



## KURSAGENDA HERBST/WINTER 2024/2025

Volkshochschule Schwarzenburg

Besuchen Sie uns  
und gestalten Sie  
Ihre Freizeit aktiv:



© Photography P. Zbinden Schwarzenburg

Volkshochschule Schwarzenburg  
Flühli 12 · 3150 Schwarzenburg · T 031 731 31 91  
info@vhs-schwarzenburg.ch · www.vhs-schwarzenburg.ch

# KURSAGENDA HERBST/WINTER 2024/2025

Besuchen Sie uns  
und gestalten Sie  
Ihre Freizeit aktiv:



Für einen detaillierten Kursbeschrieb, Kurspreis und -bedingungen sowie Anmeldung besuchen Sie uns auf [www.vhschwarzenburg.ch](http://www.vhschwarzenburg.ch) oder melden Sie sich telefonisch bei der Geschäftsstelle 031 731 31 91.

Wir freuen uns auf Sie!

Kursort: Alle Kurse, wo nicht anders angegeben, finden in Schwarzenburg statt.

## QUARTALSKURSE

### BEWEGUNG - ENTSPANNUNG - MUSIK

#### Hatha-Yoga

Mo, 17.45 - 19.00 und  
Mo, 19.30 - 20.45

NEU

#### Feldenkrais:

**Bewusstheit durch Bewegung**  
Fr, 09.00 - 10.15

**AROHA - ein einfaches Tanzworkout**  
Di, 10.00 - 11.00

**Fitness das ganze Jahr - für alle 35+**  
Mo, 18.45 - 19.45, MZH Riffenmatt

NEU

#### Fit durch den Winter:

**das Outdoor-Training mit Walking**  
Mi, 09.00 - 10.00, Outdoor,  
Treffpunkt Parkplatz MZH Riffenmatt

NEU

#### Männer-Fitness 45+

Do, 19.00 - 20.00, Turnhalle Schulhaus  
Schwendi, Riffenmatt

**Kinderschwimmkurse für Kinder  
ab 5 Jahre, Grundagentests 1 - 5**

Fr, 14.45 - 17.15,  
Bad Schlossgarten Riggisberg

**Steeldrums für Fortgeschrittene**

Do, 20.00 - 22.00

**Wanderungen für Senioren**

Jeweils am Freitag

### SPRACHEN

NEU

**Spanisch für Einsteiger\*innen:  
Start Aufbaukurs**

Mo, 19.45 - 21.15

**Spanisch Aufbaukurs Fortgeschrittene  
A2: Aufbaukurs im 6. Kursjahr**

Di, 19.45 - 21.15

**Spanisch für leicht fortgeschrittene  
Anfänger\*innen - Aufbaukurs im  
2. Kursjahr**

Mi, 18.45 - 20.15

**Meine italienische Reise geht  
weiter - Italienisch Aufbaukurs A2+**

Di, 18.30 - 20.00

**Meine italienische Reise hat begon-  
nen - Italienisch für fortgeschrittene  
Anfänger\*innen A1 - Aufbaukurs im  
3. Kursjahr**

Mi, 18.30 - 20.00

**Englisch A2+ - Aufbaukurs hohe Ele-  
mentarstufe A2+ / tiefe Mittelstufe B1**

Mo, 18.00 - 19.30

**Englisch Aufbaukurs  
untere Mittelstufe B1**

Mo, 19.35 - 21.05

**Englisch A2+ - Aufbaukurs hohe  
Elementarstufe**

Mi, 08.30 - 10.00

NEU

**Englisch für Anfänger\*innen A0/A1:  
Start Aufbaukurs**

Mi, 18.00 - 19.00

**Englisch Conversation Upper  
Intermediate B2/C1**

Mi, 19.35 - 21.05, (alle 2 Wochen)

**Englisch Elementarstufe A1:  
Aufbaukurs**

Do, 18.00 - 19.30

## KURSAGENDA

**Lu Jong - Tibetanischer Heilyoga:  
Herbstkurs**

NEU

Basismodul: Sa, 12.10.24

09.00 - 10.45 1x,

ab Sa, 26.10.24, 09.00 - 10.45, 5x

**Töpfern / Drehen an der Drehscheibe  
für Einsteiger\*innen und  
Fortgeschrittene**

Di, 15.10.24, 14.00 - 16.00, 4x

NEU

**Einführung in die klassische  
Fussreflexzonenmassage**

ab Do, 24.10.24, 18.30 - 21.30, 3x

NEU

**Nimm dir eine Auszeit vom Alltag -  
Einblick in die Clownerie**

ab Mo, 28.10.24, 18.30 - 21.30, 3x

NEU

**Weihnachtsengel aus Stroh**

Di, 29.10.24, 18.30 - 21.30, 1x

NEU

**Singen mit Kleinen und Grossen**

ab Mi, 30.10.24, 09.45 - 10.25, 4x

**Sagen aus der Region: Abendsitz im  
Tätschdachhaus mit Andreas Sommer**

Mi, 30.10.24, 20.00 - 21.30, 1x

NEU

**Auch du kannst malen!**

**Freies Malen für alle ab 5 Jahren**

ab Do, 31.10.24, 18.30 - 20.00, 4x

oder: ab Sa, 02.11.24, 10.00 - 11.30, 4x

NEU

**Singen - Balsam für die Seele:**

**JEKAMI Kurs für Jedermann/frau**

ab Do, 14.11.24, 18.45 - 20.15, 3x

NEU

**Vortrag: Biodiversität/Artenvielfalt**

Fr, 15.11.24, 19.00 - 20.30, 1x

**Zentangle-Workshop:**

**Fortsetzungskurs**

Sa, 23.11.23, 10.00 - 13.00, 1x

NEU

**Ein Bild - viele Ansichten:**

**Bildbetrachtung im Zentrum Paul Klee**

Sa, 30.11.24, 13.30 - 14.30,

Zentrum Paul Klee, Bern, 1x

NEU

**Einführung in die Rückenmassage**

ab Mo, 06.01.25, 18.30 - 21.30, 3x

NEU

**Ornithologischer Grundkurs /**

**Theorie und Exkursionen**

ab 22.01.25, Theorieblöcke

Mi, 19.00 - 21.00 Uhr,

Exkursionen am Samstag, 12x

NEU

**Agréments-Stroh-Kurs:**

**Sterne und Tiere**

Sa, 22.03.25, 14.00 - 17.00 Uhr, 1x

SAVE THE DATE  
Jubiläumsfeier  
mit Festvortrag:  
60 Jahre  
VHS Schwarzenburg  
Sa, 15.05.24,  
ab 09.30 Uhr

+vhs

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



die Mobiliar  
Agentur Schwarzenburg

Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren für die wertvolle Unterstützung!

