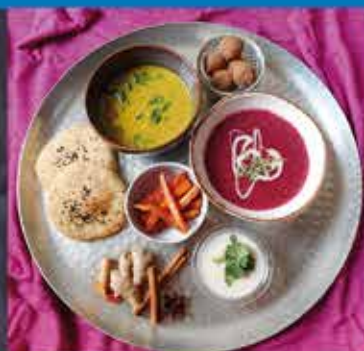


vhf-up

volkshochschule interlaken und umgebung Kursprogramm Winter 2026/27



erscheint jährlich zweimal 2026 Nr. 2



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.

Auskunft und Anmeldung

volkshochschule interlaken und umgebung
Spielmatte 3, 3800 Unterseen
Telefon 033 821 06 88
info@vhs-interlaken.ch, www.vhs-interlaken.ch

Kursübersicht

Bildende Kunst / Handwerke	Adventskranz selber gestalten	6
	Herbstkranz mit Windlicht	6
	Buchbindekurs: 3 grundlegende Techniken	6
	Buchbindekurs: 3 Techniken für mittleres Niveau - Hardcover	7
	Edelsteine und Perlen auf Draht	7
	Perlenketten mit Kulturperlen anfertigen	7
	Handyhülle/kleine Geldbörsen aus Schafwolle filzen	8
	Hausschuhe aus Schafwolle filzen	8
	Eine Zwergfrau/mann aus Schafwolle filzen	8
	Furoshiki-Workshop: Die japanische Kunst des Verpackens	9
	Spültücher aus Baumwolle	9
	Malen und Zeichnen auf Italienisch	9
	Von der Inspiration zur Form - Herbst	10
	Von der Inspiration zur Form - Frühling	10
	Zeichnen und Malen	10
	Meditieren & Töpfern	11
	Töpfern	11
	Töpfern für Kinder zum Thema: Ängeli und Kerzenschäli	11
	Töpfern für Kinder zum Thema: Teller & Becher	11
	Töpfern für Kinder zum Thema: Dekosachen mit Gräsern und Blätter	12
Büro / Recht / Wirtschaft	Arbeiten nach der Pensionierung	13
	Buchhaltung/Rechnungswesen Einführung	13
	Finanzen für Frauen	13
	Rechnen, keine Angst vor Zahlen	13
Freizeit / praktische Kurse	Wild auf Wild (Fleisch)	14
	Ayurveda und Kochen	14
	Nachhaltiges Weihnachtsessen	14
	Zauberhaftes Weihnachtsessen	14
	Praline selbstgemacht	15
	Sushi-Kurs selber Sushi rollen	15
	Männer, die kochen sind unwiderstehlich...	15
	Einstieg in die pflanzenbasierte Ernährung	15
	Tofu selber herstellen	16
	Kochen mit Tofu	16
	Väter kochen mit Kindern	16
	Führung REGA-Basis-Wilderswil	16
	Spielend fröhlich und zufrieden sein	17
	Das Gartenjahr	17
	Biodiversität im Garten und auf dem Balkon	17
Vorträge	Mit Kindern gelassen und effizient lernen	18
	Clipper Chroniken - 45'000 Seemeilen rund um die Welt	18
	Vom Fluch der Soja	18
	Numerologie 2027 (11/2): Glücksmomente und Potenziale erkennen	18
	Umweltbewusste Ernährung	19
	Fluch oder Segen? Generative KI und Suffizienz im Alltag	19
Gesundheit / Persönlichkeitsbildung	Familienaufstellung mit den Engelssymbolen von Ingrid Auer	20
	Ganzheitliche Fussreflexzonenmassage	20
	Rückenmassage	20
	Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht	21
	Ihr Code im Geburtsdatum und Namen: Numerologie praktisch und lebensnah	21
	Kaltbaden - Durch Stille und Kälte zur inneren Wärme	21
	Kindliches Verhalten verstehen und gelassen begleiten	22
	Touch for Health I Gesund durch Berührung	22
	Warum wir nicht nachhaltig handeln und wie Veränderung trotzdem gelingt	23
	Nachhaltigkeit kommunizieren - wie Botschaften wirklich etwas bewegen	23
	Meditation	23
	Mit frischem Blick durchs Leben - Ganzheitliches Augentraining	24

Gesundheit / Persönlichkeitsbildung	Pendel-Workshop für Anfänger	24
	Pendel-Workshop Vertiefungskurs	24
	Psycho-Physiognomik: Ein Blick auf die Naturelle	25
	Resilienztraining - Aufbau psychischer Widerstandskraft	25
	Schnupperkurs Psychologische Astrologie nach Huber	25
Gymnastik / Fitness / Tanz	BBP Bauch-Beine-Po	26
	Workshop: Beckenboden	26
	Mein Beckenboden	26
	Bodyforming	27
	Schnupperlektion Yoga	27
	Body Mind Yoga Flow	27
	Sanftes Yoga	28
	Starten Sie Ihre Yoga Reise	28
	Yoga	29
	Country Line Dance für Fortgeschrittene	29
	Freies Tanzen	29
	Power Circuits - funktionales Ganzkörpertraining	30
	Selbstverteidigung für Frauen	30
	T'ai Chi Chuan und Chi-Gong	30
	T'ai Chi Chuan und Chi-Gong für Fortgeschrittene	31
	Paartanzen Grundkurs 1	31
	Paartanzen Grundkurs 3	32
	Paartanzen Fortgeschritten 1	32
	Paartanzen Fortgeschritten 2	33
	Paartanzen Fortgeschritten 3	33
	Paartanzen Hobbykurs 2	34
	Paartanzen Hobbykurs 3	34
Informatik	Digitale Bildbearbeitung	35
	Excel Einführung	35
	Office	35
	Ordnung schaffen im PC	35
	PC-Einführungskurs	36
	Von der Kamera ins Fotoalbum	36
	Word für Windows	36
Musik / Literatur	Das deutsche Requiem von Johannes Brahms	37
	Gitarre Privatunterricht	37
Sprachen	Europäisches Sprachenportfolio	38
	Englisch 1, A1- Englisch 11, A2	39
	Englisch Conversation B1-B2	40
	Italienisch für die Ferien	40
	Italienisch 3, A1- Italienisch 17, A2	40-42
	L'italiano è musica A2-B2	42
	Italienisch Konversation B1/B2	42
	Portugiesisch für die Ferien	43
	Russisch 1, A1	43
	Russisch 3, A1	43
	Spanisch für den Urlaub A0/A1	44
	Spanisch 1, A1- Spanisch 4, A2	44-45
	Deutsch als Fremdsprache	
	Deutsch 1, A1 langsam	46
	Schweizerdeutsch - Konversation	51
	Deutsch sprechen A2	52
	Deutsch als Fremdsprache A1-B2	46-58
	Deutsch in Grindelwald	58
Vorstellung von Kursleitenden		61+62

Adventskranz selber gestalten



Wollten Sie auch schon lange einen Adventskranz selbst machen? Gerne biete ich Ihnen die Plattform einen Adventskranz nach deinen Vorstellungen zu gestalten. Wir nehmen einen Steckkranz, damit der Kranz lange frisch bleibt und viel unterschiedliches Grün, sowie Kerzen nach Ihrer Wahl. Wenn Sie bereits Kerzen haben, die Sie lieben und gerne verwenden möchten, dann bringen Sie diese bitte mit. Wenn jemand froh ist Kerzen zu kaufen, ich werde ein paar vor Ort haben. Kreativität ist die Sprache der Seele.

Hurschler Trudy, Floristin EFZ

Kurs 101 Samstag, 09.00 bis 12.00 Uhr, am 28.11.26

Kursort Bönigen, Kreativatelier Aareweg 5

Dauer 1 Morgen

Preis CHF 62.00/*CHF 56.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Baumschere, Sackmesser, Spitzzange, je nach dem eure eigenen Kerzen, sonst bitte bei Anmeldung melden

Materialkosten Je nach Grösse des Steckkranzes und der Kerzen vor Ort nach Aufwand abgerechnet

Herbstkranz mit Windlicht



Haben Sie wieder Lust auf eine dekorative Veränderung zuhause? Der Herbst bietet so viel schöne Farben. Wir gestalten einen Kranz aus Flechtmaterial und binden diverse herbstliche Floralien ein. In der Mitte hat es Platz für ein Windlicht mit einer tollen Kerze.

Hurschler Trudy, Floristin EFZ

Kurs 102 Mittwoch, 19.00 bis 21.30 Uhr, am 28.10.26

Kurs 103 Freitag, 14.00 bis 16.30 Uhr, am 30.10.26

Kursort Bönigen, Kreativatelier Aareweg 5

Dauer 1 Abend / 1 Nachmittag

Preis CHF 52.00/*CHF 47.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Sackmesser, Seitenschneider, Gartenschere, Spitzzange

Materialkosten ca. CHF 50.00 ohne Glas und Kerze, werden direkt im Kurs abgerechnet

Buchbindekurs: 3 grundlegende Techniken



Willkommen zum Buchbindekurs! Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre eigenen Notizbücher, Skizzenbücher, Fotoalben und vieles mehr gestalten möchten. In unseren 10 Terminen lernen wir drei grundlegende Buchbindetechniken kennen, die jeder nach eigenem Geschmack gestalten kann. Mehrsprachig: Dieser Kurs kann auf Deutsch, Englisch und Portugiesisch abgehalten werden.

Cabral Liliana, Kunstlehrerin

Kurs 104 Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr, ab 19.10.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 10 Abende

Preis CHF 421.00/*CHF 383.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Die Schüler sollten die Malutensilien mitbringen, mit denen sie arbeiten möchten

Buchbindekurs: 3 Techniken für mittleres Niveau - Hardcover



Willkommen zum Buchbindekurs! Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre eigenen Notizbücher, Skizzenbücher, Fotoalben und vieles mehr gestalten möchten. In unseren 10 Terminen lernen wir drei grundlegende Buchbindetechniken kennen, die jeder nach eigenem Geschmack gestalten kann. Mehrsprachig: Dieser Kurs kann auf Deutsch, Englisch und Portugiesisch abgehalten werden.

Cabral Liliana, Kunstlehrerin

Kurs 105 Montag, 18.00 bis 21.00 Uhr, ab 11.01.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 12 Abende

Preis CHF 505.00/*CHF 459.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Die Schüler sollten die Malutensilien mitbringen, mit denen sie arbeiten möchten

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 106 Dienstag, 17.00 bis 19.00 Uhr, am 17.11.26

Kurs 107 Freitag, 17.00 bis 19.00 Uhr, am 15.01.27

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 108 Dienstag, 10.00 bis 17.00 Uhr, am 03.11.26

Kurs 109 Freitag, 10.00 bis 17.00 Uhr, am 09.04.27

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

Handyhülle/kleine Geldbörsen aus Schafwolle filzen



Wir filzen aus gefärbter Schafwolle, Handyhüllen und oder kleine Geldbörsen. Mit einer Schablone wird eine Hohlform hergestellt und danach auf die Grösse des Handys gefilzt. Bei der Anmeldung bitte Handygrösse und Farbwünsche angeben.

Baumann Nicole

Kurs 110

Samstag, 09.00 bis 17.00 Uhr, am 07.11.26

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), evtl. Hausschuhe, Getränke, Mittagessen.

Materialkosten

Je nach Verbrauch CHF 30.00 - 50.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Hausschuhe aus Schafwolle filzen



Wir filzen aus gefärbter oder naturbelassener Schafwolle Hausschuhe. Mit einer Schablone wird eine Hohlform hergestellt und danach fleissig, massgenau auf die genannte Grösse gefilzt. Bei der Anmeldung bitte Schuhgrösse und gewünschte Farben angeben.

Baumann Nicole

Kurs 111

Samstag, 09.00 bis 17.00 Uhr, am 23.01.27

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), evtl. Hausschuhe, Getränke, Mittagessen.

Materialkosten

Je nach Verbrauch CHF 50.00 - 70.00 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 112

Samstag, 08.00 bis 18.00 Uhr, am 20.03.27

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.

Materialkosten

Je nach Verbrauch CHF 50.00 - 70.00 direkt im Kurs zu bezahlen

Furoshiki-Workshop: Die japanische Kunst des Verpackens



Das Furoshiki ist ein quadratisches Tuch, das in Japan seit über 1300 Jahren verwendet wird. Mit nur einem Tuch und hauptsächlich zwei Bewegungen – „einwickeln“ und „knoten“ – werden Gegenstände aller Art eingewickelt, transportiert und geschützt. Es kann immer wieder verwendet werden! In diesem Workshop üben wir vor allem verschiedene Verpackungsmethoden für Geschenke, aber auch die Verwendung als Tasche oder als Wohndekoration.

Eto Mari

Kurs 113

Mittwoch, 14.30 bis 16.30 Uhr, am 04.11.26

Kurs 114

Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr, am 05.11.26

Kursort

Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer

1 Nachmittag/1 Abend

Preis

CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten

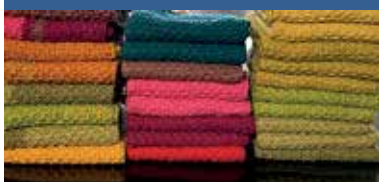
Mitbringen

Gegenstände zum Verpacken als Geschenk, sofern vorhanden

Materialkosten

Ein Furoshiki-Tuch (CHF 15.00 - 35.00, je nach Auswahl) 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 115

Mittwoch, 14.00 bis 16.30 Uhr, am 02.12.26

Kurs 116

Freitag, 16.00 bis 18.30 Uhr, am 05.02.27

Kursort

Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer

1 Nachmittag

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 10.00

Malen und Zeichnen auf Italienisch



In diesem Kurs lernen Sie die Malstile grosser Künstler kennen, indem Sie selber malen! Arcimboldo, Cézanne, Gauguin, Van Gogh, Seurat und Munch. Gleichzeitig haben Sie die Gelegenheit, Kenntnisse der italienischen Sprache zu erwerben oder zu erweitern. Sie lernen für sich und in der Gruppe, indem Sie sich an Formen, Farben und Stilen erproben. Lustvoll begleitet Sie unsere Kursleiterin Erika Ventura durch die inspirierende Welt von Kunst und Sprache. Von A1 bis C2, integrativ und für alle!

Ventura Erika, Master in Kunstgeschichte

Kurs 117

Samstag, 10.00 bis 12.00 Uhr, ab 07.11.26

Kurs 118

Samstag, 10.00 bis 12.00 Uhr, ab 16.01.27

Kursort

Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer

6 Morgen

Preis

CHF 168.00/*CHF 153.00

Von Inspiration zur Form - Herbst



Dieser Kurs richtet sich an kreative Köpfe, die ein unterstützendes Umfeld suchen, um Ideen zu entwickeln, Inspiration zu finden, sich selbst auszudrücken, Kontakte zu knüpfen und gemeinsam mit Gleichgesinnten persönlich zu wachsen. Mehrsprachig: Dieser Kurs kann auf Deutsch, Englisch und Portugiesisch abgehalten werden.

Cabral Liliana, Kunstlehrerin

Kurs 119 Mittwoch, 18.00 bis 21.00 Uhr, ab 21.10.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 10 Abende

Preis CHF 421.00/*CHF 383.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Die Schüler sollten die Malutensilien mitbringen, mit denen sie arbeiten möchten.

Von Inspiration zur Form - Frühling



Dieser Kurs richtet sich an kreative Köpfe, die ein unterstützendes Umfeld suchen, um Ideen zu entwickeln, Inspiration zu finden, sich selbst auszudrücken, Kontakte zu knüpfen und gemeinsam mit Gleichgesinnten persönlich zu wachsen. Mehrsprachig: Dieser Kurs kann auf Deutsch, Englisch und Portugiesisch abgehalten werden.

Cabral Liliana, Kunstlehrerin

Kurs 120 Mittwoch, 18.00 bis 21.00 Uhr, ab 13.01.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 12 Abende

Preis CHF 505.00/*CHF 459.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Die Schüler sollten die Malutensilien mitbringen, mit denen sie arbeiten möchten.

Zeichnen und Malen



Mit verschiedenen Zeichnungs- und Malmaterialien, auf diversen Zeichnungs- und Malgründen, erfasste Formen und Gestalt, umsetzen.

Berger Vreni, eidg. Ausbildnerin alicé

Kurs 121 Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 14.10.26

Kurs 122 Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 14.10.26

Kurs 123 Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 13.01.27

Kurs 124 Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 13.01.27

Kursort Interlaken, Mittengrabenschulhaus, Mittengrabenstr. 14, Zi E.15

Dauer 8 Morgen/8 Abende

Preis CHF 313.00/*CHF 284.00

Bemerkung Einsteiger sind herzlich willkommen!

Mitbringen Zeichen-/Malmaterial soweit vorhanden, Zeichenmappe

Materialkosten Zeichnungs-, Aquarellpapiere, Leihmaterial 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 125 Samstag, 13.00 bis 16.00 Uhr, am 21.11.26

Kurs 126 Samstag, 13.00 bis 16.00 Uhr, am 13.03.27

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 Töpferitag an welchem Sie frei nach Wunsch töpfen 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 127 Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr, am 23.01.27

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

Dauer 1 Tag

Preis CHF 84.00/*CHF 77.00, 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: Ängeli und Kerzenschäli

Noch ein Monat bis Weihnacht... Für die Dekoration oder als Geschenk werden wir zusammen einen kleinen Engel und ein dazu passendes Kerzenschäli für ein Teelicht töpfen. Falls gewünscht, dürfen auch Erwachsene den Kurs zusammen mit den Kindern besuchen. Für Erwachsene gilt ein Erwachsenenkursgeld von CHF 20.00, exklusive Materialkosten.

Schoch Daniela, Töpferin

Kurs 128 Mittwoch, 14.00 bis 15.30 Uhr, am 11.11.26

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

Dauer 1 Nachmittag

Preis CHF 10.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Schürze oder Kleider, die schmutzig werden dürfen

Materialkosten CHF 25.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Töpfern für Kinder zum Thema: Teller & Becher

Möchtest du aus deinem eigenen Geschirr essen und trinken? Wir werden zusammen einen Teller formen, welchen du mit aufgeklebten Formen oder Stempeln verzieren kannst. Und danach werden wir noch einen Becher oder ein Tassli modellieren. Nach dem Kurs werde ich die Sachen glasieren und du hast dann dein eigenes Geschirr. Falls gewünscht, dürfen auch Erwachsene den Kurs zusammen mit den Kindern besuchen. Für Erwachsene gilt ein Erwachsenenkursgeld von CHF 30.00, exklusive Materialkosten.

Schoch Daniela, Töpferin

Kurs 129 Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr, am 20.01.27

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

Dauer 1 Nachmittag

Preis CHF 15.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Schürze oder Kleider, die schmutzig werden dürfen

Materialkosten CHF 35.00, direkt im Kurs zu bezahlen

**Töpfern für Kinder zum Thema:
Dekosachen mit Gräsern und
Blätter**



Wir gestalten Dekogegenstände: sei es eine Vase, eine Cakeplatte, eine Fruchtschale, eine kleine Blattschale oder etwas zum Aufhängen. Die getöpften Gegenstände können dann mit Gräsern oder Blätter verziert werden, diese werden in die Töpfergegenstände eingedrückt. So entsteht wunderschöne Deko. Nach dem Kurs werden die getöpften Sachen getrocknet, gebrannt und danach in den gewünschten Farben glasiert.

Schoch Daniela, Töpferin

Kurs 130 Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr, am 31.03.27

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

Dauer 1 Nachmittag

Preis CHF 15.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Schürze oder Kleider, die schmutzig werden dürfen

Materialkosten CHF 30.00, 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



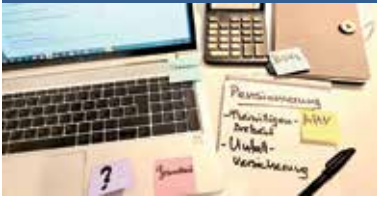
Sei's ein Geschenk, Papiere, Stempel oder Ballone in allen Variationen, neue Büromöbel, Schreibgeräte usw. bei uns sind Sie an der richtigen Adresse.

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

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 09.02.27

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 30.11.26

Kurs 203 Dienstag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 19.01.27

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

Finanzen für Frauen



Finanzen für Frauen - der Crashkurs für mehr finanzielle Unabhängigkeit:

- Vorsorge & Vorsorgelücken - clever investieren, damit Inflation Ihr Vermögen nicht auffrisst - rechtliches Wissen, das Ihnen niemand beibringt - Psychologie des Geldes.

Chaubert Evelyne, eidg. dipl. Finanz- & Anlageexpertin, CIWM

Kurs 204 Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 19.10.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 4 Abende

Preis CHF 104.00 / *CHF 95.00, exklusive Kursunterlagen

Materialkosten CHF 5.00, 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 205 Dienstag, 09.30 bis 11.00 Uhr, ab 24.11.26

Kurs 206 Dienstag, 09.30 bis 11.00 Uhr, ab 19.01.27

Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Mühle, Spielmatte 3

Dauer 4 Morgen

Preis CHF 66.00 / *CHF 60.00

Freizeit/praktische Kurse

Wild auf Wild (Fleisch)



Wieder kreiere ich ein wunderschönes Menü zur Herbstzeit. Die Pflanzenwelt zieht sich zurück und wir sammeln sie ehrvoll für unser schmackhaftes 3-Gang-Menü, das wir zusammen zubereiten.

Bäumer David, Koch, Kursleiter Waldbaden

Kurs 301 Sonntag, 09.00 bis 15.00 Uhr, am 25.10.26

Kursort Interlaken, Schulküche Sekundarschule, Alpenstr. 23

Dauer 1 Tag

Preis CHF 84.00/*CHF 77.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Spass am Kochen, Interesse Neues zu lernen

Materialkosten CHF 20.00 für Lebensmittel, CHF 5.00 für das Rezept direkt im Kurs zu bezahlen

Ayurveda und Kochen



In einem kurzen Theorieteil lernen Sie Ayurveda und seine verschiedenen Geschmacksrichtungen kennen. Gemeinsam werden wir mehrere Gerichte zubereiten und zusammen geniessen. Mein Ziel ist, Ayurveda alltagstauglich weiterzugeben.

Landmesser Susi, vegane Ernährungsberaterin

Kurs 302 Samstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, am 31.10.26

Kursort Interlaken, Schulküche, Sekundarschule Interlaken

Dauer 1 Abend

Preis CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Küchenschürze, Tupperware, Schreibzeug, Unterlagen werden abgegeben

Materialkosten CHF 12.00 für Lebensmittel, direkt im Kurs zu bezahlen

Nachhaltiges Weihnachtsessen



Fondue Chinoise, Raclette, Rollschinken, Berner Platte – traditionelle Weihnachtsmenüs aus der Schweiz. Möchten Sie wissen, wie es um die Klimabilanz Ihres Lieblingsgerichtes steht? Und suchen Sie bereits nach Alternativen, um ein etwas klimafreundlicheres Weihnachtsfest zu feiern? In diesem 2-stündigen Kurs blicken wir gemeinsam in unsere Teller und finden Lösungen, wie wir Weihnachten kulinarisch etwas ökologischer gestalten können. Sie können sich auf leckere Menuvorschläge freuen – und das ganz ohne Verzicht auf Genuss.

Erb Alexandra, Umweltingenieurin & Umweltbildnerin

Kurs 303 Samstag, 09.30 bis 11.30 Uhr, am 12.12.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Morgen

Preis CHF 42.00/*CHF 38.00

Mitbringen Schreibzeug

Zauberhaftes Weihnachtsessen



Zum ersten Mal biete ich mit meinen Kochkursen auch ein Weihnachtsessen an. Die Wildkräuter schlafen. Was wir jetzt vermehrt nutzen werden, sind von mir getrocknete Wildkräuter und essbares von Bäumen. Dabei werde ich auch Molekularküche mit einbringen.

Bäumer David, Koch, Kursleiter Waldbaden

Kurs 304 Sonntag, 09.00 bis 15.00 Uhr, am 13.12.26

Kursort Interlaken, Schulküche Sekundarschule, Alpenstr. 23

Dauer 1 Tag

Preis CHF 84.00/*CHF 77.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Hunger auf ein tolles Weihnachtsessen, Interesse zu erfahren, was physikalisch möglich und was vom Baum essbar ist.

Materialkosten CHF 20.00 für Lebensmittel, CHF 5.00 für das Rezept direkt im Kurs zu bezahlen

Praline selbstgemacht

Wir verarbeiten dunkle Couverture zu exquisiten Praline. Sie lernen verschiedene Herstellungen kennen. Es erwartet Sie ein kreativer Nachmittag.

Landmesser Susi, vegane Ernährungsberaterin

Kurs 305 Sonntag, 14.00 bis 17.30 Uhr, am 20.12.26

Kursort Interlaken, Schulküche, Sekundarschule Interlaken

Dauer 1 Nachmittag

Preis CHF 49.00/*CHF 45.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Küchenschürze, Behälter für die Praline (vorzugsweise aus Glas)

Materialkosten CHF 20.00 für Lebensmittel, direkt im Kurs zu bezahlen

Sushi-Kurs selber Sushi rollen

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 306 Montag, 18.00 bis 20.30 Uhr, am 09.11.26

Kurs 307 Montag, 18.00 bis 20.30 Uhr, am 01.02.27

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

Männer, die kochen sind unwiderstehlich...

Brutzeln und Braten, Dünsten und Dämpfen sind genussvolle Tätigkeiten für experimentierfreudige Männer. Einfache, äusserst leckere Gerichte werden wir mit Spass und einer gehörigen Prise Humor zubereiten und geniessen. Deine wichtigste Zutat ist Neugier und alles andere bringen wir zusammen zustande. Also ran an die Messer und Töpfe.

Minder Claudia, Hauswirtschaftslehrerin, system. Beraterin

Kurs 308 Donnerstag, 19.00 bis 22.00 Uhr, ab 14.01.27

Kursort Interlaken, Schulküche, Sekundarschule, Alpenstrasse 23

Dauer 5 Abende

Preis CHF 210.00/*CHF 191.00, exklusive Materialkosten

Bemerkung genaue Kursdaten: 14.01./21.01./28.01./11.02./18.02.27

Materialkosten CHF 110.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Einstieg in die pflanzenbasierte Ernährung

Was ist zu beachten bei einer pflanzenbasierten Ernährung? Muss ich Supplemente einnehmen? Auf diese Themen gehe ich in einem kurzen Theorie-Teil ein. Gemeinsam werden wir anschliessend schmackhafte Gerichte kochen und geniessen.

Landmesser Susi, vegane Ernährungsberaterin

Kurs 309 Samstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, am 16.01.27

Kursort Interlaken, Schulküche, Sekundarschule Interlaken

Dauer 1 Abend

Preis CHF 62.00/*CHF 56.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Küchenschürze, Tupperware, Schreibzeug, Unterlagen werden abgegeben

Materialkosten CHF 15.00 für Lebensmittel, direkt im Kurs zu bezahlen

Tofu selber herstellen

Von der Sojabohne zum Tofu. Sie lernen, Ihren eigenen Tofu herzustellen.

Landmesser Susi, vegane Ernährungsberaterin

Kurs 310 Freitag, 19.00 bis 21.00 Uhr, am 05.02.27

Kursort Interlaken, Schulküche, Sekundarschule Interlaken

Dauer 1 Abend

Preis CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Küchenschürze und Tupperware

Materialkosten CHF 20.00 für Lebensmittel und Tofupresse, direkt im Kurs zu bezahlen

Kochen mit Tofu

Tofu muss nicht langweilig und fade sein. Sie lernen verschiedene Tofusorten und unterschiedliche Zubereitungen kennen. Lassen Sie sich überraschen, wie gut Tofu schmecken kann

Landmesser Susi, vegane Ernährungsberaterin

Kurs 311 Samstag, 18.00 bis 20.30 Uhr, am 06.03.27

Kursort Interlaken, Schulküche, Sekundarschule Interlaken

Dauer 1 Abend

Preis CHF 52.00/*CHF 47.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Küchenschürze und Tupperware

Materialkosten CHF 15.00 für Lebensmittel, direkt im Kurs zu bezahlen

Väter kochen mit Kindern

Väter kochen gemeinsam mit ihren Kindern.

Stucki Silvia

Kurs 312 Mittwoch, 17.00 bis 20.00 Uhr, am 03.03.27

Kursort Bönigen, Schulküche Schulhaus, Harderstrasse 3

Dauer 1 Abend

Preis CHF 42.00/*CHF 38.00, exklusive Materialkosten

Mitbringen Schürze

Materialkosten Lebensmittel direkt im Kurs zu bezahlen

Führung REGA-Basis-Wilderswil

Haben Sie sich auch schon gefragt, wie der Arbeitsalltag einer Rega-Crew aussieht? 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 sowie ein Film mit interessanten Szenen aus verschiedensten Rega-Einsätzen. Mindestalter 10 Jahre, keine Tiere erlaubt, nicht rollstuhlgängig.

Kurs 322 Freitag, 14.30 bis 16.00 Uhr, am 23.10.26

Kursort Wilderswil, Treffpunkt: Rega Wilderswil, Bönigstrasse 17

Dauer 1 Nachmittag

Preis CHF 20.00

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.

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. Dies ist ein Kurs, welcher in Zusammenarbeit mit der vhs-Plus angeboten wird. Der Kurs kann auch von Menschen mit Beeinträchtigung besucht werden.

Fluri Hans, Spielpädagoge

Kurs 313 Samstag, 09.00 bis 16.00 Uhr, am 14.11.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 84.00/*CHF 77.00
 Bemerkung 1 Stunde Mittagspause
 Mitbringen Schreibmaterial, bewegungsfreundliche Kleidung

Das Gartenjahr



In diesem Kompakt-Kurs beschäftigen wir uns mit dem Gartenjahr. Wie können Balkon und Garten ganzjährig gepflegt werden? Welche Pflanzen vertragen sich besonders gut und welche mögen sich weniger? Ab Herbst bieten die kälteren und kürzeren Tage viel Gelegenheit, das nächste Gartenjahr zu planen und die geernteten Lebensmittel richtig zu überwintern. Mithilfe von Elementen aus der Permakultur werden wir Garten und Balkon in einem ganzjährigen Zyklus betrachten.

Erb Alexandra, Umweltingenieurin & Umweltbildnerin

Kurs 314 Donnerstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, am 11.02.27
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Abend
 Preis CHF 42.00/*CHF 38.00
 Mitbringen Schreibzeug

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 315 Mittwoch, 18.30 bis 20.30 Uhr, ab 17.03.27
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 2 Abende
 Preis CHF 56.00/*CHF 51.00
 Mitbringen Schreibzeug



Vorträge

Mit Kindern gelassen und effizient lernen



Wie kann ich mein Kind fürs Lernen motivieren und sein Interesse wecken? Lernen ganzheitlich - was heisst das konkret? Welche Lernstrategien sind hirn- und lerntechnisch sinnvoll? Wie kann ich „Hausaufgabenkämpfe“ reduzieren? Wie kann ich die Selbstständigkeit meines Kindes fördern? Diese und andere Fragen, stehen im Zentrum dieses Referats. Eltern und Lehrkräfte wünschen sich, dass Kinder eine glückliche, motivierte und erfolgreiche Schulzeit erleben. Wir möchten, dass sie das Lernen als etwas Sinnvolles und Schönes begreifen.

Mani Andrea, Lern-&Familiencoach, Erwachsenenbildnerin, Pädagogin

Vortrag Mittwoch, 28.10.26, Beginn 19.30 Uhr

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Abend

Preis CHF 20.00

Bemerkung Abendkasse, Reservierung erwünscht, Platzzahl beschränkt

Clipper Chroniken - 45'000 Seemeilen rund um die Welt



In einer packenden Multimedia-Präsentation erzählt Adrian Birrer aus Bülach von seinem Segelabenteuer beim Clipper Round the World Yacht Race 2023-24: 11 Rennjachten, 220 Seeleute, 11 Monate auf See, über 45'000 Seemeilen, 6 Weltmeere, 6 Kontinente, 2-mal den Äquator, 1-mal die Datumsgrenze überquert – durch Stürme und Flauten – und schliesslich der Gesamtsieg mit der Jacht Ha Long Bay (CV31). Ein inspirierender Abend für Segler, Abenteuerer und alle, die aussergewöhnliche Geschichten und das Meer lieben.

Birrer Adrian, Weltumsegler und Autor

Vortrag Montag, 09.11.26, Beginn 19.00 Uhr

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Abend

Preis CHF 20.00

Bemerkung Abendkasse, Reservierung erwünscht, Platzzahl beschränkt

Vom Fluch der Soja



Der Film begleitet eine Gruppe von Bio-Kleinbauern, die inmitten von riesigen Sojaplantagen zu überleben versuchen. Ihr Alltag ist denkbar schwierig, denn das starke und viele Gift macht ihnen den Anbau von Gemüse und Salat zunichte. Auch die Fruchtbäume trocknen aus und verdorren. Wir thematisieren den schwierigen Alltag dieser Kleinbauern und zeigen die ökologischen, sozialen und gesundheitlichen Auswirkungen dieser Soja-Monokulturen auf.

Stöckli Josef, Sekundarlehrer/Filmmacher

Vortrag Freitag, 27.11.26, Beginn 19.00 Uhr

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Abend

Preis CHF 20.00

Bemerkung Abendkasse, Reservierung erwünscht, Platzzahl beschränkt

Numerologie 2027 (11/2): Glücksmomente und Potenziale erkennen



Erleben Sie im Jahresvortrag, welche Zeitqualität das Jahr 2027 prägt: Wir beleuchten die Grundschiwingung 11/2 – die erste Meisterzahl – mit ihren Potenzialen (Inspiration, Vision, Sensibilität) und ihren typischen Herausforderungen (Reizoffenheit, Überdrehtheit, fehlende Erdung). Der Vortrag ist keine persönliche Beratung und beinhaltet keine individuellen Charts. Sie lernen die Berechnung Ihrer persönlichen Jahreszahl und ordnen diese so ein, dass Sie mit einem klaren Bild nach Hause gehen.

Martin Barbara, Gesundheits- und Hypnosecoach, Mentaltrainerin

Vortrag Dienstag, 05.01.27, Beginn 19.00 Uhr

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Abend

Preis CHF 20.00

Bemerkung Abendkasse, Reservierung erwünscht, Platzzahl beschränkt

Umweltbewusste Ernährung



Unsere Ernährung hat einen grossen Einfluss auf unsere Erde und mit jedem Bissen können wir diesen Einfluss mitbestimmen. In diesem Kurs befassen wir uns mit der Einkaufsplanung, Labels, sowie den ökologischen Fussabdrücken verschiedener Ernährungsformen. Wir reflektieren dabei unsere eigenen Ernährungsgewohnheiten und suchen gemeinsam nach ökologischen Alternativen, ohne Verzicht auf Genuss. Wir gehen zudem Ernährungs-Mythen auf die Spur und befassen uns mit Fleischersatzprodukten und Foodwaste..

Erb Alexandra, Umweltingenieurin & Umweltbildnerin

Vortrag Dienstag, 19.01.27, Beginn 18.30 Uhr

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Abend

Preis CHF 20.00

Bemerkung Abendkasse, Reservierung erwünscht, Platzzahl beschränkt

Fluch oder Segen? Generative KI und Suffizienz im Alltag



Künstliche Intelligenz wird immer stärker Teil unseres Alltags – beim Schreiben, Suchen oder Einkaufen. Sie verspricht Entlastung und neue Möglichkeiten. Doch unterstützt sie ein genügsames Leben – oder führt sie zu mehr (Medien-)Konsum? In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden einen verständlichen Einblick in zentrale Erkenntnisse der Medienpsychologie und Kommunikationswissenschaft. Beispiele die aufzeigen, wie KI-Entscheidungen und Routinen beeinflusst. Gemeinsam erarbeiten wir, wie ein bewusster Umgang mit KI gelingen kann.

Vinzenz Friederike, Wissenschaftliches Consulting

Vortrag Freitag, 12.02.27, Beginn 18.30 Uhr

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Abend

Preis CHF 20.000

Bemerkung Abendkasse, Reservierung erwünscht, Platzzahl beschränkt

Nicole Lüthi

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



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



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 401 Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, am 13.11.26

Kurs 402 Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, am 09.04.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Abend

Preis CHF 41.00/*CHF 38.00

Mitbringen Trinken mitnehmen

Ganzheitliche Fussreflexzonenmassage Kurs



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 403 Samstag, 15.00 bis 18.00 Uhr, ab 07.11.26

Bemerkung Kursdaten: 07.11./21.11./05.12.26

Kurs 404 Samstag, 15.00 bis 18.00 Uhr, ab 06.03.27

Bemerkung Kursdaten: 06.03./20.03./03.04.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 3 Nachmittage

Preis CHF 186.00/*CHF 169.00

Mitbringen Trinken, Schreibmaterial, 3 grosse Badetücher, bequeme Kleidung tragen

Rückenmassage Kurs



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 405 Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr, ab 07.11.26

Bemerkung genaue Kursdaten: 07.11./21.11./05.12.26

Kurs 406 Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr, ab 06.03.27

Bemerkung genaue Kursdaten: 06.03./20.03./03.04.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 3 Morgen

Preis CHF 186.00/*CHF 169.00

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 407 Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, am 05.02.27
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Abend
 Preis CHF 41.00/*CHF 38.00
 Mitbringen Trinken mitnehmen

Ihr Code im Geburtsdatum und Namen: Numerologie praktisch und lebensnah



Was wäre, wenn Ihre Geburts- und Namenszahlen kein Zufall wären – sondern ein überraschend klarer Spiegel für Persönlichkeit, Talente, Lebensziele und Lernfelder? In diesem vierteiligen Numerologie-Basiskurs entdecken Sie Zahlen als Qualitäten: nicht „wie viel“, sondern „wie wirkt es“. Sie lernen Ihre Lebenszahl als roten Faden kennen – und verstehen, warum Ihnen gewisse Themen im Leben immer wieder begegnen. Genau darin liegt die stärkende Kraft: Muster werden sichtbar, und aus „Was stimmt nicht mit mir?“ wird Selbsterkenntnis.

Martin Barbara, Gesundheits- und Hypnosecoach, Mentaltrainerin

Kurs 408 Dienstag, 19.00 bis 21.00 Uhr, ab 03.11.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 4 Abende
 Preis CHF 112.00/*CHF 102.00
 Bemerkung vor Kursbeginn erhalten Sie ein Chartblatt mit Anleitung zum Ausfüllen
 Mitbringen Schreibzeug und Ihr ausgefülltes Chartblatt

Kaltbaden - Durch Stille und Kälte zur inneren Wärme



Kaltbaden stärkt das Immunsystem, beruhigt das Nervensystem und schärft die mentale Präsenz. Mit gezielter Atmung und achtsamer Vorbereitung werden Sie an die Kraft des kalten Wassers herangeführt – sicher, wirksam und bewusst. Für alle geeignet, die neue Energie, innere Ruhe und Klarheit suchen. Konsultieren Sie bitte bei gesundheitlichen Unsicherheiten vorgängig einen Arzt. Personen mit Bluthochdruck, Herzproblemen oder Kälte-Urtikaria wird die Teilnahme nicht empfohlen. Kaltbaden birgt Risiken und ist nicht für alle geeignet.

Rohner Martin, Dipl. Mentalcoach SCA und Kälte-Coach

Kurs 409 Samstag, 10.00 bis 15.00 Uhr, am 07.11.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Tag
 Preis CHF 70.00/*CHF 63.00
 Bemerkung Teilnahme erfolgt auf eig. Verantwortung, Haftungsausschluss wird unterzeichnet

Kindliches Verhalten verstehen und gelassen begleiten



Möchtest du das herausfordernde Verhalten deines Kindes besser verstehen und ruhig begleiten können? Im Kurs lernst du, kindliches Verhalten zu verstehen, die dahintersteckenden Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben. Du bekommst verständliches Wissen zum Kindergehirn und einfache Werkzeuge, die euren Alltag spürbar erleichtern werden.

Moor Sibylle, Familienberaterin & Elterncoachin, Kindergärtnerin

Kurs 410 Dienstag, 09.30 bis 10.30 Uhr, ab 20.10.26

Bemerkung Genaue Kursdaten: 20.10., 03.11. und 17.11.26

Kurs 411 Freitag, 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 15.01.27

Bemerkung Genaue Kursdaten: 15.01., 29.01. und 12.02.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 3 Morgen/3 Abende

Preis CHF 42.00/*CHF 38.00

Mitbringen Notizmaterial

Touch for Health I Gesund durch Berührung



Entdecken Sie eine ganzheitliche Methode mit Hilfe von Muskeltests als Feedback. Sie lernen Techniken zum Energieausgleich, Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Es ist ein 2-tägiger Kurs zur Einführung in die Grundlagen der Kinesiologie nach J.F. Thie, mit Abschlussdiplom. Vorkenntnisse sind keine nötig. Der Kurs ist für Laien, Therapeuten und Fachleute geeignet.

Brunner Monika, TFH Instruktor und

Zumbrunn Anita, dipl kreative Kinesiologin IKBS

Kurs 412 Samstag, 09.00 bis 17.30 Uhr, am 24.10.26 und
Sonntag, 09.00 bis 17.30 Uhr, am 25.10.26

Kurs 413 Samstag, 09.00 bis 17.30 Uhr, am 21.11.26 und
Sonntag, 09.00 bis 17.30 Uhr, am 22.11.26

Kurs 414 Samstag, 09.00 bis 17.30 Uhr, am 30.01.27 und
Sonntag, 09.00 bis 17.30 Uhr, am 31.01.27

Kurs 415 Samstag, 09.00 bis 17.30 Uhr, am 20.02.27 und
Sonntag, 09.00 bis 17.30 Uhr, am 21.02.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 4. Stock, Zimmer 405

Dauer 2 Tage

Preis CHF 301.00/*CHF 273.00, exklusive Kursunterlagen

Bemerkung Kaffee, Tee und Wasserkocher vorhanden, keine Mikrowelle

Mitbringen Schreibutensilien, Hausschuhe, persönliche Verpflegung

Materialkosten CHF 13.00, direkt im Kurs zu bezahlen

Warum wir nicht nachhaltig handeln und wie Veränderung trotzdem gelingt



Viele Menschen wissen, was nachhaltiger wäre und handeln dennoch anders. Warum ist das so? In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden einen verständlichen Einblick in zentrale Erkenntnisse der Umwelt- und Verhaltenspsychologie sowie Medienpsychologie. Anhand konkreter Beispiele aus dem Bereich des nachhaltigen Konsums wird aufgezeigt, welche Rolle Vorwissen, soziale Normen, Emotionen und Entscheidungsarchitekturen spielen und warum reine Information selten ausreicht. Wir erarbeiten Ansätze die im Alltag tatsächlich Veränderung ermöglichen.

Vinzenz Friederike, Wissenschaftliches Consulting
 Kurs 416 Freitag, 18.30 bis 20.00 Uhr, am 20.11.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Abend
 Preis CHF 31.00/*CHF 28.00

Nachhaltigkeit kommunizieren - wie Botschaften wirklich etwas bewegen



Viele Gespräche über Nachhaltigkeit scheitern, obwohl die Absicht gut ist. In diesem Workshop geht es darum, wie wir Menschen erreichen können, ohne zu belehren oder Widerstand auszulösen. Aufbauend auf Erkenntnissen aus Kommunikations- und Umweltpsychologie lernen die Teilnehmenden, wie Botschaften wirken, welche Rolle Werte und Voreinstellungen spielen und wie unterschiedliche Zielgruppen angesprochen werden können. Mit praktischen Übungen wird erarbeitet wie konstruktive Kommunikation im Alltag gelingen kann.

Vinzenz Friederike, Wissenschaftliches Consulting
 Kurs 417 Samstag, 09.30 bis 11.00 Uhr, am 21.11.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Morgen
 Preis CHF 31.00/*CHF 28.00

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 418 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 30.10.26
 Kurs 419 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 20.11.26
 Kurs 420 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 11.12.26
 Kurs 421 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 29.01.27
 Kurs 422 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 19.02.27
 Kurs 423 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, am 19.03.27

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

Mit frischem Blick durchs Leben - Ganzheitliches Augentraining



Unsere Augen leisten täglich Höchstarbeit – durch langes Fokussieren in der Nähe, Bildschirmarbeit, Smartphones und künstliches Licht. Häufige Folgen sind müde oder gereizte Augen sowie unscharfes Sehen in der Nähe oder Ferne. In diesem Kurs lernen Sie einfache und alltagstaugliche Übungen kennen, die die Augen entspannen, die Seh Wahrnehmung fördern und das Wohlbefinden der Augen unterstützen können. Gönnen Sie Ihren Augen neue Impulse für mehr Leichtigkeit und Sehkomfort im Alltag.

Bornemann Renate, Craniosacral Therapeutin OdA KT, Augentherapeutin

Kurs 424 Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr, am 28.11.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Tag

Preis CHF 84.00/*CHF 77.00, exklusive Materialkosten

Bemerkung 60 min. Mittagspause, exkl. Unterlagen, für den Kurs keine Kontaktlinsen tragen!

Mitbringen Yoga- oder Isomatte für Schlussentspannung, Schreibzeug, Kommen Sie bitte mit Brille und nicht mit Kontaktlinsen. Wir machen die Übungen ohne Sehhilfe!

Materialkosten CHF 10.- für Übungsmaterialien

Pendel-Workshop für Anfänger



Entdecken Sie die faszinierende Welt des Pendelns! In diesem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt und anhand vieler praktischer Übungen, wie Sie das Pendel sicher anwenden können. Gemeinsam testen wir verschiedene Einsatzmöglichkeiten – mit Tabellen und an unterschiedlichen Gegenständen. Sie erfahren, wie Sie das Pendel im Alltag nutzen und für Ihr persönliches Wohlbefinden einsetzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ehret Barbara, Atem-, Bewegungs- + Klangtherapeutin

Kurs 425 Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr, am 23.01.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Tag

Preis CHF 84.00/*CHF 77.00, exklusive Materialkosten

Bemerkung 1 Stunde Mittagspause

Mitbringen Pendel und Schreibzeug

Materialkosten CHF 20.-, direkt im Kurs zu bezahlen

Pendel-Workshop Vertiefungskurs



Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem Pendel gesammelt und möchten Ihr Wissen erweitern? In diesem Kurs vertiefen wir die Grundlagen und entdecken gemeinsam weitere Einsatzmöglichkeiten des Pendels. Mit abwechslungsreichen Übungen, neuen Tabellen und spannenden Praxisbeispielen stärken Sie Ihre Sicherheit im Pendeln und lernen, Ihre Intuition noch bewusster wahrzunehmen und im Alltag anzuwenden. Voraussetzung: Besuch des Basiskurses oder entsprechende Grundkenntnisse.

Ehret Barbara, Atem-, Bewegungs- + Klangtherapeutin

Kurs 426 Samstag, 09.30 bis 16.30 Uhr, am 13.02.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 1 Tag

Preis CHF 84.00/*CHF 77.00, exklusive Materialkosten

Bemerkung 1 Stunde Mittagspause

Mitbringen Pendel und Schreibzeug

Materialkosten CHF 20.-, direkt im Kurs zu bezahlen

Psycho-Physiognomik: Ein Blick auf die Naturelle



Während dieses farbenfrohen Abends beleuchten wir die Naturelle nach Carl Huter: Wie werden die Naturelle eingeteilt? Wie erkennen wir Naturelle - unser eigenes und das anderer? Welche Stärken und Herausforderungen stellen sich welchem Naturell? Wie können wir dieses Wissen im Alltag für uns und andere nutzen? Für Neu- und Wissbegierige besteht auch die Möglichkeit, sich für eine „Kurzanalyse“ zur Verfügung zu stellen und so direkt zu erleben, was die eigene Gestalt einem geschulten Auge alles preisgeben kann.

Zurflüh Barbara, dipl. Naturheilpraktikerin, dipl. Psycho-Physiognomik
 Kurs 427 Donnerstag, 19.00 bis 21.00 Uhr, am 05.11.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Abend
 Preis CHF 42.00/*CHF 38.00
 Mitbringen Spiegel für Selbstbetrachtung

Resilienztraining - Aufbau psychischer Widerstandskraft



Wie gelingt es mir, im Alltag trotz Krise oder anderen Herausforderungen, mental stabil zu bleiben? Entdecken Sie in diesem Resilienzkurs, wie wirksame Strategien aus Psychologie, Wissenschaft und Stressmanagement Ihre mentale Stärke und Gesundheit fördern.

Burkhard Bruno, Coach & Mentaltrainer

Kurs 428 Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, am 20.10.26
 Kurs 429 Donnerstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, am 05.11.26
 Kurs 430 Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, am 02.03.27
 Kurs 431 Donnerstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, am 18.03.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 1 Abend
 Preis CHF 42.00/*CHF 38.00
 Mitbringen Schreibmaterial für persönliche Notizen (fakultativ)

Schnupperkurs Psychologische Astrologie 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 432 Samstag, 09.30 bis 12.00 Uhr, ab 21.11.26
 Bemerkung Kursdaten: 21.11. und 05.12.26

Kurs 433 Samstag, 09.30 bis 12.00 Uhr, ab 13.02.27
 Bemerkung Kursdaten: 13.02. und 27.02.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 2 Morgen
 Preis CHF 70.00/*CHF 64.00

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 502 Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 10 Abende

Preis CHF 173.00/*CHF 158.00

Kurs 503 Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 11 Abende

Preis CHF 191.00/*CHF 173.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestrasse 2A

Mitbringen Grosses und kleines Frottetuch, Getränk, Sportschuhe

Workshop: Beckenboden



Pflege, Training, Entspannung, Tipps für den Alltag. Diese Themen erwarten Sie in diesem Workshop. Für alle, die ihren BB fit halten wollen, ebenso als Refresher geeignet.

Renfer Susanna, Dipl. Physiotherapeutin

Kurs 504 Samstag, 09.00 bis 12.00 Uhr, am 07.11.26

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestrasse 2a

Dauer 1 Morgen

Preis CHF 52.00/*CHF 47.00

Mitbringen Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Socken, Frottiertuch

Mein Beckenboden



Möchten Sie wieder mal Ihrem Beckenboden die volle Aufmerksamkeit schenken? Dann sind Sie hier im richtigen Kurs. Pflege, Training, Entspannung, Tipps für den Alltag bringen Sie an Ihr Ziel.

Renfer Susanna, Dipl. Physiotherapeutin

Kurs 505 Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr, ab 13.11.26

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestrasse 2a

Dauer 3 Morgen

Preis CHF 52.00/*CHF 47.00

Mitbringen Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Socken, Frottiertuch

Bodyforming



Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining zaubert nicht nur eine tolle Figur, sondern stärkt auch Bauch, Beine, Po und Rücken. Ob mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln wie Hanteln und Bändern - Sie bestimmen das Tempo. Jede Einheit beginnt mit belebenden Aufwärmübungen und klingt mit wohltuendem Stretching aus. Die Muskeln werden sanft gekräftigt und die Beweglichkeit nimmt spielerisch zu. Bodyforming ist das perfekte Programm für alle, die ihren Körper liebevoll formen und mit Freude fit bleiben möchten.

Wolf Petra Valentina, Yogalehrerin RTY 500

Kurs 506 Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 20.10.26

Dauer 10 Abende

Preis CHF 173.00/*CHF 158.00

Kurs 507 Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 12.01.27

Dauer 13 Abende

Preis CHF 226.00/*CHF 205.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A

Mitbringen Bequeme Kleidung und Trinkflasche

Schnupperlektion Yoga



Kennen Sie Yoga noch nicht und möchten es gerne ausprobieren? Oder möchten Sie meine Methode kennenlernen, bevor Sie sich für einen meiner Kurse anmelden? Dann ist diese Schnupperlektion genau das richtige für Sie! Ich lade Sie herzlich zu einer kostenlosen Yoga Stunde ein. Für alle Erfahrungsstufen geeignet!

Adamo Marina, Yoga teacher training, RYS200H Yoga Alliance

Kurs 508 Donnerstag, 09.00 bis 10.00 Uhr, am 15.10.26

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A

Dauer 1 Morgen

Preis CHF 0.00

Bemerkung Die Schnupperlektion ist gratis!

Mitbringen Bequeme Kleidung, Trinkflasche und warmer Pullover/Decke für die Entspannung

Body Mind Yoga Flow



Tauchen sie mit mir ab in einen Vinyasa 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 509 Donnerstag, 09.00 bis 10.00 Uhr, ab 22.10.26

Kurs 510 Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, ab 22.10.26

Dauer 10 Morgen/10 Abende

Preis CHF 174.00/*CHF 158.00

Kurs 511 Donnerstag, 09.00 bis 10.00 Uhr, ab 14.01.27

Kurs 512 Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, ab 14.01.27

Dauer 13 Morgen/13 Abende

Preis CHF 226.00/*CHF 205.00

Bemerkung Ferien werden im Kurs bekannt gegeben

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A

Mitbringen Bequeme Kleidung, Trinkflasche und warmer Pullover/Decke für die Entspannung

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 500 Montag, 10.45 bis 11.45 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 8 Morgen

Preis CHF 139.00/*CHF 126.00

Bemerkung Kein Kurs am 16.11. und 23.11.26

Kurs 501 Montag, 10.45 bis 11.45 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 12 Morgen

Preis CHF 208.00/*CHF 189.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A

Mitbringen Bequeme Kleidung

Starten Sie Ihre Yoga Reise

Wollten Sie schon immer mit Yoga beginnen? Oder möchten Sie nach einer Yogapause sanft zurück und Basics auffrischen? In diesem Yoga Kurs tauchen wir gemeinsam in die Welt von Yoga ein und kreieren Schritt für Schritt solide Fundamente.

Adamo Marina, Yoga teacher training, RYS200H Yoga Alliance

Kurs 513 Donnerstag, 10.15 bis 11.15 Uhr, ab 22.10.26

Kurs 514 Donnerstag, 18.45 bis 19.45 Uhr, ab 22.10.26

Dauer 10 Morgen/10 Abende

Preis CHF 174.00/*CHF 158.00

Kurs 515 Donnerstag, 10.15 bis 11.15 Uhr, ab 14.01.27

Kurs 516 Donnerstag, 18.45 bis 19.45 Uhr, ab 14.01.27

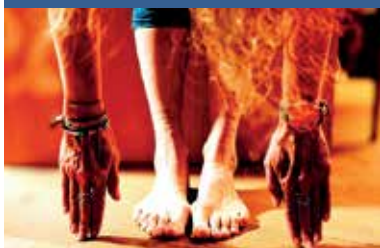
Dauer 13 Morgen/13 Abende

Preis CHF 226.00/*CHF 205.00

Bemerkung Ferien werden im Kurs bekannt gegeben

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A

Mitbringen Bequeme Kleidung, Trinkflasche und warmer Pullover/Decke für die Entspannung

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 517 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 23.10.26

Dauer 9 Abende

Preis CHF 234.00/*CHF 213.00

Kurs 518 Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 15.01.27

Dauer 10 Abende

Preis CHF 260.00/*CHF 237.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestrasse 2A

Mitbringen Trinkflasche und bequeme Kleidung

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 Instruktoren / SVEB Zertifikat

Kurs 519 Mittwoch, 17.45 bis 18.45 Uhr, ab 13.01.27

Kursort Interlaken, Bear Line Dancers Tanzstube, Aarmühlestrasse 6

Dauer 12 Abende

Preis CHF 208.00/*CHF 189.00

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 520 Dienstag, 19.15 bis 20.45 Uhr, ab 01.12.26

Kurs 521 Dienstag, 19.15 bis 20.45 Uhr, ab 12.01.27

Dauer 3 Abende

Preis CHF 78.00/*CHF 71.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A

Mitbringen Bequeme Kleidung, Trinkflasche, wer möchte Decke oder Tuch

Power Circuits - funktionales Ganzkörpertraining



Power Circuits bringt deinen ganzen Körper in Bewegung. Im Kreistraining werden alle wichtigen Muskelgruppen gezielt angesprochen – für mehr Kraft, Ausdauer und ein starkes Körpergefühl, das du auch im Alltag spürst. Abwechslungsreiche, funktionale Übungen sorgen dafür, dass keine Einheit wie die andere ist – und dass du nicht nur fitter, sondern rundum belastbarer wirst. Ob du gerade erst anfängst oder schon lange dabei bist: Die Intensität lässt sich individuell anpassen, sodass alle auf ihrem eigenen Level gefordert und gefördert werden.

Rossi Manuela, Fitness Instruktorin und Personal Trainerin
Kurs 522 Freitag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 23.10.26
Dauer 7 Abende
Preis CHF 121.00/*CHF 110.00
Bemerkung kein Kurs am 20.11.26

Kurs 523 Freitag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 15.01.27
Dauer 9 Abende
Preis CHF 156.00/*CHF 142.00
Bemerkung kein Kurs am 05.02. und 26.03.27

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestr. 2A
Mitbringen Handtuch, Trinkflasche, Sportschuhe Indoor

Selbstverteidigung für Frauen



In der heutigen Zeit fühlen sich viele Menschen mit potenziellen Gefahrensituationen konfrontiert. Kenntnisse in der Selbstverteidigung können dabei helfen, den Alltag sicherer zu gestalten und in kritischen Situationen angemessen zu reagieren. Dieser Kurs soll das Selbstvertrauen stärken und Möglichkeiten der Selbstverteidigung aufzeigen. Die mentale Vorbereitung wird thematisiert, sie ist ein entscheidender Teil der persönlichen Sicherheit. Gefahren früh zu erkennen und proaktiv zu handeln sind von zentraler Bedeutung.

Weyl Nicolai, BAZG, SPI Sicherheitspolizei
Kurs 524 Samstag, 10.00 bis 14.00 Uhr, ab 09.01.27
Kursort Matten, Sportmühle, Oelestrasse 2a
Dauer 4 Tage
Preis CHF 243.00/*CHF 221.00
Bemerkung 30 Minuten Mittagspause
Mitbringen Sportbekleidung für den praktischen Teil, Getränke und Essen für die Pausen, Schreibmaterial für den theoretischen Teil

T'ai Chi Chuan und Chi - Gong



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 AnfängerInnen.

Karlen Adrian, Instruktor und Wegbegleiter
Kurs 525 Mittwoch, 20.10 bis 21.10 Uhr, ab 21.10.26
Dauer 9 Abende
Preis CHF 156.00/*CHF 142.00
Kursort Matten, Sportmühle, Oelestrasse 2a
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 526 Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 21.10.26

Dauer 9 Abende

Preis CHF 156.00/*CHF 142.00

Kurs 527 Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 13.01.27

Kurs 528 Mittwoch, 20.10 bis 21.10 Uhr, ab 13.01.27

Dauer 13 Abende

Preis CHF 226.00/*CHF 205.00

Kursort Matten, Sportmühle, Oelestrasse 2a

Mitbringen Bequeme Kleidung

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 Grundschrte 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, dipl. Tanzlehrerin Swissdance

Kurs 529 Montag, 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 12.10.26

Dauer 10 Abende

Preis CHF 141.00/*CHF 128.00

Bemerkung Kurs evtl. am Donnerstag

Kurs 530 Montag, 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 11 Abende

Preis CHF 156.00/*CHF 141.00

Bemerkung Kurs evtl. am Donnerstag, kein Kurs am 08.02. und 29.03.27

Kurs 531 Donnerstag, 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 15.10.26

Dauer 10 Abende

Preis CHF 141.00/*CHF 128.00

Bemerkung Kurs evtl. am Montag

Kurs 532 Donnerstag, 21.00 bis 22.00 Uhr, ab 14.01.27

Dauer 11 Abende

Preis CHF 155.00/*CHF 141.00

Bemerkung Kurs evtl. am Montag, kein Kurs am 11.02. und 25.03.27

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40

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

Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise möglich

Paartanzen Grundkurs 3

Sie kennen die Grundschrirte 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.

Kursort: Paartanzlehrerin mit eidg. FA, dipl. Tanzlehrerin Swissdance

Kurs 533 Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 12.10.26

Dauer 10 Abende

Preis CHF 141.00/*CHF 128.00

Kurs 534 Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 11 Abende

Preis CHF 155.00/*CHF 141.00

Bemerkung kein Kurs am 08.02. und 29.03.27

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 1

Sie beherrschen die Grundschrirte der Tänze und kennen schon ein paar Figuren. Gemeinsam erarbeiten wir weitere Figuren verschiedener Tänze wie Walzer, Rumba, ChaChaCha, Discofox, Tango 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.

Kursort: Paartanzlehrerin mit eidg. FA, dipl. Tanzlehrerin Swissdance

Kurs 535 Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.10.26

Dauer 10 Abende

Preis CHF 141.00/*CHF 128.00

Kurs 536 Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 11 Abende

Preis CHF 155.00/*CHF 141.00

Bemerkung kein Kurs am 08.02. und 29.03.27

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 Grundschrirte 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, dipl. Tanzlehrerin Swissdance

Kurs 537 Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 12.10.26

Dauer 10 Abende

Preis CHF 141.00/*CHF 128.00

Kurs 538 Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 11 Abende

Preis CHF 155.00/*CHF 141.00

Bemerkung kein Kurs am 08.02. und 29.03.27

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, dipl. Tanzlehrerin Swissdance

Kurs 539 Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 15.10.26

Dauer 10 Abende

Preis CHF 141.00/*CHF 128.00

Kurs 540 Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, ab 14.01.27

Dauer 11 Abende

Preis CHF 155.00/*CHF 141.00

Bemerkung kein Kurs am 11.02. und 25.03.27

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40

Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise

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

merkur
merkurmedien.ch

produziert.
konzipiert.
gestaltet.

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, dipl. Tanzlehrerin Swissdance

Kurs 541 Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 15.10.26

Dauer 10 Abende

Preis CHF 141.00/*CHF 128.00

Kurs 542 Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, ab 14.01.27

Dauer 11 Abende

Preis CHF 155.00/*CHF 141.00

Bemerkung kein Kurs am 11.02. und 25.03.27

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40

Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise

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, dipl. Tanzlehrerin Swissdance

Kurs 543 Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 15.10.26

Dauer 10 Abende

Preis CHF 141.00/*CHF 128.00

Kurs 544 Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr, ab 14.01.27

Dauer 11 Abende

Preis CHF 155.00/*CHF 141.00

Bemerkung kein Kurs am 11.02. und 25.03.27

Kursort Matten, Rugenbräu AG, Wagnerenstrasse 40

Bemerkung Preis pro Person, Anmeldung nur paarweise

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 Freitag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 19.02.27

Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 3 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 Donnerstag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 26.11.26

Kurs 603 Montag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 22.02.27

Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 4 Abende

Preis ➤ CHF 420.00 / *CHF 380.00

Mitbringen USB-Stick

Office



Word, Windows, E-Mail und Excel sind Bestandteil dieses Moduls. Nach diesem Modul sind Sie in der Lage, effizient, selbstständig und systemgerecht mit diesen Programmen zu arbeiten und kennen die neusten Funktionen.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 604 Montag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 18.01.27

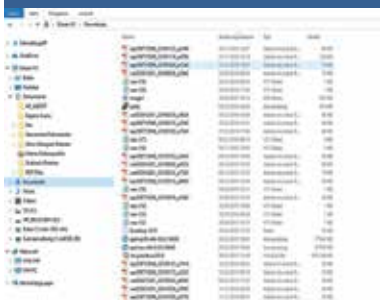
Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 11 Abende

Preis CHF 1210.00 / *CHF 1100.00, exklusive Lehrmittel

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 605 Freitag, 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 27.11.26

Kurs 606 Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 21.01.27

Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 3 Abende

Preis CHF 198.00 / *CHF 180.00

Mitbringen USB-Stick

PC-Einführungskurs

Vorkenntnisse sind keine nötig. Der PC ist kaum mehr aus dem täglichen Leben wegzudenken. Neben Aufbau, Funktion und Handhabung der Hardware lernen Sie auch die verschiedenen Softwareprodukte kennen.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 607 Dienstag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 24.11.26

Kurs 608 Donnerstag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 18.02.27

Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 4 Abende

Preis ➤ CHF 420.00 / *CHF 380.00

Von der Kamera ins Fotoalbum

Sie haben mit Ihrer Digitalkamera viele Bilder geschossen. Und jetzt? In einem Labor entwickeln lassen oder einfach auf dem Computer speichern? Und dann? Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Hilfsmitteln Ihre Bilder verwalten können. Zudem lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Fotoalbum gestalten können.

Schoch Heinz, Informatiker

Kurs 609 Freitag, 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 22.01.27

Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 4 Abende

Preis CHF 265.00 / *CHF 240.00

Mitbringen Kamera, Kabel, 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 610 Mittwoch, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 25.11.26

Kurs 611 Montag, 18.30 bis 21.45 Uhr, ab 25.01.27

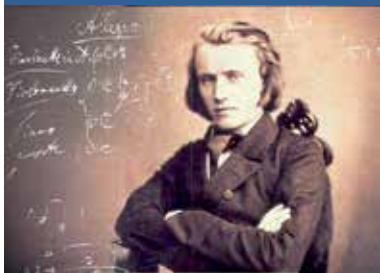
Kursort Unterseen, Schoch Intercomp AG, Spielmatte 3

Dauer 4 Abende

Preis ➤ CHF 420.00 / *CHF 380.00

Mitbringen USB-Stick

Das deutsche Requiem von Johannes Brahms



Das Requiem von Brahms gilt als eines der herausragendsten der Klassik. Abgesehen von der wunderschönen, von sehr traurig bis sehr tröstlich reichenden Musik ist es interessant zu sehen, welche Texte Brahms selber für sein Werk aus der Bibel ausgesucht hat.

Ringgenberg Helene, Musikerin, Musiklehrerin Gymnasium
Kurs 701 Mittwoch, 19.30 bis 21.00 Uhr, ab 18.11.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 2 Abende
Preis CHF 43.00/*CHF 39.00
Mitbringen Notizmaterial

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

Übrigens auch online
erhältlich.



HR
KAFFEE

Dä vo hie!

Hergestellt im

Berner Oberland 

**Erhältlich in
ausgewählten
coop-Verkaufsstellen
im Berner Oberland.**



hr-kaffee.ch

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 zu 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.

Englisch 1, A1



Dieser Kurs richtet sich an Schüler, die Anfänger in der englischen Sprache sind (mit geringen oder gar keinen Vorkenntnissen) und lernen möchten, wie man in einfachen, alltäglichen Sätzen kommuniziert.

Cabral Liliana, Englischlehrerin

Kurs 801 Dienstag, 18.00 bis 19.25 Uhr, ab 20.10.26

Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. 8, Zimmer 1.06

Dauer 22 Abende

Preis ➤ CHF 309.00/*CHF 281.00

Mitbringen Notizbuch und Schreibmaterialien

Englisch 5, A2



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 802 Donnerstag, 08.45 bis 10.15 Uhr, ab 22.10.26

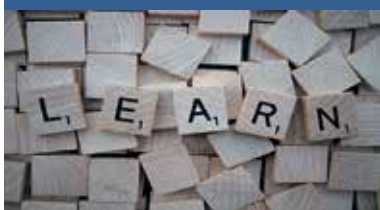
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 18 Morgen

Preis ➤ CHF 267.00/*CHF 243.00, 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 8

Englisch 7, A2



Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen: Fokus der Grammatik liegt auf Questions, Present Tense und Past Simple und Continuous. Conversation wird zusätzlich ein zentraler Teil des Kurses sein.

Gafner Barbara, Gymnasiallehrerin

Kurs 803 Montag, 19.40 bis 21.20 Uhr, ab 19.10.26

Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. 8, Zimmer 1.06

Dauer 15 Abende

Preis ➤ CHF 248.00/*CHF 225.00, exklusive Lehrmittel

Bemerkung kein Kurs am 26.10./9.11./28.12./4.1./8.2./15.2./22.2./1.3.27

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 2

Englisch 11, A2



Englisch für Personen mit guten Vorkenntnissen: Fokus der Grammatik liegt auf den Vergangenheitsformen und Conditionals. Conversation wird zusätzlich ein zentraler Teil des Kurses sein.

Gafner Barbara, Gymnasiallehrerin

Kurs 804 Montag, 18.00 bis 19.40 Uhr, ab 19.10.26

Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. 8, Zimmer 1.06

Dauer 15 Abende

Preis ➤ CHF 248.00/*CHF 225.00, exklusive Lehrmittel

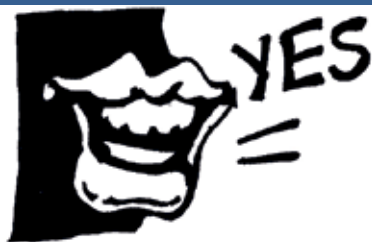
Bemerkung kein Kurs am 26.10./9.11./28.12./4.1./8.2./15.2./22.2./1.3.27

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 B1-B2



Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits Englisch sprechen und die Grammatik in einer entspannten, freundlichen und einladenden Atmosphäre vertiefen und üben möchten.

Cabral Liliana, Englischlehrerin

Kurs 805 Dienstag, 19.35 bis 21.00 Uhr, ab 20.10.26

Dauer 10 Abende

Preis CHF 199.00/*CHF 181.00

Kurs 806 Dienstag, 19.35 bis 21.00 Uhr, ab 12.01.27

Dauer 12 Abende

Preis CHF 238.00/*CHF 217.00

Kursort Interlaken, Gymnasium, Mittengrabenstr. 8, Zimmer 1.06

Mitbringen Notizbuch und Schreibmaterialien

Italienisch für die Ferien Teil 1



Planen Sie demnächst Ferien in Italien? In diesem Kurs werden Sie mit viel Spass und wenig Grammatik nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch einiges über Bräuche und Traditionen kennenlernen. Ihr Buch „Viva le vacanze!“ ist auch nach dem Kurs ein praktischer Reisebegleiter! (Der Gesamtkurs umfasst 15 Lektionen, Fortsetzung s. Teil 2).

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB

Kurs 807 Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 21.10.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 9 Abende

Preis CHF 189.00/*CHF 172.00, exklusive Lehrmittel

Mitbringen Viva le vacanze!, ISBN 978-3-19-217243-4

Italienisch für die Ferien Teil 2



Fortsetzung des 15-teiligen Ferienkurses. In diesen 6 Lektionen bauen wir direkt auf den Inhalten aus Teil 1 auf und führen den Kurs zu Ende. Voraussetzung: Teilnahme am Teil 1

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB

Kurs 808 Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr, ab 13.01.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 6 Abende

Preis CHF 126.00/*CHF 115.00, exklusive Lehrmittel

Mitbringen Viva le vacanze!, ISBN 978-3-19-217243-4

Italienisch 3, A1



Entdecken Sie die Schönheit der italienischen Sprache und Kultur! In abwechslungsreichem Unterricht mit authentischen Dialogen, unterhaltsamen Videos Spielen und Infos zu Land und Leuten lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden – für gelungene Gespräche in typischen Alltagssituationen. Personen mit Grundkenntnissen auf A1-Niveau sind herzlich willkommen.

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB

Kurs 809 Dienstag, 16.30 bis 18.00 Uhr, ab 20.10.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 10 Nachmittage

Preis CHF 210.00/*CHF 191.00, exklusive Lehrmittel

Mitbringen Nuovo Espresso plus 1, ISBN 978-3-19-705466-7 (Lektion 6)

Italienisch 4, A1



Entdecken Sie die Schönheit der italienischen Sprache und Kultur! In abwechslungsreichem Unterricht mit authentischen Dialogen, unterhaltsamen Videos Spielen und Infos zu Land und Leuten lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden – für gelungene Gespräche in typischen Alltagssituationen. Personen mit Grundkenntnissen auf A1-Niveau sind herzlich willkommen.

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
 Kurs 810 Dienstag, 16.30 bis 18.00 Uhr, ab 12.01.27
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 10 Nachmittage
 Preis CHF 210.00/*CHF 191.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 23.02.27
 Mitbringen Nuovo Espresso plus 1, ISBN 978-3-19-705466-7 (Lektion 8)

Italienisch 12, A2



Wenn Sie bereits über Italienischkenntnisse auf A2-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 811 Dienstag, 14.45 bis 16.15 Uhr, ab 20.10.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 10 Nachmittage
 Preis CHF 210.00/*CHF 191.00, exklusive Lehrmittel
 Mitbringen Nuovo Espresso 2, ISBN 978-3-19-225439-0 (letzte Lektion)

Italienisch 13, A2



Wenn Sie bereits über Italienischkenntnisse auf A2-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. Wir repetieren das Gelernte aus Nuovo Espresso 2 und wählen eine Lektüre aus.

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
 Kurs 812 Dienstag, 14.45 bis 16.15 Uhr, ab 12.01.27
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 10 Nachmittage
 Preis CHF 210.00/*CHF 191.00, exklusive Lehrmittel
 Bemerkung kein Kurs am 23.02.27

Italienisch 16, A2



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 813 Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 20.10.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 10 Abende
Preis CHF 210.00/*CHF 191.00

Italienisch 17, A2



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 814 Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 12.01.27
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 10 Abende
Preis CHF 210.00/*CHF 191.00
Bemerkung Kein Kurs am 23.02.27

L'italiano è musica A2-B2



«Volare oh oh, cantare oh oh oh» ... Welches ist Ihr italienisches Lieblingslied? In diesem Kurs liegt Spass und Musik im Vordergrund. An drei Vormittagen lernen wir einige italienische Lieder und Interpreten besser kennen und frischen dabei unsere Sprachkenntnisse auf. Gerne gehe ich auf Musikwünsche ein. Mitsingen erlaubt!

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 815 Mittwoch, 15.30 bis 17.00 Uhr, ab 20.01.27
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 4 Nachmittage
Preis CHF 84.00/*CHF 77.00

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 816 Dienstag, 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 20.10.26
Dauer 10 Abende
Preis CHF 210.00/*CHF 191.00

Kurs 817 Dienstag, 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 12.01.27
Dauer 10 Abende
Preis CHF 210.00/*CHF 191.00
Bemerkung Kein Kurs am 23.02.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Portugiesisch für die Ferien Teil 1



Planen Sie demnächst Ferien in Portugal? In diesem Kurs werden Sie mit viel Spass und wenig Grammatik nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch einiges über Bräuche und Traditionen kennenlernen. Ihr Buch „Vivam as férias!“ ist auch nach dem Kurs ein praktischer Reisebegleiter! (Der Gesamtkurs umfasst 15 Lektionen, Fortsetzung s. Teil 2).

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 818 Mittwoch, 17.15 bis 18.45 Uhr, ab 21.10.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 9 Abende
Preis CHF 189.00/*CHF 172.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen Kursbuch: Vivam as férias! ISBN 978-3-19-507243-4

Portugiesisch für die Ferien Teil 12



Fortsetzung des 15-teiligen Ferienkurses. In diesen 6 Lektionen bauen wir direkt auf den Inhalten aus Teil 1 auf und führen den Kurs zu Ende. Voraussetzung: Teilnahme am Teil 1.

Danese-Romano Sandra, Kauffrau/Kursleiterin SVEB
Kurs 819 Mittwoch, 17.15 bis 18.45 Uhr, ab 13.01.27
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 6 Abende
Preis CHF 126.00/*CHF 115.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen Kursbuch: Vivam as férias! ISBN 978-3-19-507243-4

Russisch 1, A1



Wir lernen das ABC der russischen Sprache und die russischen Buchstaben. Nach dem Abschluss können Sie russische Namen und Bezeichnungen lesen. Die Grundlagen der russischen Phonetik und der Grammatik sowie einfache alltägliche Redewendungen üben wir gemeinsam.

Leu Minaim, dipl. Ökonomin/Sprachlehrerin
Kurs 820 Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr, ab 20.10.26
Kurs 821 Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr, ab 12.01.27
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 8 Nachmittage
Preis CHF 168.00/*CHF 153.00, exklusive Lehrmittel
Mitbringen Schreibzeug, Heft, Lehrbuch „Poehali!“ ISBN 978-3-12-527415-0 und Arbeitsheft „Poehali“ 978-3-12-527416-7

Russisch 3, A1



Der Kurs ist für AnfängerInnen mit etwas Vorkenntnissen. Wir lernen das ABC der russischen Sprache und die russischen Buchstaben. Nach dem Abschluss können Sie russische Namen und Bezeichnungen lesen. Die Grundlagen der russischen Phonetik und der Grammatik sowie einfache alltägliche Redewendungen üben wir gemeinsam.

Leu Minaim, dipl. Ökonomin/Sprachlehrerin
Kurs 822 Dienstag, 15.00 bis 16.30 Uhr, ab 20.10.26
Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
Dauer 8 Nachmittage
Preis CHF 168.00/*CHF 153.00
Mitbringen Schreibzeug, Heft, Lehrbuch „Poehali!“ ISBN 978-3-12-527415-0 und Arbeitsheft „Poehali“ 978-3-12-527416-7

Spanisch für den Urlaub A0/A1



Bereit für Ihre nächste Reise? Die spanischsprachige Welt bietet spektakuläre Reiseziele, die noch mehr Spaß machen, wenn man ihre Sprache versteht! Der Kurs richtet sich an alle, die sich in typischen Urlaubssituationen sicher auf Spanisch verständigen möchten. In abwechslungsreichen Übungen lernen Sie nützliches Vokabular und trainieren Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Reisen. Der Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit wenigen Spanischkenntnissen geeignet wir behandeln Urlaubssituationen, einfache Fragen und spanischsprachige Kultur.

Schiel León Miranda, Bachelor in Labor Relations and HR
 Kurs 823 Dienstag, 18.40 bis 20.20 Uhr, ab 20.10.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 9 Abende
 Preis CHF 189.00/*CHF 172.00, exklusive Lehrmittel
 Mitbringen Lehrmittel: Spanisch für den Urlaub, Klett

Spanisch 1, A1



Möchten Sie Spanisch lernen? Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt! Dieser Anfängerkurs richtet sich an alle, die keine Vorkenntnisse haben. In einer angenehmen und motivierenden Atmosphäre lernen Sie, sich von Anfang an auf Spanisch zu verständigen. Entdecken Sie eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt und ihre faszinierende Kultur.

Gardner Fernandez Aida, Bachelor in Sprachen, Master in Lehrerbildung
 Kurs 824 Freitag, 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 30.10.26
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 8 Abende
 Preis CHF 168.00/*CHF 153.00, exklusive Lehrmittel
 Mitbringen Lehrmittel: Impresiones A1, ISBN 978-3-19-304545-4

Spanisch 2, A1



Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse weiterentwickeln? Jetzt ist der richtige Zeitpunkt! Dieser Folgekurs richtet sich an alle, die bereits erste Grundlagen erworben haben. In einer angenehmen und motivierenden Atmosphäre erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen die Grammatik und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen. Entdecken Sie die spanische Sprache und Kultur Schritt für Schritt und kommunizieren Sie immer selbstbewusster auf Spanisch.

Gardner Fernandez Aida, Bachelor in Sprachen, Master in Lehrerbildung
 Kurs 825 Freitag, 18.15 bis 19.45 Uhr, ab 15.01.27
 Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3
 Dauer 12 Abende
 Preis CHF 252.00/*CHF 230.00, exklusive Lehrmittel
 Mitbringen Lehrmittel: Impresiones A1, ISBN 978-3-19-304545-4

Spanisch 3, A1



Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse verbessern und sicherer kommunizieren? In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, übt alltägliche Situationen und vertiefen Ihre Sprachkenntnisse. Ein abwechslungsreicher und interaktiver Kurs, um weiterzulernen, zu sprechen und Freude an der spanischen Sprache zu haben.

Gardner Fernandez Aida, Bachelor in Sprachen, Master in Lehrerbildung

Kurs 826 Freitag, 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 30.10.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 8 Abende

Preis CHF 168.00/*CHF 153.00, exklusive Lehrmittel

Mitbringen Lehrmittel: Impresiones A1, ISBN 978-3-19-304545-4 ab Lektion 7

Spanisch 4, A2



Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse weiter vertiefen und noch sicherer kommunizieren? In diesem Folgekurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, festigen Ihre Grammatikkenntnisse und lernen, sich in vielfältigen Alltagssituationen immer selbstständiger auf Spanisch auszudrücken. Durch abwechslungsreiche und interaktive Übungen verbessern Sie Ihre mündliche Kommunikation, entdecken neue Themen und gewinnen noch mehr Freude und Sicherheit im Umgang mit der spanischen Sprache.

Gardner Fernandez Aida, Bachelor in Sprachen, Master in Lehrerbildung

Kurs 827 Freitag, 20.00 bis 21.30 Uhr, ab 15.01.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 12 Abende

Preis CHF 252.00/*CHF 230.00, exklusive Lehrmittel

Mitbringen Lehrmittel: Impresiones A2, ISBN 978-3-19-114545-3



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

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

**EINFACH!
BESSER**

Intensiv, Deutsch 1 + 2, A1.1

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.

Intensivkurs

4x in der Woche

Wit-Bachmann Marta, Master in Germanistik, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 901 Montag+Dienstag+Donnerstag+Freitag, 08.15 bis 11.35 Uhr,
ab 12.10.26

Dauer 20 Morgen

Kurs 902 Montag+Dienstag+Donnerstag+Freitag, 08.15 bis 11.35 Uhr,
ab 11.01.27

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

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.

3x in der Woche

Schumacher Yolanda, Dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin eidg. FA
Kurs 903 Dienstag+Donnerstag+Freitag, 13.30 bis 16.15 Uhr,
ab 20.10.26

Dauer 24 Nachmittage

Horvath Janka, Germanistik BA

Kurs 904 Montag+Mittwoch+Freitag, 13.30 bis 16.15 Uhr, ab 11.01.27

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 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.

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin, SVEB I

Kurs 905 Montag+Mittwoch, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 11.01.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 20 Nachmittage

Preis ➤CHF 311.00, inklusive Lehrmittel

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

Schelb Eliane, Lehrerin, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 906 Montag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 18 Morgen

Preis ➤CHF 283.00

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

Kurs 907 Dienstag+Freitag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 20.10.26

Dauer 18 Nachmittage

Preis ➤CHF 283.00

Schiel Andrés, MLaw

Kurs 908 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 21.45 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 18 Abende

Preis ➤CHF 252.00

Herbst Anett, SVEB I, Prüfende am fide-Test

Kurs 909 Mittwoch+Freitag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 13.01.27

Dauer 20 Morgen

Preis ➤CHF 311.00

Herbst Anett, SVEB I, Prüfende am fide-Test

Kurs 910 Mittwoch+Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 13.01.27

Dauer 20 Nachmittag

Preis ➤CHF 311.00

Kurs 911 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 18 Abende

Preis ➤CHF 252.00

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Bemerkung inklusive Lehrmittel



Krebser

**IHRE BUCHHANDLUNG UND
PAPETERIE IN INTERLAKEN.**



BÜRO. SCHULE. LIFESTYLE.

krebser.ch

Deutsch 2, A1 - Teil 2

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.

Horvath Janka, Germanistik BA

Kurs 912 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 18 Morgen

Preis ➤ CHF 252.00

Schumacher Yolanda, Dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin eidg. FA

Kurs 913 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 20.10.26

Dauer 18 Abende

Preis ➤ CHF 252.00

Schelb Eliane, Lehrerin, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 914 Montag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 18 Morgen

Preis ➤ CHF 252.00

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

Kurs 915 Dienstag+Freitag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 12.01.27

Dauer 18 Nachmittage

Preis ➤ CHF 252.00

Schiel Andrés, MLaw

Kurs 916 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 21.45 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 18 Abende

Preis ➤ CHF 221.00

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Bemerkung exklusive Lehrmittel

Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus neu 1, ISBN 978-3-19-781080-5

Intensivkurs, Deutsch 3 + 4, A1.2

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.

Intensivkurs**4x in der Woche**

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

Kurs 917 Montag+Dienstag+Donnerstag+Freitag, 08.15 bis 11.35 Uhr, ab 16.11.26

Dauer 20 Morgen

Kurs 918 Montag+Dienstag+Donnerstag+Freitag, 08.15 bis 11.35 Uhr, ab 01.03.27

Dauer 20 Morgen

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Preis ➤ CHF 570.00, inklusive Lehrmittel

Bemerkung pro Tag 20 Minuten Pause

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.

Horvath Janka, Germanistik BA

Kurs 919 Montag+Mittwoch+Freitag, 13.30 bis 16.15 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 24 Nachmittage

Schumacher Yolanda, Dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin eidg. FA

Kurs 920 Dienstag+Donnerstag+Freitag, 13.30 bis 16.15 Uhr,
ab 19.01.27

Dauer 24 Nachmittage

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Preis ➤CHF 570.00, inklusive Lehrmittel

Bemerkung pro Tag 15 Minuten Pause

Deutsch 3, A1 - Teil 3

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.

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 921 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 20.10.26

Dauer 18 Morgen

Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Dyhrenfurth Andreas, Lic.Phil.I, Gymnasiallehrer

Kurs 922 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 20.10.26

Dauer 18 Abende

Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Horvath Janka, Germanistik BA

Kurs 923 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 20 Morgen

Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

Schumacher Yolanda, Dipl. Sprachlehrerin, Ausbilderin eidg. FA

Kurs 924 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.01.27

Dauer 20 Abende

Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Mitbringen Lehrmittel: Schritte plus Neu 2, ISBN 978-3-19-731080-0

Deutsch 6, A1 - Teil 6 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 3te Teil vom Kursbuch, Schritte 3.

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin, SVEB I

Kurs 925 Montag+Mittwoch, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 19.10.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 18 Nachmittage

Preis ➤ CHF 252.00, 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.

Baumann Hans, Diplom. BVS Lehrer

Kurs 926 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 20.10.26

Dauer 18 Morgen

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 927 Montag+Mittwoch, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 20 Nachmittage

Preis ➤ CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 928 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 20.10.26

Dauer 18 Abende

Preis ➤ CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 929 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 12.01.27

Dauer 18 Morgen

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Dyhrenfurth Andreas, Lic.Phil.I, Gymnasiallehrer

Kurs 930 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.01.27

Dauer 18 Abende

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 4. Stock, Zimmer 404

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 931 Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 21.10.26

Kurs 932 Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, ab 13.01.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 9 Abende

Preis CHF 189.00/*CHF 172.00

Bemerkung Voraussetzung: Deutschkenntnisse Minimum A1

**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 933 Dienstag+Mittwoch+Freitag, 13.30 bis 16.15 Uhr, ab 20.10.26

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 1. Stock, Zimmer 102

Dauer 24 Nachmittage

Preis ➤CHF 540.00, exklusive Lehrmittel

Bemerkung pro Tag 15 Minuten Pause

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

Deutsch 7, A2 - Teil 1 langsam

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! Das Kursbuch wird langsam, in 3 statt in 2 Teilen erarbeitet. Dieser Kurs ist der 1te Teil vom Kursbuch, Schritte 3.

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin, SVEB I

Kurs 934 Montag+Mittwoch, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 11.01.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 20 Nachmittage

Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

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

Deutsch 5, A2 - Teil 1

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!

Krebs Sarana, SVEB I, fide-Sprachkurslehrerin

Kurs 935 Montag+Donnerstag, 09.15 bis 11.45 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 16 Morgen

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 936 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 22.00 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 20 Abende

Preis ➤ CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

Baumann Hans, Diplom. BVS Lehrer

Kurs 937 Dienstag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 12.01.27

Dauer 18 Morgen

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 938 Montag+Mittwoch, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 23 Nachmittage

Preis ➤ CHF 322.00, exklusive Lehrmittel

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 939 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 12.01.27

Dauer 20 Abende

Preis ➤ CHF 245.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

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

Deutsch sprechen A2

In einer entspannten Lernatmosphäre üben wir anhand von Alltagssituationen und aktuellen Themen die mündliche Kommunikation. Der Kurs unterstützt die sprachliche Integration und hilft, Deutsch im Alltag selbstbewusst anzuwenden.

Horvath Janka, Germanistik BA

Kurs 940 Freitag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 23.10.26

Dauer 9 Morgen

Preis ➤ CHF 126.00, exklusive Lehrmittel

Kurs 941 Freitag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 15.01.27

Dauer 10 Morgen

Preis ➤ CHF 140.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Deutsch 6, A2 - Teil 2

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!

Dyhrenfurth Andreas, Lic.Phil.I, Gymnasiallehrer

Kurs 942 Dienstag+Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 20.10.26

Dauer 18 Nachmittage

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 943 Dienstag+Donnerstag, 20.00 bis 21.45 Uhr, ab 20.10.26

Dauer 18 Abende

Preis ➤ CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Krebs Sarana, SVEB I, fide-Sprachkurslehrerin

Kurs 944 Montag+Donnerstag, 09.15 bis 11.45 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 16 Morgen

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 945 Montag+Mittwoch, 20.00 bis 22.00 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 23 Abende

Preis ➤ CHF 322.00, 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

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.

3x in der Woche

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 946 Dienstag+Mittwoch+Freitag, 13.30 bis 16.15 Uhr, ab 12.01.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 24 Nachmittage

Preis ➤ CHF 540.00, exklusive Lehrmittel

Bemerkung 15 Minuten Pause pro Tag

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.

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 947 Mittwoch+Freitag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 21.10.26

Dauer 18 Morgen

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 948 Montag+Mittwoch, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 20 Abende

Preis ➤ CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin, SVEB I

Kurs 949 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 18 Abende

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Dyhrenfurth Andreas, Lic.Phil.I, Gymnasiallehrer

Kurs 950 Dienstag+Donnerstag, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 12.01.27

Dauer 18 Nachmittage

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Kaufmann Helea, Master in Germanistik, SVEB I

Kurs 951 Dienstag+Donnerstag, 20.00 bis 21.45 Uhr, ab 12.01.27

Dauer 20 Abende

Preis ➤ CHF 245.00, 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.

Huggler Anja, Ingenieurin/Birkenbihl-Practitioner®/ADA/PH-Bern i
Kurs 952 Montag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 19.10.26
Dauer 18 Morgen
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin
Kurs 953 Montag+Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 19.10.26
Dauer 18 Nachmittage
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Seiler Stefan, Lehrer/Sozialpädagoge
Kurs 954 Dienstag+Donnerstag, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 20.10.26
Dauer 19 Abende
Preis ➤CHF 266.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin
Kurs 955 Mittwoch+Freitag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 13.01.27
Dauer 18 Morgen
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Kucherniuk Eleonora, Lehrerin, SVEB I
Kurs 956 Montag+Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 11.01.27
Dauer 20 Abende
Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin
Kurs 957 Montag+Mittwoch, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 11.01.27
Dauer 23 Abende
Preis ➤CHF 322.00, exklusive Lehrmittel

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

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.

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 958 Montag+Donnerstag, 16.00 bis 17.45 Uhr, ab 19.10.26
Dauer 18 Nachmittage
Preis ➤CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

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

Kurs 959 Montag+Donnerstag, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 14.01.27
Dauer 18 Morgen
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel
Bemerkung kein Kurs in der Woche 7

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 960 Montag+Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr, ab 11.01.27
Dauer 20 Nachmittage
Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

Seiler Stefan, Lehrer/Sozialpädagoge

Kurs 961 Dienstag+Donnerstag, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 12.01.27
Dauer 20 Abende
Preis ➤CHF 280.00, 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.

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 962 Montag+Mittwoch, 10.00 bis 12.00 Uhr, ab 19.10.26
Dauer 20 Morgen
Preis ➤CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 963 Mittwoch+Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 21.10.26
Dauer 18 Abende
Preis ➤CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 964 Montag+Donnerstag, 16.00 bis 17.45 Uhr, ab 11.01.27
Dauer 18 Abende
Preis ➤CHF 221.00, 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. Kurzttests dokumentieren den eigenen Lernfortschritt.

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 965 Montag+Mittwoch, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 18 Abende

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Baumgartner Ala, Deutschlehrerin

Kurs 966 Montag+Mittwoch, 10.00 bis 12.00 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 23 Morgen

Preis ➤ CHF 322.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 967 Mittwoch+Freitag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 13.01.27

Dauer 18 Abende

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 4. Stock, Zimmer 405

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. Kurzttests dokumentieren den eigenen Lernfortschritt.

Schüpke Dirk, Lehrer

Kurs 968 Dienstag+Freitag, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 20.10.26

Dauer 18 Abende

Preis ➤ CHF 221.00, exklusive Lehrmittel

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 969 Montag+Mittwoch, 17.45 bis 19.45 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 20 Abende

Preis ➤ CHF 280.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

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.

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 970 Montag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 18 Abende

Preis ➤ CHF 356.00/*CHF 324.00, exklusive Lehrmittel

Schüpke Dirk, Lehrer

Kurs 971 Dienstag+Freitag, 18.00 bis 19.45 Uhr, ab 12.01.27

Dauer 18 Abende

Preis ➤ CHF 312.00/*CHF 284.00, exklusive Lehrmittel

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 972 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 19.10.26

Dauer 18 Morgen

Preis ➤ CHF 356.00/*CHF 324.00, exklusive Lehrmittel

Stach Jolanta, Lehrerin

Kurs 973 Montag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 11.01.27

Dauer 18 Abende

Preis ➤ CHF 356.00/*CHF 324.00, exklusive Lehrmittel

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3, 4. Stock, Zimmer 405

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.

Johner Simone, SVEB I, fide-Sprachkursleiterin

Kurs 974 Montag+Mittwoch, 09.00 bis 11.00 Uhr, ab 11.01.27

Kursort Unterseen, Alte Mühle/Spielmatte 3

Dauer 20 Morgen

Preis ➤ CHF 396.00/*CHF 360.00, 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, SVEB I

Ab Oktober

Kurs 975 Dienstag+Donnerstag, 11.15 bis 13.15 Uhr, ab 20.10.26

Kurs 976 Dienstag+Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 20.10.26

Kurs 977 Dienstag+Donnerstag, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 20.10.26

Kurs 978 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 20.10.26

ab Januar

Kurs 979 Dienstag+Donnerstag, 11.15 bis 13.15 Uhr, ab 12.01.27

Kurs 980 Dienstag+Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr, ab 12.01.27

Kurs 981 Dienstag+Donnerstag, 15.45 bis 17.45 Uhr, ab 12.01.27

Kurs 982 Dienstag+Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr, ab 12.01.27

Gilt für alle Kurse:

Kursort Grindelwald, Congress Center Grindelwald, Spillstattstrasse 63

Dauer 18 Morgen / 18 Nachmittage / 18 Abende

Preis ➤ CHF 283.00, inklusive Lehrmittel

Preis ➤ CHF 252.00, exklusive Lehrmittel

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 zukunftsgemäss 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, Därligen, 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 Simone Johner Helea Kaufmann Eveline Weyl Brigitte Mussi	
Administration	Daniela Schoch Yvonne Feuz Johann Graf	Geschäftsleiterin Kursadministration Kursadministration

Vorstellung von Kursleitenden

Daniela Schoch



Seit über 20 Jahren ist sie Teil der vhi – seit dem 1. Januar 2026 nun als Geschäftsleiterin.

2005 trat Daniela Schoch ihre Stelle im Sekretariat an. Seither hat sie die Entwicklung der vhi aus nächster Nähe miterlebt und mitgestaltet. Heute übernimmt sie die Leitung einer Institution, die ihr längst ans Herz gewachsen ist. «Die volkshochschule interlaken und umgebung ist ein Ort der Begegnung, der Inspiration und der Bildung. Meine Faszination für dieses vielfältige Kursangebot ist seit über 20 Jahren ungebrochen», sagt Daniela Schoch. Entsprechend klar ist auch ihr Ziel: «Ich wünsche mir, dass die vhi ihre ganze Buntheit behält und Bildung weiterhin einen wichtigen Platz in unserer Gesellschaft einnimmt.»

Die neue Geschäftsleiterin bringt nicht nur organisatorisches Know-how mit, sondern auch eine kreative Seite: Als gelernte Töpferin führte sie einst ein eigenes Geschäft. Ihrer Leidenschaft ist sie bis heute treu geblieben und gibt als Kursleiterin selbst Töpferkurse an der vhi. «Dadurch kenne ich auch die Perspektive unserer Kursleitenden und weiss, was sie für ihre Arbeit brauchen.»

Mit frischen Impulsen hat Daniela Schoch bereits erste Akzente gesetzt. Neu sorgen drei Qualitätsbeauftragte dafür, dass möglichst viele Kurse besucht und Eindrücke direkt vor Ort gesammelt werden. So bleibt die vhi nah an ihren Kursleitenden, ihren Teilnehmenden und ihrem hohen Qualitätsanspruch.

Heinz Schoch



Eigentlich begann alles mit einer Reise in die Sowjetunion. Heinz Schoch studierte Geografie mit Nebenfach Informatik und assistierte während des Studiums auf einer Studienreise. Zurück in Interlaken wollte er seine Eindrücke und Erlebnisse weitergeben und tat dies bei einem Vortrag an der vhi. Der kam gut an. Andreas Moser, damals Informatik-Verantwortlicher der vhi, wurde auf ihn aufmerksam und engagierte Heinz Schoch für weitere Kurse. So begann eine Verbindung, die über Jahrzehnte Bestand haben sollte. «Die vhi hat mich gefunden, nicht ich sie.»

Aus dem Vortragenden wurde ein Kursleiter, später Vorstandsmitglied, Präsident und schliesslich Geschäftsleiter. Bis Ende 2025, und somit fast 40 Jahre lang, prägte Heinz Schoch die vhi und erlebte ihren Wandel von der ehrenamtlich getragenen Institution zum professionell organisierten Bildungsanbieter. Der Grundgedanke blieb für ihn dabei immer derselbe: qualitativ gute und bezahlbare Kurse für alle anzubieten und ein Programm, in dem möglichst viele Menschen etwas finden, das sie begeistert.

Bei den Kursleitenden vertraute Heinz Schoch dabei gerne auf sein Gespür. «Ein Diplom garantiert noch nicht, dass jemand sein Thema auch begeistert an die Frau und den Mann bringt. Für mich braucht es gelebte Leidenschaft und das Talent, sie zu vermitteln.» Genau diese Begegnungen machten für ihn den Reiz der vhi aus: Gespräche mit Kursleitenden und Teilnehmenden, neue Themen, neue Ideen. Denn Bildung bedeutet für ihn auch Austausch. Oder wie er sagt: «Das Spannendste an einer Weiterbildung sind oft die Pausen.»

Nun hat Heinz Schoch die Geschäftsleitung an Daniela Schoch übergeben. Und er kann gut loslassen. «Ich freue mich, dass mit Daniela der Geist und der Grundgedanke der vhi weiterleben.» Ganz weg ist er ohnehin nicht: Er gibt weiterhin Kurse und kümmert sich um die Finanzen. Sein Wunsch für die Zukunft? «Dass die vhi eine Bildungsstätte und ein Begegnungsort bleibt – ein Ort, an dem sich Menschen treffen, austauschen und voneinander lernen.»

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

Die Kursleitenden der vhi freuen sich auf Sie!



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
