



KURSAGENDA SOMMER 2026

Volkshochschule Schwarzenburg

Neues entdecken und
die Zeit bunt gestalten:



© Photography P. Zbinden Schwarzenburg

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

KURSAGENDA SOMMER 2026

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

Alle Kurse finden in **Schwarzenburg** statt, sofern nichts anderes angegeben ist.



Neues entdecken und die Zeit bunt gestalten:



QUARTALSKURSE

BEWEGUNG – ENTSPANNUNG

Achtsamkeits-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 und Fr, 10.30 – 11.30

Fitness das ganze Jahr – für alle 35+
Mo, 18.45 – 19.45, Riffenmatt

NEU Fit dem Sommer entgegen – Outdoor-Training mit Walking
Mi, 09.30 – 10.30, Riffenmatt

Kinderschwimmkurse für Kinder ab 5 Jahre, Grundagentests 1 – 5
Fr, 14.45 – 17.15,
Bad Schlossgarten Riggisberg

Wanderungen für Senioren
Jeweils am Freitag

SPRACHEN

Italienisch Aufbaukurs A2, im 4. Kursjahr:
Il nostro viaggio in Italia continua...
Do, 18.30 – 20.00

Italienisch Anfänger*innen-Kurs A1 (im 3. Quartal):
Benvenute e benvenuti in Italia!
Do, 09.30 – 11.00

NEU Spanisch Start Anfänger*innen-Kurs
Mo, 20.00 – 21.30

Spanisch für Fortgeschrittene, Konversation
Di, 19.00 – 20.30

Spanisch Aufbaukurs A2, im 2. Kursjahr, Konversation
Mi, 19.00 – 20.30

Englisch Untere Mittelstufe, B1
Mo, 18.00 – 19.15

Englisch Mittelstufe, B1+
Mo, 19.30 – 21.00

Englisch tiefe Mittelstufe, A2+ / B1
Mi, 08.30 – 10.00

Englisch für fortgeschrittene Anfänger*innen, A2
Mi, 19.00 – 20.30

Englisch Conversation Upper Intermediate B2/C1
Mi, 19.35 – 21.05, (alle 2 Wochen)

Englisch Elementarstufe, A2
Do, 18.00 – 19.15



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



Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren für die wertvolle Unterstützung!

KURSAGENDA

APRIL

NEU **Starker Beckenboden – starke Frau**
ab Sa, 25.04.26, 09.00 – 10.30, 5x

NEU **Gfk – Basiskurs (Gewaltfreie Kommunikation)**
ab Mo, 27.04.26, 19.00 – 21.00, 6x

MAI

NEU **Workshop Bratwurst selber herstellen – ohne E-Nummern**
Fr, 01.05.26, 18.00 – 22.00, 1x

NEU **Schmetterlinge aufziehen und beobachten für Einsteiger*innen**
Di, 05.05.26, 18.30 – 21.00, 1x

Line Dance – Improver
ab Di, 12.05.26, 14.00 – 15.00, 10x

Line Dance – Beginner
Ab Di, 12.05.26, 15.15 – 16.15, 10x

NEU **Natürlich und nachhaltig leben: Putzmittel für Küche und Bad selber herstellen**
Mi, 20.05.26, 14.15 – 17.45, 1x

NEU **Vortrag: Schwarzenburgerland – Refugium für Dissidenten wie Waldenser und Anabaptisten**
Mi, 27.05.26, 20.00 – 21.00, 1x

NEU **Natürliche Helfer für die Sommer-Hausapotheke selber machen**
Fr, 12.06.26, 14.15 – 17.45, 1x

NEU **Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung – kostenlos!**
Mo, 22.06.26, 18.00 – 19.30, 1x

NEU **Auf 5 Exkursionen die Pilze kennenlernen**
ab Mi, 05.08.26, abends, 6x

JUNI

Jodelkurs für Fortgeschrittene
ab Do, 06.08.26, 17.50 – 19.20, 6x

AUGUST

NEU **Fit für's Smartphone: Alltag leicht gemacht**
ab Mo, 10.08.26, 09.00 – 11.30, 4x

NEU **PC- und Laptop-Kurs für Einsteiger*innen ab 50+**
ab Mo, 10.08.26, 14.00 – 16.30, 4x

NEU **Zentangle Workshop (Fortsetzungskurs)**
Sa, 15.08.26, 10.00 – 13.00

NEU **Heilpflanzen & ätherische Öle in der Menopause**
Sa, 15.08.26, 13.15 – 18.15, 1x

SEPTEMBER

NEU **Schnupper-Workshop Alphorn blasen**
Sa, 12.09.26, 09.00 – 12.30, 1x

Schon Mitglied?

Mit nur CHF 30.– Jahresbeitrag setzen Sie ein Zeichen der Wertschätzung für unsere Vereinsarbeit. Sie profitieren von einem jährlichen Kursgutschein von CHF 10.– und sind zur Hauptversammlung mit gemütlichem Umtrunk herzlich eingeladen. Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns, Sie als neues Mitglied begrüßen zu dürfen.