

Juli – Dezember 2024 / Juillet – Décembre 2024

PRO
SENECTUTE
KANTON BERN

aktiv

Bildung & Sport
Formation & sport

Portrait einer FitGym Leiterin

In meinen Gruppen
wird herzlich
gelacht

Portrait d'une monitrice FitGym

*Dans mes groupes,
on rit de bon cœur*

Liebe Leserin, lieber Leser

Chère lectrice, cher lecteur

Sie halten unser neues Bildungs- und Sportprogramm für das zweite Halbjahr 2024 in Ihren Händen. Es ist ein umfangreiches Angebot auf 84 Seiten, wobei unser grösstes und flächendeckendstes Angebot aus Platzgründen nur auf einer halben Seite vorgestellt wird: FitGym! Verteilt über den ganzen Kanton Bern gibt es 259 FitGym Gruppen, in denen einmal pro Woche gemeinsam Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer trainiert wird. Wir durften zwei dieser Gruppen besuchen und haben mit der Leiterin Madeleine Burkhalter ein längeres Gespräch geführt. In diesem hat sie uns unter anderem verraten, weshalb sie in ihren Gruppen häufig lacht und weshalb das gemeinsame Turnen so wichtig ist.

Erfahren Sie mehr über unser FitGym Angebot auf Seite 78 oder rufen Sie uns an.

Vous tenez entre vos mains notre nouveau programme de formation et de sport pour le deuxième semestre 2024. Une offre très variée sur 84 pages, bien que, pour des raisons de place, notre offre la plus importante et la plus répandue ne soit présentée que sur une demi-page: les cours de FitGym! On compte 259 groupes de FitGym répartis sur tout le canton de Berne, dans lesquels on entraîne une fois par semaine la force, la mobilité, la coordination et l'endurance. Nous sommes allés voir deux de ces groupes et avons eu un long entretien avec Madeleine Burkhalter, leur monitrice. Elle nous a notamment confié pourquoi elle rit souvent avec eux et pourquoi pratiquer une activité physique en groupe est si important.



Pour en savoir plus sur notre offre, consultez la page 78 ou appelez-nous.

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.

X 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	17
<i>Informatique & multimédia</i>	
Sprachen lernen	24
<i>Apprendre des langues</i>	
Kultur & Gesellschaft	31
<i>Culture & société</i>	
Bewegung & Entspannung	35
<i>Mouvement & détente</i>	
Tanzen & Musik	44
<i>Danse & musique</i>	
Ausflüge & Veranstaltungen	50
<i>Excursions & événements</i>	
Ferien & Reisen	53
<i>Vacances & voyages</i>	
Sport	55
<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

Spass an Bewegung

Fit mit Madeleine Burkhalter

Le plaisir de bouger

*En forme avec Madeleine
Burkhalter*





Stabil und kraftvoll

Mit Madeleine Burkhalter in der Turnhalle

Madeleine Burkhalter leitet seit mehreren Jahren verschiedene FitGym Gruppen von Pro Senectute Kanton Bern in Thun und Umgebung. Wir durften ihr an einem Vormittag im März über die Schulter schauen und haben sie anschliessend zum Gespräch getroffen.

Sie sind seit über sieben Jahren als FitGym Leiterin für Pro Senectute Kanton Bern tätig. Wie ist es dazu gekommen?

Ich habe als externe Teilnehmerin an einer Fortbildung von Pro Senectute teilgenommen und wurde von den Kursleiterinnen gefragt, ob ich mir vorstellen könnte für Pro Senectute als FitGym Leiterin tätig zu werden. Ich wusste zu diesem Zeitpunkt gar nicht, dass es dieses Angebot gibt. Ich fand aber die Idee, eine so sinnvolle Tätigkeit auszuüben, ausgezeichnet und habe mich deshalb bei der Beratungsstelle in Thun gemeldet.

Weshalb haben Sie sich entschieden speziell im Altersbereich zu arbeiten?

Es ist ein schönes Gefühl ältere Menschen motivieren zu können stets in Bewegung zu bleiben. Ich möchte helfen die Selbständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Ich kann mir keine bessere Möglichkeit vorstellen, um meine Begeisterung für Bewegung zu vermitteln.

Sie leiten insgesamt fünf FitGym Gruppen in Thun und Umgebung. Wie bringen Sie Ihre Tätigkeit bei Pro Senectute und Ihr Privatleben unter einen Hut?

Ich würde sagen, ich habe einen schön ausgelasteten Alltag. Ich switche zwischen Sport, Bürotätigkeit und Haushalt hin und her und habe so einen nie langweiligen, aber zuweilen herausfordernden Alltag. Es ist alles eine Frage der Organisation, dann funktioniert das ganz gut.

Wie bleiben Sie motiviert und inspiriert, um stets das Beste zu geben?

Ich erhalte meine Motivation und Inspiration fast immer durch meine Teilnehmenden. Ich profitiere von unglaublich viel Lebensmut und Lebenserfahrung. Natürlich hilft es mir auch, dass ich Bewegung liebe und immer neugierig bleibe, um neue Methoden und Ideen kennenzulernen. Mir macht diese Aufgabe einfach unglaublich viel Spass, weshalb ich auch immer motiviert bin.

Welche Methoden verwenden Sie, um die Teilnehmenden zu motivieren und auf Kurs zu halten?

Ich versuche in jedem Training mit den Teilnehmenden zu lachen. Ich finde das Lachen geht im Alltag bei den Senioren und Seniorinnen oft etwas verloren. Ich bin überzeugt, wenn du weisst, dass du in einem Kurs lachen und fröhlich sein kannst, bist du motiviert hinzugehen. Du vergisst vielleicht sogar, dass es auch anstrengend und herausfordernd ist. Abwechslung ist für mich auch wichtig. Die Teilnehmenden sollen im Kurs herausgefordert, ein wenig aus der Komfortzone gelockt, aber nicht überfordert werden.

Welche Rolle spielt das gemeinsame Turnen und Erleben für die Motivation der Teilnehmenden?

Die Gruppe und das gemeinsame Erleben empfinde ich als enorme Motivation für die Teilnehmenden. Das soziale Umfeld verkleinert sich, je älter wir werden, weshalb ich Turnenden immer empfehle, unbedingt in eine Sportgruppe zu kommen und mit vielen Personen in Kontakt zu bleiben. Zu Hause vor dem Fernseher zu turnen finde ich als Ergänzung sehr gut – ich sehe es aber natürlich viel lieber, wenn Senioren und Seniorinnen, wann immer möglich, eine Gruppe besuchen. Zu Hause vor dem Fernseher ist man, auch wenn man Sport macht, halt eben immer noch alleine.

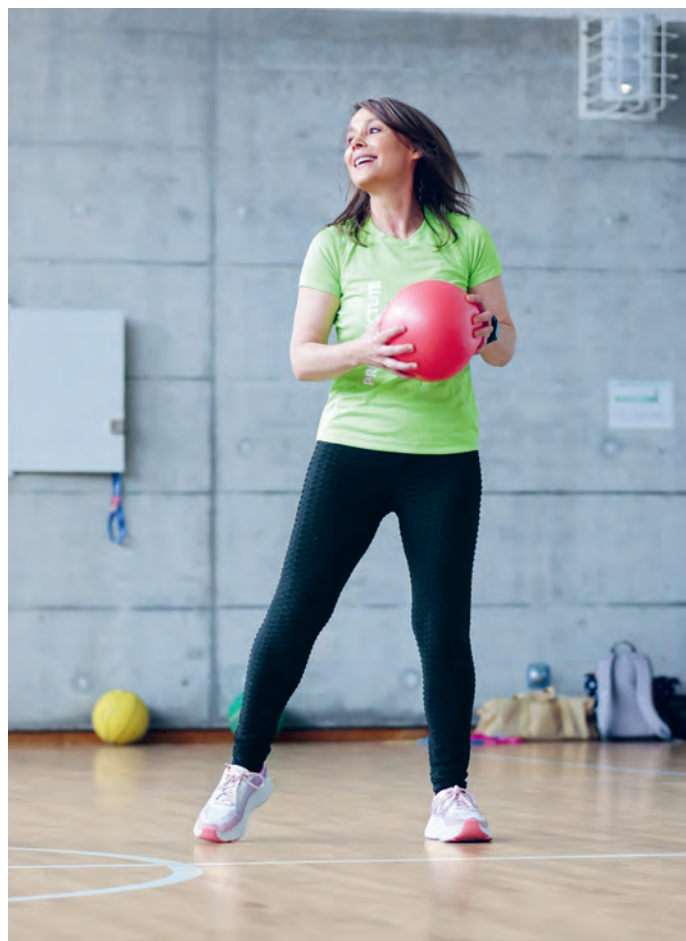
Welche Art von Übungen oder Aktivitäten empfehlen Sie besonders für ältere Menschen, um Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer zu verbessern?

Alle Übungen, die in angemessener Intensivität und Dauer ausgeführt werden können, sind – mit wenigen Ausnahmen - geeignet. Für die Ausdauer und Kraft, ist es ja schon grossartig, wenn man im Alltag anstelle des Lifts die Treppe nimmt. Ausdauer kann zudem mit rascherem Treppensteigen oder schnellem Gehen im Alltag verbessert werden. Das Gleichgewicht kann man täglich trainieren, in dem man auf die Zehenspitzen oder auf ein Bein steht oder beim Gehen einen Fuss vor den anderen setzt. Ich persönlich finde für zu Hause auch die Übungen von www.sichergehen.ch ausgezeichnet, diese beinhalten Kraft-, Gleichgewichts- und Mentaltraining.

Welche Vorteile bietet regelmässige körperliche Aktivität für ältere Menschen?

Regelmässige Bewegung erhält die Gangsicherheit, die körperliche und geistige Gesundheit und somit die Selbstständigkeit. Je mehr Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und mentale Stärke wir haben, desto besser können wir den Alltag bewältigen.

Informationen zu unseren FitGym Gruppen erhalten Sie auf S. 78 in diesem Heft oder auf dem Kurssekretariat Ihrer Region.



Mit Spass aus der Komfortzone

Für unsere über 250 Gruppen im ganzen Kanton suchen wir immer wieder motivierte Leitende. Weshalb lohnt sich ein Engagement unbedingt?

Ein Engagement lohnt sich, weil man von den Teilnehmenden so viel Positives zurückerhält, dass man praktisch jede Lektion mit einem guten Gefühl und einem Lächeln abschliessen kann. Mir gibt das Wissen, dass ich etwas Sinnvolles gemacht habe eine unglaubliche Zufriedenheit im Alltag.

Als Expertin bilden Sie auch künftige FitGym Leitende aus. Was ist Ihnen bei der Ausbildung besonders wichtig?

Ich achte sehr auf die korrekte Ausführung der Übungen. Da viele Teilnehmende nicht mehr sehr gut hören, nehmen sie die Aufgabenstellung oft über die Augen wahr und sind darauf angewiesen die korrekte Ausführung zu sehen. Wichtig ist, dass die Leitenden die Möglichkeiten der Variationen kennen, um den Teilnehmenden eine positive Bewegungserfahrung zu ermöglichen – und ganz wichtig Einfühlungsvermögen.

Wie empfinden Sie die Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Bern?

Super angenehm, wir haben grossartige Teams im ganzen Kanton – ich bin dankbar für alle Unterstützung, die wir als Leitende erhalten.

À la gym avec Madeleine Burkhalter

Madeleine Burkhalter dirige divers groupes de FitGym de Pro Senectute canton de Berne à Thoune et environs depuis plusieurs années. Nous avons pu la suivre durant une matinée en mars et l'avons ensuite retrouvée pour un entretien.

Vous êtes monitrice de FitGym pour Pro Senectute canton de Berne depuis plus de sept ans. Comment est-ce que cela a commencé?

J'ai participé à une formation continue de Pro Senectute en tant qu'externe et les responsables de cours m'ont demandé si j'avais envie de devenir monitrice de FitGym pour Pro Senectute. À ce moment-là, je ne savais même pas que cette offre existait. L'idée d'exercer une activité aussi utile m'a séduite et j'ai donc pris contact avec le Centre de consultation de Thoune.

Pourquoi avez-vous décidé de travailler dans le domaine des personnes âgées?

Pouvoir motiver les personnes âgées à rester en mouvement procure un sentiment très positif. Je voudrais les aider à conserver leur autonomie jusqu'à un âge avancé. Je ne vois pas de meilleure façon de transmettre mon enthousiasme pour l'activité physique.

Vous dirigez cinq groupes au total à Thoune et dans les environs. Comment conciliez-vous votre activité au sein de Pro Senectute et votre vie privée?

Je dirais que mes journées sont bien remplies. Je jongle entre le sport, le travail de bureau et les tâches ménagères, ce qui fait que je ne m'ennuie jamais, même si cela me met parfois au défi. Tout est question d'organisation, ensuite cela fonctionne très bien.

Comment faites-vous pour rester motivée et inspirée, et toujours donner le meilleur de vous-même?

La plupart du temps, je trouve ma motivation et mon inspiration auprès des participant·e·s aux cours, dont le courage et l'expérience de vie sont remarquables. Bien sûr, ma passion pour le sport et ma curiosité pour les nouvelles méthodes et idées sont également des atouts. J'aime énormément ce travail, ce qui fait que je suis toujours motivée.

Vous trouverez des informations sur nos groupes FitGym à la p. 78 de ce magazine ou au secrétariat des cours de votre région.

Quelles sont vos méthodes pour motiver les participant·e·s?
J'essaie de les faire rire à chaque entraînement. Je trouve que le rire a tendance à se perdre dans le quotidien des seniors. Je suis convaincue que si tu sais que tu vas rire et passer un moment convivial pendant un cours, tu seras motivé·e à y aller. Tu en oublieras peut-être même le côté fatigant et éprouvant. Le fait de varier les exercices est aussi important selon moi. Le cours doit mettre ses participant·e·s au défi, les faire sortir un peu de leur zone de confort, mais ils ne doivent pas se sentir dépassés.



Sortir de la zone de confort avec plaisir et joie



Concentré et focalisé

Quelle influence le fait de pratiquer un sport en groupe et de vivre une expérience commune a-t-elle sur la motivation des participant·e·s?

Je pense que la pratique en groupe et le fait de partager des moments tous ensemble sont une source de motivation énorme pour les participant·e·s. Le cercle social se rétrécit à mesure que nous vieillissons, c'est pourquoi je recommande toujours de s'inscrire à un sport en groupe et de rester en contact avec autant de personnes que possible. Faire de la gym à la maison devant la télévision est un bon complément, mais je crois qu'il est préférable que les seniors rejoignent un groupe, dans la mesure du possible. Lorsqu'on fait du sport chez soi, devant la télévision, on reste tout de même seul·e.

Quel type d'exercices ou d'activités recommandez-vous en particulier aux personnes âgées pour améliorer leur force, leur équilibre et leur endurance?

Tous les exercices qui peuvent être pratiqués avec une intensité et une durée raisonnables sont adaptés, à quelques exceptions près. Pour l'endurance et la force, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur dans la vie de tous les jours est déjà une très bonne chose. L'endurance peut également être augmentée en montant les escaliers un peu plus vite ou encore en pratiquant la marche rapide au quotidien. L'équilibre peut être entraîné tous les jours en se mettant sur la pointe des pieds ou sur une jambe, ou encore en marchant un pied devant l'autre. Personnellement, je trouve les exercices de www.equilibre-en-marche.ch excellents à faire chez soi, ils englobent un entraînement de la force, de l'équilibre et de l'esprit.

Quels sont les avantages d'une activité physique régulière pour les personnes âgées?

Une activité physique régulière permet de maintenir une démarche sûre, une bonne santé physique et mentale et donc une plus grande autonomie. Plus nous avons de force, d'endurance, d'équilibre et de force mentale, plus nous sommes en mesure de gérer le quotidien.

Nous sommes toujours à la recherche de moniteurs et monitrices motivés pour nos plus de 250 groupes répartis dans tout le canton. Pour quelle raison vaut-il la peine de s'engager? Cela vaut la peine de s'engager car le retour des participant·e·s est si positif que pratiquement chaque leçon se termine avec le sourire et un sentiment de satisfaction. Savoir que j'ai fait quelque chose d'utile me procure une immense satisfaction au quotidien.

En tant qu'experte, vous formez également les futur·e·s moniteurs·trices de gymnastique. Qu'est-ce qui compte le plus pour vous dans cette formation?

Je porte une grande attention à l'exécution correcte des exercices. Comme de nombreux participant·e·s n'entendent plus très bien, ils se servent souvent de leurs yeux pour comprendre les exercices et ont besoin de les voir correctement exécutés. Il est très important de connaître les possibilités de variations afin de proposer aux participant·e·s une expérience positive du mouvement, et très important également de savoir faire preuve d'empathie.

Que pensez-vous de la collaboration avec Pro Senectute canton de Berne?

Très agréable, nous avons des équipes formidables, je suis reconnaissante de tout le soutien dont nous bénéficions en tant que responsables.



Le ballon en focus

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'inaptitude, dispositions de fin de vie, carte de dispositions personnelles, instructions pour le testament, brochure d'information et guide.



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.

21.08.2024

Mittwoch, 10.00 – 11.30
Nr. 15335.24.O303
Malerweg 2, Thun
CHF 20.–

03.09.2024

Dienstag, 14.00 – 15.30
Nr. 15335.24.S302
Zentralstrasse 40, Biel
CHF 20.–

04.09.2024

Mittwoch, 10.00 – 11.30
Nr. 15335.24.O304
Malerweg 2, Thun
CHF 20.–

05.09.2024

Donnerstag, 09.00 – 10.30
Nr. 15335.24.B303
Bernern Generationenhaus,
Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 20.–

12.09.2024

Donnerstag, 10.00 – 11.30
Nr. 15335.24.O305
Zentrum Artos, Interlaken
CHF 20.–

17.09.2024

Mardi, 14h00 – 16h30 Ch. de la Forge 1, Tavannes
Inscriptions: 032 886 83 80 CHF 30.– Docupass com
(CHF 19.– Docupass et pris
CHF 11.– l'atelier)

25.09.2024

Mittwoch, 14.00 – 15.30 Senevita, Burgdorf
Nr. 15335.24.B306 CHF 20.–

09.10.2024

Mittwoch, 10.00 – 11.30 Berner Generationenhaus,
Nr. 15335.24.B404 Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 20.–

14.11.2024

Donnerstag, 14.00 – 15.30 Tertianum, Lyss
Nr. 15335.24.S404 CHF 20.–

Infoveranstaltungen

Testament

Mein letzter Wille

Sie wollen selber bestimmen, was mit Ihrem Nachlass passieren soll? Wir helfen Ihnen, sich die richtigen Fragen zu stellen, damit Sie alles nach Ihren eigenen Vorstellungen regeln können.

17.10.2024

Donnerstag, 16.00 – 18.00 Berner Generationenhaus,
Nr. 15335.24.B401 Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 25.–

23.10.2024

Mittwoch, 16.00 – 18.00 Zentralstrasse 40, Biel
Nr. 15335.24.S403 CHF 25.–

21.11.2024

Donnerstag, 16.00 – 18.00 Malerweg 2, Thun
Nr. 15335.24.O401 CHF 25.–

Leitung: Dr. jur. Fabrizio Andrea Liechi, Notar

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. 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. Zur Vorbereitung erhalten die Teilnehmenden bereits vor dem Workshop schriftliche Grundlageninformationen.

02.10.2024

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Zentralstrasse 40, Biel
Nr. 15335.24.S402 CHF 20.–

17.10.2024

Donnerstag, 14.00 – 16.30 Malerweg 2, Thun
Nr. 15335.23.O404 CHF 20.–

07.11.2024

Donnerstag, 09.00 – 11.30 Berner Generationenhaus,
Nr. 15335.24.B403 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.

24.10.2024

Donnerstag, 14.00 – 16.30 Malerweg 2, Thun
Nr. 15335.24.O405 CHF 20.–

19.11.2024

Dienstag, 14.00 – 16.30 Zentralstrasse 40, Biel
Nr. 15335.24.S405 CHF 20.–

26.11.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 Berner Generationenhaus,
Nr. 15335.24.B405 Bahnhofplatz 2, Bern
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. Bitte bringen Sie die entsprechende Einzelvorlage aus dem Docupass oder die FMH Patientenverfügung zum Workshop mit.

23.07.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 Hotel Berchtold, Burgdorf
Nr. 15335.24.B302 CHF 20.–

05.08.2024

Montag, 09.30 – 12.00 Zentralstrasse 40, Biel
Nr. 15335.24.S301 CHF 20.–

14.08.2024

Mittwoch, 09.30 – 12.00 Malerweg 2, Thun
Nr. 15335.24.O301 CHF 20.–

27.08.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 Kirchgemeindehaus,
Nr. 15335.24.B304 Langnau
CHF 20.–

03.09.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 Gemeindehaus,
Nr. 15335.24.B305 Fraubrunnen
CHF 20.–

05.09.2024

Donnerstag, 14.00 – 16.30 Malerweg 2, Thun
Nr. 15335.24.O302 CHF 20.–

01.10.2024

Dienstag, 14.00 – 16.30 Tertianum, Lyss
Nr. 15335.24.S401 CHF 20.–

25.10.2024

Freitag, 09.30 – 12.00 Seniorenpark Sonnegg,
Nr. 15335.24.B406 Huttwil
CHF 20.–

08.11.2024

Freitag, 09.30 – 12.00 Kirchgemeindehaus,
Nr. 15335.24.B407 Jegenstorf
CHF 20.–

12.11.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 Berner Generationenhaus,
Nr. 15335.24.B408 Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 20.–

20.11.2024

Mittwoch, 09.30 – 12.00 Malerweg 2, Thun
Nr. 15335.24.O402 CHF 20.–

20.11.2024

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Tertianum, Lyss
Nr. 15335.24.S406 CHF 20.–

21.11.2024

Donnerstag, 09.30 – 12.00 ONLINE ZOOM
Nr. 15335.24.S407 CHF 20.–

03.12.2024

Dienstag, 09.30 – 12.00 Berner Generationenhaus,
Nr. 15335.24.B409 Bahnhofplatz 2, Bern
CHF 20.–

03.12.2024

Dienstag, 14.00 – 16.30 Sonnensaal,
Nr. 15335.24.B410 Herzogenbuchsee
CHF 20.–

04.12.2024

Mittwoch, 09.30 – 12.00 Malerweg 2, Thun
Nr. 15335.24.O403 CHF 20.–

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

Gesundheitsförderung

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

Kostenlos – Anmeldung erforderlich – Plätze beschränkt

In Balance bleiben – psychische Gesundheit stärken

Herausforderungen, Veränderungen und Verluste müssen im Leben bewältigt werden und gleichzeitig nimmt die eigene Belastbarkeit ab. Dieser stetige Wandel erfordert Flexibilität und innere Stabilität. Mit Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch und Achtsamkeitsübungen gehen wir gemeinsam Fragen nach, die beschäftigen.

18.09.2024

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Leitung: Chantal Galliker
Ort: Kirchgemeindehaus, Oberdorfstr. 6, Münchenbuchsee
Nr. 15200.24.B301

05.12.2024

Donnerstag, 09.30 – 12.00 Leitung: Anna Hirsbrunner
Ort: Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern
Nr. 15200.24.B404

Kraftvoll älter werden

Bewegung verbessert die Lebensqualität und hilft mit, mobil und selbständig zu bleiben. Erfahren Sie von einem Fachteam auf bewegte Art was Bewegung bewirkt und was dabei zu beachten ist. Nach dem Vortrag wird ein Zvieri offeriert.

07.11.2024

Donnerstag, 14.30 – 16.30 Leitung: Anna Hirsbrunner
Ort: Reberhaus, Lindenstrasse 4, Uettligen
Nr. 15200.24.B401

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.

04.10.2024

Freitag, 14.00 – 16.30 Leitung: Karin Gfeller
Ort: Quartierzentrum Lerchenfeld, Thun
Nr. 15200.24.O401

09.10.2024

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Leitung: Sylvia Wicky
Ort: Aula Dorfschulhaus, Lengnau
Nr. 15200.24.S401

31.10.2024

Donnerstag, 09.30 – 12.00 Leitung: Anna Hirsbrunner
Ort: Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern
Nr. 15200.24.B402

Ernährungsworkshop für ein aktives Leben im Alter

Möchten Sie wissen, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihre Gesundheit und Vitalität erhalten können? Sind Sie über 60 Jahre und interessiert an Ernährungsthemen? Angehende Ernährungsfachpersonen laden Sie zu Workshops ein.

21.10.2024

Montag, 13.45 – 16.15 Leitung: Cécile Kessler
Ort: Zentralstrasse 40, Biel
Nr. 15200.24.S402

21.11.2024

Donnerstag, 09.30 – 12.00 Leitung: Anna Hirsbrunner
Ort: Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern
Nr. 15200.24.B403

Speziell ausgesucht

Schreiben

Achtsamkeit kann man lernen

Neu +

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, dem Erleben im Hier und Jetzt, zu richten. In diesem Kurs lernen Sie was Achtsamkeit ist. Ihnen werden einige Grundelemente und praktische Übungen vermittelt, die Sie in Stresssituationen anwenden können. Achtsamkeit führt zu Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Alltag und stärkt die eigene Widerstandsfähigkeit (Resilienz).

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Schnupperlektion

Donnerstag, 14.00 – 15.00

1x, 12.12.2024

Daniela Krebs

Nr. 15290.24.B420

Kostenlos

Einführungskurs

Donnerstag, 14.00 – 16.00

4x, 09.01. – 30.01.2025

Daniela Krebs

Nr. 15290.25.B118

CHF 160.–

Autobiografisches Schreiben

+

Möchten Sie beginnen, Ihre Lebensgeschichte aufzuschreiben? Im Kurs begeben wir uns mit Stift und Papier auf die Spur des Lebens. Wir lassen Erinnerungen auftauchen und versuchen, einzelne Szenen in Worte zu fassen. Dabei kommen unterschiedliche Schreibformen zum Einsatz: wir schildern Erlebnisse, verfassen Briefe und kreieren Gedichte. Zum Prozess des Schreibens gehören auch das Vorlesen und das Zuhören. Der Kurs soll eine Anregung sein, Ihre ganz persönlichen Erinnerungen auf spannende Art und Weise niederzuschreiben. Für Ihre Nachkommen oder für sich selbst.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 14.00 – 17.00

4x, 21.11. – 12.12.2024

Regula Tanner

Nr. 15325.24.0401

CHF 276.–

«Lernen Sie sich beim Schreiben besser kennen.»

Schreibatelier

Neu +

Haben Sie Freude am Schreiben? Möchten Sie diese Freude mit anderen Menschen teilen? Dann sind Sie im "Schreibatelier" genau richtig! Jeden Monat widmen wir uns einem Thema und probieren verschiedene Schreibformen aus: Wir halten Beobachtungen fest, tauchen in Erinnerungen ein, kreieren Gedichte und erfinden Geschichten. Zum Prozess des Schreibens gehören auch das Vorlesen und das Zuhören. Und so werden wir immer wieder mit einer Fülle von entstandenen Texten beschenkt. Die Nachmittage können einzeln gebucht werden.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Kindergeschichten, Lustiges und Spannendes für junge Zuhörerinnen und Zuhörer

Donnerstag, 09.00 – 12.00

1x, 08.08.2024

Regula Tanner

Nr. 15325.24.B302

CHF 40.–

Mundart, schreiben «wie uns der Schnabel gewachsen ist»

Donnerstag, 09.00 – 12.00

1x, 12.09.2024

Regula Tanner

Nr. 15325.24.B303

CHF 40.–

Herbst, Jahreszeit der tanzenden Blätter und bunten Farben

Donnerstag, 09.00 – 12.00

1x, 10.10.2024

Regula Tanner

Nr. 15325.24.B402

CHF 40.–

Kurzkrimis, spannende Mordsgeschichten – Gänsehaut garantiert

Montag, 09.00 – 12.00

1x, 11.11.2024

Regula Tanner

Nr. 15325.24.B403

CHF 40.–

Weihnachten, Besinnliches und Heiteres rund um die Weihnachtszeit

Donnerstag, 09.00 – 12.00

1x, 12.12.2024

Regula Tanner

Nr. 15325.24.B404

CHF 40.–

Eine Generation räumt auf + Kreativatelier in Münsingen +

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.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 15.45 – 17.45
5x, 05.11. – 03.12.2024
Beatrice Vögtli
Nr. 15335.24.B402
CHF 220.–

Drei Besuche und sechs Möglichkeiten kreativ zu sein. Stellen Sie Ihr kreatives Programm frei zusammen und wählen Sie zwischen folgenden Ateliers drei aus «Batik, Papierschöpfen, Keramik, Vogelmobile, Zeitungsständer, Schneidebrettchen».

Gewünschtes Atelier bei der Anmeldung erwähnen.

Region Bern

Schlossstrasse 5, Münsingen

Mittwoch, 14.00 – 17.00
3x, 28.08. – 11.09.2024
Atelierleitung
Nr. 15305.24.B301
CHF 85.– inkl. Material

Erste Hilfe für psychische Gesundheit + Zentangle – meditatives Zeichnen Neu +

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

Dienstag, 08.30 – 12.00
4x, 13.08. – 03.09.2024
Sylvia Wicky
Nr. 15340.24.B301
CHF 380.–

Strich für Strich zu mehr Entspannung und Konzentration. Zentangle ist eine Form von abstraktem Zeichnen auf der Basis sich wiederholender Muster. Sie gestalten persönliche kleine Kunstwerke, die Sie durch simple Strichfolgen Ihrer schlummernden Kreativität entlocken. Überraschen Sie sich selbst, indem Sie sich auf diese besondere Art des «Kritzeln» mit Stift auf Papier einlassen und dabei in Kürze in eine konzentrierte Entspannung gleiten. Keine Vorkenntnisse notwendig. Preis inkl. Materialkosten.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 11.00
3x, 24.09. – 08.10.2024
Willy Lobsiger
Nr. 15305.24.B401
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.

Region Bern

Restaurant Ochsen, Bernstrasse 2, Münsingen

Dienstag, 08.30 – 12.00
1x, 10.09.2024
Rundum mobil GmbH
Nr. 15345.24.B304
Kostenlos

Seniorenresidenz Talgut, Talgutzentrum 34, Ittigen

Dienstag, 08.30 – 12.00
1x, 17.09.2024
Rundum mobil GmbH
Nr. 15345.24.B305
Kostenlos

Emmental-Oberaargau

Rest. Sonne, Sonnensaal, Zürichstrasse 2, Herzogenbuchsee

Dienstag, 08.30 – 12.00
1x, 03.09.2024
Rundum mobil GmbH
Nr. 15345.24.B301
Kostenlos

Alte Mühle Langenthal, Mühleweg 23, Langenthal

Dienstag, 13.30 – 17.00
1x, 15.10.2024
Rundum mobil GmbH
Nr. 15345.24.B303
Kostenlos

Biel/Bienne – Seeland

CoLaboraZone, Bielstrasse 22, Lyss

Donnerstag, 08.30 – 12.00
1x, 29.08.2024
Rundum mobil GmbH
Nr. 15345.24.S301
Kostenlos

Fahrplanabfrage und Billetkauf 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 selbständig anzuwenden. Dieser Kurs kann dank der Unterstützung der SBB kostenlos angeboten werden.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 08.10.2024
Rundum mobil GmbH
Nr. 15345.24.B401
Kostenlos

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.00 – 11.00
1x, 11.09.2024
Rundum mobil GmbH
Nr. 15345.24.O301
Kostenlos

Biel/Bienne – Seeland



Zentralstrasse 40, Biel

Montag, 14.00 – 16.00
1x, 28.10.2024
Rundum mobil GmbH
Nr. 15345.24.S401
Kostenlos

Denk-Café

Mit spielerischen Übungen trainieren Sie die Merkfähigkeit, Logik, Konzentration, Sprachkompetenz sowie das räumliche und bildhafte Denken. Jedes Treffen ist einem Thema gewidmet. Znüni/Zvieri in Bern und Biel im Preis inbegriffen. Znüni/Zvieri während der Pause in Burgdorf nicht inklusive.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Fliegen – dritte Dimension

Donnerstag, 15.30 – 17.30

1x, 15.08.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B301

CHF 30.–

Fliegen – dritte Dimension

Donnerstag, 10.00 – 12.00

1x, 29.08.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B302

CHF 30.–

Mir het der Dings verzellt...

Dienstag, 10.00 – 12.00

1x, 10.09.2024

Heidi Rothen

Nr. 15330.24.B303

CHF 30.–

Mir het der Dings verzellt...

Donnerstag, 15.30 – 17.30

1x, 19.09.2024

Heidi Rothen

Nr. 15330.24.B304

CHF 30.–

Musik im Kopf

Mittwoch, 15.30 – 17.30

1x, 16.10.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B401

CHF 30.–

Musik im Kopf

Donnerstag, 15.30 – 17.30

1x, 24.10.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 14330.24.B402

CHF 30.–

Ordnung schaffen

Donnerstag, 10.00 – 12.00

1x, 14.11.2024

Heidi Rothen

Nr. 15330.24.B403

CHF 30.–

Ordnung schaffen

Dienstag, 10.00 – 12.00

1x, 19.11.2024

Heidi Rothen

Nr. 15330.24.B404

CHF 30.–

Winter-Potpourri

Dienstag, 10.00 – 12.00

1x, 10.12.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B405

CHF 30.–

Winter-Potpourri

Donnerstag, 15.30 – 17.30

1x, 19.12.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B406

CHF 30.–



Emmental-Oberaargau

Neu

Wohnpark Buchegg, Bernstrasse 16, Burgdorf

Fliegen – dritte Dimension

Dienstag, 10.00 – 11.30

1x, 10.09.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B307

CHF 25.–

Musik im Kopf

Montag, 14.30 – 16.00

1x, 14.10.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B409

CHF 25.–

Knacknüsse zum Denken

Mittwoch, 14.30 – 16.00

1x, 20.11.2024

Nora Kiener Wepfer

Nr. 15330.24.B410

CHF 25.–

Biel/Bienne – Seeland

Neu



Zentralstrasse 40, Biel

Mir het dr Dings verzellt...

Dienstag, 14.00 – 16.00

1x, 08.10.2024

Heidi Rothen

Nr. 15330.24.S401

CHF 30.–

Ordnung schaffen und Zeichen setzen

Dienstag, 14.00 – 16.00

1x, 22.10.2024

Heidi Rothen

Nr. 15330.24.S402

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, 09.30 – 11.30
1x, 20.08.2024
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.24.B305
CHF 30.–

Mittwoch, 14.00 – 16.00
1x, 18.09.2024
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.24.B306
CHF 30.–

Montag, 14.00 – 16.00
1x, 21.10.2024
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.24.B407
CHF 30.–

Dienstag, 09.30 – 11.30
1x, 12.11.2024
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.24.B408
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, 11.09. – 16.10.2024
Idelette Schwärzler
Nr. 15330.24.O301
CHF 186.–

Lieber frühzeitig

«Den Geist fit halten
und der Demenz
vorbeugen.»

Computer & Multimedia

Informatique & multimédia

Allgemeines

Die Kurse und Workshops finden 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 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, 10.00 – 11.30
1x, 09.09.2024
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.24.0301
Kostenlos

Montag, 10.00 – 11.30
1x, 16.12.2024
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.24.0401
Kostenlos

PC Einführung +

Nach dem Kurs können Sie Tastatur und Maus bedienen, mit Fenstern Arbeiten, Programme starten und beenden, Texte schreiben, korrigieren, speichern und wiederfinden, 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, 05.08. – 02.09.2024
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.24.0302
CHF 450.–

Montag, 09.00 – 12.00
5x, 28.10. – 25.11.2024
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.24.0402
CHF 450.–

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

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.

Berner Oberland

Saanen / Zweisimmen

Montag, nach Datenplan
14.00 – 17.00
CHF 30.– pro Mal

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

Anmeldung unbedingt erforderlich unter
Telefon 033 226 7070 oder b+s.oberland@be.prosenectute.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



Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 21.08.2024
Nr. 15120.24.S301
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 11.09.2024
Nr. 15120.24.S302
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 25.09.2024
Nr. 15120.24.S303
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 09.10.2024
Nr. 15120.24.S401
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 23.10.2024
Nr. 15120.24.S402
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 13.11.2024
Nr. 15120.24.S403
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 27.11.2024
Nr. 15120.24.S404
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 11.12.2024
Nr. 15120.24.S405
CHF 10.–

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

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

Utilisation des liseuses, tablettes et audio

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

bilingue

Stadtbibliothek, Dufourstrasse 26, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi
14.00 – 16.00
1x, 23.07.2024
Nr. 15120.24.S306
CHF 10.–

Donnerstag/Jeudi
14.00 – 16.00
1x, 22.08.2024
Nr. 15120.24.S307
CHF 10.–

Dienstag/Mardi
14.00 – 16.00
1x, 24.09.2024
Nr. 15120.24.S308
CHF 10.–

Donnerstag/Jeudi
14.00 – 16.00
1x, 24.10.2024
Nr. 15120.24.S406
CHF 10.–

Dienstag/Mardi
14.00 – 16.00
1x, 26.11.2024
Nr. 15120.24.S407
CHF 10.–

Workshops

Wichtiger Hinweis Workshops

In den Workshops erarbeiten Sie die ausgeschriebenen Themen unter gezielter Anleitung weitgehend selbständig. Das Lernen erfolgt über Hinweise der Kursleitung und den gegenseitigen Austausch sowie selbständiges Erarbeiten wichtiger Themen («learning by doing»)

Digitale Bilder



Sie erstellen aus Ihren Fotos von Handy, Digitalkamera, Tablet, etc. ein digitales Ablagesystem.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 13.30 – 16.30
2x, 28.10. + 04.11.2024
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.24.0405
CHF 180.–

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



Fotobuch



Machen Sie Ihre Fotos unsterblich. Anstelle von Kleben im herkömmlichen Fotoalbum, erstellen Sie ein Fotobuch mit ihrem Laptop/Tablet 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 sowie gute Kenntnisse von Handling Ihres Laptops. Mitbringen: eigener Laptop/Tablet inkl. Ladekabel. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 13.30 – 16.00
1x, 15.08.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B303
CHF 65.–

Donnerstag, 13.30 – 16.00
1x, 10.10.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B402
CHF 65.–

Fotografie (Android)



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, 17.09.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B314
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 03.12.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B422
CHF 65.–

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, 20.08.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B305
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 29.10.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B410
CHF 65.–

Online

«Mit wenigen Klicks
das Richtige finden.»

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, 13.08.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B302
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 22.10.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B406
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, Twint ist eingerichtet, Verbindung zu persönlicher Bank ist vorhanden. Mitbringen: eigenes Android Smartphone inkl. Ladekabel. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 23.08.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B306
CHF 65.–

Donnerstag, 13.30 – 16.00
1x, 19.12.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B429
CHF 65.–

Ordnung schaffen (Windows 10 oder 11)

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. Lernen Sie, wie Sie Ihre Dateien übersichtlich in Ordnern und Bibliotheken zusammenfassen. Voraussetzung: Basiskenntnisse in Windows 10 oder 11. Diese beinhalten Starten und Beenden von Programmen und Kenntnisse der Fenstermanipulationen. Mitbringen: eigener Laptop inkl. Ladekabel. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 16.08.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B304
CHF 65.–

Montag, 09.30 – 12.00
1x, 02.09.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B310
CHF 65.–

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 01.11.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B412
CHF 65.–

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 22.11.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B417
CHF 65.–

Windows 11 – Neue PC-Kenntnisse +

Was ist neu, was ist anders? Sie frisken 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 und Dateien verwalten, Laptop herunterfahren und Bedienung des Widgetboard (Benachrichtigungen in der Taskleiste). Voraussetzung: Gute Anwenderkenntnisse mit «Windows 10», Maus- und Tastaturkenntnisse. Mitbringen: eigener Laptop inkl. Ladekabel. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

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, 10.09.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B313
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 26.11.2024
Daniel Petrig
Nr. 15110.24.B419
CHF 65.–

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 13.30 – 16.00
1x, 05.09.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B311
CHF 65.–

Donnerstag, 13.30 – 16.00
1x, 14.11.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B415
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. Mitbringen: eigenes Handy inkl. Ladekabel. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 09.30 – 12.00
1x, 26.08.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B307
CHF 65.–

Donnerstag, 13.30 – 16.00
1x, 19.09.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B315
CHF 65.–

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 25.10.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B408
CHF 65.–

Donnerstag, 13.30 – 16.00
1x, 05.12.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B423
CHF 65.–

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

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 06.09.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B312
CHF 65.–

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 06.12.2024
Heinz Zbinden
Nr. 15110.24.B424
CHF 65.–

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 13.30 – 15.45
2x, 14.08. + 21.08.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15120.24.0302
CHF 130.–

Mittwoch, 13.30 – 15.45
2x, 16.10. + 23.10.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15120.24.0402
CHF 130.–

iPhone Apple



Erste Schritte mit dem iPhone. Lernen Sie die wichtigsten Funktionen Ihres iPhones kennen, wie iPhone mit WLAN verbinden/ kleine Änderungen in Systemsteuerung/ Telefonieren/ SMS versenden/ Apps installieren, verschieben und löschen/ Messaging-Apps wie WhatsApp, Signal oder Threema anwenden/ Kontrollzentrum/ 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

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 27.08.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B308
CHF 65.–

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 13.12.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15110.24.B426
CHF 65.–

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.00 – 11.15
2x, 14.08. + 21.08.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15120.24.0301
CHF 130.–

Mittwoch, 09.00 – 11.15
2x, 16.10. + 23.10.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15120.24.0401
CHF 130.–

Android/iPhone Apple – Aufbaukurse



Weitere Schritte mit dem Android Smartphone/iPhone. Voraussetzung ist der Besuch des Grundkurses oder das Beherrschen der dort genannten Schwerpunkte. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.–.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

iPhone

Mittwoch, 09.00 – 11.15
2x, 28.08. + 04.09.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15120.24.0303
CHF 130.–

iPhone

Mittwoch, 09.00 – 11.15
2x, 06.11. + 13.11.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15120.24.0403
CHF 130.–

Android

Mittwoch, 13.30 – 15.45
2x, 28.08. + 04.09.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15120.24.0304
CHF 130.–

Android

Mittwoch, 13.30 – 15.45
2x, 06.11. + 13.11.2024
Marcel Romagosa
Nr. 15120.24.0404
CHF 130.–

Sicherheit

PC Wartung



Schützen Sie Ihren PC vor Schädlingen. Erfahren Sie, welche Programme nützlich sind und welche Wartungsschritte Sie regelmässig ausführen sollten.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 13.30 – 16.30
1x, 09.09.2024
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.24.0304
CHF 90.–

Montag, 09.00 – 12.00
1x, 02.12.2024
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.24.0404
CHF 90.–

Referate

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

Montag , 09.30 – 12.00 1x, 23.09.2024 Marcel Romagosa Nr. 15110.24.B316 CHF 65.-	Freitag , 13.30 – 16.00 1x, 18.10.2024 Marcel Romagosa Nr. 15110.24.B405 CHF 65.-
---	--

Betrug erkennen und verhindern +

Ältere Personen sind oft Ziel von betrügerischen Internet- und Telefonbetrugsangriffen. Im Kampf gegen diese Arten von Betrugsriminalität, bildet Aufklärung und Prävention ein effizientes Mittel. Unser Referent, mit langjährigen Erfahrungen in der Ermittlung und Bekämpfung von Betrugsriminalität, vermittelt Ihnen die Möglichkeiten zur Erkennung und Verhinderung diverser Betrugschaschen (u.a. Enkeltrickbetrug, falsche Polizisten, Liebesbetrug, Anlagebetrug, 419er Betrug, Rip Deal, Microsoft-Betrug, Deep Fake etc.).

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag , 13.30 – 16.00 1x, 29.08.2024 Charles de Pierre Nr. 15100.24.B309 CHF 65.-	Donnerstag , 13.30 – 16.00 1x, 28.11.2024 Charles de Pierre Nr. 15100.24.B420 CHF 65.-
---	---

KI – Künstliche Intelligenz +

Erklärung des Begriffes KI. Praxisbeispiele mit Sprachsteuerung (SIRI, Alexa, Google Sprachsuche), Beispiele für Wissensabfragen und dem Erstellen von Texten, künstlichen Bildern und Gesprächssimulationen (ChatGPT, Bing Copilot, Microsoft Designer). Blick in die Zukunft von KI mit möglichen Szenarien.

Voraussetzungen: Falls möglich ein Smartphone, iPhone, Tablet oder Notebook mitnehmen. Für die Hilfe beim Verbinden mit dem WLAN des Kursraumes, dürfen Sie gerne 15 Min. früher erscheinen.

Zusatzkosten: Eine Broschüre zum Thema KI mit dem Kursinhalt wird Ihnen am Anfang des Kurses verkauft (CHF 10.-).

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag , 09.30 – 12.00 1x, 12.08.2024 Marcel Romagosa Nr. 15110.24.B301 CHF 65.-	Freitag , 13.30 – 16.00 1x, 29.11.2024 Marcel Romagosa Nr. 15110.24.B421 CHF 65.-
---	--

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.

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

Service 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 et TVA)

Sprachen lernen

Apprendre des 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 nach freien Plätzen 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 bureau des cours ou sur la page d'accueil.

Englisch *Anglais*



AnfängerInnen (A0)

Députant(e)s (A0)

Biel/Bienne – Seeland

Neu

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Donnerstag/Jeudi

14.30 – 16.00

7 x, 15.08. – 26.09.2024

Petra Weber-Frank

Nr. 15105.24.S304

CHF 193.–

Donnerstag/Jeudi

14.30 – 16.00

10x, 17.10. – 19.12.2024

Petra Weber-Frank

Nr. 15105.24.S404

CHF 275.–

Mit Vorkenntnissen (A1)

Region Bern

Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 16.00 – 17.30

6x, 15.08. – 19.09.2024

Dawn Wenger

Nr. 15105.24.B308

CHF 153.–

Donnerstag, 16.00 – 17.30

10x 17.10. – 19.12.2024

Dawn Wenger

Nr. 15105.24.B408

CHF 255.–

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 13.30 – 14.30

6x, 16.08. – 20.09.2024

Dawn Wenger

Nr. 15105.24.O304

CHF 96.–

Freitag, 13.30 – 14.30

10x, 18.10. – 20.12.2024

Dawn Wenger

Nr. 15105.24.O404

CHF 160.–

Leichte Mittelstufe (A2)

Niveau intermédiaire facile (A2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 13.45 – 15.15

6x, 12.08. – 16.09.2024

Rhoma Adam

Nr. 15105.24.B303

CHF 153.–

Montag, 13.45 – 15.15

10x, 14.10. – 16.12.2024

Rhoma Adam

Nr. 15105.24.B403

CHF 255.–



Montag, 15.30 – 17.00

6x, 12.08. – 16.09.2024

Rhoma Adam

Nr. 15105.24.B302

CHF 153.–

Montag, 15.30 – 17.00

10x, 14.10. – 16.12.2024

Rhoma Adam

Nr. 15105.24.B402

CHF 255.–

Freitag, 11.00 – 12.30

6x, 16.08. – 20.09.2024

Rhoma Adam

Nr. 15105.24.B305

CHF 153.–

Freitag, 11.00 – 12.30

10x, 18.10. – 20.12.2024

Rhoma Adam

Nr. 15105.24.B405

CHF 255.–

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 14.40 – 15.40

6x, 16.08. – 20.09.2024

Dawn Wenger

Nr. 15105.24.O305

CHF 96.–

Freitag, 14.40 – 15.40

10x, 18.10. – 20.12.2024

Dawn Wenger

Nr. 15105.24.O405

CHF 160.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Donnerstag/Jeudi

09.00 – 10.30

7x, 15.08. – 26.09.2024

Petra Weber-Frank

Nr. 15105.24.S301

CHF 193.–

Donnerstag/Jeudi

09.00 – 10.30

10x, 17.10. – 19.12.2024

Petra Weber-Frank

Nr. 15105.24.S401

CHF 275.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bereits laufenden Kursen mit verschiedenen Niveaus an allen Kursorten.

Conversation

Konversationskurse werden in unterschiedlichen Niveaus angeboten. Beachten Sie die entsprechende Bezeichnung und/oder erkundigen Sie sich bei unseren 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
8x, 23.10. – 11.12.2024
Frieda Kronegg
Nr. 15105.24.0414
CHF 192.–

Malerweg 2, Thun

Niveau B1-B2

Freitag, 09.40 – 10.40
7x, 16.08. – 27.09.2024
Nadja Lauwiner
Nr. 15105.24.0312
CHF 112.–

Niveau B1-B2

Freitag, 09.40 – 10.40
8x, 01.11. – 20.12.2024
Nadja Lauwiner
Nr. 15105.24.0412
CHF 128.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Niveau A2

Donnerstag/Jeudi
12.30 – 14.00
7x, 15.08. – 26.09.2024
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.24.S303
CHF 193.–

Niveau A2

Donnerstag/Jeudi
12.30 – 14.00
10x, 17.10. – 19.12.2024
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.24.S403
CHF 275.–

Dabei sein

«Where do I find the best fish & chips?»

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.

Berner Oberland

Zentrum Artos, Interlaken

Donnerstag, 09.30 – 11.00
6x, 15.08. – 19.09.2024
Julie Schmutz
Nr. 15105.24.0313
CHF 144.–

Donnerstag, 09.30 – 11.00
10x, 17.10. – 19.12.2024
Julie Schmutz
Nr. 15105.24.0413
CHF 240.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bereits laufenden Kursen mit verschiedenen Niveaus an allen Kursorten.

Italienisch *Italia*



AnfängerInnen (A0)

Députant(e)s (A0)

Region Bern

Neu

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 13.30 – 15.00
6x, 12.08. – 16.09.2024
Sara Crespi Balemi
Nr. 15105.24.B326
CHF 153.–

Montag, 13.30 – 15.00
10x, 14.10. – 16.12.2024
Sara Crespi Balemi
Nr. 15105.24.B426
CHF 255.–

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag, 15.35 – 16.35
6x, 13.08. – 17.09.2024
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.24.0322
CHF 96.–

Dienstag, 15.35 – 16.35
10x, 15.10. – 17.12.2024
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.24.0422
CHF 160.–

Biel/Bienne – Seeland

Neu

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Freitag/Vendredi

08.30 – 10.00

6x, 16.08. – 20.09.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S307

CHF 165.–

Freitag/Vendredi

08.30 – 10.00

10x, 18.10. – 20.12.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S407

CHF 275.–

Mit Vorkenntnissen (A1)

Avec connaissances

préalables (A1)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 15.05 – 16.05

6x, 12.08. – 16.09.2024

Pasqualina Rosset

Nr. 15105.24.O317

CHF 96.–

Montag, 15.05 – 16.05

10x, 14.10. – 16.12.2024

Pasqualina Rosset

Nr. 15105.24.O417

CHF 160.–

Montag, 16.10 – 17.10

6x, 12.08. – 16.09.2024

Pasqualina Rosset

Nr. 15105.24.O318

CHF 96.–

Montag, 16.10 – 17.10

10x, 14.10. – 16.12.2024

Pasqualina Rosset

Nr. 15105.24.O418

CHF 160.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Mittwoch/Mercredi

08.30 – 10.00

6x, 14.08. – 18.09.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S310

CHF 165.–

Mittwoch/Mercredi

08.30 – 10.00

10x, 16.10. – 18.12.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S410

CHF 275.–

Freitag/Vendredi

10.15 – 11.45

6x, 16.08. – 20.09.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S313

CHF 165.–

Freitag/Vendredi

10.15 – 11.45

10x, 18.10. – 20.12.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S413

CHF 275.–

Leichte Mittelstufe (A2)

Niveau intermédiaire facile (A2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 13.30 – 15.00

6x, 16.08. – 20.09.2024

Letteria Speranza

Nr. 15105.24.B309

CHF 153.–

Freitag, 13.30 – 15.00

10x, 18.10. – 20.12.2024

Letteria Speranza

Nr. 15105.24.B409

CHF 255.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Montag/Lundi

10.15 – 11.45

6x, 12.08. – 16.09.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S317

CHF 165.–

Montag/Lundi

10.15 – 11.45

10x, 14.10. – 16.12.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S417

CHF 275.–

Mittwoch/Mercredi

10.10 – 11.40

6x, 14.08. – 18.09.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S305

CHF 165.–

Mittwoch/Mercredi

10.10 – 11.40

10x, 16.10. – 18.12.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S405

CHF 275.–

Mittelstufe (B1)

Niveau intermédiaire (B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 10.30 – 12.00

6x, 16.08. – 20.09.2024

Sara Crespi Balemi

Nr. 15105.24.B310

CHF 153.–

Freitag, 10.30 – 12.00

10x, 18.10. – 20.12.2024

Sara Crespi Balemi

Nr. 15105.24.B410

CHF 255.–

Mittwoch, 10.30 – 12.00

6x, 14.08. – 18.09.2024

Samanta Lelli

Nr. 15105.24.B312

CHF 153.–

Mittwoch, 10.30 – 12.00

10x, 16.10. – 18.12.2024

Samanta Lelli

Nr. 15105.24.B412

CHF 255.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Freitag/Vendredi

13.45 – 15.15

6x, 16.08. – 20.09.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S308

CHF 165.–

Freitag/Vendredi

13.45 – 15.15

10x, 18.10. – 20.12.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S408

CHF 275.–

Fortgeschrittene Mittelstufe (B2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 9.00 – 10.30

6x, 15.08. – 19.09.2024

Lucia Gonalba

Nr. 15105.24.B311

CHF 153.–

Donnerstag, 9.00 – 10.30

10x, 17.10. – 19.12.2024

Lucia Gonalba

Nr. 15105.24.B411

CHF 255.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bereits laufenden Kursen mit verschie-
denen Niveaus an allen Kursorten.

Conversazione

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

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

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Niveau B2

Mittwoch, 13.30 – 15.00

6x, 14.08. – 18.09.2024

Samanta Lelli

Nr. 15105.24.B314

CHF 153.–

Niveau B2

Mittwoch, 13.30 – 15.00

10x, 16.10. – 18.12.2024

Samanta Lelli

Nr. 15105.24.B414

CHF 255.–

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Niveau A2–B1

Montag, 09.10 – 10.10

6x, 12.08. – 16.09.2024

Pasqualina Rosset

Nr. 15105.24.O315

CHF 96.–

Niveau A2–B1

Montag, 09.10 – 10.10

10x, 14.10. – 16.12.2024

Pasqualina Rosset

Nr. 15105.24.O415

CHF 160.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Niveau A2–B2

Dienstag/Mardi

10.00 – 11.30

6x, 13.08. – 17.09.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S306

CHF 165.–

Niveau A2–B2

Dienstag/Mardi

10.00 – 11.30

10x, 15.10. – 17.12.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S406

CHF 275.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bereits laufenden Kursen mit verschie-
denen Niveaus an allen Kursorten.

Italienisch – Reise / Badeferien (ab A1)

Sie planen eine Reise nach Italien und möchten sich in der Landessprache verständigen können? Einfach, schnell und stresslos werden Ihnen auf spielerische Weise viele Hör-, Lese- und Sprechsituationen vermittelt. Damit das Reiseerlebnis noch erfreulicher wird.

Italien pour les vacances

Vous prévoyez un voyage en Italie et souhaitez pouvoir vous faire comprendre dans la langue du pays ? Simple, rapide et sans stress, de nombreuses situations d'écoute, de lecture et d'expression orale vous sont présentées de manière ludique. Pour que l'expérience du voyage soit encore plus agréable.

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Freitag/Vendredi

15.30 – 17.00

6x, 16.08. – 20.09.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S309

CHF 165.–

Freitag/Vendredi

15.30 – 17.00

10x, 18.10. – 20.12.2024

Irene Loosli

Nr. 15105.24.S409

CHF 275.–

Französisch



Neu

Leichte Mittelstufe (A2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 15.15 – 16.45
6x, 16.08. – 20.09.2024
Bertrand Baumann
Nr. 15105.24.B324
CHF 153.–

Freitag, 15.15 – 16.45
10x, 18.10. – 20.12.2024
Bertrand Baumann
Nr. 15105.24.B424
CHF 255.–

Conversation

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Niveau B2
Freitag, 08.50 – 10.20
6x, 16.08. – 20.09.2024
Bertrand Baumann
Nr. 15105.24.B325
CHF 153.–

Niveau B2
Freitag, 08.50 – 10.20
10x, 18.10. – 20.12.2024
Bertrand Baumann
Nr. 15105.24.B425
CHF 255.–

Spanisch *Espagnol*

AnfängerInnen (A0)

Députant(e)s (A0)

Berner Oberland

Neu

Zentrum Artos Interlaken

Dienstag, 16.10 – 17.10
10x, 15.10. – 17.12.2024
Sharon Leiva
Nr. 15105.24.O433
CHF 192.–

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 14.10 – 15.10
6x, 15.08. – 19.09.2024
Sharon Leiva
Nr. 15105.24.O324
CHF 96.–

Donnerstag, 14.10 – 15.10
10x, 17.10. – 19.12.2024
Sharon Leiva
Nr. 15105.24.O424
CHF 160.–

Biel/Bienne – Seeland

Neu

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi
13.45 – 15.15
6x, 13.08. – 17.09.2024
Raquel Fernandez
Nr. 15105.24.S314
CHF 165.–

Dienstag/Mardi
13.45 – 15.15
10x, 15.10. – 17.12.2024
Raquel Fernandez
Nr. 15105.24.S414
CHF 275.–

Mit Vorkenntnissen (A1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 16.20 – 17.50
6x, 12.08. – 16.09.2024
Elena Binggeli
Nr. 15105.24.B315
CHF 153.–

Montag, 16.20 – 17.50
10x, 14.10. – 16.12.2024
Elena Binggeli
Nr. 15105.24.B415
CHF 255.–

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 10.35 – 11.35
6x, 16.08. – 20.09.2024
Sharon Leiva
Nr. 15105.24.O328
CHF 96.–

Freitag, 10.35 – 11.35
10x, 18.10. – 20.12.2024
Sharon Leiva
Nr. 15105.24.O428
CHF 160.–

Freitag, 14.35 – 15.35
6x, 16.08. – 20.09.2024
Sharon Leiva
Nr. 15105.24.O329
CHF 96.–

Freitag, 14.35 – 15.35
10x, 18.10. – 20.12.2024
Sharon Leiva
Nr. 15105.24.O429
CHF 160.–

Leichte Mittelstufe (A2) Niveau intermédiaire facile (A2)

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi, 10.30 – 12.00
14x, 03.09. – 17.12.2024
Maria Rosa Vahlé
Nr. 15105.24.S412
CHF 385.–

Fortgeschrittene Mittelstufe (B2) Intermédiaire avancé (B2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 08.30 – 10.00 6x, 14.08. – 18.09.2024 Elena Binggeli Nr. 15105.24.B319 CHF 153.–	Mittwoch, 08.30 – 10.00 10x, 16.10. – 18.12.2024 Elena Binggeli Nr. 15105.24.B419 CHF 255.–
--	---

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi, 08.45 – 10.15
14x, 03.09. – 17.12.2024
Maria Rosa Vahlé
Nr. 15105.24.S411
CHF 385.–

Berner Oberland

Zentrum Artos, Interlaken

Dienstag, 14.00 – 15.00
10x, 15.10. – 17.12.2024
Sharon Leiva
Nr. 15105.24.O431
CHF 160.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bereits laufenden Kursen mit verschie-
denen Niveaus an allen Kursorten.

Conversación

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

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

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Niveau B1

Mittwoch, 10.20 – 11.50
6x, 14.08. – 18.09.2024
Jeanneth Quevedo
Nr. 15105.24.B321
CHF 153.–

Niveau B1

Mittwoch, 10.20 – 11.50
10x, 16.10. – 18.12.2024
Jeanneth Quevedo
Nr. 15105.24.B421
CHF 255.–

Spanisch – Badeferien (A1)

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

Español – 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

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Mittwoch/Mercredi
13.30 – 15.00
6x, 14.08. – 18.09.2024
Raquel Fernandez
Nr. 15105.24.S316
CHF 165.–

Dienstag/Mardi
15.30 – 17.00
10x, 15.10. – 17.12.2024
Raquel Fernandez
Nr. 15105.24.S416
CHF 275.–

Kultur & Gesellschaft

Culture & société

Boccia spielen

Neu +

Boccia, die Präzisionssportart aus Südeuropa ist sehr beliebt und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Auf der top-modernen, gedeckten Bocciaanlage im Lachenareal Thun können Sie an Techniken des "Trölens" und des "Spickens" schnuppern oder an den Einführungsnachmittagen schrittweise die wichtigsten Grundregeln, Begriffe und Techniken erlernen. Am letzten Einführungstag wird ein kleines Turnier in doppelter Kurslänge stattfinden (16.00 – 20.00 h). Vorkenntnisse sind keine nötig. Die Möglichkeiten zum regelmässigen Spielen und Trainieren nach dem Kurs sind gegeben.

in Zusammenarbeit mit dem Boccia-Club Thun



Berner Oberland

Bocciahalle, Lachenweg 1, Thun

Schnupperkurs

Dienstag, 16.00 – 18.00
1x, 30.07.2024
Paul Struchen
Nr. 15310.24.0302
Kostenlos

Einführungskurs

Dienstag, 16.00 – 18.00
Letzter Kurstag bis 20.00
5x, 13.08. – 10.09.2024
Paul Struchen
Nr. 15310.24.0303
CHF 50.–

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 in den Kurssekretariaten.

Recontres 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, Hüsliackerstrasse 2, Bern

Jeweils **Mittwoch**, 14.30 – 16.30

17.07., 14.08., 04.09., 16.10., 06.11., 11.12.2024

Team Senevita Wangenmatt

Kostenlos (Konsumation möglich)

Restaurant Egghölzli, Weltpoststrasse 16, Bern

Jeden 2. **Donnerstag im Monat**, 14.00 – 17.00

11.07. – 12.12.2024

Der Jasstreff vom 28.11.2024 fällt aus.

Herr und Frau Plüss

Kostenlos (Konsumation wird erwartet)

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

☒

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

Jeden 2. **Donnerstag, gerade Wochen**, 14.00 – 16.00

Chaque 2e jeudi, semaines paires, 14h00 – 16h00

22.08. – 12.12.2024

Kostenlos/Gratuit

Emmental-Oberaargau

Restaurant Rendez-vous, Städtli 3, Wangen a.A.

Jeden 1. **Donnerstag im Monat**, 14.00 – 17.00

04.07. – 05.12.2024

Erich Vogel

Kostenlos

Spiele(n) Jeux

Region Bern

Park 18, Hildegardstrasse 18, Liebefeld

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 14.15 – 16.15
11.07. – 12.12.2024, verlangen Sie den Detailplan
Ohne Leitung
Kostenlos

Biel/Bienne – Seeland

Steinweg 24, Tertianum Lyssbachpark, Lyss

Jeden 1./3. Freitag im Monat, 14.30 – 16.30
05.07. – 20.12.2024
Kostenlos

bilingue



Poststrasse 41, QuartierInfo Mett/Mâche, Biel/Bienne

Jeden 2. Donnerstag, ungerade Wochen, 14.00 – 17.00
Chaque 2e jeudi, semaines impaires, 14h00 – 17h00
15.08. – 19.12.2024
Nebst diversen Spielen wird auch gejasst.
En plus de divers jeux, on joue aussi au jass.
Kostenlos/Gratuit



+ Schach-Treff



Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Jeden Freitag, 13.30 – ca. 15.45
05.07. – 20.12.2024
Ohne Leitung
CHF 25.- (pro Semester, wird als pauschaler Unkostenbeitrag in Rechnung gestellt)

Mittagstisch PLUS



Repas de midi PLUS

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

Leitung: Denise Corbat, 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: Denise Corbat, Cécile Kessler
Inscription: Tél. 032 328 29 00*

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Residenz Au Lac, Aarbergstrasse 54, Biel/Bienne

Erfrischendes an
Sommertagen
*Se rafraîchir durant
la canicule*
Dienstag/Mardi
10.30 – 12.00
1x, 13.08.2024
Kostenlos, Gratuit

Besondere Tage –
Besondere Rituale
*Jours particuliers –
Rituels particuliers*
Dienstag/Mardi
10.30 – 12.00
1x, 10.12.2024
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. Wissen Sie, was wörtlich ein «Bus» oder der «Karneval» ist? «Mens sana in corpore sano»: Lateinisches Sprichwort und aktuelles Thema für eine gesunde Lebensweise.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 08.30 – 10.00
6x, 15.08. – 19.09.2024
Anita Schwab
Nr. 15340.24.0301
CHF 168.–

Donnerstag, 08.30 – 10.00
9x, 17.10. – 19.12.2024
Anita Schwab
Nr. 15340.24.0401
CHF 252.–

Geschichte

«Politische, soziale und kulturelle Entwicklungen im historischen Kontext begreifen.»



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). Je nach Wunsch behandeln wir Spezialthemen wie die Geschichte Osteuropas oder gehen in die Zeit vor der Französischen Revolution.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag, 16.00 – 17.00
6x, 20.08. – 24.09.2024
Daniel Funk
Nr. 15340.24.0302
CHF 126.–

Dienstag, 16.00 – 17.00
10x, 15.10. – 17.12.2024
Daniel Funk
Nr. 15340.24.0402
CHF 210.–

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

Tanzen

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 22.07.2024

Nr. 15340.24.S301

Kostenlos/Trinkgeld

Leidenschaft

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 26.08.2024

Nr. 15340.24.S302

Kostenlos/Trinkgeld

Alleine-Verbunden mit anderen

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 23.09.2024

Nr. 15340.24.S303

Kostenlos/Trinkgeld

Rollenbilder Mann-Frau

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 21.10.2024

Nr. 15340.24.S401

Kostenlos/Trinkgeld

Es war einmal, meine schönsten Geschichten

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 18.11.2024

Nr. 15340.24.S402

Kostenlos/Trinkgeld

Zukunftspläne

Montag, 14.00 – 16.00

1x, 16.12.2024

Nr. 15340.24.S403

Kostenlos/Trinkgeld

Gemeinsam

«Erzählen, zuhören,
diskutieren und
Gefühle teilen.»

Treffpunkt Buch

Im Treffpunkt Buch wird erzählt, zugehört und diskutiert. Von der Bibliothek ausgewählte Bücher können entdeckt werden. Bringen Sie ein Buch zum Thema mit. Wir freuen uns auf einen anregenden Austausch.

In Zusammenarbeit mit

STADTBIBLIOTHEK
BIBLIOTHÈQUE DE LA VILLE
BIEL/BIENNE



Biel/Bienne – Seeland

Stadtbibliothek, Dufourstrasse 26, Biel

Reisen

Dienstag, 14.00 – 16.00

1x, 09.07.2024

Nr. 15340.24.S304

Kostenlos/Trinkgeld

Film

Dienstag, 14.00 – 16.00

1x, 13.08.2024

Nr. 15340.24.S305

Kostenlos/Trinkgeld

Krimi

Dienstag, 14.00 – 16.00

1x, 10.09.2024

Nr. 15340.24.S306

Kostenlos/Trinkgeld

Im Wald

Dienstag, 14.00 – 16.00

1x, 08.10.2024

Nr. 15340.24.S404

Kostenlos/Trinkgeld

Kunst

Dienstag, 14.00 – 16.00

1x, 12.11.2024

Nr. 15340.24.S405

Kostenlos/Trinkgeld

Feiern

Dienstag, 14.00 – 16.00

1x, 10.12.2024

Nr. 15340.24.S406

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 eine E-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
6x, 15.08. – 19.09.2024
Christelle Schwarz
Nr. 15290.24.B301
CHF 120.–

Donnerstag, 17.00 – 18.00
10x, 17.10. – 19.12.2024
Christelle Schwarz
Nr. 15290.24.B401
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, 15.30 – 16.30
7x, 31.10. – 12.12.2024
Sylvia Hartmann
Nr. 15290.24.B421
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

Dienstag, 15.20 – 16.20
6x, 13.08. – 17.09.2024
Christa Bitterli
Nr. 15290.24.B302
CHF 120.–

Dienstag, 15.20 – 16.20
10x, 15.10. – 17.12.2024
Christa Bitterli
Nr. 15290.24.B402
CHF 200.–

Mittwoch, 17.00 – 18.00
6x, 14.08. – 18.09.2024
Christa Bitterli
Nr. 15290.24.B304
CHF 120.–

Mittwoch, 17.00 – 18.00
10x, 16.10. – 18.12.2024
Christa Bitterli
Nr. 15290.24.B404
CHF 200.–

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, Bern

Mittwoch, 15.15 – 16.15
6x, 14.08. – 18.09.2024
Christa Bitterli
Nr. 15290.24.B305
CHF 120.–

Mittwoch, 15.15 – 16.15
10x, 16.10. – 18.12.2024
Christa Bitterli
Nr. 15290.24.B405
CHF 200.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue



Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Donnerstag/Jeudi
10.15 – 11.15
6x, 22.08. – 26.09.2024
Mireille Häslar
Nr. 15290.24.S308
CHF 114.–

Donnerstag/Jeudi
10.15 – 11.15
8x, 24.10. – 12.12.2024
Mireille Häslar
Nr. 15290.24.S408
CHF 152.–

Donnerstag/Jeudi
14.00 – 15.00
6x, 22.08. – 26.09.2024
Mireille Häslar
Nr. 15290.24.S302
CHF 114.–

Donnerstag/Jeudi
14.00 – 15.00
8x, 24.10. – 12.12.2024
Mireille Häslar
Nr. 15290.24.S402
CHF 152.–

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 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, 14.00 – 15.00
6x, 12.08. – 16.09.2024
Thomas Schmid
Nr. 15215.24.B302
CHF 120.–

Montag, 14.00 – 15.00
10x, 14.10. – 16.12.2024
Thomas Schmid
Nr. 15215.24.B402
CHF 200.–

Mittwoch, 08.30 – 09.30
6x, 14.08. – 18.09.2024
Rosa Stadler
Nr. 15215.24.B303
CHF 120.–

Mittwoch, 09.45 – 10.45
6x, 14.08. – 18.09.2024
Rosa Stadler
Nr. 15215.24.B304
CHF 120.–

Mittwoch, 11.00 – 12.00
6x, 14.08. – 18.09.2024
Rosa Stadler
Nr. 15215.24.B305
CHF 120.–

Mittwoch, 14.00 – 15.00
6x, 14.08. – 18.09.2024
Thomas Schmid
Nr. 15215.24.B306
CHF 120.–

Mittwoch, 08.30 – 09.30
10x, 16.10. – 18.12.2024
Rosa Stadler
Nr. 15215.24.B403
CHF 200.–

Mittwoch, 09.45 – 10.45
10x, 16.10. – 18.12.2024
Rosa Stadler
Nr. 15215.24.B404
CHF 200.–

Mittwoch, 11.00 – 12.00
10x, 16.10. – 18.12.2024
Rosa Stadler
Nr. 15215.24.B405
CHF 200.–

Mittwoch, 14.00 – 15.00
10x, 16.10. – 18.12.2024
Thomas Schmid
Nr. 15215.24.B406
CHF 200.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in weiteren Gruppen.

Ganzheitliches Rückentraining



Durch gezielte Übungen in den Bereichen Wahrnehmung, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft/Stabilisation, Dehnung, Atmung und Entspannung helfen Sie Ihrem Rücken fit zu bleiben. Voraussetzung: die Teilnehmenden sollten (mit Hilfe) auf den Boden und vom Boden aufstehen können.

Region Bern

DAO, Gesellschaftsstrasse 81a, Bern

Montag, 08.00 – 09.00
6x, 12.08. – 16.09.2024
Christine Michel
Nr. 15210.24.B301
CHF 114.–

Montag, 08.00 – 09.00
10x, 14.10. – 16.12.2024
Christine Michel
Nr. 15210.24.B401
CHF 190.–

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 16.30 – 17.30
6x, 12.08. – 16.09.2024
Kristin Milby
Nr. 15210.24.B305
CHF 114.–

Donnerstag, 15.40 – 16.40
6x, 15.08. – 19.09.2024
Elisabeth Majer
Nr. 15210.24.B307
CHF 114.–

Montag, 16.30 – 17.30
10x, 14.10. – 16.12.2024
Kristin Milby
Nr. 15210.24.B405
CHF 190.–

Donnerstag, 15.40 – 16.40
10x, 17.10. – 19.12.2024
Elisabeth Majer
Nr. 15210.24.B407
CHF 190.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in weiteren Gruppen.

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, Bern

Donnerstag, 14.45 – 15.45
6x, 15.08. – 19.09.2024
Christine Michel
Nr. 15210.24.B308
CHF 114.–

Donnerstag, 16.00 – 17.00
6x, 15.08. – 19.09.2024
Christine Michel
Nr. 15210.24.B309
CHF 114.–

Donnerstag, 14.45 – 15.45
10x, 17.10. – 19.12.2024
Christine Michel
Nr. 15210.24.B408
CHF 190.–

Donnerstag, 16.00 – 17.00
10x, 17.10. – 19.12.2024
Christine Michel
Nr. 15210.24.B409
CHF 190.–

Starker Rücken

«Mehr Lebens-
qualität und weniger
Schmerzen dank
trainiertem Rücken.»

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.

La GymDance (gymnastique-jazz) stimule de manière ludique notre motricité, capacité de concentration et coordination. Pour tous ceux qui aiment les mouvements de danse et la musique rythmique.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in den bestehenden Gruppen.

New Dance Academy, Bubenbergplatz 11, Bern

Dienstag, 10.15 – 11.15
6x, 13.08. – 17.09.2024
Cäcilia Märk
Nr. 14300.24.B312
CHF 120.–

Dienstag, 10.15 – 11.15
9x, 22.10. – 17.12.2024
Cäcilia Märk
Nr. 14300.24.B412
CHF 180.–

Emmental-Oberaargau

Neu

Lady Fitness, Bahnhofstrasse 7, Burgdorf

Donnerstag, 14.00 – 15.00
6x, 15.08. – 19.09.2024
Beatriz Restrepo
Nr. 14300.24.B314
CHF 120.–

Donnerstag, 14.00 – 15.00
10x, 17.10. – 19.12.2024
Beatriz Restrepo
Nr. 14300.24.B414
CHF 200.–

Biel/Bienne – Seeland

Neu

bilingue



Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Schnupperlektion
Leçon découverte
Dienstag/Mardi
10.00 – 11.00
1x, 01.10.2024
Janeta Barelli
Nr. 14300.24.S419
Kostenlos/Gratuit

Einsteigerkurs
Cours d'introduction
Dienstag/Mardi
10.00 – 11.00
9x, 22.10. – 17.12.2024
Janeta Barelli
Nr. 14300.24.S418
CHF 153.–

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 Schrittcombinationen zu Musik.



Region Bern

Neu

Yogamarket, Münstergasse 70, Bern

Mittwoch, 14.00 – 15.00
7x, 06.11. – 18.12.2024
Andrea Franziska Schweizer
Nr. 15235.24.B418
CHF 154.–

Im Freien, Elfenaupark, Belpstrasse 3, Muri (3. Quartal)
L'Adresse für Bewegungskultur, Belpstrasse 3, Muri (4. Quartal)

Mittwoch, 09.30 – 10.30
6x, 14.08. – 18.09.2024
Julia Conzelmann
Nr. 15290.24.B309
CHF 132.–

Mittwoch, 09.30 – 10.30
10x, 16.10. – 18.12.2024
Julia Conzelmann
Nr. 15290.24.B409
CHF 220.–

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht Neu +

Dank Muskelkraft bleiben Sie mobil und können sich sicher im Alltag bewegen. Das Krafttraining wird mit Übungen für die Beweglichkeit und das Gleichgewicht ergänzt. Sie kräftigen Ihren Körper mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Zusatzgeräten.

Region Bern

Yogamarket, Münstergasse 70, Bern

Mittwoch, 15.15 – 16.15
7x, 06.11. – 18.12.2024
Andrea Franziska Schweizer
Nr. 15290.24.B419
CHF 140.–

Kung Fu/Wushu Neu +

Das traditionelle Kung Fu wurde von einem Kampfsport zu einer vielseitigen Bewegungskunst weiterentwickelt, die in jedem Alter erlernt und betrieben werden kann. Die ruhigen Bewegungen kräftigen und harmonisieren Körper und Geist. Ein Training, das Ihre Kondition, Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Konzentration verbessert und Ihnen Selbstvertrauen schenkt. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Gehen ausgeführt.

Region Bern

Wushu Zentrum, Zentweg 17 C1, Bern

Schnupperlektion¹	Basiskurs¹
Dienstag, 11.15 – 12.15	Dienstag, 11.15 – 12.15
1x, 17.09.2024	10x, 15.10. – 17.12.2024
Yongmei Wu	Yongmei Wu
Nr. 15225.24.B307	Nr. 15225.24.B406
Kostenlos	CHF 200.–

Voraussetzung: ¹ Sicherer Stand und gute Mobilität. Möglichst ohne grosse Bewegungsbeschwerden.

Für alle

«Bewegung kennt viele Formen.»

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

Montag, 16.30 – 17.45	Montag, 16.30 – 17.45
5x, 19.08. – 16.09.2024	9x, 14.10. – 16.12.2024
Miriam Ehn	Miriam Ehn
Nr. 15230.24.O302	Nr. 15230.24.O402
CHF 110.–	CHF 198.–

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

Donnerstag, 17.00 – 18.00	Donnerstag, 17.00 – 18.00
6x, 15.08. – 19.09.2024	10x, 17.10. – 19.12.2024
Katharina Spychiger	Katharina Spychiger
Nr. 15290.24.B316	Nr. 15290.24.B416
CHF 150.–	CHF 250.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in den bestehenden Gruppen.

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
5x, 12.08. – 09.09.2024
Serena Bitterli
Nr. 15235.24.B302
CHF 90.–

Montag, 14.00 – 15.00
10x, 14.10. – 16.12.2024
Serena Bitterli
Nr. 15235.24.B402
CHF 180.–

Montag, 15.10 – 16.10
5x, 12.08. – 09.09.2024
Serena Bitterli
Nr. 15235.24.B303
CHF 90.–

Montag, 15.10 – 16.10
10x, 14.10. – 16.12.2024
Serena Bitterli
Nr. 15235.24.B403
CHF 180.–

Dienstag, 11.00 – 12.00
6x, 13.08 – 17.09.2024
Deborah Moser
Nr. 15235.24.B311
CHF 108.–

Dienstag, 11.00 – 12.00
10x, 15.10. – 17.12.2024
Deborah Moser
Nr. 15235.24.B411
CHF 180.–

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 11.00 – 12.00
6x, 16.08 – 20.09.2024
Julia Conzelmann
Nr. 15235.24.B309
CHF 108.–

Freitag, 11.00 – 12.00
10x, 18.10. – 20.12.2024
Julia Conzelmann
Nr. 15235.24.B409
CHF 180.–

Beweglichkeit

«Mit Pilates zum
geschmeidigeren und
kräftigeren Körper.»

New Dance Academy, Bubenbergplatz 11, Bern

Mittwoch, 09.15 – 10.15
6x, 14.08 – 18.09.2024
Teresa Palacios
Nr. 15235.24.B306
CHF 108.–

Mittwoch, 09.15 – 10.15
10x, 16.10. – 18.12.2024
Teresa Palacios
Nr. 15235.24.B406
CHF 180.–

Mittwoch, 10.30 – 11.30
6x, 14.08 – 18.09.2024
Teresa Palacios
Nr. 15235.24.B307
CHF 108.–

Mittwoch, 10.30 – 11.30
10x, 16.10. – 18.12.2024
Teresa Palacios
Nr. 15235.24.B407
CHF 180.–

**Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in weiteren Gruppen.**

Berner Oberland

Gwattstrasse 2B, Thun

Donnerstag, 11.30 – 12.30
6x, 15.08 – 19.09.2024
Doris Mora Garro
Nr. 15235.24.O302
CHF 108.–

Donnerstag, 11.30 – 12.30
10x, 17.10 – 19.12.2024
Doris Mora Garro
Nr. 15235.24.O402
CHF 180.–

**Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in weiteren Gruppen.**

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, 18.10. – 13.12.2024
Monika Plüss
Nr. 15290.24.B417
CHF 207.–

Berner Oberland

Neu

dap, Mittlere Strasse 52, Thun

Mittwoch, 10.00 – 11.00
9x, 02.10. – 27.11.2024
Oda den Otter
Nr. 15290.24.0401
CHF 207.–

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
9x, 14.08. – 09.10.2024
Arie De Boorder
Nr. 15225.24.B302
CHF 225.–

Qigong, Basiskurs
Mittwoch, 10.30 – 11.45
8x, 30.10. – 18.12.2024
Arie De Boorder
Nr. 15225.24.B402
CHF 200.–

Wushu Zentrum, Zentweg 17 C1, Bern

Tai Chi, Fortgeschrittene¹
Dienstag, 10.00 – 11.00
6x, 13.08. – 17.09.2024
Yongmei Wu
Nr. 15225.24.B304
CHF 120.–

Tai Chi, Fortgeschrittene¹
Dienstag, 10.00 – 11.00
10x, 15.10. – 17.12.2024
Yongmei Wu
Nr. 15225.24.B404
CHF 200.–

Tai Chi, Aufbaukurs²
Donnerstag, 09.00 – 10.00
6x, 15.08. – 19.09.2024
Yongmei Wu
Nr. 15225.24.B303
CHF 120.–

Tai Chi, Aufbaukurs²
Donnerstag, 09.00 – 10.00
10x, 17.10. – 19.12.2024
Yongmei Wu
Nr. 15225.24.B403
CHF 200.–

Tai Chi, Neuer Basiskurs²
Donnerstag, 10.15 – 11.15
6x, 15.08. – 19.09.2024
Yongmei Wu
Nr. 15225.24.B305
CHF 120.–

Tai Chi, Neuer Basiskurs²
Donnerstag, 10.15 – 11.15
10x, 17.10. – 19.12.2024
Yongmei Wu
Nr. 15225.24.B405
CHF 200.–

Voraussetzung: ¹ Sie verfügen über Tai Chi Erfahrung (Peking-Form mit 24 Bewegungsfolgen)
² Viel Geduld und sicherer Stand.

Berner Oberland

SoulSpace, Rampenstrasse 1, Thun

Qigong / Tai Chi
Donnerstag, 14.00 – 15.30
9x, 15.08. – 10.10.2024
Pia Columberg
Nr. 15225.24.O302
CHF 261.–

Qigong / Tai Chi
Donnerstag, 14.00 – 15.30
8x, 31.10. – 19.12.2024
Pia Columberg
Nr. 15225.24.O402
CHF 232.–

Qigong / Tai Chi
Freitag, 09.45 – 11.00
9x, 16.08. – 11.10.2024
Arie De Boorder
Nr. 15225.24.O303
CHF 234.–

Qigong / Tai Chi
Freitag, 09.45 – 11.00
8x, 01.11. – 20.12.2024
Arie De Boorder
Nr. 15225.24.O403
CHF 208.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in weiteren Gruppen.

Biel/Bienne – Seeland

bilingue



Dojo Biel/Bienne, Freiburgstrasse 41, Biel/Bienne

Qigong
Freitag/Vendredi
09.00 – 10.00
8x, 25.10. – 13.12.2024
Pia Schibler
Nr. 15225.24.S401
CHF 176.–

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

Freitag, 12.30 – 13.45
6x, 16.08. – 20.09.2024
Carmen Grandi
Nr. 15290.24.B314
CHF 168.–

Freitag, 12.30 – 13.45
10x, 18.10. – 20.12.2024
Carmen Grandi
Nr. 15290.24.B414
CHF 280.–

Ausgleich

«Etwas für Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit tun.»

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.

Les exercices de yoga permettent d'entraîner la force, la souplesse et l'équilibre et de renforcer la musculature du dos. Grâce à des exercices de respiration et à des éléments méditatifs, le yoga favorise la pleine conscience et la sérénité.



Region Bern

Neu

Yogamarket, Münsterergasse 70, Bern

Mittwoch, 16.30 – 17.30
7x, 06.11 – 18.12.2024
Andrea Franziska Schweizer
Nr. 15230.24.B405
CHF 140.–

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in weiteren Gruppen.

Berner Oberland

dap, Mittlere Strasse 52, Thun

Montag, 08.30 – 09.45
5x, 19.08. – 16.09.2024
Miriam Ehn
Nr. 15230.24.O301
CHF 105.–

Montag, 08.30 – 09.45
9x, 14.10. – 16.12.2024
Miriam Ehn
Nr. 15230.24.O401
CHF 189.–

Biel/Bienne – Seeland



Body-spirit, Ring 12, Biel

Fortgeschrittene

Montag, 10.00 – 11.00
7x, 12.08.–23.09.2024
Marlise Flückiger
Nr. 15230.24.S302
CHF 133.–

Fortgeschrittene

Montag, 10.00 – 11.00
10x, 14.10.–16.12.2024
Marlise Flückiger
Nr. 15230.24.S402
CHF 190.–

Mittwoch, 10.00 – 11.00
6x, 14.08.–18.09.2024
Manuela Nay-Pflugi
Nr. 15230.24.S304
CHF 114.–

Mittwoch, 10.00 – 11.00
9x, 16.10.–11.12.2024
Manuela Nay-Pflugi
Nr. 15230.24.S404
CHF 171.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in den bestehenden Gruppen.

Neu

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Freitag/Vendredi
09.00 – 10.15
7x, 23.08. – 04.10.2024
Katrin Annaheim
Nr. 15230.24.S306
CHF 161.–

Freitag/Vendredi
09.00 – 10.15
9x, 25.10. – 20.12.2024
Katrin Annaheim
Nr. 15230.24.S406
CHF 207.–



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

Dienstag, 14.30 – 15.30
6x, 13.08. – 17.09.2024
Carmen Grandi
Nr. 14300.24.B313
CHF 132.–

Dienstag, 14.30 – 15.30
10x, 15.10. – 17.12.2024
Carmen Grandi
Nr. 14300.24.B413
CHF 220.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in den bestehenden Gruppen.

Emmental-Oberaargau

Neu

Body in motion, Industrieweg 2, Herzogenbuchsee

Donnerstag, 09.00-10.00
8x, 08.08. – 26.09.2024
Monika Hunkeler
Nr. 14300.24.B315
CHF 152.–

Donnerstag, 09.00-10.00
9x, 24.10. – 19.12.2024
Monika Hunkeler
Nr. 14300.24.B415
CHF 171.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Tanzschule Elite, Guglerstrasse 6, Nidau

Mittwoch/Mercredi
09.00 – 10.00
7x, 21.08. – 02.10.2024
Janeta Barelli
Nr. 14300.24.S312
CHF 133.–

Mittwoch/Mercredi
09.00 – 10.00
9x, 23.10.–18.12.2024
Janeta Barelli
Nr. 14300.24.S412
CHF 171.–

Mittwoch/Mercredi
10.00 – 11.00
7x, 21.08. – 02.10.2024
Janeta Barelli
Nr. 14300.24.S305
CHF 133.–

Mittwoch/Mercredi
10.00 – 11.00
9x, 23.10. – 18.12.2024
Janeta Barelli
Nr. 14300.24.S405
CHF 171.–

Tanzen &

Musik

Danse & musique

Tanzen Danse

(Country) Line Dance



Eine Tanzrichtung, die über Einwanderer in den USA bekannt wurde. Ohne Tanzpartner wird zu Country- und anderer Musik, getanzt. 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 qui est devenu célèbre aux États-Unis via des immigrants. On danse sans partenaire 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

Fortgeschrittene

Montag, 14.40 – 15.40
6x, 12.08. – 16.09.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B306
CHF 114.–

Fortgeschrittene

Montag, 14.40 – 15.40
10x, 14.10. – 16.12.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B406
CHF 190.–

Berner Oberland

Neu

Sportmühle, Oelestrasse 2A, Matten bei Interlaken

Line Dance

Einsteiger

Dienstag, 16.00 – 17.00
5x, 13.08. – 10.09.2024
Danielle Gebek
Nr. 14300.24.O302
CHF 95.–

Einsteiger

Dienstag, 16.00 – 17.00
10x, 15.10. – 17.12.2024
Danielle Gebek
Nr. 14300.24.O402
CHF 190.–

Emmental-Oberaargau

Zentrum Gyriträff, Gyrischachenstrasse 27, Burgdorf

Country Line Dance

Fortgeschrittene

Dienstag, 15.15 – 16.15
6x, 13.08. – 17.09.2024
Beat Scheidegger
Nr. 14300.24.O501
CHF 170.– (10er Karte)

Fortgeschrittene

Dienstag, 15.15 – 16.15
8x, 22.10. – 10.12.2024
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
9x, 04.07. – 26.09.2024
Dana Bangerter
Nr. 14300.24.S306
CHF 144.–

Fortgeschrittene/Avancés II

Donnerstag/Jeudi
14.00 – 15.00
12x, 03.10. – 19.12.2024
Dana Bangerter
Nr. 14300.24.S406
CHF 192.–

Einsteiger/Débutants

Donnerstag/Jeudi
15.00 – 16.00
9x, 04.07. – 26.09.2024
Dana Bangerter
Nr. 14300.24.S307
CHF 144.–

Einsteiger/Débutants

Donnerstag/Jeudi
15.00 – 16.00
12x, 03.10. – 19.12.2024
Dana Bangerter
Nr. 14300.24.S407
CHF 192.–

Fortgeschrittene/Avancés I

Donnerstag/Jeudi
16.00 – 17.00
9x, 04.07. – 26.09.2024
Dana Bangerter
Nr. 14300.24.S308
CHF 144.–

Fortgeschrittene/Avancés I

Donnerstag/Jeudi
16.00 – 17.00
12x, 03.10. – 19.12.2024
Dana Bangerter
Nr. 14300.24.S408
CHF 192.–

Tanzen

«Den Moment feiern
und sich lebendig
fühlen.»

Hauptstrasse 31, Lyss

Fortgeschrittene II

Montag, 14.15 – 15.15
9x, 19.08. – 14.10.2024
Yvonne Kramer
Nr. 14300.24.S310
CHF 144.–

Fortgeschrittene II

Montag, 14.15 – 15.15
9x, 21.10. – 16.12.2024
Yvonne Kramer
Nr. 14300.24.S410
CHF 144.–

Fortgeschrittene I

Montag, 15.15 – 16.15
9x, 19.08. – 14.10.2024
Yvonne Kramer
Nr. 14300.24.S311
CHF 144.–

Fortgeschrittene I

Montag, 15.15 – 16.15
9x, 21.10. – 16.12.2024
Yvonne Kramer
Nr. 14300.24.S411
CHF 144.–

Everdance®



Der Gesellschaftstanz ohne Tanzpartnerin/Tanzpartner Tango, Walzer, Foxtrott, Cha Cha Cha, Salsa & Samba (*auch Country Line Dance) werden in einfachen Choreographien getanzt, 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

*Ever & Country Line Dance

Einsteiger

Montag, 11.15 – 12.15
6x, 12.08. – 16.09.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B311
CHF 114.–

Einsteiger

Montag, 11.15 – 12.15
10x, 14.10. – 16.12.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B411
CHF 190.–

Grund- bis Mittelstufe

Montag, 13.30 – 14.30
6x, 12.08. – 16.09.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B307
CHF 114.–

Grund- bis Mittelstufe

Montag, 13.30 – 14.30
10x, 14.10. – 16.12.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B407
CHF 190.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Tanzschule Elite, Guglerstrasse 6, Nidau

Everdance

Fortgeschrittene/Avancés

Mittwoch/Mercredi
08.45 – 09.45
8x, 21.08. – 09.10.2024
Andrea Wüthrich
Nr. 14300.24.S301
CHF 160.–

Fortgeschrittene/Avancés

Mittwoch/Mercredi
08.45 – 09.45
9x, 16.10. – 18.12.2024
Andrea Wüthrich
Nr. 14300.24.S401
CHF 180.–

Einsteiger/Débutants

Mittwoch/Mercredi
09.50 – 10.50
8x, 21.08. – 09.10.2024
Andrea Wüthrich
Nr. 14300.24.S302
CHF 160.–

Einsteiger/Débutants

Mittwoch/Mercredi
09.50 – 10.50
9x, 16.10. – 18.12.2024
Andrea Wüthrich
Nr. 14300.24.S402
CHF 180.–

Emmental-Oberaargau

Langenthal

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

Flamenco



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

Region Bern

Tanzschule «La Ursula», Zieglerstrasse 26, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in den bestehenden Gruppen.

Lindy Hop

Um 1920 entstand dieser Tanz aus Foxtrott, Charleston und afroamerikanischen Kulturtänzen. Getanzt wird zu Swing, Jazz, Blues und Rhythm and Blues. Die beschwingten Schrittfolgen in verschiedenen Geschwindigkeiten sind für jedes Alter geeignet und werden vor allem zu zweit getanzt. Sie können alleine oder mit einem Partner am Kurs teilnehmen. Die Rolle der Führungsperson ist an kein Geschlecht gebunden. Einstieg nach Absprache mit Kursleitung jederzeit möglich.

Region Bern

The Rhythm Rebels, Aarberggasse 40, Bern

Grund- bis Mittelstufe

Mittwoch, 14.00 – 15.00
6x, 14.08. – 18.09.2024
Ursula Bogatzki
Nr. 14300.24.B310
CHF 138.–

Grund- bis Mittelstufe

Mittwoch, 14.00 – 15.00
10x, 16.10. – 18.12.2024
Ursula Bogatzki
Nr. 14300.24.B410
CHF 230.–

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, Bern

Grund- bis Mittelstufe

Dienstag, 09.30 – 10.30
6x, 13.08. – 17.09.2024
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.24.B302
CHF 144.–

Grund- bis Mittelstufe

Dienstag, 09.30 – 10.30
10x, 15.10. – 17.12.2024
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.24.B402
CHF 240.–

Fortgeschrittene

Mittwoch, 10.30 – 11.30
6x, 14.08. – 18.09.2024
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.24.B303
CHF 144.–

Fortgeschrittene

Mittwoch, 10.30 – 11.30
10x, 16.10. – 18.12.2024
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.24.B403
CHF 240.–



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 besten Voraussetzungen.

Region Bern

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhofweg 34, Bern

Fortgeschrittene

12 Monate Erfahrung
Montag, 15.50 – 16.50
6x, 12.08. – 16.09.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B304
CHF 114.–

Fortgeschrittene

12 Monate Erfahrung
Montag, 15.50 – 16.50
10x, 14.10. – 16.12.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B404
CHF 190.–

Grund- bis Mittelstufe

Montag, 17.00 – 18.00
6x, 12.08. – 16.09.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B305
CHF 114.–

Grund- bis Mittelstufe

Montag, 17.00 – 18.00
10x, 14.10. – 16.12.2024
Nicola Cordasco
Nr. 14300.24.B405
CHF 190.–

**PRO
SENECTUTE**
KANTON BERN

Wir suchen SIE!

Als freiwillige Mitarbeiterin/freiwilliger Mitarbeiter begleiten Sie Gruppen bei Ausflügen oder betreuen Teilnehmende an Tanznachmittagen. Eine spannende und abwechslungsreiche Aufgabe erwartet Sie.



Mehr Informationen erhalten Sie hier:

Begleitung von Ausflügen
Telefon 031 359 03 00

Betreuung bei Tanznachmittagen
Telefon 033 226 70 70

be.prosenectute.ch

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. Es können 10er-Karten bezogen werden.

Region Bern

Montag, 09.30 – 11.00
12.08. – 16.12.2024
Wabern, KGH
Cili Märk, Silvia Kreis
CHF 10.–/1x

Mittwoch, 09.00 – 10.30
23.10. – 18.12.2024
Ittigen, KGH
Cili Märk
CHF 7.–/1x

Donnerstag, 09.00 – 10.30
05.09. – 19.12.2024
Laupen, Oekum. Zentrum
Esther Herzog, Monika Vöggtlin
CHF 7.–/1x

Emmental-Oberaargau

Montag, 14.00 – 15.30
12.08. – 09.12.2024
Konolfingen, Ref. KGH
Ruth Moser,
Beat Scheidegger
CHF 9.–/1x

Donnerstag, 09.00 – 10.00
17.10. – 19.12.2024
Sumiswald, KGH
Kathrin Langenegger
CHF 6.–/1x

Dienstag, 14.30 – 16.30
13.08. – 17.12.2024
Bern, KGH Johannes
Christina Oeler, Silvia Kreis
CHF 7.–/1x

Freitag, 09.00 – 10.30
16.08. – 13.12.2024
Bethlehem, Tscharnergut
Cili Märk, Monika Vöggtlin
CHF 7.–/1x

Dienstag, 14.00 – 15.00
15.10. – 17.12.2024
Walkringen, Sternen Zentrum
Kathrin Langenegger
CHF 6.–/1x

Donnerstag, 14.30 – 15.30
24.10. – 12.12.2024
Burgdorf, Zentr. Neumatt
Susanne Hügli
CHF 6.–/1x

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:* 10.12.2024: CHF 13.–

Region Bern

Restaurant Jardin, Militärstrasse 38, Bern

Dienstag/Mardi, 14.00 – 17.00
24.09., 22.10., 26.11., 17.12.2024

Berner Oberland

Kursaal, Strandbadstrasse 44, Interlaken

Dienstag/Mardi, 14.00 – 17.00
20.08., 17.09., 08.10., 12.11., 10.12.2024

Lötschbergzentrum, Stockhornstrasse 1, Spiez

Mittwoch/Mercredi, 14.00 – 17.00
28.08., 25.09., 23.10., 27.11., 18.12.2024

Restaurant Rössli, Dorfstrasse 15, Uetendorf

Montag/Lundi, 14.00 – 17.00
12.08., 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.2024

Biel/Bienne – Seeland

Hotel Weisses Kreuz, Marktplatz 15, Lyss

Mittwoch/Mercredi, 14.00 – 17.00
03.07., 07.08., 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.2024

Sonntag/Dimanche, 14.00 – 17.00
14.07., 18.08., 15.09., 13.10., 20.10., 10.11., 17.11.,
08.12., 15.12.2024

Emmental-Oberaargau

Landgasthof Bären, Marktgasse 1, Sumiswald

Donnerstag/Jedi, 14.00 – 17.00
22.08., 12.09., 17.10., 14.11.2024

Disco Ü60



"Move like a Rolling Stone"

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

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

Sonntag/Dimanche, 14.30 – 19.00
01.09., 06.10., 03.11., 01.12.2024
Eintritt pro Nachmittag, inkl. Garderobe: CHF 15.–
Entrée par après-midi, vestiaire inclus : CHF 15.–
NEW: Für Interessierte, kostenlose Kontaktbörse und Glückspost an Ort.
Pour les intéressées, bourse de contacts et courrier du bonheur sur place, sans frais.

Golden Grooves – Tanz durch die Jahrzehnte

Disco ist angesagt! Im Innenhof des Berner Generationenhauses können Sie zur Musik der 60-80iger-Jahre die Hüften kreisen lassen und einen schönen Sommerabend geniessen. An der Bar gibt es Getränke und es darf grilliert werden. Keine Anmeldung nötig. Infos zur wetterbedingten Durchführung erhalten Sie kurzfristig unter www.be.prosenectute.ch in der Rubrik Veranstaltungen.

Region Bern

Innenhof Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 25.07.2024, 19.00 – 22.00
Ausweichdatum: Freitag, 06.09.2024

Musik Musique

Offenes Singen



Altbekannte Lieder begleitet von Klaviermusik, mitsingen oder auch nur zuhören. Ein offener Singkreis ohne Verpflichtung. Anschliessend unverbindliches Zusammensitzen.

Emmental-Oberaargau

Wohnpark Buchegg, Bernstrasse 16, Burgdorf

Mittwoch, 14.00 – 15.30
21.08., 18.09., 23.10.,
20.11., 18.12.2024
Monika Halter (076 535 03 40)
CHF 10.–/1x

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 22, Thun

Montag, 14.00 – 15.45
2x monatlich, nach Jahresplan
Ab 12.08.2024
Sandra Tosetti
CHF 35.– (Halbjahresrechnung)

Kirchzentrum Futura, Unterseen

Montag, 14.30 – 16.30
Ab 12.08.2024
Annette Balmer
CHF 5.–/1x inkl. Zvieri

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

04.07. – 19.12.2024

Herbert Schaad

Nr. 15320.24.S601

CHF 260.– Jahresabo/Abonnement d'un an

Berner Oberland

Gemeindezentrum Lötschberg, Lokal Musikverein Spiez

Donnerstag, 09.00 – 11.15

15x, ab 15. August 2024, nach Probenplan

Hans Peter Zumkehr, Barbara Hofer

Nr. 15320.24.O306

CHF 160.–

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

Steellorama, Industrieweg 43, Steffisburg

Montag, 09.15 – 10.45

6x, 12.08. – 16.09.2024

Silvia Balmer und

Jacqueline Baumgartner

Nr. 15320.24.O304

CHF 174.–

Montag, 09.15 – 10.45

10x, 14.10. – 16.12.2024

Silvia Balmer und

Jacqueline Baumgartner

Nr. 15320.24.O404

CHF 290.–



Gitarre Gruppen



Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Sie möchten wissen, ob Sie Freude am Gitarrenspielen hätten? Dann nutzen Sie die Schnupperlektion. Bei genügender Nachfrage findet anschliessend ein Kurs für AnfängerInnen statt.

Schnuppern

Mittwoch, 17.30 – 18.30

1x 23.10.2024

Silvia Ringgenberg

Nr. 15320.24.O402

Kostenlos

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.

Fortgeschrittene

Mittwoch, 13.30 – 18.00

4x 14.08. – 02.10.2024

Silvia Ringgenberg

Nr. 15320.24.O301

CHF 100.–

Fortgeschrittene

Mittwoch, 13.30 – 18.00

8x, 16.10. – 18.12.2024

Silvia Ringgenberg

Nr. 15320.24.O401

CHF 200.–

Ausflüge & Veranstaltungen

Excursions & événements

Ausflüge



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.

Die Reisezeit für die An- und Rückreise ist bei den ausgeschriebenen Zeiten nicht eingerechnet.

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 oder einen Rollstuhl angewiesen sind.

Kosten Ausflüge

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

Auskunft und Anmeldung im Kurssekretariat Bern, 031 359 03 00

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. Le temps de trajet à l'aller et au retour n'est pas compris dans les durées annoncées.

Exigences physiques

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

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.

Renseignements et inscription au secrétariat du cours à Berne, 031 359 03 00



Grimselwelt – Stromproduktion aus Wasserkraft Donnerstag, 25. Juli 2024, 13.15 – ca. 15.00

Nr. 15505.24.B301

CHF 40.–

1925 wurde an der Handeck mit dem Bau des ersten Kraftwerks der KWO begonnen. Auf dieser Zeitreise durch drei Generationen Wasserkraft und durch das imposante Stollenlabyrinth mit Besuch der Kristallausstellung erleben Sie fast 100 Jahre Wasserkraft.

Salzbergwerk Bex – Auf den Spuren der Bergarbeiter Sonntag, 4. August 2024, 10.15 – ca. 12.30

Nr. 15505.24.B302

CHF 45.–

Auf der Suche nach dem «weissen Gold der Alpen» erleben Sie an Bord des Minenzugs eine unvergessliche Reise ins Herz eines Salzbergs. Der klassische Rundgang beinhaltet 500 m Fussweg, zweimal 12 Minuten Zugfahrt in die Mine und zurück – alles bei einer Temperatur von 18°C. Führung in Deutsch.

**Mines de sel de Bex –
Sur les traces des travailleurs de la mine
Dimanche 4 août 2024, 10h15 à 12h30 env.**

Nr. 15505.24.B302 CHF 45.–
À bord du Train des Mineurs, rendez-vous au cœur de la montagne de sel et vivez un voyage inoubliable à la recherche de « l'or blanc des Alpes ». La visite classique comporte un parcours de 500 m à pied et deux fois 12 minutes de train jusqu'à la mine et retour. Le tout à une température de 18°C. Visite guidée en allemand avec audioguide en français.

**Das Wollparadies in Huttwil
Dienstag, 13. August 2024, 13.30 – ca. 15.30**

Nr. 15505.24.B304 CHF 25.–
Wenn Sie sich für Wolle und Naturprodukte interessieren, ist ein Besuch des führenden Woll-Unternehmens in der Schweiz, der Spycher-Handwerk AG, ein absolutes Muss. Sie erhalten Einblicke in die Wäscherei, Karderei, Näherei, besuchen die Tiere, Jurten und den Verkaufsladen. Am Ende haben Sie Zeit für eine Kaffeepause (auf eigene Kosten).

**Sternwarte Gurten – beste Aussicht in die Galaxie
Donnerstag, 22. August 2024, 21.45 – ca. 23.30**

Nr. 15505.24.B305 CHF 55.–
Anmeldeschluss: Montag, 22. Juli 2024
Das Observatorium ob Bern lässt Sie in eine weit entfernte Welt blicken, fernab vom Licht und Lärm der Stadt. Die Führung wird bei jeder Witterung durchgeführt – bei Schlechtwetter findet das Alternativprogramm in einem Seminarraum statt (Aufpreis max. CHF 20.– pro Person).

**Zu Besuch bei der Berufsfeuerwehr Bern
Dienstag, 10. September 2024, 13.45 – ca. 16.00**

Nr. 15505.24.B306 CHF 28.–
Auf dem Feuerwehrstützpunkt erwartet Sie eine Betriebsbesichtigung durch die Räumlichkeiten. Sie erhalten Informationen über die Organisation und den Dienstbetrieb sowie einen Einblick in den umfangreichen Fahrzeug- und Gerätepark.

**Novartis Campus Basel – Inspirierende Architektur
Mittwoch, 18. September 2024, 13.45 – ca. 15.30**

Nr. 15505.24.B307 CHF 40.–
Architektur der Spitzenklasse findet sich in einem der weltweit wichtigsten Forschungsstandorte von Novartis. Tauchen Sie ein in 250 Jahre Industriegeschichte und erfahren Sie, warum die Begegnung ein zentrales Element auf dem Campus ist. Die Führung findet ausschliesslich draussen statt.

**La Chaux-de-Fonds –
Une ville au cœur du temps et du café
Mardi 1er octobre 2024, 9 h 15 à 16 h 00 env.**

Nr. 15505.24.B401 CHF 49.–
Durant la matinée, un voyage dans le temps de deux heures à travers la métropole horlogère vous fait découvrir la symbiose entre l'urbanisme et l'industrie horlogère. L'après-midi vous offre un aperçu de deux heures dans le monde du café au sein de l'entreprise de torréfaction La Semeuse. Pause de midi individuelle. Visite guidée en français.

**La Chaux-de-Fonds –
Stadt im Herzen von Zeit und Kaffee
Dienstag, 8. Oktober 2024, 9.15 bis ca. 16.00**

Nr. 15505.24.B402 CHF 49.–
Auf einer spannenden zweistündigen Zeitreise durch die Uhrenmetropole entdecken Sie am Vormittag die Symbiose von Städtebau und Uhrenindustrie. Am Nachmittag erhalten Sie einen zweistündigen Einblick in die Welt des Kaffees bei der Rösterei La Semeuse. Individuelle Mittagspause. Führung auf Deutsch.

**Tierkrematorium Kirchberg –
Abschied vom treuen Weggefährten
Freitag, 18. Oktober 2024, 18.00 bis ca. 19.30**

Nr. 15505.24.B403 CHF 20.–
Am Standort in Kirchberg BE bietet das Tierkrematorium einen Ort der Besinnlichkeit und Ruhe. Der mit viel Herzblut geführte Familienbetrieb hat es sich zur Aufgabe gemacht, in der Zeit der Trauer für die TierbesitzerInnen da zu sein. Preis inkl. kleinem Apéro.



25'000 Filmrollen im Archiv der Kinemathek Lichtspiel Dienstag, 5. November 2024, 13.15 – ca. 15.30

Nr. 15505.24.B404 CHF 45.–
In der Ryff-Fabrik im Berner Marzili-Quartier wird auf 1'000 m² gepflegte Sammelleidenschaft gelebt und durchgeführt. Lernen Sie die Geschichte und die Bedeutung des Lichtspiels kennen und kommen Sie in den Genuss von zwei Beiträgen aus dem Kurzfilmarchiv. Preis inkl. Kaffeepause.

Magic Glow in der Neonglasbläserei in Steffisburg Donnerstag, 21. November 2024, 13.45 – ca. 15.00

Nr. 15505.24.B405 CHF 25.–
Erleben Sie wertiges Kunsthandwerk und erfahren Sie mehr über die Neon-Geschichte in einer der letzten Neonglasbläsereien der Schweiz. Echtes Oldschool Neon aus Glas, von Hand und mit Herzblut über dem Feuer von Didu Bärtschi hergestellt.

Willkommen im Studio Zürich Leutschenbach bei Schweizer Radio und Fernsehen Donnerstag, 12. Dezember 2024, 13.45 – ca. 15.30

Nr. 15505.24.B406 CHF 25.–
Bei der klassischen Studioführung (Radio und TV) erhalten Sie Einblicke in das vielfältige Angebot von SRF. Auf dem informativen und unterhaltsamen Rundgang besuchen Sie die Studios inkl. News- und Sportcenter. Info: lange Wege, Treppen und keine Sitzgelegenheiten.

Veranstaltungen



Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Golden Grooves – Disco Ü60 – Tanz durch die Jahrzehnte Donnerstag, 25. Juli 2024, 19.00 – 22.00

Ersatzdatum: Freitag, 06.09.2024
Disco ist angesagt! Im Innenhof des Berner Generationenhauses können Sie zur Musik der 60-80iger-Jahre die Hüften kreisen lassen und einen schönen Sommerabend geniessen. An der Bar gibt es Getränke und es darf grilliert werden. Keine Anmeldung nötig. Infos zur wetterbedingten Durchführung erhalten Sie kurzfristig unter www.be.prosenectute.ch in der Rubrik Veranstaltungen

Bärner Xundheitstag Samstag, 2. November 2024, 08.30 – 15.30

Wissenswertes zum Thema Gesundheit

Organisationen aus dem Gesundheitswesen präsentieren gesundheitsfördernde Massnahmen, unterstützt durch Informationsstände und Referate.

Beteiligte Organisationen:

Pro Senectute Kanton Bern, Bernische Krebsliga, Rheumaliga Bern, Lungenliga Bern, Schweizerische Herzstiftung, Stiftung Berner Gesundheit, Alzheimer Bern, Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern, Pro Auditio Bern, IGGH, Berner Diabetes-Gesellschaft, Selbsthilfe Bern

Keine Anmeldung erforderlich. Die Referate können einzeln besucht werden. Die Platzzahl ist beschränkt. Das Programm finden Sie unter: www.baernerxundheitstag.ch

Wir suchen SIE!

Möchten Sie Zeit verschenken und auf freiwilliger oder freitätiger Basis für uns tätig sein? Gerne erzählen wir Ihnen mehr zu den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten

Besuchs- und Begleitdienst

Einmal wöchentlich gemeinsam plaudern, kafele, spazieren, einkaufen...

Büroassistentz

Temporäre Hilfe zur Selbsthilfe in administrativen Belangen leisten



Administrationsdienst

Einmal monatlich Unterstützung leisten bei administrativen Angelegenheiten

Steuerklärungsdienst

Ausfüllen von Steuererklärungen in unseren Stützpunkten oder Zuhause

win3 – drei Generationen im Klassenzimmer

Einmal wöchentlich eine Lehrperson und ihre SchülerInnen unterstützen

Melden Sie sich gerne bei der Beratungsstelle in Ihrer Region für nähere Informationen.

PRO
SENECTUTE

be.prosenectute.ch

Ferien & Reisen

Vacances & voyages

Aktivferien

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

Wandern & Radsport

Die Ferienangebote fürs zweite Halbjahr 2024 wurden bereits im Heft Januar-Juni 2024 publiziert und sind bereits sehr gut gebucht. Erkundigen Sie sich nach dem aktuellen Anmeldestand.

Zurzeit gibt es für folgendes Angebot freie Plätze:

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

Feldenkrais



Feldenkrais-Ferientage im Jura 6. bis 11. Oktober 2024

Nr. 15510.24.B404

Anmeldeschluss: Dienstag, 6. August 2024

In schöner Umgebung die sanfte und wirkungsvolle Bewegungsmethode Feldenkrais kennenlernen, vertiefen und geniessen. In Gemeinschaft anregende und frohe Stunden verbringen und auch Zeit für sich haben.

Schneesport

Skilanglauf

Saisonstartwoche in Reckingen/Goms 9. bis 13. Dezember 2024

Nr. 15510.24.O401

Anmeldeschluss: Freitag, 1. November 2024

Tägliches Techniktraining in Langlauf Klassisch und Skating. Zusätzlich findet eine individuelle Trainings- und Wachsberatung statt.

Langlaufwoche in Reckingen/Goms 4. bis 11. Februar 2025

Nr. 15510.25.O101

Anmeldeschluss: Donnerstag, 19. Dezember 2024

Im Schweizer Langlaufparadies Goms warten 100 km Langlaufloipen auf Sie! Die Langlaufwoche richten sich an klassische Läufer- und SkaterInnen.



Schneeschuh

Schneeschuhwandertage in Bivio 26. bis 29. Januar 2025

Nr. 15510.25.0104

Anmeldeschluss: Donnerstag, 9. Januar 2025

Schneeschuhwandern im schönen Naturpark Ela. Bivio (1'769 m), das kleine Bergdorf zwischen dem Julierpass und dem Marmoreraee, ist der ideale Ausgangsort für Schneeschuhtouren.

Schneeschuhwandertage im Toggenburg 4. bis 7. Februar 2025

Nr. 15510.25.0102

Anmeldeschluss: Donnerstag, 19. Dezember 2024

Die Region um die Churfürsten bietet tolle Ausgangspunkte für Schneeschuhwanderungen. Lassen Sie sich von der Vielfalt des Toggenburgs überraschen: Ursprünglich, heimatisch – Erlebnis garantiert.

Schneeschuhwandertage im Toggenburg 9. bis 12. Februar 2025

Nr. 15510.25.0103

Anmeldeschluss: Donnerstag, 19. Dezember 2024

Die Region um die Churfürsten bietet tolle Ausgangspunkte für Schneeschuhwanderungen. Lassen Sie sich von der Vielfalt des Toggenburgs überraschen: Ursprünglich, heimatisch – Erlebnis garantiert.

Winterfreuden

«Durch verschneite
Wälder, Wiesen
und Landschaften
streifen.»

Skilanglauf, Schneeschuh und Winterwandern kombiniert



Schneesportwoche in Seefeld (A) 12. bis 18. Januar 2025

Nr. 15510.25.0105

Anmeldeschluss: Freitag, 8. November 2024

Begleitete Langlauf- und Schneeschuhtouren in der Region Seefeld. Täglich können die Aktivitäten frei gewählt werden. Das Leiterteam bietet vor Ort Vorschläge zu Winterwanderungen an. An- und Rückreise mit dem Reiseocar.

Wintersportwoche in Les Diablerets 9. bis 15. Februar 2025

Nr. 15510.25.0106

Anmeldeschluss: Montag, 16. Dezember 2024

In Les Diablerets, im Herzen der Waadtländer Alpen erwarten uns ein gastfreundliches Hotel, gut präparierte Loipen sowie ein attraktives und vielfältiges Schneeschuh-Tourengebiet. Tägliche Auswahl zwischen den beiden Aktivitäten Schneeschuh und Langlauf. Winterwandern auf eigene Faust.

Sport

Sport

Allgemeine Informationen und Bedingungen für Wandern, Rad- und Schneesport

Billette

Bitte GA oder Halbtaxabonnament, 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

Die Bezeichnungen T1, T2 und T3 richten sich nach SAC Berg- und Alpinwanderskala

T1 leicht bis mittel: kleinere bis mittlere Höhendifferenzen, unebene Wege, gelb markiert

T2 mittel bis anspruchsvoll: mittlere bis grössere Höhendifferenzen, evtl. bereits alpines Gelände, Trittsicherheit vorausgesetzt, weiss-rot-weiss markiert

T3 anspruchsvoll: beträchtliche Auf- und Abstiege, alpines Gelände, Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit vorausgesetzt, weiss-rot-weiss markiert

Radsport

Detaillierte Anforderungsstufen Radtouren und Mountainbike siehe Rubrik «Radsport».

Schneeschuhtouren

Die Bezeichnungen WT1 und WT2 richten sich nach SAC-Schwierigkeitsbewertung von Schneeschuhtouren

WT1 insgesamt flach oder wenig steil, keine Lawinengefahr, keine Abrutsch- oder Sturzgefahr, keine Lawinenkenntnisse notwendig

WT2 insgesamt flach oder wenig steil, Lawinengefahr, keine Abrutsch- oder Sturzgefahr, Grundkenntnisse im Beurteilen der Lawinensituation

WT = Wintertrekking

Ausrüstung

Wanderungen

Für alle Touren sind knöchelhohe 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

Les désignations T1, T2 et T3 se réfèrent à l'échelle CAS pour la cotation des randonnées.

T1 Niveau facile à moyen: dénivelés faibles à moyens, chemins irréguliers, marquage jaune.

T2 Niveau moyen à exigeant: dénivelés moyens à importants, évtl. déjà en zone de montagne, pied sûr requis, marquage blanc-rouge-blanc.

T3 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.

Cyclisme

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

Randonnée en raquettes

Les désignations WT1, WT2 se réfèrent à l'échelle CAS pour la cotation des randonnées en raquettes.

WT1 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

WT2 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

WT = trekking hivernal

Équipement

Randonnées

Des chaussures de marche à la cheville et bien profilées sont exigées pour toutes les randonnées. Les courtes 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.

Wanderungen

Region Bern

Wanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen S. 55

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 Ankomst: Bhf Bern an 18.06
Leitung: Kurt Lüthi Co-Leitung: Bernard Buchenel
Ab le Pont dem Südufer des Lac de Joux entlang bis Le Sentier. Startkaffee, Gruppenbillett, ½-Tax ca. CHF 55.–

Montag, 08.07.24 Engstligenalp–Dossenseeli

Anforderung: T2, ca. 8 km, 490 m ↗, 490 m ↘, 3¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.39 Ankomst: Bhf Bern an 17.21
Leitung: Peter Höhener Co-Leitung: Kurt Lüthi
Engstligenalp–Dossenseeli–Engstligenalp, Start- und Schlusskaffee, Gruppenbillett

Dienstag, 16.07.24 Heitenried–Lanzenhäusern

Anforderung: T1, ca. 9 km, 320 ♂, 330 m ♀, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.09 **Ankunft:** Bhf Bern an 14.24
Leitung: Elisabeth Bär **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner
Heitenried–Obereichi–Lanzenhäusern, Startkaffee, Billett lösen: Heitenried (über Fribourg), ab Lanzenhäusern

Freitag, 19.07.24 Gstaad Wispile–Lauenensee

Anforderung: T2, ca. 10 km, 220 m ♂, 750 m ♀, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.39 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.21
Leitung: Beat Kofmel **Co-Leitung:** Ursula Wyss
Genusswanderung im schönen Saanenland vom Berghaus Wispile zum berühmten Lauenensee

Donnerstag, 25.07.24 Den Gletschern nah

Anforderung: T2, ca. 7 km, 800 m ♂, 500 m ♀, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.04 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.24
Leitung: Margrit Wittwer **Co-Leitung:** Peter Steffen
Grindelwald, Gletscherschlucht–Bäregg–Pfungstegg, Gruppenbillett: ½-Tax CHF 30.– / GA CHF 10.–

Freitag, 02.08.24 Elsigenalp–Frutigen

Anforderung: T2, ca. 12 km, 110 m ♂, 1130 m ♀, 4¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.39 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.21
Leitung: Kurt Lüthi **Co-Leitung:** Beat Kofmel
Elsigenalp–Achsetenberg–Bärebode–Frutigen, Gruppenbillett ½-Tax ca. CHF 55.–, GA 27.–

Freitag, 09.08.24 Heimenschwand–Falkenflue

Anforderung: T1, 10 km, 350 m ♂, 500 m ♀, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.07 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.48
Leitung: Margrit Wittwer **Co-Leitung:** Beat Kofmel
Heimenschwand–Falkenflue–"Waldrand Beizli"–Äschlen b.O., Langenegg. Startkaffee

Dienstag, 13.08.24 Die unbekannte Felsnadel

Anforderung: T2, 10 km, 1000 m ♂, 200 m ♀, 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.07 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.13
Leitung: Ursula Wyss **Co-Leitung:** Werner Schoop
Beatenberg–Bire–Niederhorn. Steter Aufstieg über die unbekannte Bire und durchs Burgfeld. Billett selber lösen.

Donnerstag, 15.08.24 Seelisberg–Chulm–Niderbauen

Anforderung: T2, ca. 6 km, 650 m ♂, 370 m ♀, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.00 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.00
Leitung: Peter Steffen **Co-Leitung:** Bernard Buchenel
Im Winkel von Vierwaldstätter und Urner See

Mittwoch, 21.08.24 Rundwanderung Zweisimmen

Anforderung: T1, ca. 10 km, 350 m ♂, 350 m ♀, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.39 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.21
Leitung: Rolf Bodenmüller **Co-Leitung:** Elisabeth Bär
Schattige Wanderung entlang der kleinen Simme, Rückweg via Chäleweid. Start- und Schlusskaffee, Gruppenbillett ½-Tax CHF 26.–

Mittwoch, 18.09.24 Niesebänkli & Panoramabrücke

Anforderung: T2, ca. 11 km, 340 m ♂, 900 m ♀, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.07 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.54
Leitung: Bernard Buchenel **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner
Heiligenschwendi–Blueme–Niesebänkli–Panoramabrücke–Gunten (Schiff), Billett bitte selber lösen

Mittwoch, 25.09.24 Auf den Mont Raimeux

Anforderung: T1, 11 km, 700 m ♂, 740 m ♀, 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 7.42, Gl 49
Ankunft: Bhf Bern an 17.18
Leitung: Ursula Wyss **Co-Leitung:** Werner Schoop
Corcelles–Mont Raimeux–Grandval. Schöne Wanderung über den aussichtsreichen Juragipfel. Billett selber lösen.

Dienstag, 01.10.24 Elsässer Impressionen

Anforderung: T1, ca. 13 km, 150 m ♂, 150 m ♀, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 8.04 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.26
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ursula Wyss
Abwechslungsreiche Wanderung ins Leimental mit Elsässer Aspekten: Leimen–St. Brice–Rodorsdorf, Gruppenbillett ½-Tax CHF 32.–, Start- und Schlusskaffee

Donnerstag, 17.10.24 Nottwil–Sempach Station

Anforderung: T1, ca. 10 km, 200 m ♂, 200 m ♀, 2¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.00 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.56
Leitung: Rolf Bodenmüller **Co-Leitung:** Peter Steffen
Besuch Paraplegiker–Zentrum von 10–12. Anschl. Wanderung via Bühl–Wartensee. Startkaffee, Gruppenbillett ½-Tax CHF 28.–

Mittwoch, 23.10.24 Chutzeturm–Lobsiger Höhlen

Anforderung: T2 ca. 13.5 km, 200 m ♂, 500 m ♀, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.50 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.26
Leitung: Bernard Buchenel **Co-Leitung:** Kurt Lüthi
Wahlendorf–Chutzen–Lobsigerhöhlen–Aarberg, Billett selber lösen

Freitag, 06.12.24 Abschluss lang +

Anforderung: T1, ca. 13 km, 130 m ⤴, 225 m ⤵, 3¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.34 **Ankunft:** Bhf Bern 15.00
Leitung: Kurt Lüthi **Co-Leitung:** Beat Kofmel
Riedbach–Rosshäusern–Schnurrenmühle–Gümmenen,
Mittagessen im Rest. Kreuz Gümmenen, Tagesmenü à
CHF 18.50, Billett selber lösen, 3 resp. 5 Libero-Zonen, ca.
CHF 10.–

Freitag, 06.12.24 Abschluss kurz +

Anforderung: T1, ca. 6 km, 20 m ⤴, 30 m ⤵, 1½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.20 **Ankunft:** Bhf Bern 15.00
Leitung: Elisabeth Bär **Co-Leitung:** Peter Schlupe
Laupen–Saane–Uferweg–Gümmenen; Startkaffee, Mittag-
essen im Rest. Kreuz Gümmenen, Tagesmenü à CHF 18.50,
Billett selber lösen, 2x5 Libero-Zonen, ca. CHF 12.–,
Anmeldung an Kurt Lüthi

Freitag, 06.12.24 Abschluss Essen

Abfahrt: Bhf Bern ab 11.34 **Ankunft:** Bhf Bern 15.00
Leitung: Kurt Lüthi
Mittagessen im Rest. Kreuz, Tagesmenu à CHF 18.50,
Billett selber lösen, 2x5 Libero-Zonen, ca. CHF 12.–,
Anmeldung an Kurt Lüthi

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 Abfahrt am Treffpunkt des Bahnhofs

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 15.15
Leitung: Peter Schlupe **Co-Leitung:** Werner Schoop
Zum Sädelbachhüttli, von Bolligen bis Schönbühl, Start-
und Schlusskaffee, Billett Libero 2/3 lösen

Freitag, 12.07.24 Aareschlucht Meiringen +

Anforderung: T1, ca. 7 km, 150 m ⤴, 150 m ⤵, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.04 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.24
Leitung: Beat Kofmel **Co-Leitung:** Kurt Lüthi
Im Zeichen des Wassers erleben wir zwei Naturwunder.

Freitag, 16.08.24 Fislisbach–Gnadenthal +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 120 m ⤴, 200 m ⤵, 2¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.33 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.56
Leitung: Peter Schlupe **Co-Leitung:** Rolf Bodenmüller
Fislisbach–Reussufer–Gnadenthal, Start- und Schlusskaf-
fee, Gruppenbillett ½-Tax CHF 25.–

Donnerstag, 29.08.24 Grimmialp +

Anforderung: T1, ca. 7 km, 70 m ⤴, 200 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.39 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.21
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Elisabeth Bär
Von der Grimmialp zur Senggiweid und dann abwärts den
Bergbächen entlang, Startkaffee

Dienstag, 10.09.24 Glasmuseum Romont +

Anforderung: T1, ca. 7 km, 170 m ⤴, 170 m ⤵, 2¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.04 **Ankunft:** Bhf Bern an 15.51
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ursula Naegeli
1-stündige Führung Museum mit Besuch Zisterziensierin-
nen Kloster, Gruppenbillett ½-Tax CHF 17.– plus Führung
CHF 10.–, Start- und Schlusskaffee

Freitag, 20.09.24 Krauchthal–Steinhof +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 100 m ⤴, 140 m ⤵, 2¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern RBS ab 10.13
Ankunft: Bhf Bern an 15.41
Leitung: Peter Schlupe **Co-Leitung:** Rolf Bodenmüller
Krauchthal–Underbärgertal–Steinhof bei Burgdorf dem
Lutherbach entlang, Start- und Schlusskaffee, Billett Libe-
ro 4 und 5 lösen

Dienstag, 08.10.24 Kleinbösinggen–Düdingen +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 200 m ⤴, 170 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.45 **Ankunft:** Bhf Bern an 14.44
Leitung: Elisabeth Bär **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner
Auf und ab dem Schiftenensee entlang: Kleinbösinggen–
Balbertswil–Düdingen. Billett selbst lösen. Startkaffee.

Montag, 28.10.24 Gürbetaler Höhweg +

Anforderung: T1, ca. 7,6 km, 100 m ⤴, 85 m ⤵, 2¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 12.50 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.30
Leitung: Kurt Lüthi **Co-Leitung:** Werner Schoop
Englisberg–Rossweid–Niedermühlern, Billett selber lösen,
3 resp. 4-Libero-Zonen ab/bis Bern, Schlusskaffee

Dienstag, 05.11.24 Seftigen–Dittligsee +

Anforderung: T1, ca. 8 km, 200 m ⤴, 110 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 10.12 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.18
Leitung: Peter Höhener **Co-Leitung:** Elisabeth Bär
Seftigen–Dittligsee, Start- und Schlusskaffee, Billett selber
lösen, ½-Tax CHF 17.–

Mittwoch, 13.11.24 Mündung Emme/Aare

Anforderung: T1, ca. 10 km, 50 m \nearrow , 70 m \searrow , 2¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.50
Ankunft: Bhf Bern RBS an 15.52
Leitung: Peter Schlupep **Co-Leitung:** Rolf Bodenmüller
Biberist-Ost-Mündung Emme/Aare-Solothurn, Start- und Schlusskaffee. Billett selber lösen, Libero 9 resp. 8 Zonen

Berner Oberland

Wanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Abfahrtsort
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen S. 55

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
Rundwanderung von Roc d'Orsay aus, Billett selber lösen, via Lausanne-Aigle-Villars sur Ollon-Roc d'Orsay

Donnerstag, 11.07.24 Ramsei-Affoltern i. E.

Anforderung: T1, ca. 10 km, 336 m \nearrow , 134 m \searrow , 2¼ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.38 **Ankunft:** Bhf Thun an 15.47
Leitung: René Kummer **Co-Leitung:** Roland Thommen
Emmental-Tour ab Ramsei zur Schaukäserei Affoltern i.E., **Billett:** Thun-Ramsei, retour Affoltern i. E.-Thun

Donnerstag, 18.07.24 Lämmerenhütte

Anforderung: T3, ca. 10 km, 481 m \nearrow , 485 m \searrow , 4 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.26 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.34
Leitung: Christine Gaensli **Co-Leitung:** René Kummer
Wanderung vom Gemmipass zur Lämmerenhütte 2507 m

Freitag, 26.07.24 Chaîne de Moron

Anforderung: T1, ca. 13 km, 700 m \nearrow , 700 m \searrow , 4¼ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.04 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.52
Leitung: Jean-Marc Chavaillaz
Co-Leitung: Daniel Schneiter
Aufstieg auf die Moron-Kette ab Maleray Val de Tavannes und Abstieg nach Sorviler via Champoz

Mittwoch, 14.08.24 Glaciertrail Zermatt

Anforderung: T2, ca. 7 km, 240 m \nearrow , 577 m \searrow , 3 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.26 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.29
Leitung: Christine Gaensli **Stephanie Hausherr**
Wanderung Trockener Steg-Schwarzsee auf den Gesteinsüberresten von Furgg- und Theodulgletscher

Freitag, 23.08.24 Via Berna 5. Etappe

Anforderung: T1, ca. 13 km, 240 m \nearrow , 680 m \searrow , 4 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.36 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.46
Leitung: Peter Weibel **Co-Leitung:** Daniel Schneiter
In der wilden Taubenlochschlucht von Magglingen nach Biel

Mittwoch, 28.08.24 Lombachalp-Hohganthütte

Anforderung: T1, ca. 14 km, 566 m \nearrow , 575 m \searrow , 4¼ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.24 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.32
Leitung: René Kummer **Co-Leitung:** Christine Gaensli
Tour in schöner Voralpenlandschaft, Billett selber lösen, Thun-Lombachalp, retour Lombachalp-Thun

Donnerstag, 29.08.24 Bern-Münsingen

Anforderung: T1, 12 km, 150 m \nearrow , 140 m \searrow , 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 08.13 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.46
Leitung: Roland Thommen
Co-Leitung: Stephanie Hausherr
Bern-Münsingen (bis Rubigen 8 km, Kurzwanderung), Billett selber lösen

Mittwoch, 04.09.24 Hallwilersee

Anforderung: T1, ca. 13 km, 100 m \nearrow , 125 m \searrow , 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.36 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.52
Leitung: Stephanie Hausherr **Co-Leitung:** Erika Gafner
Wanderung von Boniswil nach Mosen

Dienstag, 24.09.24 Kandersteg Höh

Anforderung: T1, ca. 8,5 km, 240 m \nearrow , 240 m \searrow , 3 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 09.01 **Ankunft:** Bhf Thun an 14.15
Leitung: Dora Wandfluh **Co-Leitung:** Michelle Gilgen
Wanderung ab Bahnhof Kandersteg über die Höh mit Blick auf Dorf und Berge

Freitag, 04.10.24 Wanderung im Kt Jura

Anforderung: T1, ca. 15 km, 50 m \nearrow , 470 m \searrow , 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.36 **Ankunft:** Bhf Thun an 18.23
Leitung: Stephanie Hausherr **Co-Leitung:** Erika Gafner
Wanderung von Pré-Petitjean nach Glovelier

Freitag, 11.10.24 Via Berna 6. Etappe +

Anforderung: T1, ca. 16 km, 330 m \nearrow , 310 m \searrow , 5 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.36 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.52
Leitung: Peter Weibel **Co-Leitung:** Daniel Schneider
Von Port über den Jäissberg–Studen–Lyss nach Aarberg

Dienstag, 15.10.24 Hochtenn–Raron +

Anforderung: T2, ca. 9 km, 223 m \nearrow , 661 m \searrow , 3 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 08.01 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.34
Leitung: Christine Gaensli **Co-Leitung:** René Kummer
Suone Stägeru–Jolibachgraben–Felsenkirche Raron

Freitag, 18.10.24 Blauburgunder Panoramaweg +

Anforderung: T1, ca. 9 km, 220 m \nearrow , 200 m \searrow , 3 Std
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.33 **Ankunft:** Bhf Thun an 18.23
Leitung: Daniel Schneider **Co-Leitung:** Peter Weibel
Von Trasadingen nach Hallau (Kanton Schaffhausen)

Dienstag, 29.10.24 Gsponer–Panoramaweg +

Anforderung: T2, ca. 13 km, 600 m \nearrow , 600 m \searrow , 4½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.26 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.34
Leitung: Jean-Marc Chavallaz **Co-Leitung:** René Michel
Aufstieg Richtung Chropfwald–Häuschbiele–Chiebodme auf den Gsponer–Panoramaweg und zurück via Sädolti nach Gspon

Sonntag, 03.11.24 Sissacherflue +

Anforderung: T2, ca. 10 km, 470 m \nearrow , 500 m \searrow , 3½ Std
Abfahrt: Bhf Thun ab 08.04 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.52
Leitung: Daniel Schneider **Co-Leitung:** Peter Weibel
Von Gelterkinden zur Burgruine Bischofstein–Sissacherfluh–Sissach

Freitag, 29.11.24 Abschlusshöck +

Anforderung: T1, ca. 5 km, 70 m \nearrow , 10 m \searrow , 1¼ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 10.01 **Ankunft:** Bhf Thun an 14.58
Leitung: Stephanie Hausherr **Co-Leitung:** Peter Weibel
Wanderung von Reichenbach nach Frutigen und Mittagessen in einem Restaurant



Kurzwanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 3 Tage vor der Tour an Leitung Mittwoch Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Abfahrtsort

Donnerstag, 29.08.24 Bern–Rubigen +

Anforderung: T1, 8 km, 150 m \nearrow , 140 m \searrow , 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 08.13 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.46
Leitung: Roland Thommen **Co-Leitung:** Stephanie Hausherr
Entlang der Aare, Billett selber lösen

Dienstag, 22.10.24 Ausserberg–Raron +

Anforderung: T1, ca. 5 km, 58 m \nearrow , 336 m \searrow , 2 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 09.01 **Ankunft:** Bhf Thun an 14.34
Leitung: Christine Gaensli **Co-Leitung:** Jean-Marc Chavallaz
Ausserberg–Felsenkirche Raron

Themenwanderung

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 3 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Abfahrtsort
Kosten: 1 Feld auf 10er-Karte oder CHF 10.–

Dienstag, 30.07.24 Roselau +

Anforderung: T1, ca. 8,5 km, 432 m \nearrow , 314 m \searrow , 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.32 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.32
Leitung: Dora Wandfluh **Co-Leitung:** Michelle Gilgen
Thema Ahornweg, Wanderung Gschwantenmad–Schwarzwaldalp–Rosenloui und Gletscherschlucht

Biel/Bienne – Seeland

Wanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Abfahrtsort
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen S. 55
*Anmeldung nur Tel. Montag 17.00 – 20.00 Uhr bei Leitung

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

Mittwoch, 17.07.24* Belchenfluh

Anforderung: T2, ca. 11 km, 450 m ⤴, 450 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Piet. ab 08.30 Ankunft: Bhf Piet. an 17.28
Leitung: Vreny Berger Co-Leitung: Margrit Pfaffen
Spektakuläre Aussicht

Mittwoch, 07.08.24 Burgdorf–Hasle b.B.

Anforderung: T2, ca. 11,5 km, 220 m ⤴, 170 m ⤵, 3¼ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 08.17 Ankunft: Bhf Biel an 16.05
Leitung: Christoph Gysel Co-Leitung: Heinz Schwab
Von Burgdorf über die Flue, entlang der jungen Emme in den Schachen bis Lützelflüh

Freitag, 09.08.24 An der Sihl entlang

Anforderung: T1, ca. 12 km, 350 m ⤴, 350 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.46 Ankunft: Bhf Biel an 19.13
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Maya Zurbrügg
Die Sihlgalerie

Donnerstag, 15.08.24 Galterengraben–Le Gotteron

Anforderung: T1, 11 km, 330 m ⤴, 330 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.52 Ankunft: Bhf Biel 17.08
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Ernst Buchs
Eine Schlucht – ein Eishockeyclub und die Erholung

Mittwoch, 21.08.24* Pyramiden von Euseigne

Anforderung: T1, ca. 9 km, 500 m ⤴, 270 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Piet. ab 06.57 Ankunft: Bhf Piet. an 19.30
Leitung: Margrit Pfaffen Co-Leitung: Vreny Berger
Naturdenkmal Pyramiden

Donnerstag, 29.08.24 Drei Bergseen an einem Tag

Anforderung: T2, 12 km, 350 m ⤴, 250 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 06.52 Ankunft: Bhf Biel an 17.38
Leitung: Maya Zurbrügg
Höhenwanderung Tannen-, Engstlen-, Melchsee

Mittwoch, 04.09.24 Am Fuss des Pilatus

Anforderung: T1, ca. 10 km, 250 m ⤴, 450 m ⤵, 3¼ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.46 Ankunft: Bhf Biel an 18.13
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Heinz Schwab
Durch die Moorlandschaften am Pilatus zum Aussichtspunkt Chrägütsch ins Eigenthal

Mittwoch, 11.09.24* Südere Oberei–Schangnau

Anforderung: T1, ca. 11 km, 520 m ⤴, 500 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Piet. ab 07.28 Ankunft: Bhf Piet. an 17.30
Leitung: Vreny Berger Co-Leitung: Margrit Pfaffen
Naturbrücke über Emme

Freitag, 20.09.24 Röthenbach–Linden

Anforderung: T1, ca. 10 km, 480 m ⤴, 380 m ⤵, 3¼ Std.
Abfahrt: Bhf Lyss ab 08.07 Ankunft: Bhf Lyss an 17.06
Leitung: Monika Schüpbach Co-Leitung: Bethli Lüdi
Aussichtsreiche Wanderung mit Aussichtsturm

Mittwoch, 25.09.24* Breccaschlund Schwarzsee

Anforderung: T2, ca. 10 km, 620 m ⤴, 210 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Piet. ab 07.28 Ankunft: Bhf Piet. 18.30
Leitung: Vreny Berger Co-Leitung: Margrit Pfaffen
Tal zwischen zwei Gebirgssrücken, weit und breit kein Fluss

Donnerstag, 26.09.24 Alp Selun–Sellamatt SG

Anforderung: T2, 13 km, 300 m ⤴, 300 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.17 Ankunft: Bhf Biel 18.43
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner
Am Fusse d. Churfirsten, Höhenplateau Sellamatt

Mittwoch, 02.10.24 Perückensträucher

Anforderung: T1, ca. 9 km, 400 m ⤴, 400m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.22 Ankunft: Bhf Biel an 18.35
Leitung: Werner Pfander Co-Leitung: Christoph Gysel
Turtmann-Leuk

Freitag, 04.10.24 Via Francigena XVII

Anforderung: T1, ca. 8,5 km, 550 m ⤴, 180 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.45 **Ankunft:** Bhf Biel an 18.15
Leitung: Ernst Buchs
Pilgerroute Canterbury-Rom, Teilstück XVII Orsières-Sembrancher

Donnerstag, 10.10.24 Plasselbschlund

Anforderung: T2, ca. 11 km, 500 m ⤴, 500 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Ins ab 09.46 **Ankunft:** Bhf Ins an 17.12
Leitung: Ernst Buchs
Aussichtreiche Höhen in den Freiburger Voralpen

Mittwoch, 16.10.24* Region Delemont

Anforderung: T1, ca. 10 km, 350 m ⤴, 110 m ⤵, 3¼ Std.
Abfahrt: Bhf Piet. ab 08.28 **Ankunft:** Bhf Piet. an 17.01
Leitung: Margrit Pfaffen **Co-Leitung:** Vreny Berger
Via Jura mit sanften Hügeln

Donnerstag, 24.10.24 Höhi-Wispile-Lauenensee

Anforderung: T2, 10 km, 700 m ⤴, 350 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 06.54 **Ankunft:** Bhf Biel an 19.05
Leitung: Maya Zurbrügg **Co-Leitung:** Ernst Buchs
Pittoreske Aussicht und ein legendärer See

Mittwoch, 30.10.24* Evillard-Pieterlen

Anforderung: T1, ca. 12 km, 220 m ⤴, 470 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Piet. ab 09.28 **Ankunft:** ohne ÖV ca. 16.00
Leitung: Vreny Berger **Co-Leitung:** Margrit Pfaffen
Taubenlochschlucht, Tierpark

Freitag, 01.11.24 Lac de Joux/Lac de Brenet

Anforderung: T1, 13,5 km, 200 m ⤴, 200 m ⤵, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 08.16 **Ankunft:** Bhf. Biel an 17.43
Leitung: Maya Zurbrügg **Co-Leitung:** Monika Schüpbach
Genusswanderung um den/die Seen, ab Le Pont

Mittwoch, 06.11.24 Jura im Herbst

Anforderung: T1, ca. 9,5 km, 300 m ⤴, 150 m ⤵, 3¼ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 08.20 **Ankunft:** Bhf Biel an 16.12
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Werner Pfander
Les Bois-Mont-Soleil, durch Wälder und über Wiesen den Herbstzauber im Jura erleben. Mittagssuppe im Restaurant

Mittwoch, 13.11.24 Jahresschluss Biel/Bienne

Leitung: Christoph Gysel **Co-Leitung:** Heinz Schwab
Jahresschluss im Restaurant gemäss separater Einladung mit Rückblick auf die Wandersaison und Ausblick 2025

Donnerstag, 21.11.24 Jahresschluss Ins

Leitung: Ernst Buchs
Jahresschluss gemäss separater Einladung mit Rückblick auf die Wandersaison und Ausblick 2025

Mittwoch, 27.11.24 Schlusshöck Pieterlen

Leitung: Margrit Pfaffen **Co-Leitung:** Vreny Berger
Jahresschluss gemäss separater Einladung mit Rückblick auf die Wandersaison und Ausblick 2025

Mittwoch, 27.11.24 Valle d'Ossola-Domodossola

Anforderung: T1, 10 km, 800 m ⤴, 800 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 6.52 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.24
Leitung: Maya Zurbrügg
Historische Pfade, samt buntem Gemüsemarkt

Freitag, 29.11.24 Jahresschluss Lyss

Jahresschluss gemäss separater Einladung mit Rückblick auf die Wandersaison und Ausblick 2025

Mittwoch, 04.12.24 Lommiswil-Romont

Anforderung: T1, ca. 12,8 km, 390 m ⤴, 250 m ⤵, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 08.21 **Ankunft:** Bhf Biel an 16.45
Leitung: Christoph Gysel **Co-Leitung:** Heinz Schwab
Am Fusse des Bettlachstocks mit seinem über 200 jährigen Buchenwald – heute UNESCO-Weltnaturerbe – entlang Richtung Abendrot

Donnerstag, 12.12.24 Krippenweg Estavayer-le-Lac

Anforderung: T1, 10,5 km, 260 m ⤴, 300 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 12.16
Leitung: Maya Zurbrügg
Wanderung ab Cugy FR, am Zielort sind ca. 90 Krippen-Kreationen ausgestellt

Donnerstag, 02.01.25 Bärzelistags-Fondue

Anforderung: T1, ca. 1 Std.
Leitung: Ernst Buchs
Bärzelistagswanderung mit Fondue, Details gemäss Flyer

Kurzwanderungen

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

Donnerstag, 18.07.24 Bräteln St. Jodel

Anforderung: T1, ca. 2,5 km, 50 m ⤴, 50 m ⤵, 1 Std.
Treffpunkt: St. Jodel ab 11 Uhr
Abfahrt: Biel ab 09.50 Ankunft: Bern ab 09.53
Leitung: Ernst Buchs
Etwas zum Bräteln mitbringen, Brot und Getränke stehen bereit. Unkostenbeitrag CHF 10.–

Freitag, 26.07.24 Winterswil-Schüpfen

Anforderung: T1, ca. 8 km, 0 m ⤴, 200 m ⤵, 2¼ Std.
Abfahrt: Bhf Lyss ab 09.33 Ankunft: Bhf Lyss an 14.23
Leitung: Werner Pfander Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner
Späte Orchideen im Frienisberg

Freitag, 23.08.24 Les Prés Vaillon-Nods

Anforderung: T1, ca. 8,5 km, 133 m ⤴, 270 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Lyss ab 08.30 Ankunft: Bhf Lyss an 15.30
Leitung: Monika Schüpbach Co-Leitung: Lisa Lerch
Stilles Tal zwischen Chasseral und Spitzberg

Freitag, 06.09.24 Holzbrückenweg

Anforderung: T1, ca. 6,5 km, 50 m ⤴, 50 m ⤵, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Lyss ab 10.07 Ankunft: Bhf Lyss an 16.52
Leitung: Lisa Lerch Co-Leitung: Monika Schüpbach
Der Ilfis entlang von Trubschachen bis Langnau i.E.

Freitag, 18.10.24 Rund um den Pfäffikersee

Anforderung: T1, ca. 10 km, 50 m ⤴, 50 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 07.46 Ankunft: Bhf Biel an 17.13
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Monika Schüpbach
Mit Herbstüberraschung

Freitag, 25.10.24 Frieswil-Säriswil

Anforderung: T1, ca. 7 km, 160 m ⤴, 200 m ⤵, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Biel ab 09.52 Ankunft: Bhf Biel an 16.05
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Lisa Lerch
Aussichtsreiche Kurz-Wanderung, Schlusskaffee

Emmental-Oberaargau

Wanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Leitung mit Angabe von Name, Adresse, Tel.Nr., GA oder ½-Tax
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Abfahrtsort sofern nicht anders angegeben
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen S. 55

Donnerstag, 11.07.24 Bächlitalhütte

Anforderung: T2, ca. 8,6 km, 640 m ⤴, 640 m ⤵, 4¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.34 Ankunft: Bhf Bern an 18.52
Leitung: Vally Nussbaumer Co-Leitung: Ursula Meister
Hüttenwanderung im Grimselgebiet

Dienstag, 23.07.24 Schacherseppli-Erlebnisweg

Anforderung: T1, ca. 10 km, 170 m ⤴, 170 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf H'Buchsee ab 08.02
Ankunft: Bhf H'Buchsee an 17.23
Leitung: Stefan Bürki Co-Leitung: Ueli Steffen
In Giswil ist zu Ehren des verstorbenen Jodlers Ruedi Rymann ein Erinnerungsweg gestaltet worden

Dienstag, 30.07.24 Laubbärgli-Sillerebuel

Anforderung: T2, ca. 7 km, 560 m ⤴, 440 m ⤵, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf H'buchsee 06.45, Bhf Bern Gleis 9, 07.30
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.39, Gl. 9
Ankunft: Bhf Bern an 17.52
Leitung: Bruno Gygax Co-Leitung: Werner Arnet
Aussichtsreiche Höhenwanderung oberhalb der Lenk über den Tierberg und den Laveygrat

Donnerstag, 08.08.24 Grütschalp-Mürren

Anforderung: T2, ca. 7 km, 490 m ⤴, 340 m ⤵, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.34 Ankunft: Bhf Bern an 19.54
Leitung: Ueli Steffen Co-Leitung: Hanspeter Tschanz
Panoramawanderung mit fantastischer Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau, hoch über dem Lauterbrunnental

Donnerstag, 22.08.24 Rossweid-Blattenegg

Anforderung: T1, ca. 10 km, 400 m ⤴, 400 m ⤵, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Herzogenbuchsee 07.55
Abfahrt: Bhf H'buchsee 08.05, Schüpfheim 09.33
Leitung: Ursula Saner Co-Leitung: Stefan Bürki
Moorlandschaften und atemberaubende Ausblicke begegnen auf der Rundwanderung im Biosphärenreservat



Dienstag, 27.08.24 Schauenburg und Ermitage +

Anforderung: T1, ca. 11 km, 390 m \nearrow , 400 m \searrow , 3¼ Std.
Abfahrt: Bhf Olten ab 08.17 **Ankunft:** Bhf Olten an 17.10
Leitung: Werner Arnet **Co-Leitung:** Peter Kühn
 Jurawanderung ab Frenkendorf zur Schauenburg, zum Obstbau Schön matt bis zur Ermitage Arlesheim

Donnerstag, 05.09.24 Binn-Gregniols +

Anforderung: T1, ca. 12 km, 160m \nearrow , 650 m \searrow , 3¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.07 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.54
Leitung: Hanspeter Tschanz **Co-Leitung:** Ueli Steffen
 Gemütliche Wanderung auf altem Handelsroutenweg

Dienstag, 10.09.24 Gastlosen Umrundung +

Anforderung: T2, ca. 11 km, 680 m \nearrow , 680 m \searrow , 4¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.34 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.26
Leitung: Stefan Bürki **Co-Leitung:** Werner Arnet
 Mittelschwere Umrundung der Gastlosen (2252m), welche auch die Saanenländer Dolomiten genannt werden

Donnerstag, 19.09.24 Jura-Höhenweg +

Anforderung: T1, ca. 12 km, 520 m \nearrow , 530 m \searrow , 4 Std.
Abfahrt: Bhf Grenchen-Süd ab 09.00
Ankunft: Solothurn an 17.25
Leitung: Ueli Steffen **Co-Leitung:** Ursula Saner
 Von Untergrenchenberg über Küferegg, Stallflue und Hasenmatt zum Weissenstein

Donnerstag, 03.10.24 Herbst im Klettgau +

Anforderung: T1, ca. 13 km, 364 m \nearrow , 359 m \searrow , 3½ Std
Abfahrt: Bhf Bern ab Gleis 8, 07.31
Ankunft: Bhf Bern an 18.58
Leitung: Peter Kühn **Co-Leitung:** Hanspeter Tschanz
 Durch die bekannten Weindörfer im Klettgau und das mittelalterliche Neunkirch mit den Bergkirchen

Donnerstag, 10.10.24 Suonen und Reben +

Anforderung: T1, ca. 10,5 km, 220 m \nearrow , 430 m \searrow , 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.07 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.54
Leitung: Werner Arnet **Co-Leitung:** Bruno Gygax
 Herbstwanderung von Varen bis Sierre in den Rebbergen und entlang der Suonen von Salgesch

Dienstag, 15.10.24 Saignelégier-Mont Soleil +

Anforderung: T1, ca. 16 km, 470 m \nearrow , 280 m \searrow , 4¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern Gleis 12 D-F, 07.40
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.48, Gl.12 D-F
Ankunft: Bhf Bern an 17.48
Leitung: Annemarie Nyffeler
Co-Leitung: Vally Nussbaumer
 4. Etappe auf dem Trans Swiss Trail von den Freibergen zum Sonnenberg

Dienstag, 22.10.24 Heiligenschwendi-Blueme +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 400 m \nearrow , 400 m \searrow , 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern Treffpunkt 08.20
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.34
Leitung: Ursula Saner **Co-Leitung:** Hanspeter Tschanz
 Rundwanderung auf die Blueme mit Aussichtsturm

Sonntag, 27.10.24 Ahorn-Huttwil +

Anforderung: T1, ca. 11 km, 100 m \nearrow , 600 m \searrow , 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Herzogenbuchsee 08.55
Abfahrt: Bhf H'buchsee 09.05
Ankunft: H'buchsee an 16.53
Leitung: Annemarie Nyffeler **Co-Leitung:** Helen Baumann
 3. Etappe auf dem Grenzpfad Napfbergland

Donnerstag, 07.11.24 Melligen-Baden +

Anforderung: T1, ca. 9,5 km, 250 m \nearrow , 220 m \searrow , 3 Std.
Abfahrt: Bhf Bern 08.33 **Bhf Bern an 17.24**
Leitung: Vally Nussbaumer **Co-Leitung:** Ursula Saner
 Von Altstadt zu Altstadt durch den Tüfelschäller

Donnerstag, 21.11.24 Niederscherli-Zimmerwald +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 460 m \nearrow , 300 m \searrow , 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Herzogenbuchsee 08.45
Abfahrt: Bhf H'buchsee 08.54
Ankunft: H'buchsee an 17.34
Leitung: Annemarie Nyffeler **Co-Leitung:** Stefan Bürki
 Stadtnahe Wanderung mit Aussicht

Donnerstag, 05.12.24 Chlousewanderung

Anforderung: T1, ca. 6 km, 330 m \nearrow , 200 m \searrow , 2 Std.
Treffpunkt: Bhf Zollbrück 10.15
Leitung: Vally Nussbaumer
Co-Leitung: Annemarie Nyffeler
Über die Hügelwelt in den Oberfrittenbachgraben. Mittagessen im Gräbli, Anfahrt auch mit ÖV möglich.

Donnerstag, 12.12.24 Riedtwil–Rudswilbad

Anforderung: T1, ca. 15 km, 330 m \nearrow , 340 m \searrow , 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Riedtwil 08.40
Leitung: Bruno Gyax **Co-Leitung:** Ursula Meister
Durch den idyllischen Mutzgraben über Wynigen nach Rudswil. Mittagessen in der Linde in Wynigen.

Kurzwanderungen

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

Donnerstag, 26.09.24 Kirchberg-Ersigen

Anforderung: T1, ca. 8,5 km, 180 m \nearrow , 190 m \searrow , 2½ Std.
Treffpunkt: Bhf Kirchberg/Alchenflüh 10.25
Leitung: Vally Nussbaumer **Co-Leitung:** Ursula Meister
Durch Feld und Wald zum Brätlen an einem lauschigen Plätzchen

Kanton Bern

Weitwanderungen

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Leitung 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, 02.07.24 Schwarzsee–La Berra

Anforderung: T2, ca. 14,5 km, 850 m \nearrow , 600 m \searrow , 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 (evtl. mit Seilbahn \searrow), mit viel Aussicht in die Freiburger Voralpen

Freitag, 12.07.24 Edelweiss Iffigen

Anforderung: T2, 13 km, 860 m \nearrow , 860 m \searrow , 5½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.39 **Ankunft:** Bhf Bern an 19.28
Leitung: Ernst Buchs **Co-Leitung:** Werner Pfander
Edelweiss Rundwanderung, Iffigenalp–Iffigsee–Hohberg

Dienstag, 24.07.24 Aufs Stockhorn

Anforderung: T2, 13 km, 1600 m \nearrow , 300 m \searrow , 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, 17,5 km, 550 m \nearrow , 700 m \searrow , 5¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.03 **Ankunft:** Bhf Bern an 19.28
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ursula Wyss
Über den Hüglezug des Randen: Lohn–Siblingen, ½-Tax CHF 36.–, Start- und Schlusskaffee

Freitag, 13.09.24 Augstbordhorn

Anforderung: T2, ca. 11 km, 1000 m \nearrow , 1000 m \searrow , 5½ Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.26 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.34
Leitung: Daniel Schneiter **Co-Leitung:** Michelle Gilgen
Gipfelerlebnis Augstbordhorn 2'972 M.ü.M / ab Moosalp

Freitag, 11.10.24 Le Niremunt

Anforderung: T2, ca. 18 km, 770 m \nearrow , 860 m \searrow , 6 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
werner.arnet@bluewin.ch
079 300 02 25
062 961 47 51

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

Bär Elisabeth
elisabeth9baer@outlook.com
079 915 72 43
031 911 62 01

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

Baumann Helen
info@helenbaumann.ch
079 694 81 61

Bodenmüller Rolf
rolfbodi@bluewin.ch
079 545 54 85

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

Buchs Ernst
ebuchs@bluewin.ch
079 215 17 32
032 333 20 10

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

Chavaille Jean-Marc
jm.chavaille@outlook.com
079 619 51 25

Gaensli Christine
christine.gaensli@gmail.com
079 703 36 84
033 222 12 73

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

Gilgen Michelle
mgilgen@bluewin.ch
079 222 48 22

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lerch Lisa
elerch@bluewin.ch
079 285 12 00

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

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

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

Michel René
michelrm@me.com
079 465 65 61

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

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

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

Nyffeler Annemarie
meile@besonet.ch
078 818 69 59

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

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

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

Saner-Bono Ursula
ursula.saner@gmx.ch
076 585 85 18
062 961 47 51

Schluep Peter
spschluep@bluewin.ch
079 463 21 81
031 921 21 00

Schneiter Daniel
daniel@aufwanderschaft.ch
078 898 77 74

Schoop Werner
wernerschoop@gmail.com
076 539 90 83

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

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

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

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

Thommen Roland
thommenroland@
gmail.com
079 786 83 89

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

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

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

Wittwer Margrit
margrit.wi@gmx.ch
031 311 59 23

Wyss Ursula
ursula_wyss@sunrise.ch
076 324 75 30

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

.....

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



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.

Radtreffs

Region Bern

Mittwoch, 07.08., 04.09., 02.10.2024



Bahnhof Deisswil

Zeit: 09.00 – 12.15 Anforderung: K1–2

Leitung: Roger Hubschmid, Dölf Aregger

Eine Plauschfahrt nach Münsingen mit Kaffeehalt in der Dorfmatte beim Bahnhof; ca. 35 km, 350 m \nearrow , geeignet für Neuinteressenten, leichte, gemütliche Tour, Schnuppertour kostenlos; Anmeldung erwünscht

Mittwoch, 04.12.2024 Della Casa Bern

Zeit: 14.30 – 16.30

Leitung: Dölf Aregger

Gemütliches Zusammentreffen von Pro Senectute Radlern, keine Anmeldung erforderlich

Berner Oberland

Keine Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 04.07., 08.08., 05.09.2024



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 in Allmendingen, ca. 21 km, 310 m \nearrow geeignet für Neuinteressenten; kostenlos

Emmental-Oberaargau

Keine Anmeldung erforderlich, ausser bei Tagestouren

Mittwoch, Burgdorf



Zeit: 08.30/12.00

Anforderung: K1–3

Leitung: Hans Peter Niklaus

Ab Parkplatz Hallenbad, verschiedene Gruppen; bis September Start 8.30; Oktober Start 12.00

Halbtagestouren wöchentlich, ab 24.04.–30.10.2024, ca. 30–45 km, ca. 3 Std.,

Tagestouren, 22.05., 26.06., 24.07., 21.08., 18.09.2024, ca. 70 km, ca. 5 Std., Details gem. Ausschreibung

Dienstag, Herzogenbuchsee



Zeit: 08.30/13.30

Anforderung: K1–3

Leitung: Christine Gasser

Ab Parkplatz Hallenbad, bis August: Start 08.30;

September: Start 13.30

Halbtagestouren wöchentlich, 23.04.–24.09.2024, 25–35 km, ca. 3 Std.,

Tagestouren, 25.06., 30.07., 03.09.; ca. 60 km, 6 Std., nach Ansage; Slow-Tour 1x/Monat

Mittwoch, Langenthal



Zeit: 08.30/13.30

Anforderung: K1–3

Leitung: Christoph Schifferle

Ab Velo-Parkplatz Stadion Hard, ab August Start 13.30

Halbtagestouren wöchentlich ab 24.04.–02.10.2024, ca. 30–40 km, ca. 3 Std.

Tagestouren 60–80 km, nach Ansage

Dienstag, Langnau



Zeit: 08.30/12.30

Anforderung: K1-3

Leitung: Fritz Hofer

Ab Parkplatz Schwimmbad, diverse Stärkeklassen, aufgenommen 1. Dienstag im Monat
Halbtagestouren wöchentlich, 01.10.-22.10.2024 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

Dienstag, 02.07.2024 Rund um den Wohlensee



Treffpunkt: Bern, Grosse Schanze, 09.00

Anforderung: K2-3, 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, 40-90 km, div. ↗

Leitung: Dölf Aregger

Co-Leitung: Ruth Rosa, Roger Hubschmid

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

Dienstag, 30.07.2024 Chutzenturm



Treffpunkt: Bhf Zollikofen, 09.00

Anforderung: K2, ca. 50 km, 720 m ↗

Leitung: René Dürrmüller

Co-Leitung: Roger Hubschmid, Beth Wyss

Eine interessante Tour auf Radwegen. Bei der Chutzenturmhütte grillieren oder heisser Schinken mit Kartoffelsalat

Donnerstag, 29.08.2024 Gürbental-Längenberg



Treffpunkt: Bhf Belp, 09.15

Anforderung: K2-3, ca. 65 km, 800 m ↗

Leitung: Ruth Rosa Co-Leitung: Damiana Tomezzoli

Diese Genuss-Tagesrundtour führt uns erst der Gürbe entlang, danach über die aussichtsreichen Höhenzüge Richtung Längenberg

Dienstag, 10.09.2024 Schwarzenburgerland



Treffpunkt: Köniz, 09.00

Anforderung: K3-4, ca. 70 km, 1200 m ↗

Leitung: Dölf Aregger

Co-Leitung: Ruth Rosa

Tagestour zum hügeligen Schwarzenburgerland und durchs flache Gürbental zurück nach Köniz

Donnerstag, 26.09.2024 Auf dem Grünen Band



Treffpunkt: s. Ausschreibung

Anforderung: K2, ca. 50 km, 700 m ↗

Leitung: Roger Hubschmid

Co-Leitung: Damiana Tomezzoli

Tagstour auf dem Grünen Band Bern (Route 888). Spezielles Angebot mit Start ab einem Punkt mit verschiedenen Angeboten

Mittwoch, 09.10.2024 Tagestour nach Murten



Treffpunkt: Bern Westside, 09.00

Anforderung: K3-4, ca. 65 km, 1000 m ↗

Leitung: Beat Kofmel

Tour nach Murten mit Kaffeehalt unterwegs und Mittagessen im Städtchen oder am See

Donnerstag, 24.10.2024 Solothurn



Treffpunkt: s. Ausschreibung

Anforderung: K1, ca. 45 km, 500 m ↗

Leitung: Roger Hubschmid

Co-Leitung: Dölf Aregger

Tagestour von Zollikofen nach Solothurn

Mittwoch, 06.12.2024 Saisonabschluss Fondue

Treffpunkt: Ittigen

Leitung: René Dürrmüller

gemäss Ausschreibung

Berner Oberland

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Dienstag, 30.07.2024 Chutzenturm



Treffpunkt: Bhf Zollikofen, 09.00

Anforderung: K2, ca. 50 km, 720 m ↗

Leitung: René Dürrmüller

Co-Leitung: Roger Hubschmid, Beth Wyss

Eine interessante Tour auf Radwegen. Bei der Chutzenturmhütte grillieren oder heisser Schinken mit Kartoffelsalat

Freitag, 23.08.2024 Steffisburg-Biel

Treffpunkt: Bhf Steffisburg, 09.00

Anforderung: K3, ca. 70 km, 580 m \nearrow , 5–6 Std.

Leitung: Markus Steinle Co-Leitung: Erika Gafner

Tagestour von Steffisburg via Münsingen bis Biel.

Dienstag, 15.10.2024 Grünes Band

Treffpunkt: Bhf Belp, 09.40

Anforderung: K3, ca. 60 km, 950 m \nearrow , 5 Std.

Leitung: Markus Steinle Co-Leitung: Erika Gafner

Tagestour Belp – Grünes Band – Bern – Belp

Mittwoch, 23.10.2024 Schlusshöck

Treffpunkt: Allmendingen

Leitung: Leiterteam

gem. separater Ausschreibung

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Mittwoch, 03.07.2024 Belp-Längenberg

Anforderung: K2–3, ca. 50 km, 850 m \nearrow , 6 Std.

Leitung: Johannes Friedli Co-Leitung: Gabriella Bolliger

Tagestour gemäss separater Ausschreibung

Mittwoch, 14.08.2024 Plateau de Diesse

Anforderung: K1, ca. 55 km, 500 m \nearrow , 1000 m \searrow , 6 Std.

Leitung: Gabriella Bolliger Co-Leitung: Johannes Friedli

Tagestour gemäss separater Ausschreibung

Mittwoch, 11.09.2024 Jura, Moutier

Anforderung: K2–3, ca. 50 km, 900 m \nearrow , 6 Std.

Leitung: Johannes Friedli Co-Leitung: Gabriella Bolliger

Tagestour gemäss separater Ausschreibung

Mittwoch, 09.10.2024 Biel, Pieterlen

Anforderung: K1, ca. 30 km, 300 m \nearrow , 3 Std.

Leitung: Johannes Friedli Co-Leitung: Gabriella Bolliger

Halbtagestour gemäss separater Ausschreibung

Beachten Sie unsere Bike-Tage Seite 53

Mountainbike-Touren

Anmeldung bis spätestens zwei Tage vor der Tour an die 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 das Kurssekretariat Bern: bildungundsport@be.prosenectute.ch oder 031 359 03 00

Region Bern

Standortverantwortung: Bruno Häberli

Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Bern an folgenden Daten: jeweils Mittwoch, 09.00 Uhr am 10.07., 07.08., 21.08., 18.09., 16.10., 30.10.2024

Tagestouren: 24.07., 28.08., 06.09., 26.09., 02.10.2024

Region Berner Oberland

Standortverantwortung: Klaus Gasser

Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Thun an folgenden Daten: jeweils Mittwoch, 09.00 Uhr am 17.07., 11.09., 09.10.2024

Tagestouren: 18.07., 08.08., 14.08., 28.08., 27.09., 17.10.2024

Region Biel/Bienne-Seeland

Standortverantwortung: Philippe Kocher

Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Biel an folgenden Daten: jeweils Dienstag, 12.30 Uhr am 22.10., 05.11., 19.11., 03.12.2024

jeweils Dienstag, 09.00 Uhr am 16.07., 30.07., 13.08., 10.09., 24.09.2024

Tagestouren am Dienstag, 02.07., 27.08., 08.10.2024

Emmental-Oberaargau

keine Anmeldung erforderlich,
ausser bei Tagestouren

Donnerstag, 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, 09.05.-05.09.2024 um
08.30; 12.09.-14.11.2024 um 12.00; 30-40 km, ca. 3 Std.
Tagestouren nach Ansage, ca. 5 Std.

Donnerstag, Oberaargau/Thunstetten

Zeit: 09.00/13.00 **Anforderung:** K1-3, T1-3
Kontakt: Martin Hirsbrunner
Ab Parkplatz Löwen, Halbtagestouren, MTB und E-MTB ge-
meinsam, wöchentlich ab 11.04.-31.10.2024 um 13.00;
30-40 km, 2-4 Std.
Tagestouren Juni bis September nach Ansage, Start um
09.00 gemäss Ausschreibung, 4-6 Std.

Dienstag, Langnau

Zeit: 08.30/12.30 **Anforderung:** K1-3, T1-3
Kontakt: Fritz Hofer
Ab Parkplatz Schwimmbad, verschiedene Gruppen MTB
und E-MTB, ausgenommen 1. Dienstag im Monat
Halbtagestouren wöchentlich, 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 63 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

Bachofner Daniel
079 442 96 85
bachofner.daniel@
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
toninoveloc@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
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 89079 684
07 23
e-gafner@bluewin.ch

Gafner Fritz
077 401 97 30
fritz.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.haerberli@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
prosenevh@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

Lanz Beat

079 663 10 20
beat.lanz@gmx.ch

Lehmann Bernhard

079 244 34 73
bernhard.lehmann@
gawent.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

Roten Hansruedi

031 921 07 94
079 488 17 51
hansruedi.rothen@
gmail.com

Ruchti Hansruedi

078 746 32 32
hansruedi.ruchti@ggs.ch

Schafroth Kari

034 402 47 03
079 438 37 05
karischa54@hotmail.com

Schifferle Christoph

079 217 43 09
c_schifferle@bluewin.ch

Schilt Christof

079 640 22 60
christof.schilt@besonet.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

Schneider Ruedi

079 721 51 92
ruedi-schneider@
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

Walther Robert

079 250 45 15
robertwalther@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

Schneesport

Schneesportanlässe

Informationsanlass Schneesport Montag, 4. November 2024

Treffpunkt: Wittikofen, Bern 14.00 – 16.00
Das Schneesportteam stellt die Schneeschuh- und Langlaufangebote vor; geeignet für Neuinteressenten. Der Anlass ist kostenlos. Anmeldung und Informationen bei Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 032 226 70 70

Schneesporttag in Kandersteg Mittwoch, 15. Januar 2025

Lernen Sie auf dem Sunnbüel ob Kandersteg die Schneesportaktivitäten von Pro Senectute Kanton Bern kennen. Unter der Leitung von erfahrenen Sportleitenden haben Sie die Möglichkeit Langlauf, Schneeschuh- oder Winterwandern auszuprobieren. Reservieren Sie sich bereits jetzt das Datum! Detailinformationen sind ab Anfang September 2024 in den drei Kurssekretariaten erhältlich.

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

Donnerstag, 12.12.24

Leitung: Martin Hirsbrunner
Co-Leitung: Hans Peter Niklaus
Details gemäss Ausschreibung

Freitag, 13.12.24

Leitung: Ernst Buchs
Dienstag, 17.12.2024
Leitung: Werner Schoop
Co-Leitung: Peter Steffen
Details gemäss Ausschreibung

Donnerstag, 19.12.24

Leitung: Martin Hirsbrunner
Co-Leitung: Hans Peter Niklaus
Details gemäss Ausschreibung

Freitag, 20.12.24

Leitung: Ernst Buchs
Details gemäss Ausschreibung

Donnerstag, 26.12.24

Leitung: Martin Hirsbrunner
Co-Leitung: Hans Peter Niklaus
Details gemäss Ausschreibung

Region Bern

Touren werden von Januar bis März durchgeführt

Berner Oberland

Touren werden von Januar bis März durchgeführt

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Dienstag, 17.12.24 noch offen

Anforderung: WT1
Leitung: Maya Zurbrügg
Je nach Schneeverhältnissen. Weitere Angaben folgen per Detailflyer 1 Woche vor der Tour

Freitag, 27.12.24 Starttour

Anforderung: WT1-2, ca. 8 km, 300 m ♂, 300 m ♀, 3 Std.
Abfahrt: gem. Ausschreibung
Ankunft: gem. Ausschreibung
Leitung: Ernst Buchs
Starttour bei guten Verhältnissen und wo Schnee liegt, Gruppenbillett, evtl mit Privatauto oder Mietbus

Emmental-Oberaargau

Touren werden von Januar bis März durchgeführt

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

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

Grädel Urs
062 922 48 84
079 484 27 10
u.graedel@besonet.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

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

Schneiter Daniel
078 898 77 74
daniel@aufwanderschaft.ch

Schoop Werner
076 539 90 83
wernerschoop@gmail.com

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, 03.12.24 LL Zentrum Gantrisch

Treffpunkt: Gurnigel Berghaus 10.00
Leitung: Christof Zimmermann
Theorie und Praxis, ca, 3½ Std., Materialmiete vor Ort
CHF 20.-, Tageskarte Loipe CHF 12.-

Freitag, 06.12.2024 Jura

Leitung: Gabriella Bolliger
gemäss Ausschreibung

Donnerstag, 12.12.2024 Jura

Leitung: Gabriella Bolliger
gemäss Ausschreibung

Freitag, 20.12.24 LL Zentrum Gantrisch

Treffpunkt: Gurnigel Berghaus 10.00
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
28.11.24, Modul 2 bis 25.12.2024

Dienstag, 10.12.2024 Reckingen, Goms/Modul 1

Dauer: 09.30 – 16.30
Leitung: Christian Annen
Einführung in Theorie und Praxis CHF 60.- (für Teilnehmende Saisonstartwoche inkl.)

Dauer: 09.00 – 16.00

Leitung: Christian Annen

Technikarten im Gelände, CHF 60.–

Berner Oberland

Langlauf auf dem Loipennetz in Freier und Klassischer Technik

Touren finden vom Januar bis März statt

Biel/Bienne – Seeland

Touren finden vom Januar bis März statt

Leitende Skilanglauf 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/ Walking

Kostenlose Einführung in die richtige NW-Technik
Introduction gratuite à la bonne technique NW

Nordic Walking (NW) und Walking (W) sind gelenkschonende Ganzkörpertrainings 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 nach Rücksprache mit den Standortverantwortlichen jederzeit möglich. Die Treffs werden bei jeder Witterung durchgeführt.

Mitbringen: Bequeme, wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk mit gutem Profil, Nordic Walkingstöcke.

Auskunft und Anmeldung zu allen Nordic Walking Gruppen beim Kurssekretariat in Biel, 032 328 31 04

Nordic Walking (NW) et Walking (W) 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. Leçon d'essai gratuite possible 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.

Renseignements et inscriptions pour tous les groupes de Nordic Walking auprès du secrétariat des cours à Bienne, 032 328 31 04

Nordic Walking/ Walking Treffs +

Region Bern

Montag, 09.00 – 10.30 Neufeld (NW)

Markus Schenk

Telefon: 031 381 86 47

Treffpunkt: P+R Neufeld, Endstation Bus 11

Dienstag, 09.00 – 10.30 Bodenweid (NW)

Kurt Lüthi
Telefon: 031 991 38 09
Treffpunkt: Sportplatz Bodenweid

Dienstag, 09.00 – 10.30 Worb (NW)

Gertrud Schmidt
Telefon: 077 411 96 27
Treffpunkt: Parkplatz Wislepark

Mittwoch, 08.45 – 10.15 Neufeld (Walking)

Kathrin Stuker / Hanna Aregger
Telefon: 031 991 61 72 / 079 446 86 03
Treffpunkt: P+R Neufeld, Endstation Bus 11

Donnerstag, 08.30 – 10.00 Schönau (NW)

Ruth Streit Rohrbach
Telefon: 079 693 58 87
Treffpunkt: Schönausteg

Am Standort Schönau finden im Juli und in KW 52 und 1 keine Treffs statt.

Biel/Bienne – Seeland

Donnerstag/Jeudi, 14.30 – 16.00 Biel/Bienne (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 des Tilleuls

Im Juli und August wird von 09.00 – 10.30 gewalkt
En juillet et août, le Nordic Walking a lieu de 09h00 – 10h30

Berner Oberland

Montag, 09.30 – 11.00 Frutigen (NW)

Dora Wandfluh Schulhaus Kanderbrück
Telefon: 079 270 83 38
Treffpunkt: Parkplatz

Dienstag, 09.00 – 10.30 Thun (NW)

Hansjürg Bähler Schulhaus Allmendingen
Telefon: 079 132 51 60
Treffpunkt: Parkplatz

Freitag, 09.00 – 10.30 Interlaken (NW)

Brigitte Mathys
Telefon: 079 624 40 42
Treffpunkt: Eingang Bödelibad, Goldey, Unterseen

Übrige Sportarten

Autre sports

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 AnfängerInnen und NichtschwimmerInnen geeignet. Es gibt Gruppen in Langnau, Lenk, Thun-Gwatt, Langenthal und Ipsach.

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen. Unverbindliches Schnuppern ist möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Kurssekretariat Thun, 033 226 70 70

Wasserfitness im Tiefwasser

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
8x, 12.08. – 30.09.2024
Team Optimaltraining
Nr. 14250.24.0331
CHF 144.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Mittwoch, 10.30 – 11.15
7x, 14.08. – 25.09.2024
Team Optimaltraining
Nr. 14250.24.0332
CHF 126.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Montag, 15.30 – 16.15
11x, 07.10. – 16.12.2024
Team Optimaltraining
Nr. 14250.24.0431
CHF 198.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Mittwoch, 10.30 – 11.15
12x, 02.10. – 18.12.2024
Team Optimaltraining
Nr. 14250.24.0432
CHF 216.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Auskunft und Anmeldung: Kurssekretariat Thun

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, 10.07.2024

10.00 – 11.30

Nr. 14250.24.0312

Team Honu SUP Center

CHF 39.–

FitGym (gymnastique)

Afin de conserver son indépendance et son autonomie, il est indispensable d'entraîner force, mobilité, coordination et endurance de façon régulière. Les nombreuses formes de mouvement en musique et les jeux de mouvement variés sont amusants, favorisent la bonne humeur et facilitent les contacts sociaux.

Lieu des cours & niveau

Il y a plus de 250 groupes dans tout le canton de Berne. Le niveau varie de facile à exigeant.

Cours d'essai

Nous vous offrons volontiers un cours d'essai gratuit.

Durée des cours

Les cours durent 60 minutes.

Coûts

Abonnement annuel (personnel) à CHF 170.–, valable dès l'inscription et jusqu'à la fin de l'année. ; Carte de 10 unités (transmissible) à CHF 70.–, valable sans limitation de durée. Vous pouvez obtenir des informations détaillées sur les groupes de votre région auprès de nos secrétariats des cours.

Sport in der Halle

FitGym (Turnen) +

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.

Kursorte & Niveau

Es gibt über 250 Gruppen im ganzen Kanton Bern, auf verschiedenen Niveaus, von «leicht» bis «anspruchsvoll».

Schnupperlektion

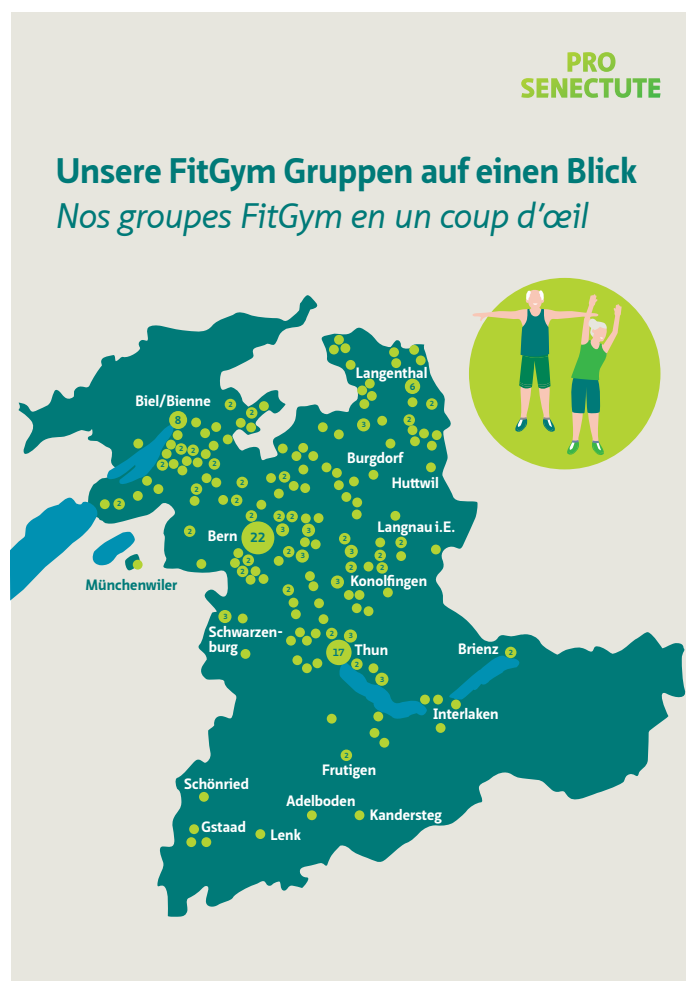
Gerne bieten wir Ihnen eine kostenlose Schnupperlektion an.

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
Detaillierte Informationen zu den Gruppen in Ihrer Region erhalten Sie von unseren Kurssekretariaten.



Spielsport für Männer



Nach einem gezielten Aufwärmtraining wird gespielt: Uni- und Ringhockey, Badminton, Korb- oder Handball, Fussballformen, Softball-Tennis, Faustball u.a.m.

Montag, 15.00 – 16.00
6x, 12.08. – 16.09.2024
Hans Jutzi
Nr. 14550.24.B305
CHF 99.–

Montag, 15.00 – 16.00
10x, 14.10. – 16.12.2024
Hans Jutzi
Nr. 14550.24.B405
CHF 165.–

Berner Oberland

Eigerturnhalle, Pestalozzistrasse 17, Thun

Donnerstag, wöchentlich
15.45 – 17.00
Walter Gäumann
Nr. 14102.24.1061
CHF 170.– FitGym Abo

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.

Tischtennis / Tennis de table



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.

*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 apprendre: Chaussures de sport et raquette.***

Region Bern

Turnhalle Steinhölzli, Hildegardstrasse 18, Liebfeld

Montag, 10.15 – 11.15
6x, 12.08. – 16.09.2024
Käthi Salm
Nr. 14550.24.B301
CHF 99.–

Montag, 10.15 – 11.15
10x, 14.10. – 16.12.2024
Käthi Salm
Nr. 14550.24.B401
CHF 165.–

Montag, 11.30 – 12.30
6x, 12.08. – 16.09.2024
Käthi Salm
Nr. 14550.24.B302
CHF 99.–

Montag, 11.30 – 12.30
10x, 14.10. – 16.12.2024
Käthi Salm
Nr. 14550.24.B402
CHF 165.–

Turnhalle Primarschule, Kalchackerstr. 16, Bremgarten

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in den bestehenden Gruppen.

Stiftung Bächtelen, Grünaustrasse 53, Wabern

Montag, 13.50 – 14.50
6x, 12.08. – 16.09.2024
Hans Jutzi
Nr. 14550.24.B304
CHF 99.–

Montag, 13.50 – 14.50
10x, 14.10. – 16.12.2024
Hans Jutzi
Nr. 14550.24.B404
CHF 165.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue



Maison Calvin, Route de Mâche 154, Biel/Bienne

Montag/Lundi
13.30 – 18.00
Kontakt/Contact O.Schwab
079 724 16 00

Jahresbeitrag/Cotisation annuelle CHF 80.–

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), Bern

Dienstag, 16.30 – 18.00
6x, 13.08. – 17.09.2024
Martin Lottaz
Nr. 14560.24.B301
CHF 126.00

Dienstag, 16.30 – 18.00
10x, 15.10. – 17.12.2024
Martin Lottaz
Nr. 14560.24.B401
CHF 210.00

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

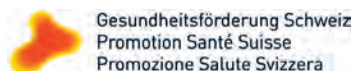
Planen Sie ein Gemeinwesenprojekt?

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.



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
- Ausflugsbegleitung
- Tanz- und Spielnachmittage

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 d'activités toujours plus variées dans le Jura bernois !

PRO
SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Les activités de Pro Senectute Arc Jurassien sont ouvertes à toutes et tous !

Pourquoi pas une sortie culturelle ? Des sorties rando, à vélo ou encore à raquettes ?

De la Gym'Équilibre ou d'autres activités ?

N'hésitez pas à nous contacter !

Plus d'infos sur arcjurassien.prosenectute.ch

Tél. : 032 886 83 86

Email : 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 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 zur AHV 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. 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 à l'AVS. 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.

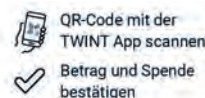
Spendenkonto

Compte pour les dons

CH98 0900 0000 3000 0890 6

Jetzt mit TWINT spenden!

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: 45 000 Exemplare

Nächste Ausgabe/Prochaine Edition: November/Novembre 2024



marti



EUROPA.

Viel zu schön, um darüber hinweg zu fliegen.

**Rundreisen | E-Bike-Reisen | Wanderreisen
Flusskreuzfahrten | Strandferien**



Herbstplausch im Giverola-Resort

**Beste musikalische Unterhaltung mit
Francine Jordi • Tornados • Denis Bergstein**

**Vom
12. bis 20.
Oktober 2024
ab CHF 950***
*pro Person in Junior Suite
bei 2-er Belegung

Informationen & Buchungen: Tel. 032 391 02 22 oder www.marti.ch
Ernst Marti AG | Brühl 11 | CH-3283 Kallnach

 REISEGARANTIE