Januar – Juni 2025 / *Janvier – juin 2025*

PRO SENECTUTE
KANTON BERN

activ

Bildung & Sport
Formation & sport

E. Keller im Portrait

Man kann jederzeit Neues lernen

E. Keller en portrait

Il n'est jamais trop tard pour apprendre

Liebe Leserin, lieber Leser

Chère lectrice, cher lecteur

Die sympathische Frau auf der Titelseite unseres Kursprogramms ist 87-jährig. Sie ist seit vielen Jahren begeisterte Besucherin von Pro Senectute Angeboten. Die Organisation sei ihre zwei Familie geworden, erzählt sie uns im Interview. Frau Keller besucht nicht nur regelmässig Kurse für die geistige Fitness, sondern hält sich auch körperlich fit. Mit 80 Jahren hat sie das Yoga für sich entdeckt. Sie hat uns erzählt, wie Yoga ihr nicht nur körperlich geholfen, sondern nach dem Tod ihres Mannes auch geistig und emotional neue Stärke verliehen hat.

Das inspirierende Beispiel zeigt: Das Alter ist kein Hindernis, sondern eine Einladung, sich selbst neu zu entdecken. Unsere Kurse bieten Ihnen die Möglichkeit, aktiv zu werden – egal, wann Sie anfangen. Lassen Sie sich inspirieren!

La charmante dame en couverture de notre programme de cours a 87 ans. C'est une habituée des cours de Pro Senectute, qu'elle fréquente avec enthousiasme depuis de nombreuses années. L'organisation est devenue sa deuxième famille, comme elle le confie dans l'interview. Mme Keller ne se contente pas de participer régulièrement à des cours pour rester mentalement en forme, elle entretient également sa forme physique. Elle a découvert le yoga à 80 ans. Elle nous a raconté comment, après le décès de son mari, le yoga l'a aidée sur le plan physique, et lui a également procuré de nouvelles forces sur le plan mental et émotionnel.

Son exemple inspirant le démontre : l'âge n'est pas un obstacle, mais une invitation à se redécouvrir. Nos cours vous permettent d'avoir une vie active, peu importe quand vous commencez. Trouvez ce qui vous inspire !

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

Diese Angebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.
Ces offres sont subventionnées par l'Office fédéral des assurances sociales car elles favorisent tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Unterstützt durch die Stadt Biel.
Soutenue par la ville de Bienne.

Inhaltsverzeichnis

Sommaire

Porträt 3
Portrait

Alltag & Lebensgestaltung 8
Vie quotidienne & organisation de la vie

Computer & Multimedia 15
Informatique & multimédia

Sprachen lernen 22
Apprendre des langues

Kultur & Gesellschaft 29
Culture & société

Bewegung & Entspannung 34
Mouvement & détente

Tanzen & Musik 41
Danse & musique

Ausflüge & Veranstaltungen 47
Excursions & événements

Ferien & Reisen 49
Vacances & voyages

Sport 51
Sport

Über uns 80
A propos de nous

Allgemeine Geschäftsbedingungen 82
Conditions générales

Kursanmeldung Region Bern

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

Kursanmeldung Berner Oberland

Beratungsstelle Thun, Kurssekretariat
Malerweg 2, 3600 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, Sécretariat 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

Im Gespräch

Ich habe mich immer gerne bewegt

Entretien

J'ai toujours aimé bouger

Im Gespräch mit Veronika Roos

Neues lernen

Frau Keller ist seit vielen Jahren Kundin von Pro Senectute Kanton Bern. Die 87-Jährige geniesst die Vielfalt unserer Kurse und lernt noch heute fürs Leben gerne Neues dazu. Wir haben sie in den Räumen des Berner Generationenhauses zum Gespräch getroffen.

Können Sie mir ein wenig über sich und Ihren Lebensweg erzählen? Wo sind Sie aufgewachsen und was haben Sie früher beruflich gemacht?
Ich bin am 30. Dezember 1937 als zweites Kind von Zwillingen in der Maternité in Neuchâtel geboren. Ich hatte einen Bruder, der ein paar Minuten vor mir zur Welt kam. Mit mir hatte niemand gerechnet. Aufgewachsen bin ich auf einem Bauernhof in Gampelen. Nach Abschluss der Handelsschule in Neuenburg, habe ich bis zu meiner Heirat 1963 in Zäziwil auf einer Versicherung gearbeitet. Eines meiner ersten grossen Abenteuer war unsere Hochzeitsreise nach Tunesien. Das Reisen blieb immer ein grosses Hobby von mir und meinem Mann. Wir waren oft in Asien, insbesondere Indien hat es uns angetan. Seit gut 60 Jahren wohne ich in Köniz. Dort haben wir auch unsere beiden Söhne grossgezogen. Mein Mann und ich hatten eine sehr schöne und lange Ehe bis er 2018 verstorben ist.

Können Sie sich erinnern wann Sie das erste Mal einen Kurs bei Pro Senectute besucht haben und wie Sie damals auf unser Programm aufmerksam wurden?
Im November 2017 kam Frau Hirsbrunner von Pro Senectute für eine Beratung zu uns nach Hause, da mein Mann an Demenz erkrankt war. Sie hat mich auf ein Angebot aufmerksam gemacht und meinte, dass mir dieser Vortrag guttun würde. Das war mein Einstieg. Nach dem Tod meines Mannes habe ich begonnen am Montagvormittag in den Kurs Gymnastikmix für die Frau zu gehen.

Haben Sie sich schon immer gerne bewegt und Sport getrieben? Was haben Sie früher gern gemacht?
Ich habe mich immer gerne bewegt, aber nicht mit Ball. Ich hatte kein Ballgefühl. In der Oberschule hat uns unsere Mutter in der Küche das Tanzen beigebracht. Wir haben dann zu Radiomusik getanzt. Das habe ich fürs Leben gerne gemacht. Ich tanze noch heute gerne in der Küche. Auch mit meinem Mann war ich oft tanzen. Ich habe auch immer gerne gewerkelt, mit Steinen, Holz und anderen Materialien. Handarbeiten, wie Stricken oder Nähen liegen mir hingegen weniger.

Welche Kurse haben Sie bei Pro Senectute besucht, und welcher hat Ihnen bisher am meisten Freude bereitet?
Ich habe in den letzten Jahren so viele Kurse besucht, die mir Freude bereitet haben. Da ist es schwierig einen einzelnen herauszupicken. Die Denkcafés begeistern mich immer sehr und den Atemkurs habe ich sogar zweimal besucht, weil ich so viel profitieren konnte. Den «sicher gehen – sicher stehen» Kurs habe ich ebenfalls gemacht. Sowieso besuche ich mit grosser Begeisterung Kurse und Referate der Gesundheitsförderung. Hier kann ich am meisten profitieren. Sehen Sie mal, all diese Kurse werde ich in diesem Jahr noch besuchen. *Frau Keller zeigt auf einen Stapel Kursanmeldungen.*

Was schätzen Sie besonders an den Kursen und dem Programm von Pro Senectute?
Es hat nie sehr viele Leute in den Kursen. Man fühlt sich aufgehoben und eingebettet. Die Referenten und Kursleitenden sind sehr kompetent. Ich erfahre immer viel Neues und es ist lehrreich. Ich kann von den Kursen profitieren und halte mich gleichzeitig geistig wach und fit. Das alles schätze ich sehr. Ich war noch nie enttäuscht von einem Kurs und kann es nur empfehlen

Welche Rolle spielt Pro Senectute in Ihrem Alltag?
Die Pro Senectute spielt für mich eine wichtige Rolle. Sie ist für mich ein Geschenk. Hier fühle ich mich aufgenommen und aufgehoben. Wenn ich die Räume hier betrete, ist es mir einfach wohl. Ich bin sehr froh darüber, dass es diese Organisation gibt. Sie ist wie eine zweite Familie für mich. Sie füllt meine viele Zeit mit interessantem Inhalt. Ich kann immer etwas dazulernen und komme unter Leute. Es stimmt für mich einfach alles.

Hat sich Ihr Leben durch die Teilnahme an unseren Kursen verändert?
Ja, es ist interessanter geworden. Ich bin sehr dankbar für die lange und schöne Zeit mit meinem Mann, aber mit seinem Tod musste ich dieses Leben loslassen und mir überlegen, was ich mit dem neuen Lebensabschnitt anfangen will. Etwas das ich noch nie hatte. Mit den Pro Senectute Kursen kann ich diesen Lebensabschnitt beleben.

Fokussierter Blick auf den Ball

Sie haben mit 80 Jahren mit Yoga angefangen. Hatten Sie keine Bedenken zu alt für diesen Einstieg zu sein?
Meine Neugierde war grösser (lacht). Ich hatte glücklicherweise die Möglichkeit einen Schnupperkurs zu besuchen und war sofort begeistert. Ich bin heute weitaus die Älteste im Kurs. Gewisse Teilnehmende könnten meine Grosskinder sein, aber ich kann mich immer noch so gut zusammenlegen wie sie. Ich habe die Lehrerin mal gefragt, ob ich noch kommen solle in meinem Alter. Ihre Antwort war, ich sei ein grosses Vorbild für die anderen und ich solle in jedem Fall weiter teilnehmen.

Wie gehen Sie mit den körperlichen oder mentalen Herausforderungen des Alters um, und wie helfen Ihnen die Kurse dabei?
Ich will flexibel bleiben und gleichzeitig noch immer meinen Horizont erweitern. Deshalb besuche ich die Kurse auch gerne. Diese helfen mir Körper und Geist fit zu halten. Ich bin überzeugt, dass ich mich mit Hilfe der Kurse und meinen persönlichen Präventionsmassnamen gesund halten kann.

Welche Ziele oder Wünsche haben Sie für die Zukunft, sowohl in Bezug auf Ihre persönliche Weiterentwicklung als auch auf Ihre Aktivität bei Pro Senectute?
Ich hoffe, dass ich gesund bleibe und weiterhin die Kurse besuchen kann, die mich interessieren. Viel mehr brauche ich nicht mehr. Schön wäre, wenn es dann auf einmal «bumm» machen würde und fertig wäre.

Continuer à apprendre

Mme Keller a 87 ans et est cliente de Pro Senectute canton de Berne depuis de nombreuses années. Elle apprécie la diversité de nos cours et continue à apprendre toutes sortes de choses. Nous l'avons retrouvée dans les locaux de la Berner Generationenhaus pour un entretien.

Pouvez-vous me parler un peu de vous et de votre parcours ? Où avez-vous grandi et dans quel secteur avez-vous travaillé ?
Je suis née le 30 décembre 1937 à la maternité de Neuchâtel, deuxième d'un accouchement de jumeaux. J'avais un frère qui est né quelques minutes avant moi. Personne ne s'attendait à me voir arriver. J'ai grandi dans une ferme à Gampelen. Après avoir terminé l'École de commerce de Neuchâtel, j'ai travaillé pour une compagnie d'assurance à Zäziwil jusqu'à mon mariage en 1963. Notre voyage de noces en Tunisie a été l'une de mes premières grandes aventures. Les voyages nous ont toujours passionnés, mon mari et moi. Nous sommes souvent allés en Asie, et l'Inde nous a particulièrement séduits. J'habite à Köniz depuis plus de 60 ans. C'est là que nous avons élevé nos deux fils. Mon mari et moi avons eu un long et heureux mariage jusqu'à son décès en 2018.

Vous souvenez-vous du premier cours que vous avez suivi chez Pro Senectute et comment vous avez découvert notre programme à l'époque ?
En novembre 2017, Mme Hirsbrunner de Pro Senectute est venue chez nous pour une consultation, mon mari étant atteint de démence. Elle a attiré mon attention sur une offre et m'a suggéré que la présentation en question me ferait du bien. C'est ainsi que j'ai commencé. Après le décès de mon mari, je me suis inscrite à un cours de gymnastique pour femmes le lundi matin.

Avez-vous toujours aimé bouger et faire du sport ? Qu'aimiez-vous faire lorsque vous étiez plus jeune ?
J'ai toujours aimé bouger, mais pas les sports de balle, avec lesquels je n'avais pas d'affinité. Lorsque j'étais à l'école secondaire, notre mère nous a initiés à la danse dans la cuisine. Nous dansions alors sur la musique diffusée à la radio. Toute ma vie, j'ai aimé faire ça. Encore aujourd'hui, j'aime danser dans ma cuisine. J'allais aussi souvent danser avec mon mari. J'ai aussi toujours aimé bricoler, avec des pierres, du bois et d'autres matériaux. En revanche, les activités manuelles, comme le tricot ou la couture, ne sont pas vraiment ma tasse de thé.

Quels cours avez-vous suivis chez Pro Senectute et lequel vous a particulièrement plu ?
Ces dernières années, j'ai suivi tellement de cours qui m'ont plu qu'il m'est difficile d'en choisir un seul. J'apprécie toujours beaucoup les « Cafés-pensants » et j'ai participé deux fois au cours de respiration, car il m'a été très bénéfique. J'ai également suivi le cours « L'équilibre en marche ». Je participe en outre avec beaucoup d'enthousiasme aux cours et conférences de la promotion de la santé. Ce sont les cours dont je profite le plus. Regardez, cette année encore, je vais suivre tous ces cours. Mme Keller indique une pile d'inscriptions à des cours.

Qu'appréciez-vous particulièrement des cours et du programme de Pro Senectute ?
Les cours ne sont jamais bondés. On se sent à l'aise et bien intégrés. Les intervenants et les responsables de cours sont très compétents. Je découvre des choses nouvelles et c'est très instructif. Je profite des cours tout en me maintenant alerte et en forme. Autant de points que j'apprécie beaucoup. Je n'ai encore jamais été déçue par un cours et je ne peux que les recommander.

Entraînement avec la petite balle

Pose gracieuse

Quel est le rôle de Pro Senectute dans votre quotidien ?
Pro Senectute tient une place importante dans ma vie. Pour moi, c'est un cadeau. Ici, je me sens bien entourée et entre de bonnes mains. Lorsque j'entre dans ces locaux, je me sens bien. Je suis vraiment heureuse que cette organisation existe, elle est comme une deuxième famille pour moi. Elle me permet d'occuper mon temps libre avec des activités intéressantes. J'ai l'occasion d'apprendre quelque chose de nouveau et de rencontrer des gens. C'est tout simplement parfait pour moi.

La participation à nos cours at-elle eu un impact sur votre vie ?
Oui, elle est plus intéressante. Je suis très reconnaissante des longues et belles années passées avec mon mari, mais après son décès, j'ai dû renoncer à la vie que j'avais et réfléchir à ce que j'allais faire de cette nouvelle situation. C'est quelque chose que je n'ai jamais connu auparavant. Les cours de Pro Senectute ont donné un nouveau souffle à cette période de ma vie.

Vous vous êtes mise au yoga à 80 ans. N'aviez-vous pas peur d'être trop âgée pour commencer ?
Ma curiosité était plus forte (rires). Heureusement, j'ai eu la possibilité de suivre un cours d'essai. J'ai tout de suite été emballée. Aujourd'hui, je suis de loin la plus âgée du cours, certains participants pourraient être mes petits-enfants, mais je suis encore capable de me courber aussi bien qu'eux. Une fois, j'ai demandé à l'enseignante de yoga si je devais continuer à venir à mon âge. Elle m'a répondu que j'étais un exemple pour les autres et que je devais absolument continuer.

Comment gérez-vous les défis physiques ou psychiques liés à l'âge et comment les cours vous aident-ils à les relever ?
Je veux rester agile tout en continuant à élargir mes horizons. C'est pourquoi j'aime suivre les cours. Ils m'aident à maintenir mon corps et mon esprit en forme. Je suis con-vaincue que les cours et mes propres mesures de prévention me permettent de rester en bonne santé.

Quels sont vos objectifs ou vos souhaits pour l'avenir, que ce soit en termes de développement personnel ou d'activités chez Pro Senectute ?
J'espère rester en bonne santé et pouvoir continuer à suivre les cours qui m'intéressent. Je n'ai pas besoin de plus. Ce qui serait bien, ce serait que tout finisse d'un seul coup, comme ça.

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, Formvorschrift, Aufbewahrung, Registration und Inkrafttreten.
CHF 20.– pro Veranstaltung

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.
CHF 20.– par manifestation

16.01.2025
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 08.30 – 10.00 Nr. 15335.25.B102

29.01.2025 Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 10.00 – 11.30 Nr. 15335.25.O101

05.02.2025 Zentralstrasse 40, Biel

Mittwoch, 14.00 – 15.30 Nr. 15335.25.S102

11.02.202 Ch. de la Forge 1, Tavannes

***Mardi,** 14h00 – 16h30* *CHF 30.– Docupass compris (CHF 19.– Docupass et CHF 11.– l 'atelier)*
***Inscriptions:** 032 886 83 80*

13.02.2025 Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 14.00 – 15.30 Nr. 15335.25.O102

04.03.2025
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.00 – 10.30 Nr. 15335.25.B104

05.03.2025 Alte Mühle, Langenthal

Mittwoch, 15.00 – 16.30 Nr. 15335.25.B108

10.04.2025 Tertianum, Lyss

Donnerstag, 14.00 – 15.30 Nr. 15335.25.S202

16.04.2025
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 14.00 – 15.30 Nr. 15335.25.B204

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.
CHF 25.– pro Veranstaltung

26.02.2025 Zentralstrasse 40, Biel

Mittwoch, 16.00 – 18.00 Nr. 15335.25.S103

06.03.2025 Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 16.00 – 18.00 Nr. 15335.25.O105

15.05.2025
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 16.00 – 18.00 Nr. 15335.25.B201

Leitung: Dr. jur. Fabrizio Andrea Liechti, 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.
CHF 20.– pro Veranstaltung

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.

21.01.2025
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.00 – 11.30 Nr. 15335.25.B103

26.02.2025 Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.O104

21.03.2025
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 13.30 – 16.00 Nr. 15335.25.B107

11.06.2025 Zentralstrasse 40, Biel

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Nr. 15335.25.S203

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.

18.03.2025 Zentralstrasse 40, Biel

Dienstag, 14.00 – 16.30 Nr. 15335.25.S104

26.03.2025 Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.O106

20.05.2025
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.B205

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 möglichst die entsprechende Einzelvorlage aus dem Docupass oder die FMH Patientenverfügung zum Workshop mit.
CHF 20.– pro Veranstaltung

14.01.2025 Rest. Bären, Niederbipp

Dienstag, 09.00 – 12.00 Nr. 15335.25.B101

20.01.2025 Zentralstrasse 40, Biel

Montag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.S101

19.02.2025 Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.O103

11.03.2025
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.B105

18.03.2025 Postsäli, Urtenen–Schönbühl

Dienstag, 14.00 – 16.30 Nr. 15335.25.B106

02.04.2025 Kirchgemeindehaus, Worb

Mittwoch, 09.00 – 11.30 Nr. 15335.25.B203

08.04.2025 Malerweg 2, Thun

Dienstag, 14.00 – 16.30 Nr. 15335.25.O201

09.04.2025 Tertianum, Lyss

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Nr. 15335.25.S201

22.04.2025
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.B202

13.05.2025 ONLINE ZOOM

Dienstag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.S205

11.06.2025 Tertianum, Lyss

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Nr. 15335.25.S204

19.06.2024 Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 09.30 – 12.00 Nr. 15335.25.O203

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

Ein starkes Herz im Alter

Es gibt Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die man nicht beeinflussen kann. Manche lassen sich aber durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten vermeiden oder mildern. Medizinische Fachpersonen zeigen Ihnen, wie Sie in jedem Alter Ihr Herz stärken können.

27.03.2025 Vivale, Hauptstr. 205, Orpund

Donnerstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Sylvia Wicky
Nr. 15200.25.S102

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.

16.01.2025
Stiftung Lindenhof, Ringstrasse 25, Langenthal

Donnerstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Chantal Galliker
Nr. 15200.25.B101

20.02.2025
Aula Schulhaus Ziegelacker, Brügglenstr. 4, Rüeggisberg

Donnerstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Jacqueline Läderach
Nr. 15200.25.B103

02.04.2025
Aula Oberstufenzentrum, Vinelzstrasse 54, Erlach

Mittwoch, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Sylvia Wicky
Nr. 15200.25.S201

Sicher stehen – sicher gehen

Wer möchte nicht bis ins hohe Alter mobil und selbständig bleiben? Ein Sturz – und alles kommt anders. Die Lebensqualität und Selbständigkeit sind plötzlich stark eingeschränkt. Doch Stürzen kann man vorbeugen.

16.01.2025
Wyttenbachhaus, Jakob-Rosius-Strasse 1, Biel

Donnerstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Cécile Kessler
Nr. 15200.25.S101

10.03.2025
SRO Langenthal, St. Urbanstrasse 67, Langenthal

Montag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Chantal Galliker
Nr. 15200.25.B104

Demenz geht uns alle an

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

26.03.2025
Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, Thun

Mittwoch, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Karin Gfeller
Nr. 15200.25.O102

21.05.2025
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 16.00 – 18.30 **Leitung:** Anna Hirsbrunner
Nr. 15200.25.B202

Nacken und Schulter – stabil und beweglich

Nacken- und Schulterbeschwerden sind häufig und beeinträchtigen die Lebensqualität von Betroffenen stark. Fachleute erläutern Ursachen und Therapiemöglichkeiten und geben Hinweise, wie das Leben trotz Schmerzen wieder Freude machen kann.

06.05.2025
Kirchgemeindehaus Hofmatt, Dorfstr. 12, Schüpfen

Dienstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Sylvia Wicky
Nr. 15200.25.S202

Lieber schlafen statt Schäfchen zählen

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

18.03.2025
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00 **Leitung:** Anna Hirsbrunner
Nr. 15200.25.B105

Verlust und Trauer

Der Umgang mit Verlust und Trauer ist ein Prozess der Zeit braucht. Eine Trauerbegleiterin zeigt Ihnen was dabei wichtig und hilfreich ist.

26.02.2025
Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, Thun

Mittwoch, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Katrin Lerch
Nr. 15200.25.O101

In Balance bleiben – psychische Gesundheit stärken

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

06.02.2025
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 09.30 – 12.00 **Leitung:** Anna Hirsbrunner
Nr. 15200.25.B102

Genussvoll im inneren Gleichgewicht bleiben

Für eine stabile psychische Gesundheit nützen uns die Ressourcen, die wir uns über Jahre hinweg angeeignet haben. Haben Sie Bewältigungsstrategien, wenn es zu Schwierigkeiten kommt? Wir besprechen mit Ihnen Aspekte der psychischen Gesundheit und eine Fachperson der Berner Gesundheit beleuchtet die Themen Genuss-Gewöhnung-Abhängigkeit.

24.04.2025
Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, Thun

Donnerstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Katrin Lerch
Nr. 15200.25.O202

Erste Hilfe für psychische Gesundheit

Nichts tun ist immer falsch! Sie können helfen. Sie lernen Grundlagen zu verschiedenen psychischen Problemen kennen und üben die 5 Schritte der Ersten Hilfe, wenn Erwachsene Unterstützung brauchen. Mit Abschlussprüfung und Zertifikat.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 17.00 – 20.30
4x, 23.04. – 14.05.2025
Sylvia Wicky
Nr. 15340.25.B201
CHF 380.–

Sexualität im Alter

Wenn wir älter werden haben wir viele Erfahrungen im Zusammenhang mit Sexualität gemacht, schöne, vielleicht auch schwierige. Das Bedürfnis nach Sinnlichkeit begleitet Menschen ein Leben lang. Von einer Sexualtherapeutin erfahren Sie mehr über Sexualität im Alter und erhalten Tipps und Tricks um Ihre Sinne anzuregen.

10.04.2025
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Katrin Lerch, Cécile Kessler
Nr. 15200.25.B201

16.04.2025 Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 14.00 – 16.30 **Leitung:** Katrin Lerch, Cécile Kessler
Nr. 15200.25.O201

Speziell ausgesucht

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

Einführungskurs
Donnerstag, 14.00 – 16.00
4x, 09.01. – 30.01.2025
Daniela Krebs
Nr. 15290.25.B118
CHF 160.–

Aufbaukurs
Donnerstag, 14.00 – 16.00
4x, 13.&27.02.,
13.&27.03.2025
Daniela Krebs
Nr. 15290.25.B119
CHF 160.–

Biel/Bienne – Seeland

Zentralstrasse 40, Biel

Schnupperlektion
Freitag, 10.00 – 11.00
1x, 04.04.2025
Daniela Krebs
Nr. 15290.25.S204
Kostenlos

Einführungskurs
Freitag, 09.00 – 11.00
4x, 25.04. – 16.05.2025
Daniela Krebs
Nr. 15290.25.S205
CHF 160.–

Gehmeditation

Neu

Eine Form von bewegter Meditation bei der das Gehen im Mittelpunkt steht. Im Hier und Jetzt bewegen Sie sich langsamen Schrittes über den Waldboden. Achtsam nehmen Sie sich selbst und die Umgebung wahr. Diese Praxis hilft nicht nur den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen, sondern verbessert auch das Gleichgewichts- und Körpergefühl und beschwingt Ihr Gemüt. Dieser Kurs findet bei jedem Wetter im Freien statt.

Region Bern

Thunplatz, beim Denkmal, Eingang Dählhölzliwald, Bern

Schnupperlektion
Dienstag, 10.00 – 11.00
1x, 07.01.2025
Sabina Seiler
Nr. 15290.25.B115
Kostenlos

Einsteigerkurs
Dienstag, 10.00 – 11.00
10x 21.01. – 01.04.2025
Sabina Seiler
Nr. 15290.25.B116
CHF 200.–

Einsteigerkurs
Dienstag, 10.00 – 11.00
9x 06.05. – 01.07.2025
Sabina Seiler
Nr. 15290.25.B216
CHF 180.–

Geistige Fitness

Denk-Café

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

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Wer bin ich?
Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 23.01.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.B101
CHF 30.–

Wer bin ich?
Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 30.01.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.B102
CHF 30.–

Schwarz auf weiss
Dienstag, 10.00 – 12.00
1x, 18.02.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B103
CHF 30.–

Schwarz auf weiss
Donnerstag, 15.30 – 17.30
1x, 27.02.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B104
CHF 30.–

Voll logisch?
Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 13.03.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.B105
CHF 30.–

Voll logisch?
Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 27.03.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.B106
CHF 30.–

Zeitreise erkunden
Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 22.04.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B201
CHF 30.–

Zeitreise erkunden
Dienstag, 10.00 – 12.00
1x, 29.04.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B202
CHF 30.–

Schau genau!
Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 15.05.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.B203
CHF 30.–

Schau genau!
Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 22.05.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.B204
CHF 30.–

Sommerliche Gemüseplatte
Donnerstag, 15.30 – 17.30
1x, 12.06.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B205
CHF 30.–

Sommerliche Gemüseplatte
Dienstag, 10.00 – 12.00
1x, 17.06.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B206
CHF 30.–

Emmental-Oberaargau

Neu

Wohnpark Buchegg, Bernstrasse 16, Burgdorf

Schwarz auf weiss
Dienstag, 10.00 – 11.30
1x, 11.02.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B107
CHF 25.–

Zeitreise erkunden
Montag, 14.30 – 16.00
1x, 24.03.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B108
CHF 25.–

Sommerliche Gemüseplatte
Donnerstag, 14.30 – 16.00
1x, 08.05.2025
Nora Kiener Wepfer
Nr. 15330.25.B207
CHF 25.–

Biel/Bienne – Seeland

Zentralstrasse 40, Biel

Wer bin ich?
Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 04.02.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.S101
CHF 30.–

Voll logisch?
Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 11.03.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.S102
CHF 30.–

Schau genau
Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 08.04.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.S201
CHF 30.–

Kreuz und quer
Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 10.06.2025
Heidi Rothen
Nr. 15330.25.S202
CHF 30.–

Brain Fit 60+

Trainieren Sie Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit Gehirn und Muskeln brauchen Training, um erhalten und aufgebaut zu werden. Mit gezielten Übungen trainieren Sie Gleichgewicht, Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit. Integriert werden täglich anwendbare Bewegungs- und Koordinationsübungen sowie Atem- und Entspannungstechniken.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.30 – 11.00
6x, 30.04. – 04.06.2025
Therese Keller
Nr. 15330.25.O201
CHF 186.–

Mobilität *Mobilité*

Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben»

Expertinnen und Experten geben Ihnen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des öffentlichen Verkehrs (Billettangebot, Tarifverbund, Fahrplänen und sicherem Reisen). Im praktischen Teil wird u.a. am Billettautomaten 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.

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, wie mit der App «SBB Mobile» (Fahrplan abrufen, Billett 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.

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

Consultation d'horaire et achat de billets via Mobile CFF

Vous souhaitez acheter un billet en cours de route avec votre smartphone ou trouver la meilleure correspondance ? Apprenez les nombreuses possibilités que l'appli «Mobile CFF» vous offre. Votre smartphone devient ainsi un guide de voyage pratique. Pendant le cours, vous aurez l'occasion d'appliquer ce que vous avez appris. Ce cours peut être proposé gratuitement grâce au soutien des CFF.

Les dates n'étaient pas connues au moment de la publication. Renseignez-vous auprès des secrétariats des cours ou sur notre notre site web.

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-Nr. 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, 14.00 – 15.30
1x, 03.02.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.O101
Kostenlos

Montag, 14.00 – 15.30
1x, 07.04.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.O201
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, 06.01. – 03.02.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.O102
CHF 450.–

Montag, 09.00 – 12.00
5x, 10.03. – 07.04.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.O107
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 70 70 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

Stiftung für Arbeit
PORT Biel/Bienne

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Mittwoch/*Mercredi*
14.00 – 16.00
1x, 22.01.2025
Nr. 15120.25.S101
CHF 10.–

Mittwoch/*Mercredi*
14.00 – 16.00
1x, 12.02.2025
Nr. 15120.25.S102
CHF 10.–

Mittwoch/*Mercredi*
14.00 – 16.00
1x, 12.03.2025
Nr. 15120.25.S105
CHF 10.–

Mittwoch/*Mercredi*
14.00 – 16.00
1x, 02.04.2025
Nr. 15120.25.S201
CHF 10.–

Mittwoch/*Mercredi*
14.00 – 16.00
1x, 23.04.2025
Nr. 15120.25.S202
CHF 10.–

Mittwoch/*Mercredi*
14.00 – 16.00
1x, 14.05.2025
Nr. 15120.25.S203
CHF 10.–

Digitales Angebot entdecken und Geräte testen

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.

Découvrir l'offre numérique et tester les appareils
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

Donnerstag/*Jeudi*
14.00 – 16.00
1x, 23.01.2025
Nr. 15120.25.S106
CHF 10.–

Dienstag/*Mardi*
14.00 – 16.00
1x, 18.02.2025
Nr. 15120.25.S107
CHF 10.–

Donnerstag/*Jeudi*
14.00 – 16.00
1x, 20.03.2025
Nr. 15120.25.S108
CHF 10.–

Dienstag/*Mardi*
14.00 – 16.00
1x, 15.04.2025
Nr. 15120.25.S206
CHF 10.–

Donnerstag/*Jeudi*
14.00 – 16.00
1x, 22.05.2025
Nr. 15120.25.S207
CHF 10.–

Dienstag/*Mardi*
14.00 – 16.00
1x, 17.06.2025
Nr. 15120.25.S208
CHF 10.–

Workshops

Wichtiger Hinweis für die 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, 13.01. + 27.01.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.O105
CHF 180.–

Montag, 09.00 – 12.00
2x, 10.02. + 24.02.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.O106
CHF 180.–

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

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

Mittwoch, 15.15 – 17.45
1x, 19.02.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B118
CHF 65.–

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, 15.15 – 17.45
1x, 09.01.2025
Heinz Zbinden
Nr. 15110.25.B102
CHF 65.–

Google Maps

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

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 15.15 – 17.45
1x, 15.01.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B104
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 04.03.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B119
CHF 65.–

Google – Suchmaschine & Cloud

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

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 15.15 – 17.45
1x, 08.01.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B101
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

Donnerstag, 15.15 – 17.45
1x, 16.01.2025
Heinz Zbinden
Nr. 15110.25.B105
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

Montag, 09.30 – 12.00
1x, 27.01.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B109
CHF 65.–

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 14.02.2025
Heinz Zbinden
Nr. 15110.25.B115
CHF 65.–

Outdoor Apps

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

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 15.15 – 17.45
1x, 29.01.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B110
CHF 65.–

Mittwoch, 15.15 – 17.45
1x, 05.03.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B120
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, 20.01.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B106
CHF 65.–

Donnerstag, 15.15 – 17.45
1x, 13.02.2025
Heinz Zbinden
Nr. 15110.25.B114
CHF 65.–

Windows 11 – Neue PC-Kenntnisse

Was ist neu, was ist anders? Sie frischen Ihre PC-Kenntnisse auf und lernen die wichtigsten Änderungen von früheren Betriebssystemen zu Windows 11 kennen. Apps installieren und starten (über Startmenu, aus Taskleiste oder Desktop), Apps beenden oder deinstallieren, Schnelleinstellungsfeld kennenlernen (Helligkeit, Lautstärke, Batteriestand, WLAN), Fensterbedienung, Ordner 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.–.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 15.15 – 17.45
1x, 30.01.2025
Heinz Zbinden
Nr. 15110.25.B111
CHF 65.–

Montag, 09.30 – 12.00
1x, 10.02.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B113
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, 31.01.2025
Heinz Zbinden
Nr. 15110.25.B112
CHF 65.–

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 13.30 – 15.45
2x, 05.02. + 12.02.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15120.25.O102
CHF 130.–

Mittwoch, 13.30 – 15.45
2x, 23.04. + 30.04.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15120.25.O202
CHF 130.–

Nützlich

«Inhalte intuitiv finden und nutzen.»

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, 21.01.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B107
CHF 65.–

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.00 – 11.15
2x, 22.01. + 29.01.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15120.25.O101
CHF 130.–

Mittwoch, 09.00 – 11.15
2x, 23.04. + 30.04.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15120.25.O201
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, 05.02. + 12.02.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15120.25.O103
CHF 130.–

iPhone

Mittwoch, 09.00 – 11.15
2x, 14.05. + 21.05.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15120.25.O203
CHF 130.–

Android

Mittwoch, 13.30 – 15.45
2x, 14.05. + 21.05.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15120.25.O204
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, 09.00 – 12.00
1x, 17.02.2025
Thomas Muhmenthaler
Nr. 15110.25.O104
CHF 90.–

Referate

Sicherheit Total

Jedes Unternehmen, alle Mitarbeitenden müssen 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, 17.02.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B116
CHF 65.–

Betrug erkennen und verhindern

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

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 15.15 – 17.45
1x, 23.01.2025
Charles de Pierre
Nr. 15110.25.B108
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, 13.01.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B103
CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 18.02.2025
Marcel Romagosa
Nr. 15110.25.B117
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.

Kurse mit weniger als 7 Teilnehmenden können nur mit Kleingruppenzuschlag durchgeführt werden. Massgebend ist der Stand nach der 2. Lektion des Quartals.

Classification des cours de langue

Débutant(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

Les cours avec moins de 7 participants ne peuvent être organisés qu'avec un supplément pour petits groupes. La situation après la 2ème leçon du tri-mestre est déterminante.

Englisch *Anglais*

AnfängerInnen (A0)
Débutant(e)s (A0)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 13.30 – 14.30
12x, 09.01. – 03.04.2025
Dawn Wenger
Nr. 15105.25.O109
CHF 204.–

Donnerstag, 13.30 – 14.30
10x, 24.04. – 03.07.2025
Dawn Wenger
Nr. 15105.25.O209
CHF 170.–

Biel/Bienne – Seeland

Neu bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Donnerstag/*Jeudi*
14.30 – 16.00
13x, 16.01. – 10.04.2025
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.25.S104
CHF 358.–

Donnerstag/*Jeudi*
14.30 – 16.00
9x, 08.05. – 10.07.2025
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.25.S204
CHF 248.–

Mit Vorkenntnissen (A1)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 13.30 – 14.30
12x, 10.01. – 04.04.2025
Dawn Wenger
Nr. 15105.25.O110
CHF 204.–

Freitag, 13.30 – 14.30
10x, 25.04. – 04.07.2025
Dawn Wenger
Nr. 15105.25.O210
CHF 170.–

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

Leichte Mittelstufe (A2)
Niveau intermédiaire facile (A2)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 14.40 – 15.40
12x, 10.01. – 04.04.2025
Dawn Wenger
Nr. 15105.25.O111
CHF 204.–

Freitag, 14.40 – 15.40
10x, 25.04. – 04.07.2025
Dawn Wenger
Nr. 15105.25.O211
CHF 170.–

Leichte Mittelstufe bis Mittelstufe (A2 – B1)
Niveau intermédiaire facile à niveau intermédiaire (A2 – B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 11.00 – 12.30
12x, 10.01. – 04.04.2025
Rhoma Adam
Nr. 15105.25.B105
CHF 306.–

Freitag, 11.00 – 12.30
11x, 25.04. – 04.07.2025
Rhoma Adam
Nr. 15105.25.B205
CHF 280.50

Dienstag, 13.30 – 15.00
12x, 07.01. – 01.04.2025
Dawn Wenger
Nr. 15105.25.B104
CHF 306.–

Dienstag, 13.30 – 15.00
11x 22.04. – 01.07.2025
Dawn Wenger
Nr. 15105.25.B204
CHF 280.50

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Donnerstag/*Jeudi*
09.00 – 10.30
13x, 16.01. – 10.04.2025
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.25.S101
CHF 358.–

Donnerstag/*Jeudi*
09.00 – 10.30
9x, 08.05. – 10.07.2025
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.25.S201
CHF 248.–

Mittelstufe (B1)
Niveau intermédiaire (B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 15.30 – 17.00
12x, 07.01. – 01.04.2025
Dawn Wenger
Nr. 15105.25.B106
CHF 306.–

Dienstag, 15.30 – 17.00
11x 22.04. – 01.07.2025
Dawn Wenger
Nr. 15105.25.B206
CHF 280.50

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
13x, 08.01. – 02.04.2025
Frieda Kronegg
Nr. 15105.25.O114
CHF 331.50

Malerweg 2, Thun

Niveau B1–B2
Freitag, 09.40 – 10.40
12x, 10.01. – 04.04.2025
Nadja Lauwiner
Nr. 15105.25.O108
CHF 204.–

Niveau B1–B2
Freitag, 09.40 – 10.40
9x, 25.04. – 27.06.2025
Nadja Lauwiner
Nr. 15105.25.O208
CHF 153.–

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.

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Niveau A2
Donnerstag/*Jeudi*
10.45 – 12.15
13x, 16.01. – 10.04.2025
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.25.S102
CHF 358.–

Niveau A2
Donnerstag/*Jeudi*
10.45 – 12.15
9x, 08.05. – 10.07.2025
Petra Weber-Frank
Nr. 15105.25.S202
CHF 248.–

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

Italienisch *Italien*

AnfängerInnen (A0)
Débutant(e)s (A0)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 16.10 – 17.10
12x, 06.01. – 31.03.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.O118
CHF 204.–

Montag, 16.10 – 17.10
10x, 28.04. – 30.06.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.O218
CHF 170.–

Biel/Bienne – Seeland

Neu bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Freitag/*Vendredi*
08.30 – 10.00
12x, 10.01. – 04.04.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S110
CHF 330.–

Freitag/*Vendredi*
08.30 – 10.00
10x, 25.04. – 04.07.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S210
CHF 275.–

Niveau A0-A1
Mittwoch/*Mercredi*
08.30 – 10.00
12x, 08.01. – 02.04.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S107
CHF 330.–

Niveau A0-A1
Mittwoch/*Mercredi*
08.30 – 10.00
11x, 23.04. – 02.07.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S207
CHF 303.–

Mit Vorkenntnissen (A1)
Avec connaissances préalables (A1)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag, 14.30 – 15.30
12x, 07.01. – 01.04.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.O120
CHF 204.–

Dienstag, 14.30 – 15.30
10x, 29.04. – 01.07.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.O220
CHF 170.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Freitag/*Vendredi*
10.15 – 11.45
12x, 10.01. – 04.04.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S113
CHF 330.–

Freitag/*Vendredi*
10.15 – 11.45
10x, 25.04. – 04.07.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S213
CHF 275.–

Freitag/*Vendredi*
15.40 – 17.10
12x, 10.01. – 04.04.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S109
CHF 330.–

Freitag/*Vendredi*
15.40 – 17.10
10x, 25.04. – 04.07.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S209
CHF 275.–

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

Leichte Mittelstufe (A2)
Niveau intermédiaire facile (A2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 13.30 – 15.00
12x, 10.01. – 04.04.2025
Letteria Speranza
Nr. 15105.25.B109
CHF 306.–

Freitag, 13.30 – 15.00
11x, 25.04. – 04.07.2025
Letteria Speranza
Nr. 15105.25.B209
CHF 280.50

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Montag/*Lundi*
10.15 – 11.45
12x, 06.01. – 31.03.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S117
CHF 330.–

Montag/*Lundi*
10.15 – 11.45
9x, 28.04. – 30.06.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S217
CHF 248.–

Mittwoch/*Mercredi*
10.10 – 11.40
12x, 08.01. – 02.04.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S105
CHF 330.–

Mittwoch/*Mercredi*
10.10 – 11.40
11x, 23.04. – 02.07.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S205
CHF 303.–

Mittelstufe (B1)
Niveau intermédiaire (B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 10.30 – 12.00
12x, 10.01. – 04.04.2025
Sara Crespi Balemi
Nr. 15105.25.B110
CHF 306.–

Freitag, 10.30 – 12.00
11x, 25.04. – 04.07.2025
Sara Crespi Balemi
Nr. 15105.25.B210
CHF 280.50

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Freitag/*Vendredi*
14.00 – 15.30
12x, 10.01. – 04.04.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S108
CHF 330.–

Freitag/*Vendredi*
14.00 – 15.30
10x, 25.04. – 04.07.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S208
CHF 275.–

Fortgeschrittene Mittelstufe (B2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 9.00 – 10.30
12x, 09.01. – 03.04.2025
Lucia Gonalba
Nr. 15105.25.B111
CHF 306.–

Donnerstag, 9.00 – 10.30
10x, 24.04. – 03.07.2025
Lucia Gonalba
Nr. 15105.25.B211
CHF 255.–

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
12x, 08.01. – 02.04.2025
Samanta Lelli
Nr. 15105.25.B114
CHF 306.–

Niveau B2
Mittwoch, 13.30 – 15.00
11x, 23.04. – 02.07.2025
Samanta Lelli
Nr. 15105.25.B214
CHF 280.50

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

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Niveau B1
Montag, 09.10 – 10.10
12x, 06.01. – 31.03.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.115
CHF 204.–

Niveau B1
Montag, 09.10 – 10.10
10x, 28.04. – 30.06.2025
Pasqualina Rosset
Nr. 15105.25.O215
CHF 170.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bereits laufenden Kursen mit verschiedenen 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.

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.

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/*Mardi*
10.00 – 11.30
12x, 07.01. – 01.04.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S106
CHF 330.–

Dienstag/*Mardi*
10.00 – 11.30
11x, 22.04. – 01.07.2025
Irene Loosli
Nr. 15105.25.S206
CHF 303.–

Französisch

Leichte Mittelstufe (A2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 15.15 – 16.45
12x, 10.01. – 04.04.2025
Bertrand Baumann
Nr. 15105.25.B124
CHF 306.–

Freitag, 15.15 – 16.45
9x, 25.04. – 20.06.2025
Bertrand Baumann
Nr. 15105.25.B224
CHF 229.50

Conversation (A2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

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

Spanisch *Espagnol*

AnfängerInnen (A0)
Débutant(e)s (A0)

Region Bern

Neu

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 15.30 – 17.00
12x, 07.01. – 01.04.2025
Ana Respaldiza
Nr. 15105.25.B123
CHF 306.–

Dienstag, 15.30 – 17.00
11x, 22.04. – 01.07.2025
Ana Respaldiza
Nr. 15105.25.B223
CHF 280.50

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 14.10 – 15.10
12x, 09.01. – 03.04.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O124
CHF 204.–

Donnerstag, 14.10 – 15.10
9x, 01.05. – 03.07.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O224
CHF 153.–

Mit Vorkenntnissen (A1)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 10.35 – 11.35
12x, 10.01. – 04.04.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O128
CHF 204.–

Freitag, 10.35 – 11.35
9x, 02.05. – 04.07.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O228
CHF 153.–

Freitag, 14.35 – 15.35
12x, 10.01. – 04.04.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O129
CHF 204.–

Freitag, 14.35 – 15.35
9x, 02.05. – 04.07.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O129
CHF 153.–

Mittelstufe (B1)
Niveau intermédiaire (B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 08.30 – 10.00
12x, 06.01. – 31.03.2025
Elena Binggeli
Nr. 15105.25.B118
CHF 306.–

Montag, 08.30 – 10.00
9x, 28.04. – 30.06.2025
Elena Binggeli
Nr. 15105.25.B218
CHF 229.50

Mittwoch, 15.20 – 16.50
12x, 08.01. – 02.04.2025
Elena Binggeli
Nr. 15105.25.B116
CHF 306.–

Mittwoch, 15.20 – 16.50
11x, 23.04. – 02.07.2025
Elena Binggeli
Nr. 15105.25.B216
CHF 280.50

Berner Oberland

Zentrum Artos, Interlaken

Dienstag, 15.05 – 16.05
12x, 07.01. – 01.04.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O132
CHF 204.–

Leichte Mittelstufe (A2)
Niveau intermédiaire facile (A2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

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

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/*Mardi*
10.30 – 12.00
12x, 07.01. – 01.04.2025
Maria Rosa Vahlé
Nr. 15105.25.S112
CHF 330.–

Dienstag/*Mardi*
10.30 – 12.00
11x, 22.04. – 01.07.2025
Maria Rosa Vahlé
Nr. 15105.25.S212
CHF 303.–

Fortgeschrittene Mittelstufe (B2)
Intermédiaire avancé (B2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 08.30 – 10.00
12x, 08.01. – 02.04.2025
Elena Binggeli
Nr. 15105.25.B119
CHF 306.–

Mittwoch, 08.30 – 10.00
11x, 23.04. – 02.07.2025
Elena Binggeli
Nr. 15105.25.B219
CHF 280.50

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/*Mardi*
08.45 – 10.15
12x, 07.01. – 01.04.2025
Maria Rosa Vahlé
Nr. 15105.25.S111
CHF 330.–

Dienstag/*Mardi*
08.45 – 10.15
11x, 22.04. – 01.07.2025
Maria Rosa Vahlé
Nr. 15105.25.S211
CHF 303.–

Berner Oberland

Zentrum Artos, Interlaken

Dienstag, 14.00 – 15.00
12x, 07.01. – 01.04.2025
Sharon Leiva
Nr. 15105.25.O131
CHF 204.–

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

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

Biel/Bienne – Seeland

Neu bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Niveau A2-B1
Dienstag/*Mardi*
13.45 – 15.15
12 x, 07.01. – 01.04.2025
Raquel Fernandez
Nr. 15105.25.S114
CHF 330.–

Niveau A2-B1
Dienstag/*Mardi*
13.45 – 15.15
11 x, 22.04. – 01.07.2025
Raquel Fernandez
Nr. 15105.25.S214
CHF 303.–

Spanisch – Literatur (B1)

In diesem Kurs lesen wir ein Buch eines spanischsprachigen Autors und besprechen den historischen Kontext und andere Aspekte des gelesenen Buches.

Espagnol – Literature (B1)

Ce cours vise à lire un livre d'un auteur hispanophone et à commenter le contexte historique et d'autres aspects du livre lu

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/*Mardi*
15.30 – 17.00
12 x, 07.01. – 01.04.2025
Raquel Fernandez
Nr. 15105.25.S116
CHF 330.–

Dienstag/*Mardi*
15.30 – 17.00
11x, 22.04. – 01.07.2025
Raquel Fernandez
Nr. 15105.25.S216
CHF 303.–

Kultur & Gesellschaft

Culture & société

Geschichte/Literatur/Schreiben

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
9x, 04.02. – 01.04.2025
Daniel Funk
Nr. 15340.25.O102
CHF 189.–

Dienstag, 16.00 – 17.00
10x, 22.04. – 24.06.2025
Daniel Funk
Nr. 15340.25.O202
CHF 210.–

Lesezirkel

Neu

Die Teilnehmenden lesen zuhause ein selbstgewähltes Buch zum ausgeschriebenen Thema. Im Lesezirkel stellen wir uns die Bücher gegenseitig vor und diskutieren darüber. Freuen Sie sich auf zwei Stunden mit spannenden Gesprächen und neuen Leseempfehlungen. Die Nachmittage können einzeln gebucht werden.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Im Winter
Mittwoch, 09.00 – 11.00
1x, 15.01.2025
Claudia Meier
Nr. 15340.25.O103
CHF 30.–

Biografie/Lebenserfahrung
Mittwoch, 09.00 – 11.00
1x, 19.02.2025
Claudia Meier
Nr. 15340.25.O104
CHF 30.–

Tiergeschichten
Mittwoch, 09.00 – 11.00
1x, 19.03.2025
Claudia Meier
Nr. 15340.25.O105
CHF 30.–

Krimi
Mittwoch, 09.00 – 11.00
1x, 16.04.2025
Claudia Meier
Nr. 15340.25.O203
CHF 30.–

Freundschaft
Mittwoch, 09.00 – 11.00
1x, 21.05.2025
Claudia Meier
Nr. 15340.25.O204
CHF 30.–

Schweizer AutorIn
Mittwoch, 09.00 – 11.00
1x, 18.06.2025
Claudia Meier
Nr. 15340.25.O205
CHF 30.–

Treffpunkt Buch

Im Treffpunkt Buch diskutieren wir gemeinsam über Bücher zu einem bestimmten Thema. Ergänzend stellt die Bibliothek Bücher aus ihrem Bestand vor. 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

Wohnen
Dienstag, 14.00 – 15.00
1x, 11.02.2025
Nr. 15340.25.S104
Kostenlos/Trinkgeld

Afrika
Dienstag, 14.00 – 15.00
1x, 11.03.2025
Nr. 15340.25.S105
Kostenlos/Trinkgeld

Imagination
Dienstag, 14.00 – 15.00
1x, 08.04.2025
Nr. 15340.25.S204
Kostenlos/Trinkgeld

Biografien
Dienstag, 14.00 – 15.00
1x, 13.05.2025
Nr. 15340.25.S205
Kostenlos/Trinkgeld

Düfte und Gerüche
Dienstag, 14.00 – 15.00
1x, 10.06.2025
Nr. 15340.25.S206
Kostenlos/Trinkgeld

Reisen
Donnerstag, 09.00 – 12.00
1x, 05.06.2025
Regula Tanner
Nr. 15325.25.B202
CHF 40.–

Kreativität *Créativité*

Kreativatelier in Münsingen

Drei Besuche und sechs Möglichkeiten kreativ zu sein. Stellen Sie Ihr kreatives Programm frei zusammen und wählen Sie zwischen folgenden Ateliers drei aus: Postkarten drucken, Seidenmalen, Betonvasen giessen, Modellieren mit Ton/Gips, sowie Vogelmobile, Zeitungsständer und Schneidebrettchen aus Holz. Die drei gewünschten Ateliers bei der Anmeldung erwähnen.

Region Bern

Schlossstrasse 5, Münsingen

Mittwoch, 14.00 – 17.00
3x, 29.01. – 12.02.2025
Atelierleitung
Nr. 15305.25.B101
CHF 85.– inkl. Material

Schreibatelier

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

Mundart
Montag, 09.00 – 12.00
1x, 03.02.2025
Regula Tanner
Nr. 15325.25.B101
CHF 40.–

Frühling
Montag, 09.00 – 12.00
1x, 07.04.2025
Regula Tanner
Nr. 15325.25.B201
CHF 40.–

Offene Werkstatt

Neu

"Do it yourself" mit Beratung! Schweissen, Schleifen, Sägen, Hobeln, Bohren, Veredeln, Streichen, Reparieren! Fachliche Unterstützung steht, soweit Zeit & Kenntnisse vorhanden, zur Verfügung. Im Preis ist die Benützung der Werkzeuge inbegriffen. Maschinenstunden werden zusätzlich berechnet, Material kann zu handelsüblichen Preisen in der Werkstatt gekauft werden. Nähere Informationen finden Sie unter www.tscharni.ch

Region Bern

Quartierzentrum im Tscharnergut, Waldmannstr. 17a, Bern

Ohne Anmeldung, jeweils
Donnerstags 17.00 – 21.00 &
Samstags 10.00 – 18.00
Kurzeintritt CHF 5.– (1 Std.)
Tageseintritt CHF 10.–(4 Std.)

Zentangle – meditatives Zeichnen
dessin méditatif

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 «Kritzelns» mit Stift auf Papier einlassen und dabei in Kürze in eine konzentrierte Entspannung gleiten. Keine Vorkenntnisse notwendig. Preis inkl. Materialkosten.

Trait par trait pour plus de détente et de concentration. Zentangle est une forme de dessin abstrait basé sur des motifs répétitifs. Vous créez de petites œuvres d'art personnelles que vous tirez de votre créativité endormie par de simples suites de traits. Surprenez-vous en vous laissant aller à cette manière particulière de « gribouiller » avec un crayon sur du papier et glissez rapidement dans une détente profonde. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Le prix comprend les frais de matériel.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 11.00
3x, 01.04. – 15.04.2025
Willy Lobsiger
Nr. 15305.25.B201
CHF 85.– inkl. Material

Biel/Bienne – Seeland

Neu bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Montag/*Lundi*
14.00 – 15.30
3x, 10.02. – 24.02.2025
Willy Lobsiger
Nr. 15305.25.S101
CHF 85.– inkl. Material

Spielen & Geselligkeit
Jeux et convivialité

Boccia spielen

Neu

Boccia, die Präzisionssportart aus Südeuropa ist sehr beliebt und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Auf der topmodernen, 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, 25.03.2025
Paul Struchen
Nr. 15310.25.O102
Kostenlos

Einführungskurs
Dienstag, 16.00 – 18.00
Letzter Kurstag bis 20.00
5x, 08.04. – 06.05.2025
Paul Struchen
Nr. 15310.25.O202
CHF 50.–

Kegeln

Die Kegelgruppe ist offen für alle. Einfach kommen und mitspielen! Die Spieltechnik mit den kleinen Kugeln ist leicht zu erlernen.

Emmental-Oberaargau

Forum Sumiswald, Kegelbahn, Burghof 104, Sumiswald

Montag, wöchentlich
09.30 – 10.30
Monika Späti
7.–/1x
Auskunft: Kurssekretariat Berner Oberland

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 même 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 – 16.00
08.01., 12.02., 12.03., 09.04, 14.05., 11.06.2025
allfällige Änderungen vorbehalten
Team Senevita Wangenmatt
Kostenlos (Konsumation möglich)

Restaurant Egghölzli, Weltpoststrasse 16, Bern

Jeden 2. Donnerstag, 14.00 – 17.00
09.01. – 26.06.2025
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 09.01. – 11.12.2025
Kostenlos/*Gratuit*

Emmental-Oberaargau

Restaurant Stadtgarten, Städtli 12, Wangen a.A.

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 14.00 – 17.00
09.01., 06.02., 06.03., 03.04., 01.05., 05.06.2025
Erich Vogel
Kostenlos

Anregung

«Beim Spiel entspannen und Erfolge teilen.»

Spielen *Jeux*

Biel/Bienne – Seeland

Steinweg 24, Tertianum Lyssbachpark, Lyss

Jeden 1./3. Freitag im Monat, 14.30 – 16.30
17.01. – 19.12.2025
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*
16.01. – 18.12.2025
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
10.01. – 27.06.2025
Ohne Leitung
CHF 25.– (pro Semester, wird als pauschaler Unkostenbeitrag in Rechnung gestellt)

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

Silvester-Neujahr
Montag, 14.00 – 16.00
1x, 06.01.2025
Nr. 15340.25.S101
Kostenlos/Trinkgeld

Wohnen
Montag, 14.00 – 16.00
1x, 03.02.2025
Nr. 15340.25.S102
Kostenlos/Trinkgeld

Wagen sich selbst zu sein
Montag, 14.00 – 16.00
1x, 03.03.2025
Nr. 15340.25.S103
Kostenlos/Trinkgeld

Lieblingsbücher
Montag, 14.00 – 16.00
1x, 07.04.2025
Nr. 15340.25.S201
Kostenlos/Trinkgeld

Feste feiern
Montag, 14.00 – 16.00
1x, 05.05.2025
Nr. 15340.25.S202
Kostenlos/Trinkgeld

Freundschaften
Montag, 14.00 – 16.00
1x, 16.06.2025
Nr. 15340.25.S203
Kostenlos/Trinkgeld

Mittagstisch 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

Repas de midi PLUS

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

Besser leben mit Schmerzen
Mieux vivre avec des douleurs
Montag/*Lundi*
10.30 – 12.00
1x, 24.03.2025
Kostenlos, *Gratuit*

Stabil bleiben in stürmischen Zeiten
Rester stable en temps de crise
Montag/*Lundi*
10.30 – 12.00
1x, 23.06.2025
Kostenlos, *Gratuit*

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

krebsliga bern

LUNGENLIGA BERN
LIGUE PULMONAIRE BERNOISE

Rheumaliga Bern und Oberwallis

QIGONG IM PARK

geht weiter in Bern, Biel, Burgdorf und Thun
April – September 2025

Das Angebot steht Menschen jeden Alters offen und ist kostenlos.
Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte der Homepage:
www.qigongimpark-bern.ch

QIGONG DANS LE PARC

continue à Berne, Bienne, Berthoud et Thoune
Avril – Septembre 2025

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

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

Veuillez 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®

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

Region Bern

Turnhalle Steinhölzli, Hildegardstrasse 18, Liebefeld

Donnerstag, 17.00 – 18.00
12x, 09.01. – 03.04.2025
Christelle Schwarz
Nr. 15290.25.B101
CHF 240.–

Donnerstag, 17.00 – 18.00
10x, 24.04. – 03.07.2025
Christelle Schwarz
Nr. 15290.25.B201
CHF 200.–

Balance durch Bewegung & Entspannung

Neu

Dank einer Vielfalt von Bewegungs- Tanz- und Entspannungsmethoden finden Sie Ihr Gleichgewicht zwischen Körper und Geist und steigern Ihr Körperbewusstsein. Die Wechselwirkung zwischen Bewegung und Entspannung regt Ihre Selbstheilungskräfte an und fördert Ihre Beweglichkeit. Entspannungsübungen aus dem autogenen Training und der Selbsthypnose bringen Heiterkeit und Freude in Ihr Leben.

Region Bern

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, Bern

Schnupperlektion
Dienstag, 15.00 – 16.00
1x, 07.01.2025
Sabina Seiler
Nr. 15290.25.B127
Kostenlos

Einsteigerkurs
Dienstag, 15.00 – 16.00
10x, 21.01. – 01.04.2025
Sabina Seiler
Nr. 15290.25.B128
CHF 220.–

Einsteigerkurs
Dienstag, 15.00 – 16.00
9x, 06.05. – 01.07.2025
Sabina Seiler
Nr. 15290.25.B228
CHF 198.–

Die Kraft der Atmung

Neu

Nutze die Kraft Deines Atems für mehr Wohlbefinden und für mehr Lebensqualität, denn Atmen ist mehr als Luft holen. Mit Atem und Körperwahrnehmungsübungen, über Meditation und Bewegung werden wir den Atem achtsam und bewusst erleben und als zentrale Kraft in den Alltag integrieren.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 15.15 – 16.15
12x, 10.01. – 04.04.2025
Sylvia Hartmann
Nr. 15290.25.B129
CHF 264.–

Freitag, 15.15 – 16.15
11x, 25.04. – 04.07.2025
Sylvia Hartmann
Nr. 15290.25.B229
CHF 242.–

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 Fasziengewebe 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 bienêtre.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 16.30 – 17.30
12x, 07.01. – 01.04.2025
Christa Bitterli
Nr. 15290.25.B103
CHF 240.–

Dienstag, 16.30 – 17.30
11x, 22.04. – 01.07.2025
Christa Bitterli
Nr. 15290.25.B203
CHF 220.–

Mittwoch, 17.00 – 18.00
12x, 08.01. – 02.04.2025
Christa Bitterli
Nr. 15290.25.B104
CHF 240.–

Mittwoch, 17.00 – 18.00
11x, 23.04. – 02.07.2025
Christa Bitterli
Nr. 15290.25.B204
CHF 220.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Donnerstag/*Jeudi*
10.15 – 11.15
11x, 30.01. – 10.04.2025
Mireille Häsler
Nr. 15290.25.S108
CHF 209.–

Donnerstag/*Jeudi*
10.15 – 11.15
9x, 24.04. – 03.07.2025
Mireille Häsler
Nr. 15290.25.S208
CHF 171.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

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

Mittwoch, 14.00 – 15.00
12x, 08.01. – 02.04.2025
Christa Bitterli
Nr. 15290.25.B106
CHF 240.–

Mittwoch, 14.00 – 15.00
11x, 23.04. – 02.07.2025
Christa Bitterli
Nr. 15290.25.B206
CHF 220.–

CIRCL Mobility™

Neu

Besser und länger beweglich sein. Stress abbauen und fit bleiben, Gleichgewicht und Konzentration fördern. Diese Methode basiert auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen. Die Übungssequenzen werden von entspannter Musik unterstützt, fliessend ausgeführt und sind für jedes Alter geeignet. Blockaden werden gelöst, der Rumpf erhält seine natürliche Stärke und die allgemeine Mobilität wird verbessert.

Berner Oberland

Soulspace, Rampenstrasse 1, Thun

Schnupperlektion

Dienstag, 13.30 – 14.30
1x, 07.01.2025
Yvonne Decker
Nr. 15290.25.O101
Kostenlos

Einsteigerkurs

Dienstag, 13.30 – 14.30
10x, 21.01. – 01.04.2025
Yvonne Decker
Nr. 15290.25.O102
CHF210.–

Einsteigerkurs

Dienstag, 13.30 – 14.30
10x, 22.04. – 01.07.2025
Yvonne Decker
Nr. 15290.25.O201
CHF 210.–

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

Mittwoch, 14.00 – 15.00
12x, 08.01. – 02.04.2025
Thomas Schmid
Nr. 15215.25.B106
CHF 240.–

Mittwoch, 14.00 – 15.00
11x, 23.04. – 02.07.2025
Thomas Schmid
Nr. 15215.25.B206
CHF 220.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Ganzheitliches Rückentraining

Durch gezielte Übungen in den Bereichen Wahrnehmung, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft/Stabilisation, fasziale 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

Kirchgemeindehaus Paulus, Freiestrasse 20, Bern

Montag, 08.00 – 09.00
12x, 06.01. – 31.03.2025
Christine Michel
Nr. 15210.25.B101
CHF 252.–

Montag, 08.00 – 09.00
8x, 28.04. – 23.06.2025
Christine Michel
Nr. 15210.25.B201
CHF 168.–

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, 3011 Bern

Donnerstag, 16.00 –17.00
12x, 09.01. – 03.04.2025
Christine Michel
Nr. 15210.25.B109
CHF 252.–

Donnerstag, 16.00 –17.00
9x, 24.04. – 26.06.2025
Christine Michel
Nr. 15210.25.B209
CHF 189.–

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 bestehenden Gruppen.

New Dance Academy, Bubenbergplatz 11, Bern

Dienstag, 10.15 – 11.15
12x, 07.01. – 01.04.2025
Cäcilia Märk
Nr. 15290.25.B130
CHF 240.–

Dienstag, 10.15 – 11.15
10x, 22.04. – 01.07.2025
Cäcilia Märk
Nr. 15290.25.B230
CHF 200.–

Emmental-Oberaargau

Lady Fitness, Bahnhofstrasse 7, Burgdorf

Donnerstag, 14.00 – 15.00
12x, 09.01. – 03.04.2025
Beatriz Restrepo
Nr. 15290.25.B126
CHF 240.–

Donnerstag, 14.00 – 15.00
10x, 24.04. – 03.07.2025
Beatriz Restrepo
Nr. 15290.25.B226
CHF 200.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/*Mardi*
10.00 – 11.00
13x, 07.01. – 08.04.2025
Janeta Barelli
Nr. 15290.25.S103
CHF 221.–

Dienstag/*Mardi*
10.00 – 11.00
9x, 29.04. – 24.06.2025
Janeta Barelli
Nr. 15290.25.S203
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 Schrittkombinationen zu Musik.

Region Bern

Yogamarket, Münstergasse 70, Bern

Mittwoch, 14.00 – 15.00
12x, 08.01. – 02.04.2025
Andrea F. Schweizer
Nr. 15290.25.B120
CHF 264.–

Mittwoch, 14.00 – 15.00
11x, 23.04. – 02.07.2025
Andrea F. Schweizer
Nr. 15290.25.B220
CHF 242.–

L'Adresse für Bewegungskultur, Belpstr. 3, Muri (1. Quartal) Im Freien, Elfenaupark, (2. Quartal)

Mittwoch, 09.30 – 10.30
12x, 08.01. – 02.04.2025
Julia Conzelmann
Nr. 15290.25.B109
CHF 264.–

Mittwoch, 09.30 – 10.30
10x, 23.04. – 25.06.2025
Julia Conzelmann
Nr. 15290.25.B209
CHF 220.–

Kampfkunst im Alter

Neu

Eine kräftigende und ausgleichende Übungsform aus Karate, Jiu Jitsu und Judo, die Ihre Konzentration, Beweglichkeit, Kraft und das Gleichgewicht verbessern. So bleiben Sie im Alltag körperlich und geistig fit, selbstbewusst und stark. Die Hündin "Ayumi" ist mit dabei und wacht liebevoll über die Gruppe.

Biel/Bienne – Seeland

Seishin Ryu Jitsu Dojo, Erlenstrasse 27, Brügg

Schnupperlektion

Mittwoch, 16.00 – 17.00
1x, 08.01.2025
Daniel Ryter
Nr. 15225.25.S102
Kostenlos

Einsteigerkurs

Mittwoch, 16.00 – 17.00
10x, 29.01. – 02.04.2025
Daniel Ryter
Nr. 15225.25.S103
CHF 200.–

Einsteigerkurs

Mittwoch, 16.00 – 17.00
10x, 23.04. – 25.06.2025
Daniel Ryter
Nr. 15225.25.S203
CHF 200.–

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

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
12x, 08.01. – 02.04.2025
Andrea F. Schweizer
Nr. 15290.25.B121
CHF 240.–

Mittwoch, 15.15 – 16.15
11x, 23.04. – 02.07.2025
Andrea F. Schweizer
Nr. 15290.25.B221
CHF 220.–

Kung Fu/Wushu

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

Basiskurs

Dienstag, 11.15 – 12.15
11x, 07.01. – 25.03.2025
Yongmei Wu
Nr. 15225.25.B106
CHF 220.–

Basiskurs

Dienstag, 11.15 – 12.15
11x, 22.04. – 01.07.2025
Yongmei Wu
Nr. 15225.25.B206
CHF 220.–

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

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
12x, 06.01. – 31.03.2025
Miriam Ehn
Nr. 15230.25.O101
CHF 264.–

Montag, 16.30 – 17.45
9x, 28.04. – 30.06.2025
Miriam Ehn
Nr. 15230.25.O201
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

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in 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
12x, 06.01. – 31.03.2025
Serena Bitterli
Nr. 15235.25.B102
CHF 240.–

Montag, 14.00 – 15.00
9x, 28.04. – 30.06.2025
Serena Bitterli
Nr. 15235.25.B202
CHF 180.–

New Dance Academy, Bubenbergplatz 11, Bern

Dienstag, 11.00 – 12.00
12x, 07.01 – 01.04.2025
Deborah Moser
Nr. 15235.25.B111
CHF 240.–

Dienstag, 11.00 – 12.00
11x, 22.04. – 01.07.2025
Deborah Moser
Nr. 15235.25.B211
CHF 220.–

Mittwoch, 09.15 – 10.15
12x, 08.01. – 02.04.2025
Teresa Palacios
Nr. 15235.25.B106
CHF 240.–

Mittwoch, 09.15 – 10.15
11x, 23.04. – 02.07.2025
Teresa Palacios
Nr. 15235.25.B206
CHF 220.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Berner Oberland

Gwattstrasse 2B, Thun

Donnerstag, 11.30 – 12.30
9x, 01.05 – 03.07.2025
Doris Mora Garro
Nr. 15235.25.O202
CHF 171.–

Mittlere Strasse 52, Thun

Freitag, 09.00 – 10.00
11x, 10.01. – 04.04.2025
Doris Blaser
Nr. 15235.25.O104
CHF 209.–

Freitag, 14.00 – 15.30
9x, 25.04. – 27.06.2025
Doris Blaser
Nr. 15235.25.O204
CHF 171.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Spiraldynamik

Fussschmerzen stehen an 2. Stelle hinter Rückenschmerzen. Viele Beschwerden sind die Folge von Fehlstellungen, die durch Fehlgebrauch entstanden sind. Die Spiraldynamik® hilft Ursachen zu verstehen und Zusammenhänge zu verknüpfen.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag, 18.00 – 19.30
3x, 04.02. + 11.02. + 25.02.2025
Janine Messerli
Nr. 15220.25.O101
CHF 117.–

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

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, Bern

Qigong, Basiskurs
Mittwoch, 10.30 – 11.45
10x, 08.01. – 02.04.2025
Arie De Boorder
Nr. 15225.25.B102
CHF 250.–

Qigong, Basiskurs
Mittwoch, 10.30 – 11.45
13x, 09.04. – 02.07.2025
Arie De Boorder
Nr. 15225.25.B202
CHF 325.–

Wushu Zentrum, Zentweg 17 C1, Bern

Tai Chi, Fortgeschrittene1
Dienstag, 10.00 – 11.00
11x, 07.01. – 25.03.2025
Yongmei Wu
Nr. 15225.25.B103
CHF 220.–

Tai Chi, Fortgeschrittene1
Dienstag, 10.00 – 11.00
11x, 22.04. – 01.07.2025
Yongmei Wu
Nr. 15225.25.B203
CHF 220.–

Tai Chi, Neuer Basiskurs²
Donnerstag, 10.15 – 11.15
11x, 09.01. – 27.03.2025
Yongmei Wu
Nr. 15225.25.B105
CHF 220.–

Tai Chi, Neuer Basiskurs²
Donnerstag, 10.15 – 11.15
10x, 24.04. – 03.07.2025
Yongmei Wu
Nr. 15225.25.B205
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
11x, 09.01. – 03.04.2025
Pia Columberg
Nr. 15225.25.O102
CHF 319.–

Qigong / Tai Chi
Donnerstag, 14.00 – 15.30
12x, 10.04. – 03.07.2025
Pia Columberg
Nr. 15225.25.O202
CHF 348.–

Qigong / Tai Chi
Freitag, 09.45 – 11.00
11x, 10.01. – 04.04.2025
Arie De Boorder
Nr. 15225.25.O103
CHF 286.–

Qigong / Tai Chi
Freitag, 09.45 – 11.00
12x, 11.04. – 04.07.2025
Arie De Boorder
Nr. 15225.25.O203
CHF 312.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Dojo Biel/Bienne, Freiburgstrasse 41, Biel/Bienne

Qigong
Freitag/*Vendredi* 09.00 – 10.00
12x, 10.01. – 04.04.2025
Pia Schibler
Nr. 15225.25.S101
CHF 264.–

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

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 08.45 – 09.45
12x, 07.01. – 01.04.2025
Manuela Weber
Nr. 15290.25.B101
CHF 240.–

Dienstag, 08.45 – 09.45
11x, 22.04. – 01.07.2025
Manuela Weber
Nr. 15290.25.B201
CHF 220.–

Yogamarket, Münstergasse 70, Bern

Mittwoch, 16.30 – 17.30
12x, 08.01. – 02.04.2025
Andrea F. Schweizer
Nr. 15290.25.B105
CHF 240.–

Mittwoch, 16.30 – 17.30
11x, 23.04. – 02.07.2025
Andrea F. Schweizer
Nr. 15290.25.B205
CHF 220.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Biel/Bienne – Seeland

Body-spirit, Ring 12, Biel

Montag, 08.30 – 09.30
12x, 06.01. – 31.03.2025
Marlise Flückiger
Nr. 15230.25.S101
CHF 228.–

Montag, 08.30 – 09.30
9x, 28.04. – 30.06.2025
Marlise Flückiger
Nr. 15230.25.S201
CHF 171.–

AnfängerInnen
Donnerstag, 16.00 – 17.00
12x, 09.01. – 03.04.2025
Marlise Flückiger
Nr. 15230.25.S105
CHF 228.–

AnfängerInnen
Donnerstag, 16.00 – 17.00
10x, 24.04. – 03.07.2025
Marlise Flückiger
Nr. 15230.25.S205
CHF 190.–

bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Freitag/*Vendredi*
09.00 – 10.15
12x, 10.01. – 04.04.2025
Vakant
Nr. 15230.25.S106
CHF 276.–

Freitag/*Vendredi*
09.00 – 10.15
11x, 25.04. – 04.07.2025
Vakant
Nr. 15230.25.S206
CHF 253.–

Zumba Gold®

Mit Zumba Gold®, einem Tanz-Fitness-Programm zu lateinamerikanischen 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, Aarbergergasse 40, Bern

Dienstag, 14.30 – 15.30
12x, 07.01. – 01.04.2025
Carmen Grandi
Nr. 15290.25.B122
CHF 264.–

Dienstag, 14.30 – 15.30
11x, 22.04. – 01.07.2025
Carmen Grandi
Nr. 15290.25.B222
CHF 242.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Berner Oberland

Neu

Soulspace, Rampenstrasse 1, Thun

Schnupperlektion
Dienstag, 14.45 – 15.45
1x, 07.01.2025
Yvonne Decker
Nr. 15290.25.O103
Kostenlos

Einsteigerkurs
Dienstag, 14.45 – 15.45
10x, 21.01. – 01.04.2025
Yvonne Decker
Nr. 15290.25.O104
CHF 210.–

Einsteigerkurs
Dienstag, 14.45 – 15.45
10x, 22.04. – 01.07.2025
Yvonne Decker
Nr. 15290.25.O202
CHF 210.–

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Tanzschule Elite, Guglerstrasse 6, Nidau

Mittwoch/*Mercredi*,
10.00 – 11.00
13x, 08.01. – 09.04.2025
Janeta Barelli
Nr. 15290.25.S107
CHF 247.–

Mittwoch/*Mercredi*
10.00 – 11.00
9x, 30.04. – 25.06.2025
Janeta Barelli
Nr. 15290.25.S207
CHF 171.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

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
12x, 10.01. – 04.04.2025
Carmen Grandi
Nr. 15290.25.B114
CHF 336.–

Freitag, 12.30 – 13.45
11x, 25.04. – 04.07.2025
Carmen Grandi
Nr. 15290.25.B214
CHF 308.–

Tanzen & Musik

Danse & musique

(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, Bahnhöheweg 34, Bern

Country Line Dance

Fortgeschrittene
Montag, 14.40 – 15.40
12x, 06.01. – 31.03.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B106
CHF 228.–

Fortgeschrittene
Montag, 14.40 – 15.40
9x, 28.04. – 30.06.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B206
CHF 171.–

Berner Oberland

Sportmühle, Oelestrasse 2A, Matten bei Interlaken

Line Dance

Einsteiger
Dienstag, 16.00 – 17.00
10x, 28.01. – 01.04.2025
Danielle Gebek
Nr. 14300.25.O102
CHF 190.–

Einsteiger
Dienstag, 16.00 – 17.00
9x, 08.04. – 01.07.2025
Danielle Gebek
Nr. 14300.25.O202
CHF 171.–

Emmental-Oberaargau

Zentrum Gyriträff, Gyrischachenstrasse 27, Burgdorf

Country Line Dance

Fortgeschrittene
Dienstag, 14.15 – 15.15
11x, 14.01. – 25.03.2025
Yvonne Kramer
Nr. 14300.25.O501
CHF 170.– (10er Karte)

Fortgeschrittene
Dienstag, 14.15 – 15.15
9x, 29.04. – 24.06.2025
Yvonne Kramer
Nr. 14300.25.O501
CHF 170.– (10er Karte)

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Tanzschule Side-Step, Johann-Verresiusstrasse 13, Biel

Line Dance

Fortgeschrittene/Avancés I
Donnerstag/*Jeudi*
16.00 – 17.00
12x, 09.01. – 03.04.2025
Dana Bangerter
Nr. 14300.25.S108
CHF 192.–

Fortgeschrittene/Avancés I
Donnerstag/*Jeudi*
16.00 – 17.00
10x, 24.04. – 03.07.2025
Dana Bangerter
Nr. 14300.25.S208
CHF 160.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Hauptstrasse 31, Lyss

Fortgeschrittene II
Montag, 14.15 – 15.15
13x, 06.01. – 31.03.2025
Yvonne Kramer
Nr. 14300.25.S110
CHF 208.–

Fortgeschrittene II
Montag, 14.15 – 15.15
11x, 07.04. – 30.06.2025
Yvonne Kramer
Nr. 14300.25.S210
CHF 176.–

Fortgeschrittene I
Montag, 15.15 – 16.15
13x, 06.01. – 31.03.2025
Yvonne Kramer
Nr. 14300.25.S111
CHF 208.–

Fortgeschrittene I
Montag, 15.15 – 16.15
11x, 07.04. – 30.06.2025
Yvonne Kramer
Nr. 14300.25.S211
CHF 176.–

Everdance®

Der Gesellschaftstanz ohne Partnerin/Partner Tango, Walzer, Foxtrott, Cha Cha Cha, Salsa & Samba (*auch Country Line Dance) werden in einfachen Choreographien getanzt, die die Koordination, das Gleichgewicht und 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, Bahnhöheweg 34, Bern

*Ever & Line Dance

Grund- bis Mittelstufe
Montag, 13.30 – 14.30
12x, 06.01. – 31.03.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B107
CHF 228.–

Grund- bis Mittelstufe
Montag, 13.30 – 14.30
9x, 28.04. – 30.06.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B207
CHF 171.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Tanzschule Elite, Guglerstrasse 6, Nidau

Everdance

Fortgeschrittene/Avancés
Mittwoch/*Mercredi*
08.45 – 09.45
12x, 08.01. – 26.03.2025
Andrea Wüthrich
Nr. 14300.25.S101
CHF 240.–

Fortgeschrittene/Avancés
Mittwoch/*Mercredi*
08.45 – 09.45
10x, 23.04. – 25.06.2025
Andrea Wüthrich
Nr. 14300.25.S201
CHF 200.–

Emmental-Oberaargau

Langenthal

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

Flamenco

Körperliche und geistige Bewegung finden Sie in der Welt des Flamencos. Da wird verführt, aufbegehrt und geklagt, um danach befreit mit überschäumender Lebensfreude zu feiern.

Region Bern

Tanzschule «La Ursula», Zieglerstrasse 26, Bern

Flamenco Sommerkurs

Montag – **Freitag,** 09.30 – 11.00
5x, 07.07. – 11.07.2025
Cristina Teuscher
Nr. 14300.25.B210
CHF 140.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

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. Teilnahme für jedes Alter, Geschlecht und jeden Gesundheitszustand möglich.

Region Bern

MorgenAbendLand, Könizstrasse 19a, Bern

Grund- bis Mittelstufe
Dienstag, 09.30 – 10.30
12x, 07.01. – 01.04.2025
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.25.B102
CHF 288.–

Grund- bis Mittelstufe
Dienstag, 09.30 – 10.30
11x, 22.04. – 01.07.2025
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.25.B202
CHF 264.–

Fortgeschrittene
Mittwoch, 10.30 – 11.30
12x, 08.01. – 02.04.2025
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.25.B103
CHF 288.–

Fortgeschrittene
Mittwoch, 10.30 – 11.30
11x, 23.04. – 02.07.2025
Brigitte Schildknecht
Nr. 14300.25.B203
CHF 264.–

Paartanz Standard & Latein

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

Region Bern

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhöheweg 34, Bern

Fortgeschrittene
12 Monate Erfahrung
Montag, 15.50 – 16.50
12x, 06.01. – 31.03.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B104
CHF 228.–

Fortgeschrittene
12 Monate Erfahrung
Montag, 15.50 – 16.50
9x, 28.04. – 30.06.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B204
CHF 171.–

Grund- bis Mittelstufe
Montag, 17.00 – 18.00
12x, 06.01. – 31.03.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B105
CHF 228.–

Grund- bis Mittelstufe
Montag, 17.00 – 18.00
9x, 28.04. – 30.06.2025
Nicola Cordasco
Nr. 14300.25.B205
CHF 171.–

Los geht's

«Walzer, Tango, Foxtrott, Cha Cha Cha oder Rumba?»

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
06.01. – 30.06.2025
Wabern, KGH
Cili Märk, Silvia Kreis
CHF 10.–/1x

Mittwoch, 09.00 – 10.30
08.01. – 04.06.2025
Ittigen, KGH
Cili Märk
CHF 7.–/1x

Donnerstag, 09.00 – 10.30
16.01. – 03.07.2025
Laupen, Oekum. Zentrum
Esther Herzog, Monika Vögtlin
CHF 7.–/1x

Dienstag, 14.30 – 16.30[1]
07.01. – 01.07.2025
Bern, KGH Johannes
Christina Oeler
CHF 7.–/1x
[1]Inkl. 30min Pause

Freitag, 09.00 – 10.30
10.01. – 30.06.2025
Bethlehem, Tscharnergut
Cili Märk, Monika Vögtlin
CHF 7.–/1x

Emmental-Oberaargau

Montag, 14.00 – 15.30
13.01. – 23.06.2025
Konolfingen, Ref. KGH
Ruth Moser,
Beat Scheidegger
CHF 9.–/1x

Donnerstag, 09.00 – 10.00
16.01. – 27.03.2025
Sumiswald, KGH
Kathrin Langenegger
CHF 6.–/1x

Dienstag *, 14.00 – 15.00
16.01. – 01.04.2025
Walkringen, Sternen Zentrum
Kathrin Langenegger
CHF 6.–/1x
* 1. Termin ausnahmsweise Donnerstag

Donnerstag, 14.30 – 15.30
16.01. – 03.04.2025
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.
Eintritt pro Nachmittag: CHF 10.–

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.
Entrée par après-midi: CHF 10.–

Region Bern

Restaurant Jardin, Militärstrasse 38, Bern

Dienstag/*Mardi*, 14.00 – 17.00
21.01., 25.02., 25.03., 22.04., 27.05.2025

Berner Oberland

Interlaken

Ort und Daten beim Druck des Programms noch nicht bekannt.

Lötschbergzentrum, Stockhornstrasse 1, Spiez

Mittwoch/*Mercredi*, 14.00 – 17.00
22.01., 26.02., 26.03., 23.04., 21.05.2025

Restaurant Rössli, Dorfstrasse 15, Uetendorf

Montag/*Lundi*, 14.00 – 17.00
13.01., 10.02., 10.03., 14.04., 12.05., 02.06.2025

Biel/Bienne – Seeland

Hotel Weisses Kreuz, Marktplatz 15, Lyss

Mittwoch/*Mercredi*, 14.00 – 17.00
08.01., 05.02., 05.03., 02.04., 04.06., 02.07.2025

Sonntag/*Dimanche*, 14.00 – 17.00
12.01., 19.01., 09.02., 16.02., 16.03., 13.04., 18.05., 22.06., 13.07.2025

Emmental-Oberaargau

Landgasthof Bären, Marktgasse 1, Sumiswald

Donnerstag/*Jeudi*, 14.00 – 17.00
09.01., 13.02., 13.03., 10.04., 08.05.,12.06.2025

Disco Ü60

"Move like a Rolling Stone"

Emmental-Oberaargau

Neu

OldCapitol, Spitalgasse 6, Langenthal

Sonntag, 19.00 – 22.00
26.01., 23.03., 25.05.2025
Eintritt pro Nachmittag, inkl. Garderobe: CHF 15.–

Biel/Bienne – Seeland

Neuer Ort | bilingue

BlueNote, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, Biel/Bienne

Sonntag/*Dimanche*, 14.30 – 19.00
05.01., 02.02., 02.03., 06.04., 04.05., 01.06.2025
Eintritt pro Nachmittag, inkl. Garderobe: CHF 15.–
Entrée par après-midi, vestiaire inclus : CHF 15.–
Neu: Für Interessierte, kostenlose Kontaktbörse und Glückspost an Ort.
Nouveau: Pour les intéressées, bourse de contacts et courrier du bonheur sur place, sans frais.

«DANCE!» Disco im Museum

Disco ist angesagt! Im Rahmen der Wechselausstellung «DANCE!» können Sie im Januar und Februar im Museum für Kommunikation zur Musik der 60–80iger-Jahre die Hüften kreisen lassen und einen bewegten Abend geniessen. An der Bar gibt es Getränke. Keine Anmeldung nötig.

Region Bern

Museum für Kommunikation, Helvetiastrasse 16, Bern

Samstag, 18.01. und 15.02.2025, 19.00 – 23.00
Kollekte / Der Anlass wird durch das Museum für Kommunikation unterstützt.

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 – 15.30
2x monatlich, nach Jahresplan Ab 06.01.2025
Sandra Tosetti
CHF 42.– (Halbjahresrechnung)

Kirchenzentrum Futura, Unterseen

Montag, 14.30 – 16.30
Ab 06.01.2025
Annette Balmer
CHF 5.–/1x inkl. Zvieri

Stimmungsaufsteller

«Beim Singen alles vergessen und zusammen sein.»

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
15.01., 12.02., 05.03., 30.04.,
21.05., 18.06.2025
Monika Halter (076 535 03 40)
CHF 10.–/1x

Jodeln

Neu

JODLE FÄGT! Wir singen vom Jodellied bis zum Naturjutz alles was Spass macht und spüren dabei die Kraft für Körper und Geist. Dabei arbeiten wir an der korrekten Körperhaltung, an Atemstütze, Sing- und Jodeltechnik und probieren unsere Stimmen aus. Vor- oder Notenkenntnisse sind keine nötig. Anfänger wie VorjodlerInnen sind gleichermassen willkommen.
In Zusammenarbeit mit dem Jodelklub Länggasse Bern.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 13.30 – 15.00
23x 08.01. – 02.07.2025 (Semesterkurs)
Philippe Pellaton
Nr. 15320.25.B102
CHF 529.– (Halbjahresrechnung)
Zusatzkosten: ca. CHF 3.– für Material

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/*Jeudi*, 14.00 – 16.30
09.01. – 03.07.2025
Herbert Schaad
Nr. 15320.25.S601
CHF 260.– Jahresabo/*Abonnement d'un an*

Berner Oberland

Gemeindezentrum Lötschberg, Lokal Musikverein Spiez

Donnerstag, 09.00 – 11.15
15x, ab 16. Januar 2025, nach Probenplan
Hans Peter Zumkehr, Barbara Hofer
Nr. 15320.25.O106 CHF 160.–

Emmental-Oberaargau

Musikschule, Turnhallenstrasse 22, Langenthal

Ein Angebot von Klangwerk Mittelland:
Mittwoch, 10.00 – 11.30
Information, Anmeldung und Administration
direkt unter Telefon 062 922 69 07 oder
info@klangwerkmittelland.ch

Steelpan Gruppen

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

Berner Oberland

Steelorama, Industrieweg 43, Steffisburg

Montag, 09.15 – 10.45
11x, 06.01. – 31.03.2025
Silvia Balmer und
Jacqueline Baumgartner
Nr. 15320.25.O104
CHF 319.–

Montag, 09.15 – 10.45
9x, 28.04. – 30.06.2025
Silvia Balmer und
Jacqueline Baumgartner
Nr. 15320.25.O204
CHF 261.–

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 29.01.2025
Silvia Ringgenberg
Nr. 15320.25.O102
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
9x 08.01. – 02.04.2025
Silvia Ringgenberg
Nr. 15320.25.O101
CHF 225.–

Fortgeschrittene

Mittwoch, 13.30 – 18.00
7x, 23.04. – 02.07.2025
Silvia Ringgenberg
Nr. 15320.25.O201
CHF 175.–

Ausflüge & Veranstaltungen

Excursions & événements

Ausflüge

Allgemeines

Anreise & Reisebegleitung

Die Anreise zu den Ausflugsorten erfolgt auf eigene Kosten. Für die meisten Ausflüge ist es möglich ab Bahnhof Bern (Treffpunkt) begleitet anzureisen. Die Anreise zum Ausflugsort kann aber auch individuell erfolgen. Vor Ort stehen Ihnen unsere Begleitpersonen zur Verfügung.
Ungefähr 10 Tage vor dem Anlass erhalten Sie von uns das detaillierte Reiseprogramm.
Wichtig: Die Reisezeit für die An- und Rückreise ist bei den ausgeschriebenen Zeiten nicht eingerechnet.

Körperliche Anforderungen

Betriebsbesichtigungen sind oft weitläufig, haben Treppen und dauern ca. 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 vers les lieux d'excursion est à la charge des participantes. Un accompagnement au départ de la gare de Berne (point de rendez-vous) est possible pour la plupart des excursions. Le trajet jusqu'au lieu d'excursion peut également être effectué de manière individuelle.
Sur place, nos accompagnatrices et accompagnateurs sont à votre disposition.
Nous vous ferons parvenir le programme de voyage détaillé environ 10 jours avant.
***Important:** 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 env. 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

Besuch des Schweizer Paraplegiker-Zentrums
Donnerstag, 30. Januar 2025, 10.15 – ca. 12.30

Nr. 15505.25.B101 CHF 20.–
Auf dem geführten Rundgang durch das Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil erhalten Sie einen Einblick in den Klinikalltag und erfahren mehr zum Thema Querschnittslähmung und über die Schweizer Paraplegiker-Gruppe. Anschliessend individueller Besuch der Ausstellung möglich.

USM – Die Geschichte eines Familienunternehmens in Münsingen
Dienstag, 11. Februar 2025, 9.15 – ca. 12.00

Nr. 15505.25.B102 CHF 20.–
USM ist heute Inbegriff für zeitloses und nachhaltiges Design, das sich jederzeit der Nutzung anpasst – über Generationen, im Büro genauso wie im privaten Wohnen. Der Ausflug beinhaltet eine Firmenpräsentation, einen Rundgang durch die Produktion und das Office sowie die Besichtigung der Familienvilla Buchli. (Preis inkl. Begrüssungskaffee).

La Cucina – Tee und Gewürze aus aller Welt
Dienstag, 25. Februar 2025, 13.45 – ca. 16.30

Nr. 15505.25.B103 CHF 35.–
Für La Cucina sind Qualität, Frische und Ursprung der Produkte sehr wichtig. Seit über 35 Jahren steht La Cucina für die besten Tees und Gewürze aus aller Welt. Entdecken Sie die exotische Welt der orientalischen Gewürze in Schüpfen BE. (Preis inkl. Tee-Degustation und kleinem Apéro).

Hammerwerk Worblaufen
Mittwoch, 19. März 2025, 13.45 – ca. 16.00

Nr. 15505.25.B104 CHF 25.–
Die Hammerwerke Worblaufen wurden von 1677 bis 2014 für die Metallverarbeitung genutzt. Auf einer Führung durch die renovierten und für die Öffentlichkeit zugänglich gemachten Hammerwerke erfahren Sie mehr über die Geschichte dieses historischen und unter Denkmalschutz stehenden Gewerbeortes.

BLS Werfthalle am Lachenkanal in Thun
Freitag, 28. März 2025, 13.45 – ca. 15.30

Nr. 15505.25.B105 CHF 34.–

In der neuen Trockendockanlage können die bis zu 440 Tonnen schweren Schiffe nach Abpumpen des Wassers instandgehalten werden. Der neue nachhaltige Bau (2018) mit Schweizer Holz wird durch eine Photovoltaik Anlage auf dem Dach optimal ergänzt. Erleben Sie hautnah wo die Schiffe gewartet werden, besichtigen Sie die Werkstätte sowie die moderne Werfthalle.

Flughafenführung Zürich – Der Klassiker
Mittwoch, 9. April 2025, 11.15 – ca. 13.30

Nr. 15505.25.B201 CHF 44.–

Auf der zweistündigen Flughafenführung erfahren Sie alles Wissenswerte über den Weg vom Check-in bis zum Boarding und die Abläufe am Flughafen Zürich. Im Dock E sind die Flugzeuge zum Greifen nah und von der Zuschauerterrasse haben Sie eine tolle Aussicht auf die Flugpisten.

Hopp YB – Stadionführung im Wankdorf
Donnerstag, 24. April 2025, 13.15 – ca. 15.15

Nr. 15505.25.B202 CHF 38.–

Auf dem Rundgang sehen Sie, wo sich das Gästeteam vorbereitet und haben die Möglichkeit durch den Einlauftunnel auf den Platz zu gelangen. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die VIP-Räumlichkeiten und erfahren viele interessante Informationen rund um den BSC YB und das Stadion. In einem zweiten Teil erfahren Sie von Stewarts Interessantes über die Sicherheit in einem Fussballstadion.

Vom Eschenholz zum Grindelwaldner Horischlitten
Dienstag, 13. Mai 2025, 13.45h bis ca. 15.30

Nr. 15505.25.B203 CHF 32.–

Seit über 20 Jahren baut Hans Burgener Schlitten, Original Grindelwald Schlitten und traditionelle Horischlitten aus Eschenholz. Inzwischen sind es 100 Stück pro Jahr. Mit grösster Sorgfalt werden die Schlitten nach den überlieferten Regeln des Handwerks gebaut. In Hans Burgeners Werkstatt erfahren Sie mehr über das Handwerk und wie diese Tradition von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Auf den Spuren des Schriftstellers und Malers Friedrich Dürrenmatt in Neuenburg
Donnerstag, 22. Mai 2025, 13.15 bis ca. 14.45

Nr. 15505.25.B204 CHF 25.–

Auf dem 75-minütigen Besichtigungsrundgang im Centre Dürrenmatt Neuchâtel werden Ihnen Friedrich Dürrenmatts wichtigste Wohnräume, darunter die Bibliothek und das Büro mit Originalwerken, gezeigt. Der Rundgang wird durch eine Besichtigung der Dauerausstellung abgeschlossen – anschliessend besteht die Möglichkeit zu einem individuellen Museumsbesuch (im Preis inkl.). Führung auf Deutsch.

Sur les traces de l'écrivain et peintre Friedrich Dürrenmatt à Neuchâtel
Jeudi 22 mai 2025, de 13h15 à 14h45 env

N° 15505.25.B205 CHF 25.–

Lors de la visite de 75 minutes du Centre Dürrenmatt Neuchâtel, vous découvrirez les principaux lieux de vie de Friedrich Dürrenmatt, dont la bibliothèque et le bureau ainsi que les œuvres originales qu'ils abritent. Le circuit se conclut par la découverte de l'exposition permanente, suivie d'une visite individuelle du musée (incluse dans le prix). Visite guidée en français.

Tissot Velodrome Grenchen – das Nationalstadion des Schweizer Radsports
Donnerstag, 5. Juni 2025, 13.45 bis ca. 16.30

Nr. 15505.25.B206 CHF 34.–

Tauchen Sie während ca. eineinhalb Stunden in die Welt des Radsportes, der schnellen Wädli und des Tissot Velodrome ein. Sie erhalten spannende Details zum Bau und Betrieb sowie Einblicke hinter die Kulissen dieser Holzrennbahn. (Preis inkl. kleinem Apéro).

Zu Fuss durch die über 800-jährige Altstadt Zofingens
Mittwoch, 18. Juni 2025, 12.45 – ca. 14.30

Nr. 15505.25.B207 CHF 25.–

Zofingen zeigt sich Ihnen in einer bunten Palette von Gassen, Plätzen und Gebäuden mit vielfältigen Höhen und Tiefen seiner Geschichte. Tauchen Sie ein in frühere Zeiten und erleben Sie die charmante und wunderschöne Altstadt mit vielen Details und Besonderheiten.

Ferien & Reisen

Vacances & voyages

Aktivferien

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

Wandern

Wandertage Mendrisiotto / Valle di Muggio 18. bis 21. Mai 2025

Nr. 15510.25.S201
Anmeldeschluss: Dienstag, 22. April 2025
Das Mendrisiotto im südlichsten Zipfel des Tessins wird von Bergen begrenzt, die gegen Norden zum Luganersee, gegen Süden zum Comersee bzw. in die italienische Industrieebene abfallen. Gegen Osten öffnet sich nach der wilden Breggiaschlucht das abgeschiedene Valle di Muggio, eines der schönsten Täler des Tessins mit einem reichen kulturellen Erbe und vielfältiger Flora und Fauna. Dessen höchster Gipfel – der Monte Generoso – bietet eine grandiose Rundsicht. Anspruchsvolle Wanderungen (Dauer bis ca. 6 Std.). Mind. 9 bis max. 14 Teilnehmende

Leichte Wanderungen im Appenzellerland 19. bis 22. Mai 2025

Nr. 15510.25.S202
Anmeldeschluss: Donnerstag, 13. März 2025
Wir lernen – mit Tagesrucksack – auf leichten Wanderungen (Dauer ca. 3h täglich) diese reizvolle Gegend landschaftlich wie kulturell besser kennen.
Mind. 9 bis max. 15 Teilnehmende.

Wanderwoche in Seefeld (A) 22. bis 28. Juni 2025

Nr. 15510.25.S203
Anmeldeschluss: Dienstag, 15. April 2025
Über fünf Ortschaften erstreckt sich die Region Seefeld im Tirol auf einem malerischen Hochplateau auf 1200 Meter Höhe. Ausgehend vom Ort Seefeld werden täglich drei Wanderungen mit unterschiedlichen Anforderungen angeboten. Mind. 20 bis max. 30 Teilnehmende.

Wander- und Erlebnisferien im Oberengadin 9. bis 16. August 2025

Nr. 15510.25.S301
Anmeldeschluss: Montag, 2. Juni 2025
Die Region Oberengadin mit dem angrenzenden Puschlav und dem nahegelegenen Nationalpark, bietet viele tolle Wandermöglichkeiten an. Es werden täglich drei abwechslungsreiche Wanderungen mit unterschiedlichen Anforderungen angeboten.
Mind. 24 bis max. 30 Teilnehmende

Aktiv- und Wanderwoche im Wallis 14. bis 21. September 2025

Nr. 15510.25.S302
Anmeldeschluss: Mittwoch, 23. Juli 2025
Saas-Almagell liegt mitten in den höchsten Bergen der Schweiz im sonnenverwöhnten Saastal. Tägliche Wanderungen in der paradiesischen Region, sowie sanfte Gymnastikstunden für Nichtwandernde im familiären 3-Sterne Hotel. Mind. 28 bis max. 46 Teilnehmende

Radsport

E-Veloferien Wolfgangsee, Salzkammergut
22. bis 28. Mai 2025

Nr. 15510.25.B201
Anmeldeschluss: Montag, 17. März 2025
Während fünf Tagen fahren wir auf den Spuren von Mozart und Kaiser Franz Joseph I., entlang von Flüssen und vielen Seen, durchs Salzkammergut. Wir besuchen schmucke Dörfer und die Stadt Salzburg, Geburtsstadt von Mozart, wo wir uns mit Mozartkugeln eindecken können.
Mind. 20 bis max. 28 Teilnehmende

Easy E-Mountainbike im Neuenburger Jura
2. bis 6. Juni 2025

Nr. 15510.25.B202
Anmeldeschluss: Mittwoch, 14. Mai 2025
Schöne Touren mit viel Natur und tollen Aussichten erwarten uns auf den fünf Easy E-Mountainbike-Touren. Übernachtet wird in einem Boutique-Hotel in Le Locle. An- und Rückreise mit Reisecar.
Mind. 16 bis max. 26 Teilnehmende

Mountainbike-Touren im Engadin
24. bis 30. August 2025

Nr. 15510.25.B301
Anmeldeschluss: Montag, 14. Juli 2025
Ab unserem schönen Ausgangsort in Pontresina bieten wir wunderschöne Bio- und E-Mountainbike-Touren an. Wir fahren in drei E-MTB Gruppen mit unterschiedlichen technischen Niveaus und einer Bio-Gruppe mit Niveau T3.
Mind. 21 bis max. 36 Teilnehmende

E-Veloferien im Elsass
31. August bis 6. September 2025

Nr. 15510.25.B302
Anmeldeschluss: Montag, 7. Juli 2025
Wir erkunden die landschaftlich vielfältige und fruchtbare Region zwischen den Vogesen und dem Schwarzwald. Rhein-Rhone-Kanal-Radweg, romantische Winzerdörfer an der Elsässischen Weinstrasse, Colmar und Strassburg sind einige der Highlights, die Sie erwarten.
Mind. 20 bis max. 28 Teilnehmende

E-Veloferien Wolfgangsee, Salzkammergut
5. bis 11. Oktober 2025

Nr. 15510.25.B401
Anmeldeschluss: Dienstag, 29. Juli 2025
Während fünf Tagen fahren wir auf den Spuren von Mozart und Kaiser Franz Joseph I., entlang von Flüssen und vielen Seen, durchs Salzkammergut. Wir besuchen schmucke Dörfer und die Stadt Salzburg, Geburtsstadt von Mozart, wo wir uns mit Mozartkugeln eindecken können.
Mind. 20 bis max. 28 Teilnehmende

Tanzen

Tanztage Interlaken
3. bis 7. März 2025

Nr. 15510.25.B102
Anmeldeschluss: Dienstag, 14. Januar 2025
Im schönen Berner Oberland lernen Sie einerseits historische Tänze in verschiedenen Formationen und andererseits interessante neue Tänze aus aller Welt zu Musik aus unterschiedlichen Stilrichtungen kennen.
Mind. 16 bis max. 24 Teilnehmende

Schneesport

Die Ferien-Angebote fürs erste Halbjahr 2025 wurden bereits im Heft Juli–Dezember 2024 publiziert.
Freie Plätze auf Anfrage.

Sport

Sport

Allgemeine Informationen und Bedingungen für Wandern, Rad- und Schneesport

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

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

Versicherung
Ist Sache der Teilnehmenden.

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

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

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

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

Konditionelle Anforderungen

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

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

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

Technische Anforderungen

Wanderungen
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 nonprésentation, le coût de la randonnée sera facturé.

Restauration
Emporter un piquenique 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 blanc-rouge-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 auprès 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

Kanton Bern

Kantonaler Anlass

Anmeldung und Informationen:
Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 032 328 31 04 /
E-Mail bildung.sport@be.prosenectute.ch

Montag, 10.03.2025 Infoanlass Wanderangebote

Zeit: 13.30 – 15.30
Ort: Reformierte Kirchgemeinde, Lyssachstrasse 2, 3400 Burgdorf
Das Team der Wanderleitenden stellt das Tourenangebot 2025 vor. Teilnahme ist kostenlos.

Weitwanderungen

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 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, 08.04.2025 Ossola

Anforderung: T2, ca. 10 km, 550 m ↗, 600 m ↘, 5 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.34 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.24
Leitung: Andreas Mörikofer **Co-Leitung:** Peter Steffen
Frühling im Ossola, Pontemaglio–Nava–Montecrestese–Magena. Billete Domodossola retour (evtl. Gruppenbillet), Bus vor Ort.

Freitag, 23.05.2025 Via Berna 8. Etappe

Anforderung: T1, ca. 18 km, 410 m ↗, 470 m ↘, 5½ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Bern 08.00, Gleis 12A-C
Abfahrt: Bhf Bern ab 8.08 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.05
Leitung: Peter Weibel **Co-Leitung:** Daniel Schneiter
Die kurzweilige Wanderung führt auf angenehmen Uferwegen von Mühleberg entlang dem Wohlensee nach Bern, Felsenau.

Donnerstag, 05.06.2025 Über die Marbachegg

Anforderung: T2, ca. 13 km, 850 m ↗, 800 m ↘, 5½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.36 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.26
Leitung: Peter Steffen **Co-Leitung:** Bernard Buchenel
Schangnau–Marbachegg–Alp Imbrig–Kemmeribodenbad

Dienstag, 17.06.2025 Weg der Schweiz

Anforderung: T1, ca. 20 km, 600 m ↗, 300 m ↘, 5¾ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abfahrt: Bfh Bern ab 07.00 **Ankunft:** Bhf Bern an 19.00
Leitung: Ursula Wyss **Co-Leitung:** Werner Schoop
Von Altdorf auf dem Weg der Schweiz über Bauen hoch nach Seelisberg mit wunderbarer Aussicht. Billet selber lösen.

Freitag, 27.06.2025 Chaltenbrunnen–Hochmoor

Anforderung: T2, ca. 14 km, 880 m ↗, 1'100 m ↘, 5¼ Std.
Abfahrt: Bhf Thun 06.45 **Ankunft:** Bhf Thun an 18.32
Leitung: Daniel Schneiter **Co-Leitung:** Jean-Marc Chavaillaz
Schöne Rundwanderung zum höchstgelegenen Hochmoor von Europa mit vielen kleinen Seelein und einer herrlichen Aussicht auf den Hasliberg.

Mittwoch, 02.07.2025 Weissenstein

Anforderung: T2, ca. 15,5 km, 930 m ↗, 690 m ↘, 5½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.14 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.14
Leitung: Bernard Buchenel **Co-Leitung:** Ursula Wyss
Oberbalmberg–Weissenstein–Hasenmatt– Grenchenberg

Wanderungen

Region Bern

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 Treffpunkt des Bahnhofs
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen S. 51

Freitag, 17.01.2025 Wanderung mit Mittagessen

Anforderung: T1, ca. 8,5 km, 185 m ↗, 150 m ↘, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.45 **Ankunft:** Bhf Bern an 14.26
Leitung: Kurt Lüthi **Co-Leitung:** Rolf Bodenmüller
Wanderung durchs Gäbelbachtäli nach Rosshäusern, Mittagessen ca. 22 CHF.

Donnerstag, 20.02.2025 Melchseefrutt im Winter

Anforderung: T1, ca. 9,5 km, 200 m ↗, 200 m ↘, 2¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.00 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.00
Leitung: Rolf Bodenmüller **Co-Leitung:** Elisabeth Bär
Prächtige Winterwanderung in alpiner Umgebung. Gruppenbillett ½-Tax ca. 54 CHF. Startkaffee und Schlusstrunk.

Dienstag, 25.02.2025 Bucheggberg

Anforderung: T1, 16 km, 300 m ↗, 300 m ↘, 4¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.00 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.37
Leitung: Ursula Wyss **Co-Leitung:** Werner Schoop
Von Büren a. A. durch die Hügellandschaft des Bucheggbergs nach Bätterkinden. Billet selber lösen.

Montag, 17.03.2025 Thun–Kanderdelta–Spiez

Anforderung: T1, ca. 14 km, 170 m ↗, 120 m ↘, 4¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.04 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.53
Leitung: Kurt Lüthi **Co-Leitung:** Ueli Salvisberg
Thun–Seeuferweg bis Gwatt, zum Kanderdelta, Einigen–Spiezberg–Spiez

Dienstag, 25.03.2025 Dem Bodensee entlang

Anforderung: T1, ca. 20 km, 95 m ↗, 95 m ↘, 5 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.31 **Ankunft:** Bhf Bern an 18.58
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Peter Steffen
Am Wasser entlang: Kreuzlingen–Altnau–Kesswil –Romanshorn. Gruppenbillett ½-Tax CHF 48.–, Start- und Schlusskaffee.

Montag, 14.04.2025 Über die Falkenfluh

Anforderung: T1, ca. 10 km, 290 m ↗, 690 m ↘, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.07 **Ankunft:** Bfh Bern an 16.26
Leitung: Peter Höhener **Co-Leitung:** Werner Schoop
Heimenschwand–Schafegg–Falkenfluh–Oberdiessbach

Donnerstag, 17.04.2025 Osterglocken in Orvin

Anforderung: T1, ca. 10 km, 400 m ↗, 400 m ↘, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.12 **Ankunft:** Bfh Bern an 17.18
Leitung: Beat Kofmel **Co-Leitung:** Elisabeth Bär
Gemütliche Rundwanderung im Berner Jura, Startkaffee in Biel.

Freitag, 25.04.2025 Durch den Naturpark Thal

Anforderung: T2, ca. 13 km, 620 m ↗, 520 m ↘, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.46 **Ankunft:** Bfh Bern an 17.08
Leitung: Beat Kofmel
Start in Gänsbrunnen, Ziel in Welschenrohr. Durch wildromantische Wälder und über luftige Jura-Höhen.

Montag, 28.04.2025 Fricktaler Impressionen

Anforderung: T1, 11,3 km, 210 m ↗, 250 m ↘, 3¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.33 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.56
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ursula Wyss
Hügelzug des Fricktales: Frick–Kaistenberg–Eiken–Sisseln. Gruppenbillett ½-Tax CHF 27.–, Start- und Schlusskaffee.

Samstag, 03.05.2025 Fribourg erwandern

Anforderung: T1, ca. 8 km, 300 m ↗, 300 m ↘, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.09 **Ankunft:** Bhf Bern an 15.51
Leitung: Elisabeth Bär **Co-Leitung:** Margrit Wittwer
Altstadt, hinauf zur Loretta-Kapelle, vorbei an Klöstern und am Pérolles-See. Startkaffee. Billett selbst lösen.

Dienstag, 06.05.2025 Etang de la Gruère

Anforderung: T1, 14 km, 380 m ↗, 250 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Gleis 49
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.42 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.18
Leitung: Ursula Wyss
Von Tramelan durch die schöne Moorlandschaft des Etang de la Gruère nach Les Breuleux. Billet selber lösen.

Freitag, 09.05.2025 Bauma–Kempten

Anforderung: T1, ca. 11 km, 200 m ↗, 300 m ↘, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.02 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.28
Leitung: Rolf Bodenmüller **Co-Leitung:** Elisabeth Bär
Tolle Wanderung in einer weitgehend unbekannten Gegend mit vielen Sehenswürdigkeiten. Gruppenbillett ½-Tax ca.CHF 46. Startkaffee und Schlusstrunk.

Mittwoch, 14.05.2025 Brücken und Auen

Anforderung: T2, ca. 9 km, 250 m ↗, 420m ↘, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.39 **Ankunft:** Bhf Bern an 15.21
Leitung: Bernard Buchenel **Co-Leitung:** Ueli Salvisberg
Entlang der Kander und über Hängebrücken, von Rohrbach nach Frutigen.

Freitag, 23.05.2025 Baselbiet

Anforderung: T2, ca. 9,4 km, 700 m ↗, 580 m ↘, 4¼ Std
Abfahrt: Bhf Bern ab 07.44 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.10
Leitung: Margrit Wittwer **Co-Leitung:** Werner Schoop
Langenbruck–Schönthal (Ehem. Kloster)–Ankenballen–Geissflue–Bölcheflue–Allerheiligenberg

Mittwoch, 28.05.2025 Über den Chaumont

Anforderung: T2, ca. 9 km, 560 m ↗, 120 m ↘, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.48 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.06
Leitung: Bernard Buchenel **Co-Leitung:** Peter Steffen
Wanderung über dem Neuenburgersee, von Valangin auf den Chaumont. Rückreise mit dem Funi.

Donnerstag, 12.06.2025 Brünigpass–Lungern

Anforderung: T1, ca. 9,5 km, 300 m ↗, 500 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt 07.45
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.04 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.52
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Rolf Bodenmüller
Vom Brünigpass über den alten Säumerweg nach Lungern.

Donnerstag, 19.06.2025 Giessbachfälle

Anforderung: T1, ca. 7 km, 340 m ↗, 240 m ↘, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.04 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.52
Leitung: Beat Kofmel **Co-Leitung:** Kurt Lüthi
Genusswanderung am Brienzersee

Montag, 23.06.2025 Zum Chuderhüsi-Turm

Anforderung: T1, ca. 14 km, 600 m ↗, 510 m ↘, 5¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.42 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.48
Leitung: Kurt Lüthi **Co-Leitung:** Peter Höhener
Eggiwil–Kapfschwand–Chuderhüsi–Würzbrunnen–Röthenbach

Donnerstag, 26.06.2025 Naturpark Gantrisch

Anforderung: T3, ca. 9,5 km, 790 m ↗, 710 m ↘, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.12 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.48
Leitung: Margrit Wittwer **Co-Leitung:** Peter Steffen
Untere Gantrischhütte–Morgetepass–Gantrisch–Leiterepass–Wasserscheide

Berner Oberland

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. 51

Dienstag, 21.01.2025 Winterwanderung

Anforderung: T1, ca. 10 km, 240 m ↗, 400 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 08.20 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.32
Leitung: Christine Gaensli **Co-Leitung:** Erika Gafner
Winterwanderung Beatenberg Station–Riedboden–Bodenalp–Waldegg. Startkaffee. Billett Wohnort–Beatenberg Station, retour ab Waldegg.

Freitag, 28.02.2025 Lichtblumenwanderung

Anforderung: T1, ca. 7,5 km, 300 m ↗, 300 m ↘, 2½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 08.15 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.34
Leitung: Daniel Schneiter **Co-Leitung:** Stephanie Hausherr
Wanderung zu den geschützen Lichtblumen bei Branson und Fully im Unterwallis.

Freitag, 21.03.2025 Aargauer Weg

Anforderung: T1, ca. 14 km, 200 m ↗, 170 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.50 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.33
Leitung: Daniel Schneiter **Co-Leitung:** Peter Weibel
Eine lange aber einfache Wanderung entlang der windenen Reuss vom habsburgischen Städtchen Mellingen zum ebensolchen Kleinod, der Altstadt von Bremgarten.

Freitag, 11.04.2025 Via Berna 7. Etappe

Anforderung: T1, ca. 16 km, 350 m ↗, 240 m ↘, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 08.05, Gleis 49
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.12 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.26
Leitung: Peter Weibel **Co-Leitung:** Daniel Schneiter
Aarberg–Mühleberg. Die abwechlungsreiche Uferwanderung durch wilde Auenlandschaften verläuft der Aare entlang. Am Weg liegen die Flussmündung der Saane, das stillgelegte KKW sowie der Wohlensee.

Sonntag, 13.04.2025 Arlesheim–Ermitage

Anforderung: T2, ca. 11 km, 470 m ↗, 470 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07:50
Abfahrt: Bhf Thun ab 08.04 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.52
Leitung: Daniel Schneiter **Co-Leitung:** Lydia Maurer
Von Arlesheim zur aussichtsreichen Schartenflue und über die Ermitage zurück nach Arlesheim.

Donnerstag, 24.04.2025 Aufstieg auf die Blueme

Anforderung: T1, ca. 7,5 km, 420 m ↗, 380 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 09.20 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.54
Leitung: Jean-Marc Chavaillaz **Co-Leitung:** Roland Thommen
Vom Teuffenthal über die Blueme nach Schwanden

Mittwoch, 30.04.2025 Seftigen–Amsoldingen

Anforderung: T1, ca. 11 km, 120 m ↗, 60 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 09.25 **Ankunft:** Bhf Thun an ca. 15.00
Leitung: Stephanie Hausherr **Co-Leitung:** Erika Gafner
4 kleine Seen Wanderung

Donnerstag, 08.05.2025 Jeizinen–Albinen

Anforderung: T2, ca. 11,3 km, 430 m ↗, 650 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.15 **Ankunft:** Bhf Thun an 17.34
Leitung: Jean-Marc Chavaillaz **Co-Leitung:** Christine Gaensli
Walliser Sonnenweg

Freitag, 16.05.2025 Aeschiried–Suldtal

Anforderung: T2, ca. 10,5 km, 690 m ↗, 690 m ↘, 5 Std.
Treffpunkt: Bhf Spiez ca. 08.00
Leitung: Andrea Aellig **Co-Leitung:** Jean-Marc Chavaillaz
Schöne Rundwanderung über die Greberegg mit Sicht auf Thunersee und Kandertal.

Donnerstag, 22.05.2025 Birgisch–Eggerberg

Anforderung: T2, ca. 9,5 km, 600 m ↗, 660 m ↘, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.15 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.03
Leitung: Jean-Marc Chavaillaz **Co-Leitung:** Michelle Gilgen
Walliser Steppen- und Föhrenweg

Dienstag, 27.05.2025 Panoramaweg Thunersee

Anforderung: T1, ca. 11 km, 640 m ↗, 400 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 08.00 **Leitung:** René Michel
Etappe 1: Thun–Sigriswil

Freitag, 30.05.2025 Alpwanderweg Diemtigtal

Anforderung: T1, ca. 10 km, 720 m ↗, 400 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.50 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.58
Leitung: Daniel Schneiter **Co-Leitung:** Peter Weibel
Schöne Alpwanderung im vorderen Diemtigtal, mit kulturellem Höhepunkt im Wakker-Preis prämierten Dorf Diemtigen.

Freitag, 06.06.2025 Griesalp–Dünden

Anforderung: T2, ca. 8 km, 600 m ↗, 600 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Reichenbach 07.20
Ankunft: Bhf Thun an 15.58
Leitung: Dora Wandfluh **Co-Leitung:** René Kummer
zu den mehrfarbigen Flühblumen

Mittwoch, 11.06.2025 Cheibehore

Anforderung: T2, ca. 8 km, 500 m ↗, 500 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.50 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.58
Leitung: Christine Gaensli **Co-Leitung:** Michelle Gilgen
Cheibehore im Sommer - LSB Stockhorn bis Chrindi, Cheibehore, Oberstockensee, Berggasthaus Oberstockenalp.

Donnerstag, 12.06.2025 Finsterwald

Anforderung: T1, ca. 9,2 km, 337 m ↗, 376 m ↘, 2¾ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 11.00 **Ankunft:** Bhf Thun an 18.47
Leitung: René Kummer **Co-Leitung:** Peter Weibel
Rundwanderung im Hochmoorgebiet im Entlebuch.

Dienstag, 17.06.2025 Reckingen–Blinnental

Anforderung: T1, ca. 10 km, 473 m ↗, 473 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.15 **Ankunft:** Bhf Thun an 18.03
Leitung: René Kummer **Co-Leitung:** Christine Gaensli
Wanderung in noch unberührtes Walliser Bergtal.

Freitag, 20.06.2025 Simmental zum Thunersee

Anforderung: T1, ca. 14 km, 180 m ↗, 290 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Oey-Diemtigen 09.30
Ankunft: Bhf Thun 15.30
Leitung: Peter Weibel **Co-Leitung:** Stephanie Hausherr
Erfrischende Wanderung entlang der Simme und dem Thunersee.

Mittwoch, 25.06.2025 Jaunbachschlucht

Anforderung: T2, ca. 11 km, 460 m ↗, 320 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.20 **Ankunft:** Bhf Thun 17.58
Leitung: Stephanie Hausherr **Co-Leitung:** Peter Weibel
Tour der 4 Sinne von Gruyères nach Charmey.

Biel/Bienne – Seeland

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. 51
***Anmeldung nur Tel. Montag 17.00 – 20.00 Uhr bei Leitung**

Mittwoch, 08.01.2025 Lauenensee

Anforderung: T1, ca. 9 km, 240m ↗, 240 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne 08.30
Abfahrt: Biel ab 07.52 **Ankunft:** Biel an 19.05
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Werner Pfander
Winter–Rundwanderung zum Lauenensee ab Lauenen Rohrbrücke. Gruppenbillett ½-Tax ab Biel ca. CHF 40.

Mittwoch, 05.02.2025 Suberg–Schüpfen

Anforderung: T1, ca. 11 km, 250 m ↗, 250m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel, 8.45
Abfahrt: Biel ab 08.54 **Ankunft:** Biel an 15.05
Leitung: Werner Pfander **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner
Seelandwanderung: Auf dem Klosterweg nach Schüpfen. Kaffee/Gipfeli im Altersheim Frienisberg.

Mittwoch, 05.03.2025 Wohlensee–Kallnach

Anforderung: T1, ca. 13,5 km, 144m ↗, 250 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel ab 08.24 **Ankunft:** Biel an 16.38
Leitung: Christoph Gysel **Co-Leitung:** Heinz Schwab
Vom Wohlensee entlang der Aare zum Niederriedstausee– so nah, so schön, so unbekannt?

Mittwoch,*19.03.2025 Damassinerweg Porrentruy

Anforderung: T1, ca. 10 km, 260 m ↗, 240 m ↘, 3 Std
Treffpunkt: Bhf Pieterlen, 08.45
Abfahrt: Pieterlen ab 08.57 **Ankunft:** Pieterlen an 17.30
Leitung: Vreny Berger **Co-Leitung:** Margrit Pfaffen
Mit etwas Glück blühende Damassinbäume

Mittwoch, 02.04.2025 Rundwanderung Sempach

Anforderung: T1, ca. 10 km, 230 m ↗, 220 m ↘, 3¼ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne 08.00
Abfahrt: Biel ab 08.17 **Ankunft:** Biel an 17.43
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Christoph Gysel
Abwechslungsreiche Wanderung rund um Sempach

Mittwoch, *09.04. 2025 Aare–Schachen

Anforderung: T1, ca. 11 km, 100 m ↗, 100 m ↘, 3¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen, 08.15
Abfahrt: Pieterlen ab 08.28 **Ankunft:** Pieterlen an 17.01
Leitung: Margrit Pfaffen **Co-Leitung:** Vreny Berger
Grösster Schachen der Schweiz, Auenlandschaft

Freitag, 11.04.2025 Weinterrassen des Lavaux

Anforderung: T1, ca. 11 km, 280m ↗, 269 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Lyss, 07.20
Abfahrt: Lyss ab 07.30 **Ankunft:** Lyss an 17.30
Leitung: Monika Schüpbach **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner
St.Saphorin–Lutry. Die zum UNESCO Welterbe gehörenden Terrassen bieten eine wunderschöne Panoramaaussicht.

Donnerstag, 17.04.2025 Walensee

Anforderung: T2, ca. 8 km, 380 m ↗, 600 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel ab 7.17 **Ankunft:** Biel an 18.43
Leitung: Maya Zurbrügg **Co-Leitung:** Bethli Lüdi
Ab Lehni–Bethlys nach Quinten. Höhepunkte auf dem Weg sind der Wasserfall und die Schifffahrt nach Murg.

Freitag, 25.04.2025 Sälischlössli–Aarburg

Anforderung: T1, ca.12 km, 400 m ↗, 400 m ↘, 4¼ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel ab 08.17 **Ankunft:** Biel an 17.13
Leitung: Bethli Lüdi
So mancher ehemaliger Herrschaftssitz thront über den Ufern der Aare. Rundwanderung von Olten aus.

Mittwoch, *30.04.2025 Megalitenweg Solothurn

Anforderung: T1, ca. 12 km, 300 m ↗, 280 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen, 08.45
Abfahrt: Pieterlen ab 09.01 **Ankunft:** Pieterlen an 16.28
Leitung: Vreny Berger **Co-Leitung:** Margrit Pfaffen
Steine als Zeugen der Urgeschichte.

Freitag, 02.05.2025 Linner Linde

Anforderung: T1, ca. 13 km, 280 m ↗, 280 m ↘, 4Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel ab 07.46 **Ankunft:** Biel an 17.13
Leitung: Bethli Lüdi **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner
Auf dem Jurahöhenweg zur berühmten Linde Linn–zurück der Aare entlang nach Schinznach–Bad.

Mittwoch, 07.05.2025 (späte) Osterglocken

Anforderung: T1, ca. 14 km, 200 m ↗, 500 m ↘, 4¼ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel ab 07.47 **Ankunft:** Biel an 16.41
Leitung: Christoph Gysel **Co-Leitung:** Werner Pfander
Mont Soleil via Col du Mont Crosin bis Tramelan–mit etwas Glück läuten uns die Osterglocken ;-)

Donnerstag, 08.05.2025 Gorges de la Poeta Raisse

Anforderung: T2, ca. 11 km, 240 m ↗, 700 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel ab ab 7.45 **Ankunft:** Biel an 17.15
Leitung: Maya Zurbrügg **Co-Leitung:** Werner Pfander
Das mystische Kleinod im Val de Travers, mit Ankunft in Môtiers, wo wir dem Zauber der "Grünen Fee" erliegen könnten.

Donnerstag, 15.05.2025 Krauchthal–Burgdorf

Anforderung: T1, ca. 15 km, 350 m ↗, 350 m ↘, 4¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Lyss
Abfahrt: Lyss ab 07.23 via Bern **Ankunft:** Lyss an 17.22
Leitung: Bethli Lüdi **Co-Leitung:** Monika Schüpbach
"Über Högger und Chrachen"

Mittwoch, *21.05.2025 Ostergau/Buchwald

Anforderung: T1, ca. 12 km, 260 m ↗, 260 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen, 07.15
Abfahrt: Pieterlen ab 07.28 **Ankunft:** Pieterlen an 18.01
Leitung: Margrit Pfaffen **Co-Leitung:** Vreny Berger
Rundwanderung bei Willisau, Weiher- und Moorland-schaft, Naturerlebnisgebiet.

Freitag, 23.05.2025 Via Francigena XVII

Anforderung: T1, ca. 8,5 km, 550 m ↗, 130 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel ab 07.45 **Ankunft:** Biel an 18.15
Leitung: Ernst Buchs **Co-Leitung:** Maya Zurbrügg
Pilgerroute Canterburry–Rom: Teilstück XVII Orsières–Liddes

Donnerstag, 29.05.2025 Mont Soleil

Anforderung: T1, ca. 11 km, 180 m ↗, 330 m ↘, 3¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Ins, 08.30
Abfahrt: Ins ab 08.40 **Ankunft:** Ins an 16.41
Leitung: Ernst Buchs **Co-Leitung:** Bethli Lüdi
Durch schattigen Wald und Chasseral-typischen Wytweiden mit Panoramablick.

Donnerstag, 05.06.2025 Greyerzersee, L' Île d'Ogoz

Anforderung: T1, ca. 8 km, 330 m ↗, 290 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel, 07.45
Abfahrt: Biel ab 07.52 **Ankunft:** Biel an 18.08
Leitung: Maya Zurbrügg
Ab Rossens gehen wir 320m auf der Staumauer. Mit etwas Glück können wir die Insel zu Fuss erreichen. Rückfahrt ab Le Bruy–Freiburg.

Mittwoch, *18.06.2025 Sumiswald Täuferweg

Anforderung: T1, ca. 11 km, 270m ↗, 270 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen, 07.15
Abfahrt: Pieterlen ab 07.28 **Ankunft:** Pieterlen an17.30
Leitung: Vreny Berger **Co-Leitung:** Margrit Pfaffen
Täuferweg, Schlösser

Freitag, 20.06.2025 Bruderholz

Anforderung: T1, ca. 11 km, 150 m ↗, 200 m ↘, 3¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Biel/Bienne, 07.40
Abfahrt: Biel ab 07.49 **Ankunft:** Biel an 17.10
Leitung: Ernst Buchs
Übers Bruderholz, grüne Hochfläche in beiden Halbkantonen, nach Basel.

Donnerstag, 26.06.2025 Grimmialp–Rote Quellen

Anforderung: T3, ca. 11,5 km, 670 m ↗, 670 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel ab 07.54 **Ankunft:** Biel an 18.05
Leitung: Maya Zurbrügg **Co-Leitung:** Ernst Buchs
Auf dem Bergweg entlang des Grimmisbachs auf die Ebene der Grimmialp. Die roten Quellen werden als Kraftort bezeichnet. Rückfahrt ev. mit Sessellift.

Mittwoch, 02.07.2025 Leissigen–Faulensee

Anforderung: T1, ca. 12 km, 578 m ↗, 590 m ↘, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel ab 07.22 **Ankunft:** Biel an 17.35
Leitung: Christoph Gysel **Co-Leitung:** Heinz Schwab
Die 140 m lange Hängebrücke oberhalb von Leissigen öffnet das Panorama über den Thunersee und die umliegende Naturidylle.

Mittwoch, *09.07.2025 Schmitten, Zirkelsgraben

Anforderung: T1, ca. 11 km, 300 m ↗, 250 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen, 07.45
Abfahrt: Pieterlen ab 07.57 **Ankunft:** Pieterlen an 18.01
Leitung: Margrit Pfaffen **Co-Leitung:** Vreny Berger
Idyllisches Tobel

Freitag, 11.07.2025 Bergwanderung Simme

Anforderung: T2, ca. 10 km, 500 m ↗, 980 m ↘, 4¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern Abfahrtsgleis
Abfahrt: Bern ab 07.39 **Ankunft:** Bern an 18.21
Leitung: Ernst Buchs **Co-Leitung:** Peter Steffen
Siebe Brünne u Simmefäll

Freitag, 18.07.2025 Aa Schlucht Engelberg

Anforderung: T2, ca. 14 km, 60 m ↗, 540 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne
Abfahrt: Biel ab 07.46 **Ankunft:** Biel an 18.13
Leitung: Bethli Lüdi **Co-Leitung:** Maya Zurbrügg
Durch die wildromantische Aaschlucht.

Mittwoch, *30.07.2025 Kandersteg, Gasterental

Anforderung: T2, ca. 12 km, 450 m ↗, 70 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen, 07.15
Abfahrt: Pieterlen ab 07.28 **Ankunft:** Pieterlen an 18.30
Leitung: Vreny Berger **Co-Leitung:** Margrit Pfaffen
Wildromantisches Tal

Emmental-Oberaargau

Dienstag, 07.01.2025 Selzach–Büren a.d.A.

Anforderung: T1, ca. 13 km, 30 m ↗, 20 m ↘, 3¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Solothurn 08.30 Haupteingang
Abfahrt: Solothurn ab 08.39, Gl. 5
Ankunft: Büren a.d.A. an ca. 14.30
Leitung: Bruno Gygax **Co-Leitung:** Peter Kühn
Flussuferwanderung entlang der Aare, gemischter Salat und Bündner Gerstensuppe am Schluss.

Donnerstag, 23.01.2025 Glaubenbielenpass

Anforderung: T1, ca. 7 km, 380 m ↗, 290 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Sörenberg Post 10.00
Abfahrt: Bern ab 8.36 **Ankunft:** Bern an 17.25
Leitung: Vally Nussbaumer **Co-Leitung:** Ursula Meister
Winterwanderung zum Glaubenbielenpass–Schönenboden. Mit Gondel auf Brienzer Rothorn CHF 15.–

Donnerstag, 20.02.2025 Blatten–Fafleralp–Blatten

Anforderung: T1, ca. 9 km, 300 m ↗, 300 m ↘, 3 Std.
Abfahrt: Bern ab 07.39 **Ankunft:** Bern an 17.21
Leitung: Annemarie Nyffeler **Co-Leitung:** Bruno Gygax
Winterwanderung im UNESCO Welterbegebiet im Lötschental.

Donnerstag, 06.03.2025 Von Huttwil über Belzhöhi

Anforderung: T1, ca. 10 km, 360 m ↗, 260 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Huttwil 09.50
Abfahrt: Bern ab 08.36 **Ankunft:** Bern an 17.21
Leitung: Ueli Steffen **Co-Leitung:** Stefan Bürki
Von Huttwil über den Höhenzug Oberbühl, Ölichnubel, Belzhöhi und Schynen nach Eriswil.

Donnerstag, 20.03.2025 Olten–Schönenwerd

Anforderung: T1, ca. 12 km, 100 m ↗, 90 m ↘, 3¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Olten 09.30
Abfahrt: H'buchsee ab 09.02/Bern ab 09.04
Ankunft: Olten an 15.53
Leitung: Ursula Saner-Bono **Co-Leitung:** Annemarie Nyffeler
Dem alten Aarelauf entlang durch idyllische Auenlandschaften bis zum sehenswerten Bally Park.

Dienstag, 25.03.2025 Thun–Spiez

Anforderung: T1, ca. 15 km, 360 m ↗, 300 m ↘, 4 Std.
Abfahrt: Bern ab 07.46 **Ankunft:** Bern an 16.54
Leitung: Annemarie Nyffeler **Co-Leitung:** Regula Lang
Aussichtsreiche Wanderung von Schloss zu Schloss.

Freitag, 04.04.2025 Entlang des Schiffenensees

Anforderung: T1, ca. 11,5 km, 277 m ↗, 266 m ↘, 3¼ Std.
Abfahrt: Bern ab 08.21 **Ankunft:** Bern an 17.14
Leitung: Regula Lang **Co-Leitung:** Ursula Meister
Abwechslungsreiche Wanderung zur Magdalena–Einsiedelei, über das Grandfey-Viadukt nach Fribourg Poya.

Donnerstag, 10.04.2025 Sommerau Oltingen BL

Anforderung: T1, ca. 12,5 km, 390 m ↗, 340m ↘, 3½ Std.
Abfahrt: Bern ab 08.07 / Olten ab 9.02
Ankunft: Bern an 17.24
Leitung: Vally Nussbaumer **Co-Leitung:** Ursula Meister
Zur Zeit der Kirschblüte unterwegs auf dem Baselbieter Chirsiweg. Mittagessen im Gasthof.

Entschleunigung

«Schritt für Schritt mit der Natur verbunden.»

Dienstag, 15.04.2025 Staffelegg–Salhöhe

Anforderung: T1, ca. 8,5 km, 460 m ↗, 280 m ↘, 3¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Aarau, Kante A
Abfahrt: Aarau Bus ab 09.36 **Ankunft:** Aarau an 15.53
Leitung: Werner Arnet **Co-Leitung:** Ursula Saner-Bono
Jurawanderung ab Staffelegg über die Wasserflue bis zur Salhöhe, mit Aussicht in den schönen Aargau.

Donnerstag, 24.04.2025 Bern–Neubrück

Anforderung: T1, ca. 12 km, 145 m ↗, 165 m ↘, 3¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt 09.00
Leitung: Peter Kühn **Co-Leitung:** Stefan Bürki
Wanderung vom Botanischen Garten über Worblaufen zur Neubrück; gemütliche Aarewanderung.

Dienstag, 06.05.2025 Yvonand–Vallon des Vaux

Anforderung: T1, ca. 13,5 km, 340 m ↗, 340 m ↘, 4 Std.
Abfahrt: Bern ab 08.09 **Ankunft:** Bern an 17.51
Leitung: Vally Nussbaumer **Co-Leitung:** Regula Lang
Von Yvonand am Neuenburgersee durch das reizvolle Naturschutzgebiet des Vallon des Vaux.

Dienstag, 13.05.2025 Sonvilier–St.Martin

Anforderung: T1, ca. 13 km, 480 m ↗, 550 m ↘, 3¾ Std.
Abfahrt: Bern ab 07.46 **Ankunft:** Bern an 18.06
Leitung: Annemarie Nyffeler **Co-Leitung:** Vally Nussbaumer
5. Etappe auf dem Trans Swiss Trail. Vom Vallon de Saint-Imier ins Val de Ruz.

Donnerstag, 22.05.2025 Wimmis–Erlenbach

Anforderung: T1, ca. 10 km, 380 m ↗, 330 m ↘, 3¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern auf dem Gleis
Abfahrt: Bern ab 08.39 **Ankunft:** Bern an 16.21
Leitung: Ursula Saner-Bono **Co-Leitung:** Werner Arnet
Wanderung auf dem Simmentaler Hausweg, vorbei an prächtigen Bauernhäusern. Viele schöne Ausblicke.

Dienstag, 27.05.2025 Laufen–Mariastein

Anforderung: T1, ca. 12 km, 560 m ↗, 410 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Olten, Gl. 7, 08.00 Bhf Basel SBB, Gl. 19, 08.50
Ankunft: Basel SBB an 17.38
Leitung: Bruno Gygax **Co-Leitung:** Regula Lang
Vom schmucken Laufen über das Mätzerlechrüz zum Benediktinerkloster Mariastein.

Donnerstag, 05.06.2025 Les Sagnettes–La Brévine

Anforderung: T1, ca. 13 km, 400 m ↗, 380 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Gl. 12D-F
Abfahrt: Bern ab 07.48 **Ankunft:** Bern an 19.06
Leitung: Werner Arnet **Co-Leitung:** Ursula Meister
Vom Plateau Les Sagnettes im Val de Travers durch Jura-weiden und -wälder ins Vallée de la Brévine.

Sonntag, 15.06.2025 Ahorn–Lüderenalp

Anforderung: T1, ca. 14 km, 680 m ↗, 650 m ↘, 4½ Std.
Abfahrt: Huttwil ab 10.00 **Ankunft:** Langnau an 17.48
Leitung: Annemarie Nyffeler **Co-Leitung:** Ueli Steffen
Napfbergland: Zum wohl schönsten Aussichtspunkt des Emmentals. Startkaffee Bahnhof Huttwil 09.00 Uhr.

Donnerstag, 19.06.2025 Passwang–Wasserfallen

Anforderung: T1, ca. 8 km, 490 m ↗, 460 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Oensingen 09.10
Abfahrt: Bern ab 08.04 **Ankunft:** Bern an 17.56
Leitung: Ueli Steffen **Co-Leitung:** Werner Arnet
Passwang Restaurant Alpenblick zum Kretenweg über Hinderi Egg (höchster Punkt im Baselbiet) und Wasserfallen.

Donnerstag, 26.06.2025 Combe de Tabeillion

Anforderung: T1, ca. 11 km, 380 m ↗, 41 m ↘, 3 ¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.25
Abfahrt: Bern ab 07.42 **Ankunft:** Bern an 18.06
Leitung: Peter Kühn **Co-Leitung:** Ursula Meister
Schluchtenwanderung durch unberührte Natur, unbewohnt und still. Von Glovelier nach La Combe im Jura.

Donnerstag, 03.07.2025 Wirzweli–Stanserhorn

Anforderung: T2, ca. 7 km, 690 m ↗, 60 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Luzern, vor Gl. 14, 08.15
Abfahrt: Luzern ab 08.27 **Ankunft:** Luzern an 16.49
Leitung: Bruno Gygax **Co-Leitung:** Ueli Steffen
Bergwanderung vom Weiler Wirzweli über dem Engelbergtal auf den Aussichtsberg Stanserhorn.

Kurzwanderungen

Region Bern

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 3 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

Dienstag, 11.03.2025 Entlang der Emme

Anforderung: T1, ca. 7,5 km, 50 m ↗, 50 m ↘, 2½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 10.14 **Ankunft:** Bhf Bern 16.04
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Margrit Wittwer
Bätterkinden -Schloss Landhut–Gerlafingen, Gruppenbillett ½-Tax CHF 13.–, Schlusskaffee.

Freitag, 14.03.2025 Märzeglöggli im Simmental

Anforderung: T1, ca. 7,5 km, 170 m ↗, 170 m ↘, 2¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 11.39 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.40
Leitung: Margrit Wittwer **Co-Leitung:** Ernst Buchs
Rundwanderung, Wimmis–entlang der Simme–Spissitäli–Wimmis

Donnerstag, 20.03.2025 Oberburg Rundwanderung

Anforderung: T1, ca. 8 km, 150 m ↗, 150 m ↘, 2½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt 09.30
Abfahrt: Bhf Bern ab 09.50 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.11
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Elisabeth Bär
Rundwanderung der Emme entlang mit schöner Aussicht.

Donnerstag, 03.04.2025 Zollikofen–Uettligen

Anforderung: T1, ca. 8 km, 200 m ↗, 160 m ↘, 2½ Std.
Abfahrt: Bus Bhf Bern 10.08 **Ankunft:** Bus Bhf Bern 14.57
Leitung: Elisabeth Bär **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner
Wanderung über Schachen–Leutschen–Jetzikofen nach Uettligen. Schlusskaffee. Billett selbst lösen.

Donnerstag, 10.04.2025 Blauen–Ettingen

Anforderung: T1, ca. 7,5 km, 120 m ↗, 330 m ↘, 2¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.38 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.26
Leitung: Peter Höhener **Co-Leitung:** Kurt Lüthi
Kirschblütenwanderung

Donnerstag, 24.04.2025 Über die Lueg

Anforderung: T1, ca. 6 km, 200 m ↗, 130 m ↘, 2¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 10.50 **Ankunft:** Bhf Bern an 16.41
Leitung: Ursula Wyss **Co-Leitung:** Werner Schoop
Vom Kaltacker über die Lueg nach Affoltern i.E. mit Abschluss in der Schaukäserei. Billet selber lösen.

Donnerstag, 15.05.2025 Allmendingen–Deltapark

Anforderung: T1, ca. 8 km, 100 m ↗, 100 m ↘, 2¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 11.34 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.21
Leitung: Rolf Bodenmüller **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner
Abwechslungsreiche Wanderung durch das Glütschbachtal und den Strättlighügel. Gruppenbillett ½-Tax ca. CHF 15.–. Schlusstrunk.

Mittwoch, 11.06.2025 Lac Léman

Anforderung: T1, ca. 6 km, 20 m ↗, 3 0m ↘, 2 Std.
Abfahrt: Bhf Bern ab 8.04
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ursula Wyss
Spaziergang Montreux -Villeneuve mit Besuch des neuen Festungsmuseums Fort de Chillon. Gruppenbillett ½ Tax CHF 38.–, (plus Eintritt CHF 20). Start- und Schlusskaffee.

Freitag, 27.06.2025 Cugy–Echallens

Anforderung: T1, ca. 8,5 km, 100m ↗, 170 m ↘, 2½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern, Treffpunkt 07.45
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.04 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.48
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Peter Schluep
Schattige Wanderung dem naturbelassenen Nebenfluss der Orbe–'Le Talent' entlang. Gruppenbillett ½-Tax ab Bern ca. CHF 32.–.

Freitag, 11.07.2025 Aareschlucht/Reichenbachfall

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:** Peter Höhener
Zwei Naturwunder im Zeichen des Wassers in der Region Meiringen.

Berner Oberland

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 3 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

Dienstag, 03.06.2025 Suonenwanderung Saas Fee

Anforderung: T2, ca. 7 km, 150 m ↗, 150 m ↘, 2½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 08.15 **Ankunft:** Bhf Thun an 16.34
Leitung: Christine Gaensli **Co-Leitung:** Jean-Marc Chavaillaz
Suonenrundwanderung: Unnerwasser und Bodmerwasser mit Ausblick auf die Viertausender von Saas Fee, Startkaffee, Pic Nic, Kneipmöglichkeit.

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 3 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

Donnerstag, 02.01.2025 Bärzelistags-Fondue

Anforderung: T1, 2x ca. 4 km, 100 m ↗, 50 m ↘, 1¼ Std.
Treffpunkt: Büren an der Aare, 10.50
Abfahrt: Busswil 10.36 **Ankunft:** Busswil 15.51
Leitung: Ernst Buchs
Bärzelistagswanderung mit Fondue. Von Büren zum Gasthof Bad in Oberwil b. Büren. ÖV möglich.

Donnerstag, 27.03.2025 Lobsigensee

Anforderung: T1, ca. 8 km, 80 m ↗, 180 m ↘, 2¼ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel/Bienne 09.05
Abfahrt: Biel ab 09.22 **Ankunft:** Biel an 15.08
Leitung: Ursula Hirsbrunner **Co-Leitung:** Monika Schüpbach
Kurzwanderung über Wiesen und durch Wälder zum Lobsigensee und nach Aarberg. Billett selber lösen nach Seedorf Tannenmatte, Startkaffee.

Dienstag, 27.05.2025 Flumenthal

Anforderung: T1, ca. 8 km, 127 m ↗, 127 m ↘, 2¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Lyss
Abfahrt: Lyss ab 09.30 **Ankunft:** Lyss an 16.30
Leitung: Monika Schüpbach **Co-Leitung:** Stefan Bürki
Kurzwanderung durch den Wald und an der Aare sowie Umrundung der Kiesgrube auf renaturiertem Weg.

Mittwoch, 04.06.2025 Meikirch–Schüpfen

Anforderung: T1, ca. 8 km, 100 m ↗, 200 m ↘, 2½ Std.
Treffpunkt: Bhf Lyss
Abfahrt: Lyss ab 09.33 **Ankunft:** Lyss an 15.21
Leitung: Werner Pfander **Co-Leitung:** Ursula Hirsbrunner
Kurzwanderung Orchideenweg Meikirch–Schüpfen. Auf Wunsch von Teilnehmerinnen.

Donnerstag, 24.07.2025 Bräteln St. Jodel

Anforderung: T1, ca. 4,5 km, 100 m ↗, 100 m ↘, 1 Std.
Treffpunkt: St. Jodel, ca. 11 Uhr **Abfahrt:** Bern ab 09.53
Leitung: Ernst Buchs
Etwas zum Bräteln mitnehmen, Brot und Getränke stehen bereit. Unkostenbeitrag CHF 10.–

Emmental-Oberaargau

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 3 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

Donnerstag, 06.02.2025 Burgdorf–Hasle–Rüegsau

Anforderung: T1, ca. 6,5 km, 80 m ↗, 40 m ↘, 2 Std.
Treffpunkt: Bhf Burgdorf 10.15
Abfahrt: Bern ab 09.50 **Ankunft:** Bern an 16.11
Leitung: Ueli Steffen **Co-Leitung:** Bruno Gygax
Beliebter Wanderweg der Emme entlang; ideal zum Kraft tanken und pure Erholung.

Donnerstag, 13.03.2025 Verenaschlucht

Anforderung: T1, ca. 7 km, 160 m ↗, 160 m ↘, 2¼Std.
Treffpunkt: Bhf Solothurn 10.15
Abfahrt: Solothurn Kante C ab 10.47
Ankunft: Solothurn an 14.54
Leitung: Ursula Saner-Bono **Co-Leitung:** Peter Kühn
Durch lichten Wald mit interessanten Felsformationen wandern wir zum Kraftort Verenaschlucht.

Dienstag, 20.05.2025 Kurzwanderung Alte Aare

Anforderung: T1, ca. 7 km, 50 m ↗, 40 m ↘, 2 Std.
Treffpunkt: Bhf. Solothurn
Abfahrt: Solothurn ab 10.26 **Ankunft:** Solothurn an 15.33
Leitung: Stefan Bürki **Co-Leitung:** Ursula Saner-Bono
Genussvolle, schattige Kurzwanderung von Lyss nach Aarberg der Alten Aare entlang. Schlusstrunk in Aarberg.

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 3 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

Dienstag, 13.05.2025 Kulturweg Seeland, Tour A

Anforderung: T1, ca. 10 km, 350 m ↗, 350 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel, 08.00 **Abfahrt:** Biel ab 08.16
Leitung: Maya Zurbrügg
Auf den Spuren der Hugenotten und Waldenser im Seeland. Tour A: La Neuveville–Biel–Sutz Biohof von Rütte-Gut, Variante per Schifffahrt möglich.

Freitag, 13.06.2025 Kulturweg Seeland, Tour B

Anforderung: T1, ca. 13 km, 100 m ↗, 50 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Halle Biel, 08.30 **Abfahrt:** Biel ab 08.50
Leitung: Maya Zurbrügg
Auf den Spuren der Hugenotten und Waldenser im Seeland. Tour B: St. Blaise–Ins Dorf–Besuch (event. Führung) im Centre Albert Anker.

Dienstag, 22.07.2025 Kulturweg Seeland, Tour C

Anforderung: T1, ca. 12 km, 80 m ↗, 90 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel, 08.00 **Abfahrt:** Biel ab 08.18
Leitung: Maya Zurbrügg
Auf den Spuren der Hugenotten und Waldenser im Seeland. Tour C: Aarberg–Lyss (Spezialitäten im Restaurant Weisses Kreuz)–fakultativ bis Büren a/A.

Themenwanderungen

Region Bern

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 3 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

Dienstag, 22.04.2025 Canal d'Entreroche

Anforderung: T1, ca. 8,5 km, 310 m ↗, 280 m ↘, 2½ Std.
Treffpunkt: Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Abfahrt: Bhf Bern ab 08.04 **Ankunft:** Bhf Bern an 17.26
Leitung: Ueli Salvisberg **Co-Leitung:** Rolf Bodenmüller
Schiffbare Wasserstrasse zw. Mittelmeer und Nordsee einst und heute, Route Eclépens-Canal-La Sarraz.

Leitende Wandern Kanton Bern

Aellig Andrea
aellig@hotmail.ch
079 772 11 32
033 676 02 65

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

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

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

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

Buchenel Bernard
bern.buch@hispeed.ch
078 826 23 04
032 534 19 35

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

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

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

Gaensli Christine
cgaensli@bluewin.ch
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
032 685 45 74

Hausherr Stephanie
stephanie.hausherr@
gmail.com
077 428 83 16
033 654 79 44

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

Lang Regula
lang.re@bluewin.ch
079 589 03 68
031 931 53 03

Lüdi Bethli
luedi.bethli@gmail.com
079 759 55 92
032 351 36 25

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

Maurer Lydia
lydia.maurer@bluewin.ch
079 465 15 50

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

Michel René
michelrm@me.com
079 465 65 61

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

Nussbaumer Vally
vallyn@gmx.ch
079 225 29 91

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

Salvisberg Ueli
ueli-salvisberg@bluewin.ch
079 518 58 07
031 761 11 03

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
031 931 06 64

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

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
079 479 67 11
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 Fahrtipps vom Sportgruppenleiter.

T2 leicht
Leichte Tour, ohne nennenswerte technische Herausforderungen. Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, wenige einfache Singletrails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich.
Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig.

T3 mittel
Tour gut befahrbar mit technischen Abschnitten. Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen,Singletrails, Wurzeln, Steine, enge Kurven, loser Untergrund, ab und zu steile Up- und Downhills ohne schwere Hindernisse aber mit Wurzeln, kleinen Stufen, Steine etc., vereinzelte Schiebestrecken.
Gute und sichere Fahrtechnik mit Gewichtsverlagerung wichtig.

T4 anspruchsvoll
Fahrtechnisch anspruchsvolle Tour mit einigen technischen Herausforderungen. Singletrails mit Stufen und hohen Absätzen, Treppen, enge Spitzkehren, Geröll, sehr steile Up- und Downhills, kurze Schiebe- und Tragpassagen möglich.
Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig.

Kantonale Anlässe

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

Montag, 10.03.2025 Informationsanlass

Ort: Burgdorf **Zeit:** 09.30 – 12.00
Leitung: Diverse
Das Radsportteam stellt das vielversprechende Touren-Angebot 2025 vor; geeignet für Neuinteressenten.
Ort: ref. Kirchgemeindehaus Burgdorf, kostenlos.

Samstag, 05.04.2025 Fahrsicherheitskurs E-Velo

Ort: Thun **Zeit:** 09.00 – 15.00
Leitung: Bruno Häberli, Daniel Bachofner
Für alle E-Velo-Fahrende ein "Muss": News, Tipps und Tricks rund ums E-Velo/E-Bike mit vielen praktischen Übungen; für jedes Niveau geeignet.

Mittwoch, 09.04.2025 Fahrsicherheitskurs E-Velo

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

Montag, 14.04.2025 Fahrsicherheitskurs E-Velo

Ort: Burgdorf **Zeit:** 09.00 – 13.00
Leitung: Hans Peter Niklaus, Bruno Häberli
Für alle E-Velo-Fahrende ein "Muss": News, Tipps und Tricks rund ums E-Velo/E-Bike mit vielen praktischen Übungen; für jedes Niveau geeignet.

Dienstag, 15.04.2025 Fahrsicherheitskurs E-Velo

Ort: Langnau **Zeit:** 13.00 – 17.00
Leitung: Heiri Fischer, Fritz Hofer
Für alle E-Velo-Fahrende ein "Muss": News, Tipps und Tricks rund ums E-Velo/E-Bike mit vielen praktischen Übungen; für jedes Niveau geeignet.

Montag, 05.05.2025, Dienstag, 06.05.2025 Fahrtechnikkurs MTB/E-MTB

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

Radtreffs

Region Bern

Mittwoch, 09.04., 30.04., 04.06., 06.08., 03.09., 01.10.2025 Bahnhof Deisswil

Zeit: 09.00 – 12.15 **Anforderung:** K1–2
Kontakt: Roger Hubschmid, Dölf Aregger
Eine Plauschfahrt nach Münsingen mit Kaffeehalt in der Dorfmatte beim Bahnhof; ca. 35 km, 350 m ↗, geeignet für Neuinteressenten, leichte, gemütliche Tour
Schnuppertour kostenlos; Mit Anmeldung

Mittwoch, 08.01., 05.02., 05.03., 03.12.2025 Della Casa Bern

Zeit: 14.30 – 16.30 **Kontakt:** Dölf Aregger
Gemütliches Zusammentreffen von Pro Senectute Radlern, keine Anmeldung erforderlich

Radtouren

Berner Oberland

Donnerstag, 03.04., 01.05., 05.06., 03.07., 07.08., 04.09.2025
Parkplatz Rest. Kreuz, Allmendingenstr.6, Thun

Zeit: 09.00 – 11.45 **Anforderung:** K1
Kontakt: Erika Gafner
Schöne, abwechslungsreiche Rundtour im Westen von Thun mit anschl. Kaffeehalt in Allmendingen, ca. 21 km, 310 m ↗ geeignet für Neuinteressenten; kostenlos

Emmental-Oberaargau

Mittwoch Burgdorf

Zeit: 08.30/12.00 **Anforderung:** K1–3
Kontakt: Hans Peter Niklaus
Ab Parkplatz Hallenbad, verschiedene Gruppen; Halbtagestouren wöchentlich, ab 30.04.–01.10.2025, ca. 30–45 km, ca. 3 Std.,
bis September Start 8.30; im Oktober Start 12.00
Tagestouren, 28.05., 25.06., 23.07., 20.08., 24.09.2025, ca. 70 km, ca. 5 Std., Details gem. Ausschreibung

Dienstag Herzogenbuchsee

Zeit: 08.30/13.30 **Anforderung:** K1–3
Kontakt: Christine Gasser
Ab Parkplatz Hallenbad, Halbtagestouren wöchentlich, 22.04.–30.09.2025 um 8.30, 25–35 km, ca. 3 Std., im September Start 13.30
Slow-Touren und Tagestouren nach Ansage

Mittwoch Langenthal

Zeit: 08.30/13.30 **Anforderung:** K1–3
Kontakt: Christoph Schifferle
Ab Velo-Parkplatz Stadion Hard (hinter Tribüne), 22.04.–30.09.2025 um 8.30, ab September Start 13.30
Halbtagestouren wöchentlich, ca. 30–40 km, ca. 3 Std.
Tagestouren 60–80 km: 28.05., 25.06., 23.07., 20.08.2025

Dienstag Langnau

Zeit: 08.30/12.00 **Anforderung:** K1–3
Kontakt: Fritz Hofer
Ab Parkplatz Schwimmbad, diverse Stärkeklassen, ausgenommen 1. Dienstag im Monat
Halbtagestouren wöchentlich, 15.04.–13.05.2025 und 09.09.–21.10.2025 um 12.00,
20.05.–26.08.2025 um 08.30, ca. 3 Std.
Tagestouren nach Ansage 60–80 km

Region Bern

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Mittwoch, 23.04.2025 Velodrom Grenchen

Anforderung: K2–3, ca. 60 km, 600 m ↗, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Münchenbuchsee
Leitung: Beth Wyss **Co-Leitung:** Roger Hubschmid
Eine Genussfahrt ab Münchenbuchsee, teils der Aare entlang nach Grenchen, wo wir das Mittagessen einnehmen. Zurück nach Münchenbuchsee via Lüterswil und Dieterswil.

Mittwoch, 07.05.2025 Grosses Moos–Murtensee

Anforderung: K2, 60 km, 450 m ↗, 4½ Std.
Treffpunkt: Lyss Bhf, 09.30
Leitung: Ruth Rosa **Co-Leitung:** Beth Wyss
Tagestour ins Grosse Moos auf dem Seeländer Gemüsepfad, Golaten Jerisberg mit fantastischer Alpensicht an den Murtensee. Über Sugiez Müntschemier an den Ausgangsort Lyss.

Dienstag, 27.05.2025 Vom Broyetal zum Neuenburgersee

Anforderung: K2–K3, ca. 50 km, 850 m ↗, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Payerne, 09.00
Leitung: Dölf Aregger
Co-Leitung: Bruno Häberli, Damiana Tomezzoli
Tagestour Vom Broyetal mit Aufstieg und Abfahrt zum Neuenburgersee, dem See entlang nach Estavayer-le-Lac und zurück nach Payerne.

Donnerstag, 12.06.2025 Deisswil–Grosshöchstetten–Oberdiessbach

Anforderung: K2–3, 57 km, 700 m ↗, 4½ Std.
Treffpunkt: Deisswil S7, 09.00
Leitung: Bruno Häberli **Co-Leitung:** Urs Brand
Kaffeehalt in Zäziwil; Mittagshalt in Konolfingen im M-Restaurant.

Dienstag, 17.06.2025 Ostermundigen–Gurten–Ostermundigen

Anforderung: K2, 30 km, 600 m ↗, 3½ Std.
Treffpunkt: Ostermundigen, Bhf, 09.00
Leitung: Bruno Häberli **Co-Leitung:** Damiana Tomezzoli
Ausfahrt auf unseren Hausberg, letzter Aufstieg zum Gurten (ca. 2 km) ist K3 für BioVelo

Donnerstag, 26.06.2025
E-Velo-Tour: Niederwangen–Seerose–Ittigen

Anforderung: K2–3, ca. 50 km, 850 m ↗, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Niederwangen, 09.00
Leitung: Beth Wyss **Co-Leitung:** Ruth Rosa
Gemütliche Fahrt nach Allenlüften (Kaffeehalt). Via Mühleberg zum Camping Eymatt, wo wir das Mittagessen geniessen. Anschliessend zum Moossee für's z'Vieri und zurück via Zollikofen nach Ittigen.

Dienstag, 01.07.2025 Bielerseetour

Anforderung: K2–K4, 40–90 km
Treffpunkt: Diverse
Leitung: Dölf Aregger
Co-Leitung: Roger Hubschmid, Ruth Rosa, Beth Wyss
Der Klassiker mit der Möglichkeit, die Streckenlänge selbst zu bestimmen.

Berner Oberland

Dienstag, 15.04.2025 Moränenseentour

Anforderung: K2, ca. 50 km, 500 m ↗, 500 m ↘, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Steffisburg, 09.30
Leitung: Markus Steinle **Co-Leitung:** Erika Gafner
Tagestour durch den wilden Westen von Thun, vorbei an den Moränenseen. Verpflegung Restaurant oder Picknick.

Dienstag, 13.05.2025
Steffisburg–Bütschelegg–Belp

Anforderung: K2, ca. 50 km, 980 m ↗, 1020 m ↘, 5 Std.
Treffpunkt: Bhf Steffisburg, 09.00
Leitung: Markus Steinle **Co-Leitung:** Erika Gafner
Tagestour vorbei am Gerzensee mit wunderbarer Weitsicht über den Längenberg. Wir besuchen die Bütschelegg (Mittagsrast) und weitere Aussichtspunkte.

Dienstag, 24.06.2025
Thun–Schwarzenburg–Fribourg

Anforderung: K2, ca. 60 km, 1000 m ↗, 930 m ↘, 5 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun, 09.15
Leitung: Markus Steinle **Co-Leitung:** Peter Eichholzer
Tagestour von Thun nach Schwarzenburg und Fribourg mit grandioser Aussicht auf Thunersee, Berner Alpen und Fribourger Altstadt.

Dienstag, 22.07.2025 Thunerseerundfahrt

Anforderung: K1, ca. 50 km, 370 m ↗, 370 m ↘, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun, 09.15
Leitung: Markus Steinle **Co-Leitung:** Erika Gafner
Tagestour rund um den Thunersee mit Blick auf See und die umliegende malerische Landschaft. Bademöglichkeit wärend Mittagsrast.

Biel/Bienne – Seeland

Mittwoch, 07.05.2025 Region Biel/Seeland

Anforderung: K1, ca. 50 km, 300 m ↗
Leitung: Gabriella Bolliger **Co-Leitung:** Johannes Friedli
Tagestour gemäss separater Ausschreibung.

Mittwoch, 04.06.2025 Jura

Anforderung: K2, ca. 60 km, 700 m ↗
Leitung: Johannes Friedli **Co-Leitung:** Gabriella Bolliger
Tagestour gemäss separater Ausschreibung.

Mittwoch, 02.07.2025 Rund um Bern

Anforderung: K2, ca. 60 km, 700 m ↗
Leitung: Gabriella Bolliger **Co-Leitung:** Johannes Friedli
Halbtagestour gemäss separater Ausschreibung.

Mountainbike-Touren

**Anmeldung bis spätestens 2 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 die Beratungsstelle 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 19.02., 12.03., 26.03., 09.04., 23.04., 04.06., 18.06., 02.07., 13.08., 08.10., 22.10.2025

Tagestouren am Mittwoch, 21.05., 16.07., 30.07., 27.08., 10.09., 24.09.2025

Region Berner Oberland

Standortverantwortung: Klaus Gasser
Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Thun an folgenden Daten: jeweils Mittwoch, 02.04., 16.04., 30.04., 28.05., 23.07., 20.08., 15.10., 12.11.2025

Tagestouren am 14.05., 11.06., 25.06., 10.07., 06.08., 04.09., 17.09., 01.10., 29.10.2025

Region Biel/Bienne – Seeland

Standortverantwortung: Philippe Kocher
Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Biel an folgenden Daten: jeweils Dienstag, 12.30 Uhr am 04.02., 25.02., 18.03., 01.04. / 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12.2025

jeweils Dienstag, 09.00 Uhr am 15.04., 29.04., 13.05., 27.05., 10.06., 24.06., 22.07., 05.08., 19.08., 16.09., 30.09.2025

Tagestouren am Dienstag, 08.07., 02.09.2025

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, 03.04.–08.05. und 11.09.–20.11.2025 um 12.00; 15.05.–04.09.2025 um 08.30; 30–40 km, ca. 3 Std.

Tagestouren 60–80 km 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 gemeinsam, wöchentlich ab 10.04.–30.10.2025 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: 08.30/12.00 **Anforderung:** K1–3, T1–3
Kontakt: Fritz Hofer
Ab Parkplatz Schwimmbad, verschiedene Gruppen MTB und E-MTB, ausgenommen 1. Dienstag im Monat

Halbtagestouren wöchentlich, 15.04.–13.05.2025 sowie 09.09.–21.10.2025 um 12.00; 20.05.–26.08.2025 um 08.30; 30–40 km, ca. 3 Std.

Tagestouren 60–80 km nach Ansage, ca. 5 Std.

Leitende Radsport Kanton Bern

Althaus Johanna
062 922 83 67
079 757 75 87
johanna.althaus@besonet.ch

Annen Christian
033 345 33 79
079 634 02 00
b.c.annen@gmx.ch

Aregger Adolf
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
toninoveloce@bluewin.ch

Danthine Roger
079 759 54 77
roger.danthine@gmx.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
077 412 75 16
fischer.heinrich@sunrise.ch

Flückiger Walter
062 922 26 25
079 734 65 24
walterflueckiger@bluewin.ch

Flury Peter
032 614 32 92
079 264 03 23
peterflury@hotmail.com

Forster Barbara
031 359 03 17
079 643 98 73
barbara.forster@be.prosenectute.ch

Infoanlass in Burgdorf
Wander- und Radsportangebote 2025

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Datum:	Montag, 10.03.2025
Radsport:	09.30 – 12.00 Uhr
Wandern:	13.30 – 15.30 Uhr
Ort:	Ref. Kirchgemeinde, Lyssachstrasse 2, 3400 Burgdorf
Leitung:	Sportkoordinatorinnen und Sportleitende der Pro Senectute Kanton Bern
Kosten:	Kostenlos
Auskunft:	Telefon 031 359 03 00
Anmelden:	Bis Dienstag, 04.03.2025

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 Fritz
077 401 97 30
fritz.gafner@bluewin.ch

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

Gasser Klaus
079 221 04 64
gasser.klaus@bluewin.ch

Gasser Christine
062 961 49 43
077 431 95 42
cgasser@quickline.ch

Gloor Konrad
079 692 39 43
konrad@konigloor.ch

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

Häberli Bruno
079 301 97 27
bruno.haeberli@hispeed.ch

Herrmann Anna
034 422 25 03
079 772 27 60
anna.herrmann@besonet.ch

Hess Hans
062 544 62 06
079 438 64 67
hans.hess@besonet.ch

Hirsbrunner Martin
062 961 53 41
078 698 47 45
tinu@fyrabebiker.ch

Hofer Walter
079 346 48 90
walter_hofer@bluewin.ch

Hofer Fritz
079 711 04 83
prosenefh@mail.ch

Hubschmid Roger
079 215 82 10
roger.hubschmid@bluewin.ch

Jost Ursula
079 713 09 28
ujogro@zapp.ch

Kaufmann Heinz
031 765 55 92
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@gawnet.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

Niklaus Hans-Jakob
079 631 30 35
niklaus@besonet.ch

Nobel Carlo
079 214 38 29
nobzbi@gmail.com

Riedel Anna
079 700 01 24
ariedel@bluewin.ch

Roos Heidy
031 862 02 56
079 371 27 87
heidyroos@bluewin.ch

Rosa Ruth
079 586 81 39
ruth.rosa@bluewin.ch

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

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
032 355 17 50
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 Hans-Rudolf
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

Schneesporttag in Kandersteg Mittwoch, 15. Januar 2025

Wollten Sie schon immer mal auf Langlaufskiern stehen oder die Natur auf Schneeschuhen entdecken? Vielleicht möchten Sie mit einer Gruppe von Gleichgesinnten eine geführte Winterwanderung unternehmen? Pro Senectute bieten Ihnen an diesem Tag die Möglichkeit, unter der Leitung von erfahrenen Schneesportleitenden verschiedene Winteraktivitäten zu entdecken. Anmeldung und Informationen bei Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 033 226 70 70
Anmeldeschluss: 13.12.2024

Schneeschuh-wanderungen

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, 12.12.2024

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

Freitag, 13.12.2024

Leitung: Ernst Buchs
Details gemäss Ausschreibung

Dienstag, 17.12.2024

Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Peter Steffen
Details gemäss Ausschreibung

Donnerstag, 19.12.2024

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

Freitag, 20.12.2024

Leitung: Ernst Buchs
Details gemäss Ausschreibung

Donnerstag, 26.12.2024

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

Region Bern

Mittwoch, 08.01.2025 Mürren

Anforderung: WT1, ca. 7,5 km, 200 m ↗, 350 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.50
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Ruth Rosa
leichtere Tour Gimmelwald–Mürren

Freitag, 17.01.2025 Kiental–Tschingelsee–Kiental

Anforderung: WT2, 9,9 km, 370 m ↗, 370 m ↘, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 08.25
Leitung: Peter Höhener **Co-Leitung:** Maya Zurbrügg
Kiental–Gürmschi–Tschingelsee–Closnere–Kiental

Mittwoch, 22.01.2025 Rigi

Anforderung: WT2, ca. 8 km, 500 m ↗, 450 m ↘, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 06.45
Leitung: Ruth Rosa **Co-Leitung:** Peter Steffen
Rigi Klösterli–Oberschwendi–Rigi Kulm–Rotstock–Rigi Kaltbad, ab Vitznau mit dem Schiff nach Luzern

Mittwoch, 05.02.2025 Les Breuleux–Mont Soleil

Anforderung: WT1, ca 8 km, 400 m ↗, 200 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 08.25
Leitung: Bernard Buchenel **Co-Leitung:** Werner Schoop
von Les Breuleux auf den Mont Soleil, weiter zum Funi nach St. Imier

Mittwoch, 12.02.2025 Schwyberg

Anforderung: WT2, 7,5 km, 600 m ↗, 600 m ↘, 4¾ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 08.15
Leitung: Bernard Buchenel **Co-Leitung:** Peter Höhener
Gipfeltour auf den Schwyberg von Schwarzsee

Freitag, 14.02.2025 Niederhorn–Vorsass

Anforderung: WT2, 9,4 km, 220 m ↗, 600 m ↘, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.55
Leitung: Peter Höhener **Co-Leitung:** Bernard Buchenel
Niederhorn–Oberburgfeld–Unterburgfeld–Flösch–Vorsass

Mittwoch, 19.02.2025 La Brévine

WT2, 9 km, 400 m ↗, 400 m ↘, 4¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.30
Leitung: Ruth Rosa **Co-Leitung:** Werner Schoop
Rundtour La Brévine–Le Châteleu–Vieux Châteleu–Mont Châteleu France–La Brévine

Mittwoch, 26.02.2025 Tête de Ran

WT1, 9,3 km, 320 m ↗, 340 m ↘, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.50
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Peter Steffen
schöne Juratour, Les Hauts-Geneveys (NE)–Tete de Ran–La Sange (NE)

Mittwoch, 05.03.2025 Giw-Gibidum-Giw

WT2, ca. 7 km, 460 m ↗, 460 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.45
Leitung: Peter Steffen **Co-Leitung:** Andreas Mörikofer
Visperterminen Panoramatrail mit Sicht auf 14 Viertausender

Mittwoch, 12.03.2025 Goms

WT1, ca. 7,5 km, 200 m ↗, 230 m ↘, ca. 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.30
Leitung: Werner Schoop **Co-Leitung:** Peter Weibel
leichtere Tour Blitzingen–Niederwald–Fürgangen

Berner Oberland

Dienstag, 07.01.2025 Charmey

Anforderung: WT1, ca. 6 km, 510 m ↗, 510 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.15
Leitung: Michelle Gilgen **Co-Leitung:** Andrea Aellig
Gondelbahn von Charmey nach Ganet d'Avau–Vounetse–Le Petit Ganet–Ganet d'Avau

Freitag, 24.01.2025 Diemtigtal, Grimmialp

Anforderung: WT2 ca. 8,5 km, 500 m ↗, 450 m ↘, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Oey-Diemtigen 09.30
Leitung: Peter Weibel **Co-Leitung:** Konrad Gloor
Anger–Schwenden–Blauseeli–Grimmialp–Schwenden

Dienstag, 28.01.2025 Lobhornhütte ab Sulwald

Anforderung: WT2, ca. 6 km, 450 m ↗, 450 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: gemäss Ausschreibung
Leitung: Andrea Aellig **Co-Leitung:** Werner Schoop
Sulwald–Lobhornhütte–Sulwald

Dienstag, 04.02.2025 Rothwald

Anforderung: WT2 ca. 6 km, 500 m ↗, 540 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 07.10
Leitung: Michelle Gilgen **Co-Leitung:** Andrea Aellig
Rundtour ab Rothwald Schutzhaus über Mäderlicka zur Wasenalp und zurück zum Ganterwald

Samstag, 08.02.2025 Sparenmoos

Anforderung: WT1, ca. 8 km, 400 m ↗, 200 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Zweisimmen 10.25
Leitung: Peter Weibel
Den Verhältnissen angepasste Rundtour auf dem Sparenmoos

Freitag, 21.02.2025 Grindelwald

Anforderung: WT2, ca. 7 km, 210 m ↗, 450 m ↘, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Grindelwald, Bus Kante C, 09.45
Leitung: Peter Weibel **Co-Leitung:** Werner Schoop
Wunderschöne Tour mit dem Blick auf das Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau

Dienstag, 11.02.2025 Naturpark Gantrisch–Hengstkurve

Anforderung: WT2, 7,8 km, 490 m ↗, 490 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Biel
Leitung: Maya Zurbrügg
über das Stäckhütteghürn

Freitag, 28.02.2025 Rossberg

Anforderung: WT1, ca. 6 km, 300 m ↗, 300 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 08.30
Leitung: Ernst Buchs **Co-Leitung:** Peter Weibel
Oberwiler Bergwelt, Rundtour Rossberg

Freitag, 07.03.2025 Wiriehorn Rundtour

Anforderung: WT1, ca. 4 km, 460 m ↗, 330m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Biel
Leitung: Maya Zurbrügg
Bergstation Wiriehorn–Nüegg / Leichte oder anspruchsvolle Variante möglich

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Dienstag, 17.12.2024 noch offen

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

Freitag, 27.12.2024 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

Freitag, 10.01.2025 Grenchenberge

Anforderung: WT1, ca. 7,5 km, 320 m ↗, 320 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Biel 08.00
Leitung: Ernst Buchs
leichte Tour vom Untergrenchenberg zum Obergrenchenberg

Dienstag, 14.01.2025 Kemmeriboden–Bad

Anforderung: WT1, 4 km, 250 m ↗, 250 m ↘, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Biel
Leitung: Maya Zurbrügg
Kanada-Feeling im Emmental

Emmental-Oberaargau

Donnerstag, Januar–März gemäss Ausschreibung

Anforderung: WT1–2
Leitung: Martin Hirsbrunner, Ernst Friedli, Urs Grädel, Hans Peter Niklaus, Theresia Schenk
gemäss wöchentlicher Ausschreibung und nach Schneelage

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

10er-Karte Outdoorsport / Carte de 10 unités sports en plein air

Mit der «10er-Karte Outdoorsport» schenken wir Ihnen eine Wanderung, Radtour oder eine halbe Tour im Schnee. Die Karte kostet CHF 90.–, ist übertragbar und uneingeschränkt für Radsport, Wanderungen, Langlauf- und Schneeschuhtouren im ganzen Kanton gültig.

Avec la «carte de 10 unités sports en plein air», nous vous offrons une randonnée, un tour à vélo ou un demi-tour dans la neige. La carte coûte CHF 90.–, elle est transférable et valable dans tout le canton sans restriction pour le cyclisme, la randonnée, le ski de fond et les randonnées en raquettes.

Information und Verkauf bei Ihrer Beratungsstelle in Bern, Biel und Thun.
Informations et vente dans votre centre de consultation à Berne, Bienne et Thoune.

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, 03.12.2024 LL Zentrum Gantrisch

Treffpunk: Gurnigel Berghaus 09.15
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, 20.12.2024 LL Zentrum Gantrisch

Treffpunk: Gurnigel Berghaus 09.15
Leitung: Christof Zimmermann
Theorie und Praxis, ca, 3½ Std., Materialmiete vor Ort CHF 20.–, Tageskarte Loipe CHF 12.–

Technikkurse

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene. Es werden Gruppen in Klassischer und Skating Technik geführt. Idealerweise besuchen Sie beide Tage (Modul 1+2) von der jeweiligen Technik. Einführung und Vertiefung sind so gewährleistet. Eigene oder gemietete LL–Ausrüstung mitbringen

Anmeldung beim Leiter: Modul 1 bis 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.)

Mittwoch, 08.01.2025 Kandersteg/Modul 2

Dauer: 09.00 – 16.00
Leitung: Christian Annen Technikarten im Gelände, CHF 60.–

Berner Oberland

Donnerstag, 23.01.2025 Gantrisch

Treffpunk: Skiraum Berghaus Gurnigel 10.00
Leitung: Christian Annen **Co-Leitung:** Markus Arnold
ca. 15–20 km, coupiert, 400 m ↗, 400 m ↘, Ganztagestour, Verpflegung Restaurant Selital.

Donnerstag, 30.01.2025 Lauenen

Treffpunk: Restaurant Alpenland Lauenen 10.00
Leitung: Christian Annen
Co-Leitung: Christian Neuenschwander
ca. 10–15 km, coupiert, 150 m ↗, 150 m ↘, Ganztagestour, Verpflegung Restaurant Alpenland.

Freitag, 21.02.2025 Heimenschwand

Treffpunk: Parkplatz Schibistei Heimenschwand 10.00
Leitung: Christof Zimmermann **Co-Leitung:** Markus Arnold
Ganztagestour, verschiedene Rundkurse, leicht coupiert, Verpflegung im Restaurant.

Donnerstag, 27.02.2025 Lombachalp

Treffpunk: Restaurant Lombachalp 10.00
Leitung: Christian Annen **Co-Leitung:** Markus Arnold
ca. 10–15 km, coupiert, 200 m ↗, 200 m ↘, Ganztagestour, Verpflegung Restaurant Lombachalp.

Donnerstag, 06.03.2025 Goms

Treffpunk: Bahnhof Reckingen 09.20
Leitung: Bruno Häberli **Co-Leitung:** Urs Stalder
ca. 20 km, leicht coupiert, ca. 200 m ↗, 200 m ↘, Anreise mit Bahn, Bern ab 07.07, Thun ab 07.26

Biel/Bienne – Seeland

Mittwoch, 05.02.2025 Jura

Treffpunk: gemäss Ausschreibung
Leitung: Gabriella Bolliger
Ganztagestour

Mittwoch, 12.02.2025 Vue des Alpes/Val de la Sagne

Treffpunk: Parkplatz Teleskis la Corbatière, 10.00
Leitung: Bruno Häberli **Co-Leitung:** Christian Annen
Ganztagestour, je nach Schneelage

Mittwoch, 19.02.2025 Jura

Treffpunk: gemäss Ausschreibung
Leitung: Gabriella Bolliger
Ganztagestour

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

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

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: 079 566 01 15
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, 09.00 – 10.30 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*

Von Juni bis Ende August wird von 09.00 – 10.30 gewalkt
De juin à août, le Nordic Walking a lieu de 09h00 – 10h30

Berner Oberland

Montag, 09.30 – 11.00 Frutigen (NW)

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

Dienstag, 09.00 – 10.30 Thun (NW)

Franziska Gautschi / Walter Meyer
Telefon: 033 437 27 16 / 033 437 04 52
Treffpunkt: Parkplatz Schulhaus Allmendingen

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.
Auskunft und Anmeldung: Kurssekretariat Thun, 033 226 70 70

Berner Oberland

Neu

Freibad Gummweg 50, Steffisburg

Mittwoch, 09.15 – 10.00
6x, 28.05.–02.07.2025
Stefanie Wenger
Nr. 14250.25.O251
CHF 72.–
exkl. Badeintritt

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
13x, 06.01. – 31.03.2025
Team Optimaltraining
Nr. 14250.25.O131
CHF 234.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Mittwoch, 10.30 – 11.15
12x, 08.01. – 26.03.2025
Team Optimaltraining
Nr. 14250.25.O132
CHF 216.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Montag, 15.30 – 16.15
11x, 07.04. – 30.06.2025
Team Optimaltraining
Nr. 14250.25.O231
CHF 198.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

Mittwoch, 10.30 – 11.15
13x, 02.04. – 25.06.2025
Team Optimaltraining
Nr. 14250.25.O232
CHF 234.– inkl. Mietweste
exkl. Badeintritt

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

Montag, 19.05.2025
10.00 – 11.30
Nr. 14250.25.O212
Team Honu SUP Center
CHF 39.–

Mittwoch, 04.06.2025
10.00 – 11.30
Nr. 14250.25.O213
Team Honu SUP Center
CHF 39.–

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 Schnupper-Lektion 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.

FitGym (gymnastique)

Afin de conserver son indépendance et son autonomie, il est indispensable d'entraîner force, mobilité, coordination et endurance de façonrégulière. 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

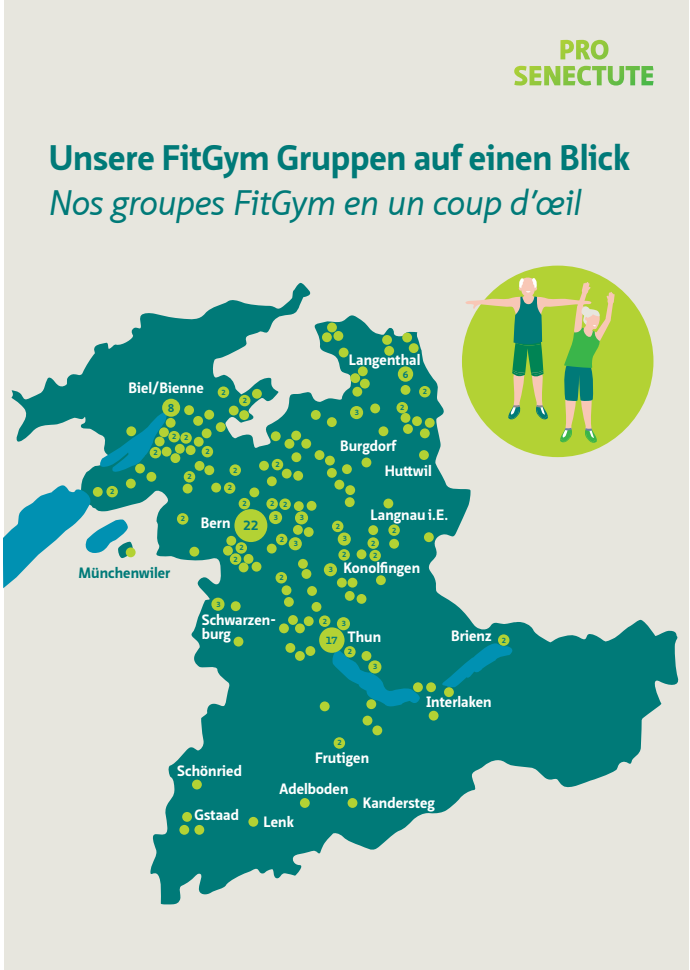
Nous vous offrons volontiers un cours d'essai gratuit.

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.



Spielsport für Männer

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

Berner Oberland

Eigerturnhalle, Pestalozzistrasse 17, Thun

Donnerstag, wöchentlich
15.45 – 17.00
Walter Gäumann
Nr. 14102.25.1061
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.

Region Bern

Turnhalle Steinhölzli, Hildegardstrasse 18, Liebefeld

Montag, 10.15 – 11.15
12x, 13.01. – 31.03.2025
Käthi Salm
Nr. 14550.25.B101
CHF 198.–

Montag, 10.15 – 11.15
9x, 28.04. – 30.06.2025
Käthi Salm
Nr. 14550.25.B201
CHF 148.50

Montag, 11.30 – 12.30
12x, 13.01. – 31.03.2025
Käthi Salm
Nr. 14550.25.B102
CHF 198.–

Montag, 11.30 – 12.30
9x, 28.04. – 30.06.2025
Käthi Salm
Nr. 14550.25.B202
CHF 148.50

Stiftung Bächtelen, Grünaustrasse 53, Wabern

Montag, 13.50 – 14.50
12x, 06.01. – 31.03.2025
Hans Jutzi
Nr. 14550.25.B104
CHF 198.–

Montag, 13.50 – 14.50
9x, 28.04. – 30.06.2025
Hans Jutzi
Nr. 14550.25.B204
CHF 148.50v

Turnhalle Primarschule, Kalchackerstr. 16, Bremgarten

Mittwoch, 15.45 – 16.45
12x, 08.01. – 02.04.2025
Ludmila Mäder
Nr. 14550.25.B103
CHF 198.–

Mittwoch, 15.45 – 16.45
11x, 23.04. – 02.07.2025
Ludmila Mäder
Nr. 14550.25.B203
CHF 181.50

Spielerisch

«Immer in Bewegung bleiben.»

Tischtennis

Möchten Sie Ihre Tischtenniskenntnisse auffrischen oder ganz neu anfangen? Durch diese spielerische Bewegungsaktivität wird Ihr Kreislauf angeregt und Ihre Reaktionsfähigkeit gesteigert. In Zusammenarbeit mit dem Tischtennisclub Omega. Mitbringen: Turnschuhe und Schläger.

Tennis de table

Voudriez-vous mettre à jour vos techniques au tennis de table ou commencer à en apprendre les bases ? Cette acitvité physique et ludique stimule la circulation et améliore la réactivité. En collaboration avec le Club de Tennis de Table Omega. Âprendre: Chaussures de sport et raquette.

Biel/Bienne – Seeland

bilingue

Maison Calvin, Route de Mâche 154, Biel/Bienne

Montag/*Lundi*
13.30 – 17.00
Kontakt/Contact O.Schwab 079 724 16 00
Jahresbeitrag/Cotisation annuelle CHF 80.–

Einsteigerkurs/ Auffrischungskurs 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

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

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 Dienstleisungsangebot in Anspruch nehmen wollen oder sich freiwillig engagieren möchten – wir sind da für alle Seniorinnen und Senioren, deren Angehörige und Bezugspersonen.

Sozialberatung

Fragen oder finanzielle Unterstützung?

Unsere Mitarbeitenden der Sozialberatung informieren und beraten kompetent zu Fragen betreffend Finanzen, Sozialversicherung, Gesundheit, Lebensgestaltung, Recht, Wohnen und Heimeintritt. Die Beratungen sind persönlich, vertraulich und kostenlos. Wir beraten Sie gerne nach telefonischer Voranmeldung auf unseren Beratungsstellen. Hausbesuche sind möglich.

Gemeinwesenarbeit

Planen Sie ein Gemeinwesenprojekt?

Mit unserer langjährigen Erfahrung und der partizipativen Vorgehensweise in den Bereichen Wohnen, Sozialraumgestaltung und Netzwerkarbeit setzt unser Team mit Ihnen Ideen, Projekte und Massnahmen im Rahmen der Alters- und Generationenpolitik um.

Gesundheitsförderung

Sind Sie «zwäg» fürs Alter?

Unsere spezialisierten Pflegefachpersonen beraten Sie gerne und kompetent zu körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheitsthemen. Damit Sie so lange wie möglich aktiv und selbstbestimmt in Ihrem Zuhause leben können. Vertiefen Sie Ihr Wissen rund um die Gesundheit während persönlichen Beratungen und an unseren zahlreichen Veranstaltungen oder Kursen.

Kanton Bern
Canton de Berne

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Services

Brauchen Sie Unterstützung im Alltag?

Pro Senectute bietet verschiedene Dienstleistungen an, die das Leben zu Hause erleichtern und im Alltag individuelle Entlastung ermöglichen. Je nach Region kann das Angebot variieren.

- Administrationsdienst
- Büroassistenz
- 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
- Büroassistenz
- 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
Worblentalstrasse 32, 3063 Ittigen,
Telefon 031 359 03 03
info@be.prosenectute.ch, be.prosenectute.ch

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

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 visite 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*

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Découvrez les offres d'activités toujours plus variées dans le Jura bernois !

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. Massgebend ist der Stand nach der 2. Lektion des Quartals.

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 Jahresabonnementen 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. La situation après la 2e leçon du trimestre est déterminante.

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!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen

Faites un don avec TWINT !

Impressum
Herausgeberin/*Editeur:* Pro Senectute Kanton Bern
Gestaltung/*Design:* Keim Identity GmbH
Übersetzung/*Traduction:* Sandra Stefanizzi
Druck/*Impression:* Stämpfli Publikationen AG
Auflage/*Tirage:* 45 000 Exemplare
Nächste Ausgabe/*Prochaine Edition:* Juni/*juin* 2025

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C016087

marti

Neu:
Reisen ohne
Einzelzimmer-
zuschlag

EUROPA.

Viel zu schön, um darüber hinweg zu fliegen.

Rundreisen | E-Bike-Reisen | Wanderreisen
Flusskreuzfahrten | begleitete Kreuzfahrten
Strandferien | Car- & Flugreisen

Informationen & Buchungen: Tel. 032 391 02 22 oder www.marti.ch

Ernst Marti AG | Brühl 11 | CH-3283 Kallnach

REISEGARANTIE