



KURSAGENDA WINTER 2021 – 2022

Volkshochschule Schwarzenburg



© Photography P. Zbinden Schwarzenburg

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

DIE POST

R.P.
CH-3150
Schwarzenburg

KURSAGENDA WINTER 2021 – 2022

Unsere Kursagenda für Sie zusammengestellt:

Für einen detaillierten Kursbescrieb und Anmeldung besuchen Sie uns auf www.vhschwarzenburg.ch oder erkundigen / informieren Sie sich telefonisch bei der Geschäftsstelle 031 731 31 91.

Wir freuen uns auf Sie!

QUARTALSKURSE

BEWEGUNG – ENTSPANNUNG

P.I.I.T – Professional Intensive Intervall Training

Do, 18.45 – 19.15, MZH Pöschen

Fitness FunTone®

Do, 19.30 – 20.30, MZH Pöschen

NEU Bewusster leben mit Achtsamkeit – Gutes für dich tun

Do, 09.00 – 10.30, Generationeuhuus

Yoga – du verdienst es, du selbst zu sein

Mo, 09.00 – 10.15, Dachstock Remund

Di, 19.00 – 20.00, Dachstock Remund

NEU Yin & Yan Yoga

Mi, 19.15 – 20.15, MZH Pöschen

AROHA – ein einfaches Tanzworkout

Di, 10.00 – 11.00, Eventraum-Frauenverein

Fr, 16.30 – 17.30, Eventraum-Frauenverein

Kinderschwimmkurse für Kinder ab 5 Jahre, Grundlagentests 1 – 5

Fr, 14.45 – 17.15,

Bad Schlossgarten Riggisberg

Steeldrums für Fortgeschrittene

Do, 20.00 – 22.00, Oberstufenzentrum

Wanderungen für Senioren

jeweils am Freitag

SPRACHEN

Englisch A2 – Aufbaukurs

Mo, 18.00 – 19.30, Oberstufenzentrum

Englisch Kurs A2+ – Aufbaukurs

Mo, 19.30 – 21.00, Oberstufenzentrum

Englisch A1+ – Aufbaukurs

Mi, 08.30 – 10.30, Generationeuhuus

Englisch B1 – Aufbaukurs

Mi, 18.00 – 19.30, Oberstufenzentrum

Englisch Conversation B2

Mi, 19.30 – 21.00, Oberstufenzentrum

(alle 2 Wochen)

Meine italienische Reise geht weiter – Aufbaukurs

Di, 18.30 – 20.00, Oberstufenzentrum

NEU Parliamo italiano! –

Konversation Italienisch

Di, 20.15 – 21.15, Oberstufenzentrum

NEU Spanisch für Anfänger*Innen

Di, 17.30 – 19.00, Oberstufenzentrum

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger*Innen A1 – Aufbaukurs

Di, 19.15 – 20.45, Oberstufenzentrum

Mit dem Qualitätslabel +vhs bestätigt uns der Verband der Schweizerischen Volkshochschulen, dass wir dessen Qualitätskriterien erfüllen.

+vhs

Wir bedanken uns bei unserem Hauptsponsor



und unserem Sponsor

die Mobiliar

Agentur Schwarzenburg

für die wertvolle Unterstützung!

Wir verfügen über **Corona-Schutzkonzept**, damit unsere Kurse bedenkenlos stattfinden können.

KURSAGENDA

OKTOBER 2021

NEU **Vortragsreihe «Gelebtes Kulturerbe Gantrisch»:** Geschichte des Schwarzenburgerlandes mit H. Aebischer und J. Josi
So, 17.10.21, 17.00 – 18.00, Schloss Schwarzenburg, 1x

NEU **Eine musikalische Reise für Kind, Eltern, Grosseltern**
Do, 21.10.21, 10.00 – 10.40, Generationeuhuus, 5x

NEU **Mit Kindern lernen – Vortrag**
Mi, 27.10.21, 19.30–21.30, Generationeuhuus, 1x

NOVEMBER 2021

NEU **So mache ich mein eigenes Fotobuch**
Di, 02.11.21, 19.30 – 20.30, Oberstufenzentrum, 4x

NEU **Pensionsplanung – ein Buch mit sieben Siegeln**
Mi, 03.11.21, 19.30 – 21.30, Oberstufenzentrum, 1x

Mit Schüssler Salzen fit durch den Winter
Di, 09.11.21, 19.30 – 21.30, Oberstufenzentrum, 1x

NEU **Unser Immunsystem und seine Rolle in COVID-19 – Vortrag**
Mi, 10.11.21, 19.30 – 20.30, Oberstufenzentrum, 1x

NEU **Kochkurs Suppe & Brot**
Do, 25.11.21, 18.00 – 22.00, Oberstufenzentrum, 1x

NEU **Zentangle® – im Advent**
Sa, 27.11.21, 10.00 – 13.00, Oberstufenzentrum, 1x

NEU **Revision bei meinem Verein**
Mo, 29.11.21, 19.00 – 21.00, Oberstufenzentrum, 1x

JANUAR 2022

NEU **Nähkurs: Upcycling von Kleidern**
Do, 20.01.21, 19.00 – 22.00 Uhr, Oberstufenzentrum, 4x

NEU **Stressfrei durch Körperarbeit**
Di, 25.01.22, 19.00 – 21.00, Generationeuhuus, 1x

NEU **Familiärität – Familienglück – Vortrag**
Do, 27.01.22, 19.30 – 21.30, Generationeuhuus, 1x

FEBRUAR 2022

Schneeschuhtour Naturpark Gantrisch
Sa, 05.02.22, 9.30 – 15.00, Naturpark Gantrisch, 1x

Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung
Do, 17.02.22, 19.30 – 21.00, Oberstufenzentrum, 1x

MÄRZ 2022

Umgang mit Hunden für NICHT-Hundebesitzer*Innen
Mi, 02.03.22, 19.30 – 21.00, Oberstufenzentrum, 1x

NEU **Für Line-Dance ist man nie zu alt!**
Do, 02.03.22, 16.00 – 17.00, Eventraum Frauenverein, 6x

NEU **Zentangle® – Einstimmung auf den Frühling**
Sa, 05.03.22, 10.00 – 13.00, Oberstufenzentrum, 1x

NEU **Steuererklärung selbst ausfüllen – für junge Erwachsene (17 – 22 Jahre)**
Mo, 07.03.22, 19.00 – 20.30, Oberstufenzentrum, 2x

Selbsthilfe bei Knie- und Hüftgelenkschmerzen – Tipps und Übungen aus der Schmerztherapie
Di, 08.03.22, 19.00 – 21.00, Primarschule, 2x

NEU **Vortragsreihe «Gelebtes Kulturerbe Gantrisch»:** Flur- und Ortsnamen
Mi, 09.03.22, 20.00b – 21.30, Schloss Schwarzenburg, 1x

NEU **Sträucher schneiden**
Sa, 12.03.22, 09.00 – 12.00, Ort noch nicht definiert, 1x

Silberringe giessen mit Sepiaguss
Sa, 19.03.22, 09.00 – 15.00, Oberstufenzentrum, 1x

Selbsthilfe bei Rücken- und Nackenschmerzen – Tipps und Übungen aus der Schmerztherapie
Di, 22.03.22, 19.00 – 21.00, Primarschule, 2x

NEU **Aufräumen bei Kaffee und ... – die Aufräumerin erzählt von ihrer Arbeit und gibt wertvolle Tipps**
Di, 22.03.22, 19.00 – 20.30, Generationeuhuus, 1x

APRIL 2022

NEU **Mein Wald – unser Wald: eine kleine Ausführung in die Grundsätze zu unseren Wäldern**
Fr, 08.04.22, 19.30 – 21.00, Oberstufenzentrum, 1x