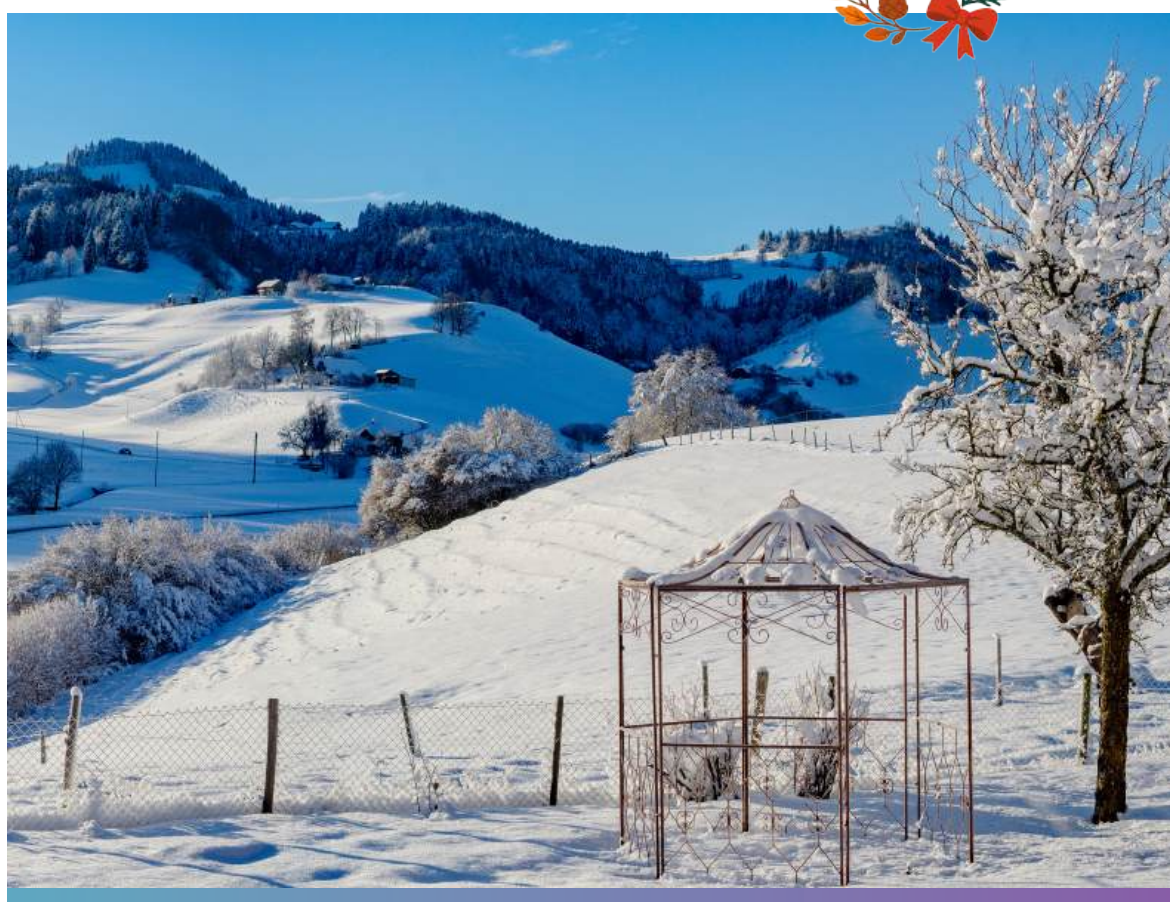




# KURSAGENDA HERBST/WINTER 2025/2026

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 2025/2026

Besuchen Sie uns  
und gestalten Sie  
Ihre Freizeit aktiv:



Alles rund um unsere Kurse – von Terminen,  
Preisen bis Anmeldung – finden Sie auf  
[www.vhschwarzenburg.ch](http://www.vhschwarzenburg.ch). Und natürlich auch  
persönlich am Telefon: 031 731 31 91.

Alle Kurse finden in Schwarzenburg statt – sofern nichts anderes vermerkt ist.

## QUARTALSKURSE

### BEWEGUNG – MUSIK

**Hatha-Yoga für Neueinsteigende und Fortgeschrittene**

Mo, 17.45 – 19.00

**Lu Jong-Yoga für Neueinsteigende und Fortgeschrittene**

Mo, 19.30 – 20.45

**Kondition und Wohlbefinden durch Freude an der Bewegung –**

**Nia® das Tanztraining für alle**

Mo, 19.30 – 20.30 und Fr, 09.15 – 10.15

**Fitness das ganze Jahr – für alle 35+**

Mo, 18.45 – 19.45, Riffenmatt

**Fit durch den Winter:**

**das Outdoor-Training mit Walking**

Mi, 09.30 – 10.30, Riffenmatt

**Männer-Fitness 45+**

Do, 19.00 – 20.00, 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

**Italienisch: Parliamo Italiano!**

Do, 14.30 – 16.00

**Italienisch Aufbaukurs, im 3 Kursjahr:**

**Il nostro viaggio in Italia continua**

Mi, 18.30 – 20.00

NEU

**Italienisch: Anfänger\*innenkurs im 1. Quartal: Benvenute e benvenuti in Italia!**

Do, 09.30 – 10.45

**Spanisch für Fortgeschrittene, B1, Konversation**

Di, 19.00 – 20.30

**Spanisch für leicht fortgeschrittene Anfänger\*innen, A2**

Mi, 19.00 – 20.30

**Englisch Untere Mittelstufe, B1**

Mo, 18.00 – 19.30

**Englisch Mittelstufe, B1+**

Mo, 19.35 – 21.05

**Englisch hohe Elementarstufe, A2+/B1**

Mi, 08.30 – 10.00

**Englisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen, A1**

Mi, 18.00 – 19.30

**Englisch Conversation Upper Intermediate B2/C1**

Mi, 19.35 – 21.05, (alle 2 Wochen)

**Englisch Elementarstufe, A2**

Do, 18.00 – 19.30



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!

## KURSAGENDA

NEU

**Kreative Taschenstickerei mit der Punch Needle**

Mo, 13.10.25, 17.00 – 21.00, 1x

NEU

**Schnupperkurs Line Dance**

ab Di, 14.10.25, 14.00 – 15.00, 5x

NEU

**Künstliche Intelligenz (KI): Chancen und Risiken für unsere Gesellschaft (Einführung)**

Mi, 15.10.25, 19.00 – 21.00, 1x

**Zentangle® Workshop – Fortsetzungskurs**

Sa, 18.10.25, 10.00 – 13.00, 1x

NEU

**Künstliche Intelligenz (KI): Workshop für Laien (Praxisabend, Voraussetzung Besuch Einführung am 15.10.25)**

Mi, 22.10.25, 18.30 – 21.30, 1x

NEU

**Natürliche Helfer für die Winter-Hausapotheke selber machen**

Mi, 27.10.25, 14.15 – 17.45, Guggisberg, 1x

NEU

**Gewaltfreie Kommunikation (Gfk), Basiskurs**

ab Mo, 27.10.25, 19.00 – 21.00, 6x

**Sagen aus der Region:**

**Abendsitz im Täschdachhaus**

Mi, 29.10.25, 20.00 – 21.30, 1x

NEU

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

Wochenende Fr – So, 31.10. – 02.11.25, 1x

NEU

**Räucherzauber: die Magie der Rauhnächte**

Fr, 07.11.25, 14.15 – 17.45, 1x

NEU

**Adventliches JEKAMI-Singen für Jedermann/-frau**

ab Do, 13.11.25, 19.50 – 21.20, 3x

NEU

**Kreative Taschenstickerei mit der Punch Needle**

Fr, 16.01.26, 17.00 – 21.00, 1x

NEU

**Fit fürs Smartphone: Alltag leicht gemacht**

Ab Di, 20.01.26, 19.00 – 21.30, 4x

NEU

**Zentangle® – Eine entspannende Zeichenmethode (Grundkurs)**

Sa, 31.01.26, 10.00 – 13.00, 1x

NEU

**Selbermachen statt kaufen: Naturkosmetik für das Gesicht**

Fr, 06.02.26, 14.15 – 17.45, Guggisberg, 1x

NEU

**Besichtigung Entsorgungshof Brüllen – Liechti entsorgt**

Sa, 07.03.26, 14.00 – 16.00, 1x

NEU

**Frühlingskräuter in der Seife: Grundkurs im Seifensieden – Schnuppernachmittag**

Sa, 14.03.26, 14.15 – 17.45, Guggisberg, 1x

NEU

**Vortrag im Anschluss an die HV VHS – Glück der Genügsamkeit**

Mi, 25.03.26, 19.30

**Zentangle® Workshop – Fortsetzungskurs**

Sa, 28.03.26, 10.00 – 13.00, 1x

NEU

**Abfall – woher, wohin, warum?**

Sa, 28.03.26, 14.00 – 16.00, 1x

