden können und welche Unterhaltsarbeiten wichtig und sinnvoll sind, die selber erledigt werden können. Der Kurs ist für Teilnehmer/Innen geeignet, die sich gerne selber zu helfen wissen. Hilfreiche Tipps vom Profi helfen mit, um die Touren sorgen- und pannenfrei geniessen zu können.

Beer Housi, dipl. Swiss Cycling MTB Instructor

Kurs 308 Mittwoch, 19.00 bis 21.30 Uhr, am 29.04.26

Kursort Unterseen, Treffpunkt: mtbeer, Lombachzaunweg 24

Dauer 1 Abend

Preis CHF 42.00/*CHF 38.00

E-Bike - durch bessere Fahrtechnik mehr Spass und Sicherheit

In einer lockeren Atmosphäre lernen Sie richtiges Reagieren in kritischen Situationen, Bremsen, Steuern, Schalten, Hindernisse bewältigen, sicheres und lockeres Kurvenfahren. Spass und Erfolg sind garantiert!

Beer Housi, dipl. Swiss Cycling MTB Instructor

Kurs 309 Dienstag, 19.00 bis 21.30 Uhr, am 05.05.26

Kursort Matten, Treffpunkt: Parkplatz Eishalle, Matten

Dauer 1 Abend

Preis CHF 42.00/*CHF 38.00

Bemerkung Helm obligatorisch

Mountainbike - Sicherheit durch korrekte Einschätzung von Sportgerät



In einer lockeren Atmosphäre lernen Sie die Eigenheiten des E-Bikes richtig einschätzen. Wie wird das E-Bike im Strassenverkehr wahrgenommen? Gezielt wird auf Eigenschaften wie Gewicht und Tempo beim Bremsen, Schalten und Kurvenfahren eingegangen. Spass und Erfolg sind garantiert!

Beer Housi, dipl. Swiss Cycling MTB Instructor
Kurs 310 Donnerstag, 19.00 bis 21.30 Uhr, am 19.05.26
Kursort Matten, Treffpunkt: Parkplatz Eishalle, Matten
Dauer 1 Abend
Preis CHF 42.00/*CHF 38.00
Bemerkung Helm obligatorisch

Spielend fröhlich und zufrieden sein



Spielend fröhlich und zufrieden sein. Es ist ganz einfach, spielend Kontakte zu schaffen. Wir lernen bewährte Spielimpulse aus aller Welt kennen. Zum Entwickeln von Konzentration, Flexibilität und Lockerheit begegnen wir Spielen für Einzelne, für Paare und kleine Gruppen. Mit fröhlichen Spielen für drei Generationen erleben wir Lebensfreude und Frohsinn in der Gemeinschaft..

Fluri Hans, Spielpädagoge
Kurs 311 Samstag, 09.00 bis 16.00 Uhr, am 09.05.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Tag
Preis CHF 84.00/*CHF 77.00, exklusive Kursunterlagen
Bemerkung 1 Stunde Mittagspause
Mitbringen Schreibmaterial, bewegungsfreundliche Kleidung

REGA-Führung Basis-Wilderswil



Haben Sie sich auch schon gefragt, wie es in einer Helikopter-Einsatzbasis der Rega aussieht? Oder interessiert es Sie, wo die Helikopter- und Jet-Mechaniker dafür sorgen, dass unsere Flotte rund um die Uhr einsatzbereit ist? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, anlässlich einer Führung einen Blick hinter die Kulissen der Rega zu werfen. Es erwartet Sie ein Referat über die Rega, die Besichtigung der Basis mit Helihangar und Helikopter und noch ein Rega-Film. Mindestalter 10 Jahre, keine Tiere erlaubt, nicht rollstuhlgängig.

Kurs 312 Mittwoch, 14.30 bis 16.00 Uhr, am 22.04.26
Kursort Unterseen, Treffpunkt: Rega Wilderswil, Bönigstrasse 17
Dauer 1 Nachmittag
Preis CHF 18.00
Bemerkung Die Gruppe kann nur geschlossen zusammen mit der Referentin vom Treffpunkt zur Basis laufen (ca. 5 Minuten) und auch wieder zurück. Eine verspätete Anreise oder frühere Abreise ist nicht möglich, da es nicht erlaubt ist, sich selbständig auf dem Areal zu bewegen.



Praxis Seelengruss

Glenda Eggenschwiler
Lifecoaching & Workshops

📍 Standort:
Spielmatte 3, 2. Stock
3800 Unterseen, Schweiz
E-Mail: glenda@seelengruss.ch
Website: www.seelengruss.ch



Vorträge

Was ist Psycho-Physiognomik?



An diesem Abend klären wir Begrifflichkeiten wie Facereading, Gesichterlesen und Psycho-Physiognomik. Zudem erhalten wir einen tieferen Einblick in die Kunst der Psycho-Physiognomik, erkennen, wo sie überall angewendet werden und wie sie uns in ganz alltäglichen Situationen helfen kann, sowohl uns als auch unsere Mitmenschen besser zu verstehen. Für Neu- und Wissbegierige besteht auch die Möglichkeit, sich zu einer „Kurzanalyse“ zur Verfügung zu stellen und so direkt zu erleben, was die eigene Gestalt einem geschulten Auge preisgibt.

Zurflüh Barbara, dipl.Naturheilp.,dipl.Psycho-Physiognomikerin
Vortrag Donnerstag, 23.04.26, Beginn 19.00 Uhr
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Abend
Preis CHF 18.00
Bemerkung Abendkasse, Reservierung erwünscht, Platzzahl beschränkt

Künstliche Intelligenz (KI)



Was ist Künstliche Intelligenz, woher kommt sie und wohin will sie? Wir profitieren von KI im Alltag und sind dabei auch Gefahren ausgesetzt. Der Kurs gibt Einblicke, zeigt Zusammenhänge auf und hilft, die Produkte der neuen Technologien zu erkennen und bewusst einzusetzen. Die Erkenntnisse ermöglichen eine kritische Diskussion und helfen bei der persönlichen Meinungsbildung.

Künzler Reto, Biologe Dr. und Geschäftsführer
Vortrag Donnerstag, 04.06.26, Beginn 18.30 Uhr
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Abend
Preis CHF 18.00
Bemerkung Abendkasse, Reservierung erwünscht, Platzzahl beschränkt
Mitbringen Smartphone, Notizmaterial

Honigbienen, Wildbienen und andere Bestäuber



Bienen faszinieren als perfekt organisierter Staat mit bis zu 50'000 Individuen. Der Vortrag zeigt, wie Honigbienen zusammenleben, sich orientieren und Informationen weitergeben. Körperbau und Aufgaben von Arbeiterinnen, Drohnen und Königin werden erklärt. Sie lernen Wildbienen und weitere Bestäuber kennen und erfahren, wie man sie mit blühenden Pflanzen unterstützen kann.

Amacher Thomas, diplomierter Imker
Vortrag Donnerstag, 11.06.26, Beginn 18.30 Uhr
Kursort Gündlischwand, Station 121, Bienenstand hinter BOB Zweilütschinen
Dauer 1 Abend
Preis CHF 18.00
Bemerkung Abendkasse, Reservierung notwendig, Platzzahl beschränkt

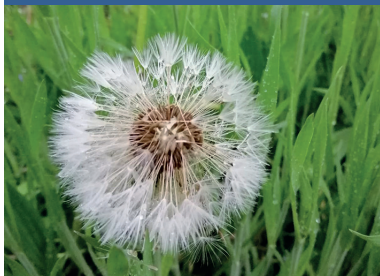
Dem Mikroplastik auf der Spur



In diesem Vortrag gehen wir dem Mikroplastik auf die Spur. Wir befassen uns mit der Entstehung und den weitreichenden Auswirkungen auf Natur, Tier und Mensch. Das Bundesamt für Umwelt schätzt, dass in der Schweiz jährlich ca. 14'000 Tonnen Plastik in Böden, Gewässer und Sedimente gelangen. Wie gelangt denn eine PET-Flasche überhaupt von der Schweiz ins Meer? Und was für Schäden richtet sie bei uns in der Schweiz an? Freuen Sie sich auf einen spannenden, lehrreichen und zukunftsorientierten Kurs.

Erb Alexandra, Umweltingenieurin & Umweltbildnerin
Vortrag Dienstag, 18.08.26, Beginn 18.30 Uhr
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Abend
Preis CHF 18.00
Bemerkung Abendkasse, Reservierung erwünscht, Platzzahl beschränkt
Mitbringen Schreibzeug

Atem bewusst wahrnehmen



Oft nehmen wir im Alltag den Atem nicht richtig wahr. Erst wenn sich unsere Lebenshauch selbst meldet, zum Beispiel indem er unregelmässig ist. Wenn unser Körper auf sich aufmerksam machen will, holt er sich oft Hilfe bei der Atmung. Weshalb ist eine langsame und tiefe Atmung wichtig? Es fördert das Bewusstsein sowie die Konzentration. Auch besteht die Möglichkeit Emotionen besser loszulassen. Der Mensch lernt seinen Körper genauer kennen und findet nach regelmässiger Anwendung verschiedener Atemtechniken die innere Balance.

Weyl Eveline, Dipl. Yogalehrerin
Kurs 401 Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr, ab 01.09.26
Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
Dauer 3 Morgen
Preis CHF 52.00/*CHF 47.00
Mitbringen Bequeme Kleidung, evtl. Decke

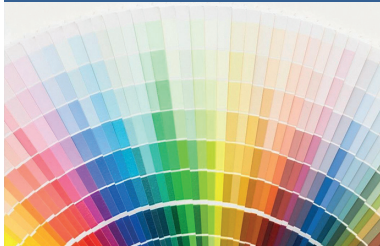
Das hochsensible Kind begleiten



Erhalte viele praktische Tipps, um den Alltag mit einem reizoffenen, gefühlsstarken Kind leicht und freudvoll zu bewältigen. Neurobiologische Hintergründe (Hormone, Ernährung usw.), praktische Übungen und Fallbeispiele - gerne auch eigene - zeigen Handlungsmöglichkeiten. Es kann auf Diagnosen von AD(H)S bis ASS eingegangen werden. Immer mehr Kinder werden als neurodivers erkannt und sind ein grosser Mehrwert für unsere Gesellschaft!

Würsch Annetta, kant.appr. Naturheilpraktikerin, dipl. Kindergärtnerin
Kurs 402 Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 30.04.26
Kursort Interlaken, Raum für Gesundheit, Höhweg 15
Dauer 3 Morgen
Preis CHF 124.00/*CHF 113.00, exklusive Kursunterlagen
Bemerkung Kursdaten: 30.04./07.05. und 21.05.26
Mitbringen eigenes Notizmaterial
Materialkosten Kursunterlagen CHF 20.00

Die Kraft der Farben



Mit einer bewussten Farbwahl fördern wir eine positive Stimmung und gestalten Wohlfühlorte. Die Farben können unsere Emotionen und unser Wohlbefinden stark beeinflussen. In der Wahl der Kleider, in der eigenen Wohnung oder im Büro können uns Farben sehr unterstützen. Sie erleben die Kraft der Farben und gestalten Ihr Kraftbild für Garderobe, Wohnung oder Büro.

Krebs Sarana, dipl. Farbgestalterin IACC/BEF
Kurs 403 Samstag, 08.15 bis 12.30 Uhr, am 12.09.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Morgen
Preis CHF 88.00/*CHF 80.00
Bemerkung 15 Minuten Pause
Mitbringen Auf Wunsch können Fotos von den eigenen Räumen mitgebracht werden
Materialkosten CHF 10.- für Farben und Arbeitsmaterialien

Familienaufstellung mit den Engelssymbolen von Ingrid Auer



Viele unserer täglichen Schwierigkeiten in Familie, Partnerschaft und Beruf, aber auch gesundheitliche Störungen können ihren Ursprung in unserer Herkunftsfamilie haben. Mithilfe der Familienaufstellung können emotionale Verstrickungen, unterdrückte Gefühle und seelische Konflikte, die negative Auswirkungen auf unser Leben haben, offengelegt und gelöst werden. Nach einer theoretischen Einführung haben Sie die Möglichkeit, mit einer von Ihnen gewählten Person eine kleine Aufstellung zu machen.

Kühne-Pete Timea, Lebensberaterin
Kurs 404 Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, am 01.05.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 1 Abend
Preis CHF 42.00/*CHF 38.00
Mitbringen Trinkflasche

Ganzheitliche Augentherapie bei trockenen Augen / Sicca Syndrom



Das Sicca-Syndrom („Trockenes Auge“) betrifft viele Menschen und beeinträchtigt Sehkomfort und Lebensqualität. Typische Beschwerden sind Brennen, Jucken, Fremdkörpergefühl, Rötung, müde Augen sowie verschwommenes Sehen oder tränende Augen. In diesem Kurs lernen Sie ganzheitliche und alternative Ansätze der Augentherapie kennen, die schulmedizinische Erkenntnisse sinnvoll ergänzen. Im Fokus stehen Ursachen, Lebensstil, Ernährung, naturheilkundliche Verfahren, Entspannungs- und Augenübungen sowie praktische Selbsthilfemassnahmen.

Bornemann Renate, Craniosacral Therapeutin OdA KT, Augentherapeutin
 Kurs 405 Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr, am 20.06.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Morgen
 Preis CHF 62.00/*CHF 56.00
 Mitbringen Yoga- oder Isomatte für Schlussentspannung

Ganzheitliche Fussreflexzonenmassage



Der sanfte Weg zur Gesundheit aller Organe, Muskeln und Körperfunktionen befindet sich in den entsprechenden Reflexzonen am Fuss. Eine Verbindung wird über die Nerven, Blut-, Lymph-, und Lebensenergiebahnen (Meridiane) hergestellt. Durch sanften Druck auf die Reflexzonen werden die zugehörigen Organe und Körperteile positiv beeinflusst. Die einzelnen Körperorgane werden am Fuss gezeigt, erklärt, aktiviert und harmonisiert.

Kühne-Pete Timea, Lebensberaterin
 Kurs 406 Samstag, 15.00 bis 18.00 Uhr, ab 30.05.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 3 Nachmittage
 Preis CHF 186.00/*CHF 169.00
 Bemerkung Kursdaten: 30.05./06.06./13.06.26
 Mitbringen Trinken, Schreibmaterial, 3 grosse Badetücher, bequeme Kleidung tragen

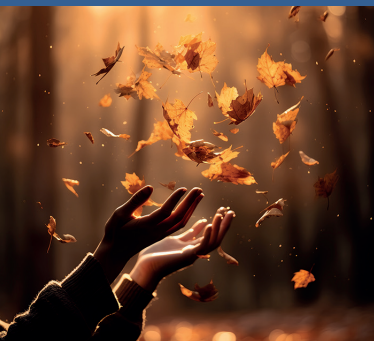
Rückenmassage



Einführung in die klassische Rückenmassage. Die allgemeine, klassische Rückenmassage dient vor allem dazu, den Spannungszustand der Muskeln zu lockern, Verspannungen zu lösen sowie die Blut- und Lymphzirkulation anzuregen. Im Kurs wird eine entsprechende, leicht zu erlernenden Massagetechnik vermittelt und geübt.

Kühne-Pete Timea, Lebensberaterin
 Kurs 407 Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr, ab 30.05.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 3 Morgen
 Preis CHF 186.00/*CHF 169.00
 Bemerkung genaue Kursdaten: 30.05./06.06./13.06.26
 Mitbringen Trinken, Schreibmaterial und 2 grosse Badetücher, bequeme Kleidung tragen

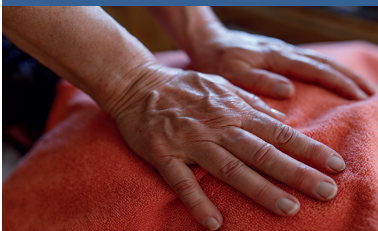
Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht



An diesem Abend betrachten wir gemeinsam das gängige Verständnis der Begriffe Krankheit und Gesundheit. Mein Anliegen ist es, Ihnen eine ganzheitlichere Sichtweise näherzubringen. Dies kann Ihnen künftig helfen, nicht nur mit Krankheit, sondern generell mit schwierigen Herausforderungen im Leben anders umzugehen. Durch Übungen bringen wir Körper, Geist und Seele in Harmonie und aktivieren so die Selbstheilungskräfte in unserem System.

Kühne-Pete Timea, Lebensberaterin
 Kurs 421 Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, am 18.09.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Abend
 Preis CHF 41.00/*CHF 38.00
 Mitbringen Trinken mitnehmen

Jin Shin Jyutsu regelmässig anwenden



Wir strömen uns gegenseitig mit Anleitung und vertiefen unsere Erfahrungen.

Ehret Barbara, Atem-, Bewegungs- + Klangtherapeutin
 Kurs 408 Montag, 08.30 bis 09.45 Uhr, ab 04.05.25
 Kurs 420 Montag, 19.00 bis 20.15 Uhr, ab 04.05.25

Kursort Spiez, Praxis Einklang, Oberlandstrasse 21
 Dauer 5 Morgen/5 Abende
 Preis CHF 88.00/*CHF 80.00
 Bemerkung genaue Daten: 04.05./01.06./06.07./03.08./07.09.26, einzeln buchbar CHF 22.00, pro Mal
 Mitbringen Wolldecke, Socken und Schreibzeug, wenn vorhanden Mätteli

Jin Shin Jyutsu



Jin Shin Jyutsu ist eine Jahrtausend alte Lebenskunst aus Japan. Durch sanftes Auflegen der Hände auf bestimmte Punkte des Körpers (sog. «Sicherheits-Energieschlösser») und durch das Halten der Finger, können wir körperliche und emotionale Spannungen lösen und für Harmonie und inneres Gleichgewicht sorgen. Erfahren, wie einfach es ist, sich selbst zu helfen und sein Gleichgewicht zu finden.

Ehret Barbara, Atem-, Bewegungs- + Klangtherapeutin
 Kurs 409 Samstag, 09.30 bis 16.00 Uhr, am 08.08.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 77.00/*CHF 70.00, exklusive Unterlagen
 Bemerkung 1 Stunde Mittagspause
 Mitbringen Wolldecke, Socken und Schreibzeug
 Materialkosten CHF 20.00, direkt im Kurs zu bezahlen für Kursunterlagen

Jin Shin Jyutsu Vertiefung



Der Körper ist ein sich selbst heilendes und sich selbst regulierendes System, das prinzipiell danach strebt, die Gesundheit aufrechtzuerhalten. Alles, was in einem Teil des Körpers geschieht, hat Auswirkungen auf unser ganzes Wesen. Der Mensch ist eine Einheit von Geist, Seele und Körper, durch welche unsere Lebensenergie fließt. Wird dieser Energiefluss gestört entstehen Blockaden, welche vielschichtige körperliche und seelische Beschwerden auslösen können.

Ehret Barbara, Atem-, Bewegungs- + Klangtherapeutin
 Kurs 410 Samstag, 09.30 bis 16.00 Uhr, am 22.08.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 77.00/*CHF 70.00, exklusive Unterlagen
 Bemerkung 1 Stunde Mittagspause
 Mitbringen Wolldecke, Socken und Schreibzeug
 Materialkosten CHF 20.00, direkt im Kurs zu bezahlen für Kursunterlagen

Nicole Lüthi

- Jenseitskontakte & Aura Reading
- Seminare
- Übungszirkel
- Ausbildung Sensitivität & Medialität



Nicole Lüthi
 Interlaken, BE
 nicoleluethi.ch
 078 303 62 00



Meditation



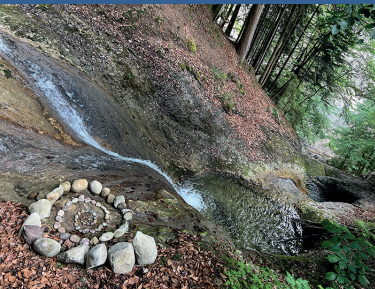
Sich einen Moment des Innehaltens schenken. Den Blick nach innen richten, dadurch in eine tiefe Entspannung kommen und sich dem Moment hingeben. Gemeinsam tauchen wir ein in die Dimensionen der lichtvollen Schwingungen und lassen uns durch die Lichtfrequenzen nähren und stärken. Wir empfangen Botschaften des Lichts, die uns Impulse für den Alltag schenken und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Die Meditation fördert die Körpergesundheit und lässt uns immer wieder in unsere Mitte finden.

Wacher Monika, Kreativcoach

- Kurs 411 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 24.04.26
- Kurs 412 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 29.05.26
- Kurs 413 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 26.06.26
- Kurs 414 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 21.08.26
- Kurs 415 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 11.09.26

- Kursort Matten, Sportmühle, Oelestrasse 2A
- Dauer 1 Abend
- Preis CHF 31.00/*CHF 28.00
- Mitbringen bequeme Kleidung, Decke und ev. warme Socken

Gedankenkarussell Adieu – Klarheit durch die Natur



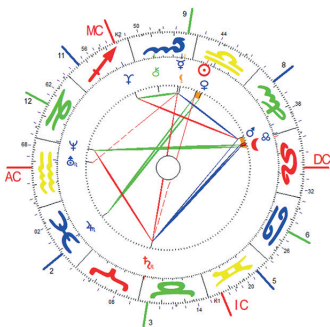
Vier Stunden in der Natur für mehr Ruhe und Klarheit. Du erfährst, wie Gedanken und Körper zusammenwirken – und wie du deine innere Ausrichtung bewusst verändern kannst. In der Natur findest du zurück ins Spüren – und kommst ins Handeln. Du stärkst deinen inneren Kompass und lernst, dir selbst wieder mehr zu vertrauen als äusseren Stimmen.

Haussener Barbara, Licht- und Energiemedizinerin, SVEB I

- Kurs 416 Freitag, 12.30 bis 16.45 Uhr, am 24.04.26
- Kurs 417 Freitag, 12.30 bis 16.45 Uhr, am 05.06.26

- Kursort Unterseen, Treffpunkt Bushaltestelle Sundlauenen Dorf
- Dauer 1 Nachmittag
- Preis CHF 56.00/*CHF 51.00
- Bemerkung 15 Minuten Pause
- Mitbringen Bequeme, wetterangepasste Kleidung, Notizbuch, Stift, Trinkflasche, Sitzunterlage

Schnupperkurs Astrologische Psychologie nach Huber



Wir gehören zum Kosmos und sind Teil des grossen Ganzen. In der astrologisch-psychologischen Sicht geht es um Selbstverantwortung statt vorgegebenem Schicksal. Ein Horoskop dient der Selbsterkenntnis - eine Landkarte zu Ihnen selbst. Lernen Sie den Tierkreis kennen, entdecken Sie Ihr Sonnenzeichen und machen Sie sich auf zu einer Reise zu Ihrem Selbst.

Johner Simone, Dipl. AZB Astrologie Beraterin und SVEB I

- Kurs 418 Samstag, 09.00 bis 12.00 Uhr, ab 09.05.26
- Bemerkung Kursdaten: 09.05. und 23.05.26, 15 Minuten Pause

- Kurs 419 Samstag, 09.00 bis 12.00 Uhr, ab 15.08.26
- Bemerkung Kursdaten: 15.08. und 05.09.26, 15 Minuten Pause

- Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
- Dauer 2 Morgen
- Preis CHF 77.00/*CHF 70.00

BBP Bauch-Beine-Po



Bei Kräftigungsübungen mit und ohne Gerät sowie Ausdauerübungen mit Musik erhalten die Problemzonen Bauch, Beine und Po ein spezielles Training, das zu Formung und Straffung führt. Die Übungsvielfalt schliesst auch ein Training der Rückenmuskulatur ein. Mit einem angenehmen, erholsamen Stretching schliessen wir das Training ab. NeueinsteigerInnen und erfahrene KursteilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

Graf Marlies, Stretchinstructorin

Kurs 501 Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 20.04.26
 Kursort Matten, Sportmühle, Oelestrasse 2A
 Dauer 12 Abende
 Preis CHF 208.00/*CHF 189.00
 Bemerkung Kein Kurs am 04.05. und 25.05.26 und vom 06.07. bis 03.08.26
 Mitbringen Grosses und kleines Frottetuch, Getränk, Sportschuhe

Body Mind Yoga Flow



Tauchen sie mit mir ab in einen Vinsaa Yoga Flow ohne Bewertung, wo Körper und Seele im Einklang fliessen. Es gibt nichts anderes als sich selbst auf der Matte, hier und jetzt. Sie dürfen sich auf eine abwechslungsreiche Ganzkörperpraxis freuen, die sie kräftig mobilisiert und wieder in Balance bringt. Schön, dass sie dabei sind!

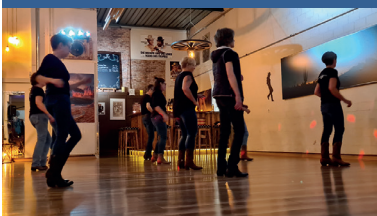
Adamo Marina, Yoga teacher training, RYS200H Yoga Alliance

Kurs 502 Mittwoch, 08.15 bis 09.15 Uhr, ab 03.06.26
 Dauer 5 Morgen
 Preis CHF 87.00/*CHF 79.00

Kurs 503 Mittwoch, 08.15 bis 09.15 Uhr, ab 12.08.26
 Dauer 4 Morgen
 Preis CHF 69.00/*CHF 63.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
 Mitbringen Bequeme Kleidung, Trinkflasche und warmer Pullover/Decke für die Entspannung

Country Line Dance für Fortgeschrittene

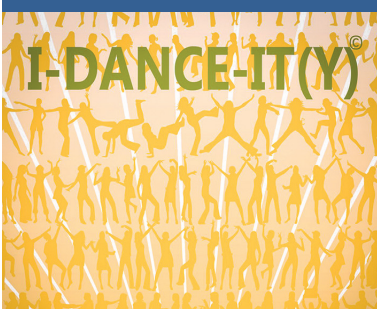


Line Dance ist eine eigenständige Tanzart, die in der Gruppe ohne Partner getanzt wird. Sie erlernen verschiedenste Choreographien zu unterschiedlichen Musikstilrichtungen (Country, Rock'n'Roll, Pop etc.) Diese erlernten Tänze (Choreos) werden auch immer wieder zur Musik repetiert und gefestigt.

Fischer Monika, Line Dance Instruktorin / SVEB Zertifikat

Kurs 504 Mittwoch, 17.45 bis 18.45 Uhr, ab 22.04.26
 Kursort Interlaken, Bear Line Dancers Tanzstube, Aarmühlestrasse 6
 Dauer 10 Abende
 Preis CHF 173.00/*CHF 158.00
 Mitbringen Trinken und Schuhe mit leicht rutschiger Sohle (keine Strassenschuhe)

Freies Tanzen



Haben Sie Lust auf freies Tanzen, den tänzerischen Ausdruck frei zu entfalten und sich von Musik und kreativen Impulsen inspirieren zu lassen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Tanzen ist Freude, Kraft, Zartheit, Leidenschaft, Leichtigkeit, Aufrichtung uvm. Tanzen schafft Raum im Kopf, Tanzen schenkt neue Eindrücke und kann Lebens- und Bewegungsspielräume erweitern, Tanzen schafft Verbindung zu sich selbst und zu andern Menschen, Tanzen und die Identität entfalten: I-DANCE-IT(Y)©.

Ritschard Verena, Bewegungs- und Tanztherapeutin

Kurs 535 Dienstag, 19.15 bis 20.45 Uhr, ab 05.05.26
 Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
 Dauer 3 Abende
 Preis CHF 78.00/*CHF 71.00
 Mitbringen Bequeme Kleidung, Trinkflasche, wer möchte Decke oder Tuch

Sanftes Yoga

Sanftes Yoga geht auf die speziellen Wünsche und Anforderungen ein, die ältere Personen, Ungeübte und Menschen mit Bewegungseinschränkungen an ihre Yogapraxis stellen. Richtet sich auch an all diejenigen, die einfach nur nach einer sanfteren Art des Übens suchen. Während der Stunde wird mit Hilfe von Atemübungen, Achtsamkeitsbewegungen und das Aktivieren des Gleichgewichts die teilnehmende Person langsam in das Sanfte Yoga involviert. Dabei wird der Körper intensiver gespürt und der Geist/das Gehirn kann sich ruhiger mit dem Körper verbinden.

Weyl Eveline, Dipl. Yogalehrerin
 Kurs 505 Montag, 09.30 bis 10.30 Uhr, ab 01.06.26
 Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
 Dauer 16 Morgen
 Preis CHF 277.00/*CHF 252.00
 Mitbringen Bequeme Kleidung

T'ai Chi Chuan und Chi - Gong für Fortgeschrittene

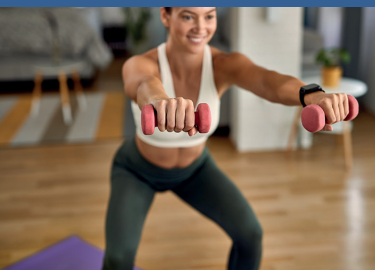
T'ai Chi und Chi Gong sind taoistische Übungssysteme. Es ist Meditation in Bewegung. Ein Weg zur Förderung der Gesundheit, Achtsamkeit und Freiheit für Geist und Seele. Für Fortgeschrittene.

Karlen Adrian, Instruktor und Wegbegleiter
 Kurs 506 Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 22.04.26
 Dauer 11 Abende
 Preis CHF 191.00/*CHF 173.00
 Kurs 507 Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.08.26
 Dauer 6 Abende
 Preis CHF 104.00/*CHF 95.00
 Kursort Matten, Sportmühle, Oelestrasse 2a
 Mitbringen Bequeme Kleidung

Gesunder Rücken & Körperhaltung - Aufrecht durchs Leben

Gezielte Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, auch Bauchmuskeln & Beckenboden werden trainiert, sanfte Mobilisation und Haltungsschulung, Beschwerden vorbeugen und Beweglichkeit erhalten. Für einen gesunden Rücken, eine starke Körpermitte und eine aufrechte Körperhaltung.

Jurecek Natalie, Dipl. Gesundheitsmanagement / Dipl. Tanzpädagogik
 Kurs 508 Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr, ab 12.05.26
 Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
 Dauer 8 Abende
 Preis CHF 139.00/*CHF 126.00
 Mitbringen Bequeme Kleidung und Trinkflasche

Full Body Workout, kräftigen & straffen

Ganzkörpertraining – ideal, um den Körper zu formen, die Muskulatur zu kräftigen und fit zu bleiben. Abwechslungsreiche Übungen fördern Kraft, Stabilität, Gleichgewicht und Körpergefühl. Das Training unterstützt eine gesunde Haltung, einen starken Rumpf und sorgt für eine effektive Straffung. Für alle, die ihren Körper ganzheitlich stärken möchten.

Jurecek Natalie, Dipl. Gesundheitsmanagement / Dipl. Tanzpädagogik
 Kurs 509 Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 12.05.26
 Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
 Dauer 8 Abende
 Preis CHF 139.00/*CHF 126.00
 Mitbringen Bequeme Kleidung und Trinkflasche

Stretching und Mobility, beweglich & entspannt



Ganzheitliches Training für Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden. Sanfte Dehn- und Mobilisationsübungen von Kopf bis Fuß fördern die Flexibilität, lösen Verspannungen und unterstützen ein leichtes, angenehmes Körpergefühl. Ergänzt durch Entspannungsübungen, die Körper und Geist zur Ruhe bringen.

Jurecek Natalie, Dipl. Gesundheitsmanagement / Dipl. Tanzpädagogik
Kurs 509 Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.05.26
Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
Dauer 8 Abende
Preis CHF 139.00/*CHF 126.00
Mitbringen Bequeme Kleidung und Trinkflasche

Yoga Schnupperabend



Vielseitiges, kreatives Yoga, in dem verschiedene Stile vereint werden. Elemente aus Kundalini-, Faszien-, Vinyasa- und Hatha-Yoga. Eine kurze Anfangsmeditation, danach mit sanften Bewegungen und Dehnungen immer weiter in die kräftigeren und stärkenden Bewegungen übergehend. Beweglichkeit, Kraft, Haltung, Balance wird gefördert, aber auch Achtsamkeit und Entspannung. Alle Levels geeignet.

Neuenschwander Isabelle, Dipl. Yogalehrerin
Kurs 536 Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr, am 01.05.26
Kurs 537 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 01.05.26
Dauer 1 Abend
Preis CHF 26.00/*CHF 24.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
Mitbringen Bequeme Kleidung und Trinkflasche

Yoga



Vielseitiges, kreatives Yoga, in dem verschiedene Stile vereint werden. Elemente aus Kundalini-, Faszien-, Vinyasa- und Hatha-Yoga. Eine kurze Anfangsmeditation, danach mit sanften Bewegungen und Dehnungen immer weiter in die kräftigeren und stärkenden Bewegungen übergehend. Beweglichkeit, Kraft, Haltung, Balance wird gefördert, aber auch Achtsamkeit und Entspannung. Alle Levels geeignet.

Neuenschwander Isabelle, Dipl. Yogalehrerin
Kurs 538 Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr, ab 08.05.26
Kurs 539 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 08.05.26
Dauer 9 Abende
Preis CHF 234.00/*CHF 213.00

Kurs 540 Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr, ab 14.08.26
Kurs 541 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 14.08.26
Dauer 6 Abende
Preis CHF 156.00/*CHF 142.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
Mitbringen Bequeme Kleidung und Trinkflasche

Paartanzen Grundkurs 1 AnfängerInnen ohne oder mit sehr wenig Vorkenntnissen



Sie entdecken das Tanzen neu für sich oder haben bisher nur sehr wenige Vorkenntnisse? Gemeinsam erarbeiten wir im Anfängerkurs die Grundschrirte und erste Figuren verschiedener Tänze wie Walzer, Rumba, ChaChaCha, Discofox, Tango und einige mehr und lernen erste Tanzfiguren. Dabei steht, neben der korrekten Technik, der Spass am Tanzen an erster Stelle. Toller Nebeneffekt: Tanzen ist ein ausgezeichnetes Training sowohl für den Körper als auch für den Geist.

| | |
|--------------------------------------|--|
| Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss, | |
| Kurs 519 | Montag, 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 27.04.26 |
| Dauer | 9 Abende |
| Preis | CHF 126.00/*CHF 115.00 |
| Bemerkung | kein Kurs am 25.05.26 |
| | |
| Kurs 520 | Donnerstag, 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 30.04.26 |
| Dauer | 9 Abende |
| Preis | CHF 126.00/*CHF 115.00 |
| Bemerkung | kein Kurs am 14.05.26 |
| | |
| Kurs 521 | Montag, 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 10.08.26 |
| Dauer | 5 Abende |
| Preis | CHF 70.00/*CHF 64.00 |
| Bemerkung | kein Kurs am 14.09.26 |
| | |
| Kurs 522 | Donnerstag, 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 13.08.26 |
| Dauer | 5 Abende |
| Preis | CHF 70.00/*CHF 64.00 |
| Bemerkung | kein Kurs am 27.08.26 |
| | |
| Kursort | Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40 |
| Bemerkung | Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich |
| Mitbringen | bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle |

Paartanzen Grundkurs 2



Sie kennen die Grundschrirte und ein paar wenige Figuren der verschiedenen Tänze? Gemeinsam erarbeiten wir weitere Figuren verschiedener Tänze wie Walzer, Rumba, ChaChaCha, Discofox, Tango, Jive, Rumba und einige mehr. Dabei steht, neben der korrekten Technik, der Spass am Tanzen an erster Stelle. Toller Nebeneffekt: Tanzen ist ein ausgezeichnetes Training, sowohl für den Körper als auch für den Geist.

| | |
|--------------------------------------|--|
| Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss, | |
| Kurs 523 | Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 27.04.26 |
| Dauer | 9 Abende |
| Preis | CHF 126.00/*CHF 115.00 |
| Bemerkung | kein Kurs am 25.05.26 |
| | |
| Kurs 524 | Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 10.08.26 |
| Dauer | 5 Abende |
| Preis | CHF 70.00/*CHF 64.00 |
| Bemerkung | kein Kurs am 14.09.26 |
| | |
| Kursort | Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40 |
| Bemerkung | Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich, |
| Mitbringen | bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle |

Paartanzen Grundkurs 3



Sie kennen die Grundschritte und einige Figuren der verschiedenen Tänze? Gemeinsam erarbeiten wir weitere Figuren verschiedener Tänze wie Walzer Rumba, ChaChaCha, Discofox, Tango, Jive, Rumba und einige mehr. Dabei steht, neben der korrekten Technik, der Spass am Tanzen an erster Stelle. Toller Nebeneffekt: Tanzen ist ein ausgezeichnetes Training, sowohl für den Körper als auch für den Geist.

Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss,
Kurs 525 Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 27.04.26
Dauer 9 Abende
Preis CHF 126.00/*CHF 115.00
Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Kurs 526 Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 10.08.26
Dauer 5 Abende
Preis CHF 70.00/*CHF 64.00
Bemerkung kein Kurs am 14.09.26

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40
Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich
Mitbringen bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle

Paartanzen Fortgeschritten 2



Sie beherrschen die Grundschritte und schon einige Figuren von Walzer, Rumba, Jive, ChaChaCha, Discofox, Tango und Quickstep. Im Kurs erarbeiten wir neue Tanzfiguren. Dabei steht, neben der korrekten Technik, der Spass am Tanzen an erster Stelle. Toller Nebeneffekt: Tanzen ist ein ausgezeichnetes Training sowohl für den Körper als auch für den Geist.

Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss,
Kurs 527 Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 27.04.26
Dauer 9 Abende
Preis CHF 126.00/*CHF 115.00
Bemerkung kein Kurs 25.05.26

Kurs 528 Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 10.08.26
Dauer 5 Abende
Preis CHF 70.00/*CHF 64.00
Bemerkung kein Kurs am 14.09.26

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40
Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich
Mitbringen bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle

Paartanzen Fortgeschritten 3

Sie beherrschen die Grundschrirte und schon einige Figuren von Walzer, Rumba, Jive, ChaChaCha, Discofox, Tango und Quickstep. Im Kurs bauen wir das Figurenrepertoire weiter aus. Dabei steht, neben der korrekten Technik, der Spass am Tanzen an erster Stelle. Toller Nebeneffekt: Tanzen ist ein ausgezeichnetes Training sowohl für den Körper als auch für den Geist.

Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss,

Kurs 529 Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 30.04.26

Dauer 9 Abende

Preis CHF 126.00/*CHF 115.00

Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Kurs 530 Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 13.08.26

Dauer 5 Abende

Preis CHF 70.00/*CHF 64.00

Bemerkung kein Kurs am 27.08.26

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40

Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich

Mitbringen bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle

Paartanzen Hobbykurs 2

Im Hobbykurs 2 bauen wir das Figurenrepertoire der verschiedenen Tänze weiter aus, festigen die bereits gelernten Schritte und verfeinern Technik und Haltung, damit Sie bei Festen oder Partys auf der Tanzfläche glänzen können. Daneben ist Tanzen auch ein ausgezeichnetes Training sowohl für den Körper als auch für den Geist. - Einstieg in diesen Kurs nach Rücksprache mit der Kursleiterin.

Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss,

Kurs 531 Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 30.04.26

Dauer 9 Abende

Preis CHF 126.00/*CHF 115.00

Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Kurs 532 Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 13.08.26

Dauer 5 Abende

Preis CHF 70.00/*CHF 64.00

Bemerkung kein Kurs am 27.08.26

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40

Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich,

Mitbringen bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle

Paartanzen Hobbykurs 3



Als Tanzpaar mit mehrjähriger Tanzerfahrung sind Sie im Hobbykurs 3 genau richtig. Hier liegt der Fokus, neben dem Erlernen von neuen Figurenfolgen, vor allem auch auf der Tanztechnik. Wir arbeiten an der Paarhaltung sowie an den korrekten Fusstechniken der verschiedenen Tänze und bringen den individuellen Charakter der Tänze zum Vorschein. Vom zackigen Tango bis zum fließenden Walzer. - Einstieg in diesen Kurs nach Rücksprache mit der Kursleiterin.

Paartanzlehrerin mit eidg. FA Swiss,

Kurs 533 Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 30.04.26

Dauer 9 Abende

Preis CHF 126.00/*CHF 115.00

Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Kurs 534 Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 13.08.26

Dauer 5 Abende

Preis CHF 70.00/*CHF 64.00

Bemerkung kein Kurs am 27.08.26

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnereenstrasse 40

Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich

Mitbringen bequeme Kleidung, Schuhe mit gut rutschender und nicht färbender Sohle

Digitale Bildbearbeitung



Das „Schiessen“ mit der Digitalkamera allein macht noch keine professionellen Bilder. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Bilder bearbeiten können und welche Gestaltungsmöglichkeiten Sie haben. PC-Kenntnisse sind erforderlich.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 601 Donnerstag, 18.30 bis 21.00 Uhr, ab 13.08.26
 Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3
 Dauer 4 Abende
 Preis CHF 363.00 / *CHF 330.00

Excel Einführung

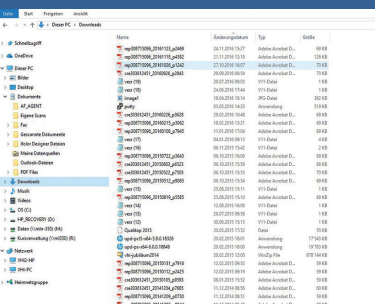


Excel nimmt Ihnen aufwändige Rechenarbeiten in Sekundenschnelle ab und kann Zahlentabellen in ansprechende Grafiken umwandeln. Lernen Sie anhand von ausgewählten Beispielen, wie dies geht.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 602 Mittwoch, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 12.08.26
 Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3
 Dauer 4 Abende
 Preis > CHF 420.00 / *CHF 380.00
 Mitbringen USB-Stick

Ordnung schaffen im PC



Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Dokumente übersichtlich verwalten können. Legen Sie Ordner und Unterordner an, kopieren und verschieben Sie Dokumente. Lernen Sie, wie Sie die Festplatte regelmässig säubern und wie Sie unbenötigte Dateien entfernen.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 603 Freitag, 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 21.08.26
 Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3
 Dauer 3 Abende
 Preis CHF 198.00 / *CHF 180.00
 Mitbringen USB-Stick

Word für Windows



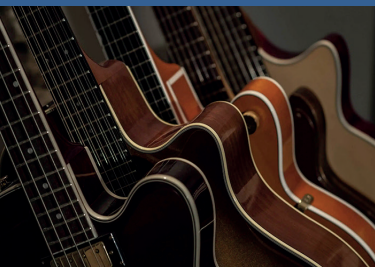
In diesem Kurs üben Sie Grundfertigkeiten, die Ihnen den Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm erleichtern. Sie schreiben Texte, korrigieren und speichern diese. Sie formatieren Wörter, Absätze und verändern die Seiteneinstellung, üben das Arbeiten mit Tabstopp, ClipArts und Tabellen oder setzen einen Text in Spalten. Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in der Handhabung des PCs sind erwünscht.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 613 Dienstag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 11.08.26
 Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3
 Dauer 4 Abende
 Preis > CHF 420.00 / *CHF 380.00

Musik/Literatur

Privatstunden Gitarrenunterricht



Auf Anfrage für sämtliche Niveaus möglich.

Zumbrunn Arno,

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Preis CHF 60.00 pro 60 Minuten
 Materialkosten Gitarrenmiete ist möglich

Raster zur Selbstbeurteilung bei Sprachkursen



Europäisches Sprachenportfolio

Bei vielen unserer Sprachkurse finden Sie im Titel die Bezeichnungen A1 – B2. Diese Nummern entsprechen den aus dem nachstehenden Raster zu entnehmenden Kurszielen.

| | | A1 | A2 | B1 | B2 |
|------------------|----------------------------|--|--|--|--|
| VERSTEHEN | Hören | Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen. | Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z. B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen. | Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- und Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- und Interessengebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird. | Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann am Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird. |
| | Lesen | Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen. | Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z. B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden, und ich kann kurze, einfache persönliche Briefe verstehen. | Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird. | Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen. |
| SPRECHEN | An Gesprächen teilnehmen | Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn mein Gesprächspartner bereit ist, etwas langsamer, z. B. auf Wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt. | Ich kann mich in einfachen, routinemässigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten. | Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse usw. beziehen. | Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen. |
| | Zusammenhängendes Sprechen | Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne. | Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z. B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben. | Ich kann in einfachen, zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse oder meine Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben. Ich kann kurz meine Meinungen und Pläne erklären und begründen. Ich kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben. | Ich kann zu vielen Themen aus meinen Interessengebieten eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben. |
| SCHREIBEN | Schreiben | Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z. B. Feriengrüße. Ich kann auf Formularen, z. B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen. | Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z. B. um mich für etwas zu bedanken. | Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache, zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten. | Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen. |

Sprachen

Englisch 1, A1



Englisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse: Sie lernen, einfache Sätze zu bilden, Fragestellungen und Verneinungen. Dazu lernen Sie die gebräuchlichsten Ausdrücke, um sich im Alltagsleben zu verständigen.

Schmutz-Mullins Julie, Englischl. BA (Hons) ELT+CELTA
Kurs 801 Donnerstag, 10.30 bis 12.00 Uhr, ab 23.04.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 15 Morgen
Preis ➤CHF 238.00/*CHF 216.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 14.05., Ferien von 02.07. bis 06.08.26
Mitbringen New Headway Beginner-Student's Book, 5th Edition
ISBN 978-0-19-452392-9 and Workbook with Key

Englisch 1, A1



Englisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse: Sie lernen, einfache Sätze zu bilden, Fragestellungen und Verneinungen. Dazu lernen Sie die gebräuchlichsten Ausdrücke, um sich im Alltagsleben zu verständigen.

Gafner Barbara, Gymnasiallehrerin
Kurs 802 Donnerstag, 08.15 bis 09.45 Uhr, ab 13.08.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 6 Morgen
Preis ➤CHF 89.00/*CHF 81.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen New Headway Beginner-Student's Book, 5th Edition
ISBN 978-0-19-452392-9 and Workbook with Key
ISBN 978-0-19-452422-3 (5th edition), ab Unit 1

Englisch 4, A1



Englisch für AnfängerInnen mit wenig Vorkenntnissen: Sie lernen einfache Vergangenheitsformen anzuwenden und sich im Alltagsleben zu verständigen.

Schmutz-Mullins Julie, Englischl. BA (Hons) ELT+CELTA
Kurs 803 Donnerstag, 08.45 bis 10.15 Uhr, ab 23.04.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 15 Morgen
Preis ➤CHF 223.00/*CHF 203.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 14.05., Ferien von 02.07. bis 06.08.26
Mitbringen New Headway Beginner Student's Book, 5th Edition
ISBN 978-0-19-452392-9 and Workbook with key
ISBN 978-0-19-452422-3 (5th edition) ab Unit 6

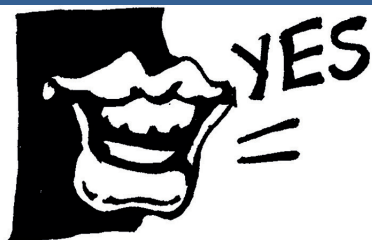
Englisch 6, A2



Englisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen: Wir fahren weiter mit den Vergangenheitsformen und lernen auch die Zukunft auszudrücken.

Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern
Kurs 804 Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, ab 28.04.26
Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. 8, Zimmer 1.06
Dauer 9 Abende
Preis ➤CHF 134.00/*CHF 122.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen New Headway Beginner Student's Book, 5th Edition
ISBN 978-0-19-452392-9 and Workbook with key
ISBN 978-0-19-452422-3 (5th edition), ab unit 13

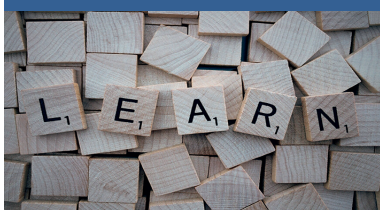
Englisch 14, B1



Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen: We'll look at the conditionals special nouns + adjectives, and talk about a social conscience, attitudes and famous places. Lots of conversations in this course!

Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern
Kurs 809 Montag, 19.45 bis 21.15 Uhr, ab 27.04.26
Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. 8, Zimmer 1.06
1.Stock
Dauer 9 Abende
Preis CHF 189.00/*CHF 172.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 25.05.2026
Mitbringen New Headway Pre-Intermediate Student's Book
ISBN 978-0-19-452769-9 and Workbook with key
ISBN 978-0-19-452914-3 (5th edition), ab Unit 12

Englisch 14, A2



Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen: the past perfect (Vorvergangenheit) and passive tenses, as well as adverbs vocabulary to talk about feelings and have telephone conversations.

Gafner Barbara, Gymnasiallehrerin
Kurs 810 Donnerstag, 09.50 bis 11.20 Uhr, ab 13.08.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 6 Morgen
Preis >CHF 89.00/*CHF 81.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen New Headway Pre-Intermediate Student's Book
ISBN 978-0-19-452769-9 and Workbook with key
ISBN 978-0-19-452914-3 (5th edition), ab Unit 10

English Conversation B2



Practice speaking English in a friendly group discussing a variety of topics

Maag Amy, Fachzeugnis Englisch SLA-Bern
Kurs 811 Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, ab 27.04.26
Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. Zimmer 1.06 1. Stock
Dauer 9 Abende
Preis CHF 189.00/*CHF 172.00
Bemerkung Kein Kurs am 25.05.26
Mitbringen Schreibzeug und Notizheft
Materialkosten CHF 10.- für Kopien zahlbar direkt im Kurs

Hier könnte Ihre Werbung stehen!
Melden Sie sich in unserem Sekretariat unter
033 821 06 88 oder info@vhs-interlaken.ch

Italienisch 11, A2.1



Wenn Sie bereits über Italienischkenntnisse auf A1-Niveau verfügen und diese vertiefen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam widmen wir uns abwechslungsreichen Unterrichtseinheiten, die Ihnen helfen, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen.

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 815 Dienstag, 14.45 bis 16.15 Uhr, ab 21.04.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 17 Nachmittage
Preis CHF 358.00/*CHF 325.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung Ferien werden im Kurs bekannt gegeben
Mitbringen Nuovo Espresso 2, ISBN 978-3-19-225439-0 (ab Lektion 8)

Italienisch 15, A2.2



Verfügen Sie bereits über Italienischkenntnisse auf A2-Niveau und möchten Sie gezielt Ihren Redefluss trainieren? Dann ist dieser Kurs die richtige Wahl! In abwechslungsreichen Sprechübungen gewinnen Sie Sicherheit im freien Sprechen und lernen, sich in typischen Alltagssituationen flüssiger zu verständigen.

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 816 Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 21.04.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 17 Abende
Preis CHF 358.00/*CHF 325.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung Ferien werden im Kurs bekannt gegeben
Mitbringen Facciamo due chiacchiere, ISBN 978-3-19-115382-3 (ab Lektion 12 grün)

Italienisch Konversation B1/B2



Hai già una buona base di italiano (livello B1/B2) e vuoi rimetterti in gioco? In questo corso conversiamo su temi attuali e di interesse generale, arricchendo il vocabolario e migliorando la scioltezza nel parlare. Un'occasione per praticare l'italiano in modo attivo e stimolante!

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 817 Dienstag, 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 21.04.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 17 Abende
Preis CHF 358.00/*CHF 325.00

Spanisch 5, A1



Spanisch für AnfängerInnen mit Grundkenntnissen: Sicher kommunizieren und entspannt reisen! Sie haben bereits erste Schritte in der spanischen Sprache gemacht und möchten nun mehr Sicherheit gewinnen? In diesem Kurs vertiefen Sie gezielt Ihre Kenntnisse und lernen sich immer natürlicher, flüssiger und entspannter auszudrücken. Mit abwechslungsreichen Übungen und vielen alltagsnahen Situationen stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit sowohl spielerisch als auch durch gezielte theoretische Vertiefung.

Schiel León Miranda, Bachelor in Labor Relations and HR
Kurs 818 Dienstag, 18.45 bis 20.20 Uhr, ab 28.04.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 5 Abende
Preis CHF 105.00/*CHF 96.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen Lehrmittel: Impresiones A1, ISBN 978-3-19-304545-4

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch 1, A1 - Teil 1 Langsam

Deutschkurs für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse: Sie machen die ersten Erfahrungen mit der deutschen Sprache. Wir hören, lesen, sprechen, üben und schreiben. Ihr Wortschatz erweitert sich Schritt für Schritt. Sie werden Freude an der Fremdsprache Deutsch bekommen. Das Kursbuch wird langsam, in 3 statt in 2 Teilen erarbeitet. Der Kurs ist geeignet für Lernungewohnte und Personen welche zum 1. Mal eine Fremdsprache lernen.

Kurs 900 Dienstag+Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 21.04.26
Dauer 18 Nachmittage
Preis ➤CHF 283.00
Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Kurs 901 Montag+Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 03.08.26
Dauer 16 Nachmittage
Preis ➤CHF 255.00

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Bemerkung inklusive Lehrmittel

Intensiv, Deutsch 1 + 2, A1.1

Intensivkurs

4x in der Woche

Deutschkurs für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse: Sie machen die ersten Erfahrungen mit der deutschen Sprache. Wir hören, lesen, sprechen, schreiben und üben. Ihr Wortschatz erweitert sich Schritt für Schritt. Sie werden Freude an der Fremdsprache Deutsch bekommen.

Wit-Bachmann Marta, Master in Germanistik, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 902 Montag+Dienstag+Donnerstag+Freitag, 08.15 bis 11.35 Uhr, ab 20.04.26
Dauer 20 Morgen
Bemerkung kein Kurs am 14.05. und 25.05.26

Stach Jolanta, Lehrerin
Kurs 903 Montag+Dienstag+Donnerstag+Freitag, 08.15 bis 11.35 Uhr, ab 06.07.26
Dauer 20 Morgen

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Preis ➤CHF 570.00
Bemerkung inklusive Lehrmittel, pro Tag 20 Minuten Pause

Halbintensiv, Deutsch 1 + 2, A1.1

3x in der Woche

Deutschkurs für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse: Sie machen die ersten Erfahrungen mit der deutschen Sprache. Wir hören, lesen, sprechen, schreiben und üben. Ihr Wortschatz erweitert sich Schritt für Schritt. Sie werden Freude an der Fremdsprache Deutsch bekommen.

Schumacher Yolanda, Dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin eidg. FA
Kurs 904 Dienstag+Donnerstag+Freitag, 13.30 bis 16.15 Uhr, ab 21.04.26
Dauer 24 Nachmittage
Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Schiel Carmen, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 905 Montag+Mittwoch+Donnerstag, 13.30 bis 16.15 Uhr, ab 03.08.26
Dauer 24 Nachmittage

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Preis ➤CHF 570.00
Bemerkung inklusive Lehrmittel, pro Tag 15 Minuten Pause

Deutsch 1, A1 - Teil 1

Deutschkurs für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse: Sie machen die ersten Erfahrungen mit der deutschen Sprache. Wir hören, lesen, sprechen, üben und schreiben. Ihr Wortschatz erweitert sich Schritt für Schritt. Sie werden Freude an der Fremdsprache Deutsch bekommen

Kurs 906 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 21.04.26
 Dauer 18 Morgen
 Preis ➤CHF 283.00, inklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Kurs 907 Montag+Mittwoch, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 20.04.26
 Dauer 18 Nachmittage
 Preis ➤CHF 283.00, inklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Kurs 908 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 21.04.26
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 283.00, inklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Kurs 909 Dienstag+Donnerstag, 08.45 bis 11.15 Uhr, ab 04.08.26
 Dauer 14 Morgen
 Preis ➤CHF 252.00, inklusive Lehrmittel
 Bemerkung 15 Minuten Pause pro Morgen

Horvath Janka, Germanistik BA

Kurs 910 Montag+Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 10.08.26
 Dauer 16 Nachmittage
 Preis ➤CHF 255.00, inklusive Lehrmittel

Kurs 911 Dienstag+Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 04.08.26
 Dauer 16 Abende
 Preis ➤CHF 255.00, inklusive Lehrmittel

Gilt für alle Kurse:

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Deutsch 2, A1 - Teil 2 Langsam

Deutschkurs für AnfängerInnen mit wenig Vorkenntnissen: Sie haben erste Erfahrungen im Deutschen gemacht und möchten Ihre Kenntnisse erweitern. Mit vielen Hör-, Lese-, Sprech- und Schreibübungen, in Dialogen und spielerischen Übungen, kommen wir Schritt für Schritt weiter. Das Kursbuch wird langsam, in 3 statt in 2 Teilen erarbeitet

Kurs 912 Dienstag+Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 04.08.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 16 Nachmittage
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel
 Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus neu 1, ISBN 978-3-19-781080-5

Deutschkurs für AnfängerInnen mit wenig Vorkenntnissen: Sie haben erste Erfahrungen im Deutschen gemacht und möchten Ihre Kenntnisse erweitern. Mit vielen Hör-, Lese-, Sprech- und Schreibübungen, in Dialogen und spielerischen Übungen kommen wir Schritt für Schritt weiter.

Baumann Hans, Diplom. BVS Lehrer

Kurs 913 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 21.04.26
 Dauer 18 Morgen
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Horvath Janka, Germanistik BA

Kurs 914 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 20.04.26
 Dauer 18 Morgen
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 915 Montag+Mittwoch, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 20.04.26
 Dauer 21 Nachmittage
 Preis ➤CHF 294.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Schumacher Yolanda, Dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin eidg. FA

Kurs 916 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 21.04.26
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 917 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 21.04.26
 Dauer 20 Abende
 Preis ➤CHF 245.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Kurs 918 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 04.08.26
 Dauer 16 Morgen
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Kurs 919 Montag+Mittwoch, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 03.08.26
 Dauer 16 Nachmittage
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Kurs 920 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 04.08.26
 Dauer 16 Abende
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus neu 1, ISBN 978-3-19-781080-5

Deutsch 4, A1 - Teil 4 Langsam

Deutschkurs für AnfängerInnen mit Vorkenntnisse: Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten sich im Alltag besser verständigen können. Der Kurs bietet Ihnen viele abwechslungsreiche Sprech- und Übungsmöglichkeiten. So können Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Kenntnisse erweitern. Fortschritte zu erleben motiviert zum Weiterlernen. Das Kursbuch wird langsam, in 3 statt in 2 Teilen erarbeitet

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin
 Kurs 921 Montag+Mittwoch, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 20.04.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 20 Nachmittage
 Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 25.05.26
 Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 2, ISBN 978-3-19-731080-0

Intensivkurs, Deutsch 3 + 4, A1.2**Intensivkurs****4x in der Woche**

Deutschkurs für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen: Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten sich im Alltag besser verständigen können. Der Kurs bietet Ihnen viele abwechslungsreiche Sprech- und Übungsmöglichkeiten. So können Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Kenntnisse erweitern. Fortschritte zu erleben motiviert zum Weiterlernen.

Wit-Bachmann Marta, Master in Germanistik, fide-Sprachkursleiterin
 Kurs 922 Montag+Dienstag+Donnerstag+Freitag, 08.15 bis 11.35 Uhr, ab 01.06.26
 Dauer 20 Morgen

Wit-Bachmann Marta, Master in Germanistik, fide-Sprachkursleiterin
 Kurs 923 Montag+Dienstag+Donnerstag+Freitag, 08.15 bis 11.35 Uhr, ab 17.08.26
 Dauer 20 Morgen

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Preis ➤CHF 570.00, inklusive Lehrmittel
 Bemerkung pro Tag 20 Minuten Pause

Halbintensiv, Deutsch 3 + 4, A1.2**3x in der Woche**

Deutschkurs für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen: Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten sich im Alltag besser verständigen können. Der Kurs bietet Ihnen viele abwechslungsreiche Sprech- und Übungsmöglichkeiten. So können Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Kenntnisse erweitern. Fortschritte zu erleben motiviert zum Weiterlernen.

Schiel Carmen, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
 Kurs 924 Montag+Mittwoch+Donnerstag, 13.30 bis 16.15 Uhr, ab 20.04.26
 Dauer 24 Nachmittage
 Bemerkung kein Kurs am 14.05. und 25.05.26

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin
 Kurs 925 Montag+Mittwoch+Freitag, 12.30 bis 15.15 Uhr, ab 20.04.26
 Dauer 24 Nachmittage
 Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Schumacher Yolanda, Dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin eidg. FA
 Kurs 926 Dienstag+Donnerstag+Freitag, 13.30 bis 16.15 Uhr, ab 04.08.26
 Dauer 24 Nachmittage

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Preis ➤CHF 570.00, inklusive Lehrmittel
 Bemerkung pro Tag 15 Minuten Pause

Deutschkurs für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen: Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten sich im Alltag besser verständigen können. Der Kurs bietet Ihnen viele abwechslungsreiche Sprech- und Übungsmöglichkeiten. So können Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Kenntnisse erweitern. Fortschritte zu erleben motiviert zum Weiterlernen.

Gafner Barbara, Gymnasiallehrerin

Kurs 927 Montag+Mittwoch, 09.45 bis 11.45 Uhr, ab 20.04.26
 Dauer 20 Morgen
 Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Schiel Andrés, MLaw

Kurs 928 Montag+Freitag, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 20.04.26
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 221.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 929 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 22.00 Uhr, ab 20.04.26
 Dauer 21 Abende
 Preis ➤CHF 294.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Baumann Hans, Diplom. BVS Lehrer

Kurs 930 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 04.08.26
 Dauer 18 Morgen
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Horvath Janka, Germanistik BA

Kurs 931 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 10.08.26
 Dauer 16 Morgen
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 932 Montag+Mittwoch, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 03.08.26
 Dauer 18 Nachmittage
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Schumacher Yolanda, Dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin eidg. FA

Kurs 933 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 04.08.26
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 934 Dienstag+Donnerstag, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 04.08.26
 Dauer 16 Abende
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Gilt für alle Kurse:

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 2, ISBN 978-3-19-731080-0

Deutsch 5, A1 - Teil 5 Langsam

Deutschkurs für AnfängerInnen mit Vorkenntnisse: Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten sich im Alltag besser verständigen können. Der Kurs bietet Ihnen viele abwechslungsreiche Sprech- und Übungsmöglichkeiten. So können Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Kenntnisse erweitern. Fortschritte zu erleben motiviert zum Weiterlernen. Das Kursbuch wird langsam, in 3 statt in 2 Teilen erarbeitet. Dieser Kurs ist der 2te Teil vom Kursbuch, Schritte 2.

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin

Kurs 935 Montag+Mittwoch, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 03.08.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 16 Nachmittage
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel
 Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 2, ISBN 978-3-19-731080-0

Deutsch 4, A1 - Teil 4

Deutschkurs für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen: Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten sich im Alltag besser verständigen können. Der Kurs bietet Ihnen viele abwechslungsreiche Sprech- und Übungsmöglichkeiten. So können Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Kenntnisse erweitern. Fortschritte zu erleben motiviert zum Weiterlernen.

Seiler Stefan, Lehrer/Sozialpädagoge

Kurs 936 Dienstag+Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 21.04.26
 Dauer 18 Nachmittage
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 14.05.26 und in der Woche 25

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 937 Dienstag+Donnerstag, 20.00 bis 21.45 Uhr, ab 21.04.26
 Dauer 20 Abende
 Preis ➤CHF 245.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Kurs 938 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 03.08.26
 Dauer 16 Morgen
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Kurs 939 Montag+Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 03.08.26
 Dauer 16 Abende
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 940 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 22.00 Uhr, ab 03.08.26
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 2, ISBN 978-3-19-731080-0

Privatunterricht Deutsch

Auf Anfrage für sämtliche Niveaus möglich.

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Preis CHF 60.00 pro 60 Minuten

Schweizerdeutsch - Konversation

Einstieg ins Schwiizerdütsch, um alltägliche Umgangssprache zu verstehen.

Foster Gaby, Sozialpädagogin
Kurs 941 Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 22.04.26
Dauer 10 Abende
Preis CHF 210.00/*CHF 191.00

Foster Gaby, Sozialpädagogin
Kurs 942 Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 05.08.26
Dauer 8 Abende
Preis CHF 168.00/*CHF 153.00

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Bemerkung Voraussetzung: Deutschkenntnisse Minimum A1

Deutsch sprechen A2

Dieser Kurs ist ideal für Personen, die schon länger Deutsch lernen, in ihrem Alltag aber kaum Möglichkeiten haben, Deutsch zu sprechen. Im Kurs führen wir Diskussionen, sprechen über aktuelle Themen und üben alltägliche Gesprächssituationen. Dies alles mit dem Ziel, dass das spontane Sprechen im Alltag immer leichter fällt. Der Kurs eignet sich als Ergänzungskurs neben einem anderen Deutschkurs.

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I
Kurs 943 Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 23.04.26
Dauer 9 Nachmittage
Preis ➤CHF 126.00
Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I
Kurs 944 Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 20.08.26
Dauer 6 Nachmittage
Preis ➤CHF 74.00

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Bemerkung pro Tag 15 Minuten Pause

Halbintensiv, Deutsch 5 + 6, A2.1

Noch einen Schritt weiter... Niveau A2! Viele spielerische Gelegenheiten zum Sprechen, Hören, Lesen, Üben und Schreiben festigen die grammatikalische Sicherheit und erweitern unseren Wortschatz. Spass ist garantiert!

3x in der Woche

Stach Jolanta, Lehrerin
Kurs 945 Dienstag+Mittwoch+Freitag, 08.15 bis 11.00 Uhr, ab 21.04.26
Dauer 24 Morgen

Stach Jolanta, Lehrerin
Kurs 946 Montag+Mittwoch+Freitag, 13.30 bis 16.15 Uhr, ab 20.04.26
Dauer 24 Nachmittage

Schiel Carmen, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 947 Montag+Mittwoch+Donnerstag, 08.30 bis 11.15 Uhr,
ab 03.08.26
Dauer 24 Morgen

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Preis ➤CHF 540.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung pro Tag 15 Minuten Pause, kein Kurs am 25.05.26
Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 3, ISBN 978-3-19-741080-7

Noch einen Schritt weiter... Niveau A2! Viele spielerische Gelegenheiten zum Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben festigen die grammatikalische Sicherheit und erweitern unseren Wortschatz. Spass ist garantiert!

Schiel Carmen, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 948 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 20.04.26
 Dauer 16 Morgen
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Wit-Bachmann Marta, Master in Germanistik, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 949 Dienstag+Freitag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 21.04.26
 Dauer 18 Nachmittage
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 950 Montag+Mittwoch, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 20.04.26
 Dauer 21 Abende
 Preis ➤CHF 294.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin

Kurs 951 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 20.04.26
 Dauer 20 Abende
 Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 25.05.2026

Krebs Sarana, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 952 Montag+Donnerstag, 08.15 bis 11.35 Uhr, ab 10.08.26
 Dauer 12 Morgen
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung 20 Minuten Pause pro Tag

Kurs 953 Montag+Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 03.08.26
 Dauer 16 Nachmittage
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Seiler Stefan, Lehrer/Sozialpädagoge

Kurs 954 Dienstag+Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 04.08.26
 Dauer 18 Nachmittage
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 955 Dienstag+Donnerstag, 20.00 bis 22.00 Uhr, ab 04.08.26
 Dauer 16 Abende
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 13.08.26

Gilt für alle Kurse:

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus 3, ISBN 978-3-19-741080-7

Noch einen Schritt weiter... Niveau A2! Viele spielerische Gelegenheiten zum Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben festigen die grammatikalische Sicherheit und erweitern unseren Wortschatz. Spass ist garantiert!

Schelb Eliane, Lehrerin, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 956 Montag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 27.04.26
 Dauer 16 Morgen
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 14.05. und 25.05.26

Huggler Anja, Ingenieurin/Birkenbihl-Practitioner®/ADA/PH-Bern i

Kurs 957 Montag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 23.04.26
 Dauer 18 Morgen
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 14.05. und 25.05.26

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 958 Dienstag+Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 21.04.26
 Dauer 16 Nachmittage
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Seiler Stefan, Lehrer/Sozialpädagoge

Kurs 959 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 21.04.26
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 14.05.26 und in der Woche 25

Kurs 960 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 03.08.26

Dauer 16 Morgen
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Wit-Bachmann Marta, Master in Germanistik, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 961 Dienstag+Freitag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 11.08.26
 Dauer 14 Nachmittage
 Preis ➤CHF 196.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 962 Montag+Mittwoch, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 03.08.26
 Dauer 18 Abende
 Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin

Kurs 963 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 03.08.26
 Dauer 16 Abende
 Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 3, ISBN 978-3-19-741080-7

**Halbintensiv: Deutsch 7 + 8,
A2.2****3x in der Woche**

Deutschkurs für Personen mit guten Vorkenntnissen: Mit Schritte 4 schliessen wir den zweiten Teil im Niveau A2 ab. Häufige Sprechsituationen, Schreibenlässe und entsprechende grammatikalische Schwerpunkte fördern die Sprachkompetenz. Das Interesse und die Liebe zu der schönen Sprache sollen geweckt werden.

Stach Jolanta, Lehrerin
Kurs 964 Dienstag+Mittwoch+Freitag, 08.15 bis 11.00 Uhr, ab 11.08.26
Dauer 24 Nachmittage

Stach Jolanta, Lehrerin
Kurs 965 Montag+Mittwoch+Freitag, 13.30 bis 16.15 Uhr, ab 10.08.26
Dauer 24 Nachmittage

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Preis ➤CHF 540.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung 15 Minuten Pause pro Tag
Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 4, ISBN 978-3-19-751080-4

Deutsch 7, A2 - Teil 3

Deutschkurs für Personen mit guten Vorkenntnissen: Mit Schritte 4 schliessen wir den zweiten Teil im Niveau A2 ab. Häufige Sprechsituationen, Schreibenlässe und entsprechende grammatikalische Schwerpunkte fördern die Sprachkompetenz. Das Interesse und die Liebe zu der schönen Sprache sollen geweckt werden.

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 966 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 21.04.26
Dauer 16 Morgen
Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Schüpke Dirk, Lehrer
Kurs 967 Dienstag+Freitag, 20.00 bis 21.45 Uhr, ab 21.04.26
Dauer 18 Abende
Preis ➤CHF 221.00, exklusive Lehrmitte
Bemerkung kein Kurs am 05.05./15.05. und 23.06.26

Schelb Eliane, Lehrerin, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 968 Montag+Donnerstag, 08.15 bis 11.35 Uhr, ab 10.08.26
Dauer 12 Morgen
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung 20 Minuten Pause pro Morgen

Huggler Anja, Ingenieurin/Birkenbihl-Practitioner®/ADA/PH-Bern i
Kurs 969 Montag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 03.08.26
Dauer 16 Morgen
Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 970 Dienstag+Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 04.08.26
Dauer 16 Nachmittage
Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Seiler Stefan, Lehrer/Sozialpädagoge
Kurs 971 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 04.08.26
Dauer 18 Abende
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 4, ISBN 978-3-19-751080-4

Deutschkurs für Personen mit guten Vorkenntnissen: Mit Schritte 4 schliessen wir den zweiten Teil im Niveau A2 ab. Häufige Sprechsituationen, Schreibenanlässe und entsprechende grammatikalische Schwerpunkte fördern die Sprachkompetenz. Das Interesse und die Liebe zu der schönen Sprache sollen geweckt werden.

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 972 Montag+Mittwoch, 10.00 bis 12.00 Uhr, ab 20.04.26
Dauer 21 Morgen
Preis ➤CHF 294.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 973 Dienstag+Donnerstag, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 21.04.26
Dauer 18 Nachmittage
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Schiel Carmen, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 974 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 20.04.26
Dauer 16 Abende
Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 975 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 04.08.26
Dauer 16 Morgen
Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Schüpke Dirk, Lehrer

Kurs 976 Dienstag+Donnerstag, 20.00 bis 22.00 Uhr, ab 04.08.26
Dauer 16 Abende
Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 4, ISBN 978-3-19-751080-4



Kreber

SCHULBÜCHER
UND VIELES MEHR!

kreber.ch

Deutsch 9, B1 - Teil 1

Lese- und Hörverstehen und mündliche Kommunikation sowie Verfassen einfacher privater und öffentlicher Briefe. Vermittlung und Üben der Basisgrammatik. Hausaufgaben: Übungen helfen bei der Vertiefung des Lernstoffs. Kurztests dokumentieren den eigenen Lernfortschritt.

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 977 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 20.04.26

Dauer 16 Abende

Preis ➤ CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 978 Montag+Mittwoch, 10.00 bis 12.00 Uhr, ab 03.08.26

Dauer 18 Morgen

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 979 Dienstag+Donnerstag, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 04.08.26

Dauer 16 Nachmittage

Preis ➤ CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Schiel Carmen, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 980 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 03.08.26

Dauer 16 Abende

Preis ➤ CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus 5 ISBN 978-3-19-791080-2

Deutsch 10, B1 - Teil 2

Lese- und Hörverstehen und mündliche Kommunikation sowie Verfassen einfacher privater und öffentlicher Briefe. Vermittlung und üben der Basisgrammatik. Hausaufgaben: Übungen helfen bei der Vertiefung des Lernstoffs. Kurztests dokumentieren den eigenen Lernfortschritt.

Schüpke Dirk, Lehrer

Kurs 981 Dienstag+Freitag, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 21.04.26

Dauer 18 Abende

Preis ➤ CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Bemerkung kein Kurs am 05.05./15.05. und 23.06.26

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 982 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 03.08.26

Dauer 16 Abende

Preis ➤ CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 5, ISBN 978-3-19-791080-2

Deutsch 11, B1 - Teil 3

Lese- und Hörverstehen und mündliche Kommunikation sowie Verfassen einfacher privater und öffentlicher Briefe. Vermittlung und üben der Basisgrammatik. Hausaufgaben: Übungen helfen bei der Vertiefung des Lernstoffs. Kurztests dokumentieren den eigenen Lernfortschritt.

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 983 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 22.00 Uhr, ab 20.04.26
Dauer 18 Abende
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Schüpke Dirk, Lehrer

Kurs 984 Dienstag+Donnerstag, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 04.08.26
Dauer 16 Abende
Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus 6, ISBN 978-3-19-851080-3

Deutsch 12, B1 - Teil 4

Lese- und Hörverstehen und mündliche Kommunikation sowie Verfassen einfacher privater und öffentlicher Briefe. Vermittlung und üben der Basisgrammatik. Hausaufgaben: Übungen helfen bei der Vertiefung des Lernstoffs. Kurztests dokumentieren den eigenen Lernfortschritt.

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 985 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 22.00 Uhr, ab 10.08.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 16 Abende
Preis ➤CHF 224.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 6, ISBN 978-3-19-851080-3

Deutsch 13, B2 - Teil 1

Der Gruppenkurs baut gezielt Ihre Sprachfertigkeiten (Sprechen, Lesen, Hören, Schreiben) auf der Niveaustufe B2.1 aus. Der Fokus liegt auf allgemeinsprachlichen Themen.

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 986 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 20.04.26
Dauer 16 Morgen
Preis ➤CHF 317.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 987 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 21.04.26
Dauer 18 Abende
Preis ➤CHF 324.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Mitbringen Lehrmittel: Vielfalt B2.1 ISBN: 978-3-19-201037-8 (Kurs- und Arbeitsbuch)

Deutsch 14, B2 - Teil 2

Der Gruppenkurs baut gezielt Ihre Sprachfertigkeiten (Sprechen, Lesen, Hören, Schreiben) auf der Niveaustufe B2.1 aus. Der Fokus liegt auf allgemeinsprachlichen Themen.

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 988 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 03.08.26

Dauer 16 Morgen

Preis ➤CHF 317.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 989 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 11.08.26

Dauer 16 Abende

Preis ➤CHF 317.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Mitbringen Lehrmittel: Vielfalt B2.1 ISBN: 978-3-19-201037-8 (Kurs- und Arbeitsbuch)

Deutsch 15, B2 - Teil 3

Der Gruppenkurs baut gezielt Ihre Sprachfertigkeiten (Sprechen, Lesen, Hören, Schreiben) auf der Niveaustufe B2.2 aus. Der Fokus liegt auf allgemeinsprachlichen Themen.

Schüpke Dirk, Lehrer

Kurs 990 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 21.45 Uhr, ab 20.04.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 18 Abende

Preis ➤CHF 312.00, exklusive Lehrmittel

Bemerkung kein Kurs am 25.05.26

Mitbringen Lehrmittel Vielfalt B2.2 ISBN: 978-3-19-351037-2 (Kurs- und Arbeitsbuch)

Deutsch 16, B2 - Teil 4

Der Gruppenkurs baut gezielt Ihre Sprachfertigkeiten (Sprechen, Lesen, Hören, Schreiben) auf der Niveaustufe B2.2 aus. Der Fokus liegt auf allgemeinsprachlichen Themen.

Schüpke Dirk, Lehrer

Kurs 991 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 22.00 Uhr, ab 03.08.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 16 Abende

Preis ➤CHF 317.00, exklusive Lehrmittel

Mitbringen Lehrmittel: Vielfalt B2.2 ISBN: 978-3-19-351037-2 (Kurs- und Arbeitsbuch)

Deutschkurs in Grindelwald

Der Kurs bietet Ihnen viele abwechslungsreiche Sprech- und Übungsmöglichkeiten. So können Sie Ihre mündlichen und schriftlichen Kenntnisse erweitern. Viele spielerische Gelegenheiten zum Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben festigen die grammatikalische Sicherheit und erweitern unseren Wortschatz. Das Kursniveau wird vor Kursbeginn, in Absprache mit der Asylkoordination abgesprochen.

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin

ab April

| | |
|----------|---|
| Kurs 992 | Dienstag+Donnerstag, 11.15 bis 13.15 Uhr, ab 21.04.26 |
| Kurs 993 | Dienstag+Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 21.04.26 |
| Kurs 994 | Dienstag+Donnerstag, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 21.04.26 |
| Kurs 995 | Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 21.04.26 |

Dauer 20 Morgen/20 Nachmittage/20 Abende

Preis >CHF 311.00, Inklusive Lehrmittel

>CHF280.00, exklusive Lehrmittel

Bemerkung kein Kurs am 14.05.26

ab August

| | |
|----------|---|
| Kurs 996 | Dienstag+Donnerstag, 11.15 bis 13.15 Uhr, ab 04.08.26 |
| Kurs 997 | Dienstag+Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 04.08.26 |
| Kurs 998 | Dienstag+Donnerstag, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 04.08.26 |
| Kurs 999 | Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 04.08.26 |

Dauer 16 Morgen/16 Nachmittage/16 Abende

Preis >CHF 255.00, Inklusive Lehrmittel

>CHF224.00, exklusive Lehrmittel

Gilt für alle Kurse:

Kursort Grindelwald, Congress Center Grindelwald, Spillstattstrasse 63

Übrigens auch online erhältlich.



Dä vo hie!

Hergestellt im **Berner Oberland** 

Erhältlich in ausgewählten coop-Verkaufsstellen im Berner Oberland.



hr-kaffee.ch

Leitbild der volkshochschule interlaken und umgebung

Die volkshochschule interlaken und umgebung

- Wir sind eine vom Kanton Bern anerkannte Trägerin der Erwachsenenbildung. Im Sinne des lebenslangen Lernens vermitteln wir allen interessierten Personen Bildungsangebote zu fairen Preisen.
- Wir erfüllen die Leistungsaufträge des Kantons.
- Wir pflegen einen respektvollen Umgang miteinander.
- Wir sind für die Zusammenarbeit mit Gemeinden und anderen Institutionen offen und stimmen unser Bildungsangebot mit anderen Anbietern ab.
- Wir sind für Anliegen und Bedürfnisse auch von benachteiligten Zielgruppen offen.
- Wir sind dynamisch und reagieren auf Bedürfnisse und neue Herausforderungen.

Unsere Haltung und was wir unter Bildung verstehen

- Wir orientieren uns an der Zufriedenheit und an der ganzheitlichen Entwicklung der Kursteilnehmenden.
- Wir ermutigen die Kursteilnehmenden zu einer respektvollen Haltung gegenüber anderen und sich selbst.
- Wir bauen auf den Erfahrungen und bereits vorhandenem Vorwissen der Kursteilnehmenden auf.
- Wir setzen auf die Mitarbeit von Ehrenamtlichen, welche die Anliegen der verschiedenen Gemeinden vertreten.
- Wir nutzen die Nähe zur Bevölkerung, um ein bedürfnisgerechtes Programm anzubieten, das zugleich von öffentlichem Interesse ist.

Leistungen und Qualität

- Wir bieten zweimal im Jahr ein Kursprogramm mit folgenden Schwerpunkten an:
 - Bildende Kunst/Handwerk
 - Büro/Recht/Wirtschaft
 - Freizeit/praktische Kurse
 - Gesundheit/Persönlichkeitsbildung
 - Gymnastik/Fitness/Tanz
 - Informatik
 - Literatur/Musik/Kultur
 - Sprachen
 - Vorträge/Exkursionen
- Wir bieten einen qualitativ guten Unterricht zu angemessenen Preisen an.
- Wir beschäftigen fachlich und didaktisch ausgewiesene Kursleitende.
- Wir überprüfen regelmässig die Qualität unseres Programms, unseres Unterrichts und unserer Dienstleistungen.
- Wir passen unsere Leistungen zukunfts-gemäss und verantwortungsvoll an derzeitige Gegebenheiten an

Unser Profil

- Wir gestalten unsere Öffentlichkeitsarbeit so, dass wir als Bildungseinrichtung mit einem eigenen regionalen Profil wahrgenommen werden.
- Wir führen eine Geschäftsstelle, die gleichzeitig Anlaufstelle und Dienstleistungszentrum ist.
- Wir gehen mit Mitarbeitenden, Kursleitenden und Ehrenamtlichen respektvoll um.
- Wir stellen unsere wirtschaftliche Handlungsfähigkeit durch Mitgliederbeiträge, Kursgebühren, Kantons- und Gemeindebeiträge sowie andere Erträge sicher.

Unsere benachbarten Volkshochschulen

Volkshochschule Haslital/Region Brienz
Kirchgasse 15
3860 Meiringen
Tel 033 971 38 62
info@vhshrb.ch
www.vhshrb.ch

Volkshochschule Spiez-Niedersimmeltal
Bahnhofstrasse 10
3700 Spiez
Tel 033 654 94 44
info@vhsn.ch
www.vhsn.ch

volkshochschule interlaken und umgebung

| | | |
|--------------------------|---|---|
| Gönner | Bank EKI Genossenschaft, Interlaken | |
| Ehrenmitglieder | Susanna Renfer, Unterseen Marlies Graf, Interlaken | Ernannt 2024 Ernannt 2024 |
| Vertragsgemeinden | Beatenberg, Därliken, Grindelwald, Gsteigwiler, Habkern, Iseltwald, Lauterbrunnen, Leissigen, Matten, Niederried, Ringgenberg, Unterseen und Wilderswil. Die EinwohnerInnen dieser Gemeinden haben das Recht, die VHI-Kurse zum ermässigten Tarif zu besuchen. (siehe AGB Seite 3) | |
| Mitgliedschaft | Möchten auch Sie Mitglied werden? Der Beitrag pro Haushalt beläuft sich auf CHF 20.00 pro Kalenderjahr. Wir freuen uns, dass Sie die volkshochschule interlaken und umgebung als regionale Trägerorganisation der Erwachsenenbildung mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen. Die Mitgliedschaft verlängert sich, ohne Kündigung, automatisch. Mit der Mitgliedschaft haben Sie folgende Vorteile: - Sie haben Anrecht auf den ermässigten Kursgeldtarif. (siehe AGB Seite 3) - Sie erhalten ca. dreimal im Jahr das vhi-Mitgliederinfo mit den aktuellsten Neuigkeiten. - Sie haben ein Mitspracherecht an der Hauptversammlung Ende März. - Sie helfen mit, eine kostengünstige und unabhängige Erwachsenenbildung zu fördern. | |
| Der Vorstand | Präsidentin Camilla Straub Mitglied Valentin Bunjaku Filip Firlefijn Daniela Schoch Simone Johner Helea Kaufmann Eveline Weyl | |
| Administration | Daniela Schoch Yvonne Feuz Johann Graf | Geschäftsleiterin Kursadministration Kursadministration |

Die Volkshochschule Interlaken und Umgebung sucht Sie!

Sind Sie interessiert und motiviert in unserem Vorstandsgremium zukunftsorientiert mitzudenken und Ideen einzubringen, um unsere Volkshochschule attraktiv und modern zu erhalten?

Dann sind Sie genau die richtige Person für unseren Vorstand!

Ihr Wirkungsbereich:

- Teilnahme an den Vorstandssitzungen
- Beschlussfassung in den verschiedenen Geschäftsbereichen
- Mitarbeit bei der Ausgestaltung der Kursprogramme

Was Sie erwartet:

- Kleiner Vorstand
- Offenheit für neue Ideen und Impulse
- Vereinsübliches Entgelt für Ihre wertvolle Mitarbeit

Falls Sie unser Angebot anspricht, melden Sie sich bitte für weitere Auskünfte unter info@vhs-interlaken.ch – wir freuen uns auf Sie!

Für Fragen oder Anregungen stehen wir gerne zur Verfügung.

Das Sekretariat und der Vorstand der VHI



MACH ICH SPÄTER

Besser als Ausreden:
Besuchen Sie einen Kurs für Lesen,
Schreiben, Rechnen oder Computer.

0800 47 47 47 oder www.besser-jetzt.ch

**EINFACH
BESSER**
LESEN, SCHREIBEN,
RECHNEN, COMPUTER

Anmeldung per Post oder Mail

Anmeldung an:

volkshochschule interlaken und umgebung
Spielmatte 3, 3800 Unterseen



Telefon 033 821 06 88
info@vhs-interlaken.ch
www.vhs-interlaken.ch

(Bitte in Blockschrift ausfüllen)

- Mitglied vhs
- Ich/wir möchte(n) Mitglied werden (Angaben zur Mitgliedschaft Seite 46)

Vorname:

Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Telefon Privat:

Telefon Geschäft:

E-Mail:

- Selbstzahler
- Andere Rechnungsadresse

Adresse:.....

.....

Für Deutschkurse bitte ausfüllen:

Aufenthaltsbewilligung N B F andere

Herkunftsland:.....

Ich melde mich für folgende(n) Kurs(e) an:

Kurs-Nr.:

Kursbezeichnung:

Kurs-Nr.:

Kursbezeichnung:

Kurs-Nr.:

Kursbezeichnung:

Bemerkungen:

.....

Datum:Unterschrift:



Weitsichtig in die Zukunft investieren. Mit der VHS und der Bank EKI.

Bildung ist eine Investition in die Zukunft.
Bildung kennt keine Grenzen.
Bildung bringt uns nachhaltig weiter.

Wir fördern und unterstützen seit vielen Jahren
das engagierte Schaffen der Volkshochschule
Interlaken und Umgebung.

Sparen
+ Zahlen
+ Anlegen
+ Finanzieren
+ Vorsorgen
+ Versichern

= 6 Vorteile

mehr Zins
spesenfrei zahlen
mehr Ertrag
Bonus für Sie
Ruhestand geniessen
optimal versichert

= **Ihr Gesamtnutzen**
