

Januar – Juni 2024 / Janvier – juin 2024

PRO
SENECTUTE

activ

Bildung & Sport
Formation & sport



Stabsübergabe

**Marcel Schenk
begrüssst
Julien Neruda**

Passage de témoin

*Marcel Schenk
souhaite la bienvenue
à Julien Neruda*

**Neu
Nouveau**
Kursprogramm
mit Angeboten aus dem
ganzen Kanton Bern
*Programme de cours
avec des offres de tout
le canton de
Berne*

Kanton Bern

be.prosenectute.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Chère lectrice, cher lecteur

Vielleicht haben Sie sich verwundert die Augen gerieben, als Sie unser «activ» in einer Auslage entdeckt oder aus Ihrem Briefkasten gefischt haben. Vor knapp drei Jahren wurden verschiedene Pro Senectute Organisationen im Kanton Bern zur Stiftung Pro Senectute Kanton Bern fusioniert. Nun haben wir diese Fusion auch bei der Publikation «activ» vollzogen. Neu finden Sie die Bildungs-, Bewegungs- und Sportangebote des ganzen Kantons in einem Heft.

Auch an der Spitze von Pro Senectute Kanton Bern gibt es aufs neue Jahr einen Führungswechsel. Marcel Schenk, welcher 30 Jahre die Geschicke von Pro Senectute Kanton Bern geleitet hat, geht Ende Jahr in Pension. Wir haben die neue Rubrik «Porträt» genutzt, um uns mit ihm und seinem Nachfolger zu unterhalten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern im neuen «activ»!

Peut-être avez-vous été surpris·e de découvrir notre magazine « activ » sur un présentoir ou dans votre boîte aux lettres. Il y a près de trois ans, diverses organisations Pro Senectute du canton ont fusionné pour former la fondation Pro Senectute canton de Berne. Nous avons désormais réalisé cette fusion également au niveau de la publication « activ ». Dorénavant, vous trouverez les offres de formation, mouvement et de sport de tout le canton dans une seule et même brochure.

La direction de Pro Senectute canton de Berne connaîtra également un changement à partir de l'année prochaine. Marcel Schenk, qui a œuvré pendant 30 ans à la tête de Pro

Senectute canton de Berne, prendra sa retraite à la fin de l'année. Nous avons profité de la nouvelle rubrique « portrait » pour nous entretenir avec lui et son successeur.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à feuilleter le nouveau « activ » !



Veronika Roos
Bereichsleiterin Bildung und Sport
Responsable du secteur formation et sport
Pro Senectute Kanton Bern

⊕ Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Ces offres sont subventionnées par l'Office fédéral des assurances sociales car elles favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

✕ Unterstützt durch die Stadt Biel.
Soutenu par la ville de Bienne.

Inhaltsverzeichnis

Sommaire

Porträt	3
<i>Portrait</i>	
Alltag & Lebensgestaltung	8
<i>Vie quotidienne & organisation de la vie</i>	
Computer & Multimedia	16
<i>Informatique & multimédia</i>	
Sprachen	24
<i>Langues</i>	
Kultur & Gesellschaft	31
<i>Culture & société</i>	
Bewegung & Entspannung	34
<i>Mouvement & détente</i>	
Tanzen & Musik	40
<i>Danse & musique</i>	
Ausflüge & Veranstaltungen	46
<i>Excursions & événements</i>	
Ferien & Reisen	49
<i>Vacances & voyages</i>	
Sport	51
<i>Sport</i>	
Über uns	80
<i>A propos de nous</i>	
Allgemeine Geschäftsbedingungen	82
<i>Conditions générales</i>	

Kursanmeldung Region Bern

Beratungsstelle Bern, Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern, Tel. 031 359 03 00
bildung.sport@be.prosenectute.ch, be.prosenectute.ch

Kursanmeldung Berner Oberland

Beratungsstelle Thun, Kurssekretariat
Postfach 152, Malerweg 2, 3602 Thun, Tel. 033 226 70 70
b+s.oberland@be.prosenectute.ch, be.prosenectute.ch

Kursanmeldung Biel-Seeland

Beratungsstelle Biel, Kurssekretariat
Zentralstrasse 40, 2501 Biel, Tel. 032 328 31 04
bildung.sport@be.prosenectute.ch, be.prosenectute.ch

Inscription aux cours Bienne

Centre de consultation Bienne, Secrétariat des cours
Rue Centrale 40, 2501 Bienne, Tél. 032 328 31 04
bildung.sport@be.prosenectute.ch, be.prosenectute.ch



Zur online Kurssuche
Vers la recherche de cours en ligne

Zusammenspiel

Auf wertvollen Erfahrungen aufbauen

Interaction

*Se baser sur de précieuses
expériences*



Marcel Schenk

Sie waren über 30 Jahre in verschiedenen Funktionen für Pro Senectute im Kanton Bern tätig. Wie haben sich die Aufgaben von Pro Senectute (PS) in dieser Zeit geändert?

Im Gegensatz zu früher, haben die administrativen Arbeiten für die Subventionsgeber enorm zugenommen. Früher blieb mehr Zeit für Gespräche und die Anliegen der älteren Menschen.

Sie haben in Ihrer Zeit bei Pro Senectute viel erlebt und erreicht. Worauf sind Sie besonders stolz?

Besonders stolz bin ich, dass es gelungen ist, Pro Senectute Kanton Bern von einer Organisation mit 23 Amtssektionen zu einer kantonalen Pro Senectute Organisation zusammenzuschliessen.

Sie stecken mitten in der Einarbeitungsphase Ihres Nachfolgers. Was geben Sie ihm mit auf den Weg?

Wichtig ist sich voll und ganz für die Anliegen der älteren Menschen zu engagieren und die Mitarbeitenden und die Freiwilligen, die sich engagieren zu wertschätzen.

Sie haben während Ihrer Laufbahn viele Personen in die Pensionierung begleitet. Jetzt sind Sie an der Reihe. Wie sind Sie vorbereitet?

Gemeinsam mit meiner Frau haben wir den Pensionierungsvorbereitungskurs von «Avantage» besucht. Es warten noch die einen oder andern Herausforderungen auf uns.

Haben Sie konkrete Pläne für die Freizeitgestaltung?

Wir haben sieben Grosskinder. Für diese will ich mir mehr Zeit nehmen können. Und dann wollen wir mit unserem Camper die Welt erkunden.

Können Sie sich vorstellen künftig Kurse von Pro Senectute Kanton Bern zu besuchen? Welche?

Aber sicher, ich denke dabei an den Velofahrsicherheitskurs und an die verschiedenen «IT-Kurse». Ich will weiterhin auch IT-technisch auf der Höhe bleiben.

Marcel Schenk

«Wichtig ist sich voll und ganz für die Anliegen der älteren Menschen zu engagieren.»



Marcel Schenk



Julien Neruda

Julien Neruda

Wer sind Sie? Können Sie sich in wenigen Worten kurz vorstellen?

Sehr gerne. Ich bin 50 Jahre alt, in Gümligen und mit Jugendorganisationen gross geworden, Ex-Handballer, heute Aarejogger und Pilatesfan. Früher den Berner Marsch mit der Knabenmusik Bern getrommelt und viel Rock und Jazz in den Ohren, heute Schlagzeuger mit Vorliebe für elektronische Musik. Ich bin ein Stadt- und Waldmensch. Mit meiner Frau und meinen 2 Töchtern wohnen und engagieren wir uns in einer generationenübergreifenden Genossenschaft in Bern. Am Wochenende kochen wir auf dem Feuer in den Waadtländer Alpen, meine zweite Heimat.

Kurz nachdem Sie den neuen Arbeitsvertrag unterschrieben hatten, sind Sie zu einer grossen Wanderung aufgebrochen. Inwiefern hat Sie PS Kanton Bern bereits begleitet? Ist PS in Ihren Gedanken schon mitgewandert?

Ja, auf jeden Fall. Ich bin in 30 Tagen vom Lac Léman über 60 Pässe bis ans Meer nach Nizza gewandert und hatte sehr viel Zeit über das Leben, das Älterwerden und wie wir und die Gesellschaft damit umgehen, nachzudenken. Dabei habe ich mir viele Lebensfragen gestellt: Wo bin ich? Wohin gehe ich? Erreiche ich das Ziel und habe ich alles Notwendige dabei? Und dann habe ich mir immer wieder vorgestellt, wie es wohl sein wird, wenn ich Teil der Pro Senectute Kanton Bern – Seilschaft bin und wir gemeinsam unterwegs sind. Wandern macht bewandert!

Wie wollen Sie die neue Herausforderung anpacken?

Indem ich zuerst einmal zuhöre und lerne, denn Pro Senectute Kanton Bern, das ist vor allem ein äusserst kompetentes Team von engagierten Freiwilligen und Mitarbeitenden. Ich bringe in meinem Rucksack verschiedene Erfahrungen, Ideen und Vorstellungen mit. Doch bevor ich meinen Rucksack «auspacke» werde ich im Austausch mit dem Stiftungsrat und den Fördervereinen, der Geschäftsleitung und den Mitarbeitenden herausfinden, wo es mich und meine Erfahrungen besonders braucht. Wo stehen wir? Wohin gehen wir? Erreichen wir die Ziele und haben wir alles Notwendige dabei? Ich weiss nur: Unsere gemeinsamen Antworten auf diese Fragen sind die richtigen.

Julien Neruda

«Bevor ich meinen Rucksack auspacke möchte ich zuhören und lernen.»

Marcel Schenk und Julien Neruda

Wie gefällt Ihnen unser neues kantonales Kursprogramm?

MSC: Das neue Kursprogramm ist sehr ansprechend gestaltet. Dadurch, dass nun alle Kurse für den gesamten Kanton in einem Programm vereint sind, hoffe ich, dass für die Teilnehmenden ihr gewünschter Kurs dabei ist.

JNE: Das neue Kursprogramm spricht mich sehr an, es ist übersichtlich und gibt einen guten Einblick, was Pro Senectute alles zu bieten hat. Liebe interessierte Kundinnen und Kunden, Lust etwas Neues auszuprobieren und offen für neue Bekanntschaften? Anmelden und in Agenda eintragen!

Geben Sie sich gegenseitig einen Wunsch auf den Weg.

Lieber Julien, bleib in der neuen Aufgabe und Funktion nahe bei den Mitarbeitenden und bei den älteren Menschen und bleib vor allem auch dir selber treu. Herzlich alles Gute und viel Freude bei deiner neuen Tätigkeit!

Marcel hat so viel bewirkt und erreicht, er soll sich erst mal auf seinen Lorbeeren ausruhen. Und ich wünsche ihm immer wieder mal Mut zum Nichtstun. Denn wie ich ihn einschätze, wird er sein Engagement für eine solidarische Gesellschaft und den Generationendialog fortsetzen, zum Glück!

Ihre ersten/letzten Worte an unsere Kundinnen und Kunden?

Profitieren Sie weiterhin vom tollen Kursangebot von Pro Senectute Kanton Bern. Sie werden es nicht bereuen!

Ihre Anliegen sind unsere Motivation. Was Sie beschäftigt, ist unser Job. Wir sind: Für SIE da.

Marcel Schenk

Vous avez assumé différentes fonctions au sein de Pro Senectute dans le canton de Berne pendant plus de 30 ans. Comment les tâches de Pro Senectute (PS) ont-elles évolué durant cette période ?

Contrairement à ce qui était le cas par le passé, les tâches administratives pour les instances qui allouent les subventions ont énormément augmenté. Avant, on avait plus de temps pour discuter et répondre aux demandes des personnes âgées.

Durant votre parcours chez Pro Senectute, vous avez vécu et accompli beaucoup de choses. De quoi êtes-vous particulièrement fier ?

Je suis particulièrement fier que nous ayons réussi à transformer Pro Senectute canton de Berne, qui comptait 23 sections administratives, en une seule organisation cantonale Pro Senectute.

Vous êtes en pleine phase d'intégration de votre successeur. Quels conseils lui avez-vous donnés ?

L'important est de s'engager pleinement pour les besoins des personnes âgées et de valoriser le personnel et les bénévoles qui s'engagent.

Au cours de votre carrière, vous avez accompagné de nombreuses personnes vers leur retraite. À présent, c'est votre tour. Comment vous êtes-vous préparé ?

Mon épouse et moi avons suivi le cours de préparation à la retraite du programme « AvantAge ». Il nous reste certainement encore divers défis à relever.

Avez-vous des projets concrets pour vos loisirs ?

Nous avons sept petits-enfants. Je veux pouvoir leur consacrer davantage du temps. Et puis nous aimerions explorer le monde avec notre camping-car.

Envisagez-vous de suivre des cours de Pro Senectute canton de Berne à l'avenir ? Les-quels ?

Certainement ! Je pense par exemple au cours de sécurité à vélo et aux différents cours d'informatique. Je tiens à rester à la page en matière d'informatique.

Marcel Schenk

« L'important est de s'engager pleinement pour les besoins des personnes âgées. »



Marcel Schenk et Julien Neruda

Julien Neruda

Qui êtes-vous ? Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Très volontiers. J'ai 50 ans, j'ai grandi à Gümliigen avec des organisations de jeunesse, je suis un ancien joueur de handball, aujourd'hui amateur de jogging au bord de l'Aar et de Pilates. Autrefois, je jouais la Marche de Berne avec la « Knabenmusik Bern » et j'écoutais beaucoup de rock et de jazz. Aujourd'hui, je joue de la batterie et j'ai un penchant pour la musique électronique. Je suis à la fois un citoyen et un amoureux de la forêt. Avec ma femme et mes deux filles, nous vivons et nous sommes engagés dans une coopérative intergénérationnelle à Berne. Le week-end, nous cuisinons sur le feu dans les Alpes vaudoises, ma deuxième patrie.

Peu après la signature de votre nouveau contrat de travail, vous êtes parti faire une grande randonnée. Dans quelle mesure PS canton de Berne vous a-t-elle accompagné ? Était-elle dans vos pensées ?

Absolument ! J'ai marché pendant 30 jours à travers 60 cols, du lac Léman jusqu'à la mer vers Nice et j'ai eu beaucoup de temps pour réfléchir à la vie, au vieillissement et à la manière dont nous, et la société, gérons cela. Je me suis posé de nombreuses questions existentielles : où suis-je ? Où vais-je ? Vais-je atteindre ma destination et ai-je tout le nécessaire en main ? Et puis je me suis souvent imaginé comment sera mon quotidien en tant que membre à part entière de l'équipe de Pro Senectute canton de Berne et comment nous cheminerons ensemble. Le chemin se construit en marchant !

Marcel Schenk et Julien Neruda

Que pensez-vous de notre nouveau programme de cours cantonal ?

MSC: Le nouveau programme de cours est très attrayant. Tous les cours du canton étant désormais regroupés dans un seul programme, j'espère que les personnes intéressées pourront trouver le cours qui leur convient.

JNE: Le nouveau programme de cours me plaît beaucoup, il est clair et donne un bon aperçu de tout ce que Pro Senectute propose. Chères clientes et chers clients potentiels, avez-vous envie d'essayer quelque chose de nouveau et êtes-vous prêts à faire de nouvelles connaissances ? Inscrivez-vous et notez les dates dans votre agenda !

Formulez un vœu l'un pour l'autre.

Cher Julien, dans cette nouvelle tâche et fonction, entretiens la proximité avec les collaboratrices et collaborateurs ainsi qu'avec les personnes âgées, et surtout, reste fidèle à toi-

Comment comptez-vous relever ce nouveau défi ?

Tout d'abord en écoutant et en prenant le temps d'apprendre, car Pro Senectute canton de Berne, c'est avant tout une équipe extrêmement compétente de bénévoles et de collaboratrices et collaborateurs engagés. Je viens avec un bagage d'expériences, d'idées et de perceptions différentes. Mais avant de « déballer » ce bagage, je vais chercher à déterminer, par des échanges avec le conseil de fondation et les associations de soutien, la direction et les collaboratrices et collaborateurs, dans quels domaines mon expérience peut s'avérer le plus utile. Où nous situons-nous ? Où allons-nous ? Pouvons-nous à atteindre nos objectifs et disposons-nous de tout ce qu'il faut pour cela ? Ce que je sais, c'est que nos réponses communes à ces questions seront les bonnes.

Julien Neruda

« Avant de déballer mon sac à dos je veux écouter et apprendre. »

même. Je t'adresse mes meilleurs vœux et te souhaite beaucoup de plaisir dans ta nouvelle mission !

Marcel a réalisé et obtenu tant de choses, il devrait commencer par se reposer sur ses lauriers. Et je lui souhaite d'avoir de temps en temps le courage de ne rien faire. Car, comme je le connais, il poursuivra son engagement en faveur d'une société solidaire et du dialogue entre les générations, et c'est tant mieux !

Vos premiers/derniers mots à nos clientes et clients ?

Continuez à profiter de la formidable offre de cours de Pro Senectute canton de Berne. Vous ne le regretterez pas !

Vos demandes sont notre motivation. Vos préoccupations sont notre métier. Nous sommes là pour VOUS.

Alltag & Lebensgestaltung

Vie quotidienne & organisation de la vie

Docupass +

Der Docupass ist die anerkannte Gesamtlösung für alle Bereiche, die Sie mit einem Vorsorgedokument regeln können. Pro Senectute Kanton Bern unterstützt Sie dabei, Ihr Selbstbestimmungsrecht ausüben zu können und alle Ihre persönlichen Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche für den Ernstfall festzuhalten.

Prenez vos dispositions dès maintenant ! Le Docupass est la solution globale reconnue pour les dispositions personnelles : directives anticipées, mandat pour cause d'incapacité, dispositions de fin de vie, carte de dispositions personnelles, instructions pour le testament, brochure d'information et guide.



**Infoveranstaltung
Docupass**



Testament



Workshops



**Individuelle
Beratung**



**PRO SENECTUTE
Docupass**

- Patientenverfügung
- Vorsorgeauftrag
- Anordnung für den Todesfall

Für die Teilnahme an einem Workshop oder für eine individuelle Beratung ist Grundlagenwissen sinnvoll und erwünscht.

Infoveranstaltungen & Workshops

Infoveranstaltungen Docupass



Ihre Verfügungen für den Ernstfall

An den Infoveranstaltungen «Docupass» werden Ihnen die diversen Vorsorgeinstrumente vorgestellt: Grundlageninformationen zu Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnung für den Todesfall und Testament. Einsetzen von Vertretungspersonen, Formvorschriften, Aufbewahrung, Registration und Inkrafttreten.

Atelier Docupass

Vos dispositions en cas d'urgence

On ne peut jamais savoir ce que la vie nous réserve. Accident de voiture, AVC, maladie, entraînant une incapacité de discernement... Cet atelier sera l'occasion de consigner vos souhaits sur la base de notre dossier Docupass. Celui-ci permet d'établir ses directives anticipées, ses dispositions de fin de vie et le mandat pour cause d'inaptitude.

17.01.2024

Mittwoch, 10.00 – 11.30
Nr. 15335.24.O102
Malerweg 2, Thun
CHF 20.–

24.01.2024

Mittwoch, 14.00 – 15.30
Nr. 15335.24.S102
Zentralstrasse 40, Biel
CHF 20.–

06.02.2024

Mardi, 14.00 – 16.30
Inscriptions: 032 886 83 80
Ch. de la Forge 1, Tavannes
CHF 20.– Docupass compris
11.– uniquement l'atelier

07.02.2024

Mittwoch, 10.00 – 11.30
Nr. 15335.24.O103
Malerweg 2, Thun
CHF 20.–

29.02.2024

Donnerstag, 09.00 – 10.30
Nr. 15335.24.B101
Bernener Generationenhaus,
Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 20.–

06.03.2024

Mittwoch, 14.00 – 15.30
Nr. 15335.24.B211
Alte Mühle, Langenthal
CHF 20.–

07.03.2024

Donnerstag, 10.00 – 11.30
Nr. 15335.24.O106
Zentrum Artos, Interlaken
CHF 20.–

02.04.2024

Dienstag, 09.00 – 10.30
Nr. 15335.24.B201
Bernener Generationenhaus,
Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 20.–

17.04.2024

Mittwoch, 14.00 – 15.30
Nr. 15335.24.B204
Bernener Generationenhaus,
Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 20.–

23.04.2024

Dienstag, 09.30 – 11.00
Nr. 15335.24.B212
Kirchgemeindehaus,
Konolfingen
CHF 20.–

05.06.2024

Mittwoch, 10.30 – 12.00
Nr. 15335.24.S203
Tertianum, Lyss
CHF 20.–

Infoveranstaltungen Testament



Mein letzter Wille

Sie wollen selber bestimmen, was mit Ihrem Nachlass passieren soll? Sie erhalten Hilfe bei Ihren Fragestellungen, damit Sie alles nach Ihren eigenen Vorstellungen regeln können.

Leitung: Dr. jur. Fabrizio Andrea Liechti, Notar

23.05.2024

Donnerstag, 16.00 – 18.00
Nr. 15335.24.B208
Bernener Generationenhaus,
Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 25.–

30.05.2024

Donnerstag, 16.00 – 18.00
Nr. 15335.24.O205
Malerweg 2, Thun
CHF 25.–

Workshops



Die drei Workshops bieten die Gelegenheit, sich in einer Gruppe vertieft mit den Themen auseinanderzusetzen. Im Austausch können Fragen geklärt, Erfahrungen ausgetauscht und Haltungen diskutiert werden. Zur Vorbereitung erhalten die Teilnehmenden bereits vor dem Workshop schriftliche Grundlageninformationen. Für die Teilnahme ist Grundlagenwissen sinnvoll und erwünscht.

Workshop 1: Vorsorgeauftrag

Möchten Sie selber bestimmen, wer Sie im Falle einer Urteilsunfähigkeit vertreten soll? Mit Hilfe von Mustern und Textbausteinen kommen Sie im Austausch mit der Workshopleitung und der Gruppe Ihrem persönlichen Vorsorgeauftrag einen Schritt näher.

21.02.2024

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Zentralstrasse 40, Biel
Nr. 15335.24.S103 CHF 20.–

21.02.2024

Mittwoch, 09.30 – 12.00 Malerweg 2, Thun
Nr. 15335.24.O104 CHF 20.–

02.04.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 Zentrum Artos, Interlaken
Nr. 15335.24.O206 CHF 20.–

11.04.2024

Donnerstag, 14.00 – 16.30 Berner Generationenhaus,
Nr. 15335.24.B203 Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 20.–

30.04.2024

Dienstag, 09.00 – 11.30 Berner Generationenhaus,
Nr. 15335.24.B205 Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 20.–

Workshop 2: Anordnung für den Todesfall & Testament

Haben Sie Wünsche, wie Ihr Abschied dereinst vor sich gehen soll? Möchten Sie Ihre Angehörigen in den zu treffenden Entscheidungen entlasten und selbst bestimmen, was nach Ihrem Tod mit Ihrer Hinterlassenschaft geschehen soll? In diesem Workshop erfahren Sie, was Sie im Voraus regeln können und wie Sie Ihre Wünsche festhalten können. Bitte bringen Sie Ihre Docupass-Mappe oder entsprechende Einzelvorlagen aus dem Docupass zum Workshop mit.

11.03.2024

Montag, 09.30 – 12.00 Zentralstrasse 40, Biel
Nr. 15335.24.S104 CHF 20.–

03.04.2024

Mittwoch, 09.30 – 12.00 Malerweg 2, Thun
Nr. 15335.24.O201 CHF 20.–

16.05.2024

Donnerstag, 09.30 – 12.00 Berner Generationenhaus,
Nr. 15335.24.B207 Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 20.–

06.06.2024

Donnerstag, 09.30 – 12.00 Zentrum Artos, Interlaken
Nr. 15335.24.O208 CHF 20.–

Workshop 3: Patientenverfügung

Sie erhalten in diesem Workshop konkrete Informationen zur Patientenverfügung. Sie haben Zeit, sich Gedanken über das Leben und Sterben zu machen, Erfahrungen und Vorstellungen zum Lebensende zu reflektieren und so der Erstellung Ihrer persönlichen Patientenverfügung näher zu kommen.

23.01.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 Hotel Berchtold, Burgdorf
Nr. 15335.24.B103 CHF 20.–

12.03.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 Alte Mühle, Langenthal
Nr. 15335.24.B102 CHF 20.–

13.03.2024

Mittwoch, 09.30 – 12.00 Malerweg 2, Thun
Nr. 15335.24.O105 CHF 20.–

09.04.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 Berner Generationenhaus,
Nr. 15335.24.B202 Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 20.–

30.04.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 Kirchgemeindehaus,
Nr. 15335.24.B210 Konolfingen
CHF 20.–

06.05.2024

Montag, 09.30 – 12.00 Zentralstrasse 40, Biel
Nr. 15335.24.S201 CHF 20.–

07.05.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 Berner Generationenhaus,
Nr. 15335.24.B210 Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 20.–

04.06.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 ONLINE ZOOM
Nr. 15335.24.S202 CHF 20.–

26.06.2024

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Tertianum, Lyss
Nr. 15335.24.S204 CHF 20.–

Leitung: Sozialarbeiter/-innen & Pflegefachpersonen
Pro Senectute Kanton Bern

PRO SENECTUTE

Zwäg ins Alter

Angebote zur Stärkung der Gesundheit mit den spezialisierten Pflegefachpersonen des Bereichs Gesundheitsförderung «Zwäg ins Alter».

Kostenlos mit Anmeldung

Lieber schlafen statt Schäfchen zählen

Das Fachteam vermittelt Ihnen Hintergrundwissen zum Thema Schlaf im Alter. Sie erhalten Tipps und lernen Entspannungsübungen kennen, die Sie bei leichten Schlafproblemen unterstützen können.

15.02.2024

Donnerstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Karin Gfeller
Ort: Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, Thun
Nr. 15200.24.O101

12.03.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 **Leitung:** Jacqueline Läderach
Ort: Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern
Nr. 15200.24.B101

06.05.2024

Montag, 14.00 – 16.00 **Leitung:** Sylvia Wicky
Ort: Kirchgemeindehaus, Dorfstrasse 19, Gossaffoltern
Nr. 15200.24.B201

Lichtblicke – besser sehen im Alter

Augen sind das Fenster zur Welt und brauchen unsere besondere Aufmerksamkeit. Sie erhalten von unserem interprofessionellen Team Fachwissen und Tipps, was Sie zur Erhaltung der Sehkraft unternehmen können.

05.02.2024

Montag, 9.30 – 12.00 **Leitung:** Anna Hirsbrunner
Ort: Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern
Nr. 15200.24.B102

10.06.2024

Montag, 14.00 – 16.00 **Leitung:** Cécile Kessler
Ort: Gemeindesaal, Hauptstrasse 37, Leubringen
Nr. 15200.24.S202

Demenz geht uns alle an

In Zusammenarbeit mit Alzheimer Bern geben wir Hinweise und Tipps zu den vielfältigen Fragen und möglichen Angeboten rund um das Thema Demenz.

27.02.2024

Dienstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Katrin Lerch
Ort: Kirchgemeindehaus, Faltschenstr. 1, Reichenbach
Nr. 15200.24.O102

20.03.2024

Mittwoch, 16.00 – 18.00 **Leitung:** Sylvia Wicky
Ort: Seniorenzentrum Vivale, Hauptstrasse 205, Orpund
Nr. 15200.24.S101

09.04.2024

Dienstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Katrin Lerch
Ort: Saal d. Heilsarmee, Ahornweg 2, Adelboden
Nr. 15200.24.O201

15.04.2024

Montag, 15.00 – 17.30 **Leitung:** Anna Hirsbrunner
Ort: Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern
Nr. 15200.24.B202

07.05.2024

Dienstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Katrin Lerch
Ort: Kirchgemeindehaus, innere Dorfstr. 1, Kandersteg
Nr. 15200.24.O202

Hören – das Tor zur Aussenwelt

Das Gehör gilt als Brücke zu anderen Menschen und ist wichtig für unsere Lebensqualität. Spezialisierte Fachpersonen geben Ihnen Hinweise, wie Sie mit altersbedingten Hörminderungen umgehen können.

29.02.2024

Donnerstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Chantal Galliker
Ort: Kirchgemeindehaus, Bühliweg 1, Worb
Nr. 15200.24.B103

25.04.2024

Donnerstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Sylvia Wicky
Ort: Restaurant Weisses Kreuz, Mitteldorf 16, Kallnach
Nr. 15200.24.S201

25.04.2024

Donnerstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Chantal Galliker
Ort: Kirchgemeindehaus, Lyssachstrasse 2, Burgdorf
Nr. 15200.24.B203

Austausch

«Das Gehör ist eine
Brücke zu anderen
Menschen.»

Speziell ausgesucht

Eine Generation räumt auf +

Neu im Angebot

Entrümpeln & Aufräumen, zu Hause Ordnung schaffen. Das Eine steht im Weg, das Andere scheint verschwunden. Wir packen das Entrümpeln und Aufräumen in geordneten Schritten an und lernen dabei hilfreiche Methoden und Tricks kennen. Der Kurs motiviert und hilft beim Vereinfachen unseres Zuhauses und den Alltag.



Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 15.30 – 17.30
5x, 04.03. – 08.04.2024
Beatrice Vögtli
Nr. 15335.24.0110
CHF 220.–

Biel/Bienne – Seeland

Zentralstrasse 40, Biel

Montag, 14.00 – 16.00
5x, 29.01. – 26.02.2024
Beatrice Vögtli
Nr. 15335.24.S101
CHF 220.–



Erste-Hilfe für psychische Gesundheit

Neu im Angebot

Nichts tun ist immer falsch! Sie können helfen. Sie lernen die Grundlagen über verschiedene psychische Probleme und üben die 5 Schritte der Ersten Hilfe, wenn Erwachsene Hilfe brauchen. Mit Abschlussprüfung und Zertifikat.



Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 17.00 – 20.30
4x, 15.05. – 05.06.2024
Sylvia Wicky
Nr. 15335.24.B209
CHF 380.–

Kreativatelier in Münsingen +

Neu im Angebot

Drei Besuche und sechs Möglichkeiten kreativ zu sein. Stellen Sie Ihr kreatives Programm frei zusammen und wählen Sie zwischen folgenden Ateliers drei Projekte aus (bei der Anmeldung erwähnen): «Batik, Papierschöpfen, Freies Modellieren mit Keramik, Vogelmobile, Zeitungsständer, Schneidebrettchen».

Region Bern

Schlossstrasse 5, Münsingen

Mittwoch, 14.00 – 17.00
3x, 31.01. – 14.02.2024
Atelierleitung
Nr. 15305.24.B101
CHF 85.– inkl. Material

Mobilität

Mobilitätskurs

«mobil sein & bleiben»

Expertinnen und Experten geben Ihnen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des öffentlichen Verkehrs (Billetangebot, Tarifverbund, Fahrplänen und sicherem Reisen). Im praktischen Teil wird u.a. am Billetautomaten geübt. Die Polizei sensibilisiert Sie für Sicherheit und Unfallprävention im Strassenverkehr. So bleiben Sie zu Fuss und im ÖV sicher und unabhängig mobil. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Dank der Unterstützung verschiedener Partner kann der Kurs kostenlos angeboten werden.

Bei Redaktionsschluss waren die Daten nicht bekannt. Erkundigen Sie sich bei den Kurssekretariaten oder auf unserer Website.



Mobil

«Das gute Gefühl,
unabhängig zu sein.»

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, wie mit der App «SBB Mobile» (Fahrplan abrufen, Billet kaufen) Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter wird. Im Kurs haben Sie Gelegenheit das Gelernte selbstständig anzuwenden. Dieser Kurs kann dank der Unterstützung der SBB kostenlos angeboten werden.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 14.00 – 16.00

1x, 08.02.2024

Rundum mobil GmbH

Nr. 15345.24.B101

Kostenlos

Dienstag, 09.00 – 11.00

1x, 20.02.2024

Rundum mobil GmbH

Nr. 15345.24.B102

Kostenlos

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.00 – 11.00

1x, 06.03.2024

Rundum mobil GmbH

Nr. 15345.24.O101

Kostenlos

Biel/Bienne – Seeland

Zentralstrasse 40, Biel

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 18.03.2024

Rundum mobil GmbH

Nr. 15345.24.S101

Kostenlos

Geistige Fitness

Denk-Café



Mit spielerischen Übungen trainieren Sie die Merkfähigkeit, Logik, Konzentration, Sprachkompetenz sowie das räumliche und bildhafte Denken. Jedes Treffen ist einem Thema gewidmet. Inkl. kleines Znüni/Zvieri.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Raureif, Schnee und Eis

Dienstag, 10.00 – 12.00

1x, 09.01.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B101

CHF 30.–

Raureif, Schnee und Eis

Mittwoch, 15.30 – 17.30

1x, 17.01.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B102

CHF 30.–

Stoff oder Papier

Dienstag, 10.00 – 12.00

1x, 13.02.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B103

CHF 30.–

Stoff oder Papier

Donnerstag, 15.30 – 17.30

1x, 22.02.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B104

CHF 30.–

Schweiz – facettenreich

Donnerstag, 15.30 – 17.30

1x, 14.03.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B105

CHF 30.–

Schweiz – facettenreich

Mittwoch, 15.30 – 17.30

1x, 20.03.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B106

CHF 30.–

Gartenparadies

Donnerstag, 15.30 – 17.30

1x, 18.04.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B201

CHF 30.–

Gartenparadies

Freitag, 10.00 – 12.00

1x, 19.04.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B202

CHF 30.–

Lustvoll arbeiten

Dienstag, 10.00 – 12.00

1x, 14.05.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B203

CHF 30.–

Lustvoll arbeiten

Donnerstag, 15.30 – 17.30

1x, 16.05.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B204

CHF 30.–

Sommeranfang

Donnerstag, 15.30 – 17.30

1x, 13.06.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B205

CHF 30.–

Sommeranfang

Dienstag, 10.00 – 12.00

1x, 18.06.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B206

CHF 30.–

Spazierend Gedächtnis & Koordination trainieren



Spazierend in und um Bern werden die Sinne geschärft, Stoffwechsel und Durchblutung gestärkt und somit Körper und Geist angeregt. Ohne Leistungsdruck jedoch mit viel Spass trainieren wir mit Denkaufgaben, Wahrnehmungs-, Wortfindungs-, Merk- und Aufmerksamkeitsübungen und auch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen das Gehirn. Voraussetzung: gut zu Fuss. Die Treffpunkte werden mit der Bestätigung bekanntgegeben.

Region Bern

Dienstag, 14.00 – 16.00

1x, 26.03.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B107

CHF 30.–

Dienstag, 10.00 – 12.00

1x, 30.04.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B207

CHF 30.–

Mittwoch, 10.00 – 12.00

1x, 22.05.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B208

CHF 30.–

Mittwoch, 14.00 – 16.00

1x, 19.06.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B209

CHF 30.–

Brain Fit 60+ – bewegtes Gedächtnistraining



Werden Sie aktiv gegen Demenz – bleiben Sie mit gezieltem Gedächtnistraining körperlich und geistig beweglich. Sie erproben Strategien zur Erhaltung der Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Sprache. Integriert werden gezielte (täglich anwendbare) Bewegungs-, Koordinations-, Reaktions-, Atem- und Entspannungsübungen.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.30 – 11.00

6x, 08.05. – 12.06.2024

Idelette Schwärzler

Nr. 15330.24.O201

CHF 186.–

Computer & Multimedia

Informatique & multimédia

Allgemeines

Die Kurse und Workshops finden (mit Ausnahme des Kurses in der Computerschule Bern AG) auf den eigenen Geräten der Teilnehmenden statt. Bitte sorgen Sie für geladene Akkus und nehmen Sie das zum Gerät gehörende Ladekabel mit. Nehmen Sie ausserdem alle Unterlagen zu Sperrcodes, SIM-Pin, Apple- oder Google-Kontos mit. In einigen Kursen/Workshops sind Neustarts der Geräte notwendig.

Généralités

Les cours et les ateliers ont lieu (à l'exception du cours à l'école d'informatique de Berne SA) sur les propres appareils des participants. Merci de veiller à ce que les batteries soient chargées et d'emporter le câble de chargement correspondant à l'appareil.

Emportez également tous les documents relatifs aux codes de verrouillage, aux codes SIM, aux comptes Apple ou Google. Certains cours/ateliers nécessitent le redémarrage des appareils.

Computerkurse

Infoveranstaltung



An der Infoveranstaltung erfahren Sie alles Wesentliche zum Aufbau, Inhalt und Ablauf der PC-Kurse in Thun.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 14.00 – 15.30
1x, 05.02.2024
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.24.0101
Kostenlos

Montag, 10.00 – 11.30
1x, 03.06.2024
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.24.0201
Kostenlos

PC Einführung



Nach dem Kurs können Sie Tastatur und Maus bedienen, mit Fenstern Arbeiten, Programme starten und beenden, Texte schreiben, korrigieren, speichern und wieder finden, sich im Internet bewegen. Betriebssystem ab Windows 10/11. Nicht geeignet für Apple-Geräte.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 09.00 – 12.00
5x, 08.01. – 05.02.2024
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.24.0102
CHF 450.–

Montag, 09.00 – 12.00
5x, 15.04. – 13.05.2024
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.24.0202
CHF 450.–

Bei genügend Nachfrage werden Vertiefungskurse mit 4 Kurs-Halbtagen angeboten.



PC-Einstieg mit Windows 11



Einsteigen leicht gemacht. Sie lernen die wichtigsten Anwendungen und Funktionen kennen, wie: Maus und Tastatur effizient bedienen, Startbildschirm individuell anpassen, Apps starten und beenden, Texte schreiben, gestalten, speichern und verändern mit Word-Pad, Dateien suchen, finden und öffnen. Foto App: Ordnerstrukturen erstellen und Fotos ablegen. Sie haben genügend Zeit zum Üben. Voraussetzung: Maus- und Tastaturkenntnisse. Zusatzkosten: Kursbuch ca. CHF 32.-

Region Bern

Computerschule Bern AG, Zieglerstrasse 64, 3007 Bern

Donnerstag, 13.30 – 16.00
4x, 18.01 – 08.02.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B104
CHF 380.-

Donnerstag, 13.30 – 16.00
4x, 28.03. – 18.04.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B115
CHF 380.-

Computertreffen

Computeria



Haben Sie Sorgen mit Ihrem Notebook, Tablet oder Smartphone? Wir bieten Ihnen Hilfe und Unterstützung. Freiwillig tätige Computeria-MentorInnen verfügen über breite Erfahrung und zeigen Ihnen auch wo Sie im Internet Antworten zur Selbsthilfe finden. Mitnehmen: Eigenes Notebook, Tablet, iPad oder Smartphone zusammen mit dem Ladegerät/ Stromadapter.

Anmeldung unbedingt erforderlich unter
Telefon 033 226 70 70 oder b+s.oberland@be.prosenectute.ch

Berner Oberland

Saanen / Zweisimmen

Montag, 14.00 – 17.00
CHF 30.- pro Mal

Daten gemäss Flyer, erhältlich im Kurssekretariat oder unter www.computeria-saanen-zweisimmen.ch

Cyberthé



Jugendliche helfen Ihnen auf Ihrem eigenen Gerät bei Informatik- und Multimediafragen. Sie erhalten praktische Tipps zu Ihren Fragen und können Ihre Kenntnisse mit dem Handy, PC, Internet und den sozialen Medien (Facebook, Whats-App usw.) verbessern.

Des jeunes vous aident sur votre propre appareil à résoudre des questions d'informatique et de multimédia. Vous recevez des conseils pratiques sur vos questions et pouvez améliorer vos connaissances avec le téléphone portable, le PC, Internet et les médias sociaux (Facebook, Whats-App, etc.).

In Zusammenarbeit mit
En collaboration avec



Stiftung für Arbeit
PORT Biel/Bienne



Biel/Bienne – Seeland

bilingue



Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 17.01.2024
Nr. 15120.24.S101
CHF 10.-

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 07.02.2024
Nr. 15120.24.S102
CHF 10.-

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 21.02.2024
Nr. 15120.24.S103
CHF 10.-

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 13.03.2024
Nr. 15120.24.S104
CHF 10.-

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 10.04.2024
Nr. 15120.24.201
CHF 10.-

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 08.05.2024
Nr. 15120.24.S202
CHF 10.-

Umgang mit E-Reader, Tablet, E-Books & elektronischen Hörbücher

E-Books, elektronische Zeitschriften, E-Audios aus dem regionalen Bibliotheksangebot testen, ausleihen und downloaden. Verschiedene Geräte ausprobieren: Tolino, Pocketbook, Tablet (iOS, Samsung). Unterstützung beim Einrichten Ihres Gerätes und beim Beheben von Problemen.

Utilisation des liseuses, tablettes et audio, etc.

Tester, emprunter et télécharger des e-books, des revues électroniques, des e-audios de l'offre régionale des bibliothèques. Essayer différents appareils Tolino, Pocketbook, tablette (iOS, Samsung). Obtenir de l'aide pour configurer votre appareil et résoudre les problèmes.

In Zusammenarbeit mit
En collaboration avec

STADTBIBLIOTHEK
BIBLIOTHÈQUE DE LA VILLE
BIEL/BIENNE

Biel/Bienne – Seeland

biligue 

Stadtbibliothek, Dufourstrasse 26, Biel

Dienstag/Mardi

14.00 – 16.00

23.01.2024

Nr. 15120.24.S106

CHF 10.–

Donnerstag/Jeudi

14.00 – 16.00

29.02.2024

Nr. 15120.24.S107

CHF 10.–

Dienstag/Mardi

14.00 – 16.00

26.03.2024

Nr. 15120.24.S108

CHF 10.–

Donnerstag/Jeudi

14.00 – 16.00

25.04.2024

Nr. 15120.24.S206

CHF 10.–

Dienstag/Mardi

14.00 – 16.00

28.05.2024

Nr. 15120.24.S207

CHF 10.–

Donnerstag/Jeudi

14.00 – 16.00

27.06.2024

Nr. 15120.24.S208

CHF 10.–

⊕ Workshops

Digitale Bilder

Sie erstellen aus Ihren Fotos von Handy, Digitalkamera, Tablet, etc. ein digitales Ablagesystem. Nicht für Apple-Geräte geeignet.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 13.30 – 16.30

2x, 15.01. + 29.01.2024

Thomas Muhmenthaler

Nr. 15110.24.O105

CHF 180.–

Montag, 13.30 – 16.30

2x, 06.05. + 27.05.2024

Thomas Muhmenthaler

Nr. 15110.24.O205

CHF 180.–

Option: Zur Klärung von Fragen bei der Fertigstellung des Fotoproduktes zu Hause kann bei genügend Nachfrage optional ein Zusatztag stattfinden. (Kosten CHF 90.–).
Anmeldung bei der Kursleitung.

Fotobuch

Machen Sie Ihre Fotos unsterblich. Anstelle von Kleben im herkömmlichen Fotoalbum, erstellen Sie ein Fotobuch mit dem Laptop und bestellen es durch einen Fotobuch-Anbieter. Lernen Sie diverse Anbieter wie Ifolor, Smartfoto, Fotobuch etc. für die Erstellung solcher Fotobücher kennen und erfahren Sie, welche verschiedenen Zahlungsmöglichkeiten bestehen. Sie haben die Möglichkeit digitale Fotos mitzubringen und diese zu bearbeiten. Voraussetzung: Internetkenntnisse. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 13.30 – 16.00

1x, 15.01.2024

Heinz Zbinden

Nr. 15110.24.B102

CHF 65.–

Montag, 13.30 – 16.00

1x, 25.03.2024

Heinz Zbinden

Nr. 15110.24.B114

CHF 65.–

Fotografie

Fotografieren mit dem Smartphone oder mit dem Tablet. Sie lernen die wichtigsten Tipps zur Bedienung Ihrer Smartphone-Kamera kennen und wie man ansprechende Fotos macht. Das Zuschneiden und Nachbearbeiten von Fotos gehören ebenso wie das Erstellen eines virtuellen Albums (kein gedrucktes Album!) zum Workshop. Wir arbeiten mit der App «Google Fotos» und installieren bei Bedarf eine weitere App zur Fotobearbeitung. Fakultativ für Interessierte: Synchronisierung der Fotos mit anderen Geräten via Cloud.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 20.02.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B109
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 04.06.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B209
CHF 65.–

Anwenden

«Das Handy nicht nur dabei haben, sondern aktiv nutzen.»

Google Maps

Möglichkeiten von Google Maps kennenlernen und nutzen. Verschiedene Kartenansichten auswählen, Adressen, Orte und Sehenswürdigkeiten finden, den eigenen Standort ermitteln, Routenplanung mit Auto, ÖV, Velo oder zu Fuss, virtuelle Weltreisen etc.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 30.01.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B106
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 28.05.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B206
CHF 65.–

Google – Suchmaschine & Cloud

Google ist mehr als eine Suchmaschine. Wir alle kennen den Begriff «googeln» für die Suche im Internet. Google bietet aber noch mehr: Google Maps, Google Mail, Google Fotos und Youtube sind bekannt. Es gibt aber auch Google Drive, Google Office, Google Notizen und mehr. Alles gratis – aber zu welchem Preis? An dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie einen Einblick in die Welt von Google, deren Möglichkeiten und Risiken.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 16.01.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B103
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 14.05.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B204
CHF 65.–

Online Shopping/TWINT

Twint, Paypal und E-Rechnung sind Fremdwörter für Sie? Einkaufen in Online-Shops, Buchen von Ferien, Favoriten, Lesezeichen und Chronik nutzen, Suche optimieren, Ausdrucken. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten der neuen Zahlungsmethoden mit dem Smartphone oder Tablet, Sie lernen die Sicherheitsaspekte beim Bezahlen mit Kreditkarte, Paypal und Twint, etc. kennen, erkennen sichere Verbindungen und erhalten einen sicheren Umgang damit. Voraussetzung: Internetkenntnisse. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 13.30 – 16.00
1x, 12.02.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B107
CHF 65.–

Montag, 13.30 – 16.00
1x, 03.06.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B208
CHF 65.–

Ordnung schaffen



Wie schaffe ich Ordnung auf meinem Laptop? Sie vertiefen grundlegende Kenntnisse im strukturierten Umgang mit Windows. Der Umgang mit dem Windows Explorer und die Einstellungen (Systemsteuerung) werden behandelt. Schritt für Schritt lernen Sie, wie sich der Laptop schnell wieder aufräumen und die angelegte Ordnung bewahren lässt. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie Ihre Dateien übersichtlich in Bibliotheken zusammenfassen und wie Sie nicht verwendete Programme vollständig von Ihrem Laptop entfernen. Voraussetzung: Basiskenntnisse in Windows 10 oder 11. Diese beinhalten Starten und Beenden von Programmen und Kenntnisse der Fenstermanipulationen. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 30.04.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B202
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 11.06.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B210
CHF 65.–

Outdoor Apps



Wandern und/oder Radfahren mit Unterstützung des Smartphones bzw. Tablets. Bei Ausflügen sind wir auf der sicheren Seite, wenn wir Kartenmaterial zur Orientierung bei uns haben. Wer ein Smartphone dabei hat, braucht aber nicht unbedingt Karten aus Papier. Wir arbeiten hauptsächlich mit der App «Swisstopo» und lernen deren Möglichkeiten kennen. Dazu gehört auch das Planen von Wander- und/oder Velorouten – Einblick in andere Outdoor-Apps.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 05.03.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B112
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 25.06.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B213
CHF 65.–

QR-Code



Erklärung der Bedeutung und Herkunft des QR-Codes. Erklärung und Vorführung der Einsatzgebiete (Bahn, Flugticket, Hotel, Konzerte, Plakate), Einzahlungsscheine mit QR-Code einscannen. Voraussetzung: Fähigkeit selbständig Apps (Anwendungen) auf das Smartphone zu laden, sowie Grundkenntnisse des Internets. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 19.03.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B113
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 07.05.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B203
CHF 65.–

Windows 11



Was ist neu, was ist anders? Sie frischen Ihre PC-Kenntnisse auf und lernen die wichtigsten Änderungen von früheren Betriebssystemen zu Windows 11 kennen. Apps installieren und starten (über Startmenu, aus Taskleiste oder Desktop), Apps beenden oder deinstallieren, Schnelleinstellungsfeld kennenlernen (Helligkeit, Lautstärke, Batteriestand, WLAN), Fensterbedienung, Ordner & Dateien verwalten, Laptop herunterfahren und Bedienung des Widgetboard (Benachrichtigungen in der Taskleiste). Voraussetzung: Gute Anwenderkenntnisse mit «Windows 10». Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 09.01.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B101
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 23.04.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B201
CHF 65.–

A jour bleiben

«Vieles ist einfacher,
als es scheint.»

Handy & Co

Smartphone Android



Erste Schritte mit dem Smartphone. Grundlagen und Einstellungen anpassen, Kontakte erfassen, telefonieren, Nachrichten verfassen. Voraussetzung: Sie wissen, wie sich Ihr Gerät bedienen lässt (Ein-/Ausschalten, Scrollen). Mitbringen: Smartphone mit Google Android und eingerichtetem Google-Konto. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.



Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Workshop

Freitag, 13.30 – 16.00

1x, 23.02.2024

Heinz Zbinden

Nr. 15110.24.B110

CHF 65.-

Workshop

Freitag, 13.30 – 16.00

1x, 31.05.2024

Heinz Zbinden

Nr. 15110.24.B207

CHF 65.-

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 13.30 – 15.45

2x, 10.01. + 17.01.2024

Marcel Romagosa

Nr. 15120.24.O102

CHF 130.-

Mittwoch, 13.30 – 15.45

2x, 24.04. + 01.05.2024

Marcel Romagosa

Nr. 15120.24.O202

CHF 130.-

Smartphone Android – Aufbaukurs



Weitere Schritte mit dem Smartphone. Voraussetzung ist der Besuch des Grundkurses oder das Beherrschen der dort genannten Schwerpunkte.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 13.30 – 15.45

2x, 31.01. + 07.02.2024

Marcel Romagosa

Nr. 15120.24.O104

CHF 130.-

Mittwoch, 13.30 – 15.45

2x, 19.06. + 26.06.2024

Marcel Romagosa

Nr. 15120.24.O204

CHF 130.-

iPhone Apple



Erste Schritte mit dem iPhone. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen Ihres iPhones kennen, wie Gerät mit WLAN verbinden, kleine Änderungen in Systemsteuerung vornehmen, telefonieren, Nachrichten versenden, Apps installieren, verschieben und löschen, Messaging-Apps wie WhatsApp, Signal oder Threema anwenden, Rolladen-Funktionen, fotografieren und filmen Voraussetzung: Sie wissen, wie sich Ihr Gerät bedienen lässt (Ein-/Ausschalten, Scrollen). Mitbringen: iPhone mit Apple-ID und Ladegerät. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Workshop

Dienstag, 09.30 – 12.00

1x, 13.02.2024

Marcel Romagosa

Nr. 15110.24.B108

CHF 65.-

Workshop

Dienstag, 09.30 – 12.00

1x, 28.05.2024

Marcel Romagosa

Nr. 15110.24.B205

CHF 65.-

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.00 – 11.15

2x, 10.01. + 17.01.2024

Marcel Romagosa

Nr. 15120.24.O101

CHF 130.-

Mittwoch, 09.00 – 11.15

2x, 24.04. + 01.05.2024

Marcel Romagosa

Nr. 15120.24.O201

CHF 130.-

iPhone Apple – Aufbaukurs +

Weitere Schritte mit dem iPhone. Voraussetzung ist der Besuch des Grundkurses oder das Beherrschen der dort genannten Schwerpunkte.



Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.00 – 11.15
2x, 31.01. + 07.02.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15120.24.O103
CHF 130.–

Mittwoch, 09.00 – 11.15
2x, 19.06. + 26.06.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15120.24.O203
CHF 130.–

Spiele Gedächtnistraining +

Geistige Unterhaltung/Fitness mit Smartphone/Tablet oder iPhone/iPad. Welche Spiele gibt es? Spiele im Netz über Internetbrowser (gratis oder käufliche). Sie lernen die verschiedenen Apps kennen und installieren, probieren diese aus und entscheiden, welche Ihnen zusagen. Zudem lernen Sie diese wieder zu deinstallieren. Voraussetzung: Gültige Mailadresse und Zugang zu App-/oder Playstore. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 13.30 – 16.00
1x, 26.02.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B111
CHF 65.–

Montag, 13.30 – 16.00
1x, 17.06.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B211
CHF 65.–

Sicherheit

(Cyber)Betrug erkennen und verhindern +

Ältere Personen in der Schweiz bilden eine lohnende Zielgruppe von Cyber- und Telefonbetrugsangriffen. Prävention ist das wichtigste Mittel im Kampf gegen diese Kriminalität. Als informierte, aufmerksame Person bieten Sie weniger Angriffsfläche für solche Versuche.

En Suisse, les personnes âgées constituent un groupe cible intéressant pour les cyberattaques et les fraudes téléphoniques. La prévention est l'outil le plus important dans la lutte contre ce crime. En tant que personne informée et alerte, vous êtes moins vulnérable à de telles tentatives.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 14.00 – 16.30
1x, 08.02.2024
Charles De Pierre, ehem. Mitarbeiter Fedpol
Nr. 15120.24.O110
CHF 65.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Mittwoch/Mercredi, 14.00 – 16.30
1x, 14.02.2024
Charles De Pierre, ehem. Mitarbeiter Fedpol,
ancien employé de Fedpol
Nr. 15120.24.S110
CHF 65.–

Sicherheit Total

Jedes Unternehmen, jeder Mitarbeiter muss sich mit der IT-Sicherheit befassen / auskennen / auseinandersetzen! Erfahren auch Sie an dieser Informationsveranstaltung die wichtigsten Regeln und Einstellungen zu Datenschutz, Datensicherheit, intelligenten Passwörtern sowie den Gefahren im Internet. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 23.01.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B105
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 18.06.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B212
CHF 65.–

PC Wartung

Schützen Sie Ihren PC vor Schädlingen. Erfahren Sie, welche Programme nützlich sind und welche Wartungsschritte Sie regelmässig unternehmen sollten. Nicht für Apple-Geräte geeignet.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 09.00 – 12.00
1x, 12.02.2024
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.24.O104
CHF 90.–

Montag, 13.30 – 16.30
1x, 13.05.2024
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.24.O204
CHF 90.–

Aufpassen

«Betrug, Datenverlust
und weiteren Ärger
vermeiden.»

+ Dienstleistungen nach Mass

Privatunterricht, PC-Support oder Kaufberatung/
-begleitung

Haben Sie in unserem Programm nichts Passendes gefunden, das Ihnen weiterhilft? Erkundigen Sie sich nach unseren Dienstleistungen nach Mass – zuhause oder in der Beratungsstelle.

Preis pro 60 Minuten: CHF 109.–. Abrechnung in ¼-Stunden, exkl. Wegpauschale von CHF 35.–. Verlangen Sie unser Informationsblatt.

Services sur mesure

Cours privés, support PC, conseils et
accompagnement à l'achat

Vous n'avez pas trouvé ce qui vous convient dans notre programme? Renseignez-vous sur nos services sur mesure – à la maison ou au centre de consultation.

Prix par tranche de 60 minutes: CHF 109.– (facturation par ¼ d'heure, hors frais de déplacement).



Sprachen

Langues

Einstufung Sprachkurse

AnfängerInnen (A0)

Erlernen des Grundwortschatzes und einfacher Satzstrukturen. Einführung in die Grammatik, Lesen, Reden und Schreiben.

Mit Vorkenntnissen (A1)

Einfache Fragen verstehen und beantworten. Erweitern des Wortschatzes und Zeitformen.

Leichte Mittelstufe (A2)

Sich in einfachen Situationen mit kurzen Sätzen verständigen. Einfache Texte, Vertiefen der Grammatik.

Mittelstufe (B1)

Sich in fast allen Alltagssituationen sprachlich zurechtfinden. Beherrschen aller grammatikalischen Zeiten, Erweiterung des Wortschatzes, Lektüre von Artikeln/Literatur, Konversation.

Fortgeschrittene Mittelstufe (B2)

Eigene Meinung zu vielen Themen spontan und klar ausdrücken. Anspruchsvolle Lektüre, Vertiefung des Wortschatzes, sicherer Umgang mit der Grammatik.

Oberstufe (C1)

Anspruchsvolle Lektüre, längere Texte und Diskussionen, differenzierter Wortschatz, fließende Unterhaltung.

Die Einstufung bezeichnet das Ausgangsniveau und nicht das Niveau am Ende des Kurses.

Allgemeine Hinweise

In diesem Programmheft werden nur neue Kurse oder Kurse, in denen noch mehrere Personen Platz finden, publiziert.

Erkundigen Sie sich über freie Plätze in Kursen unterschiedlicher Niveaustufen bei den Kurssekretariaten oder auf der Website.

Classification des cours de langue

Députant(e)s (A0)

Apprentissage du vocabulaire de base et de structures de phrases simples. Introduction à la grammaire, à la lecture, au discours et à l'écriture.

Avec connaissances préalables (A1)

Comprendre et répondre à des questions simples. Enrichir le vocabulaire et les temps verbaux.

Niveau intermédiaire facile (A2)

Se faire comprendre dans des situations simples avec des phrases courtes. Textes simples, approfondissement de la grammaire.

Niveau intermédiaire (B1)

Se débrouiller linguistiquement dans presque toutes les situations de la vie quotidienne. Maîtrise de tous les temps grammaticaux, enrichissement du vocabulaire, lecture d'articles/d'ouvrages, conversation.

Intermédiaire avancé (B2)

Exprimer spontanément et clairement son opinion sur de nombreux sujets. Lecture exigeante, approfondissement du vocabulaire, maniement sûr de la grammaire.

Niveau supérieur (C1)

Lecture exigeante, textes et discussions plus longs, vocabulaire différencié, conversation fluide.

La notation fait référence au niveau de départ et non au niveau de fin de cours.

Remarques générales

Ce livret programme publie uniquement les nouveaux cours ou les cours pouvant encore accueillir plusieurs personnes.

Renseignez-vous sur les places libres dans les cours de différents niveaux au secrétariat des cours ou sur le site web.

Englisch *Anglais*

AnfängerInnen (A0)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag, 13.30 – 14.30
13x, 09.01. – 02.04.2024
Roula Arampetsika
Nr. 15105.24.O104
CHF 208.–

Dienstag, 13.30 – 14.30
7x, 23.04. – 02.07.2024
Roula Arampetsika
Nr. 15105.24.O204
CHF 112.–

Mit Vorkenntnissen (A1)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag, 14.40 – 15.40
13x, 09.01. – 02.04.2024
Roula Arampetsika
Nr. 15105.24.O104
CHF 208.–

Dienstag, 14.40 – 15.40
7x, 23.04. – 02.07.2024
Roula Arampetsika
Nr. 15105.24.O204
CHF 112.–



⊕ Leichte Mittelstufe (A2)

Niveau intermédiaire facile (A2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 11.00 – 12.30
11x, 12.01. – 05.04.2024
Rhoma Adam
Nr. 15105.24.B105
CHF 280.50

Freitag, 11.00 – 12.30
11x, 26.04. – 05.07.2024
Rhoma Adam
Nr. 15105.24.B205
CHF 280.50

Biel/Bienne – Seeland

lingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Donnerstag/Jeudi
12.30 – 14.00
10x, 18.01. – 21.03.2024
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.24.S103
CHF 275.–

Donnerstag/Jeudi
12.30 – 14.00
11x, 18.04. – 04.07.2024
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.24.S203
CHF 303.–

Mittelstufe (B1)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag, 09.40 – 10.40
12x, 09.01. – 02.04.2024
Nadja Lauwiner
Nr. 15105.24.O102
CHF 192.–

Dienstag, 09.40 – 10.40
10x, 23.04. – 25.06.2024
Nadja Lauwiner
Nr. 15105.24.O202
CHF 160.–

Keep in touch

«Don't miss the next
occasion for a friendly
conversation.»

Conversation

Konversationskurse werden in unterschiedlichen Niveaus angeboten. Beachten Sie die entsprechende Bezeichnung und/oder erkundigen Sie sich bei den Kurssekretariaten.

Les cours de conversation sont proposés à différents niveaux. Consultez la désignation correspondante et/ou renseignez-vous auprès de nos secrétariats de cours.

Berner Oberland

Sport-Motel, Zweisimmen

Niveau B1

Mittwoch, 09.30 – 11.00
12x, 10.01. – 27.03.2024
Frieda Kronegg
Nr. 15105.24.0115
CHF 288.–

Zentrum Artos Interlaken

Niveau A2–B2

Donnerstag, 09.30 – 11.00
12x, 11.01. – 04.04.2024
Julie Schmutz
Nr. 15105.24.0113
CHF 288.–

Malerweg 2, Thun

Niveau B1–B2

Freitag, 09.40 – 10.40
11x, 12.01. – 05.04.2024
Nadja Lauwiner
Nr. 15105.24.0112
CHF 176.–

Niveau A2–B2

Donnerstag, 09.30 – 11.00
10x, 25.04. – 04.07.2024
Julie Schmutz
Nr. 15105.24.0213
CHF 240.–

Niveau B1–B2

Freitag, 09.40 – 10.40
9x, 26.04. – 28.06.2024
Nadja Lauwiner
Nr. 15105.24.0212
CHF 144.–

Biel/Bienne – Seeland

lingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Niveau A1–B1

Donnerstag/Jeudi
14.15 – 15.45
10x, 18.01. – 21.03.2024
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.24.S104
CHF 275.–

Niveau A1–B1

Donnerstag/Jeudi
14.15 – 15.45
11x 18.04. – 04.07.2024
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.24.S204
CHF 303.–

Englisch – Fit für die Ferien (A1)

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich im Hotel, auf dem Markt, im Restaurant usw. durchschlagen können. Viele eigens auf Feriensituationen abgestimmte Hör-, Lese- und Sprechsituationen vermitteln Ihnen auf spielerische Weise das benötigte Vokabular und verhelfen zu tollen Erfolgserlebnissen.

Anglais – En forme pour les vacances (A1)

Vous prévoyez un voyage dans un pays anglophone et vous ne parlez pas ou peu l'anglais ? No problem! Dans ce cours semestriel, vous apprendrez à vous débrouiller à l'hôtel, au marché, au restaurant, etc. De nombreuses situations d'écoute, de lecture et d'expression orale spécialement adaptées aux situations de vacances vous permettent d'acquérir le vocabulaire nécessaire de manière ludique et vous aident à faire de belles expériences.

Biel/Bienne – Seeland

lingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Donnerstag/Jeudi

10.45 – 12.15
10x, 18.01. – 21.03.2024
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.24.S102
CHF 275.–

Donnerstag/Jeudi

10.45 – 12.15
11x 18.04. – 04.07.2024
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.24.S202
CHF 303.–

Italienisch *Italia*



AnfängerInnen (A0)

Députant(e)s (A0)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag

15.35 – 16.35
11x, 09.01. – 26.03.2024
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.24.0122
CHF 176.–

Dienstag

15.35 – 16.35
10x, 23.04. – 02.07.2024
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.24.0222
CHF 160.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Freitag/Vendredi

13.45 – 15.15

10x, 12.01. – 22.03.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S108

CHF 275.–

Freitag/Vendredi

13.45 – 15.15

12x, 19.04. – 05.07.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S208

CHF 330.–

Mit Vorkenntnissen (A1)

Avec connaissances

préalables (A1)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 15.05 – 16.05

11x, 08.01. – 25.03.2024

Pasqualina Rosset

Nr. 15105.24.O117

CHF 176.–

Montag, 15.05 – 16.05

10x, 22.04. – 01.07.2024

Pasqualina Rosset

Nr. 15105.24.O217

CHF 160.–

Montag, 16.10 – 17.10

11x, 08.01. – 25.03.2024

Pasqualina Rosset

Nr. 15105.24.O118

CHF 176.–

Montag, 16.10 – 17.10

10x, 22.04. – 01.07.2024

Pasqualina Rosset

Nr. 15105.24.O218

CHF 160.–

Dienstag, 14.30 – 15.30

11x, 09.01. – 26.03.2024

Pasqualina Rosset

Nr. 15105.24.O120

CHF 176.–

Dienstag, 14.30 – 15.30

10x, 23.04. – 02.07.2024

Pasqualina Rosset

Nr. 15105.24.O220

CHF 160.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Montag/Lundi

10.15 – 11.45

11x, 08.01. – 25.03.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S117

CHF 303.–

Montag/Lundi

10.15 – 11.45

11x, 15.04. – 01.07.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S217

CHF 303.–

Leichte Mittelstufe (A2)

Niveau intermédiaire facile (A2)

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Mittwoch/Mercredi

08.30 – 10.00

11x, 10.01. – 27.03.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S110

CHF 303.–

Mittwoch/Mercredi

08.30 – 10.00

12x, 17.04. – 03.07.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S210

CHF 330.–

Mittwoch/Mercredi

10.10 – 11.40

11x, 10.01. – 27.03.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S105

CHF 303.–

Mittwoch/Mercredi

10.10 – 11.40

12x, 17.04. – 03.07.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S205

CHF 330.–

Mittelstufe (B1)

Niveau intermédiaire (B1)

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Freitag/Vendredi

15.30 – 17.00

10x, 12.01. – 22.03.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S109

CHF 275.–

Freitag/Vendredi

15.30 – 17.00

12x, 19.04. – 05.07.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S209

CHF 330.–



Conversazione

Konversationskurse werden in unterschiedlichen Niveaus angeboten. Beachten Sie die entsprechende Bezeichnung und/oder erkundigen Sie sich bei den Kurssekretariaten.

Les cours de conversation sont proposés à différents niveaux. Consultez la désignation correspondante et/ou renseignez-vous auprès de nos secrétariats de cours.

Biel/Bienne – Seeland

biligue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Niveau A1

Freitag/Vendredi

10.00 – 11.30

10x, 12.01. – 22.03.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S113

CHF 275.–

Niveau A1

Freitag/Vendredi

10.00 – 11.30

12x, 19.04. – 05.07.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S213

CHF 330.–

Kulturreise durch Italien (A1)

Sie planen eine Kulturreise durch Italien und möchten sich mit dem nötigen Wortschatz vertraut machen? Nessun problema! Einfach, schnell und stresslos, werden Ihnen in diesem Semesterkurs, auf spielerische Weise, viele eigens auf die Kulturreise abgestimmten Hör-, Lese- und Sprechsituationen vermittelt, die Ihnen das benötigte Vokabular für tolle kulturelle Erlebnissen in Italien ermöglichen.

Voyage culturel en Italie (A1)

Vous prévoyez un voyage culturel en Italie et souhaitez-vous familiariser avec le vocabulaire nécessaire? Nessun problema! Simple, rapide et sans stress, ce cours semestriel vous propose, de manière ludique, de nombreuses situations d'écoute, de lecture et d'expression orale spécialement adaptées au voyage culturel, qui vous permettront d'acquérir le vocabulaire nécessaire pour vivre de belles expériences culturelles en Italie.

Biel/Bienne – Seeland

biligue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi

10.00 – 11.30

11x, 09.01. – 26.03.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S106

CHF 303.–

Dienstag/Mardi

10.00 – 11.30

12x, 16.04. – 02.07.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S206

CHF 330.–

Italienisch für die Badeferien (A1)

Sie möchten sich mit dem nötigen Wortschatz für die Reservation einer Strandliege oder dem Kauf eines Gelato vertraut machen? Nessun problema! Einfach, schnell und stresslos, werden Ihnen in diesem Semesterkurs, auf spielerische Weise, viele eigens auf die Ferien am Meer abgestimmten Hör-, Lese- und Sprechsituationen vermittelt. So werden die Badeferien ein richtig tolles Ferienerlebnis.

Italien pour les vacances à la mer (A1)

Vous souhaitez vous familiariser avec le vocabulaire nécessaire pour réserver une chaise longue sur la plage ou l'achat d'un gelato? Nessun problema! De manière ludique, simple, rapide et sans stress, vous trouverez dans ce cours semestriel, de nombreuses situations d'écoute, de lecture et de conversation spécialement adaptées aux vacances à la mer. Ainsi, les vacances à la mer deviendront une expérience de vacances vraiment géniale.

Biel/Bienne – Seeland

biligue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Freitag/Vendredi

08.15 – 09.45

10x, 12.01. – 22.03.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S107

CHF 275.–

Freitag/Vendredi

08.15 – 09.45

12x, 19.04. – 05.07.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S207

CHF 330.–

Französisch



Leichte Mittelstufe (A2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 08.30 – 09.30

11x, 12.01. – 05.04.2024

Bertrand Baumann

Nr. 15105.24.B124

CHF 187.–

Freitag, 08.30 – 09.30

11x, 26.04. – 05.07.2024

Bertrand Baumann

Nr. 15105.24.B224

CHF 187.–

Spanisch *Espagnol*

AnfängerInnen (A0)

Berner Oberland

Zentrum Artos Interlaken

Dienstag, 16.10 – 17.10
12x, 09.01. – 02.04.2024
Sharon Leiva
Nr. 15105.24.0133
CHF 192.–

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 14.10 – 15.10 12x, 11.01. – 04.04.2024 Sharon Leiva Nr. 15105.24.0124 CHF 192.–	Donnerstag, 14.10 – 15.10 10x, 25.04. – 04.07.2024 Sharon Leiva Nr. 15105.24.0224 CHF 160.–
--	--

Mit Vorkenntnissen (A1)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 09.30 – 10.30 11x, 12.01. – 05.04.2024 Sharon Leiva Nr. 15105.24.0127 CHF 176.–	Freitag, 09.30 – 10.30 10x, 26.04. – 05.07.2024 Sharon Leiva Nr. 15105.24.0227 CHF 160.–
---	---

Freitag, 14.35 – 15.35 11x, 12.01. – 05.04.2024 Sharon Leiva Nr. 15105.24.0129 CHF 176.–	Freitag, 14.35 – 15.35 10x, 26.04. – 05.07.2024 Sharon Leiva Nr. 15105.24.0229 CHF 160.–
---	---

Apetito

«Dónde conseguir
el mejor ceviche?»

Leichte Mittelstufe (A2)

Niveau intermédiaire facile (A2)

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi 10.30 – 12.00 11x, 09.01. – 26.03.2024 Maria Rosa Vahlé Nr. 15105.24.S112 CHF 303.–	Dienstag/Mardi 10.30 – 12.00 11x, 16.04. – 25.06.2024 Maria Rosa Vahlé Nr. 15105.24.S212 CHF 303.–
--	--

Mittelstufe (B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 08.30 – 10.00 11x, 08.01. – 25.03.2024 Elena Binggeli Nr. 15105.24.B118 CHF 280.50	Montag, 08.30 – 10.00 10x, 22.04. – 01.07.2024 Elena Binggeli Nr. 15105.24.B218 CHF 255.–
---	--

Fortgeschrittene Mittelstufe (B2)

Intermédiaire avancé (B2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 08.30 – 10.00 12x, 10.01. – 03.04.2024 Elena Binggeli Nr. 15105.24.B119 CHF 306.–	Mittwoch, 08.30 – 10.00 11x, 24.04. – 03.07.2024 Elena Binggeli Nr. 15105.24.B219 CHF 280.50
--	---

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi 08.45 – 10.15 11x, 09.01. – 26.03.2024 Maria Rosa Vahlé Nr. 15105.24.S111 CHF 303.–	Dienstag/Mardi 08.45 – 10.15 11x, 16.04. – 25.06.2024 Maria Rosa Vahlé Nr. 15105.24.S211 CHF 303.–
--	--

Berner Oberland

Zentrum Artos, Interlaken

Dienstag, 14.00 – 15.00
12x, 09.01. – 02.04.2024
Sharon Leiva
Nr. 15105.24.O131
CHF 192.–

Conversación

Konversationskurse werden in unterschiedlichen Niveaus angeboten. Beachten Sie die entsprechende Bezeichnung und/oder erkundigen Sie sich bei den Kurssekretariaten.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Niveau B1

Mittwoch, 10.20 – 11.50
12x, 10.01. – 03.04.2024
Jeanneth Quevedo
Nr. 15105.24.B121
CHF 306.–

Niveau B1

Mittwoch, 10.20 – 11.50
11x, 24.04. – 03.07.2024
Jeanneth Quevedo
Nr. 15105.24.B221
CHF 280.50

Niveau B1-B2

Freitag, 08.30 – 10.00
11x, 12.01. – 05.04.2024
Elena Binggeli
Nr. 15105.24.B122
CHF 280.50

Niveau B1-B2

Freitag, 08.30 – 10.00
11x, 26.04. – 05.07.2024
Elena Binggeli
Nr. 15105.24.B222
CHF 280.50

Spanisch – Kultur Latein-amerikas (A1)

Planen Sie eine Kulturreise nach Lateinamerika oder Spanien und möchten sich mit dem nötigen Vokabular vertraut machen? Sin problema! In diesem Semesterkurs lernen Sie auf spielerische Weise, schnell und stressfrei, mit zahlreichen Hör-, Lese- und Sprechsituationen, das nötige Vokabular, um schöne kulturelle Erfahrungen zu machen.

Espagnol – Culture de l'Amérique latine (A1)

Vous prévoyez un voyage culturel en Amérique Latine ou en Espagne et souhaitez vous familiariser avec le vocabulaire nécessaire ? Sin problema ! Simple, rapide et sans stress, ce cours semestriel vous propose, de manière ludique, de nombreuses situations d'écoute, de lecture et d'expression orale spécialement adaptées au voyage culturel, qui vous permettront d'acquérir le vocabulaire nécessaire.

Biel/Bienne – Seeland

biligue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi

13.45 – 15.15
11x, 16.01. – 26.03.2024
Raquel Fernandez
Nr. 15105.24.S114
CHF 303.–

Dienstag/Mardi

13.45 – 15.15
12x, 16.04. – 02.07.2024
Raquel Fernandez
Nr. 15105.24.S214
CHF 330.–

Spanisch – Badeferien (A1)

Urlaub am Meer macht Spaß und Spanisch lernen auch! Möchten Sie sich stressfrei und spielerisch mit dem Vokabular vertraut machen, um einen Liegestuhl am Strand zu reservieren oder einen helado zu kaufen? Sin problema! Dieser Semesterkurs bietet Ihnen zahlreiche Hör-, Lese- und Sprechsituationen, die speziell auf den Urlaub am Meer zugeschnitten sind.

Espagnol – Vacances à la mer (A1)

Les vacances à la mer sont amusantes et apprendre l'espagnol l'est tout autant ! Vous souhaitez vous familiariser avec le vocabulaire nécessaire pour réserver une chaise longue à la plage ou acheter un helado ? Sin problema ! Simple, rapide et sans stress, ce cours semestriel vous propose, de manière ludique, de nombreuses situations d'écoute, de lecture et d'expression orale spécialement adaptées aux vacances à la mer.

Biel/Bienne – Seeland

biligue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi

15.30 – 17.00
11x, 16.01. – 26.03.2024
Raquel Fernandez
Nr. 15105.24.S116
CHF 303.–

Dienstag/Mardi

5.30 – 17.00
12x, 16.04. – 02.07.2024
Raquel Fernandez
Nr. 15105.24.S216
CHF 330.–

Kultur & Gesellschaft

Culture & société

Jass-, Spiel- & Schachtreffen

Sich in ungezwungenem Rahmen mit Gleichgesinnten treffen, einen gemütlichen Nachmittag in Gesellschaft verbringen, neue Kontakte knüpfen und dabei gleichzeitig die eigene Wahrnehmungs- und Merkfähigkeit pflegen: Schauen Sie vorbei.

Material wird zur Verfügung gestellt. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei den Kurssekretariaten.

Rencontres de jass & jeux

Vous avez envie de faire travailler vos neurones en jouant et de passer un après-midi agréable entre personnes partageant les mêmes intérêts ?

Le matériel est mis à disposition. Pour plus de renseignements vous pouvez vous adresser aux secrétariats des cours.

Jassen Jass



Region Bern

Senevita Wangenmatt, Bern

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 14.30 – 16.30
10.01. – 12.06.2024

Team Senevita Wangenmatt

Kostenlos (Konsumation wird erwartet)

Restaurant Egghölzli, Bern

Jeden 2. Donnerstag, 14.00 – 17.00
11.01. – 27.06.2024

Herr und Frau Plüss

Kostenlos (Konsumation wird erwartet)

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Solothurnstr. 21, QuartierInfo Bözingen/Boujean, Biel/Bienne

Jeden 2. Donnerstag, gerade Wochen,
Chaque 2e jeudi, semaines paires, 14.00 – 16.00

11.01. – 12.12.2024

Kostenlos/Gratuit

Emmental-Oberaargau

Rest. Rendez-vous, Wangen a.A.

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 14.00 – 17.00

04.01. – 06.06.2024

Erich Vogel

CHF 10.–

Spielen



Region Bern

Park 18, Hildegardstrasse 18, Liebefeld

Jeden 2. Donnerstag, 14.15 – 16.15

11.01. – 27.06.2024

Ohne Leitung

Kostenlos

Biel/Bienne – Seeland

Steinweg 24, Tertianum Lyssbachpark, Lyss

Jeden 1./3. Freitag im Monat, 14.30 – 16.30

19.01. – 20.12.2024

Kostenlos

Jassen & Spielen Jass & jeux



Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Poststrasse 41, QuartierInfo Mett/Mâche, Biel/Bienne

Jeden 2. Donnerstag, ungerade Wochen

Chaque 2e jeudi, semaines impaires

14.00 – 17.00

18.01. – 19.12.2024

Kostenlos/Gratuit

Schach-Treff



Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Jeden Freitag, 13.30 – 15.45

05.01. – 28.06.2024

Ohne Leitung

CHF 25.– (pro Semester, wird als pauschaler Unkostenbeitrag in Rechnung gestellt)

Sonntagstreff



Bei Kaffee, Tee, Gipfeli oder gemeinsamen Mittagessen mit anschliessender Spiel- oder Jassrunde oder einem Nachmittagsspaziergang gemeinsam Zeit verbringen. Für all jene, die den Sonntag lieber in Gesellschaft als alleine zu Hause verbringen. Die Treffen finden entweder im Parkhotel Langenthal oder im Landgasthof Bad Gutenberg, Lotzwil, statt. Beachten Sie die Angaben bei den untenstehenden Daten.

Das Angebot wird unterstützt durch die ref. und kath. Kirchgemeinden Langenthal und den Frauenverein Langenthal.

Emmental-Oberaargau

Parkhotel Langenthal, Lotzwil

Sonntag, 10.00 – ca. 14.00

04.02., 18.02., 03.03., 07.04., 21.04., 02.06.2024

Freiwillige Pro Senectute Kanton Bern

Kostenlos (Konsumation auf eigene Kosten)

Landgasthof Bad Gutenberg, Lotzwil

Sonntag, 10.00 – ca. 14.00

07.01., 21.01., 17.03., 05.05., 16.06.2024

Freiwillige Pro Senectute Kanton Bern

Kostenlos (Konsumation auf eigene Kosten)

Mittagstisch PLUS



Repas de midi PLUS

Kontakte knüpfen, sich auszutauschen, sich spielerisch zu bewegen und Informationen zu Gesundheitsthemen erhalten. Nach dem Treffen besteht die Möglichkeit am Mittagstisch zu CHF 16.50 teilzunehmen.

Leitung: Corinne Hirter, Cécile Kessler

Anmeldung: Tel. 032 328 29 00

Nouer des contacts, échanger, faire de l'exercice de manière ludique et recevoir des informations sur des sujets de santé. Après la rencontre vous pouvez prendre part au repas de midi CHF 16.50.

Responsables: Corinne Hirter, Cécile Kessler

Inscription: Tél. 032 328 29 00

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Residenz Au Lac, Aarbergerstrasse 54, Biel/Bienne

Bewegung positiv erlebt

L'activité physique vécue

positivement

Dienstag/Mardi

10.30 – 12.00

09.01.2024

Kostenlos, *gratuit*

Glücksgefühle und Enttäuschungen

Sentiments de bonheur et

déceptions

Dienstag/Mardi

10.30 – 12.00

05.03.2024

Kostenlos, *gratuit*

Lebensfreude und Resilienz

Joie de vivre et résilience

Dienstag/Mardi

10.30 – 12.00

18.06.2024

Kostenlos, *gratuit*

Kultur/Geschichte/ Literatur

Kultur der Antike

Mit Neugier zu Wissen: Rückblick auf unsere Herkunft in Kultur, Geschichte und Sprache. Blickrichtung Vergangenheit, Gegenwart. Motto «Zukunft braucht Herkunft»! Kultur und Geschichte: Alltagsleben der alten Griechen und Römer mit Texten, Bildmaterialien und Realia. Caesar, Untergang Pompejis, Olympische Spiele etc. Mythologie: Mythenwelt der griechischen Götter: Zeus, Trojanischer Krieg, Helden wie Herakles. Fremdwörter und Redewendungen: Infolge der Kolonialisierung Europas durch die Römer stammen viele englische und französische Wörter aus dem Lateinischen.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 09.30 – 11.00

10x, 25.01. – 04.04.2024

Anita Schwab

Nr. 15340.24.0101

CHF 280.–

Donnerstag, 09.30 – 11.00

10x, 25.04. – 04.07.2024

Anita Schwab

Nr. 15340.24.0201

CHF 280.–

Die Welt, in der wir leben – lebendige Geschichte

Geschichte ist nicht tot – was früher war bestimmt, wie wir heute leben. Ein Fortsetzungskurs in Geschichte, der anhand von Referaten, Quellenlektüren und Diskussionen zeigt, wie Entwicklungen der Vergangenheit unser heutiges Sein bestimmen. Wir setzen die Reihen dann fort mit «Die Schlafwandler» (der Erste Weltkrieg), Faschismus, Nationalsozialismus und der Sieg über Nazideutschland, Die Teilung der Welt (Von der Entstehung des Kalten Krieges bis zur Entspannungsphase der Neunzigerjahre) und gehen dann je nach Wunsch und je nach Bedürfnis weiter zurück als die französische Revolution oder behandeln Spezialthemen wie die Geschichte Osteuropas und Ostmitteleuropas.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag, 16.00 – 17.00
13x, 09.01. – 02.04.2024
Daniel Funk
Nr. 15340.24.0102
CHF 208.–

Dienstag, 16.00 – 17.00
5x, 04.06. – 02.07.2024
Daniel Funk
Nr. 15340.24.0202
CHF 80.–

Erzählcafé



Gemeinsam die stärkende Kraft von Lebensgeschichten erleben, indem wir uns aus dem Leben erzählen, anderen zuhören und gemeinsam lachen. Bringen Sie Ihre Erinnerungsstücke mit (Objekte, Bilder, Texte).

Biel/Bienne – Seeland



Residenz Au Lac, Aarbergstrasse 54, Biel

Geliebte Kinofilme
Montag, 14.00 – 16.00
22.01.2024
Nr. 15340.24.S101
Kostenlos/Trinkgeld

Heilmittel
Montag, 14.00 – 16.00
19.02.2024
Nr. 15340.24.S102
Kostenlos/Trinkgeld

Neue Kontakte knüpfen
Montag, 14.00 – 16.00
18.03.2024
Nr. 15340.24.S103
Kostenlos/Trinkgeld

Spektrum meiner Gefühle
Montag, 14.00 – 16.00
22.04.2024
Nr. 15340.24.S201
Kostenlos/Trinkgeld

Hochzeitskleidung
Montag, 14.00 – 16.00
13.05.2024
Nr. 15340.24.S202
Kostenlos/Trinkgeld

Wichtige Gegenstände
Montag, 14.00 – 16.00
24.06.2024
Nr. 15340.24.S203
Kostenlos/Trinkgeld

Literarischer Bücherzirkel



Wir lesen und diskutieren neuere literarische Werke; wir beschäftigen uns mit den Autorinnen und Autoren der ausgewählten Titel und nähern uns dem Inhalt und dem Kontext des Buches. Wir tauschen uns über unsere Leseerfahrungen aus und schliessen die Diskussion womöglich mit weiteren Lesetipps. Die Titel wählen wir – mit Ausnahme des ersten Buchs – in gemeinsamer Absprache aus. Die Bekanntgabe des ersten Buchtitels erfolgt mit der Kursbestätigung ca. zwei Wochen vor Kursbeginn.

Region Bern

Kornhausbibliothek, Kornhausplatz 18, 3011 Bern

Dienstag, 14.30 – 16.00
6x, 16.01., 20.02., 19.03., 16.04., 07.05., 11.06.2024
Gurli Jensen, ehemals Buchhandlung zum Zytglogge
Nr. 15325.24.B101
CHF 114.–

Treffpunkt Buch



Lesen Sie gerne und möchten Sie mit anderen Personen über das Gelesene diskutieren? Bringen Sie Ihr Lieblingsbuch zum Thema mit. In der Gruppe diskutieren wir darüber, warum die Lektüre berührt, begeistert oder auch ärgert. Ergänzend stellt die Bibliothek Bücher aus ihrem Bestand vor.

In Zusammenarbeit mit

STADTBIBLIOTHEK
BIBLIOTHÈQUE DE LA VILLE
BIEL/BIENNE

Biel/Bienne – Seeland



Stadtbibliothek, Dufourstr.26, Biel

Wie man das Glück findet
Dienstag, 14.00 – 16.00
13.02.2024
Nr. 15340.24.S104
Kostenlos/Trinkgeld

Erinnerungen
Dienstag, 14.00 – 16.00
12.03.2024
Nr. 15340.24.S105
Kostenlos/Trinkgeld

Literarisches Essen und Kochen
Dienstag, 14.00 – 16.00
09.04.2024
Nr. 15340.24.S204
Kostenlos/Trinkgeld

Surprise – Lieblingsbücher
Dienstag, 14.00 – 16.00
14.05.2024
Nr. 15340.24.S205
Kostenlos/Trinkgeld

Aus der Region
Dienstag, 14.00 – 16.00
11.06.2024
Nr. 15340.24.S206
Kostenlos/Trinkgeld

Bewegung & Entspannung

Mouvement & détente

Allgemeiner Hinweis

Bitte beachten Sie, dass aktuell ausgebuchte oder sehr gut besuchte Jahreskurse nicht mehr im Kursprogramm ausgeschrieben werden. Sie finden aber nach wie vor alle laufenden Kurse und Angebote auf unserer Website. Für einen Platz auf einer Warteliste schreiben Sie ein Mail oder rufen Sie uns an.

Remarque générale

Veillez noter que les cours annuels actuellement complets ou très fréquentés ne sont plus publiés dans le programme des cours. Vous trouverez cependant toujours tous les cours et offres en cours sur notre site web. Pour obtenir une place sur une liste d'attente, envoyez-nous un e-mail ou appelez-nous.

AROHA®



Inspiziert vom Haka (Kriegstanz der Maori), ein Mix aus kontrolliert ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen, ist Aroha ein Ganzkörpertraining zu Musik von mittlerer bis hoher Intensität. Gelenkschonend, mit positiver Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung.

Region Bern

Turnhalle Steinhölzli, Hildegardstrasse 18, Liebefeld

Donnerstag, 17.00 – 18.00
12x, 11. 01. – 04.04.2024
Christelle Schwarz
Nr. 15290.24.B101
CHF 240.–

Donnerstag, 17.00 – 18.00
10x, 25.04. – 04.07.2024
Christelle Schwarz
Nr. 15290.24.B201
CHF 200.–

Atmen ist mehr als Luft holen



Besser atmen, bedeutet besser leben. Mit einfachen Bewegungs- und Atemübungen, über Meditation und Achtsamkeit wird der Atem als zentrale Kraft erfahren und in den Alltag integriert.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 10.00 – 11.00
7x, 21.03. – 01.05.2024
Sylvia Hartmann
Nr. 15290.24.B117
CHF 154.–

Faszinierende Faszien



Unser Bindegewebe (Faszien) durchzieht unseren Körper, umhüllt und verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen, Organe und Nervenenden. Bewegungsmangel, Krankheit oder Stress können das fasziale Gewebe verkleben, was körperliche Einschränkungen und Schmerzen zur Folge hat. Durch gezielte Übungen wird das Faszien Gewebe geschmeidiger und das Wohlbefinden gesteigert.

Fitness pour nos tissus conjonctifs

Nos fascias (tissus conjonctifs), maintiennent notre corps de l'intérieur et enveloppent nos os, muscles, tendons, ligaments et organes. Des postures défavorables ou peu d'activité physique peuvent influencer négativement nos fascias. Des douleurs et des tensions peuvent apparaître et nuire notre mobilité. Des exercices ciblés permettent d'assouplir les tissus fasciaux et d'augmenter le bien-être.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 17.00 – 18.00
12x, 10.01. – 03.04.2024
Christa Bitterli
Nr. 15290.24.B104
CHF 240.–

Mittwoch, 17.00 – 18.00
11x, 24.04. – 03.07.2024
Christa Bitterli
Nr. 15290.24.B204
CHF 220.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue 

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Donnerstag/Jeudi

10.15 – 11.15

9x, 18.01. – 21.03.2024

Mireille Häsler

Nr. 15290.24.S108

CHF 171.–

Donnerstag/Jeudi

10.15 – 11.15

9x, 11.04. – 27.06.2024

Mireille Häsler

Nr. 15290.24.S208

CHF 171.–

Donnerstag/Jeudi

14.00 – 15.00

9x, 18.01. – 21.03.2024

Mireille Häsler

Nr. 15290.24.S102

CHF 171.–

Donnerstag/Jeudi

14.00 – 15.00

9x, 11.04. – 27.06.2024

Mireille Häsler

Nr. 15290.24.S202

CHF 171.–

Mittwoch, 08.30 – 09.30

12x, 10.01. – 03.04.2024

Rosa Stadler

Nr. 15215.24.B103

CHF 240.–

Mittwoch, 08.30 – 09.30

11x, 24.04. – 03.07.2024

Rosa Stadler

Nr. 15215.24.B203

CHF 220.–

Mittwoch, 11.00 – 12.00

12x, 10.01. – 03.04.2024

Rosa Stadler

Nr. 15215.24.B105

CHF 240.–

Mittwoch, 11.00 – 12.00

11x, 24.04. – 03.07.2024

Rosa Stadler

Nr. 15215.24.B205

CHF 220.–

Mittwoch, 14.00 – 15.00

12x, 10.01. – 03.04.2024

Thomas Schmid

Nr. 15215.24.B106

CHF 240.–

Mittwoch, 14.00 – 15.00

11x, 24.04. – 03.07.2024

Thomas Schmid

Nr. 15215.24.B206

CHF 220.–

Faszien Yoga

Das uralte Wissen des Yoga wird mit Erkenntnissen der Faszienforschung verbunden. Durch Atmung, klassische Yogapositionen in neuen Variationen und Stimulation des gesamten Fasziennetzes wird der Körper geschmeidiger.

Region Bern

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in den bestehenden Gruppen.

Feldenkrais

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie bewusster und achtsamer mit Ihrem Körper umzugehen, Verspannungen und Schmerzen sanft aufzulösen und zu Bewegungsfreude und Lebendigkeit im Alltag zurückzufinden.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 13.00 – 14.00

11x, 08.01. – 25.03.2024

Thomas Schmid

Nr. 15215.24.B101

CHF 220.–

Montag, 13.00 – 14.00

10x, 22.04. – 01.07.2024

Thomas Schmid

Nr. 15215.24.B201

CHF 200.–

Montag, 14.00 – 15.00

11x, 08.01. – 25.03.2024

Thomas Schmid

Nr. 15215.24.B102

CHF 220.–

Montag, 14.00 – 15.00

10x, 22.04. – 01.07.2024

Thomas Schmid

Nr. 15215.24.B202

CHF 200.–

Berner Oberland

Oelestrasse 2A, Matten bei Interlaken

Montag, 10.15 – 11.15

8x, 15.01. – 11.03.2024

Peter Boss

Nr. 15215.24.O101

CHF 176.–

Montag, 10.15 – 11.15

6x, 06.05. – 17.06.2024

Peter Boss

Nr. 15215.24.O201

CHF 132.–

Gymnastikmix für die Frau

Ein sanftes, ganzheitliches Training, bei welchem Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht verbessert werden. Mit unterschiedlichen Handgeräten, vielfältigen Methoden wie Pilates oder Yoga und einfachen Schrittkombinationen zu Musik.

Region Bern

Im Freien, Elfenaupark, Belpstrasse 3, Muri

Mittwoch, 09.30 – 10.30

12x, 10.01. – 03.04.2024

Julia Conzelmann

Nr. 15290.24.B109

CHF 264.–

Mittwoch, 09.30 – 10.30

11x, 24.04. – 03.07.2024

Julia Conzelmann

Nr. 15290.24.B209

CHF 242.–

Januar bis April findet der Kurs an folgender Adresse statt: L'Adresse für Bewegungskultur, Belpstrasse 3, 3074 Muri b. Bern

April bis Juli findet der Kurs in der freien Natur statt: Elfenaupark, 3006 Bern

Ganzheitliches Rückentraining

Durch gezielte Übungen in den Bereichen Wahrnehmung, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft/Stabilisation, Dehnung, Atmung und Entspannung helfen Sie Ihrem Rücken fit zu bleiben.

Region Bern

DAO, Gesellschaftsstrasse 81a, Bern

Montag, 08.00 – 09.00
11x, 08.01. – 25.03.2024
Christine Michel
Nr. 15210.24.B101
CHF 209.–

Montag, 08.00 – 09.00
10x, 15.04. – 24.06.2024
Christine Michel
Nr. 15210.24.B201
CHF 190.–

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, Bern

Donnerstag, 16.00 – 17.00
10x, 11.01. – 21.03.2024
Christine Michel
Nr. 15210.24.B109
CHF 190.–

Donnerstag, 16.00 – 17.00
11x, 11.04. – 27.06.2024
Christine Michel
Nr. 15210.24.B209
CHF 209.–

Medical Yoga

Mit Yogaübungen werden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainiert sowie die Rückenmuskulatur gestärkt. Mit Atemübungen und meditativen Elementen unterstützt Yoga die innere Achtsamkeit und Ausgeglichenheit.

Berner Oberland

Gymnastikraum Eiger, Thun

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in den bestehenden Gruppen.



Minitrampolin (Rebounding)



Leichter, lustvoller, vielfältiger bewegen und jede Zelle stärken. Bewegungsfreude, Gleichgewicht, Muskelkraft, Koordination, Beweglichkeit, gute Verdauung. Dank dem Trampolin: «Ein bewegtes Hirn bleibt länger jung!»

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in den bestehenden Gruppen.

Berner Oberland

Buchholzstrasse 7b, Thun

Montag, 14.00 – 15.00
2x, 11.03. + 18.03.2024
Anastasia Berchtold
Nr. 15290.24.O104
CHF 40.–

Freitag, 09.15 – 10.15
2x, 15.03. + 22.03.2024
Anastasia Berchtold
Nr. 15290.24.O105
CHF 40.–



Muskelentspannung nach Jacobson



Die Muskelentspannung nach Jacobson, auch progressive Relaxation genannt, ist eine Entspannungstechnik, die Ihnen hilft sich überall und jederzeit zu entspannen. Hervorragend bei Einschlafproblemen. Es kann sitzend (Stuhl), wie auch liegend geübt werden.

Berner Oberland

Bahnhofstrasse 1, Thun

Schnupperlektion
Donnerstag, 09.00 – 10.00
1x, 15.02.2024
Oda den Otter
Nr. 15290.24.O102
Kostenlos

Grundkurs
Donnerstag, 09.00 – 10.00
4x, 29.02. – 21.03.2024
Oda den Otter
Nr. 15290.24.O103
CHF 80.–

Pilates

Ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Körperhaltung. Der Hauptfokus wird auf die Körpermitte, die Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur gerichtet, was zu einem geschmeidigeren, kräftigeren und beweglicheren Körper führt. Es wird auch im Liegen gearbeitet, selbständiges Aufstehen ist Voraussetzung.



Region Bern

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, Bern

Montag, 14.00 – 15.00
11x, 08.01. – 25.03.2024
Serena Bitterli
Nr. 15235.24.B102
CHF 198.–

Montag, 14.00 – 15.00
10x, 22.04. – 01.07.2024
Serena Bitterli
Nr. 15235.24.B202
CHF 180.–

Montag, 15.10 – 16.10
11x, 08.01. – 25.03.2024
Serena Bitterli
Nr. 15235.24.B103
CHF 198.–

Montag, 15.10 – 16.10
10x, 22.04. – 01.07.2024
Serena Bitterli
Nr. 15235.24.B203
CHF 180.–

Berner Oberland

Gwattstrasse 2B, Thun

Donnerstag, 13.30 – 14.30
6x, 14.03. – 18.04.2024
Doris Mora Garro
Nr. 15235.24.O104
CHF 108.–

Donnerstag, 13.30 – 14.30
10x, 25.04. – 04.07.2024
Doris Mora Garro
Nr. 15235.24.O204
CHF 180.–

+ Spiraldynamik® für den Fuss



Fussschmerzen stehen an 2. Stelle hinter Rückenschmerzen. Viele Beschwerden am Fuss sind die Folge von Fehlstellungen, die durch Fehlgebrauch entstanden sind. Die Spiraldynamik® hilft dabei eine Entschlüsselung zwischen den Ursachen zu verstehen und Zusammenhänge logisch zu verknüpfen.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag, 18.00 – 19.30
3x, 05.03., 19.03., 02.04.2024
Janine Messerli
Nr. 15220.24.O101
CHF 117.–

Entspannen

«In einem gesunden
Körper wohnt ein
gesunder Geist.»

Qigong / Tai Chi



Die ruhigen Bewegungen fördern die Konzentrationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn, die Atmung und halten Gelenke und Muskeln elastisch. Geeignet für alle, die Spannungen abbauen sowie Körper und Geist in Harmonie bringen wollen. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Gehen ausgeführt.

Les mouvements calmes favorisent la capacité de concentration, le sens de l'équilibre, la respiration et maintiennent l'élasticité des articulations et des muscles. Convient à tous ceux qui souhaitent réduire les tensions et harmoniser le corps et l'esprit. Les exercices se pratiquent debout, assis ou en marchant.

Region Bern

DAO, Gesellschaftsstrasse 81a, Bern

Qigong, Basiskurs

Mittwoch, 10.30 – 11.45
12x, 10.01. – 03.04.2024
Arie De Boorder
Nr. 15225.24.B102
CHF 300.–

Qigong, Basiskurs

Mittwoch, 10.30 – 11.45
11x, 10.04. – 03.07.2024
Arie De Boorder
Nr. 15225.24.B202
CHF 275.–

Wushu Zentrum, Zentweg 17 C1, Bern

Tai Chi, Fortgeschrittene²

Dienstag, 10.00 – 11.00
12x, 09.01. – 02.04.2024
Yongmei Wu
Nr. 15225.24.B104
CHF 240.–

Tai Chi, Fortgeschrittene²

Dienstag, 10.00 – 11.00
11x, 23.04. – 02.07.2024
Yongmei Wu
Nr. 15225.24.B204
CHF 220.–

Tai Chi, Aufbaukurs¹

Donnerstag, 09.00 – 10.00
12x, 11.01. – 04.04.2024
Yongmei Wu
Nr. 15225.24.B103
CHF 240.–

Tai Chi, Aufbaukurs¹

Donnerstag, 09.00 – 10.00
10x, 25.04. – 04.07.2024
Yongmei Wu
Nr. 15225.24.B203
CHF 200.–

Voraussetzung:

² Sie verfügen über Tai Chi Erfahrung (Peking-Form mit 24 Bewegungsfolgen)

¹ Geduld und sicherer Stand (laufender Kurs seit 2 Jahren).

Berner Oberland

Rampenstrasse 1, Thun

Qigong / Tai Chi

Donnerstag, 14.00 – 15.30
12x, 11.01. – 04.04.2024
Pia Columberg
Nr. 15225.24.O102
CHF 348.–

Qigong / Tai Chi

Donnerstag, 14.00 – 15.30
10x, 11.04. – 04.07.2024
Pia Columberg
Nr. 15225.24.O202
CHF 290.–

Qigong / Tai Chi

Freitag, 09.45 – 11.00
11x, 12.01. – 05.04.2024
Arie De Boorder
Nr. 15225.24.O103
CHF 286.–

Qigong / Tai Chi

Freitag, 09.45 – 11.00
11x, 12.04. – 05.07.2024
Arie De Boorder
Nr. 15225.24.O203
CHF 286.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue



Dojo Biel, Freiburgstrasse 41, Biel

Qigong

Freitag/Vendredi
09.00 – 10.00
11x, 12.01. – 22.03.2024
Pia Schibler
Nr. 15225.24.S101
CHF 242.–

Von Fun über Kraft zu Entspannung



Den Kreislauf mit Zumba Gold ankurbeln, gleichzeitig die Kondition und Koordinationsfähigkeit aufrechterhalten, bevor es zur Kräftigungssequenz mit Kleingeräten übergeht. Die Entspannungsphase, mit Hatha-Yoga-Übungen fördert den Gleichgewichtssinn und dehnt den Körper bis hin zur Tiefenentspannung.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in den bestehenden Gruppen.

Yoga

Mit Yogaübungen werden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainiert sowie die Rückenmuskulatur gestärkt. Mit Atemübungen und meditativen Elementen unterstützt Yoga die innere Achtsamkeit und Ausgeglichenheit.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in den bestehenden Gruppen.

Berner Oberland

dap, Mittlere Strasse 52, Thun

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in den bestehenden Gruppen.

Biel/Bienne – Seeland

Body-spirit, Ring 12, Biel

Donnerstag, 16.00 – 17.00
11x, 11.01. – 28.03.2024
Marlise Flückiger
Nr. 15230.24.S105
CHF 209.–

Donnerstag, 16.00 – 17.00
10x, 11.04. – 20.06.2024
Marlise Flückiger
Nr. 15230.24.S205
CHF 190.–

+ Sicher stehen – sicher gehen



Mit sicherem Schritt in eine mobile Zukunft. Einfache Übungen für den Alltag. Tests zeigen Ihre aktuelle Kraft- und Gleichgewichtssituation auf. Ein Kurs mit Physiotherapeutinnen, die auf die individuellen Bedürfnisse eingehen.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 15.30 – 16.30
9x, 01.03. – 24.05.2024
Plüss Monika
Nr. 15290.24.B116
CHF 180.–



QIGONG IM PARK

geht weiter in Bern, Biel, Burgdorf und Thun
April – September 2024

Das Angebot steht Menschen jeden Alters offen und ist kostenlos.

Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte der Homepage:
www.qigongimpark-bern.ch

QIGONG DANS LE PARC

continue à Berne, Bienne, Berthoud et Thoune
Avril – Septembre 2024

L'offre est ouverte aux personnes de tout âge et est gratuite.
Vous trouverez les informations actuelles sur le site Internet:
www.qigongimpark-bern.ch

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

 **krebsliga bern**

LUNGENLIGA BERN
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**

Tanzen &

Musik

Danse & musique

Tanzen Danse

(Country) Line Dance



Eine Tanzrichtung aus den USA, die zu Country- und anderer Musik getanzt wird. In Reihen und Linien bewegen sich die Tanzenden neben- und hintereinander durch den Raum. Mit viel Spass halten Sie Ihre Hirnzellen fit und fördern Ihren Gleichgewichts- und Orientierungssinn.

Un style de danse originaire des États-Unis, qui se danse sur de la musique country ou autre. Nous nous déplaçons dans l'espace en lignes et en rangées, les uns à côté des autres et les uns derrière les autres. En s'amusant, vous maintenez vos cellules cérébrales en forme et stimulez votre sens de l'équilibre et de l'orientation.

Region Bern

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhofweg 34, Bern

Country Line Dance

Aufbaukurs

Montag, 14.40 – 15.40
11x, 08.01. – 25.03.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B106
CHF 209.–

Aufbaukurs

Montag, 14.40 – 15.40
10x, 22.04. – 01.07.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B206
CHF 190.–

Emmental-Oberaargau

Zentrum Gyriträff, Gyrischachenstrasse 27, Burgdorf

Country Line Dance

Fortgeschrittene

Dienstag, 15.15 – 16.15
11x, 16.01. – 26.03.2024
Beat Scheidegger
Nr. 14300.24.O501
CHF 170.– (10er Karte)

Fortgeschrittene

Dienstag, 15.15 – 16.15
9x, 30.04. – 25.06.2024
Beat Scheidegger
Nr. 14300.24.O501
CHF 170.– (10er Karte)

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Tanzschule Side-Step, Johann-Verresiusstrasse 13, Biel

Line Dance

Fortgeschrittene/Avancés II

Donnerstag/Jeudi
14.00 – 15.00
12x, 11.01. – 28.03.2024
Dana Bangerter
Nr. 14300.24.S106
CHF 192.–

Fortgeschrittene/Avancés II

Donnerstag/Jeudi
14.00 – 15.00
12x, 04.04. – 27.06.2024
Dana Bangerter
Nr. 14300.24.S206
CHF 192.–

Einsteiger/Débutants

Donnerstag/Jeudi
15.00 – 16.00
12x, 11.01. – 28.03.2024
Dana Bangerter
Nr. 14300.24.S107
CHF 192.–

Einsteiger/Débutants

Donnerstag/Jeudi
15.00 – 16.00
12x, 04.04. – 27.06.2024
Dana Bangerter
Nr. 14300.24.S207
CHF 192.–

Fortgeschrittene/Avancés I

Donnerstag/Jeudi
16.00 – 17.00
12x, 11.01. – 28.03.2024
Dana Bangerter
Nr. 14300.24.S108
CHF 192.–

Fortgeschrittene/Avancés I

Donnerstag/Jeudi
16.00 – 17.00
12x, 04.04. – 27.06.2024
Dana Bangerter
Nr. 14300.24.S208
CHF 192.–

Hauptstrasse 31, Lyss

Fortgeschrittene II

Montag, 14.30 – 15.30
12x, 08.01. – 25.03.2024
Yvonne Kramer
Nr. 14300.24.S110
CHF 192.–

Fortgeschrittene II

Montag, 14.30 – 15.30
12x, 08.04. – 01.07.2024
Yvonne Kramer
Nr. 14300.24.S210
CHF 192.–

Fortgeschrittene I

Montag, 15.45 – 16.45
12x, 08.01. – 25.03.2024
Yvonne Kramer
Nr. 14300.24.S111
CHF 192.–

Fortgeschrittene I

Montag, 15.45 – 16.45
12x, 08.04. – 01.07.2024
Yvonne Kramer
Nr. 14300.24.S211
CHF 192.–

Everdance®



Der Gesellschaftstanz ohne Tanzpartnerin/Tanzpartner Tango, Walzer, Foxtrott, Cha Cha Cha, Salsa oder Samba werden in einfachen Choreographien getanz, die die Koordination, das Gleichgewicht & Gedächtnis trainieren.

La danse de salon sans partenaire de danse Tango, valse, foxtrot, cha cha cha, salsa ou samba sont dansés dans des chorégraphies simples qui font travailler la coordination, l'équilibre et la mémoire.

Region Bern

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhofweg 34, Bern

Neu im Angebot

Ever&Line Dance

Einsteiger

Montag, 11.15 – 12.15
11x, 08.01. – 25.03.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B111
CHF 209.–

Einsteiger

Montag, 11.15 – 12.15
10x, 22.04. – 01.07.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B211
CHF 190.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Tanzschule Elite, Guglerstrasse 6, Nidau

Fortgeschrittene/Avancés

Mittwoch/Mercredi
08.45 – 09.45
12x, 10.01. – 27.03.2024
Andrea Wüthrich
Nr. 14300.24.S101
CHF 240.–

Fortgeschrittene/Avancés

Mittwoch/Mercredi
08.45 – 09.45
11x, 17.04. – 26.06.2024
Andrea Wüthrich
Nr. 14300.24.S201
CHF 220.–

Einsteiger/Débutants

Mittwoch/Mercredi
09.50 – 10.50
12x, 10.01. – 27.03.2024
Andrea Wüthrich
Nr. 14300.24.S102
CHF 240.–

Einsteiger/Débutants

Mittwoch/Mercredi
09.50 – 10.50
11x, 17.04. – 26.06.2024
Andrea Wüthrich
Nr. 14300.24.S202
CHF 220.–

Emmental-Oberaargau

Langenthal

Bitte melden Sie sich bei Interesse an einem neuen Kurs bei den Kurssekretariaten.

Flamenco



Haben Sie Freude an spanischer Musik und expressivem Tanz? Körperliche und geistige Bewegung werden mit überschäumender Lebensfreude und persönliche Ausstrahlung kombiniert.

Region Bern

Tanzstudio Susana, Bubenbergplatz 8, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in den bestehenden Gruppen.

GymDance



GymDance (Jazzgymnastik) fördert auf spielerische Art unsere Motorik, das Konzentrationsvermögen und die Koordination. Für alle die Freude an tänzerischen Bewegungsabläufen und rhythmischer Musik haben.

Region Bern

New Dance Academy, Bubenbergplatz 11, Bern

Dienstag, 10.15 – 11.15
12x, 09.01. – 02.04.2024
Cili Märk
Nr. 14300.24.B112
CHF 240.–

Dienstag, 10.15 – 11.15
9x, 23.04. – 02.07.2024
Cili Märk
Nr. 14300.24.B212
CHF 180.–

Lindy Hop – Boogie – Charleston



Um 1920 entstand dieser Tanz aus Foxtrott, Charleston und afroamerikanischen Kulturtänzen. Die beschwingten Schritfolgen und Figuren zu verschiedenen Musikgeschwindigkeiten sind für jedes Alter geeignet. Dieser Paartanzkurs steht auch Einzelpersonen ohne festen Tanzpartner offen.

Region Bern

The Rhythm Rebels, Aarberggasse 40, Bern

Aufbaukurs
Mittwoch, 14.00 – 15.00
12x, 10.01. – 03.04.2024
Ursula Bogatzki
Nr. 14300.24.B110
CHF 276.–

Aufbaukurs
Dienstag, 14.30 – 15.30
11x, 24.04. – 03.07.2024
Ursula Bogatzki
Nr. 14300.24.B210
CHF 253.–

Orientalischer Tanz

Im Spiel mit Rhythmus und Melodie werden wir beschwingt, fröhlich und selbstbewusst. Die Beckenbewegungen bringen den Körper zum Fließen, wirken heilsam und ausgleichend. Für jedes Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand möglich.

Region Bern

MorgenAbendLand, Könizstrasse 19a, 3008 Bern

Aufbaukurs

Dienstag, 09.30 – 10.30
12x, 09.01. – 02.04.2024
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.24.B102
CHF 288.–

Aufbaukurs

Dienstag, 09.30 – 10.30
11x, 23.04. – 02.07.2024
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.24.B202
CHF 264.–

Fortgeschrittene

Mittwoch, 10.30 – 11.30
12x, 10.01. – 03.04.2024
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.24.B103
CHF 288.–

Fortgeschrittene

Dienstag, 10.30 – 11.30
11x, 24.04. – 03.07.2024
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.24.B203
CHF 264.–

Paartanz Standard & Latein

Englisch Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Cha Cha Cha und Rumba als Paar tanzen und dabei Kenntnisse auffrischen oder vertiefen. Freude an der Musik und Lust, sich zu bewegen, sind die einzigen Voraussetzungen.

Region Bern

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhofweg 34, Bern

Fortgeschrittene

Montag, 15.50 – 16.50
11x, 08.01. – 25.03.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B104
CHF 209.–

Fortgeschrittene

Montag, 15.50 – 16.50
10x, 22.04. – 01.07.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B204
CHF 190.–

Grundkurs

Montag, 17.00 – 18.00
11x, 08.01. – 25.03.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B105
CHF 209.–

Grundkurs

Montag, 17.00 – 18.00
10x, 22.04. – 01.07.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B205
CHF 190.–



Tänze aus aller Welt



Mixer, Square- und Kreistänze aus aller Welt oder mal einen Country Line Dance tanzen, dafür ist es nie zu spät. Bei Musik und Rhythmus halten Sie Körper und Geist in Schwung und geniessen das Zusammensein. Auskunft und Anmeldung Kurssekretariat Biel Seeland.

Region Bern

Dienstag, 14.30 – 16.30
09.01. – 02.07.2024
Bern, KGH Johannes
Christina Oeler, Silvia Kreis
CHF 7.–/1x

Freitag, 09.00 – 10.30
12.01. – 24.05.2024
Bethlehem, Tscharnergut
Cili Märk, Monika Vögtlin
CHF 7.–/1x

Mittwoch, 09.00 – 10.30
10.01. – 29.05.2024
Ittigen, KGH
Cili Märk, Susann Amherd
CHF 7.–/1x

Freitag, 09.00 – 10.30
11.01. – 06.06.2024
Laupen, Oekum. Zentrum
Esther Herzog, Monika
Vögtlin
CHF 7.–/1x

Montag, 09.30 – 11.00
08.01. – 01.07.2024
Wabern, KGH
Cili Märk, Silvia Kreis
CHF 10.–/1x

Emmental-Oberaargau

Donnerstag, 14.30 – 15.30
18.01. – 18.04.2024
Burgdorf, Zentr. Neumatt
Susanne Hügli
CHF 6.–/1x

Montag, 14.00 – 15.30
15.01. – 24.06.2024
Konolfingen, Ref. KGH
Ruth Moser, Ruth
Scheidegger
CHF 9.–/1x

Donnerstag, 09.00 – 10.00
11.01. – 21.03.2024
Sumiswald, KGH
Kathrin Langenegger
CHF 6.–/1x

Dienstag, 14.00 – 15.00
16.01. – 02.04.2024
Walkringen, Sternen
Zentrum
Kathrin Langenegger
CHF 6.–/1x

Tanzen im Sitzen



Für Tanzfreudige die sich im Sitzen zu Musik bewegen. Auf einem Stuhl sitzend bewegen wir uns «tanzend» zu rhythmischer Musik. So macht Bewegung richtig Spass. Unsere Beweglichkeit, Koordination, Kraft werden mit Freude gefördert. Auch mit Rollstuhl möglich.

Danser en position assise

Pour les amateurs de danse qui aiment bouger en musique en position assise : Assis sur une chaise, nous nous déplaçons en « dansant » sur des musiques rythmées. C'est un vrai plaisir. Notre mobilité, notre coordination et notre force sont stimulées avec joie. Possible aussi en fauteuil roulant.

Biel/Bienne – Seeland

bilingue



Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Montag/Lundi

10.00 – 11.00

10x, 15.01. – 25.03.2024

Janeta Barelli

Nr. 14300.24.S118

CHF 190.–

Montag/Lundi

10.00 – 11.00

11x, 15.04. – 01.07.2024

Janeta Barelli

Nr. 14300.24.S218

CHF 209.–

Zumba Gold®



Mit Zumba Gold®, einem Tanz-Fitness-Programm zu latein-amerikanischen Rhythmen, stärken Sie Ihre Muskulatur und Ihr Herz-Kreislauf-System. Für alle, die sich gerne zu Musik bewegen, ihre Beweglichkeit, Koordination und Kondition aufbauen wollen.

Avec Zumba Gold®, un programme de danse-fitness sur des rythmes latino-américains, vous renforcez votre musculature et votre système cardio-vasculaire. Pour tous ceux qui aiment bouger en musique et qui souhaitent développer leur souplesse, leur coordination et leur condition physique.

Region Bern

The Rhythm Rebels, Aarberggasse 40, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in den bestehenden Gruppen.

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Tanzschule Elite, Guglerstrasse 6, Nidau

Einsteiger/Débutants

Mittwoch/Mercredi

09.00 – 10.00

10x, 17.01. – 27.03.2024

Janeta Barelli

Nr. 14300.24.S112

CHF 190.–

Einsteiger/Débutants

Mittwoch/Mercredi

09.00 – 10.00

11x, 17.04. – 03.07.2024

Janeta Barelli

Nr. 14300.24.S212

CHF 209.–

Fortgeschrittene/Avancés

Mittwoch/Mercredi

10.00 – 11.00

10x, 17.01. – 27.03.2024

Janeta Barelli

Nr. 14300.24.S105

CHF 190.–

Fortgeschrittene/Avancés

Mittwoch/Mercredi

10.00 – 11.00

11x, 17.04. – 03.07.2024

Janeta Barelli

Nr. 14300.24.S205

CHF 209.–

Zumba Hula Hoop Dance



Kombinierte Tanzbewegungen mit und ohne Ring, Fitness und Konzentration. Ein gutes Ausdauertraining, das Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht verbessert, den Rumpf, sowie die Arm- und Beinmuskulatur stärkt.

Region Bern

The Rhythm Rebels, Aarberggasse 40, Bern

Dienstag, 14.30 – 15.30

12x, 09.01. – 02.04.2024

Carmen Grandi

Nr. 15290.24.B115

CHF 252.–

Dienstag, 14.30 – 15.30

11x, 23.04. – 02.07.2024

Carmen Grandi

Nr. 15290.24.B215

CHF 231.–

Bonjour

«Aimez-vous danser avec moi?»

Tanznachmittage



Haben Sie Freude am Tanzen? Sie möchten sich wieder einmal mit Freunden treffen und einen fröhlichen Nachmittag bei Live-Musik geniessen? Unsere traditionellen Tanznachmittage finden im ganzen Kanton statt.

Für den genauen Datenplan mit Musik-Angaben verlangen Sie den separaten Flyer.

Thés dansants

Aimez-vous danser? Vous souhaitez vous retrouver entre amis et profiter d'un après-midi joyeux avec de la musique live? Nos après-midis de danse traditionnelle se déroulent dans tout le canton.

Demandez le dépliant séparé pour les dates exactes et les informations musicales.

Eintritt pro Nachmittag: CHF 10.–

Entrée par après-midi: CHF 10.–

Ausnahme/Exception: 9.5. + 10.12.2024: CHF 13.–

Region Bern

Restaurant Jardin, Militärstrasse 38, Bern

Dienstag/Mardi, 14.00 – 17.00

23.01., 27.02., 26.03., 23.04., 28.05.2024

Biel/Bienne – Seeland

Hotel Weisses Kreuz, Marktplatz 15, Lyss

Mittwoch/Mercredi, 14.00 – 17.00

07.02., 06.03., 03.04., 01.05., 05.06., 03.07.2024

Sonntag/Dimanche, 14.00 – 17.00

14.01., 21.01., 11.02., 18.02., 17.03., 14.04., 26.05., 16.06., 14.07.2024

Berner Oberland

Kursaal Interlaken

Dienstag/Mardi, 14.00 – 17.00

16.01., 19.03., 9.04., 9.05. (Do/je, Auffahrt/Ascension), 18.06.2024

Lötschbergzentrum Spiez

Mittwoch/Mercredi, 14.00 – 17.00

31.01., 28.02., 27.03., 24.04., 22.05., 26.06.2024

Kirchgemeindehaus Uetendorf

Montag/Lundi, 14.00 – 17.00

08.01., 12.02., 11.03., 08.04., 13.05., 10.06.2024

Emmental-Oberaargau

Landgasthof Bären, Marktgasse 1, Sumiswald

Donnerstag/Jeudi, 14.00 – 17.00

04.01., 08.02., 14.03., 11.04., 16.05., 13.06.2024

Disco Ü60



«Move like a Rolling Stone» – Disco wie in alten Zeiten!

Une Disco comme au bon vieux temps!

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Duo Club, Zentralstrasse 54 /Rue Centrale 54, Biel/Bienne

Sonntag, Dimanche, 15.00 – 19.00

07.01., 04.02., 03.03., 17.03. (Postillon d'amour), 07.04., 05.05., 02.06.2024

Eintritt pro Nachmittag, inkl. Garderobe: CHF 15.–

Entrée par après-midi, vestiaire inclus : CHF 15.–

Musik / Musique

Singen – Chöre



Es werden altbekannte oder neue Lieder ein- oder mehrstimmig gesungen – tut Körper und Seele gut und macht viel Freude.

Berner Oberland

KGH Frutigenstrasse, Thun

Montag, 2x monatlich, nach Jahresplan

14.00 – 15.45

Ab 15.01.2024

Sandra Tosetti

CHF 3.50.–/Mal, wird nach Anzahl Proben in Rechnung gestellt

Kirchenzentrum Futura, Unterseen

Montag, 14.30 – 16.00
Ab 15.01.2024
Annette Balmer
CHF 5.–/Mal inkl. Zvieri

Emmental-Oberaargau

Wohnpark Buchegg, Bernstrasse 16, Burgdorf

Mittwoch, 14.00 – 15.30
17.01., 21.02., 27.03., 01.05., 29.05., 19.06.2024
Monika Halter
CHF 5.–/Mal

Orchester +

Sie haben früher ein Instrument gespielt oder tun dies noch heute? Wenn Sie die Freude am gemeinsamen Musizieren pflegen möchten, freuen sich unsere Orchester auf Verstärkung. Anfragen an die Kurssekretariate.

Orchestre

Avez-vous, une fois dans le passé, joué d'un instrument ou en jouez-vous encore aujourd'hui? Si vous souhaitez maintenir le plaisir de jouer de la musique ensemble, nos orchestres se réjouissent de recevoir du renfort. Renseignements vous auprès des secrétariats des cours.

Biel/Bienne – Seeland

bilingue ⌘

Calvinhaus, Mettstrasse 154, Biel/Bienne

Donnerstag/Jedi, 14.00 – 16.30
11.01. – 27.06.2024
Herbert Schaad
Nr. 15320.24.5601
CHF 260.–, Jahresabo

Berner Oberland

KulturKapelle9, Kapellenstrasse 9, Spiez

Donnerstag, 09.00 – 11.15
15x, 18.01. – 27.06.2024
Hans Peter Zumkehr, Barbara Hofer
Nr. 15320.24.0106
CHF 160.–

Gitarre Fortgeschrittene – + Gruppen

Sie haben einen Grundkurs besucht oder früher Gitarre gespielt und möchten in einer Gruppe spielen? Die Einteilung erfolgt durch die Kursleiterin, eine Gruppe spielt jeweils 1 Stunde. Der Datenplan umfasst 2 Lektionen mehr als mit dem Kursgeld berechnet sind. Sie bestimmen selbst, welche Lektionen Sie besuchen.



Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 13.30 – 18.00
9x 10.01. – 03.04.2024
Silvia Ringgenberg
Nr. 15320.24.0101
CHF 225.–

Mittwoch, 13.30 – 18.00
7x, 24.04. – 03.07.2024
Silvia Ringgenberg
Nr. 15320.24.0201
CHF 175.–

Steelpan – Gruppen +

Musikspielen auf dem Ölfass, ihm karibische Klänge entlocken – es macht Spass. Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse nötig. Instrumente stehen zur Verfügung.

Berner Oberland

Steelorama, Industrieweg 43, Steffisburg

Dienstag, 09.15 – 10.45
11x, 09.01. – 02.04.2024
Silvia Balmer und
Jacqueline Baumgartner
Nr. 15320.24.0103
CHF 319.–

Dienstag, 09.15 – 10.45
11x, 23.04. – 02.07.2024
Silvia Balmer und
Jacqueline Baumgartner
Nr. 15320.24.0203
CHF 319.–

Ausflüge & Veranstaltungen

Excursions & événements

Allgemeines

Anreise & Reisebegleitung

Die Anreise zu den Ausflugsorten erfolgt individuell und auf eigene Kosten. Für ausserkantonale Ausflüge ist bei Interesse eine begleitete An- und Rückreise (Billette bitte selber organisieren) möglich.

Der Treffpunkt wird mittels Reiseprogramm ca. 10 Tage vor dem Anlass bekanntgegeben. Wenn Sie eine begleitete An- und Rückreise wünschen, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit. Alle Ausflüge und Veranstaltungen werden vor Ort von uns begleitet.

Körperliche Anforderungen

Betriebsbesichtigungen sind oft weitläufig, haben Treppen und dauern 1-2 Stunden. Oftmals ist es nicht möglich, sich zwischendurch hinzusetzen. Es wird deshalb vorausgesetzt, dass Sie gut zu Fuss und nicht auf eine Gehhilfe angewiesen sind.

Kosten Ausflüge

Der Preis beinhaltet die Führung und die Reisebegleitung. Falls eine Verpflegung inbegriffen ist, wird dies beim jeweiligen Angebot erwähnt.



Généralités

Trajet et accompagnement

Le trajet jusqu'aux lieux d'excursion est effectué individuellement et à vos frais. Pour les excursions hors canton, il est possible, si cela vous intéresse, d'organiser un aller-retour accompagné (les billets sont à organiser soi-même). Le lieu de rendez-vous sera communiqué avec le programme de voyage environ 10 jours avant. Si vous souhaitez bénéficier d'un accompagnement pour vos trajets aller et retour, veuillez nous en informer lors de votre inscription. Sur place, nous assurons l'accompagnement de toutes les excursions et manifestations.

Exigences physiques

Les visites d'entreprise comportent souvent de longs parcours, des escaliers et durent 1 à 2 heures. Il n'est souvent pas possible de s'asseoir pendant la visite. Il est donc impératif d'être à l'aise à pied et de ne pas être dépendant d'un déambulateur.

Coût des excursions

Le prix comprend la visite guidée et l'accompagnement. Si un repas est inclus, il en est fait mention dans l'offre correspondante.

AVAG Thun – ein innovatives Umweltunternehmen Donnerstag, 25. Januar 2024, 13.15 – ca. 16.00

Nr. 15505.24.B101

CHF 20.–

Eine rund zweieinhalbstündige Betriebsbesichtigung gewährt Ihnen spannende Einblicke in die Anlagentechnik und die Welt der Kreislaufwirtschaft. Die Zusammenhänge zwischen Abfallverwertung und nachhaltiger Energieproduktion werden ebenfalls aufgezeigt.

Preis inkl. Kaffeepause.

Baukunst und Orgelklang im Berner Münster Freitag, 9. Februar 2024, 13.45 – ca. 16.00

Nr. 15505.23. B102

CHF 65.–

Geführte Besichtigung (ca. 2 Std.) durch die grösste Kirche der Schweiz – mit Schwerpunkt auf die Münsterorgel. Während des Rundgangs erfahren Sie mehr über die aussergewöhnliche Baukunst und tauchen mit dem amtierenden Münsterorganist, Christian Barthen, in die Welt des Orgelklangs ein.

Schweizerische Nationalbibliothek (NB) in Bern
Mittwoch, 21. Februar 2024, 13.15 – ca. 16.00

Nr. 15505.24. B103 CHF 20.–

In einer rund eineinhalbstündigen Führung wird Ihnen die Nationalbibliothek vorgestellt. Sie sehen die öffentlichen Räume und erhalten eine Einführung in die Geschichte und Aufgaben der Nationalbibliothek.

Anschliessend Kaffeepause im hausinternen Bistro (nicht im Preis inklusive).

V-Bahn Grindelwald
Mittwoch, 13. März 2024, 13.45 – ca. 15.30

Nr. 15505.24.B104 CHF 62.–

Acht Jahre Planung und Bau für mehr Qualität, Komfort und Tempo. Besichtigung des grössten und innovativsten Infrastrukturprojekt der Alpen. In einer ca. eineinhalbstündigen Führung erhalten Sie Einblick in diverse Lokalitäten der V-Bahn. Treppensteigen nötig.

Unterwegs

«Auf Entdeckungstour in der Schweiz.»

**Von den Boliden der Strasse bis zur faszinierenden
Welt unter Wasser**
Mittwoch, 27. März 2024, 10.00 – ca. 13.45

Nr. 15505.24. B105 CHF 45.–

Tauchen Sie ein in die Welt der Formel 1 und bestaunen Sie mehr als 30 Boliden aus allen Zeitepochen. Bei dieser ca. zweistündigen Führung erfahren Sie mehr über alle Fahrzeuge des Schweizer Fahrzeugmuseums in Langenthal sowie die im gleichen Gebäude stehenden 4 Grossraumaquarien des Hauses Meilenstein.

Preis inkl. kleinem Mittagessen.

**Imposante Klosterkirche & idyllische Parkanlage
St. Urban**
Dienstag, 16. April 2024, 9.45 – ca. 13.45

Nr. 15505.24.B201 CHF 55.–

Im Kloster St. Urban lösen die bekannten Chorgestühle und der Hochaltar Staunen aus. Auf einem geführten Rundgang von eineinhalb Stunden erhalten Sie Einblick in die Klosterkirche mit Konvent und Bibliothek, den Festsaal sowie in die Geschichte und das Klosterleben. Preis inkl. Mittagessen.



Delémont – reich an Geschichte und Tradition
Donnerstag, 25. April 2024, 09.30 – ca. 15.00

Nr. 15505.24.B202 CHF 35.–

Vormittags erkundigen Sie auf einer eineinhalbstündigen Führung die Hauptstadt des Kanton Juras. Nach einer individuellen Mittagspause erfolgt eine einstündige Besichtigung der Messerfabrik des traditionsreichen Schweizer Herstellers Victorinox. Führungen finden auf Deutsch statt.

Delémont: riche en histoire et en traditions
Jeudi 25 avril 2024, 09h30 – env. 15h00

Nr. 15505.24.B203 CHF 35.–

Le matin, vous découvrirez la capitale du Jura lors d'une visite guidée de la capitale du canton du Jura d'une heure et demie. Après un repas de midi individuel, visite d'une heure de l'usine Victorinox, fabricant de l'icône couteau suisse. Les visites guidées ont lieu en français.

Elementarteilchen auf Kollisionskurs im Universum Donnerstag, 2. Mai 2024, 11.30 – ca. 16.30

Nr. 15505.24.B204 CHF 38.–
Erleben Sie eine rund zweistündige Führung durch das CERN, die Europäische Organisation für Kernforschung in Meyrin, eines der größten und renommiertesten Zentren für physikalische Grundlagenforschung der Welt. Führung findet auf Deutsch statt.
Anmeldeschluss: 4. April 2024.

Univers de particules Jeudi 2 mai 2024, 11h30 – env. 16h30

Nr. 15505.24.B205 CHF 38.–
Faites une visite guidée d'environ deux heures du CERN, l'Organisation européenne pour la recherche nucléaire à Meyrin, l'un des plus grands et des plus prestigieux centres de recherche fondamentale en physique au monde. La visite guidée a lieu en français. Délai d'inscription: 4 avril 2024.

Auf den Spuren des Trinkwassers in Blumenstein Dienstag, 14. Mai 2024, 13.15 – ca. 16.30

Nr. 15505.24.B206 CHF 20.–
Geführte rund dreistündige Besichtigung des Fassungsstollens und des Ausgleichbeckens im Quellgebiet Blattenheid. Die Anreise zum Fassungsstollen erfolgt mit Privatautos – bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, falls Sie kein Auto besitzen. Wir bilden Fahrgemeinschaften ab Blumenstein. Fussweg insgesamt ca. 1km, 60 Höhenmeter. Inkl. Zwischenstopp im Alpbeizli Langenegg (auf eigene Kosten).

Mit dem Funiculaire bis ans Ende der Welt Montag, 3. Juni 2024, 13.15 bis ca. 17.00

Nr. 15505.24. B207 CHF 35.–
Es erwartet Sie eine rund zweistündige Führung durch das Nationale Sportzentrum, mit Einblicken in das Training der Spitzenathleten und Erzählungen zur Entstehung der Sportstätte Magglingen. Führung findet bilingue statt.
Preis inkl. Kaffeepause.

Avec le funiculaire jusqu'à la Fin du Monde Lundi 3 juin 2024, 13h15 – env. 17h00

Nr. 15505.24.B208 CHF 35.–
Une visite guidée d'environ deux heures vous attend au Centre national de sport de Macolin, comprenant un aperçu des entraînements des sportifs d'élite et des récits sur l'histoire des installations sportives de Macolin. La visite guidée est bilingue. Prix incluant la pause café.

Altstadtflair & Schokolade in Zürich Mittwoch, 19. Juni 2024, 9.35 – ca. 16.30

Nr. 15505.24. B209 CHF 80.–
Entdecken Sie auf einem geführten zweistündigen Spaziergang die versteckten Gassen, Winkel und Oasen im schönen Niederdorf. Per Schiff geht die Reise weiter auf eine eineinhalbstündige Tour im Home of Chocolate durch die süsse Welt der Lindt-Schokolade. Verpflegung auf dem Schiff möglich.

Die Geschichte der Cellulose-Fabrik Attisholz (Riedholz) Dienstag, 25. Juni 2024, 13.45 – ca. 16.30

Nr. 15505.24. B210 CHF 60.–
Die 90-minütige Führung gibt Ihnen Einblicke in die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft des ehemaligen Industriearbals und zeigt eindrücklich, wo heute Kunst und Kultur, Gastronomie, Sport- und Freizeitnutzung aufeinandertreffen. Preis inkl. kleinem Apéro.



Ferien & Reisen

Vacances & voyages

Allgemeiner Hinweis

Für alle Ferienangebote gibt es Detailinformationen. Bitte erkundigen Sie sich bei den Kurssekretariaten. Limitierte Platzzahl – frühzeitige Buchung empfehlenswert.

Wandern



Bergwanderungen im Puschlav 17. bis 20. Juni 2024

Nr. 15510.24.S201

Anmeldeschluss: Montag, 6. Mai 2024

Wanderungen in italienischem Ambiente im Puschlav und seinen Seitentälern, bis ins Veltlin, zu Bergseen und Gletschermühlen. Mind. 9 bis max. 14 Teilnehmende

Wandertage im Saastal 30. Juni bis 6. Juli 2024

Nr. 15510.24.S202

Anmeldeschluss: Donnerstag, 16. Mai 2024

Ausgehend von Saas-Almagell werden täglich drei Wanderungen im Saastal mit unterschiedlichen Anforderungen angeboten. Mind. 20 bis max. 30 Teilnehmende

Wandertage in Flims/Laax 15. bis 17. Juli 2024

Nr. 15510.24.S301

Anmeldeschluss: Montag, 3. Juni 2024

Die Bergregion Flims/Laax ist der ideale Ausgangspunkt für unsere Wandertage mit drei kürzeren und längeren Touren in der Region. Die Bergbahnen können als Unterstützung bei unseren Wanderungen genutzt werden. Mind. 9 bis max. 15 Teilnehmende

Wander- und Erlebnistage im Sarganserland 15. bis 18. August 2024

Nr. 15510.24.S302

Anmeldeschluss: Donnerstag, 18. Juli 2024

Die Umgebung von Sargans bietet viele tolle Wandermöglichkeiten: Rundwanderungen, Höhenwanderungen, Wanderungen in den wilden umliegenden Tälern sowie in den Rebbergen der Bündner Herrschaft (mit Weindegustation). Mind. 9 bis max. 16 Teilnehmende

Aktiv- und Wanderwoche Champéry 30. August bis 6. September 2024

Nr. 15510.24.S303

Anmeldeschluss: Donnerstag, 16. Mai 2024

Champéry, am Ende des Val d'Illeiez im Wallis auf 1050 m gelegen, ist einer der ältesten Tourismusorte der Schweiz mit über 800 km attraktiven Wanderwegen. Nicht-Wandernde erwartet parallel ein vielfältiges Programm mit themengebundener Gymnastik. Mind. 28 bis max. 46 Teilnehmende

Radsport

E-Veloferien Provence 28. April bis 4. Mai 2024



Nr. 15510.24.B202

Anmeldeschluss: Donnerstag, 15. Februar 2024

Eine Woche E-Velo-Radwandern durch die Gegend von Avignon und im Hügelzug des Luberon in der schönen Provence. An- und Rückreise mit Reiseкар. Mind. 20 bis max. 28 Teilnehmende

E-Velo 3-Tagestour im Jura 12. bis 14. August 2024



Nr. 15510.24.B301

Anmeldeschluss: Donnerstag, 25. April 2024

Auf verkehrsarmen Strassen erkunden wir die Schönheiten zwischen La Chau-de-Fonds und Delle. Etappenlängen ca. 50 Kilometer und zwischen 700 bis 900 Höhenmeter pro Etappe. Mind. 16 bis max. 25 Teilnehmende

E-Veloferien Provence 6. bis 12. Oktober 2024



Nr. 15510.24.B401

Anmeldeschluss: Donnerstag, 25. Juli 2024

Eine Woche E-Velo-Radwandern durch die Gegend von Avignon und im Hügelzug des Luberon in der schönen Provence. An- und Rückreise mit Reiseocar.

Mind. 20 bis max. 28 Teilnehmende

E-Mountainbike Tage im Jura 27. bis 31. Mai 2024



Nr. 15510.24.B203

Anmeldeschluss: Donnerstag, 15. Februar 2024

Fünf einfache E-Mountainbike-Touren durch die Jura-höhen der Franches-Montagnes. An- und Rückreise mit Reiseocar. Mind. 16 bis max. 26 Teilnehmende

Mountainbike-Touren im Engadin 18. bis 24. August 2024

Nr. 15510.24.B302

Anmeldeschluss: Donnerstag, 4. Juli 2024

Ab unserem Ausgangspunkt in Pontresina bieten wir wunderschöne Bio- und E-Mountainbike-Touren an. Wir fahren in Gruppen mit unterschiedlichen technischen Niveaus. 3 Gruppen: total 18 bis max. 24 Teilnehmende

Walliser Biketage 17. bis 19. September 2024

Nr. 15510.24.B303

Anmeldeschluss: Donnerstag, 15. August 2024

Drei abwechslungsreiche Mountainbike-Touren im sonnigen Wallis. Für Bio- und E-Mountainbike geeignet. 3 Gruppen: total 15 bis max. 21 Teilnehmende

In Fahrt

«Den kühlen Fahrtwind im Gesicht, die prächtige Landschaft im Blick.»

Tanzen

Tanztage Lenk 22. bis 26. April 2024



Nr. 15510.24.B201

Anmeldeschluss: Montag, 12. Februar 2024

Im schönen Simmental lernen Sie einerseits historische Tänze in verschiedenen Formationen und andererseits interessante neue Tänze aus aller Welt zu Musik aus unterschiedlichen Stilrichtungen kennen.

Mind. 16 bis max. 24 Teilnehmende



Schneesport

Die Ferien-Angebote fürs erste Halbjahr 2024 wurden bereits im Heft Juli-Dezember 2023 publiziert. Freie Plätze auf Anfrage.

Sport

Sport

Allgemeine Informationen und Bedingungen für Wandern, Rad- und Schneesport

Billette

Bitte GA oder Halbtaxabonnement, sofern vorhanden, mitnehmen. Nach Möglichkeit wird die Tourenleitung einen Sammeltransport, oder bei Anreise mit dem öffentlichen Verkehr, ein Gruppenbillett organisieren.

Kosten/Bezahlung

CHF 10.– pro Wanderung und Radtour, CHF 20.– pro Schneeschuh- und Langlauftour oder Weitwanderung. Die Bezahlung erfolgt über die 10er-Karte, welche bei Pro Senectute bezogen werden kann. Die Karte kostet CHF 90.–, ist übertragbar und uneingeschränkt für Radsport, Wanderungen, Langlauftouren und Schneeschuhtouren gültig. Barzahlungen sind in Ausnahmefällen möglich.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.

Durchführung

Bei mindestens sieben angemeldeten Personen wird die Tour durchgeführt. Bei unsicherer Witterung oder schlechten Verhältnissen geben die Tourenleitenden Auskunft über die Durchführung oder Verschiebung der Tour. Ist die Teilnehmerzahl beschränkt, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Tourenleitenden sind befugt, Interessenten abzuweisen (z.B. bei mangelnden Fähigkeiten oder ungenügender Ausrüstung).

Auskunft und An-/Abmeldung

Jeweils direkt bei den Leitenden bzw. gemäss Ausschreibung unter Angabe von Name, Adresse und Telefonnummer. Bitte halten Sie die Anmeldefrist ein. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei kurzfristiger Abmeldung oder Nichterscheinen wird der Tourenbeitrag nachträglich in Rechnung gestellt.

Verpflegung

Picknick und genügend Getränke für unterwegs mitnehmen, wenn nichts anderes vermerkt ist. Kaffeehalt im Restaurant wird nach Möglichkeit eingeplant.

Besammlung

In der Regel 15 Min vor Abfahrt oder gemäss Information der Tourenleitung.

Konditionelle Anforderungen

Siehe Angaben zu Distanz, Auf- und Abstiege sowie Dauer im Beschrieb der entsprechenden Tour.

Langlauftouren

** Es sollten zwei Etappen pro Tag à rund 2 Stunden bewältigt werden können.

*** Ist das Langlaufgebiet anspruchsvoller bzw. sind die Etappen länger, wird dies in der Ausschreibung entsprechend angegeben.

Technische Anforderungen

Wanderungen

T1¹ leicht bis mittel: kleinere bis mittlere Höhendifferenzen, unebene Wege, gelb markiert

T2¹ mittel bis anspruchsvoll: mittlere bis grössere Höhendifferenzen, evtl. bereits alpines Gelände, Trittsicherheit vorausgesetzt, weiss-rot-weiss markiert

T3¹ anspruchsvoll: beträchtliche Auf- und Abstiege, alpines Gelände, Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit vorausgesetzt, weiss-rot-weiss markiert

¹ nach SAC-Berg- und Alpinwanderskala

Radsport

Detaillierte Anforderungsstufen Radtouren und Mountainbike siehe Rubrik «Radsport».

Schneeschuhtouren

WT1¹ insgesamt flach oder wenig steil, keine Lawinengefahr, keine Abrutsch- oder Sturzgefahr, keine Lawinenkenntnisse notwendig

WT2¹ insgesamt flach oder wenig steil, Lawinengefahr, keine Abrutsch- oder Sturzgefahr, Grundkenntnisse im Beurteilen der Lawinensituation

¹ nach SAC-Schwierigkeitsbewertung von Schneeschuhtouren

WT = Wintertrekking

Ausrüstung

Wanderungen

Für alle Touren sind geschlossene Wanderschuhe mit gutem Profil obligatorisch. Kurzwanderungen können in leichten Wanderschuhen absolviert werden. Dazu gehören je nach Wetter Regen- und Sonnenschutz. Zwei Wanderstöcke sind empfehlenswert.

Radsport

Fahrtüchtiges Velo, Elektrobike (evtl. mit Ersatz-Akku) oder Mountainbike in einwandfreiem Zustand (Rennvelo nicht geeignet, Mountainbike muss mit Stollenpneus ausgerüstet sein), Helm und Reserveschlauch. Schuhe mit Profil bzw. fester Sohle. Je nach Wetter Sonnenbrille und Regenschutz.

Schneeschuhtouren

Wintertaugliche Wanderschuhe mit hohem Schaft, Schneeschuhe und Stöcke mit Teller, warme für winterliche Verhältnisse geeignete Kleidung (Schichtenprinzip), Handschuhe, Mütze, Sonnenbrille. Miete der Ausrüstung ist bei der Tourenleitung (auf Anfrage) oder im Sportgeschäft möglich.

Langlauftouren

Präparierte Langlaufausrüstung, für den LL-Sport geeignete Wintersportausrüstung mit Wetterschutz, Mütze, Handschuhen und Sonnenbrille. In den Langlaufgebieten ist die Miete der Ausrüstung in der Regel vor Ort möglich.

Notfallausweis

Muss vorgängig ausgefüllt und während jeder Tour auf sich getragen werden.

Informations et conditions générales pour randonnées, cyclisme et sport de neige

Billets

N'oubliez pas d'emporter votre AG ou votre abonnement demi-tarif si vous en avez un. Dans la mesure du possible, les responsables de l'activité organiseront un transport collectif ou, en cas d'arrivée par les transports publics, un billet de groupe.

Coûts/paiement

CHF 10.– par randonnée ou tour à vélo, CHF 20.– par sortie en raquettes ou ski de fond ou randonnée longue distance. Le paiement est effectué avec la carte de 10 unités qui peut être obtenue chez Pro Senectute. La carte coûte CHF 90.–, est transmissible et peut être utilisée sans restriction pour le cyclisme, la randonnée, le ski de fond et la randonnée en raquettes. Les paiements en espèces sont possibles uniquement à titre exceptionnel.

Assurance

Du ressort des participants.

Réalisation

La sortie a lieu à partir de sept inscriptions. En cas de temps incertain ou de mauvaises conditions, les moniteurs/ trices indiquent si la sortie a lieu ou si elle est reportée. Si le nombre de participants est limité, les inscriptions sont retenues dans l'ordre de réception. Les moniteurs/ trices peuvent refuser des inscriptions (par ex. capacités insuffisantes ou d'équipement inadéquat).

Informations et inscription

Toujours directement auprès des moniteurs/ trices ou selon la publication, avec indication du nom, de l'adresse et du numéro de téléphone. Veuillez respecter le délai d'inscription. L'inscription est définitive. En cas de désistement de dernière minute ou de non-présentation, le coût de la randonnée sera facturé.

Restauration

Emporter un pique-nique et des boissons en suffisance, sauf spécification contraire. Une pause-café dans un restaurant est prévue dans la mesure du possible.

Rassemblement

En général 15 minutes avant le départ ou selon les informations du moniteur / de la monitrice.

Condition physique

Voir les indications relatives à la distance, aux montées et descentes ainsi qu'à la durée dans la description de l'activité correspondante.

Ski de fond

** Deux étapes par jour d'env. 2 heures chacune devraient être réalisables.

*** Si la région de ski de fond présente un niveau de difficulté plus élevé ou si les étapes sont plus longues, la publication le mentionne en conséquence.

Exigences techniques

Randonnée

T1¹ Niveau facile à moyen: dénivelés faibles à moyens, chemins irréguliers, marquage jaune.

T2¹ Niveau moyen à exigeant: dénivelés moyens à importants, évtl. déjà en zone de montagne, pied sûr requis, marquage blanc-rouge-blanc.

T3¹ Niveau exigeant: montées et descentes considérables, zone de montagne. Nécessite d'avoir le pied sûr et de ne pas souffrir de vertige, marquage blancrouge-blanc.

¹ selon échelle CAS pour la cotation des randonnées

Cyclisme

Pour les niveaux de difficulté détaillés des sorties à vélo et en VTT, voir la rubrique «Cyclisme».

Randonnée en raquettes

WT1¹ Dans l'ensemble plat ou peu raide, pas de danger d'avalanche, pas de danger de glissade ou de chute, connaissances en avalanches pas nécessaires

WT2¹ Dans l'ensemble plat ou peu raide, danger d'avalanche, pas de danger de glissade ou de chute, connaissances de l'évaluation de la situation en matière d'avalanches

¹ selon échelle CAS cotation randonnées en raquettes

WT = trekking hivernal

Équipement

Randonnées

Des chaussures de marche fermées et bien profilées sont exigées pour toutes les randonnées. Les randonnées peuvent être effectuées avec des chaussures de randonnée légères. Une protection contre la pluie et le soleil est également nécessaire en fonction du temps. L'utilisation de deux bâtons de randonnée est recommandée.

Cyclisme

Vélo en état de marche, vélo électrique (évtl. avec batterie de remplacement) ou VTT en parfait état, (vélo de course non adapté; le VTT doit être équipé de pneus à crampons), casque cycliste et chambre à air de réserve. Chaussures profilées ou à semelles rigides. Protection contre la pluie et le soleil en fonction du temps.

Randonnée en raquettes

Chaussures de randonnée à tige haute pour l'hiver, raquettes à neige et bâtons avec rondelle, vêtements chauds adaptés aux conditions hivernales (principe superposition des couches), gants, bonnet, lunettes de soleil. L'équipement peut être loué au-près des responsables de la randonnée ou dans les magasins de sport.

Ski de fond

Équipement de ski de fond préparé, équipement de sports d'hiver adapté à la pratique du ski de fond avec protection contre les intempéries, bonnet, gants et lunettes de soleil. Dans les stations de ski de fond, la location de l'équipement est généralement possible sur place.

Carte d'urgence

À remplir au préalable et à conserver sur soi pendant chaque sortie.

Kantonaler Anlass

Anmeldung und Informationen bei Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 032 328 31 04

Montag, 11.03.2024 Informationsanlass

Zeit: 13.30-15.30 Leitung: Diverse
Das Wanderteam stellt das Tourenangebot 2024 vor; geeignet für Neuinteressenten. Kirchgemeinde Petrus, Jupiterstrasse 15, kostenlos

Region Bern

Wanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs
Weitere Informationen siehe Seite 51.

Mittwoch, 28.02.24 Winterwanderung Betelberg

Anforderung: T1, ca. 7 km, 200 m ⤴, 200 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.39 Ankunft: Bhf Bern an 17.12
Leitung: Rolf Bodenmüller Co-Leitung: Elisabeth Bär
Prächtige Winterwanderung oberhalb Baumgrenze, Gruppenbillett ½-Tax ca. CHF 29.- + 20.- Seilbahn

Dienstag, 05.03.24 Entlang der Allaine

Anforderung: T1, ca. 13 km, 340 m ⤴, 320 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.42, Gl. 49
Ankunft: Bhf Bern an 18.18
Leitung: Ursula Wyss Co-Leitung: Werner Schoop
Courtemaîche–Porrentruy. Viel Natur, viel Geschichte (Glockenturm von Courchavon, Schloss Porrentruy)

Donnerstag, 21.03.24 Entlang dem Santeberg

Anforderung: T1, ca. 10 km, 270 m ⤴, 240 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.04 Ankunft: Bhf Bern an 17.00
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Ursula Naegeli
Von Nebikon zur Chätzigerhöchi bis St.Erhard, mit schöner Aussicht dem Santeberg entlang

Dienstag, 26.03.24 Kulturlandschaft Untersee

Anforderung: T1, ca. 10,8 km, 280 m ⤴, 320 m ⤵, 3¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.02 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.58
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ursula Wyss
Steckborn–Schloss Arenenberg–Mannebach, Gruppenbillett ½-Tax CHF 43.–, Start- und Schlusskaffee

Donnerstag, 11.04.24 Stausee Niederried

Anforderung: T1, ca. 13,5 km, 160 m ⤴, 270 m ⤵, 3¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.04 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.26
Leitung: Ursula Naegeli **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner
Flusswanderung vom Mühlebergwerk zum Niederried-Stausee, Schlusskaffee in Kallnach

Freitag, 19.04.24 Près d'Orvin Osterglocken

Anforderung: T1, ca. 10 km, 363 m ⤴, 363 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.42, Gl. 49
Ankunft: Bhf Bern an 17.18
Leitung: Beat Kofmel **Co-Leitung:** Peter Steffen
Hinauf zu den blühenden Narzissen! Gemütliche Rundwanderung im Berner Jura, Startkaffee in Biel

Dienstag, 23.04.24 Blauen nach Therwil

Anforderung: T1, ca. 10 km, 100 m ⤴, 310 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.36 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.24
Leitung: Peter Höhener **Co-Leitung:** Peter Schluemp
Treffpunkt Bern Bhf um 8.15, Blustwanderung, Gruppenbillett

Donnerstag, 02.05.24 Über den Chaumont

Anforderung: T2, ca. 13,5 km, 550 m ⤴, 740 m ⤵, 4¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.48 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.52
Leitung: Bernard Buchenel **Co-Leitung:** Ursula Wyss
Wanderung über den Hausberg von Neuenburg, von Valangin nach Neuenburg, mit grandioser Aussicht

Mittwoch, 10.05.24 Zum Mutzbachfall

Anforderung: T1, ca. 12 km, 250 m ⤴, 220 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.07 **Ankunft:** Bhf Bern an 15.53
Leitung: Kurt Lüthi **Co-Leitung:** Elisabeth Bär
Riedwil–Mutzbachfall–Rüedisbach–Wynige,; Startkaffee, Billett selber lösen, 7 resp. 6 Libero-Zonen

Freitag, 17.05.24 Niedermuhlern–Oberbalm

Anforderung: T1, ca. 11 km, 370 m ⤴, 430 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.57, Tram 9
Ankunft: Bhf Bern an 16.19
Leitung: Margrit Wittwer **Co-Leitung:** Peter Steffen
Längenbärg, der Hügelzug von Niedermuhlern–Oberbalm ist immer wieder schön. Billett bitte selber lösen

Freitag, 24.05.24 Solothurner Jura

Anforderung: T1, ca. 12 km, 620 m ⤴, 640 m ⤵, 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.44 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.56
Leitung: Ursula Wyss **Co-Leitung:** Werner Schoop
Von Oensingen auf die Roggenflue mit spektakulärer Aussicht, hinunter nach Oberbuchsiten. Billett selber lösen

Donnerstag, 30.05.24 Udligenswil–Meggen

Anforderung: T1, ca. 12 km, 270 m ⤴, 420 m ⤵, 3¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.00 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.00
Leitung: Elisabeth Bär **Co-Leitung:** Rolf Bodenmüller
Durch Moor- und Waldlandschaften zum Küssnachersee. Gruppenbillett mit ½-Tax ca. CHF 31.–

Mittwoch, 05.06.24 Jolimont–St. Petersinsel

Anforderung: T2, ca. 9,5 km, 100 m ⤴, 160 m ⤵, 2¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.48 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.06
Leitung: Bernard Buchenel **Co-Leitung:** Kurt Lüthi
Von Tschugg über Jolimont nach Erlach und über den Heidenweg zur St. Petersinsel, zurück per Schiff

Freitag, 14.06.2024 Iffigenalp–Simmenfälle

Anforderung: T2, ca. 10 km, 400 m ⤴, 880 m ⤵, 3¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.39 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.21
Leitung: Beat Kofmel **Co-Leitung:** Margrit Wittwer
Wunderschöne Wanderung im Zeichen des Wassers inklusive prächtiger Aussicht vom Oberlaubhore

Donnerstag, 27.06.24 Bannalp–Oberrickenbach

Anforderung: T2, ca. 8 km, 530 m ⤴, 460 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.00 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.00
Leitung: Margrit Wittwer **Co-Leitung:** Peter Steffen
Eine Perle der Innerschweiz, Alpbeizli Haghütte, zwei luftige Burebähni, max. 15 Personen

Donnerstag, 04.07.24 Süduferweg Lac de Joux

Anforderung: T1, ca. 13 km, 50 m ⤴, 50 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.48 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.06
Leitung: Kurt Lüthi **Co-Leitung:** Beat Kofmel
Ab Le Pont dem Südufer des Lac de Joux entlang bis Le Sentier, Startkaffee, Gruppenbillett

Kurzwanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrtszeit am Abfahrtsort

Freitag, 19.01.24 Wanderung mit Mittagessen

Anforderung: T1, ca. 7,5 km, 90 m ⤴, 40 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 10.12 Ankunft: Bhf Bern an 16.26
Leitung: Peter Schlupe Co-Leitung: Kurt Lüthi
Emmenmatt–Langnau–Bädli–Trubsch. Kambly, Zmittag
CHF 18.50, Billett Libero Zonen 6/8 selber lösen

Freitag, 08.03.24 Oberaargau

Anforderung: T1, ca. 7,5 km, 80 m ⤴, 100 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.38 Ankunft: Bhf Bern an 16.21
Leitung: Peter Schlupe Co-Leitung: Rolf Bodenmüller
Der Aare entlang, Aarwangen–Wynau–Murgenthal, Start- und Schlusskaffee, Billett Libero 2x10 Zonen lösen

Montag, 18.03.24 Thuner Westamt

Anforderung: T1, ca. 10 km, 175 m ⤴, 100 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 12.12 Ankunft: Bhf Bern an 17.52
Leitung: Kurt Lüthi Co-Leitung: Ursula Naegeli
Wattenwil–Längmoos–Blumenstein–Uebeschi, Startkaffee, Billett selber lösen, 6 resp. 8 Libero-Zonen

Freitag, 05.04.24 Meinisberg–Büren a.A.

Anforderung: T1, ca. 10 km, 70 m ⤴, 70 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.42 Ankunft: Bhf Bern an 15.18
Leitung: Elisabeth Bär Co-Leitung: Ursula Naegeli
Leichte Frühlingswanderung, Billett lösen nach Meinisberg, ab Büren a.A. (über Lyss)

Dienstag, 16.04.24 Münsingen–Wichtrach

Anforderung: T1, ca. 8 km, 160 m ⤴, 160 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 10.16 Ankunft: Bhf Bern an 15.43
Leitung: Peter Höhener Co-Leitung: Margrit Wittwer
teilweise der Aare entlang, Startkaffee, ev. Schlusskaffee, Billett selber lösen

Dienstag, 30.04.24 Broc–Greyerz

Anforderung: T1, ca. 6 km, 180 m ⤴, 150 m ⤵, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.09 Ankunft: Bhf Bern an 17.26
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Elisabeth Bär
Broc Village–Greyerz über Wiesen der Saane entlang nach Greyerz, Zeit für indiv. Besichtigung

Mittwoch, 15.05.24 Uferweg Brienersee

Anforderung: T1, ca. 7,5 km, 160 m ⤴, 160 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.34 Ankunft: Bhf Bern an 15.52
Leitung: Ursula Naegeli Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner
Von Niederried auf dem Uferweg am Brienersee nach Interlaken, Gruppenbillett ½-Tax CHF 25.–

Dienstag, 21.05.24 Lac Léman – Chaplins World

Anforderung: T1, ca. 7,4 km, 45 m ⤴, 40 m ⤵, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.04 Ankunft: Bhf Bern an 17.26
Leitung: Werner Schoop Co-Leitung: Rolf Bodenmüller
Lausanne–Ouchy–Villette, inkl. Chaplin Museum/
Park, Gruppenbillett ½-Tax CHF 23.– + Eintritt CHF 19.–, Start- und Schlusskaffee

Freitag, 07.06.24 Am Schatten der Broye entlang

Anforderung: T1, ca. 9 km, 50 m ⤴, 40 m ⤵, 2¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.09 Ankunft: Bhf Bern an 16.26
Leitung: Peter Schlupe Co-Leitung: Werner Schoop
Granges Marnand–Lucens durch Auenwälder, Start- und Schlusskaffee, Gruppenbillett ½ Tax CHF 20.–

Mittwoch, 03.07.24 Sädelbachwald

Anforderung: T1, ca. 7,5 km, 150 m ⤴, 200 m ⤵, 2½ Std
Abfahrt: Bhf Bern ab 10.13 Ankunft: Bhf Bern an 15.50
Leitung: Peter Schlupe Co-Leitung: Werner Schoop
Zum Sädelbachhüttli, von Bolligen bis Schönbühl, Start- und Schlusskaffee, Billett Libero Zonen 2/3 lösen

Themenwanderung

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrtszeit am Abfahrtsort
Kosten: 2 Felder auf 10er-Karte oder CHF 20.–

Mittwoch, 19.06.24 Energieweg Entlebuch

Anforderung: T2, ca. 13,5 km, 450 m ⤴, 450 m ⤵, 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.36 Ankunft: Bhf Bern an 17.26
Leitung: Rolf Bodenmüller Co-Leitung: Werner Schoop
abwechslungsreiche Rundwanderung in der UNESCO_Biosphäre Entlebuch mit Infos zu den Energieträgern, Gruppenbillett CHF 18.–, Startkaffee und Schlusstrunk

Berner Oberland

Wanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrtszeit am Abfahrtsort
Weitere Informationen siehe Seite 51.

Mittwoch, 10.01.24 + Winterwanderung Simplonpass

Anforderung: T1, ca. 6 km, 217 m ⤴, 217 m ⤵, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 08.26 **Ankunft:** Bhf Thun an 15.34
Leitung: Christine Gaensli **Co-Leitung:** Stephanie Hausherr
Winterwanderung durch unberührte Landschaft auf dem Simplonpass, Startkaffee und Mittagessen

Mittwoch, 31.01.24 + Winterwanderung Jaunpass

Anforderung: T1, ca. 6 km, 160 m ⤴, 160 m ⤵, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 08.01 **Ankunft:** Bhf Thun an 15.58
Leitung: Barbara Perego (Christine Gänsli),
Co-Leitung: Christine Gänsli/mla
Jaunpass-Bädermoos-Bäderegg retour, Startkaffee

Sonntag, 11.02.24 + Winterwanderung Saanenmöser

Anforderung: T1, ca. 7 km, 100 m ⤴, 250 m ⤵, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 09.01 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.58
Leitung: Stephanie Hausherr **Co-Leitung:** Peter Weibel
Panorama-Winterwanderung von Saanenmöser nach Gstaad / Start- und Schlusskaffee

Freitag, 22.03.24 + Kleinklützel-Mariastein

Anforderung: T2, ca. 11,5 km, 630 m ⤴, 530 m ⤵, 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.04 **Ankunft:** Bhf Thun an 18.52
Leitung: Daniel Schneider **Co-Leitung:** Peter Weibel
Von der solothurnischen Enklave Kleinklützel über die Hügelzüge zum beliebten Wallfahrtsort Mariastein

Sonntag, 07.04.24 + Aargauer Aussichtsweg

Anforderung: T1, ca. 11 km, 380 m ⤴, 320 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.36 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.52
Leitung: Daniel Schneider **Co-Leitung:** Stephanie Hausherr
Sonntagswanderung Aargauer Aussichtsweg: Schöftland-Gontenschwil

Freitag, 12.04.24 + Via Berna 4. Etappe

Anforderung: T2, ca. 16,5 km, 770 m ⤴, 780 m ⤵, 5½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.36 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.52
Leitung: Peter Weibel **Co-Leitung:** Daniel Schneider
Nods-Magglingen, auch kürzer (12 km, 4½ Std.) möglich

Mittwoch, 24.04.24 + Rundweg Lungernsee

Anforderung: T1, ca. 9,5 km, 150 m ⤴, 150 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 08.24 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.32
Leitung: Stephanie Hausherr **Co-Leitung:** Erika Gafner
Wanderung um den Lungernsee, Start- und Schlusskaffee

Freitag, 17.05.24 + Farnern-Balmberg

Anforderung: T2, ca. 8 km, 580 m ⤴, 320 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 08.04 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.46
Leitung: Daniel Schneider **Co-Leitung:** Peter Weibel
Von Farnern im solothurner Jura über die mystische Bättlerchuchi auf den Balmberg

Mittwoch, 22.05.24 + Twannbachschlucht

Anforderung: T2, ca. 14 km, 480 m ⤴, 480 m ⤵, 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.36 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.16
Leitung: Barbara Perego **Co-Leitung:** Roland Thommen
Twann-Teil Twannbach- und Pilouvishlucht – La Neuveville, Startkaffee

Donnerstag, 06.06.24 + Griesalp-Dünden

Anforderung: T2, ca. 8 km, 600 m ⤴, 600 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.01 / Bhf Reichenbach 07.20
Ankunft: Bhf Thun an 15.58
Leitung: Dora Wandfluh **Co-Leitung:** René Kummer
zu den mehrfarbigen Flühblumen

Dienstag, 11.06.24 + Betelberg Gryden

Anforderung: T2, ca. 13 km, 580 m ⤴, 620 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 08.01 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.58
Leitung: Michelle Gilgen **Co-Leitung:** Christine Gaensli
Betelberg-Trütlibergpass-Betelberg, Startkaffee, Bergbahn ca. CHF 28.–, Billett selber lösen

Donnerstag, 13.06.24 + Bowil-Chuderhüsi-Röthenbach

Anforderung: T1, ca. 8,8 km, 468 m ⤴, 351 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.55 **Ankunft:** Bhf Thun an 14.19
Leitung: René Kummer **Co-Leitung:** Christine Gaensli
Durch Wälder und Hügel im Emmental mit super Aussicht und zur bekannten Kirche in Würzbrunnen

Dienstag, 18.06.24 Niderhore im Simmental +

Anforderung: T2, ca. 11 km, 650 m \nearrow , 650 m \searrow , 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.24 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.34
Leitung: Christine Gaensli **Co-Leitung:** René Kummer
R'wanderung im Simmental Niderhore-Seebergsee. Alpen-taxi ab Z'simmen ca. CHF 30.-; max 13 Pers.

Freitag, 21.06.24 Panoramaweg Schüpfenfluh +

Anforderung: T2, ca. 12 km, 500 m \nearrow , 600 m \searrow , 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 08.08 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.23
Leitung: René Michel **Co-Leitung:** Daniel Schneiter
Unterwegs auf dem Gantrisch-Panoramaweg: Gurnigel
Wasserscheide-Schüpfenfluh-Pfyffe-Schw'bühl

Freitag, 28.06.24 Sunnbüel-Gemmi +

Anforderung: T2, ca. 9 km, 540 m \nearrow , 150 m \searrow , 3 Std.
Abfahrt: Talstation Sunnbüel Kandersteg ab 08.55
Ankunft: Bhf Thun an 18.03
Leitung: Peter Weibel **Co-Leitung:** Daniel Schneiter
Treffpunkt Sunnbüelbahn Talstation in Kandersteg

Dienstag, 02.07.24 Col de Bretaye +

Anforderung: T2, ca. 11 km, 750 m \nearrow , 750 m \searrow , 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.04 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.26
Leitung: Michelle Gilgen **Co-Leitung:** Peter Weibel
R'wanderung von Roc d'Orsay aus, Billett selber lösen, via
Lausanne-Aigle-Villars sur Ollon-Roc d'Orsay

Kurzwanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der
Tour an Hauptleitung mit Angabe von Name, Adresse,
Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrtszeit am Abfahrtsort

Mittwoch, 01.05.24 Der Lüttschine entlang +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 210 m \nearrow , 204 m \searrow , 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 08.24 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.03
Leitung: Christine Gaensli **Co-Leitung:** Erika Gafner
Grindelwald: einfache Wanderung der schwarzen Lüttschi-
ne entlang mit Besuch der Gletscherschlucht

Donnerstag, 23.05.24 Vinelz-Hagneck +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 176 m \nearrow , 156 m \searrow , 2¼ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.36 **Ankunft:** Bhf Thun an 14.46
Leitung: René Kummer **Co-Leitung:** Christine Gaensli
Einfache Wanderung mit stetig wechselnden Landschafts-
bildern

Biel/Bienne – Seeland

Wanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der
Tour an Hauptleitung mit Angabe von Name, Adresse,
Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrtszeit am Abfahrtsort
Weitere Informationen siehe Seite 51.

*Anmeldung nur Tel. Montag 17.00-20.00 Uhr bei
Hauptleitung

Dienstag, 02.01.24 Bärzelistags-Fondue +

Anforderung: T1, ca. 5 km, 20 m \nearrow , 20 m \searrow , 1¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Brugg um 10.30
Leitung: Ernst Buchs
Bärzelistagswanderung mit Fondue, Brugg-Meieried

Mittwoch, 10.01.24 Zollikofen-Schönbühl +

Anforderung: T1, ca. 12 km, 350 m \nearrow , 380 m \searrow , 3½ Std.
Abfahrt: Biel ab 08.54 **Ankunft:** Bhf Biel an 16.05
Leitung: Werner Pfander **Co-Leitung:** Christoph Gysel
Durch Wälder auf den Schwarzkopf, Panoramaweg durchs
Grauholz. Grauholz-Schlacht, -Stau, -Tunnel

Mittwoch, 07.02.24 Sparenmoos Rundwanderung +

Anforderung: T1, ca. 7 km, 300 m \nearrow , 300 m \searrow , 3 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 08.22 **Ankunft:** Bhf Biel an 18:35
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Heinz Schwab
Aussichtsreiche Rundwanderung

Mittwoch, 06.03.24 Alte Dame von Corcelles +

Anforderung: T2, ca. 11 km, 620 m \nearrow , 650 m \searrow , 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.53 **Ankunft:** Bhf Biel an 17.41
Leitung: Christoph Gysel **Co-Leitung:** Heinz Schwab
die Dame ist eine 1'500-jährige Eibe

Donnerstag, 14.03.24 Düdingen-Laupen +

Anforderung: T1, ca. 12 km, 140 m \nearrow , 250 m \searrow , 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 08.24 **Ankunft:** Bhf Biel an 16.35
Leitung: Andreas Blumenstein
Co-Leitung: Werner Pfander
Vom See zum Schloss

Mittwoch, 20.03.24 Hallwilersee

Anforderung: T1, ca. 11 km, 85 m ⤴, 89 m ⤵, ca. 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Pieterlen ab 07.30
Ankunft: Bhf Pieterlen an 18.28
Leitung: Margrit Pfaffen **Co-Leitung:** Vreny Berger
See, Schloss Wildegg

Freitag, 22.03.24 Märzeglöggli?

Anforderung: T1, ca. 10 km, 330 m ⤴, 350 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.52 **Ankunft:** Bhf Biel an 17.05
Leitung: Ernst Buchs
Märzeglöggli am Fusse des Niesen? Erlenbach-Wimmis

Donnerstag, 28.03.24 Plambuit-Bex, Salzweg

Anforderung: T1, ca. 13 km, 360 m ⤴, 680 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.45 **Ankunft:** Bhf Biel an 18.15
Leitung: Maya Steiner
Dem «Weissen Gold» auf der Spur

Freitag, 05.04.24 Albligen-St. Antoni

Anforderung: T1, ca. 12 km, 440 m ⤴, 460 m ⤵, 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Ins BLS ab 08.42
Ankunft: Bhf Ins BLS an 17.08
Leitung: Andreas Blumenstein **Co-Leitung:** Ernst Buchs
Abgelegenes Grenzschrängelein

Mittwoch, 10.04.24 Über die Jurainsel

Anforderung: T1, ca. 9 km, 350 m ⤴, 350 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 08.46 **Ankunft:** Bhf Biel an 16.38
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Werner Pfander
in der Mitte der Verkehrsknotenpunkte, von Olten über den Born nach Kappel

Donnerstag, 11.04.24 Sugiez-Mont Vully

Anforderung: T1, ca. 15 km, 310 m ⤴, 320 m ⤵, 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Ins ab 08.46 **Ankunft:** Bhf Ins an 15.44
Leitung: Andreas Blumenstein **Co-Leitung:** Werner Pfander
Durch die Reben zu einem Aussichtspunkt mit vielfältiger Weitsicht

Mittwoch, 17.04.24* Solothurner Megalithenweg

Anforderung: T1, ca. 12 km, 300 m ⤴, 280 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Pieterlen ab 08.30
Ankunft: Bhf Pieterlen an 16.57
Leitung: Vreny Berger **Co-Leitung:** Margrit Pfaffen
Steine als Zeuge der Urgeschichte

Donnerstag, 25.04.24 Gorges de l'Areuse

Anforderung: T1, ca. 11 km, 350 m ⤴, 120 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Ins ab 08.40 **Ankunft:** Bhf Ins an 16.41
Leitung: Ernst Buchs
Wilde Schlucht, an der Areuse von Boudry nach Noiraigues

Mittwoch, 01.05.24 Fräschels-Aarberg

Anforderung: T1, ca. 9 km, 180 m ⤴, 170 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Ins BLS ab 08.42 **Ankunft:** Bhf Ins an 16.16
Leitung: Andreas Blumenstein
Co-Leitung: Monika Schüpbach
Botanische Frühlingsaspekte im Buchenwald

Freitag, 03.05.24 Rundtour Grimmialp

Anforderung: T2, ca. 11 km, 670 m ⤴, 670 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.54 **Ankunft:** Bhf Biel an 18.05
Leitung: Maya Steiner **Co-Leitung:** Werner Pfander
Zu den roten Quellen des Grimmiwassers, Kraftort

Mittwoch, 08.05.24 La Heutte-Werdberg

Anforderung: T1, ca. 8 km, 600 m ⤴, 600 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 09.20 **Ankunft:** Bhf Biel an 15.41
Leitung: Pfander Werner **Co-Leitung:** Christoph Gysel
Jurawanderung zur Métairie de Werdt, grandiose Aussicht auf Alpen, Seeland und Jura, Mittagssuppe

Donnerstag, 09.05.24 Leukerbad-Dalasschlucht

Anforderung: T2, ca. 11 km, 430 m ⤴, 550 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 06.52 **Ankunft:** Bhf Biel an 18.35
Leitung: Maya Steiner **Co-Leitung:** Ernst Buchs
Ab Märjilensee durch die Schlucht zum Heilbad

Freitag, 17.05.24 Über die Roggenfluh

Anforderung: T2, ca. 11 km, 530 m ⤴, 390 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Lyss ab 08.00 **Ankunft:** Bhf Lyss an 16.52
Leitung: Monika Schüpbach
Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner

Mittwoch, 22.05.24* Chaumont

Anforderung: T1, ca. 9 km, 510 m ⤴, 150 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Pieterlen ab 08.28
Ankunft: Bhf Pieterlen an 17.01
Leitung: Margrit Pfaffen **Co-Leitung:** Vreny Berger
Aussicht auf Dreiseenland

Donnerstag, 23.05.24 Teppes de Verbois, Rhone +

Anforderung: T1, ca. 12 km, 190 m ⤴, 190 m ⤵, 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Ins ab 08.17
Leitung: Ernst Buchs **Co-Leitung:** Bethli Lüdi
Naturschutzgebiete Teppes de Verbois und Moulin de Vert, Rundtour am Rhoneufer

Freitag, 31.05.24 Via Francigena XVI +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 400 m ⤴, 200 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Biel 07.45 **Ankunft:** Bhf Biel 18.15
Leitung: Ernst Buchs
Pilgeroute Canterbury-Rom, Teilstück XVI Sembrancher-Orsières

Mittwoch, 05.06.2024* Giessbachfälle +

Anforderung: T1, ca. 11 km, 280 m ⤴, 280 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Pieterlen ab 06.57
Ankunft: Bhf Pieterlen an 18.30
Leitung: Margrit Pfaffen **Co-Leitung:** Vreny Berger
Giessbachfälle, Brienersee

Donnerstag, 06.06.24 Walensee-Quinten-Amden +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 750 m ⤴, 300 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel 07.17 **Ankunft:** Bhf Biel an 18.13
Leitung: Maya Steiner
Fast ein Fjord der unbekannte Walensee: von Murg per Schiff nach Quinten, zu Fuss nach Amden

Mittwoch, 12.06.24 Stechelberg-Zweilütschinen +

Anforderung: T2, ca. 11 km, 50 m ⤴, 30 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.52 **Ankunft:** Bhf Biel an 18.05
Leitung: Christoph Gysel **Co-Leitung:** Heinz Schwab
Kühle Schluchtwanderung im Sommer

Donnerstag, 20.06.24 Übers Guggershörnli +

Anforderung: T1, ca. 11 km, 395 m ⤴, 662m ⤵, 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Ins ab 08.17 **Ankunft:** Bhf Ins an 18.06
Leitung: Bethli Lüdi **Co-Leitung:** Ernst Buchs
Eine mystische Erfahrung mit der Holzterppe, die in den Himmel zu führen scheint!

Mittwoch, 26.06.24* Weg der Schweiz-4. Etappe +

Anforderung: T2, ca. 10 km, 470 m ⤴, 480 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Pieterlen ab 07.07
Ankunft: Bhf Pieterlen an 18.57
Leitung: Vreny Berger **Co-Leitung:** Margrit Pfaffen
Sisikon-Brunnen, abwechslungsreiche Wanderung über dem Urnersee

Mittwoch, 03.07.24 Belalp-Foggenhorn +

Anforderung: T2, ca. 8 km, 600 m ⤴, 600 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.22 **Ankunft:** Bhf Biel an 18.35
Leitung: Werner Pfander **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner
Grossartiger Aussichtsberg auf der Belalp. Vom Aletsch-gletscher bis zu vielen 4000er Walliser Gipfeln

Kurzwanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrtszeit am Abfahrtsort

Mittwoch, 27.03.24 Seedorf-Lobsigensee-Aarberg +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 80 m ⤴, 180 m ⤵, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 10.22 **Ankunft:** Bhf Biel an 15.38
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Lisa Lerch
Kurzwanderung über Wiesen und durch Wälder zum Lobsigensee und nach Aarberg

Freitag, 19.04.24 Drei-Flüsse bei Kiesen +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 90 m ⤴, 90 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Lyss ab 09.37 **Ankunft:** Bhf Lyss an 16.36
Leitung: Monika Schüpbach
Co-Leitung: Andreas Blumenstein
Rundwanderung bei Kiesen mit 3 Flüssen und 7 Brücken

Dienstag, 28.05.24 Zum Rhododenronwäldchen +

Anforderung: T1, ca. 7 km, 130 m ⤴, 130 m ⤵, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Lyss ab 10.33 **Ankunft:** Bhf Lyss an 15.56
Leitung: Lisa Lerch **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner
Leuzigen-Arch, prächtige Blütenpracht in einer Waldlichtung

Freitag, 28.06.24 Burgäschisee SO +

Anforderung: T1, ca. 8,5 km, 140 m ⤴, 170 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 09.17 **Ankunft:** Bhf Biel an 16.43
Leitung: Maya Steiner **Co-Leitung:** Lisa Lerch
Rund um den lauschigen See zur Marienkappelle-Steinhof

Emmental-Oberaargau

Wanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrtszeit am Abfahrtsort sofern nicht anders angegeben

Donnerstag, 04.01.24 Solothurn–Selzach +

Anforderung: T1, ca. 12 km, 20 m ⤴, 15 m ⤵, 3¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Solothurn um 08.30
Leitung: Bruno Gygax
Flussuferwanderung entlang der Aare, Solothurner Wysüpli und Kuchen am Ziel

Donnerstag, 25.01.24 Dürrenroth–Sumiswald +

Anforderung: T1, ca. 13 km, 380 m ⤴, 390 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Huttwil ab 09.17
Leitung: Annemarie Nyffeler **Co-Leitung:** Ueli Steffen
Über Höger und Eggen des Emmentals. Mittagessen im Restaurant Hirschen, Oberwald

Dienstag, 13.02.24 Moosfluh–Riederalp +

Anforderung: T1, ca. 5,5 km, 24 m ⤴, 456 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.07 **Ankunft:** Bhf Bern 17.54
Leitung: Vally Nussbaumer **Co-Leitung:** Bruno Gygax
Aussichtsreiche Winterwanderung im Aletschgebiet, Mittagessen auf der Riederfurka



Donnerstag, 29.02.24 Burgdorf–Krauchthal +

Anforderung: T1, ca. 11 km, 370 m ⤴, 320 m ⤵, 3½ Std.
Treffpunkt: Bfh Burgdorf um 09.10
Ankunft: Krauchthal an 15.30
Leitung: Ueli Steffen **Co-Leitung:** Ursula Meister
Jakobsweg via Zimmerberg–Eyberg–Chrützfliue–Thorberg mit seinem berüchtigten Schloss, Startkaffee

Dienstag, 12.03.24 Bad Zurzach–Koblenz +

Anforderung: T1, ca. 12 km, 88 m ⤴, 74 m ⤵, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern Treffpunkt um 08.15
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.33, Gl. 12
Leitung: Peter Kühn **Co-Leitung:** Hanspeter Tschanz
Rheinuferweg, durch die Auenlandschaft Chly Ryh, ev. Weiterwanderung nach Waldshut

Donnerstag, 21.03.24 Melchnau–Huttwil +

Anforderung: T1, ca. 11 km, 360 m ⤴, 270 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Herzogenbuchsee ab 09.05
Leitung: Annemarie Nyffeler **Co-Leitung:** Ursula Meister
2. Etappe des Napfgrenzpfades zum Grünenberg–Babeli-
platz–Gondiswilersee–Huttwil

Mittwoch, 27.03.24 Leuk–Pfywald +

Anforderung: T1, ca. 12 km, 350 m ⤴, 350 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.34 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.54
Leitung: Hanspeter Tschanz **Co-Leitung:** Ueli Steffen
Rundwanderung im Pfywald mit Überquerung der Bhutanhängebrücke, Startkaffee

Donnerstag, 04.04.24 Ruine Farnsburg Baselbiet +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 380 m ⤴, 380 m ⤵, 3¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Olten Gleis 10, 09.00
Abfahrt: Bhf Olten ab 09.12, Gl. 10
Leitung: Ursula Saner **Co-Leitung:** Stefan Bürki
Durch Baselbieter Kulturlandschaften mit schönen Ausblicken, Ormalingen–Farnsburg–Gelterkinden

Sonntag, 21.04.24 Aetigkofen–Büren a. A. +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 110 m ⤴, 280 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Solothurn ab 08.47, Gl. 9
Ankunft: Bhf Solothurn an 17.30
Leitung: Annemarie Nyffeler **Co-Leitung:** Peter Kühn
Wanderung auf dem Seeland Solothurn Weg mit Besichtigung der Ölmühle Grabenöli

Donnerstag, 02.05.24 Adonispfad Turtmann +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 450 m \nearrow , 450 m \searrow , 3½ Std.
Abfahrt: Bfh Herzogenbuchsee ab 07.24
Leitung: Stefan Bürki **Co-Leitung:** Werner Arnet
Rundwanderung bei den bezaubernden Adoniströschen, Region Turtmann, Abstecher zum Wasserfall

Dienstag, 07.05.24 Schwarzenburg–Thörishaus +

Anforderung: T1, ca. 13 km, 240 m \nearrow , 460 m \searrow , 3¾ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern um 07.55
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.06 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.44
Leitung: Hanspeter Tschanz
Co-Leitung: Annemarie Nyffeler
Schwarzenburg–Wahlern–Gibelegg, weiter der Sense entlang nach Thörishaus, Startkaffee

Donnerstag, 16.05.24 Soubey–Saignelegier +

Anforderung: T1, ca. 13 km, 780 m \nearrow , 300 m \searrow , 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern Treffpunkt 07.25
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.42 **Ankunft:** Bhf Bern an 19.06
Leitung: Annemarie Nyffeler **Co-Leitung:** Ursula Saner
3. Etappe auf Trans Swiss Trail. Wir queren urwaldähnliche Waldabschnitte und verträumte Weiden

Donnerstag, 30.05.24 Hoch über dem Bielsersee +

Anforderung: T1, ca. 11 km, 380 m \nearrow , 380 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern Treffpunkt 08.45
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.00
Leitung: Ursula Saner **Co-Leitung:** Werner Arnet
Die aussichtsreiche Wanderung führt uns von Biel hinauf zum Weiler Gäicht und hinunter nach Twann

Donnerstag, 06.06.24 Luzerner Hinterland +

Anforderung: T1, ca. 14 km, 300 m \nearrow , 350 m \searrow , 4¼ Std.
Abfahrt: Bhf Herzogenbuchsee ab 08.05
Ankunft: Bhf Herzogenbuchsee an 16.53
Leitung: Werner Arnet **Co-Leitung:** Stefan Bürki
Wanderung über die Ausläufer des Napfs von Zell (LU) ins Städtchen Willisau

Dienstag, 11.06.24 Euschelspass +

Anforderung: T2, ca. 8 km, 520 m \nearrow , 550 m \searrow , 3¾ Std.
Treffpunkt: Bhf Herzogenbuchsee 06.45
Abfahrt: Bhf H'buchsee ab 06.54, Bern ab 07.34
Ankunft: Bhf Bern an 17.26
Leitung: Bruno Gyax **Co-Leitung:** Vally Nussbaumer
Passwanderung vom lieblichen Schwarzsee über mehrere Alpen nach Jaun

Donnerstag, 20.06.24 Combe de Tabeillon +

Anforderung: T1, ca. 11 km, 380 m \nearrow , 41 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern Treffpunkt um 07.25
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.42, Gl. 49
Leitung: Peter Kühn **Co-Leitung:** Ursula Saner
Schluchtenwanderung durch unberührte Natur, unbewohnt und still, von Glovelier-La Combe im Jura

Sonntag, 30.06.24 Passwang–Wasserfallen +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 490 m \nearrow , 460 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bfh Olten 09.00
Abfahrt: Bhf Olten ab 09.11 **Ankunft:** Bhf Olten an 17.30
Leitung: Ueli Steffen
Passwang (Alpenblick) Kretenweg zur Hinderi Egg (höchsten Punkt im Baselbiet) und Wasserfallen

Kurzwanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrtszeit am Abfahrtsort

Freitag, 24.05.24 Wiggen–Marbach/Marbachegg +

Anforderung: T1, ca. 6,5 km, 136 m \nearrow , 50 m \searrow , 2 Std.
Abfahrt: Bhf Escholzmatt ab 09.40
Ankunft: Bhf Escholzmatt an 16.36
Leitung: Vally Nussbaumer **Co-Leitung:** Helen Baumann
Dem Bach entlang zur Lourds Grotte/ Mit Gondel auf die Marbachegg



Kanton Bern

Weitwanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax

Treffpunkt: 15 min vor Abfahrtszeit am Abfahrtsort
Weitwanderungen richten sich an trainierte Wandernde und erfordern eine gute Kondition mit Trittsicherheit und allenfalls Schwindelfreiheit (T3).

Kosten: 2 Felder auf 10er-Karte oder CHF 20.–

Dienstag, 12.03.24 Zürich Oberland

Anforderung: T1, ca. 18 km, 820 m ♂, 710 m ♀, ca. 5¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.31 Ankunft: Bhf Bern an 18.58
Leitung: Werner Schoop Co-Leitung: Ursula Wyss
Zürich Oberland zum Hörnli (1133 m üM): Turbenthal-Sitzberg-Steg, ½-Tax CHF 37.–, Startkaffee

Freitag, 26.04.24 Val Terbi

Anforderung: T2-3, ca. 15 km, 900 m ♂, 900 m ♀, 5½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 06.42 Ankunft: Bhf Bern an 18.48
Leitung: Andreas Mörikofer Co-Leitung: Beat Kofmel
Montsevelier-Welschgätterli-Grand Mont-Vermes, Billette via Biel-Delémont, retour ab Vermes, ½-Tax ca. CHF 40.–

Dienstag, 07.05.24 Napfbergland

Anforderung: T1, 20 km, 870 m ♂, 850 m ♀, 6½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.36 Ankunft: Bhf Bern an 17.26
Leitung: Ursula Wyss Co-Leitung: Werner Schoop
Aussichtsreiche Höhenwanderung Grenzpfad Napfbergland, Schüpheim-Chrüzbode-Trubschachen. Billett selber lösen

Donnerstag, 23.05.24 Kemmeribodenbad

Anforderung: T2, ca. 13 km, 850 m ♂, 800 m ♀, 5 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.15 Ankunft: Bhf Bern an 17.26
Leitung: Peter Steffen Co-Leitung: Bernard Buchenel
Wanderung über die Marbachegg, die Alp Imbrig, durch Moorlandschaften und Abstieg ins Quellgebiet der Emme

Mittwoch, 12.06.24 Chasseral

Anforderung: T2, ca. 15 km, 760 m ♂, 880 m ♀, 5 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.12 Ankunft: Bhf Bern an 17.44
Leitung: Bernard Buchenel Co-Leitung: Peter Höhener
Aussichtsreiche Überschreitung des Chasseral Nordgrats ab Prés-d'Orvin zum Gipfel, Abstieg nach Nods

Dienstag, 02.07.24 Schwarzsee-La Berra

Anforderung: T2, ca. 14,5 km, 850 m ♂, 600 m ♀, 5 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.34 Ankunft: Bhf Bern an 17.51
Leitung: Bernard Buchenel Co-Leitung: Werner Schoop
Schwarzsee-La Berra-La Roche (Seilbahn ♀), mit viel Aussicht in die Freiburger Voralpen.

Freitag, 12.07.24 Edelweiss Iffigen

Anforderung: T2, ca. 11 km, 860 m ♂, 860 m ♀, 5½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 6.52 Ankunft: Bhf Biel an 19.05
Leitung: Ernst Buchs
Edelweiss Rundwanderung, Iffigenalp-Iffigsee-Hohberg

Mittwoch, 24.07.24 Aufs Stockhorn

Anforderung: T2, 13 km, 1600 m ♂, 300 m ♀, 6 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.39 Ankunft: Bhf Bern an 18.21
Leitung: Ursula Wyss Co-Leitung: Werner Schoop
Weissenburg-Balzenberg-Vorderstockenalp-Oberstockensee-Stockhorn. Billett selber lösen

Dienstag, 03.09.24 Schaffhauser Hinterland

Anforderung: T1, ca. 17,5 km, 550 m ♂, 700 m ♀, ca. 5¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.03 Ankunft: Bhf Bern an 19.28
Leitung: Werner Schoop Co-Leitung: Ursula Wyss
Über den Hügelzug des Randen: Lohn-Siblingen, ½-Tax CHF 36.–, Start- und Schlusskaffee

Freitag, 11.10.24 Le Niremunt

Anforderung: T2, ca. 13,5 km, 850 m ♂, 650 m ♀, 5 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.09 Ankunft: Bhf Bern an 17.51
Leitung: Peter Steffen Co-Leitung: Andreas Mörikofer
Le Niremunt mit seinen Hochmooren und Sicht auf die Alpen, das Mittelland und den Genfersee

Leitende Wandern Kanton Bern

Arnet Werner
079 300 02 25
062 961 47 51
werner.arnet@bluewin.ch

Berger Vreny
077 481 32 86
032 377 20 55
bergervreny@gmx.net

Bär Elisabeth
079 915 72 43
031 911 62 01
elisabeth.baer@gmx.net

Blumenstein Andreas
079 705 11 51
a.blumenstein@gmx.ch

Baumann Helen
079 694 81 61
info@helenbaumann.ch

Bodenmüller Rolf
079 545 54 85
031 302 62 78
rolfbodi@bluewin.ch

Buchenel Bernard
078 826 23 04
bern.buch@hispeed.ch

Buchs Ernst
079 215 17 32
032 333 20 11
ebuchs@bluewin.ch

Bürki Stefan
079 466 35 60
stefan.buerki@bluewin.ch

Chavaillaz Jean-Marc
079 619 51 25
jm.chavaillaz@outlook.com

Gaensli Christine
079 703 36 84
033 222 12 73
cgaensli@bluewin.ch

Gafner Erika
079 684 07 23
033 951 19 89
e-gafner@bluewin.ch

Gilgen Michelle
079 222 48 22
mgilgen@bluewin.ch

Gygax Bruno
079 330 39 30
062 968 19 87
bruno.gygax@besonet.ch

Gysel Christoph
079 626 96 27
christoph.gysel@solnet.ch

Hausherr Stephanie
077 428 83 16
stephanie.hausherr@
gmail.com

Hirsbrunner Ursula
079 460 83 87
032 373 22 50
hirs@bluewin.ch

Höhener Peter
079 770 51 89
031 781 34 68
peter.hoehener@
outlook.com

Kofmel Beat
079 223 27 53
beat.kofmel@bluewin.ch

Kühn Peter
079 822 92 25
031 839 19 92
peter.kuehn@bluewin.ch

Kummer René
079 628 94 89
033 654 46 74
rene_kummer@bluemail.ch

Lädrach Marianne
079 654 76 63
033 251 05 56
m.laedrach@bluewin.ch

Jerch Lisa
079 285 12 00
elerch@bluewin.ch

Lüdi Bethli
079 759 55 92
luedi.bethli@gmail.com

Lüthi Kurt
079 578 10 62
031 991 38 09
kurt-w.luethi@bluewin.ch

Meister Ursula
079 654 59 54
031 711 23 14
meister.ursula@gmail.com

Michel René
079 465 65 61
michelrm@me.com

Mörikofer Andreas
079 222 42 20
031 829 25 63
andreas.moerikofer@
bluewin.ch

Naegeli Ursula
076 460 38 88
031 352 08 21
ursula_naegeli@bluewin.ch

Nussbaumer Vally
079 225 29 91
034 496 72 68
vallyn@gmx.ch

Nyffeler Annemarie
078 818 69 59
meile@besonet.ch

Perego Barbara
079 444 94 80
033 345 71 86
barbara@perego.ch

Pfaffen Margrit
078 759 69 45
032 377 10 68
margrit.pfaffen@besonet.ch

Pfander Werner
079 251 91 07
031 879 12 76
werner.pfander@solnet.ch

Reber Christine
079 311 07 87
christine.reber@hispeed.ch

Saner-Bono Ursula
076 585 85 18
ursula.saner@gmx.ch

Schluemp Peter
079 463 21 81
031 921 21 00
spschluemp@bluewin.ch

Schneiter Daniel
078 898 77 74
daniel@aufwanderschaft.ch

Schoop Werner
076 539 90 83
wernerschoop@gmail.com

Schüpbach Monika
078 666 41 93
032 384 20 11
monika-schuepbach@
quickline.ch

Schwab Heinz
079 566 79 01
032 331 50 07
heinz2.schwab@bluewin.ch

Steffen Ueli
079 417 31 60
034 431 14 02
hans-ulrich.steffen@
bluewin.ch

Steffen Peter
079 248 30 85
pw.steffen@bluewin.ch

Thommen Roland
079 786 83 89
thommenroland@
gmail.com

Tschanz Hanspeter
079 208 40 95
031 771 27 19
hptschanz@gmx.ch

Wandfluh Dora
079 270 83 38
033 671 27 25
dora.wandfluh@bluewin.ch

Weibel Peter
079 787 19 78
033 654 72 18
peter.weibel@bluemail.ch

Wittwer Margrit
031 311 59 23
079 479 67 11
margrit.wi@gmx.ch

Wyss Ursula
076 324 75 30
ursula_wyss@sunrise.ch

Zurbrügg Maya
079 311 19 87
steiner.zurbruegg@
bluewin.ch

Radsport

Anforderungsstufen bei Rad- und Mountainbiketouren von Pro Senectute

Damit Sie sich auf unseren Touren wohl fühlen, stufen wir diese nach Kondition und Technik (Schwierigkeit) ein. Wir orientieren uns dabei an den Anforderungsstufen von Pro Senectute Schweiz. Sie bilden für unsere Leitenden die Grundlage für die Planung von Rad- und Mountainbiketouren mit der Zielgruppe 60+. Zögern Sie nicht uns anzufragen, wenn Sie unsicher sind.

Halbtagestouren Rad

K1 einfach

Ohne Unterstützung: 20–30 km 100–300 hm
Mit Unterstützung: 20–35 km 100–400 hm
Stärkeklasse: Einsteiger, Geniesser

K2 leicht

Ohne Unterstützung: 30–40 km 300–450 hm
Mit Unterstützung: 35–45 km 400–550 hm
Stärkeklasse: fitte Einsteiger

K3 mittel

Ohne Unterstützung: 40–45 km 450–600 hm
Mit Unterstützung: 45–50 km 550–650 hm
Stärkeklasse: gute allgemeine Fitness

K4 anspruchsvoll

Ohne Unterstützung: 45–50 km 550–700 hm
Mit Unterstützung: 50–55 km 650–800 hm
Stärkeklasse: gute Kondition, regelmässiges Training

Losradeln

«Für jede Region und jede Kondition ist etwas dabei.»

Tagestouren Rad

K1 einfach

Ohne Unterstützung: 45–50 km 300–450 hm
Mit Unterstützung: 45–55 km 300–500 hm
Stärkeklasse: Einsteiger, Geniesser

K2 leicht

Ohne Unterstützung: 45–60 km 450–600 hm
Mit Unterstützung: 55–70 km 500–750 hm
Stärkeklasse: fitte Einsteiger

K3 mittel

Ohne Unterstützung: 60–70 km 600–800 hm
Mit Unterstützung: 70–80 km 750–900 hm
Stärkeklasse: gute allgemeine Fitness

K4 anspruchsvoll

Ohne Unterstützung: 70–80 km 800–1000 hm
Mit Unterstützung: 80–90 km 900–1500 hm
Stärkeklasse: gute Kondition, regelmässiges Training

Mountainbike Touren

K1 einfach

Ohne Unterstützung: 20–35 km 100–400 hm
Mit Unterstützung: 20–40 km 150–500 hm
Stärkeklasse: Einsteiger, Geniesser

K2 leicht

Ohne Unterstützung: 30–45 km 400–600 hm
Mit Unterstützung: 30–50 km 500–800 hm
Stärkeklasse: sportliche Einsteiger

K3 mittel

Ohne Unterstützung: 35–50 km 600–1000 hm
Mit Unterstützung: 40–70 km 700–1200 hm
Stärkeklasse: gute allgemeine Fitness

K4 anspruchsvoll

Ohne Unterstützung: 40–70 km 1000–1500 hm
Mit Unterstützung: 50–90 km 1100–1900 hm
Stärkeklasse: gute Kondition, regelmässiges Training

Technik

T1 einfach

Einfache Tour für Einsteiger und Geniesser. Feld-, Wald- und Schotterwege auf griffigem Naturboden oder verfestigtem Schotter, keine steilen Uphills, teilweise wenig befahrene Teerstrassen oder Velowege. Das Fahrtempo ist moderat. Technische Fahr Tipps vom Sportgruppenleiter.

T2 leicht

Leichte Tour, ohne nennenswerte technische Herausforderungen. Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletrails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich.

Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig.

T3 mittel

Tour gut befahrbar mit technischen Abschnitten. Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven, loser Untergrund, ab und zu steile Up- und Downhills ohne schwere Hindernisse aber mit Wurzeln, kleinen Stufen, Steine etc., vereinzelte Schiebestrecken.

Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig.

T4 anspruchsvoll

Fahrtechnisch anspruchsvolle Tour mit einigen technischen Herausforderungen. Singletrails mit Stufen und hohen Absätzen, Treppen, enge Spitzkehren, Geröll, sehr steile Up- und Downhills, kurze Schiebe- und Tragpassagen möglich. Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig.

Kantonale Anlässe

Anmeldung und Informationen bei Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 031 359 03 00

Dienstag, 26.03.2024 Ostermundigen
Informationsanlass

Zeit: 09.30 – 11.30 Leitung: Diverse
Das Radsportteam stellt das vielversprechende Touren-Angebot 2024 vor; geeignet für Neuinteressenten.
Ort: Altes Schützenhaus Ostermundigen, kostenlos.

Mittwoch, 17.04.2024 Nidau bei Biel
Fahrsicherheitskurs E-Velo

Zeit: 13.00 – 17.00
Leitung: Heiri Fischer, Gabriella Bolliger
Für alle E-Velo-Fahrende ein «Muss»: News, Tipps und Tricks rund ums E-Velo/E-Bike mit vielen praktischen Übungen; für jedes Niveau geeignet.

Mittwoch, 24.04.2024 Spiez
Donnerstag, 25.04.2024 Spiez
Fahrtechnikkurs MTB/E-MTB

Zeit: 09.00 – 16.30 Leitung: Diverse
Erlangen Sie mehr Sicherheit auf dem Mountainbike dank unserer beliebten Technikkurse mit vielen praktischen Übungen. Sowohl für Anfänger wie auch für Profis geeignet.

Mittwoch, 01.05.2024 Bern
Fahrsicherheitskurs E-Velo

Zeit: 09.30 – 16.00
Leitung: Peter Eichholzer, Christof Zimmermann
Für alle E-Velo-Fahrende ein «Muss»: News, Tipps und Tricks rund ums E-Velo/E-Bike mit vielen praktischen Übungen; für jedes Niveau geeignet.

Radtreffs

Region Bern

Keine Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 03.04., 08.05., 05.06., 07.08.,
04.09., 02.10.2024 Bahnhof Deisswil

Zeit: 09.00 – 12.15 Anforderung: K1
Kontakt: Roger Hubschmid, Dölf Aregger
Eine Plauschfahrt nach Münsingen mit Kaffeehalt in der Dorfmatte beim Bahnhof; ca. 35 km, 350 m ⤴, geeignet für Neuinteressenten, leichte, gemütliche Tour

Berner Oberland

Keine Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 04.04., 02.05., 06.06.2024
Parkplatz Rest. Kreuz, Allmendingenstr.6, Thun

Zeit: 09.00 – 11.45 Anforderung: K1
Leitung: Erika Gafner
Schöne, abwechslungsreiche Rundtour im Westen von Thun mit anschl. Kaffeehalt im Restaurant Kreuz, Allmendingen bei Thun, ca. 21 km, geeignet für Neuinteressenten; kostenlos

Emmental-Oberaargau

Keine Anmeldung erforderlich

Mittwoch Burgdorf



Zeit: 08.30

Anforderung: K1-3

Kontakt: Hans Peter Niklaus

Ab Parkplatz Hallenbad, verschiedene Gruppen, E-Velo/Velo Halbtagestouren wöchentlich, ab 24.04. – 25.09.2024, ca. 30–45 km, ca. 3 Std. Fahrzeit
Tagestouren, 22.05., 26.06., 24.07., 21.08., 18.09.2024, ca. 70 km, ca. 5 Std. Fahrzeit, Details gem. Ausschreibung

Dienstag Herzogenbuchsee



Zeit: 08.30

Anforderung: K1-3

Kontakt: Christine Gasser

Ab Parkplatz Hallenbad, Start 08.30
Halbtagestouren wöchentlich, 23.04. – 24.09.2024, 25–35 km, ca. 3 Std.
Tagestouren ca. 60 km, 6 Std., nach Ansage
Slow-Tour 1x/Monat

Mittwoch Langenthal



Zeit: 08.30/13.30

Anforderung: K1-3

Kontakt: Christoph Schifferle

Ab Velo-Parkplatz Stadion Hard, ab April Start 08.30, ab August Start 13.30
Halbtagestouren wöchentlich ab 24.04. – 28.08. 2024, ca. 30–40 km, ca. 3 Std.
Tagestouren 60–80 km, nach Ansage

Dienstag Langnau



Zeit: 08.30/12.30

Anforderung: K1-3

Kontakt: Fritz Hofer

Ab Parkplatz Schwimmbad, diverse Stärkeklassen, ausgenommen 1. Dienstag im Monat
Halbtagestouren wöchentlich, 09.04. – 30.04.2024 um 12.30, 14.05. – 24.09.2024 um 08.30, ca. 3 Std.
Tagestouren nach Ansage 60-80 km

Radtouren

Region Bern

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Mittwoch, 24.04.2024 Grosses Moos



Treffpunkt: Lyss, 09.00

Anforderung: K1, ca. 60 km, 300 m ↗, 300 m ↘

Leitung: Ruth Rosa

Co-Leitung: Beth Wyss

Tagestour im Berner Seeland

Dienstag, 14.05.2024 Fraubrunnen



Treffpunkt: Zollikofen, 09.00

Anforderung: K1-2, ca. 55 km, 500 m ↗

Leitung: René Dürrmüller Co-Leitung: Beth Wyss

Tagestour via Fraubrunnen zum Schloss Landshut und via Aefligen zurück nach Schönbühl

Mittwoch, 22.05.2024 Rund um den Brienersee

Treffpunkt: Interlaken Ost, 10.00

Anforderung: K3, ca. 60 km, 650 m ↗

Leitung: René Dürrmüller

Co-Leitung: Beth Wyss, Erika Gafner

Tagestour durch landschaftlich einmalige Gegend entlang des Brienersees und der Aare. Picknick am Baggersee

Freitag, 07.06.2024 Mänziwilegg

Treffpunkt: Gümligen, 09.00

Anforderung: K3-4, ca. 55 km, 1100 m ↗

Leitung: Beth Wyss

Co-Leitung: Bruno Häberli

Tagestour durch das hügelige Emmental

Dienstag, 11.06.2024 Frauentour ins Emmental



Treffpunkt: gem. Ausschreibung

Anforderung: K2, ca. 55 km

Leitung: Ruth Rosa

Co-Leitung: Beth Wyss

Tagestour für unsere aktiven Frauen. Details gemäss Ausschreibung

Mittwoch, 19.06.2024 Limpachtal – Bucheggberg

Treffpunkt: Bern, Grosse Schanze, 09.00

Anforderung: K3, ca. 60 km, 800 m ↗, 800 m ↘, 4 Std.

Leitung: Dölf Aregger Co-Leitung: Roger Hubschmid

Tagestour durch welliges Gebiet ins Limpachtal / Bucheggberg und zurück nach Bern

Dienstag, 02.07.2024 Rund um den Wohlensee

Treffpunkt: Bern, Grosse Schanze, 09.00

Anforderung: K3, ca. 55 km, 750 m ⤴

Leitung: Roger Hubschmid

Co-Leitung: Dölf Aregger, Giuseppe Feruglio

Tagestour durch abwechslungsreiche Gegend, dem Ufer entlang, beim Bramberg-Denkmal vorbei durch das Städtchen Laupen mit seinem Schloss via Kraftwerk Mühleberg zurück

Mittwoch, 17.07.2024 Bielerseetour



Treffpunkt: Diverse, Bhf Bümpliz Nord, 07.15

Anforderung: K2-4, ca. 85 km, 570 m ⤴, 680 m ⤵, 6 Std.

Leitung: Dölf Aregger

Co-Leitung: Ruth Rosa, Roger Hubschmid, Giuseppe Feruglio

Tagestour: der Veloklassiker mit Möglichkeit, die Streckenlänge selbst zu bestimmen.

Berner Oberland

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Dienstag, 16.04.2024 Moränenseetour



Treffpunkt: Steffisburg, 09.30

Anforderung: K2, ca. 50 km, 500 m ⤴, 500 m ⤵, 4 ½ Std.

Leitung: Markus Steinle **Co-Leitung:** Erika Gafner

Tagestour durch den wilden Westen von Thun, vorbei an den Moränenseen. Verpflegung Restaurant oder Picknick.

Mittwoch, 22.05.2024 Rund um den Brienersee

Treffpunkt: Interlaken Ost, 10.00

Anforderung: K3, ca. 60 km, 650 m ⤴

Leitung: René Dürmüller **Co-Leitung:** Erika Gafner

Tagestour durch landschaftlich einmalige Gegend entlang des Brienersees und der Aare. Picknick am Baggersee

Dienstag, 25.06.2024 Zweisimmen-Thun



Treffpunkt: Zweisimmen, 10.00

Anforderung: K2, ca. 50 km, 420 m ⤴, 500 m ⤵, 4 Std.

Leitung: Markus Steinle **Co-Leitung:** Erika Gafner

Tagestour durch das wildromantische Simmental an den Thunersee. Verpflegung Restaurant oder Picknick.

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Mittwoch, 03.04.2024 Rund um Biel



Treffpunkt: Pieterlen 13.00

Anforderung: K1, ca. 25 km, 300 m ⤴, 300 m ⤵, 3 Std.

Leitung: Gabriella Bolliger **Co-Leitung:** Johannes Friedli
Halbtagestour

Mittwoch, 08.05.2024 Region Laupen



Treffpunkt: Pieterlen 07.30

Anforderung: K2, ca. 55 km, 300 m ⤴, 300 m ⤵, 5 Std.

Leitung: Gabriella Bolliger **Co-Leitung:** Johannes Friedli
Tagestour durch Natur- und Bauernlandschaft

Mittwoch, 05.06.2024 Region Emmental



Treffpunkt: Pieterlen 07.30

Anforderung: K2-3, ca. 55 km, 900 m ⤴, 900 m ⤵, 6 Std.

Leitung: Gabriella Bolliger **Co-Leitung:** Johannes Friedli
Tagestour in die ‚Hoschet‘ von Lünisberg

Mittwoch, 03.07.2024 Belp-Längenberg



Treffpunkt: Pieterlen 07.30

Anforderung: K2-3, ca. 50 km, 850 m ⤴, 850 m ⤵, 6 Std.

Leitung: Johannes Friedli **Co-Leitung:** Gabriella Bolliger
Tagestour über den Längenberg



Mountainbike

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung. Die Tourendetails werden mit einer separaten Ausschreibung per Mail verschickt und auf der Webseite www.capelligrigi.ch publiziert. Lassen Sie sich auf die gewünschte Versandliste setzen.

Bei Fragen wenden Sie sich an die Beratungsstelle Bern: bildungundsport@be.prosenectute.ch oder 031 359 03 00

Region Bern

Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Bern an folgenden Daten: jeweils Mittwoch, 13.03., 20.03., 27.03., 01.05., 15.05., 10.07., 07.08., 21.08., 18.09., 16.10., 30.10.

Tagestouren am Mi, 29.05., 12.06., 26.06., 24.07., 04.09., 26.09., 02.10.

Berner Oberland

Halbtagestouren an folgenden Daten: 17.04., 22.05., 19.06., 17.07., 28.08., 09.10.

Tagestouren: 08.05., 29.05., 12.06., 14.06., 22.07., 08.08., 14.08., 27.09., 17.10.

Biel/Bienne – Seeland

Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Biel an folgenden Daten: jeweils Dienstag, 12.30 Uhr am 06.02., 20.02., 05.03., 19.03., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.

jeweils Dienstag, 09.00 Uhr am 02.04., 16.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 16.07., 30.07., 10.09., 24.09.

Tagestour am Dienstag, 02.07., 27.08., 01.10.

Emmental-Oberaargau

Keine Anmeldung erforderlich,
ausser bei Tagestouren

Die Tourendetails werden mit einer separaten Ausschreibung per Mail verschickt. Bei Fragen wenden Sie sich an die Kontaktperson.

Donnerstag

Ort: Burgdorf **Zeit:** 08.30/12.00
Anforderung: K1-3, T1-3 **Kontakt:** Samuel Schneider
Ab Parkplatz Hallenbad, je zwei MTB und E-MTB Gruppen in verschiedenen Stärkeklassen
Halbtagestouren wöchentlich, 04.04. – 02.05.2024 um 12.00; 09.05. – 05.09.2024 um 08.30; 12.09. – 23.11.2024 um 12.00 Uhr, ca. 3 Std.
Tagestouren nach Ansage, ca. 5 Std.

Donnerstag

Ort: Oberaargau/Thunstetten **Zeit:** 09.00/13.00
Anforderung: K1-3, T1-3 **Kontakt:** Martin Hirsbrunner
Ab Parkplatz Löwen, Halbtagestouren, MTB & E-MTB gemeinsam, wöchentlich ab 11.04. – 31.10.2024 um 13.00; 30-40 km, ca. 4 Std.
Tagestouren Juni bis September nach Ansage, Start um 09.00 gemäss Ausschreibung, ca. 6 Std.

Dienstag

Ort: Langnau **Zeit:** 08.30/12.30
Anforderung: K1-3, T1-3 **Kontakt:** Fritz Hofer
Ab Parkplatz Schwimmbad, verschiedene Gruppen MTB & E-MTB, ausgenommen 1. Dienstag im Monat,
Halbtagestouren wöchentlich, 09.04. – 30.04.2024 um 12.30; 14.05. – 24.09.2024 um 08.30 Uhr; 01.10.- 22.10.2024 um 12.30; 30-40 km, ca. 3 Std.
Tagestouren 60-80 km nach Ansage, ca. 5 Std.



Leitende Radsport Kanton Bern

Althaus Johanna

062 922 83 67
079 757 75 87
johanna.althaus@besonet.ch

Annen Christian

033 345 33 79
079 634 02 00
b.c.annen@gmx.ch

Aregger Dölf

026 496 40 83
079 304 75 61
aregger.doelf@bluewin.ch

Arnold Markus

079 405 76 12
arnoldmark@bluewin.ch

Basler Ueli

031 711 00 56
079 441 57 78
uelibasler@bluewin.ch

Bolliger Gabriella

078 861 24 88
g.bolliger@sunrise.ch

Brand Urs

031 849 31 08
079 311 77 70
brandurs@bluewin.ch

Breitenmoser Toni

079 313 00 07
toninovelece@bluewin.ch

Danthine Roger

079 759 54 77
roger.danthine@gmx.ch

Dürmüller René

031 921 30 40
079 296 29 93
du46@bluewin.ch

Eichholzer Peter

031 381 06 03
079 330 08 06
petertoni85@bluewin.ch

Feruglio Giuseppe

079 400 62 91
tino.feruglio@bluewin.ch

Fischer Heinrich

032 331 50 01
077 412 75 16
fischer.heinrich@sunrise.ch

Flückiger Walter

062 922 26 25
079 734 65 24
walterflueckiger@bluewin.ch

Flury Peter

032 614 32 92
079 264 03 23
peterflury@hotmail.com

Forster Barbara

031 359 03 17
079 643 98 73
barbara.forster@
be.prosenectute.ch

Frauchiger Kurt

079 343 26 55
frauchiger.kurt@besonet.ch

Friedli Johannes

079 613 52 08
johannes.friedli@gmail.com

Fuchser Werner

078 600 55 31
wefuchser@bluewin.ch

Fuhrer Jürg

079 501 36 54
hj_fuhrer@bluewin.ch

Fuhrer Urs

079 622 97 88
urfula1@bluewin.ch

Gafner Erika

033 951 19 89
079 684 07 23
e-gafner@bluewin.ch

Gasser Klaus

079 221 04 64
gasser.klaus@bluewin.ch

Gasser Christine

062 961 49 43
077 431 95 42
cgasser@quickline.ch

Gerber Urs

079 330 75 29
ugerber@evard.ch

Gloor Konrad

079 692 39 43
konrad@konigloor.ch

Grädel Urs

062 922 48 84
079 484 27 10
u.graedel@besonet.ch

Häberli Bruno

079 301 97 27
bruno.haeberli@hispeed.ch

Herrmann Anna

034 422 25 03
079 772 27 60
anna.herrmann@besonet.ch

Hess Hans

062 544 62 06
079 438 64 67
hans.hess@besonet.ch

Hirsbrunner Martin

062 961 53 41
078 698 47 45
tinu@fyrabebiker.ch

Hofer Walter

079 346 48 90
walter_hofer@bluewin.ch

Hofer Fritz

031 711 44 68
079 711 04 83
prosenefh@mail.ch

Hubschmid Roger

079 215 82 10
roger.hubschmid@
bluewin.ch

Jost Ursula

079 713 09 28
ujogro@zapp.ch

Kaufmann Heinz

079 727 53 55
kaufmann.heinz@
bluewin.ch

Keusen Fritz

034 422 25 03
079 310 24 80
f.keusen@besonet.ch

Kocher Philippe

079 625 23 31
kop583@bluewin.ch

Kofmel Beat

079 223 27 53
beat.kofmel@bluewin.ch

Michel René

079 465 65 61
michelrm@me.com

Müller Josef

079 963 68 76
jos2000@bluewin.ch

Müller Margot

079 213 61 31
margot.m-s@bluewin.ch

Neuenschwander Christian

031 781 18 77
079 139 26 57
fzcn@bluewin.ch

Niklaus Hans Peter

079 460 50 31
h.p.niklaus@bluewin.ch

Nobel Carlo

079 214 38 29
nobzbi@gmail.com

Riedel Anna

034 423 01 24
079 700 01 24
ariedel@bluewin.ch

Roos Heidi

031 862 02 56
079 371 27 87
heidyroos@bluewin.ch

Rosa Ruth
079 586 81 39
ruth.rosa@bluewin.ch

Rothen Hansruedi
031 921 07 94
079 488 17 51
hansruedi.rothen@gmail.com

Schafroth Kari
034 402 47 03
079 438 37 05
karischa54@hotmail.com

Schifferle Christoph
079 217 43 09
c_schifferle@bluewin.ch

Schneider Samuel
034 422 99 30
079 691 45 18
samuel.s@besonet.ch

Schneider Barbara
079 721 15 51
atelier.babs@bluewin.ch

Schütz Hans
033 345 37 33
079 736 36 07
hans_schuetz@bluewin.ch

Stalder Fritz
034 415 15 67
079 582 79 72
fritz-stalder@bluewin.ch

Stalder Urs
079 254 15 03
urs_stalder@bluewin.ch

Steinle Markus
031 819 70 26
079 313 93 10
markus.steinle@sunrise.ch

Strahm Ernst
034 402 42 87
079 712 58 12
strahme@zapp.ch

Tomezzoli Damiana
078 793 82 05
damiana.tom@bluewin.ch

Weibel Maria
062 961 55 61
076 437 24 64
maweibel@web.de

Wyss Bethli
031 932 16 57
079 784 37 13
bethli.wyss@rubigen.ch

Zahnd Hansruedi
031 809 24 02
079 516 86 77
hans-rudolf.zahnd@bluewin.ch

Zimmermann Christof
031 819 17 48
077 530 02 34
christof.zimmermann@bluewin.ch

Zulauf Sonja
062 922 14 22
079 254 35 02
s.zulauf@quickline.ch

Schneeschuhwanderungen

Einführungen

Schnuppertouren für Personen, welche Interesse am Schneeschuhwandern haben, wenig Höhendifferenzen, Technik- und Materialkunde

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Mittwoch, 13.12.23

Leitung: Reto Schild Co-Leitung: Peter Steffen
Details gemäss Ausschreibung

Donnerstag, 14.12.23

Leitung: Martin Hirsbrunner Co-Leitung: Ernst Friedli
Details gemäss Ausschreibung

Freitag, 15.12.23

Leitung: Ernst Buchs Co-Leitung: Maya Zurbrügg Steiner
Details gemäss Ausschreibung

Donnerstag, 21.12.23

Leitung: Martin Hirsbrunner Co-Leitung: Ernst Friedli
Details gemäss Ausschreibung

Donnerstag, 28.12.23

Leitung: Martin Hirsbrunner Co-Leitung: Ernst Friedli
Details gemäss Ausschreibung



Region Bern

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Dienstag, 02.01.24 Bärzelistour

Anforderung: WT1, ca. 6,8 km 150 m ⤴, 160 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.12 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.28
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Peter Höhener
nach Schneesverhältnissen, sonst Vallée La Sagne, Gruppenbillett ½-Tax, ca. CHF 22.–

Mittwoch, 10.01.24 Diemtigtal, Grimmialp

Anforderung: WT1, ca. 6,5 km, 371 m ⤴, 371 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.39 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.21
Leitung: Reto Schild **Co-Leitung:** Peter Steffen
Rundwanderung Schwenden–Stiereberg, Billette selber lösen, ½-Tax CHF 34.–

Mittwoch, 17.01.24 Turren, Schönbüeltrail

Anforderung: WT2, ca. 9 km, 400 m ⤴, 400 m ⤵, 3¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.00
Ankunft: gem. Ausschreibung
Leitung: Ruth Rosa **Co-Leitung:** Andreas Mörikofer
Turren–First–Turren, Billette selber lösen, ½-Tax ab Bern ca. CHF 47.–, Turrenbahn ca. CHF 16.–

Mittwoch, 24.01.24 Goms, Hungerberg

Anforderung: WT2, ca. 7,5 km, 420 m ⤴, 420 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.34 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.39
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ruth Rosa
panoramareiche Tour, Oberwald–Hungerberg, Gruppenbillett ½-Tax, CHF 49.–

Mittwoch, 31.01.24 Les Breuleux–Mont Soleil

Anforderung: WT2, ca. 9,3 km, 390 m ⤴, 240 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.46 **Ankunft:** Bhf Bern 16.48
Leitung: Bernard Buchenel **Co-Leitung:** Reto Schild
Les Breuleux–Mont Soleil, Billette selber lösen, Bern–Les Breuleux (via Biel), Mont Soleil–Bern

Mittwoch, 07.02.24 Le Locle–Chaux de Fonds

Anforderung: WT1, ca. 10 km, 360 m ⤴, 330 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.08 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.40
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Bernard Buchenel
ein Trail mit Jura-Weitsicht, Gruppenbillett ½-Tax, ca. CHF 21.–

Freitag, 16.02.24 Vorsass–Waldegg

Anforderung: WT2, ca. 10 km, 400 m ⤴, 700 m ⤵, 4¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.07 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.24
Leitung: Peter Höhener **Co-Leitung:** Ernst Buchs
Vorsass–Unterbürgfeld–Chüematte–Waldegg b. Beatenberg, Gruppenbillett ½-Tax ab Bern ca. CHF 27.–

Mittwoch, 21.02.24 Jänzitrail, Langis

Anforderung: WT2, ca. 9 km, 450 m ⤴, 450 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.00
Ankunft: gem. Ausschreibung
Leitung: Ruth Rosa **Co-Leitung:** Werner Schoop
Langis–Teil des Jänzitrails in der Moorlandschaft, Billette selber lösen, ½-Tax ab Bern ca. CHF 50.–

Mittwoch, 28.02.24 Hundsrügg

Anforderung: WT2, ca. 14 km, 794 m ⤴, 1033m ⤵, 5 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.34 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.21
Leitung: Reto Schild **Co-Leitung:** Werner Schoop
Jaunpass–Hundsrügg–Wannehörli–Saanenmöser, Billette selber lösen, ½-Tax CHF 33.30

Mittwoch, 06.03.24 Melchsee–Frutt–Tannalp

Anforderung: WT2, ca. 10 km, 540 m ⤴, 540 m ⤵, 4 ½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.00 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.00
Leitung: Peter Steffen **Co-Leitung:** Ruth Rosa
Melchsee–Frutt–Tannalp–Gumm–Melchsee–Frutt, evtl. Gruppenbillett, ½-Tax ab Bern ca. CHF 75.–

Mittwoch, 13.03.24 Schwyberg

Anforderung: WT2, ca. 7 km, 600m ⤴, 600m ⤵, 4 ½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.34 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.56
Leitung: Bernard Buchenel **Co-Leitung:** Reto Schild
Schwarzsee–Schwyberg–Schwarzsee, Billette selber lösen, Bern–Schwarzsee, Gypsera retour

Mittwoch, 20.03.24 Axalp, Hinderburgsee

Anforderung: WT1, ca. 7,5 km, 723 m ⤴, 216 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.34 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.52
Leitung: Reto Schild **Co-Leitung:** Werner Schoop
Tiefental–Gau–Hinderburgsee–Grän–Axalp, Billette selber lösen, ½-Tax CHF 41.60

Berner Oberland

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Dienstag, 16.01.24 Zettentalpegg

Anforderung: WT2, ca. 8 km, 510 m ⤴, 510 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 09.32 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.54
Leitung: Konrad Gloor **Co-Leitung:** Peter Weibel
Schwanden Säge (Sigriswil)–Mittagshalt auf der Zettentalpegg–Schwanden Säge

Freitag, 19.01.24 Moosalp

Anforderung: WT2, ca. 8 km, 400 m ⤴, 400 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.26 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.34
Leitung: Michelle Gilgen **Co-Leitung:** Andrea Aellig
Moosalp–Rundtour, Gruppenbillett ½-Tax, Sesselbahn ca. CHF 12.–

Freitag, 09.02.24 Leiterhorntrail b.Wengen

Anforderung: WT2, ca. 6 km, 250 m ⤴, 250 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Spiez ab 09.04
Leitung: Andrea Aellig **Co-Leitung:** Michelle Gilgen
Wengen über Hunnenfluh zum Leiterhorn via Ussri Allmi zurück nach Wengen

Dienstag, 13.02.24 Cheibehore

Anforderung: WT2, ca. 7 km, 560 m ⤴, 560 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 08.01 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.58
Leitung: Konrad Gloor **Co-Leitung:** Peter Höhener
Stockhornbahn Chrindi–Oberstockesee–Cheibehore–Stockhornbahn Chrindi

Freitag, 23.02.24 Charmey

Anforderung: WT1, ca. 6 km, 510 m ⤴, 510 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: gem. Ausschreibung
Ankunft: gem. Ausschreibung
Leitung: Michelle Gilgen **Co-Leitung:** Andrea Aellig
Genusstour oberhalb Charmey, Fahrt mit der Gondelbahn

Freitag, 08.03.24 Visperterminen

Anforderung: WT2, ca. 7 km, 460 m ⤴, 460 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.26 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.34
Leitung: Daniel Schneiter **Co-Leitung:** Peter Weibel
Auf dem schönen Panoramaweg hoch über Visperterminen zum Aussichtspunkt Gibidum

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Dienstag, 19.12.23 Elsigge–Oberelsigge–Hore

Anforderung: WT1, ca. 8 km, 500 m ⤴, 500m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.54 **Ankunft:** Bhf Biel an 18.05
Leitung: Maya Zurbrügg **Co-Leitung:** Peter Höhener
Frutigen–Elsigbach–LSB Elsigentalp–Elsigseeli–Oberelsigen–Hore (fakultativ)

Freitag, 29.12.23 Starttour

Anforderung: WT1-2, ca. 5 km, 200 m ⤴, 200 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: gem. Ausschreibung
Ankunft: gem. Ausschreibung
Leitung: Ernst Buchs
Starttour bei guten Verhältnissen und wo Schnee liegt, Gruppenbillett

Dienstag, 09.01.24 Saignelegier–Et.des Royes

Anforderung: WT1, ca. 5 km, 150 m ⤴, 150m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 08.20 **Ankunft:** Bhf Biel an 17.12
Leitung: Maya Zurbrügg **Co-Leitung:** Werner Schoop
Saignelégier Freizeitcenter–Etang des Royes Naturschutzzentrum

Dienstag, 23.01.24 Axalp–Trotzweg

Anforderung: WT1, ca. 6 km, 270 m ⤴, 380 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.52 **Ankunft:** Bhf Biel an 18.35
Leitung: Maya Zurbrügg **Co-Leitung:** Peter Höhener
Axalp Sportbahnen–Hinterburgseeli–Schnitzler Trotzweg–Axalp Bellevue

Freitag, 26.01.24 Grenchenberge

Anforderung: WT1, ca. 7,5 km, 320 m ⤴, 320 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 08.17 **Ankunft:** Bhf Biel an 15.38
Leitung: Ernst Buchs **Co-Leitung:** Maya Zurbrügg
Untergrenchenberg–Obergrenchenberg, Gruppenbillett ½-Tax ab Biel ca. CHF 12.–

Dienstag, 20.02.24 Innereriz–Rotmoos, Fondue

Anforderung: WT1, ca. 7 km, 350 m ⤴, 350 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 08.52 **Ankunft:** Bhf Biel an 18.05
Leitung: Maya Zurbrügg
Eriz Säge–Duschhubel–Alp Breitwang zurück via Rotmoos–Innereriz Säge, fakultativ Fondue

Freitag, 01.03.24 Rossberg Rundtour

Anforderung: WT1, ca. 6 km, 300 m ⤴, 300 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.52 Ankunft: Bhf Biel an 17.05
Leitung: Ernst Buchs Co-Leitung: Andrea Aellig
Oberwiler Bergwelt, Rundtour Rossberg, Gruppenbillett
½-Tax ab Biel ca. CHF 28.-, Alpentaxi CHF 15.-

Dienstag, 19.03.24 Rothwald-Mäderlücke

Anforderung: WT1, ca. 7 km, 500 m ⤴, 500 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.24 Ankunft: Bhf Biel an 18.35
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Peter Weibel
Rundtour von Rothwald-Schutzhaus-Wasenalp-Gasthof
Mäderlicka-Eggen-Ganterwald



Emmental-Oberaargau

Anmeldung bis spätestens 2 Tage
vor der Tour an Hauptleitung

Donnerstag, Jan. – März 2024 Diverse Orte

Anforderung: WT1-2
Leitung: Martin Hirsbrunner, Ernst Friedli
gemäss Ausschreibung

Donnerstag, Jan. – März 2024 Diverse Orte

Anforderung: WT1-2
Leitung: Hans Peter Niklaus, Theresia Schenk
gemäss Ausschreibung

Leitende Schneeschuhwanderungen Kanton Bern

Aellig Andrea
033 676 02 65
079 772 11 32
aellig@hotmail.ch

Buchenel Bernard
078 826 23 04
bern.buch@hispeed.ch

Buchs Ernst
032 333 20 11
079 215 17 32
ebuchs@bluewin.ch

Fahrni Hanspeter
033 438 16 20
079 455 19 64
fahrni.h.p@gmail.com

Friedli Ernst
079 741 29 57
e.friedli@besonet.ch

Gilgen Michelle
079 222 48 22
mgilgen@bluewin.ch

Gloor Konrad
079 692 39 43
konrad@konigloor.ch

Hirsbrunner Martin
062 961 53 41
078 698 47 45
tinu@fyrabebiker.ch

Höhener Peter
031 781 34 68
079 770 51 89
peter.hoehener@
outlook.com

Kocher Philippe
079 625 23 31
kop583@bluewin.ch

Mörikofer Andreas
031 829 25 63
079 222 42 20
andreas.moerikofer@
bluewin.ch

Niklaus Hans Peter
079 460 50 31
h.p.niklaus@bluewin.ch

Rosa Ruth
079 586 81 39
ruth.rosa@bluewin.ch

Schenk Theresia
034 402 46 30
079 387 31 65
resschenk@bluewin.ch

Schild Reto
031 859 27 94
079 792 14 88
reto.schild@bluemail.ch

Schneiter Daniel
078 898 77 74
daniel@
aufwanderschaft.ch

Schoop Werner
076 539 90 83
wernerschoop@gmail.com

Schorta Jürg
044 908 16 50
079 221 99 25
juerg.schorta@bluewin.ch

Steffen Peter
079 248 30 85
pw.steffen@bluewin.ch

Weibel Peter
033 654 72 18
079 787 19 78
peter.weibel@bluemail.ch

Zurbrügg Steiner Maya
079 311 19 87
steiner.zurbruegg@
bluewin.ch

Skilanglauf

Einführungskurse

Schnupperangebot für Einsteigerinnen und Einsteiger in Klassischer und Skating Technik

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Dienstag, 05.12.23 LL Zentrum Gantrisch

Anforderung: *

Treffpunkt: Gurnigel Berghaus 09.15

Leitung: Christof Zimmermann

Theorie und Praxis, ca. 3½ Std., Materialmiete vor Ort CHF 20.-, Tageskarte Loipe CHF 12.-

Donnerstag, 14.12.23 Les Prés d'Orvin

Anforderung: * / **

Treffpunkt: LL Zentrum Les Prés d'Orvin 13.00

Leitung: Urs Gerber

ca. 2-3 Std., Miete möglich bei Voranmeldung

Dienstag, 19.12.23 Les Prés d'Orvin

Anforderung: * / **

Treffpunkt: LL Zentrum Les Prés d'Orvin 13.00

Leitung: Urs Gerber

ca. 2-3 Std., Miete möglich bei Voranmeldung

Mittwoch, 20.12.23 LL Zentrum Gantrisch

Anforderung: *

Treffpunkt: Gurnigel Berghaus 09.15

Leitung: Christof Zimmermann

Theorie und Praxis, ca. 3½ Std., Materialmiete vor Ort CHF 20.-, Tageskarte Loipe CHF 12.-

Technikkurse

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene. Es werden Gruppen in klassischer und skating Technik geführt. Idealerweise besuchen Sie beide Tage (Modul 1+2) von der jeweiligen Technik. Einführung und Vertiefung sind so gewährleistet. Eigene oder gemietete LL-Ausrüstung mitbringen

Anmeldung beim Leiter: Modul 1 bis 24.11.23, Modul 2 bis 26.12.2023



Dienstag, 12.12.2023 Reckingen, Goms Modul 1

Anforderung: * / **

Treffpunkt: Hotel Blinnenhorn 09.30

Leitung: Christian Annen

CHF 60.-, (für Teilnehmende Saisonstartwoche inkl.)

Mittwoch, 10.01.24 Kandersteg Modul 2

Anforderung: * / **

Treffpunkt: Hotel Blümlisalp 09.00

Leitung: Christian Annen

CHF 60.-

Berner Oberland

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Mittwoch, 17.01.24 Gantrisch

Anforderung: ***

Treffpunkt: Berghaus Gurnigel 10.00

Leitung: Christian Annen

ca. 15–20 km, coupiert, 400 m ↗, 400 m ↘, Ganztages-tour, Verpflegung Restaurant Selital

Donnerstag, 08.02.24 Heimenschwand

Anforderung: ***

Treffpunkt: Parkplatz Rest. Schibistei 10.00

Leitung: Christian Annen

ca. 15–20 km, coupiert, 400 m ↗, 400 m ↘, Ganztages-tour, Verpflegung Restaurant Schibistein

Freitag, 16.02.24 Sparenmoos

Anforderung: ***

Treffpunkt: Sportzentrum Sparenmoos Zweisimmen 10.00

Leitung: Bruno Häberli

ca. 10–20 km, coupiert, 400 m ↗, 400 m ↘, Ganztages-tour, Verpflegung Restaurant

Dienstag, 20.02.24 Lauenen

Anforderung: **

Treffpunkt: Hotel Alpenland 10.00

Leitung: Christian Annen

ca. 15–20 km, 200 m ↗, 200 m ↘, Ganztagestour, Verpfle-gung Restaurant Alpenland

Donnerstag, 29.02.24 Gantrisch

Anforderung: ***

Treffpunkt: Berghaus Gurnigel 10.00

Leitung: Christian Annen

ca. 15–20 km, coupiert, 400 m ↗, 400 m ↘, Ganztages-tour, Verpflegung Restaurant Selital

Donnerstag, 07.03.24 Goms

Anforderung: ***

Treffpunkt: Bahnhof Reckingen 09.20

Leitung: Christian Annen

ca. 15–25 km, 400 m ↗, 400 m ↘, Ganztagestour, Verpfle-gung Restaurant

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Donnerstag, 11.01.24 Saignelégier

Anforderung: **

Treffpunkt: Rest. Jura Sport Resort 12.00

Leitung: Urs Gerber

Klassisch und Skating, ca. 3 Std., Miete möglich bei Voranmeldung

Donnerstag, 25.01.24 Saignelégier

Anforderung: **

Treffpunkt: Rest. Jura Sport Resort 12.00

Leitung: Urs Gerber

Klassisch und Skating, ca. 3 Std., Miete möglich bei Voranmeldung

Leitende Langlauf Kanton Bern

Annen Christian

033 345 33 79

079 634 02 00

b.c.annen@gmx.ch

Arnold Markus

062 961 05 03

079 405 76 12

arnoldmark@bluewin.ch

Bolliger Gabriella

078 861 24 88

g.bolliger@sunrise.ch

Brand Urs

031 849 31 08

079 311 77 70

brandurs@bluewin.ch

Gasser Klaus

079 221 04 64

gasser.klaus@bluewin.ch

Gerber Urs

079 330 75 29

ugerber@evard.ch

Gloor Konrad

079 692 39 43

konrad@konigloor.ch

Häberli Bruno

079 301 97 27

bruno.haeberli@hispeed.ch

Neuenschwander Christian

031 781 18 77

079 139 26 57

fzcn@bluewin.ch

Stalder Urs

079 254 15 03

urs_stalder@bluewin.ch

Zimmermann Christof

031 819 17 48

077 530 02 34

christof.zimmermann@

bluewin.ch

Nordic Walking

Kostenlose Einführung in die richtige NW-Technik
Introduction gratuite à la bonne technique NW

Walking (W) und Nordic Walking (NW) sind ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Seniorinnen und Senioren welche gerne in der Natur aktiv sind. Das Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert, Ausdauer, Kraft und Koordination und Gleichgewicht werden trainiert. Kostenlose Schnupperlektion jederzeit möglich Die Treffs werden bei jeder Witterung durchgeführt.

Mitbringen: Bequeme, wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk mit gutem Profil, Nordic Walkingstöcke.

Walking (W) et Nordic Walking (NW) sont un entraînement complet du corps qui ménage les articulations et s'adresse aux seniors qui aiment être actifs dans la nature. Le système cardio-vasculaire est activé, l'endurance, la force, la coordination et l'équilibre sont entraînés. Leçons d'essai gratuites possibles à tout moment. Les rencontres ont lieu par tous les temps.

À apporter: Vêtements confortables et adaptés aux conditions météorologiques. Chaussures avec un bon profil, bâtons de marche nordique.

Nordic Walking Treffs

Region Bern

Montag, 09.00 – 10.30 Neufeld (NW)

Kurssekretariat Region Biel
Telefon: 032 328 31 04
Treffpunkt: P+R Neufeld, Endstation Bus 11

Dienstag, 09.00 – 10.30 Bondenweid (NW)

Kurt Lüthi
Telefon: 031 991 38 09
Treffpunkt: Sportplatz Bodenweid

Dienstag, 09.00 – 10.30 Worb (NW)

Gertrud Schmid
Telefon: 077 411 96 27
Treffpunkt: Parkplatz Wislepark

Mittwoch, 08.45 – 10.15 Neufeld (W)

Hanna Aregger
Telefon: 026 496 40 83
Treffpunkt: P+R Neufeld, Endstation Bus 11

Donnerstag, 08.30 – 10.00 Schönau (NW)

Kurssekretariat Region Biel
Telefon: 032 328 31 04
Treffpunkt: Schönausteg

Am Standort Schönau finden im Juli keine Treffs statt.

Biel/Bienne – Seeland

**Donnerstag/jeudi,
14.30 – 16.30 Biel (NW)**

bilingue

Jean-François Chèvre
Telefon/Téléphone: 079 218 70 47
Treffpunkt/Point de rencontre: Eingang Klinik Linde, Bus Nr. 8 / Entrée de la clinique du tilleul

Von Juni bis Mitte September wird von 09.00 – 10.30 gewalkt
De juin à mi-septembre, le Nordic Walking a lieu de 09.00 – 10.30

Berner Oberland

Montag, 09.30 – 11.00 Frutigen (NW)

Dora Wandfluh
Telefon: 033 671 27 25
Treffpunkt: Parkplatz Sportzentrum Frutigen

Dienstag, 09.00 – 10.30 Thun (NW)

Hansjürg Bähler
Telefon: 079 132 51 60
Treffpunkt: Parkplatz Schulhaus Allmendingen

Dienstag, 15.30 – 17.00 Interlaken (NW)

Brigitte Mathys
Telefon: 033 823 01 66
Treffpunkt: Eingang Bödelibad, Goldey, Unterseen

Auf oder im Wasser

Wasserfitness



Stärken Sie Ihren Kreislauf, Ihre Kraft und Beweglichkeit im geheizten, brusttiefen Wasser, ohne die Gelenke zu belasten. Die Kurse sind für Anfänger:innen und Nichtschwimmer:innen geeignet.

Es gibt Gruppen in Langnau, Lenk, Thun-Gwatt, Walkringen, Langenthal und Ipsach. Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen. Unverbindliches Schnuppern ist möglich. Weitere Informationen erhalten Sie vom Kurssekretariat der Region Berner Oberland.

Wasserfitness im Tiefwasser

Neu

Getragen von einem Auftrieb können gezielt schwache Muskelgruppen gekräftigt werden. Optimal geplante Intervallformen garantieren ein effektives Ganzkörpertraining.

Region Bern

Schwimmhalle Neufeld Neubrückstrasse 133, Bern

Montag, 15.30 – 16.15
12x, 08.01. – 25.03.2024
Team Optimaltraining
Nr. 14250.24.0131
CHF 216.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Mittwoch, 10.30 – 11.15
12x, 10.01. – 27.03.2024
Team Optimaltraining
Nr. 14250.24.0132
CHF 216.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Montag, 15.30 – 16.15
11x, 08.04. – 24.06.2024
Team Optimaltraining
Nr. 14250.24.0231
CHF 198.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Mittwoch, 10.30 – 11.15
13x, 03.04. – 26.06.2024
Team Optimaltraining
Nr. 14250.24.0232
CHF 234.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Auskunft und Anmeldung: Kurssekretariat Berner Oberland

Einen Versuch wert

«Einmal stehend übers Wasser gleiten?»

Stand Up Paddling (SUP) Schnuppertage

Sie haben schon von «Stand UP Paddling (SUP)» gehört oder die Stehpaddler auf dem See gesehen? Trauen Sie sich mit einem ausgebildeten Instruktor diese trendige Sportart in einem sicheren Rahmen auszuprobieren. Mit SUP trainieren Sie nicht nur Ihr Gleichgewicht, sondern stärken auch die Feinmuskulatur auf gelenkschonende Art und Weise. Auf Wunsch stehen auch Schwimmhilfen / Schwimmwesten sowie Neoprenanzüge zur Verfügung. Voraussetzung: Sie können schwimmen.

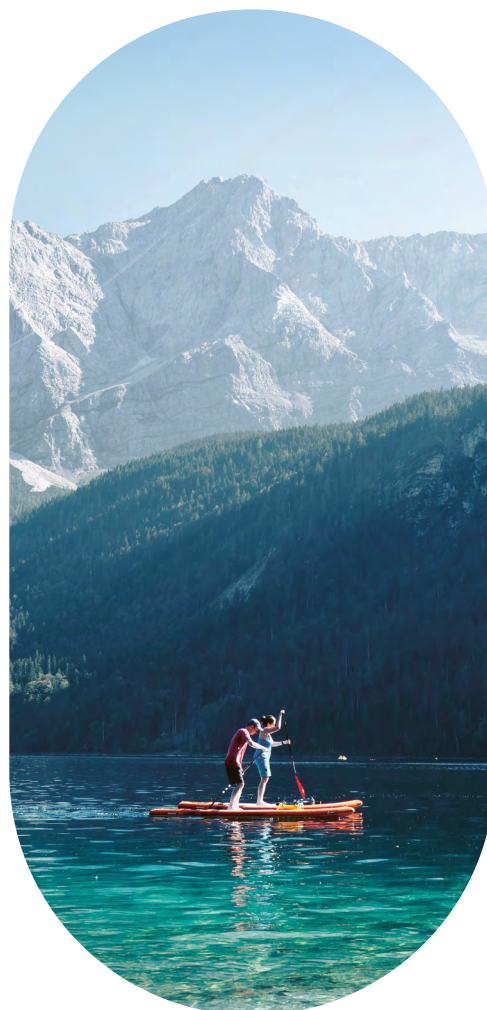
Um das Paddeln zu vertiefen, ist im Anschluss ein Folgekurs direkt beim Anbieter möglich.

Berner Oberland

Honu SUP Center, Strandweg 5 (Grunderinseli), Thun

Mittwoch, 22.05.2024
10.00 – 11.30
Team Honu SUP Center
Nr. 14250.24.0212
CHF 39.–

Montag, 27.05.2024
10.00 – 11.30
Team Honu SUP Center
Nr. 14250.24.0213
CHF 39.–



Bewegung in der Halle

FitGym: Bewegung – Gesundheit – Wohlbefinden

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden – es ist nie zu spät, sportlich aktiv zu werden.

Um möglichst lange selbstständig und unabhängig zu sein, ist regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Vielfältige Bewegungsformen zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und ermöglichen soziale Kontakte.



Wo finden Sie FitGym-Gruppen?

Über 300 geschlechtergetrennte oder gemischte Gruppen im ganzen Kanton Bern. Bestimmt auch in Ihrer Nähe.

Intensität

Gruppen von «leicht» bis «anspruchsvoll»

Leitung

Ausgebildete Erwachsenensportleitende (esa)

Schnupperlektion

Gerne bieten wir Ihnen eine kostenlose Schnupperlektion in der gewünschten Gruppe an.

Lektionsdauer

Die Lektionen dauern 60 Minuten.

Kosten

CHF 170.– für ein Jahresabonnement, gültig Januar bis Dezember, nicht übertragbar

CHF 70.– für eine 10er-Karte, zeitlich unbeschränkt gültig und übertragbar

Flyer und Informationen zu den Gruppen in Ihrer Region erhalten Sie bei den Kurssekretariaten

Spielsport für Männer

Nach einem gezielten Aufwärmtraining wird gespielt: Uni- und Ringhockey, Badminton, Korb- oder Handball, Fussballformen, Softball-Tennis, Faustball u.a.m.

Berner Oberland

Eigerturnhalle, Pestalozzistrasse 17, Thun

Donnerstag, wöchentlich

15.45 – 17.00

Walter Gäumann

Nr. 14102.24.1061

CHF 170.– FitGym Abo

Sportkegeln: Kegelgruppe

Die Kegelgruppe ist offen für alle. Einfach kommen und mit-spielen! Die Spieltechnik mit den kleinen Kugeln ist leicht zu erlernen.

Emmental-Oberaargau

Forum Sumiswald, Kegelbahn, Burghof 104, Sumiswald

Montag, wöchentlich

09.30 – 10.30

Monika Späti

7.–/1x

Auskunft: Kurssekretariat Berner Oberland

Dranbleiben

«Aktiv sein ist unab-
hängig vom Wetter-
bericht möglich.»

Softball-Tennis

Sie spielen mit einem weichen Ball im kleinen Feld. Softball-Tennis fördert die Reaktionsfähigkeit, Koordination und Beweglichkeit und wirkt anregend auf Herz und Kreislauf.

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in den bestehenden Gruppen.

Region Bern

Stiftung Bächtelen, Grünaustrasse 53, Wabern

Montag, 13.50 – 14.50
11x, 08.01. – 25.03.2024
Robert Nüesch
Nr. 14550.24.B104
CHF 181.50

Montag, 13.50 – 14.50
10x, 22.04. – 01.07.2024
Robert Nüesch
Nr. 14550.24.B204
CHF 165.–

Montag, 15.00 – 16.00
11x, 08.01. – 25.03.2024
Robert Nüesch
Nr. 14550.24.B105
CHF 181.50

Montag, 15.00 – 16.00
10x, 22.04. – 01.07.2024
Robert Nüesch
Nr. 14550.24.B205
CHF 165.–



Tischtennis



Möchten Sie Ihre Tischtenniskenntnisse auffrischen oder ganz neu anfangen? Durch diese spielerische Bewegungsaktivität wird Ihr Kreislauf angeregt und Ihre Reaktionsfähigkeit gesteigert. In Zusammenarbeit mit dem Tischtennisclub Omega. Mitbringen: Turnschuhe und Schläger

Tennis de table

*Voudriez-vous mettre à jour vos techniques au tennis de table ou commencer à en apprendre les bases? Cette activité physique et ludique stimule la circulation et améliore la réactivité. En collaboration avec le Club de Tennis de Table Omega. **À prendre: Chaussures de sport et raquette.***

Biel/Bienne – Seeland



Maison Calvin, Route de Mâche 154, Biel/Bienne bilingue

Montag/Lundi, 14.30 – 16.00

Kontakt/Contact O.Schwab

079 724 16 00

Jahresbeitrag/Cotisation annuelle CHF 80.–

PRO SENECTUTE

Gymnastik im Wohnzimmer

Geht weiter!
Ce poursuit!

Nehmen Sie mit unseren farbigen Accessoires an den täglichen Gymnastiklektionen teil.
Participez à nos leçons quotidiennes en utilisant des accessoires aux couleurs Pro Senectute!

(in CHF/en CHF)
Beide Artikel/2 accessoires: 20.–*
Beide Artikel + Spende/2 accessoires + soutien: 35.–*
Theraband/Bande élastique: 12.–**
Overball/Ballon: 12.–**

* inkl. MwSt. und Versandkosten ** inkl. MwSt. ohne Versandkosten
TVA et frais d'envoi compris TVA compris, sans frais d'envoi

Bestellen Sie die Accessoires bei uns.
Vous pouvez commander les accessoires chez nous.

Tel. 033 226 60 60

TeleBärn
9.00 Uhr
TeleBilingue
11.00 Uhr
Canal Alpha 10h00
TeleBilingue 14h15

Einsteigerkurs Badminton

Badminton ist die Wettkampfform des weltweit bekannten Federballspiels. In diesem Kurs lernen Sie die Techniken, Regeln und Spielformen dieser schnellen Hallensportart kennen. Haben Sie Spass an Spiel und Bewegung und wollen Sie gleichzeitig Koordination, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer trainieren? Dann ist das genau der richtige Kurs für Sie.

Region Bern

Turnhalle Bernmobil, Tscharnerstrasse (Zugang), 3007 Bern

Dienstag, 16.30 – 18.00
12x, 09.01. – 02.04.2024
Martin Lottaz
Nr. 14560.24.B101
CHF 252.–

Dienstag, 16.30 – 18.00
11x, 23.04. – 02.07.2024
Martin Lottaz
Nr. 14560.24.B201
CHF 231.–

Pro Senectute Kanton Bern

Pro Senectute ist die Fachstelle für Fragen rund um das Alter und das Altern. Ganz unabhängig davon, ob Sie mit einer Fachperson Ihre persönlichen Anliegen besprechen, sich sportlich oder kulturell betätigen, ein Dienstleistungsangebot in Anspruch nehmen wollen oder sich freiwillig engagieren möchten – wir sind da für alle Seniorinnen und Senioren, deren Angehörige und Bezugspersonen.

Sozialberatung

Fragen oder finanzielle Unterstützung?

Unsere Mitarbeitenden der Sozialberatung informieren und beraten kompetent zu Fragen betreffend Finanzen, Sozialversicherung, Gesundheit, Lebensgestaltung, Recht, Wohnen und Heimeintritt. Die Beratungen sind persönlich, vertraulich und kostenlos. Wir beraten Sie gerne nach telefonischer Voranmeldung auf unseren Beratungsstellen. Hausbesuche sind möglich.

Gemeinwesenarbeit

Planen Sie ein Gemeinwesenprojekt?

Mit unserer langjährigen Erfahrung und der partizipativen Vorgehensweise in den Bereichen Wohnen, Sozialraumgestaltung und Netzwerkarbeit setzt unser Team mit Ihnen Ideen, Projekte und Massnahmen im Rahmen der Alters- und Generationenpolitik um.

Gesundheitsförderung

Sind Sie «zwäg» fürs Alter?

Unsere spezialisierten Pflegefachpersonen beraten Sie gerne und kompetent zu körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheitsthemen. Damit Sie so lange wie möglich aktiv und selbstbestimmt in Ihrem Zuhause leben können. Vertiefen Sie Ihr Wissen rund um die Gesundheit während persönlichen Beratungen und an unseren zahlreichen Veranstaltungen oder Kursen.



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Services

Brauchen Sie Unterstützung im Alltag?

Pro Senectute bietet verschiedene Dienstleistungen an, die das Leben zu Hause erleichtern und im Alltag individuelle Entlastung ermöglichen. Je nach Region kann das Angebot variieren.

- Administrationsdienst
- Büroassistentz
- Treuhanddienst
- Steuererklärungsdienst
- Besuch- und Begleitdienst
- Reinigungsdienst

Freiwillige

Wollen Sie sich freiwillig engagieren?

Engagierte Freiwillige sind wichtig für unsere Gesellschaft und eine Bereicherung für alle Beteiligten. Die freiwilligen Mitarbeitenden werden professionell auf ihre Aufgabe vorbereitet, umfassend geschult und bei ihren Einsätzen unterstützt.

Einsatzmöglichkeiten:

- Erwachsenensport
- win3 – drei Generationen im Klassenzimmer
- Administrationsdienst
- Büroassistentz
- Steuererklärungsdienst
- Besuchs- und Begleitdienst

Beratungsstellen

Liebefeld	031 359 03 03
Bern	031 359 03 03
Thun	033 226 60 60
Interlaken	033 226 60 60
Biel	032 328 31 11
Lyss	032 328 31 11
Burgdorf	034 420 16 50
Konolfingen	031 790 00 10
Langenthal	062 916 80 90

Pro Senectute Kanton Bern

Geschäftsstelle

Worbentalstrasse 32, 3063 Ittigen,

Telefon 031 359 03 03

info@be.prosenectute.ch, be.prosenectute.ch



Pro Senectute canton de Berne

Pro Senectute est le service spécialisé pour toutes les questions liées à l'âge et à la vieillesse. Que vous souhaitiez discuter de questions personnelles avec un.e spécialiste, pratiquer une activité physique ou culturelle, bénéficier d'une prestation ou encore vous engager bénévolement, nous sommes à disposition des seniors, de leurs proches ainsi que de leurs personnes de référence.

Consultation sociale

Des questions ou un soutien financier ?

Nos équipes de la consultation sociale vous informent et vous conseillent de façon compétente sur les questions relatives aux finances, aux assurances sociales, à la santé, à la gestion du quotidien, au droit, au logement et à l'entrée en EMS. Les entretiens sont personnels, confidentiels et gratuits. Nous vous conseillons volontiers sur rendez-vous dans nos Centres de consultation. Les visites à domicile sont également possibles.

Travail social communautaire

Envisagez-vous un projet intergénérationnel ?

Grâce à notre expérience de longue date ainsi qu'à notre approche participative dans les domaines du logement, de la conception de l'espace social et du travail en réseau, notre équipe met en oeuvre avec vous les idées, projets et mesures dans le cadre de la politique du 3e âge et des générations.

Promotion de la santé

Prêt·e·s à vieillir « en forme » ?

Nos infirmier·ère·s spécialisés vous conseillent volontiers et de façon compétente sur des thèmes relatifs à la santé physique, mentale et sociale, pour que vous puissiez vivre chez vous de manière active et autonome aussi longtemps que possible. Approfondissez vos connaissances en matière de santé lors de consultations personnelles et de nos nombreuses manifestations ou cours.



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Services

Avez-vous besoin d'un soutien dans la vie quotidienne ?

Pro Senectute propose diverses prestations qui facilitent la vie à la maison et permettent d'alléger le quotidien de façon individuelle. L'offre peut varier selon les régions.

- Service d'accompagnement administratif
- Assistance administrative
- Service fiduciaire
- Déclaration d'impôt
- Visites à domicile et service d'accompagnement
- Service de nettoyage

Bénévoles

Souhaitez-vous vous engager bénévolement ?

L'engagement bénévole est important pour notre société et est source d'enrichissement pour toutes les parties concernées. Nos bénévoles bénéficient d'une préparation professionnelle, d'une formation complète et de mesures de soutien dans le cadre de leur engagement.

Possibilités d'engagement:

- Sport des adultes
- win3 - trois générations dans la salle de classe
- Service de visite et d'accompagnement
- Assistance administrative
- Déclaration d'impôt
- Visites à domicile

Centre de consultation

Bienne

032 328 31 11

Découvrez les offres de l'Arc Jurassien ouvertes à tous !

PRO
SENECTUTE

Pourquoi pas une sortie culturelle ?
Des sorties rando, vélo ou encore peau de phoque ?
De la Gym'Equilibre ou d'autres activités ?

Plus d'infos sur arcjurassien.prosenectute.ch

N'hésitez pas à nous contacter !

032 886 83 86

prosenectute.tavannes@ne.ch

Allgemeine Geschäfts- bedingungen

Anmeldung

Die Angebote richten sich an Frauen und Männer ab 60 Jahren. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Gutscheine und Vergünstigungen müssen mit der Anmeldung eingereicht werden.

Anmeldeschluss

Grundsätzlich ist der Anmeldeschluss 14 Tage vor Kurs- und Veranstaltungsbeginn. Kurzfristige Anmeldungen sind auf Anfrage möglich.

Kursdurchführung oder Kursabsage

Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Wir behalten uns vor, falls nötig, Angebote zeitlich zu verschieben oder zu annullieren. In diesem Falle werden Sie rechtzeitig benachrichtigt.

Kleingruppenzuschläge

Ein Kleingruppenzuschlag wird erhoben, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden kann.

Bestätigung

Sie erhalten die Durchführungsbestätigung ca. 10 Tage vor Kursbeginn.

Rechnung

Wir bitten Sie das Kursgeld nach Erhalt der Rechnung innert 30 Tagen zu begleichen. Bei Zahlungsrückstand wird eine Mahngebühr erhoben.

Schnuppermöglichkeiten

Eine Schnupperlektion ist auf Anfrage möglich und muss vorgängig im Kurssekretariat angemeldet werden.

Abmeldung

Eine Abmeldung ist bis 14 Tage vor Kursbeginn gebührenfrei. Danach fallen 50 % der Kurskosten zuzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 30.– an. Bei einer Abmeldung für eine Veranstaltung bis zu CHF 60.– bleibt der Verkaufspreis ohne Bearbeitungsgebühr geschuldet. Wird der Kurs nach Kursbeginn ohne Abmeldung nicht besucht, so bleibt das ganze Kursgeld ab dem ersten Kurstag geschuldet.

Versäumte Lektionen/Rückerstattung

Verpasste Lektionen infolge Krankheit/Unfall werden anteilmässig, jedoch zu max. 50% des Kursgeldes, rückerstattet. Bei Jahresabonnements erfolgt die Rückerstattung ab vier versäumten Lektionen in Folge. Ein Arztzeugnis ist in beiden Fällen vorzulegen. Versäumte Lektionen (z.B. Ferien) berechtigen zu keinem Preisnachlass.

Laufender Kurseinstieg

Sie haben den Kursbeginn verpasst? Melden Sie sich bei uns – wir bemühen uns, nachträglich einen Platz in Ihrem Wunschkurs zu organisieren.

Versicherung

Bei allen durch Pro Senectute organisierten Angeboten schliessen wir jegliche Haftung bei Unfällen, Schäden oder Verlusten aus. Die Teilnehmenden sind selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

Kursgeldermässigung

Niemand sollte aus finanziellen Gründen nicht an einem Kurs oder einer Veranstaltung teilnehmen können. Für Personen mit Ergänzungsleistungen gibt es einen Preisnachlass auf praktisch allen Kursangeboten von Pro Senectute Kanton Bern. Informieren Sie sich beim Kurssekretariat oder bei Ihrem/Ihrer Pro Senectute Sozialarbeiter/in über das Vorgehen.

Krankenkassenvergütung

Die Angebote von Pro Senectute werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet, die sich regelmässig weiterbilden. Erkundigen Sie sich für eine allfällige Beteiligung direkt bei Ihrer Krankenkasse.

Ferien- und Sportwochen

Für Ferien- und Sportwochen gelten andere Bedingungen. Diese sind bei den jeweiligen Angeboten vermerkt.

Conditions générales

Inscription

Les offres s'adressent aux femmes et aux hommes dès 60 ans. L'inscription est considérée comme définitive. Les inscriptions sont retenues dans l'ordre de réception. Les bons et réductions doivent être remis avec l'inscription.

Délai d'inscription

En principe, le délai d'inscription est fixé à 14 jours avant le début du cours ou de la manifestation. Les inscriptions de dernière minute sont possibles sur demande.

Confirmation ou annulation du cours

Les cours ont lieu sous condition d'un nombre suffisant d'inscriptions. Nous nous réservons le droit d'en différer la date ou de les annuler si nécessaire. Dans ce cas, vous serez informés rapidement.

Suppléments pour petits groupes

Un supplément pour petit groupe est facturé lorsque le nombre minimum de participants ne peut pas être atteint.

Confirmation

Vous recevrez la confirmation de participation environ 10 jours avant le début du cours.

Facturation

Nous vous prions de régler les frais de cours dans les 30 jours après réception de la facture. En cas de retard de paiement, des frais de rappel seront prélevés.

Cours d'essai

Sur demande, il est possible de participer à une leçon d'essai, qui doit être convenue préalablement auprès du secrétariat des cours.

Désinscription

Une annulation est gratuite jusqu'à 14 jours avant le début du cours, puis 50% des frais de cours auxquels s'ajoute un supplément de CHF 30.- pour frais administratifs. En cas de désinscription pour une manifestation jusqu'à CHF 60.-, le prix reste dû (sans frais administratifs). Lorsqu'une personne ne se présente pas au cours sans s'être désinscrite, les frais de cours restent entièrement dûs.

Leçons manquées / remboursement

Les leçons manquées pour cause de maladie/accident sont remboursées au prorata, mais au maximum à hauteur de 50% des frais de cours. Pour les abonnements annuels, le remboursement est effectué à partir de quatre leçons manquées consécutivement. Un certificat médical doit être présenté dans les deux cas. Les leçons manquées (par ex. pour cause de vacances) ne donnent droit à aucune réduction de prix.

Participation à un cours ayant déjà débuté

Vous avez raté le début du cours ? Contactez-nous: nous ferons de notre mieux pour vous trouver encore une place dans le cours souhaité.

Assurance

Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accident, de dommages ou de perte pour toutes nos offres. Il est de la responsabilité des participants de prévoir une couverture d'assurance suffisante.

Réduction sur le prix des cours

Personne ne devrait être contraint de renoncer à un cours ou à une manifestation pour des raisons financières. Une réduction de prix est accordée sur pratiquement toutes les offres

de cours aux personnes qui bénéficient de prestations complémentaires. Informez-vous sur la marche à suivre auprès du secrétariat des cours ou de votre assistant / e social / e Pro Senectute.

Remboursement par les caisses-maladie

Nos offres sont assurées par des personnes qualifiées qui suivent régulièrement des cours de formation continue. Renseignez-vous directement auprès de votre caisse-maladie pour connaître les éventuelles participations aux frais.

Semaines de vacances

D'autres conditions s'appliquent aux semaines de vacances et de sport et sont mentionnées dans les offres correspondantes.

Spenden



Wie kann ich Pro Senectute unterstützen?

Als Stiftung sind wir auf Zuwendungen wie Spenden und Legate angewiesen. Helfen Sie uns, indem Sie unsere Dienstleistungen weiterempfehlen, uns als freiwillige Mitarbeitende Zeit zur Verfügung stellen oder uns finanziell unterstützen.

Dons



Comment puis-je soutenir Pro Senectute ?

En tant que fondation, nous dépendons des contributions telles que les dons ou les legs. Aidez-nous en recommandant nos services à vos connaissances, en nous donnant un peu de votre temps en tant que bénévole ou en nous soutenant financièrement en tant que donateur-trice.

Spendenkonto

Compte pour les dons

CH98 0900 0000 3000 0890 6

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen

Faites un don avec TWINT !



Impressum

Herausgeberin/Editeur: Pro Senectute Kanton Bern
Gestaltung/Design: Keim Identity GmbH
Übersetzung/Traduction: Sandra Stefanizzi
Druck/Impression: Stämpfli Publikationen AG
Auflage/Tirage: 40 500 Exemplare
Nächste Ausgabe/Prochaine Edition: Juni/juin 2024



PRO SENECTUTE

KANTON BERN

Wir suchen
dich als Kursleiter



Weitere Informationen:
be.prosenectute.ch



«Als Sportleiter macht es **Freude** nach einer Ausfahrt mit dem Rad oder einer Nordic Walking-Runde im Wald, die fröhlichen und zufriedenen Gesichter der Kursteilnehmenden zu sehen.»

Roger Hubschmid, Leiter Radsport und Nordic Walking