P.P.
CH-3150
Schwarzenburg

DIE POST

VHS
SCHWARZENBURG

SOMMER 2020
KURSPROGRAMM

Volkshochschule Schwarzenburg

Volkshochschule Schwarzenburg
Flüehli 12 · 3150 Schwarzenburg · T 031 731 31 91
info@vhschwarzenburg.ch · www.vhschwarzenburg.ch

PARTNERSCHAFTEN

Unser Sponsorpartner

bank gantrisch

Die VHS Schwarzenburg arbeitet mit den Gemeinden **Schwarzenburg, Guggisberg, Riggisberg** und **Rüschegg** sowie veranstaltungsbezogen mit Organisationen in der Region und anderen Volkshochschulen zusammen. Aktuell sind dies folgende Organisationen:

schloss schwarzenburg
SCHLOSSVEREIN

Naturpark GANTRISCH mit Schwarzsee

Naturschutzverein Schwarzenburgerland

BÜHNE SCHWARZENBURG

IMPRESSUM

Februar 2020

Volkshochschule Schwarzenburg, 3150 Schwarzenburg

Redaktion und Innengestaltung: Karin Burren und Evelyn Fischer

Umschlaggestaltung: Siro Grafik, Worblaufen

Umschlagfoto: Peter Zbinden, Schwarzenburg

UNSERE KURSAGENDA FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT:

QUARTALSKURSE BEGINN APRIL UND AUGUST 2020

Wanderungen für Senioren: jeweils am Freitag
Fitness Ganzkörpertraining, Cardio/Bodyforming: diverse Kurstage und -zeiten
Englisch Kurse: diverse Niveaus, Montag und Mittwoch abends, Mittwoch morgens
Italienisch für AnfängerInnen und Konversation: Dienstag, abends
Spanisch für AnfängerInnen und Konversation: Dienstag abends
Yoga: Dienstag, abends
Qigong: Freitag, vormittags
Tai Chi: Freitag, vormittags
AROHA®: Freitag, nachmittags
Kinderschwimmkurse: Freitag, nachmittags

APRIL 2020

Food Waste und seine Folgen für die Umwelt: Dienstag, 21.4.20, abends
Wir spielen Theater: ab Mittwoch, 22.4.20, 5× abends
Männerküche: ab Freitag, 24.4.20, 5× abends
Frühlingsküche: ab Dienstag, 28.4.20, 2× abends

MAI 2020

Zentangle® – eine entspannende Zeichenmethode: Samstag, 2.5.20, vormittags
Mit Schüssler Salzen den Sommer geniessen: Dienstag, 5.5.20, abends
Sagenhaftes Gantrischgebiet: Mittwoch, 6.5.20, abends
Silberringe giessen mit Sepia: Samstag, 9.5.20, vormittags und nachmittags
Raus aus der Unzufriedenheit – Packen Sie es an: Dienstag, 12.5.20, abends
Kochlöffel schnitzen: Samstag, 16.5.20, nachmittags
Unterwegs mit dem Smartphone: Dienstag, 19.5.20, abends

JUNI 2020

Einen insektenfreundlichen Garten gestalten: Donnerstag, 4.6.20 abends
Öffentliche Vogelexkursion im Grasburg Naturerlebnispfad: Sonntag, 7.6.20, morgens
Kochlöffel schnitzen: Samstag, 13.6.20, nachmittags
Historische Verkehrswege und Brücken in der Region Gantrisch: Mittwoch, 24.6.20, abends
Mit offenen Augen durch den Dorfwald: Samstag, 27.6.20, nachmittags

AUGUST 2020

Zentangle® – eine entspannende Zeichenmethode: Freitag, 14.8.20, abends
Einfach besser fotografieren: Samstag, 29.8.20, vormittags/mittags

SEPTEMBER 2020

Spiraldynamik®, Kreuz, Brustkorb, Nacken: Dienstag, 1.9.20, 3× abends
Führung durch die Kirche Guggisberg: Samstag, 12.9.20, nachmittags

BEGRÜSSUNG

Was halten Sie von unserem Programm und unserer Arbeit? Im letzten Programmheft haben wir Sie gebeten, uns mittels der Umfrage eine Rückmeldung zu geben. Wir haben so um die hundert Antworten erhalten. Dies ist ein toller Rücklauf, der Ihre Verbundenheit mit der Volkshochschule ausdrückt. Auch die Ergebnisse selber haben uns sehr gefreut. Sie zeigen einerseits die grosse Zufriedenheit mit unserem Angebot, seien es die Kursthemen, die Kursleitungen, die Preise oder die Programmausschreibungen. Andrerseits haben wir von Ihnen wertvolle Anregungen erhalten, die wir nun auch umsetzen wollen. Von einem Wunsch können Sie bereits in diesem Heft profitieren: wir stellen den detaillierten Ausschreibungen eine Kursagenda voraus, was ihre Kursbesuchsplanung erleichtern soll.

Sehr interessant für uns ist, dass Sie sich über das Angebot in erster Linie mittels Programmheft und Webseite informieren und keinen grossen Bedarf nach Ausschreibungen auf den neuen Medien (z. B. Facebook) angemeldet haben. Das hilft uns, das Marketing auf Ihre Gewohnheiten auszurichten. Um Kosten zu sparen, haben wir das Programmheft etwas verschlankt. Und zwischen den Erscheinungsdaten der Programmhefte werden wir Sie per E-Mail (Newsletter) auf noch offene Plätze aufmerksam machen.

Doch die Hauptsache sind ja unsere Kurse. Wir haben uns bemüht, auch für das Sommerhalbjahr wieder ein vielfältiges Angebot auf die Beine zu stellen. Wir hoffen natürlich, dass auch für Sie etwas Interessantes dabei ist.

Andreas Fischer, Präsident Volkshochschule Schwarzenburg

INHALT

Allgemeine Informationen 3

Sprachen 5

Gesundheit – Bewegung – Kochen 10

Gesellschaft – Natur – Kultur 15

Informatik – Theater – Gestalten 18

Kursanmeldung 21

Allgemeine Informationen/Kursbedingungen

GESCHÄFTSSTELLE

Geschäftsleiterin: Karin Burren
Volkshochschule Schwarzenburg
Flüehli 12, 3150 Schwarzenburg
info@vhschwarzenburg.ch, www.vhschwarzenburg.ch
Telefon 031 731 31 91
Telefonzeiten: Dienstag, 13.00 – 17.00 Uhr und Donnerstag, 08.00 – 11.00 Uhr

ALLGEMEINES

Anmeldung und Kursbestätigung
Sie haben die Möglichkeit, sich mit Anmeldetalon, E-Mail oder via www.vhschwarzenburg.ch für den Kurs Ihrer Wahl anzumelden. Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird sofort bestätigt. Spätestens eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Kursbestätigung mit Details zum Kurs sowie die Rechnung mit Einzahlungsschein.

Kursgeld
Das Kursgeld muss mit dem Einzahlungsschein vor Kursbeginn beglichen werden. Eventuelle zusätzliche Kosten für Material, Kopien etc. werden von der Kursleitung direkt abgerechnet und müssen am Kurstag bar bezahlt werden.

Kursgeld bei Kleingruppen
Das Kursgeld basiert auf einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen. Einzelne Kurse werden bereits ab 4 Personen durchgeführt, jedoch mit angepasstem Kursgeld. Das Kursgeld für Kleingruppen ist in der Kursausschreibung ersichtlich.

Kursgeld bei Sprachkursen
Das Kursgeld der Sprachkurse basiert auf einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen und beträgt CHF 22.50 für 90 Minuten. Bei Kleingruppen von 4 und 5 Personen reduziert sich die Kurseinheit von 90 auf 60 Minuten bei gleichem Preis oder das Kursgeld beträgt CHF 33.75 für 90 Minuten.

Abmeldung/versäumte Kurslektionen
Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zum Bezahlen des Kursgeldes. Die Abmeldung bei Krankheit oder Unfall ist nur mit Arztzeugnis bei der Geschäftsstelle VHS Schwarzenburg möglich.

Versäumte Kurslektionen berechtigen zu keiner Rückerstattung. Bei Krankheit und Unfall muss ein Arztzeugnis vorgelegt werden.

Kursabsage
Ein Kurs findet nur statt, wenn genügend Anmeldungen eingegangen sind. Wir behalten uns das Recht vor, einen Kurs bis eine Woche vor Kursbeginn abzusagen.

Kinder
Bei Führungen, Exkursionen und explizit dafür bestimmten Kursen, sind Kinder in Begleitung eines zahlenden Erwachsenen willkommen und kostenlos. Sie bezahlen nur personenabhängige Kosten wie Eintritte, Fahrkarten, Verpflegung, etc. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wenn ein Kind Sie begleitet.

Kinderschwimmkurse
Kinder, welche bei der VHS Schwarzenburg mit dem Krebs-Kurs einsteigen, erhalten Priorität bei den nachfolgenden Kinderschwimmkursen.

Schnupperlektion
In vielen Kursen haben Sie die Möglichkeit eine Schnupperlektion zu besuchen. Nutzen Sie die Gelegenheit!

Versicherung
Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden. Die Volkshochschule Schwarzenburg und die Kursleitung übernehmen keine Haftung bei Unfällen und Verlusten.

Fragen, Beratungen, Anregungen
Ich freue mich über Ihre Ideen und Wünsche für neue Kurse sowie Ihre Rückmeldung und berate Sie gerne bei der Wahl Ihres Kurses!

Vorstand
Präsident: Andreas Fischer
Vizepräsidentin: Sandra Dubach
Vorstandsmitglieder: Theres Aebischer, Karin Burren, Godi Fankhauser, Philipp Krähenmann, Corina Mäder, Maria Messerli, Christian Rüegg, Susanne Rüegsegger.

Mitgliedschaft
Die Mitgliedschaft beim Verein VHS Schwarzenburg lohnt sich!

Die Volkshochschule Schwarzenburg ist ein Verein mit zurzeit rund 170 Mitgliedern. Als Mitglied zeigen Sie die Verbundenheit mit der Volkshochschule als wichtigem gemeinnützigen Bildungsträger in der Region. Sie erhalten das Kursprogramm und weitere Informationen regelmässig zugestellt, Priorität bei platzknappen Kursen sowie jährlich einen Gutschein von 10 Franken zum Einlösen bei unseren Kursen. An der Hauptversammlung vom 11. März 2020 laden wir Sie anschliessend zum Vortrag «Schweizerische Klimapolitik: Die Schwierigkeit internationale Abkommen national effektiv umzusetzen» von Prof. Dr. Karin Ingold und zum Apéro ein.

Die Mitgliedschaft kostet CHF 30.00 für Einzelmitglieder, Paare und Familien.

Die Gönnermitgliedschaft beträgt CHF 100.00 oder mehr.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bei der Geschäftsstelle.

Einstufungen – Die Wahl des richtigen Kurses
Der Aufbau unserer Sprachkurse beruht auf dem europäischen Sprachenportfolio. Einen detaillierten Beschrieb zum Niveau finden Sie auf unserer Homepage www.vhschwarzenburg.ch oder wir beraten Sie gerne – rufen Sie uns an: 031 731 31 91.

ENGLISCH

Englisch Anfänger*innenkurs A1
Fortsetzungs–und Aufbaukurs für Personen mit keinen oder passiven Vorkenntnissen und das Englisch von der Pike auf lernen möchten (für Reisen, Beruf, Alltag, usw.). Alle Fertigkeiten werden geübt, aber der Schwerpunkt liegt beim Erlernen von Alltagsausdrücken, um das Selbstvertrauen zum Sprechen schon früh zu fördern. Neueinsteigende sind jederzeit herzlich willkommen!

20S-411	ab 22. April	Mittwoch	08:30 – 10:00 Uhr	11x
CHF 247.50				
20S-412	ab 19. August	Mittwoch	08:30 – 10:00 Uhr	5x
CHF 112.50				
Kursleitung	Dora Zahnd, EFL Sprachlehrerin CELTA			
Ort	Event-Raum Frauenverein, Güterstr. 4, Schwarzenburg			
Mitbringen	Schreibmaterial und Lehrmittel: English File Beginner Student's Book fourth edition with online practice ISBN 978-0-19-402980-3 English File Beginner Workbook fourth edition with key ISBN 978-0-19-403116-5			
Zusatzkosten	ca. CHF 85.– für Lehrmittel.			

Englisch Anfänger*innenkurs A1 - Fortsetzungskurs
Fortsetzungs–und Aufbaukurs für Personen mit wenig oder passiven Vorkenntnissen (ca. 1 1/2 Jahr oder gleichwertig) und die sich gute Grundkenntnisse aneignen möchten (für Reisen, Beruf, Alltag, usw.). Alle Fertigkeiten werden geübt, aber der Schwerpunkt liegt beim Erlernen von Alltagswendungen, um das Selbstvertrauen zum Sprechen schon früh zu fördern. Neueinsteigende sind jederzeit herzlich willkommen!

20S-401	ab 20. April	Montag	18:00 – 19:30 Uhr	9x
CHF 202.50				
20S-402	ab 17. August	Montag	18:00 – 19:30 Uhr	5x
CHF 112.50				
Kursleitung	Dora Zahnd, EFL Sprachlehrerin CELTA			
Ort	Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg			
Mitbringen	Schreibmaterial und das Lehrmittel wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.			
Zusatzkosten	ca. CHF 85.– für Lehrmittel.			

Englisch Elementary A2 - Fortsetzungskurs

Fortsetzungs- und Aufbaukurs für Personen mit grundlegenden Vorkenntnissen (ca. 2 Jahre oder gleichwertig). Alle Fertigkeiten werden geübt, aber der Schwerpunkt liegt beim Erlernen von Alltagswendungen (für Reisen, Beruf, Alltag, usw.), um das Sprechen zu fördern. Neueinsteigende sind jederzeit herzlich willkommen!

20S-403	ab 20. April	Montag	19:35 – 21:05 Uhr	9x
CHF 202.50				
20S-404	ab 17. August	Montag	19:35 – 21:05 Uhr	5x
CHF 112.50				

Kursleitung	Dora Zahnd, EFL Sprachlehrerin CELTA
Ort	Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg
Mitbringen	Schreibmaterial und Lehrmittel: English File Elementary third edition Student's Book, ISBN 978-0-19-459878-1 English File Elementary third edition Workbook with key ISBN 978-0-19-459871-2
Zusatzkosten	ca. CHF 85.– für Lehrmittel.

English High Elementary A2+ - Fortsetzungskurs

Fortsetzungs- und Aufbaukurs für Personen mit Grundkenntnissen (ca. 3 - 4 Jahre oder gleichwertig). Alle Fertigkeiten werden geübt, aber der Schwerpunkt liegt bei der Kommunikation und der Anwendung von Alltagswendungen. (Reisen, Beruf, Familie, Hobby, Weltgeschehen, und vieles mehr). Neueinsteigende sind jederzeit herzlich willkommen! Der Kurs findet alle zwei Wochen statt.

20S-407	ab 29. April	Mittwoch	19:35 – 21:05 Uhr	5x
CHF 112.50				

Kursleitung	Dora Zahnd, EFL Sprachlehrerin CELTA
Ort	Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg
Mitbringen	Schreibmaterial und Lehrmittel: English File Elementary Student's Book third edition, ISBN 978-0-19-459878-1; English File Elementary Workbook with key third edition, ISBN 978-0-19-459871-2
Zusatzkosten	ca. CHF 76.– für Lehrmittel.

English Pre-Intermediate B1

Für Personen mit mittleren Vorkenntnissen (ca. 4 - 5 Jahre oder gleichwertig). Fortsetzungs- und Aufbaukurs. Alle Fertigkeiten werden geübt (Sprechen, Lesen, Verstehen, Schreiben), der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation und Alltagsausdrücken (Reisen, Kultur, Familie, Beruf, Hobbies, Weltgeschehen und vieles mehr). Auch zum Auffrischen geeignet. Neueinsteigende sind jederzeit herzlich willkommen!

20S-405	ab 22. April	Mittwoch	18:00 – 19:30 Uhr	10x
CHF 225.–				
20S-406	ab 19. August	Mittwoch	18:00 – 19:30 Uhr	5x
CHF 112.50				

Kursleitung	Dora Zahnd, EFL Sprachlehrerin CELTA
Ort	Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg
Mitbringen	Schreibmaterial und Lehrmittel: Navigate Pre-Intermediate B1 ISBN 978-0-19-456649-0
Zusatzkosten	ca. CHF 52.– für Lehrmittel.

Englisch Conversation Intermediate B2

For people at upper-intermediate (CEFR B2 level – or about 6 years of English or equivalent) who wish to brush up and improve their English. The focus is on conversation mixed with some grammar where necessary. Even though we use a course book, we discuss everyday topics, talk about what is going on in the world, work, hobbies, travel, culture, and much more. Individual wishes are taken into account. The results are lively discussions and expansion of vocabulary. New participants are always welcome! Not sure if this is the right level or the right group? Try it out by taking a trial lesson.

20S-409	ab 22. April	Mittwoch	19:35 – 21:05 Uhr	5x
CHF 112.50				

Kursleitung	Dora Zahnd, EFL Sprachlehrerin CELTA
Ort	Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg
Mitbringen	Schreibmaterial und Lehrmittel: KEY B2/2 ISBN 978-3-06-020856-2
Zusatzkosten	ca. CHF 32.– für Lehrmittel.

SPANISCH

Spanisch für Anfänger*innen (Fortsetzungskurs 2. und 3. von 6 Quartalen)

Haben Sie vor, demnächst zu verreisen oder möchten Sie einfach so Spanisch lernen? In diesem Spanischkurs lernen Sie sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Sie trainieren gezielt die mündliche Kommunikation, Begrüssung, Fragewörter, Zahlen, nach dem Weg fragen, einkaufen, usw.

20S-420	ab 21. April	Dienstag	19:15 – 20:45 Uhr	10x
CHF 225.–				
20S-421	ab 11. August	Dienstag	19:15 – 20:45 Uhr	6x
CHF 135.–				
Kursleitung	Elena Binggeli, Spanisch Lehrerin, Profesor ELE			
Ort	Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg			
Mitbringen	Lehrmittel: Eñe A1, von Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7			

Spanisch Konversation

Möchten Sie mit anderen auf Spanisch sprechen? In einer angenehmeren Atmosphäre diskutieren Sie über kulturelle, aktuelle und spannende Themen. Durch diese mündliche Interaktion und Kommunikation frischen Sie Ihren Wortschatz auf und gewinnen Sicherheit in Gesprächssituationen.

20S-422	ab 21. April	Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	10x
CHF 150.–				
20S-423	ab 11. August	Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	6x
CHF 90.–				
Kursleitung	Elena Binggeli, Spanisch Lehrerin, Profesor ELE			
Ort	Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg			
Mitbringen	Lehrmittel: Ecos.			

ITALIENISCH

Meine italienische Reise

Italienisch für Anfänger*innen

Haben Sie vor, demnächst zu verreisen oder möchten Sie einfach so Italienisch lernen? Mit Grundkenntnissen in Italienisch erleben Sie mehr auf Reisen und kommen schneller mit der Bevölkerung in Kontakt. In diesem Italienischkurs lernen Sie das Wichtigste, um sich während Ihrem Aufenthalt zu verständigen. Sie trainieren gezielt die mündliche Kommunikation, Begrüssung, Fragewörter, Zahlen, nach dem Weg fragen, einkaufen, usw. Zudem erfahren Sie Interessantes über Kultur, Land und Leute!

20S-430	ab 21. April	Dienstag	18:30 – 20:00 Uhr	8x
CHF 180.–				
20S-432	ab 11. August	Dienstag	18:30 – 20:00 Uhr	6x
CHF 135.–				
Kursleitung	Erika Wenger, Kfm. Projektassistentin, Reiseleiterin für Italien			
Ort	Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg			

Parliamo italiano!

Konversation Italienisch ca. ab Niveau A2

Möchten Sie mit anderen auf Italienisch sprechen? In einer angenehmen Atmosphäre diskutieren Sie über kulturelle, aktuelle und spannende Themen. Durch diese mündliche Interaktion und Kommunikation frischen Sie Ihren Wortschatz auf und gewinnen Sicherheit in Gesprächssituationen.

20S-431	ab 21. April	Dienstag	20:15 – 21:15 Uhr	8x
CHF 120.–				
20S-433	ab 11. August	Dienstag	20:15 – 21:15 Uhr	6x
CHF 90.–				
Kursleitung	Erika Wenger, Kfm. Projektassistentin, Reiseleiterin für Italien			
Ort	Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg			

GESUNDHEIT

Mit Schüssler Salzen den Sommer geniessen

Schüßler-Salze steigern Ihr Wohlbefinden und eignen sich problemlos für den Hausgebrauch. An diesem Abend gebe ich Ihnen einen Einblick in die faszinierende Welt der biochemischen Mineralstoffe, und ich erkläre Ihnen, wie die optimale Schüssler-Behandlung funktioniert, damit Sie den Sommer unbeschwert geniessen können!

20S-629	5. Mai	Dienstag	19:30 – 21:30 Uhr	1x

CHF 30.–

Kursleitung: Lilo Nydegger, Drogistin

Ort: Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg

Mitbringen: Bequeme, warme Kleidung. Antirutsch-Socken.

BEWEGUNG

Wanderungen für Senior*innen

Wir halten uns fit mit monatlichen, dem Alter angepassten Wanderungen. Informationen sind beim Kursleiter Hansruedi Messerli (031 731 09 30) erhältlich und weitere Interessenten und Interessentinnen jederzeit herzlich willkommen!

Die Wanderungen finden jeweils am Freitag statt. Die Zeiten richten sich nach den jeweiligen Fahrplänen.

Kosten: Jahresbeitrag und Reisekosten.

20S-603			Für weitere Informationen wenden Sie sich an den Kursanbieter	

CHF 0.–

Kursleitung: Hansruedi Messerli, begeisterter und engagierter Wanderer

Ort: unterschiedlich

Spiraldynamik®, Kreuz, Brustkorb, Nacken

Spiraldynamik® ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept, eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper. Aus der Sicht der Spiraldynamik® ist der aufrechte Nacken, der bewegliche Brustkorb und das stabile Kreuz der Schlüssel zu einem gesunden Rücken. Wir schauen, was das heisst und lernen ein paar sinnvolle Übungen kennen.

20S-602	ab 1. September	Dienstag	19:00 – 21:00 Uhr	3x

CHF 90.–

Kursleitung: Marianne Schneider, Physiotherapeutin

Ort: Dorfbachpraxis, Am Bach 4, Schwarzenburg

Mitbringen: Mätteli oder Decke zum Draufliegen, bequeme Kleidung.

Quartalskurse Bewegung und Wasser

Die Bewegungskurse finden jeweils quartalsweise statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Information, Anmeldung und Auskunft www.vhschwarzenburg.ch oder per Telefon bei der Geschäftsstelle 031 731 31 71.

Fitness Kurse

Ganzkörper-Training Cardio/Bodyforming

Fitnesstraining für den ganzen Körper, Herz-Kreislauftraining, gezielte Kräftigungsübungen, entspannendes Stretching, Relaxteil zum Schluss. Einstieg jederzeit möglich!

Kursleitung: Barbara Keller Dänzer, Gymnastiklehrerin, Fitnessinstruktorin

Mitbringen: Mätteli, Hanteln, Getränk.

Kurstag	Kurszeit	Kursort
CHF 140.– für 10x		
Montag	17:15 – 18:15 Uhr	Neues Land, Wellenried 8, Schwarzenburg
Montag	18:30 – 19.30 Uhr	Neues Land, Wellenried 8, Schwarzenburg
Dienstag– mit Kinderhütedienst	09:30 – 10:30 Uhr	Neues Land, Wellenried 8, Schwarzenburg
Donnerstag	18:30 – 19.30 Uhr	MZH Pöschen, Freiburgstr. 100, Schwarzenburg
Donnerstag	19:45 – 20.45 Uhr	MZH Pöschen, Freiburgstr. 100, Schwarzenburg
Freitag – mit Kinderhütedienst	08:30 – 09.30 Uhr	Neues Land, Wellenried 8, Schwarzenburg

Kinderschwimmkurse Krebs – Eisbär
Schwimmen für Kinder ab 5 Jahren

Die Kinder werden mit Freude und Spass an das Wasser gewöhnt und die Angst davor genommen. Sie erhalten die Basis, um sich vielseitig und sicher im Wasser aufhalten zu können und gut schwimmen zu lernen. Der Unterricht wird in Gruppen von 6 maximal 10 Kindern, mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad durchgeführt. Die Kursdauer ist 30 Minuten. 1. Krebs (Wassergewöhnung) / 2. Seepferd / 3. Frosch / 4. Pinguin / 5. Tintenfisch / 6. Krokodil / 7. Eisbär.

Kursleitung	Andrea Lea Streit, Schwimmlehrerin
Mitbringen	Badesachen.

Kurstag	Kurszeit	Kursort
CHF 190.– für 10x		
Freitag	zwischen 15:30 – 17:30 Uhr	Bad Schlossgarten Riggisberg, Schlossgarten

Qigong
Qigong bedeutet „Kultivierung und Aktivierung der Lebenskraft Qi“. Als Qigong werden traditionelle Bewegungs-, Atem- und Meditationstechniken bezeichnet, welche sich als Teil der fernöstlichen Medizin über Jahrhunderte entwickelt haben. Die Übungen sind ein sanftes Training und regulieren den Energiefluss im Körper und den Stoffwechsel. Mit Qigong unterstützen Sie auch Ihre innere Ruhe und Gelassenheit, fördern den Abbau von Stress und die Verbesserung der Konzentration. Sie fördern ganz allgemein Ihre Gesundheit.

Die Kurse Qigong und Tai Chi können einzeln oder als etwas anspruchsvolleres Training auch hintereinander besucht werden. Einstieg jederzeit möglich!

20S-610	ab 24. April	Freitag	09:30 – 10:30 Uhr	10x
CHF 280.–				
20S-612	ab 14. August	Freitag	09:30 – 10:30 Uhr	6x
CHF 168.–				
Kursleitung	Liliane von Allmen, Tai Chi & Qi Gong Lehrerin, Therapeutin			
Ort	Event-Raum Frauenverein, Güterstr. 4, Schwarzenburg			
Mitbringen	Lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder Gymnastikschläppli.			

Tai Chi
Ursprünglich im 17. Jh. in China als Kampfkunst entwickelt, werden die sanften, geschmeidigen Bewegungsabläufe des Tai Chi (Taijiquan, Tai Ji) unterdessen auf der ganzen Welt von Jung und Alt auch als gesundheitsfördernde Kunst von Gleichgewicht und Koordination praktiziert. Mit dieser meditativen Bewegungskunst entspannen Sie Körper und Geist. Sie regen den Energiefluss des Körpers sowie den Blutkreislauf an und fördern Ihre Beweglichkeit. Insgesamt hat Tai Chi eine positive, wohltuende Wirkung auf den menschlichen Organismus.

Die Kurse Qigong und Tai Chi können einzeln oder als etwas anspruchsvolleres Training auch hintereinander besucht werden. Ein nachträglicher Einstieg in Tai Chi ist nur auf Anfrage möglich.

20S-611	ab 24. April	Freitag	10:35 – 11:35 Uhr	10x
CHF 280.–				
20S-613	ab 14. August	Freitag	10:35 – 11:35 Uhr	6x
CHF 168.–				
Kursleitung	Liliane von Allmen, Tai Chi & Qi Gong Lehrerin, Therapeutin			
Ort	Event-Raum Frauenverein, Güterstr. 4, Schwarzenburg			
Mitbringen	Lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder Gymnastikschläppli.			

AROHA
Ein unkompliziertes Training zu Musik.

AROHA ist inspiriert vom Haka der neuseeländischen Maori, ergänzt mit Elementen der Kampfkunst und des Tai Chi. Der ständige Wechsel von kraftvollen und entspannenden Übungen aktiviert auf unkomplizierte Weise die Fettverbrennung, baut Stress ab und macht Spass! Eigens für AROHA komponierte Musik im ¾ Takt unterstützt das Training für Körper, Geist und Seele. Mehr unter: www.aroha-academy.de. Einstieg jederzeit möglich!

20S-625	ab 24. April	Freitag	16:30 – 17:30 Uhr	10x
CHF 190.–				
20S-626	ab 14. August	Freitag	16:30 – 17:30 Uhr	6x
CHF 114.–				
Kursleitung	Margrit Schüpbach, Turnlehrerin			
Ort	Event-Raum Frauenverein, Güterstr. 4, Schwarzenburg			
Mitbringen	Bequeme Kleidung.			

Yoga

Kraft schöpfen – Ausgleich schaffen – Achtsamkeit üben. Mehr unter: www.yoga-schwarzenburg.ch.

20S-630	ab 21. April	Dienstag	19:15 – 20:15 Uhr	11x
CHF 220.–				
20S-631	ab 11. August	Dienstag	19:15 – 20:15 Uhr	6x
CHF 120.–				

Kursleitung	Tanja Zirm, dipl. Yogalehrerin YCH
Ort	Gesundheitspraxis, Thunstr. 7, Schwarzenburg
Mitbringen	Bequeme, warme Kleidung. Antirutsch-Socken.
Zusatzkosten	CHF 5.– Miete Sball Ball (weicher, elastischer Ball, Durchmesser 25/30cm) oder CHF 22.– Kauf Sball Ball.

KOCHEN

Männerküche

In einer gemütlichen Männerrunde planen, kochen und geniessen wir Alltagsgerichte. Es sind auch Männer willkommen, die sonst nie in der Küche stehen.

20S-600	ab 24. April	Freitag	18:30 – 21:30 Uhr	5x
CHF 225.–				

Kursleitung	Christian Rüegg, Koch EFZ, Berufsbildner, Wirt
Ort	Schulküche Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg (oberhalb Turnhalle)
Mitbringen	Schürze, Schreibmaterial, ev. eigene Messer.
Zusatzkosten	ca. CHF 140.– für Nahrungsmittel und Kopien.

Frühlingsküche

Wärmere Temperaturen, Sonnenschein, die ersten Blumen und Vogelgezwitscher machen richtig Lust auf die leichte Frühlingsküche. Kräuter, Obst, junges Gemüse und zartes Fleisch zaubern den Frühling in die Küche.

20S-601	ab 28. April	Dienstag	18:30 – 21:30 Uhr	2x
CHF 90.–				

Kursleitung	Christian Rüegg, Koch EFZ, Berufsbildner, Wirt
Ort	Schulküche Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg (oberhalb Turnhalle)
Mitbringen	Schürze, Schreibmaterial, ev. eigene Messer.
Zusatzkosten	CHF 50.– für Nahrungsmittel und Kopien.

NEU

GESELLSCHAFT

Food Waste und seine Folgen für die Umwelt

Die Lebensmittelverschwendung ist ein Luxusproblem unserer Überflussgesellschaft. Mirko Buri erklärt Zusammenhänge und bietet spannende Einblicke in seinen Alltag als «Food Waste Koch».

20S-604	21. April	Dienstag	19:00 – 21:00 Uhr	1x
CHF 30.–				

Kursleitung	Mirko Buri, Koch
Ort	Event-Raum Frauenverein, Güterstr. 4, Schwarzenburg

NEU

Raus aus der Unzufriedenheit - Packen Sie es an!

Mit Hilfsmitteln Grundlagen für ziel- und lösungsorientierte Entscheide erarbeiten

Haben Sie genug vom alten Job? Sind Sie mit der beruflichen oder privaten Situation unzufrieden? Ihnen fehlt der Mut etwas Neues anzupacken? Oder Sie wissen nicht, in welche Richtung Sie gehen möchten? Diese Fragen oder der Wunsch noch einmal etwas bewegen zu wollen, erreichen uns in ganz unterschiedlichen Lebensphasen. Ohne passende Antworten werden wir unzufrieden.

An diesem Abend lernen Sie Instrumente und Methoden kennen, welche Sie auf Ihrem Weg zu einer Veränderung unterstützen und Ihnen aufzeigen, wie Sie vorgehen können. Sie finden heraus, in welche Richtung Sie weiter gehen möchten und wie Sie Veränderungen schwungvoll anpacken können.

Mit diesen Hilfsmitteln werden Sie fundierte Grundlagen für ziel- und lösungsorientierte Entscheide erarbeiten.

20S-710	12. Mai	Dienstag	20:00 – 21:30 Uhr	1x
CHF 22.50				

Kursleitung	Stefan Rohrbach, Coach mit EMBA in Leadership und Management
Ort	Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg
Mitbringen	Schreibmaterial und Notizpapier.

NEU

Führung durch die Kirche Guggisberg

Ein Rundgang in Geschichten durch die Kirche Guggisberg.

20S-703	12. September	Samstag	15:30 – 16:30 Uhr	1x
CHF 15.–				

Kursleitung	Theres Aebischer-Mast, Dipl. Kirchenführerin Ref. Kirche Bern-Jura-Solothurn
Ort	Kirche Guggisberg

NEU

NATUR

Öffentliche Vogelexkursion im Grasburg Naturerlebnispfad

Dies ist eine Veranstaltung des Naturschutzverein Schwarzenburgerland.

Kontakt und Anmeldung direkt bei Jürg Zettel: juersi.zettel@bluewin.ch, 031 971 34 44. Treffpunkt: Wart, Informationstafel Punkt 728.

20S-704	7. Juni	Sonntag	07:00 – 10:00 Uhr	1x

CHF 0.–	
Kursleitung	Jürg und Ursula Zettel, Biologen
Ort	Wart (Informationstafel Punkt 728)

Einen insektenfreundlichen Garten gestalten

Dies ist eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Naturschutzverein Schwarzenburgerland.

Insekten - nicht nur Bienen - sind für unsere Natur überlebenswichtig. Mit einigen Grundkenntnissen können wir für sie, auch auf kleiner Fläche, günstige Lebensbedingungen schaffen. In diesem Kurs zeigt Trudi Bähler, wie man einen Garten gestalten kann, der auch für die Insekten ein Paradies ist. Vor Ort ist auch der Insektenspezialist Jürg Zettel, so dass nicht nur die gärtnerischen, sondern auch die insektenbezogenen Fragen kompetent beantwortet werden können.

20S-705	4. Juni	Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr	1x

CHF 22.50	
Kursleitung	Trudi Bähler, Leidenschaftliche Gärtnerin, Jürg und Ursula Zettel, Biologen
Ort	Garten Familie Bähler, Höhe 46, Schwarzenburg
Mitbringen	ev. Fotoapparat

Mit offenen Augen durch den Dorfwald Schwarzenburg

Ein Naturspaziergang

Beobachtung von Insekten und anderen Kleintieren im Wald und am Waldrand: Begegnung mit kleinen Schönheiten.
Treffpunkt: Dorfwald Schwarzenburg, Parkplatz Waldeingang Waldgasse.

20S-702	27. Juni	Samstag	14:00 – 16:30 Uhr	1x

CHF 37.50	
Kursleitung	Jürg und Ursula Zettel, Biologen
Ort	Dorfwald Schwarzenburg
Mitbringen	Gutes Schuhwerk, ev. Lupe, dem Wetter angepasste Kleidung.

KULTUR

Sagenhaftes Gantrischgebiet

Vortragsreihe "Gelebtes Kulturerbe Gantrisch"

Der Naturpark Gantrisch ist reich an überlieferten Sagen. Diese geheimnisvollen Geschichten gehören zum hiesigen Volksgut und verleihen den kraftvollen Landschaften unserer Heimat Tiefgang und Seele. Andreas Sommer ist dem Sagenschatz der Region seit vielen Jahren auf der Spur. Sein Anliegen ist es, die heimische Erzähltradition wieder aktiv zu pflegen und das immaterielle Kulturerbe unserer überlieferten Mythengeschichten vor dem Vergessen zu bewahren. In „chüschtigem Bärndütsch“ öffnet er imaginäre Tore in die magische Lebenswirklichkeit unserer Vorfahren, wo Zwerge, Zauberer und Bannsprüche, verwunschene Schätze, Hexenflüche und wandelnde Geister bis vor nicht allzu langer Zeit zum alltäglichen Erleben gehörten. Im behaglich-nostalgischen Ambiente der altehrwürdigen Stube im Schwarzenburger Tätschdachhaus erwachen die Erzählkultur und ihre überlieferten Geschichten zu neuem Leben. Was die Leute einst glaubten und berichteten, kann auch uns Menschen der gegenwärtigen Zeit wertvolle Impulse vermitteln. An jedem Sagenabend werden immer wieder neue Sagen aus der Region erzählt, die in Bezug zu den Qualitäten und Themen der jeweiligen Jahreszeit stehen.

Kursleitung: Andreas Sommer, Erzähler, Mythenforscher und Autor

Dieser Abend wird in Zusammenarbeit mit dem Naturpark Gantrisch angeboten.

20S-706	6. Mai	Mittwoch	20:00 – 21:30 Uhr	1x

CHF 15.–	
Kursleitung	Andreas Sommer, Geschichtenerzähler, Mythenforscher, Autor
Ort	Tätschdachhaus, Schloss Schwarzenburg, Schwarzenburg

Historische Verkehrswege und Brücken im der Region Gantrisch

Vortragsreihe "Gelebtes Kulturerbe Gantrisch"

Ihre Bedeutung für die Siedlungsentwicklung, ihre Schönheit, ihre Beschaffenheit und einige Geschichten. Vortrag von Fredi Bieri, der unsere Region auf der Suche nach den historischen Verkehrswegen begangen hat.

Dieser Abend ist Teil der Veranstaltungsreihe «Gelebtes Kulturerbe Gantrisch», die wir in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Kultur des Naturparks Gantrisch und dem Schlossverein Schwarzenburg anbieten.

20S-700	24. Juni	Mittwoch	20:00 – 21:30 Uhr	1x

CHF 15.–	
Kursleitung	Fredi Bieri, Geograf
Ort	Wappensaal, Schloss Schwarzenburg

INFORMATIK

Unterwegs mit dem Smartphone

Dieser Kurs macht Sie fit für die Reise mit dem Smartphone

Das Smartphone ist der ideale Begleiter für unterwegs: Mietauto oder easyjet-Ticket buchen, günstiges Hotel reservieren, Gratis-Navi, Zug-Apps für Sparbillette. Dazu Tipps zu Roaming, Zubehör und Sicherheit etc.

20S-801	19. Mai	Dienstag	19:30 – 21:30 Uhr	1x

4 - 5 TN CHF 75.– ab 6 TN CHF 55.–

Kursleitung	Philipp Stegmann, Sekundarlehrer und Multimedia-Experte
Ort	Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg
Mitbringen	Smartphone
Zusatzkosten	CHF 10.– für Kopien.

NEU

THEATER

Wir spielen Theater!

Mit Spass, Leichtigkeit und Neugierde probieren wir uns im Theaterspielen und nähern uns Schritt für Schritt den „Brettern, die die Welt bedeuten“.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger*innen wie für Fortgeschrittene. Wer danach Lust auf mehr Theater hat, ist herzlich eingeladen, beim nächsten Freilichttheater der Bühne Schwarzenburg mitzuspielen. Gespielt wird eine Schwarzenburger Dorfgeschichte in einem Sommer- und Wintertheater beim Schloss Schwarzenburg.

20S-501	ab 22. April	Mittwoch	19:30 – 22:00 Uhr	5x

CHF 170.–

Kursleitung	Reto Lang, Regisseur und Theaterleiter
Ort	Dachraum, Schulhaus Schlossgasse, Schlossgasse 7, Schwarzenburg, Kirchgemeindehaus, Junkerngasse 13, Schwarzenburg
Mitbringen	Bequeme Kleidung.

NEU

GESTALTEN

Silberringe giessen mit Sepiaguss

Du stellst mit einer alten Giessmethode – dem Sepiaguss – aus Silber Fingerringe oder andere Schmuckstücke von A-Z selber her. Jeder Ring wird ein einmaliges Unikat, das du ganz nach deinen Ideen gestaltest. Das typische Sepia-Muster – die Lebenslinien des Tintenfischs – zeichnet sich an der Oberfläche des Ringes ab und machen ihn einzigartig. Der Zufall redet auch immer ein Wörtchen mit. Es können 1-4 Schmuckstücke hergestellt werden.

20S-500	9. Mai	Samstag	09:00 – 15:00 Uhr	1x

CHF 110.–

Kursleitung	Maya Friedli, Lehrerin Sek1, Kursleiterin Kreativkurse
Ort	Werkraum, Primarschule Schwarzenburg, Thunstrasse 26, Schwarzenburg (unter der Turnhalle)
Mitbringen	Picknick, ev. Ringe als Anschauungsbeispiele, lange Hosen und geschlossene Schuhe.
Zusatzkosten	Individuell, ca. CHF 40.– pro Ring, ca. CHF 20.– pro Anhänger, je nach Silbergewicht.

Zentangle® - eine entspannende Zeichenmethode

Einsteiger*innenkurs für Erwachsene

Zentangle® ist eine einfach zu erlernende, entspannende Zeichnungs-Methode, die Freude macht, die hilft sich zu fokussieren und die der Kreativität freien Lauf lässt. Wunderschöne Bilder entstehen durch das Zeichnen strukturierter Muster.

Im Einsteiger*innenkurs lernen Sie die acht Grundschritte der Zentangle-Methode, verschiedene Muster und das Material kennen. Gleichzeitig erfahren Sie mehr über den Hintergrund dieser meditativen Zeichnungsart und zeichnen die ersten Bilder. Zielpublikum: Alle, die Freude haben am Zeichnen. Es sind keine Vorkenntnisse oder zeichnerisches Talent nötig.

20S-502	2. Mai	Samstag	09:00 – 12:00 Uhr	1x

4 - 5 TN CHF 60.– ab 6 TN CHF 45.–

20S-503	14. August	Freitag	19:00 – 22:00 Uhr	1x

4 - 5 TN CHF 60.– ab 6 TN CHF 45.–

Kursleitung	Barbara Barontini, CZT Zertifizierte Zentangle-Lehrerin Hauptberuflich: Leiterin Human Resources
Ort	Oberstufenzentrum, Einschlag 7, Schwarzenburg
Zusatzkosten	CHF 20.– für Material.

NEU

Einfach besser fotografieren!
Fotokurs an der Sense

Sie wandern an der Sense entlang und fotografieren an den schönsten und stimmungsvollsten Stellen.

In diesem Kurs lernen spezielle Lichtstimmungen, farbenfrohe Landschaften und packende Motive erfolgreich in Szene zu setzen. Der Profi zeigt Ihnen Tipps und Tricks wie Sie mit Ihrer Kamera Dinge ins rechte Licht rücken. Sowohl Anfänger*innen wie Fortgeschrittene sind willkommen!

20S-504	29. August	Samstag	09:00 – 13:00 Uhr	1x
CHF 80.–				
Kursleitung	Jean-Claude Poffet, Fotograf			
Ort	Sodbach, Parkplatz bei alter Sodbachbrücke, Schwarzenburg/Heitenried			
Mitbringen	Digitalkamera, bei welcher Zeit und Blende manuell eingestellt werden können, wenn vorhanden Stativ, dem Wetter/Natur angepasste Kleidung, Verpflegung.			
Zusatzkosten	CHF 15.– für Kopien.			

NEU

Kochlöffel schnitzen
In meinem Atelier erhalten Sie einen Einblick in das kreative Arbeiten mit Holz. Bei der Führung durch mein Atelier lernen Sie das Kunsthandwerk des Holzbildhauers kennen. Sie schnitzen selber einen Kochlöffel aus einem einheimischen Holz Ihrer Wahl und nehmen diesen natürlich mit nach Hause.

20S-505	16. Mai	Samstag	14:00 – 17:00 Uhr	1x
CHF 80.–				
20S-506	13. Juni	Samstag	14:00 – 17:00 Uhr	1x
CHF 80.–				
Kursleitung	Dominic Corpataux			
Ort	Bildhauer und Holzhandwerk, Holzacker 556, Rüschegg Gambach			

NEU

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE ANMELDUNG!

Sie haben die Möglichkeit, sich mit diesem Anmeldetalon, E-Mail oder via www.vhschwarzenburg.ch für einen oder mehrere Kurse anzumelden.
Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird sofort bestätigt. Spätestens eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie die Kursbestätigung mit Details zum Kurs sowie die Rechnung mit Einzahlungsschein.

Vorname und Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefonnummer

E-Mail

◯ Ich möchte gerne auch per E-Mail über die Angebote informiert werden (2 bis 4 mal jährlich).

◯ Ich bin nicht Mitglied im Verein VHS Schwarzenburg.

◯ Ich möchte Mitglied werden im Verein VHS Schwarzenburg, der Mitgliederbeitrag von CHF 30.00 pro Jahr wird mir in Rechnung gestellt.

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

Kursnummer	Titel	Preis

Datum Unterschrift

Anmeldung einsenden an:
Volkshochschule Schwarzenburg, Flüehli 12, 3150 Schwarzenburg