

aktiv

Bildung & Sport
Formation & sport

Albi Saner im Portrait

Dank meiner Frau
habe ich
Pro Senectute
entdeckt

Portrait de Albi Saner

Grâce à ma femme, j'ai
découvert Pro Senectute



Liebe Leserin, lieber Leser

Chère lectrice, cher lecteur

Kommt Ihnen das Gesicht auf unserem Titelbild bekannt vor? Vielleicht haben Sie unseren Portraitgast, Albi Saner, schon einmal auf TeleBärn gesehen oder seine Stimme am Mikrofon gehört. Der bekannte Sportjournalist aus dem Kanton Bern kommentiert auch mit 76 Jahren noch regelmässig Sportereignisse – mit derselben Leidenschaft wie eh und je.

Doch Albi Saner ist nicht nur Sportbeobachter, sondern auch selbst sportlich aktiv. Seit vielen Jahren trainiert er im Boxkeller, hält sich fit und bleibt dadurch in Bewegung. Dank seiner Frau hat er zudem die Angebote von Pro Senectute Kanton Bern entdeckt: Radtouren, Wanderungen, Ausflüge und sogar unsere Discoangebote gehören inzwischen zu seinen Favoriten.

Einen Boxkurs haben wir (noch) nicht im Programm – dafür aber viele andere spannende Angebote fürs kommende Halbjahr, die Sie im neuen «activ» entdecken können.

Le visage sur notre photo de couverture vous est-il familier ? Peut-être avez-vous déjà vu Albi Saner, l'invité de notre portrait, sur TeleBärn ou entendu sa voix derrière le micro. À 76 ans, le célèbre journaliste sportif du canton de Berne commente encore régulièrement des événements sportifs, avec cette même passion qui l'anime depuis toujours.

Mais Albi Saner ne se contente pas de regarder le sport, il le pratique aussi. Depuis de nombreuses années, il s'entraîne dans une salle de boxe, se maintient en forme et reste ainsi actif. Grâce à sa femme, il a également découvert les offres de Pro Senectute canton de Berne : sorties à vélo, randonnées, excursions et même nos soirées disco font désormais partie de ses activités préférées.



Pour le semestre à venir, notre programme ne comprend pas encore de cours de boxe mais il propose de nombreuses autres activités attrayantes, que vous pouvez découvrir dans le nouveau « activ ».

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

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

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

Inhaltsverzeichnis

Sommaire

Porträt <i>Portrait</i>	3
Vorsorge & Finanzen <i>Prévoyance & finances</i>	8
Wissen & Kultur <i>Savoir & culture</i>	11
Mobilität <i>Mobilité</i>	13
Digitale Kommunikation <i>Communication numérique</i>	15
Sprachen <i>Des langues</i>	22
Gestalten & Kreativität <i>Création & Créativité</i>	29
Kontakt & Austausch <i>Contact & échange</i>	30
Ferien & Ausflüge <i>Vacances & Excursions</i>	32
Tanzen & Musik <i>Danse & musique</i>	36
Körper & Geist <i>Corps & esprit</i>	42
Bewegung & Sport <i>Mouvement & Sport</i>	46
Über uns <i>A propos de nous</i>	80
Allgemeine Geschäftsbedingungen <i>Conditions générales</i>	82

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
kurse@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 sehe das Glas eher halb voll als halb leer

En entretien

*Je vois plutôt le verre à moitié
plein qu'à moitié vide*





Faszination Radiostudio: Albi Saner inspiriert seine jungen Gäste

Immer in Bewegung – mit Kopf, Herz und Humor

Sport ist seine Leidenschaft, Bewegung sein Lebenselixier: Albi Saner, Sportjournalist und ehemaliger Lehrer, sprüht auch mit über 70 noch vor Energie und Humor. Im Gespräch erzählt er von unvergesslichen Sportmomenten, seiner Freude an Bewegung – und warum Pro Senectute für ihn dazugehört.

Sie sind ein bekannter Sportjournalist im Kanton Bern. Wie kam es dazu? Sie waren ja hauptberuflich immer als Lehrer tätig. Schon als Kind begleitete ich meinen Vater an Fussballspiele des FC Thun, die er für die Zeitung zusammenfasste. Bald einmal trat ich in seine Fussstapfen, schrieb und fotografierte für verschiedene Berner Zeitungen. Irgend einmal fragte mich das damalige Radio ExtraBERN (heute RADIO-BERN1) an, ob ich nicht für sie von Sportereignissen berichten könnte. Ein paar Jahre später folgte eine Anfrage von TeleBärn, die für das neugeschaffene Sportmagazin einen «Moderations-Kopf» brauchten. Offenbar machte ich nicht alles schlecht, gehöre ich doch heute noch zu beiden Teams.

Journalismus und Lehrertätigkeit: Ging das auf?

Der Unterricht an der Gewerblich-Industriellen Berufsschule Bern (gibb) hatte immer Priorität. Als hauptamtlicher Lehrer im Allgemeinbildenden Unterricht verpasste ich bis zu meiner Pension vor 11 Jahren keine Schulstunde. Für mich passte das: Abwechslung vom Schulunterricht einerseits und Sportjournalismus anderseits.

Woher röhrt Ihre Begeisterung für den Sport?

In unserer Familie war Sport immer ein Thema – aktiv und passiv ... so dass ich «zwangsläufig» mitmachte ... aber als Zwang habe ich es nie empfunden, sondern als Plausch, Freude an der Bewegung.

Gab es in den letzten Monaten einen besonders emotionalen Sportmoment für Sie?

Da leider keine Radio-Live-Reportagen mehr stattfinden (die Finanzen ...) erlebe ich diese emotionalen Sportmomente nur noch in den Live-Reportagen im Schwingen auf TeleBärn, zum Beispiel 2023 («Wicki – Staudenmann» in Kirchberg - auf youtube). Unvergessen bleibt aber mein Jubelschrei im Radio nach dem Tor von Bienvenue vor 15 Jahren (youtube: «Albi Saner dräit düre»).

Haben Sie selbst eine sportliche Vergangenheit?

Spitzensport habe ich mir nie angetan, als Sportlehrer aber immer aktiv verschiedenste Sportarten wie Handball, Squash und Fussball betrieben – zudem bin ich jahrein jahraus, Sommer&Winter, bei Regen&Sonnenschein mit dem Fahrrad unterwegs. Bewegung ist für mich die Grundlage für ein gesundes Leben: Treppe statt Lift, Velo statt Auto.

Sind Sie heute noch regelmässig in einer Sportart aktiv?

Vor 56 Jahren habe ich das Boxen entdeckt. In Charly Bühlers legendärem Boxkeller in Bern infizierte ich mich mit dem Boxvirus, den ich die ganze Zeit über bis heute nicht los geworden bin. Wöchentlich sind es oft drei Trainings (meist über den Mittag), dazu leite ich das Boxtraining der BSV-Senioren.

Seit ein paar Jahren besuchen Sie regelmässig Angebote von Pro Senectute Kanton Bern. Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

Durch meine Frau, die bereits vorher auf den «PS-Zug» aufgesprungen ist.

Welche Angebote haben Sie in letzter Zeit besucht – und was hat Sie daran besonders interessiert?

Mit meiner Frau waren wir wandernd, auch mit den Schneeschuhen und mit den Fahrrädern auf verschiedenen Touren unterwegs. Bedauerlicherweise muss ich momentan etwas kürzertreten: eine hartnäckige Achillessehnen-«Geschichte» macht mir seit Beginn des Jahres enorm zu schaffen.



Krafttraining im Boxkeller

Was machen Sie sonst gerne in Ihrer Freizeit?

Neben sportlichen Betätigungen, verbringe ich viel Zeit in meinem Garten, bin eine Leseratte und komme oft nicht weg von spannenden TV-Serien ... Am meisten Freude, Glücksgefühle, bereiten mir jedoch meine Familie, die vier Kinder und drei Enkelkinder.

Einige Leute sind vielleicht erstaunt zu hören, dass Sie Angebote von Pro Senectute nutzen – Sie wirken ja noch sehr fit. Was sagen Sie diesen Menschen?

Fitness ist nicht eine Frage des Alters. Wir haben festgestellt, dass viele Senioren und vor allem Seniorinnen noch enorm «zwäg» sind und wie Berggeissen über Stock und Stein den Berg erklimmen.

Viele Menschen denken, Pro Senectute sei erst im hohen Alter ein Thema. Fühlen Sie sich denn «alt», Herr Saner?

«Man ist immer so alt wie man sich fühlt» tönt banal, aber es hilft. Klar, bin ich kein Jungspund mehr, vergleiche mich aber mit Gleichaltrigen und merke, dass ständiges Bewegen hilft: Treppe statt Lift, Velo statt Auto, loufe statt hocke...

Unsere Kurse und Veranstaltungen werden mehrheitlich von Frauen besucht. Wo bleiben denn Ihre männlichen Kollegen?

Diese Frage habe ich mir auch schon gestellt und auch schon Kollegen darauf angesprochen ... und sie daraufhin motiviert, mitzukommen. Ich habe diesbezüglich noch viel Überzeugungsarbeit vor mir ...

Wie gehen Sie persönlich mit dem Älterwerden um?

Ich sehe das Glas eher halb voll als halb leer. Ich bin dankbar für das, was ich trotz meiner Bräschten noch alles machen kann, statt zu jammern, was nicht mehr funktioniert.



Sinnbild einer Leidenschaft

Toujours en mouvement – avec la tête, le cœur et de l'humour

Le sport est sa passion, le mouvement son élixir de vie : Albi Saner, journaliste sportif et ancien enseignant, déborde encore d'énergie et d'humour, même à plus de 70 ans. Dans cet entretien, il raconte des moments sportifs inoubliables, sa joie de bouger – et pourquoi Pro Senectute fait pour lui tout naturellement partie de la vie.

Vous êtes un journaliste sportif renommé dans le canton de Berne. Comment votre parcours vous a-t-il mené à cela ? Votre métier principal a toujours été celui d'enseignant. Enfant déjà, j'accompagnais mon père aux matchs de football du FC Thoune, dont il rédigeait les résumés pour le journal. J'ai rapidement suivi ses traces, en écrivant et en prenant des photos pour différents journaux bernois. Un jour, l'ancienne Radio ExtraBERN (aujourd'hui RADIOBERN1) m'a demandé si je pouvais couvrir des événements sportifs pour elle. Quelques années plus tard, la chaîne de télévision TeleBärn m'a contacté car elle cherchait quelqu'un pour présenter son nouveau magazine sportif. Visiblement, je ne suis pas trop mauvais, puisque je fais toujours partie des deux équipes.

Journalisme et enseignement : était-ce compatible ? L'enseignement à l'École professionnelle industrielle et artisanale de Berne (gibb) a toujours été ma priorité. En tant qu'enseignant titulaire, je n'ai pas manqué une seule heure de cours jusqu'à ma retraite il y a onze ans. Cette situation me convenait parfaitement : alterner entre l'enseignement d'une part et le journalisme sportif d'autre part.

D'où vient votre enthousiasme pour le sport ?

Dans notre famille, le sport a toujours été présent, que ce soit sous forme active ou passive ... Si bien que forcément, j'ai suivi le mouvement ... Je ne l'ai toutefois jamais ressenti comme une contrainte, mais plutôt comme un divertissement, le plaisir de bouger.

Avez-vous vécu un moment sportif particulièrement émouvant ces derniers mois ?

Comme les reportages radio ne sont plus diffusés en direct (pour des raisons financières ...), je ne vis désormais ces moments sportifs riches en émotions que dans les couvertures en direct sur TeleBärn consacrées à la lutte suisse, comme en 2023 par exemple (« Wicki – Staudenmann » à Kirchberg, sur YouTube). Mais je n'oublierai jamais mon cri de joie à la radio après le but de Bienvenue il y a 15 ans (youtube : « Albi Saner dräit düre »).

Avez-vous vous-même un passé sportif ?

Je n'ai jamais pratiqué de sport de haut niveau, mais en tant qu'enseignant d'éducation physique, j'ai toujours pratiqué activement divers sports tels que le handball, le squash et le football. De plus, je fais du vélo toute l'année, été comme hiver, qu'il pleuve ou qu'il vente. L'activité physique est pour moi la base d'une vie saine : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, le vélo plutôt que la voiture.

Pratiquez-vous encore régulièrement un sport aujourd'hui ?
J'ai découvert la boxe il y a 56 ans. C'est dans la légendaire salle de Charly Bühler que j'ai attrapé le virus de la boxe, qui ne m'a plus quitté depuis. Je m'entraîne généralement trois fois par semaine (la plupart du temps durant la pause de midi) et j'entraîne également les seniors du BSV.



Albi Saner enthousiasme par sa passion



Sur le ring, Albi Saner se donne à fond – et transmet son expérience aux plus jeunes.

Cela fait quelques années que vous prenez part régulièrement à des offres de Pro Senectute canton de Berne. Comment avez-vous entendu parler de nous ?

Grâce à ma femme, qui était déjà une adepte des offres de Pro Senectute.

Quelles activités avez-vous pu apprécier récemment, et qu'est-ce qui vous a particulièrement intéressé ?

Ma femme et moi avons fait plusieurs sorties : en randonnée, y compris en raquettes, et à vélo. Hélas, je suis contraint de réduire un peu mes activités pour le moment en raison d'un problème tenace au tendon d'Achille qui me cause de grosses difficultés depuis le début de l'année.

Que faites-vous d'autre pendant votre temps libre ?

En dehors des activités sportives, je passe beaucoup de temps dans mon jardin, je lis énormément et je reste souvent scotché devant des séries TV passionnantes ... Mais ce qui m'apporte le plus de joie et de bonheur, c'est ma famille, mes quatre enfants et mes trois petits-enfants.

Certaines personnes seraient peut-être surprises d'apprendre que vous profitez des offres de Pro Senectute, car vous avez l'air en pleine forme. Que leur répondez-vous ?

La forme physique n'est pas une question d'âge. Nous avons constaté que de nombreux seniors, et en particulier les femmes, sont encore en pleine forme et gravissent les chemins de montagne avec une facilité déconcertante.

Beaucoup de gens pensent que Pro Senectute ne concerne que les personnes très âgées. Vous sentez-vous « vieux », Monsieur Saner ?

« On a toujours l'âge qu'on ressent » : cela peut paraître banal, et pourtant ça aide. Bien sûr, je ne suis plus tout jeune, mais quand je me compare à des personnes du même âge, je constate à quel point bouger régulièrement est bénéfique : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, le vélo plutôt que la voiture, marcher plutôt que rester assis ...

Nos cours et manifestations sont surtout fréquentés par des femmes. Où sont donc vos collègues masculins ?

Je me suis déjà posé cette question et j'en ai parlé à des collègues... que j'ai encouragés à venir. J'ai encore du travail pour réussir à les convaincre ...

Comment ressentez-vous personnellement le fait de vieillir ?

Je vois plutôt le verre à moitié plein qu'à moitié vide. Je suis reconnaissant de tout ce que je peux encore faire malgré mes petits tracas, au lieu de me plaindre de tout ce qui ne va plus.

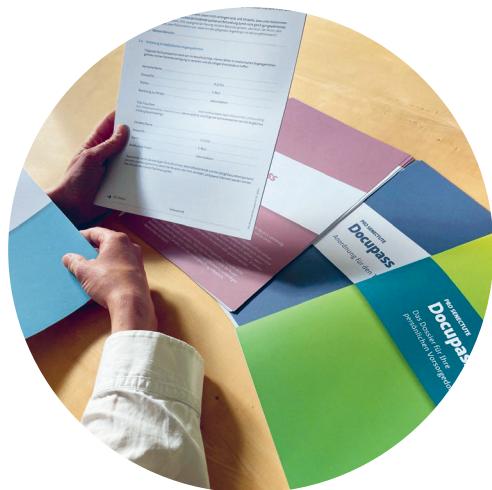
Vorsorge & Finanzen

Prévoyance & finance

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.



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

15.01.2026

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 15.30 – 17.00 Nr. 26-1-ReBe-15335-1

28.01.2026 Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 10.00 – 11.30 Nr. 26-1-BeO-15335-1

03.02.2026 Zentrum Artos, Interlaken

Dienstag, 14.00 – 15.30 Nr. 26-1-BeO-15335-2

04.02.2026 Zentralstrasse 40, Biel

Mittwoch, 14.00 – 15.30 Nr. 26-1-BBS-15335-1

26.02.2026 Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 14.00 – 15.30 Nr. 26-1-BeO-15335-4

09.04.2026 Tertianum, Lyss

Donnerstag, 14.00 – 15.30 Nr. 26-2-BBS-15335-1

21.05.2026

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 10.00 – 11.30 Nr. 26-2-ReBe-15335-3



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.

18.03.2026 Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.30 – 12.00 Nr. 26-1-BeO-15335-5

31.03.2026

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.00 – 11.30 Nr. 26-1-ReBe-15335-7

10.06.2026 Zentralstrasse 40, Biel

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Nr. 26-2-BBS-15335-6

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.

03.02.2026

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00 Nr. 26-1-ReBe-15335-3

22.04.2026 Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.30 – 12.00 Nr. 26-2-BeO-15335-2

30.04.2026 Zentralstrasse 40, Biel

Donnerstag, 14.00 – 16.30 Nr. 26-2-BBS-15335-2

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

12.03.2026 (für Ehepaare)

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 16.00 – 18.00 Nr. 26-1-ReBe-15335-6

26.03.2026 Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 16.00 – 18.00 Nr. 26-1-BeO-15335-6

07.05.2026 (für Alleinstehende)

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 16.00 – 18.00 Nr. 26-2-ReBe-15335-2

Leitung: Dr. jur. Fabrizio Andrea Liechti, Notar

Wohnen & Sicherheit im Alter

Wohnen im Alter



Wir alle wollen möglichst lange selbst darüber entscheiden, wo unser «Daheim» ist und nicht plötzlich entwurzelt werden. Die Frage, wo und wie man leben möchte, wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger und sollte nicht dem Zufall überlassen werden. Sie erhalten nützliche Informationen zu gängigen Wohnformen im Alter und den Möglichkeiten in Ihrer Region. Gemeinsam werden Ihre aktuelle Wohnform, künftigen Bedürfnisse und Wünsche besprochen sowie gesundheitliche und finanzielle Aspekte beleuchtet.

02.02.2026

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 13.30 – 15.00 Leitung: Stefan Krähenmann
Nr. 26-1-ReBe-15335-40 CHF 20.–

16.03.2026

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 13.30 – 15.00 Leitung: Monika Künzi
Nr. 26-1-ReBe-15335-41 CHF 20.–

16.03.2026 Zentralstrasse 40, Biel

Montag, 14.00 – 15.30 Leitung: F. Rindlisbacher
Nr. 26-1-BBS-15335-40 CHF 20.–

23.04.2026 Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 14.00 – 15.30 Leitung: Stefanie Mürner
Nr. 26-2-BeO-15335-40 CHF 20.–

Wohnformen

**«Senioren-WG,
betreutes Wohnen
oder Mehrgeneratio-
nenhaus?»**

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.

27.01.2026 Kirchgemeindehaus, Langnau

Dienstag, 09.00 – 11.30 Nr. 26-1-ReBe-15335-2

04.02.2026 Treff Badweg, Moosseedorf

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Nr. 26-1-ReBe-15335-4

17.02.2026

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00 Nr. 26-1-ReBe-15335-5

19.02.2026 Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 14.00 – 16.30 Nr. 26-1-BeO-15335-3

07.04.2026

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.30 – 12.00 Nr. 26-2-ReBe-15335-1

14.04.2026 Malerweg 2, Thun

Dienstag, 14.00 – 16.30 Nr. 26-2-BeO-15335-1

13.05.2026 Tertianum, Lyss

Mittwoch, 14.00 – 16.30 Nr. 26-2-BBS-15335-3

01.06.2026 Zentralstrasse 40, Biel

Montag, 09.30 – 12.00 Nr. 26-2-BBS-15335-4

03.06.2026 Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.30 – 12.00 Nr. 26-2-BeO-15335-4

08.06.2026 ONLINE ZOOM

Montag, 09.30 – 12.00 Nr. 26-2-BBS-15335-5

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

Eine Generation räumt auf +

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

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 09.30 – 11.30
5x, 05.03. – 16.04.2026
Beatrice Vögtli
Nr. 26-1-ReBe-15340-1
CHF 220.–

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, 03.02. – 31.03.2026
Daniel Funk
Nr. 26-1-BeO-15340-1
CHF 189.–

Demokratie-Turm

Neu +

Die Entwicklung der Demokratie in der Schweiz verlief nicht ohne Konflikte. Der Käfigturm in Bern, einst Gefängnis, ist heute ein Symbol für Dialog und Austausch. Bei einer Führung durch das Polit-Forum Bern erhalten Sie spannende Einblicke in die Schweizer Demokratiegeschichte und erfahren, wie sich politische Kultur und Zeitgeschichte am Beispiel des Käfigturms widerspiegeln.

In Zusammenarbeit mit



Region Bern

PolitForum Bern, Käfigturm, Marktgasse 67, Bern

Dienstag, 07.04.2026
10.00 – 11.30
Polit-Forum Bern
Nr. 26-2-ReBe-15340-6
CHF 15.–

Newsroom – + wie Journalist:Innen arbeiten

Neu +

Wie entsteht eine Zeitungsgeschichte? Worauf achten Journalist:innen in ihrer Arbeit? In diesem Kurs lernen Sie, Medien kritisch zu betrachten und Hintergründe besser zu verstehen. Anhand praktischer Beispiele wird gezeigt, wie Nachrichten entstehen und wie sich journalistische von nicht-journalistischen Inhalten unterscheiden lassen.

In Zusammenarbeit mit



Region Bern

PolitForum Bern, Käfigturm, Marktgasse 67, Bern

Dienstag, 21.04.2026
10.00 – 12.00
Polit-Forum Bern
Nr. 26-2-ReBe-15340-7
CHF 20.–

Gartenvögel



Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt unserer Gartenvögel. Erkennen Sie ihre Gesänge, lernen Sie ihre Lebensweisen kennen und entdecken Sie, wie viel Natur direkt vor Ihrer Haustür wartet. In zwei spannenden Theorieblöcken und einer abschliessenden Exkursion erweitern Sie Ihr Wissen, schärfen Ihre Beobachtungsgabe und vertiefen Ihre Verbindung zur Natur. Sie erhalten zudem praxisnahes Material, um das Gelernte selbstständig anzuwenden und zum Abschluss ein Zertifikat als Erinnerung an Ihre neu erworbenen Fähigkeiten.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 09.30 – 11.30

3x, 08. + 15.04.2026 Theorie + am 22.04.2026

08.00 – 10.00 Exkursion im Rosengarten

Michel Häggi

Nr. 26-2-ReBe-15340-5

CHF 96.–

Oper erleben



Die Oper Bern entdecken

Gemeinsam Kultur erleben! Beim ersten Treffen erhalten Sie eine Führung durch das Stadttheater und bekommen spannende Einblicke auf, hinter und sogar unter der Bühne. Anschliessender Austausch bei Kaffee und Kuchen. Die zweite Sequenz ist ein Gespräch über Kostüm, Bühnenbild und den Probenablauf. Am dritten Kurstag steht der gemeinsame Besuch des Mozart-Klassikers «Le nozze di Figaro» inkl. einer exklusiven Einführung mit einem Willkommensgetränk auf dem Programm.

Es können nicht einzelne Kursteile besucht werden.

In Zusammenarbeit mit

BÜHNEN BERN

Region Bern

Stadttheater Bern, Kornhausplatz 20, 3011 Bern

Teil 1

Freitag, 13.02.2026

14.30 – ca. 16.30

Florian Scholz

Teil 2

Freitag, 20.02.2026

15.00 – ca. 16.30

Franziska Ambühl

Teil 3

Sonntag, 01.03.2026

16.30 – ca. 21.00

Rainer Karlitschek

Nr. 26-1-ReBe-15340-5

CHF 180.–, inkl. Opernbillet

(2. Kat.), 2x Kaffee und

Kuchen, 1x Willkommens-

getränk beim Opernbesuch

Kreative



Schreibwerkstatt

Neu

Weil Geschichten keine Falten kennen

Ob mit spitzer Feder oder weichem Bleistift: In dieser Schreibwerkstatt darf gespielt, erinnert, fabuliert und erfunden werden. Ohne Vorkenntnisse, aber mit Lust mit Worten zu experimentieren, treffen sich Menschen ab 60 Jahren zum freien Schreiben. Mit kleinen Impulsen, freiem Schreiben und der Möglichkeit zum Vorlesen – ganz freiwillig, ganz entspannt. Es wird gelacht, nachgedacht, vielleicht gestaunt, nie aber bewertet. Hier zählt, was aus der eigenen Hand aufs Papier will – alles ist richtig.

Es können einzelne Kursteile besucht werden.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2 Bern

Wortauftakt – Wie alles beginnt

Montag, 19.01.2026

13.00 – 15.00

Markus Moser Burbulla

Nr. 26-1-ReBe-15340-2

CHF 18.–

Fundstücke – Was uns zwischen die Finger kommt

Montag, 23.02.2026

13.00 – 15.00

Markus Moser Burbulla

Nr. 26-1-ReBe-15340-3

CHF 18.–

Sätze fürs Leben – Wörter mit Herzklopfen

Montag, 23.03.2026

13.00 – 15.00

Markus Moser Burbulla

Nr. 26-1-ReBe-15340-4

CHF 18.–

Wortspielereien – Schreiben mit Augenzwinkern

Montag, 27.04.2026

13.00 – 15.00

Markus Moser Burbulla

Nr. 26-2-ReBe-15340-2

CHF 18.–

Fenster nach Draussen – Schreiben mit Aussicht

Montag, 18.05.2026

13.00 – 15.00

Markus Moser Burbulla

Nr. 26-2-ReBe-15340-3

CHF 18.–

Erzähl doch mal – Geschichten, die bleiben

Montag, 22.06.2026

13.00 – 15.00

Markus Moser Burbulla

Nr. 26-2-ReBe-15340-4

CHF 18.–

Mobilität

Mobilité

Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben»



Expertinnen und Experten geben Ihnen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des öffentlichen Verkehrs (Billettangebot, Tarifverbund, Fahrpläne 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.

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



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 selbstständig anzuwenden.

Dieser Kurs kann dank der Unterstützung der SBB kostenlos angeboten werden.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 09.00 – 11.00	Montag, 14.00 – 16.00
1x, 26.03.2026	1x, 13.04.2026
rundummobil GmbH	rundummobil GmbH
Nr. 26-1-ReBe-15345-1	Nr. 26-2-ReBe-15345-1
Kostenlos	Kostenlos

Dienstag, 09.00 – 11.00	Donnerstag, 09.00 – 11.00
1x, 19.05.2026	1x, 18.06.2026
rundummobil GmbH	rundummobil GmbH
Nr. 26-2-ReBe-15345-2	Nr. 26-2-ReBe-15345-3
Kostenlos	Kostenlos

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.00 – 11.00	Donnerstag, 14.00 – 16.00
1x, 25.02.2026	1x, 30.04.2026
rundummobil GmbH	rundummobil GmbH
Nr. 26-1-BeO-15345-1	Nr. 26-2-BeO-15345-1
Kostenlos	Kostenlos

Biel/Bienne – Seeland

Zentralstrasse 40, Biel

Montag, 14.00 – 16.00
1x, 02.03.2026
Rundummobil GmbH
Nr. 26-1-BBS-15345-1
Kostenlos

Sicher unterwegs

«Spielerische Übungen und wichtige Erkenntnisse.»



Fahrsicherheitskurse E-Velo +

Dieser Kurs ist ein Muss für alle, die mit dem E-Velo sicher und souverän unterwegs sein wollen. Mit vielen Tipps und praktischen Übungen lernen Sie, Ihr E-Velo besser zu beherrschen. Auch aktuelle Entwicklungen und neue Verkehrsregeln werden thematisiert. Für jedes Niveau geeignet.

Details und Anmeldung bei Pro Senectute Kanton Bern,
Tel. 031 359 03 00, bildungundsport@be.prosenectute.ch

Region Bern

Bern, Donnerstag, 23. April 2026
09.00 – 13.00
Bruno Häberli, Roger Hubschmid, Ruth Rosa
Nr. 26-2-ReBe-15345-5
Kosten: CHF 30.00

Emmental-Oberaargau

Konolfingen, Freitag, 24. April 2026
08.30 – 12.30
Bruno Häberli, Walter Hofer
Nr. 26-2-ReBe-15345-6
Kosten: CHF 30.00

Langenthal, Montag, 11. Mai 2026
09.00 – 13.00
Hans Peter Niklaus, Markus Arnold, Martin Hirsbrunner
Nr. 26-2-ReBe-15345-8
Kosten: CHF 30.00

Berner Oberland

Spiez, Donnerstag, 30. April 2026
13.00 – 17.00
Peter Eichholzer, Klaus Gasser
Nr. 26-2-ReBe-15345-7
Kosten: CHF 30.00

St. Stephan, Mittwoch, 3. Juni 2026
13.00 – 17.00
Bruno Häberli, Peter Eichholzer, Klaus Gasser
Nr. 26-2-ReBe-15345-9
Kosten: CHF 30.00 (wird vom Förderverein Obersimmental übernommen)

Biel/Bienne – Seeland

Lyss, Mittwoch, 22. April 2026
13.00 – 17.00
Gabriella Bolliger, Heiri Fischer, Ruth Rosa
Nr. 26-2-ReBe-15345-4
Kosten: CHF 30.00

Digitale Kommunikation

Communication numérique

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, 26.01.2026
Thomas Muhmenthaler
Nr. 26-1-BeO-15110-1
Kostenlos

Montag, 10.00 – 11.30
1x, 20.04.2026
Thomas Muhmenthaler
Nr. 26-2-BeO-15110-1
Kostenlos

PC Einführung

Nach dem Kurs können Sie Tastatur und Maus bedienen, mit Fenstern arbeiten, Programme starten und beenden, Texte schreiben, korrigieren, speichern und wiederfinden, sich im Internet bewegen. Betriebssystem ab Windows 10/11.

Nicht geeignet für Apple-Geräte.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 09.00 – 12.00
5x, 05.01. – 02.02.2026
Thomas Muhmenthaler
Nr. 26-1-BeO-15110-2
CHF 450.–

Montag, 09.00 – 12.00
5x, 04.05. – 08.06.2026
Thomas Muhmenthaler
Nr. 26-2-BeO-15110-2
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 kurse@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, WhatsApp usw.) verbessern. Wichtig: die Jugendlichen sind keine ausgebildeten IT-Spezialisten.

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, WhatsApp, etc.). Important : les jeunes ne sont pas des spécialistes informatiques qualifiés.

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, 21.01.2026
Nr. 26-1-BBS-15114-1
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 11.02.2026
Nr. 26-1-BBS-15114-2
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 25.02.2026
Nr. 26-1-BBS-15114-3
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 15.04.2026
Nr. 26-2-BBS-15114-1
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 25.03.2026
Nr. 26-1-BBS-15114-4
CHF 10.–

Mittwoch/Mercredi
14.00 – 16.00
1x, 13.05.2026
Nr. 26-2-BBS-15114-2
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, Tablet (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, 22.01.2026
Nr. 26-1-BBS-15114-7
CHF 10.–

Donnerstag/Jeudi
14.00 – 16.00
1x, 19.03.2026
Nr. 26-1-BBS-15114-9
CHF 10.–

Donnerstag/Jeudi
14.00 – 16.00
1x, 28.05.2026
Nr. 26-2-BBS-15114-8
CHF 10.–

Dienstag/Mardi
14.00 – 16.00
1x, 17.02.2026
Nr. 26-1-BBS-15114-8
CHF 10.–

Dienstag/Mardi
14.00 – 16.00
1x, 21.04.2026
Nr. 26-2-BBS-15114-7
CHF 10.–

Dienstag/Mardi
14.00 – 16.00
1x, 23.06.2026
Nr. 26-2-BBS-15114-9
CHF 10.–

Workshops



Fotobuch

Wichtiger Hinweis für die Workshops

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

Digitale Bilder (Android)

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

Nicht geeignet für Apple-Geräte

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 13.30 – 16.30
2x, 05.01. + 19.01.2026
Thomas Muhmenthaler
Nr. 26-1-BeO-15112-2
CHF 180.-

Montag, 13.30 – 16.30
2x, 13.04. + 27.04.2026
Thomas Muhmenthaler
Nr. 26-2-BeO-15112-2
CHF 180.-

Option: Zur Klärung von Fragen bei der Fertigstellung eines Fotoproductes zu Hause kann bei genügender Nachfrage optional ein Zusatzttag 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

Dienstag, 09.30 – 12.00
1x, 24.03.2026
Marcel Romagosa
Nr. 26-1-ReBe-15112-12
CHF 65.-

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, Smartphoto, 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 sehr gute Kenntnisse der Bedienung Ihres Laptops.

Mitbringen: eigener Laptop/Tablet inkl. Ladekabel, «Ifolor App» bereits installiert.

Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 16.01.2026
Heinz Zbinden
Nr. 26-1-ReBe-15112-1
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

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 23.01.2026
Marcel Romagosa
Nr. 26-1-ReBe-15112-2
CHF 65.-

OnlineShopping / TWINT (Android)

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, Twint, etc. kennen, erkennen sichere Verbindungen und erhalten einen sicheren Umgang damit. Voraussetzung: Internetkenntnisse, Twint ist eingerichtet, Verbindung zu persönlicher Bank ist vorhanden.

Mitbringen: eigenes Android Smartphone inkl. Ladekabel. Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 30.01.2026
Heinz Zbinden
Nr. 26-1-ReBe-15112-4
CHF 65.-

Musik hören mit neuen Medien

Wie kann ich Musik über Google-Play, iTunes-Store oder andere aktuelle Apps kaufen und herunterladen? Gibt es auch Gratismusik? Wie kann ich Musikstücke auf meinem Gerät sortieren und Playlists erstellen? Wie kann ich Musik über Streamingdienste hören oder auf dem Handy Radio hören? Wie verbinde ich mein Handy via Bluetooth mit einer Stereoanlage oder einem Lautsprecher? Wie kann ich Musik von einer CD auf mein Smartphone übertragen?

Mitbringen: Ihr eigenes Smartphone oder iPhone und Sie kennen die Mailadresse sowie das Passwort Ihres Google-Kontos oder Ihres Apple-Kontos.

Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 13.03.2026
Marcel Romagosa
Nr. 26-1-ReBe-15112-9
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 selbstständig 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	Freitag, 13.30 – 16.00
1x, 26.01.2026	1x, 27.03.2026
Marcel Romagosa	Heinz Zbinden
Nr. 26-1-ReBe-15112-3	Nr. 26-1-ReBe-15112-13
CHF 65.-	CHF 65.-
(Smartphone/Android)	

Erstelle deine eigene Homepage

Lernen Sie, mit dem Gratis-Konto von Jimdo eine Homepage mit verschiedenen Farben und Designs zu gestalten, Webseiten auf Ihrer eigenen Internetpräsenz untereinander zu verlinken (verbinden), wie Sie eine eigene Navigationsleiste mit unterschiedlichen Links erstellen, Texte eingeben und formatieren sowie Fotos hochladen, einfügen und bearbeiten. Sie lernen, ein Formular in die Webseite einzubauen, welches Besucher ausfüllen und Ihnen per E-Mail zurück-schicken können. Der Kurs sollte vor allem Spass machen und die Kreativität beim Erstellen einer eigenen Internetpräsenz fördern. Mitbringen: Eigenes Notebook mit Windows 10 oder 11 inkl. Ladekabel. Sie können auf Ihrem Gerät Dateien speichern, Ordner erstellen und das Internet benutzen. Ein E-Mail-Konto, auf das Sie während des Workshops jederzeit zugreifen können, wird vorausgesetzt.

Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 09.30 – 12.00
2x, 16.03. + 30.03.2026
Marcel Romagosa
Nr. 26-1-ReBe-15112-10
CHF 156.-

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 Ordner und Bibliotheken zusammenfassen. Voraussetzung: Basiskenntnisse in Windows 10 oder 11. Diese beinhalten Starten und Beenden von Programmen und Kenntnisse der Fenstermanipulationen.

Mitbringen: eigener Laptop mit bereits installiertem Windows 10 oder 11 Programm inkl. Ladekabel.

Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

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 Startmenü, 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 oder 11, Maus- und Tastaturkenntnisse.

Mitbringen: eigener Laptop mit bereits installiertem Windows 10 oder 11 Programm inkl. Ladekabel.

Zusatzkosten: Kursunterlagen CHF 10.-.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 13.30 – 16.00

1x, 06.02.2026

Heinz Zbinden

Nr. 26-1-ReBe-15112-5

CHF 65.-

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 13.30 – 16.00

1x, 06.03.2026

Heinz Zbinden

Nr. 26-1-ReBe-15112-8

CHF 65.-

Freitag, 13.30 – 16.00

1x, 03.07.2026

Heinz Zbinden

Nr. 26-2-ReBe-15112-10

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

Freitag, 13.30 – 16.00

1x, 13.02.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-1-ReBe-15112-6

CHF 65.-

Sicherheit & PC Wartung

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

Nicht geeignet für Apple-Geräte

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 13.30 – 16.30

1x, 12.01.2026

Thomas Muhmenthaler

Nr. 26-1-BeO-15112-1

CHF 90.-

Montag, 13.30 – 16.30

1x, 20.04.2026

Thomas Muhmenthaler

Nr. 26-2-BeO-15112-1

CHF 90.-

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, 20.02.2026

Heinz Zbinden

Nr. 26-1-ReBe-15112-7

CHF 65.-

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 13.30 – 15.45

2x, 21.01. + 28.01.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-1-BeO-15112-4

CHF 130.-

Mittwoch, 13.30 – 15.45

2x, 20.05. + 27.05.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-2-BeO-15112-5

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

Android

Mittwoch, 13.30 – 15.45

2x, 04.02. + 11.02.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-1-BeO-15112-6

CHF 130.-

Android

Mittwoch, 13.30 – 15.45

2x, 10.06. + 17.06.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-2-BeO-15112-7

CHF 130.-

iPhone

Mittwoch, 09.00 – 11.15

2x, 04.02. + 11.02.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-1-BeO-15112-5

iPhone

Mittwoch, 09.00 – 11.15

2x, 10.06. + 17.06.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-2-BeO-15112-6

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/ Fotografie 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

Montag, 09.30 – 12.00

1x, 23.03.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-1-ReBe-15112-11

CHF 65.-

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Mittwoch, 09.00 – 11.15

2x, 21.01. + 28.01.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-1-BeO-15112-3

CHF 130.-

Mittwoch, 09.00 – 11.15

2x, 20.05. + 27.05.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-2-BeO-15112-4

CHF 130.-

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, 23.02.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-1-ReBe-15113-4

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

Dienstag, 09.30 – 12.00

1x, 03.02.2026

Charles de Pierre

Nr.26-1-ReBe-15113-2

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? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Welt von Google, deren Möglichkeiten und Risiken.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 09.30 – 12.00

1x, 09.02.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-1-ReBe-15113-3

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. Das Mitbringen eines Smartphones, iPhones, Tablets oder Notebooks ist freiwillig. 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.–).

Des exposés sur l'IA en français sont proposés par Pro Senectute Arc Jurassien. Plus d'infos sur arcjurassien. prosenectute.ch ou Tél. 032 886 83 86

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 09.30 – 12.00

1x, 12.01.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-1-ReBe-15113-1

CHF 65.–

Freitag, 13.30 – 16.00

1x, 27.02.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-1-ReBe-15113-5

CHF 65.–

Dienstag, 09.30 – 12.00

1x, 17.03.2026

Marcel Romagosa

Nr. 26-1-ReBe-15113-6

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 $\frac{1}{4}$ Stunden, exkl. Wegpauschale von CHF 35.– und MWSt.

Absagen weniger als 24 Std. vor Termin werden verrechnet.

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 $\frac{1}{4}$ d'heure, hors frais de déplacement et TVA)

Les annulations moins de 24 heures avant le rendez-vous seront facturées.

Sprachen

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. Beherrschung aller grammatischen 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

Kurse ohne Bezeichnung «Neu» sind laufende Kurse. Es werden nur neue Kurse oder Kurse mit mehreren freien Plätzen 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

Les cours sans mention «Nouveau» sont des cours qui ont lieu actuellement. Seuls les nouveaux cours ou les cours avec plusieurs places libres sont publiés. Renseignez-vous sur les places libres dans les différents niveaux auprès de nos secrétariats de cours ou sur notre 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



Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Dienstag, 10.45 – 11.45
12x, 06.01 – 31.03.2026
Nadja Lauwiner
Nr. 26-1-BeO-15102-3
CHF 204.-

Dienstag, 10.45 – 11.45
10x, 21.04. – 23.06.2026
Nadja Lauwiner
Nr. 26-2-BeO-15102-3
CHF 170.-

AnfängerInnen (A0) Débutant(e)s (A0)

Berner Oberland

Neu

Malerweg 2, Thun

Freitag, 10.45 – 11.45
12x, 09.01 – 27.03.2026
Nadja Lauwiner
Nr. 26-1-BeO-15102-9
CHF 204.-

Fortsetzung

Freitag, 10.45 – 11.45
9x, 24.04. – 26.06.2026
Nadja Lauwiner
Nr. 26-2-BeO-15102-9
CHF 153.-

Biel/Bienne - Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Niveau A0
Donnerstag/Jeudi
09.00 – 10.30
11x, 15.01. – 26.03.2026
Petra Weber-Frank
Nr. 26-1-BBS-15102-1
CHF 303.-

Niveau A0-A1/Forts.
Donnerstag/Jeudi
09.00 – 10.30
12x, 23.04. – 16.07.2026
Petra Weber-Frank
Nr. 26-2-BBS-15102-1
CHF 330.-

Mit Vorkenntnissen (A1) Avec connaissances préalables (A1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 14.00 – 15.00
12x, 07.01. – 01.04.2026
Rhoma Adam-Doran
Nr. 26-1-ReBe-15102-3
CHF 204.-

Mittwoch, 14.00 – 15.00
11x 22.04. – 01.07.2026
Rhoma Adam-Doran
Nr. 26-2-ReBe-15102-3
CHF 187.-

Donnerstag, 16.00 – 17.30
12x, 08.01. – 02.04.2026
Dawn Wenger
Nr. 26-1-ReBe-15102-8
CHF 306.-

Donnerstag, 16.00 – 17.30
10x 23.04. – 02.07.2026
Dawn Wenger
Nr. 26-2-ReBe-15102-8
CHF 255.-

Leichte Mittelstufe (A2)

Niveau intermédiaire facile (A2)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 14.40 – 15.40
12x, 09.01. – 27.03.2025
Dawn Wenger
Nr. 26-1-BeO-15102-12
CHF 204.-

Freitag, 14.40 – 15.40
10x, 24.04. – 03.07.2026
Dawn Wenger
Nr. 26-2-BeO-15102-12
CHF 170.-

Leichte Mittelstufe bis Mittelstufe (A2 – B1)

Niveau intermédiaire facile à niveau intermédiaire (A2 – B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 11.00 - 12.30
12x, 08.01. – 02.04.2026
Anna Rupp-Egger
Nr. 26-1-ReBe-15102-1
CHF 306.-

Donnerstag, 11.00 – 12.30
09x, 23.04. – 02.07.2026
Anna Rupp-Egger
Nr. 26-2-ReBe-15102-1
CHF 229.50

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 10.45 – 11.45
12x, 08.01 – 02.04.2026
Nadja Lauwiner
Nr. 26-1-BeO-15102-6
CHF 204.-

Donnerstag, 10.45 – 11.45
9x, 23.04. – 25.06.2026
Nadja Lauwiner
Nr. 26-2-BeO-15102-6
CHF 153.-

Mittelstufe (B1)

Niveau intermédiaire (B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 15.30 - 17.00
12x, 05.01. - 30.03.2026
Rhoma Adam Doran
Nr. 26-1-ReBe-15102-2
CHF 306.-

Montag, 15.30 - 17.00
10x, 20.04. - 29.06.2026
Rhoma Adam Doran
Nr. 26-2-ReBe-15102-2
CHF 255.-

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
12x, 07.01. - 25.03.2026
Frieda Kronegg
Nr. 26-1-BeO-15102-13
CHF 306.-

Malerweg 2, Thun

Niveau B1-B2

Freitag, 09.40 - 10.40
12x, 09.01. - 27.03.2026
Nadja Lauwiner
Nr. 26-1-BeO-15102-8
CHF 204.-

Niveau B1-B2

Freitag, 09.40 - 10.40
9x, 24.04. - 26.06.2026
Nadja Lauwiner
Nr. 26-2-BeO-15102-8
CHF 153.-

Italienisch Italien



AnfängerInnen (A0)

Débutant(e)s (A0)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Niveau A0-A1/Forts.

Montag, 16.10 - 17.10
12x, 05.01. - 30.03.2026
Pasqualina Rosset
Nr. 26-1-BeO-15101-3
CHF 204.-

Niveau A0-A1/Forts.

Montag, 16.10 - 17.10
10x, 20.04. - 29.06.2026
Pasqualina Rosset
Nr. 26-2-BeO-15101-3
CHF 170.-

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi

10.15 - 11.45
12x, 06.01. - 31.03.2026
Irene Loosli
Nr. 26-1-BBS-15101-2
CHF 330.-

Dienstag/Mardi

10.15 - 11.45
11x, 21.04. - 30.06.2026
Irene Loosli
Nr. 26-2-BBS-15101-2
CHF 303.-

Mit Vorkenntnissen (A1)

Avec connaissances préalables (A1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 15.15 - 16.45
12x, 07.01. - 01.04.2026
Maddalena Lüthi-Russelli
Nr. 26-1-ReBe-15101-5
CHF 306.-

Mittwoch, 15.15 - 16.45
11x 22.04. - 01.07.2026
Maddalena Lüthi-Russelli
Nr. 26-2-ReBe-15101-5
CHF 280.50

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Mittwoch/Mercredi

08.30 - 10.00
12x, 07.01. - 01.04.2026
Irene Loosli
Nr. 26-1-BBS-15101-3
CHF 330.-

Mittwoch/Mercredi

08.30 - 10.00
11x, 22.04. - 01.07.2026
Irene Loosli
Nr. 26-2-BBS-15101-3
CHF 303.-

Leichte Mittelstufe (A2)

Niveau intermédiaire facile (A2)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 10.15 – 11.15
12x, 05.01. – 30.03.2026
Pasqualina Rosset
Nr. 26-1-BeO-15101-2
CHF 204.-

Dienstag, 10.15 – 11.15
12x, 06.01. – 31.03.2026
Pasqualina Rosset
Nr. 26-1-BeO-15101-5
CHF 204.-

Montag, 10.15. – 11.15
10x, 20.04. – 29.06.2026
Pasqualina Rosset
Nr. 26-2-BeO-15101-2
CHF 170.-

Dienstag, 10.15. – 11.15
10x, 21.04. – 30.06.2026
Pasqualina Rosset
Nr. 26-2-BeO-15101-5
CHF 170.-

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Montag/Lundi
10.15 – 11.45
12x, 05.01. – 30.03.2026
Irene Loosli
Nr. 26-1-BBS-15101-8
CHF 330.-

Niveau A2-B1
Mittwoch/Mercredi
10.10 – 11.40
12x, 07.01. – 01.04.2026
Irene Loosli
Nr. 26-1-BBS-15101-1
CHF 330.-

Freitag/Vendredi
10.15 – 11.45
11x, 09.01. – 27.03.2026
Irene Loosli
Nr. 26-1-BBS-15101-7
CHF 303.-

Montag/Lundi
10.15 – 11.45
10x, 20.04. – 29.06.2026
Irene Loosli
Nr. 26-2-BBS-15101-8
CHF 275.-

Niveau A2-B1
Mittwoch/Mercredi
10.10 – 11.40
11x, 22.04. – 01.07.2026
Irene Loosli
Nr. 26-2-BBS-15101-1
CHF 303.-

Freitag/Vendredi
10.15 – 11.45
10x, 24.04. – 03.07.2026
Irene Loosli
Nr. 26-2-BBS-15101-7
CHF 275.-

Mittelstufe (B1)

Niveau intermédiaire (B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 10.30 – 12.00
12x, 07.01. – 01.04.2026
Samanta Lelli
Nr. 26-1-ReBe-15101-3
CHF 306.-

Mittwoch, 10.30 – 12.00
11x, 22.04. – 01.07.2026
Samanta Lelli
Nr. 26-2-ReBe-15101-3
CHF 280.50

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Montag, 17.15 – 18.15
12x, 05.01. – 30.03.2026
Pasqualina Rosset
Nr. 26-1-BeO-15101-4
CHF 204.-

Montag, 17.15 – 18.15
10x, 20.04. – 29.06.2026
Pasqualina Rosset
Nr. 26-2-BeO-15101-4
CHF 170.-

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Niveau B1-B2
Freitag/Vendredi
14.00 – 15.30
11x, 09.01. – 27.03.2026
Irene Loosli
Nr. 26-1-BBS-15101-4
CHF 303.-

Niveau B1-B2
Freitag/Vendredi
14.00 – 15.30
10x, 24.04. – 03.07.2026
Irene Loosli
Nr. 26-2-BBS-15101-4
CHF 275.-

Fortgeschrittene Mittelstufe (B2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 09.00 – 10.30
12x, 08.01. – 02.04.2026
Lucia Gonalba Kammer
Nr. 26-1-ReBe-15101-2
CHF 306.-

Donnerstag, 09.00 – 10.30
10x, 23.04. – 02.07.2026
Lucia Gonalba Kammer
Nr. 26-2-ReBe-15101-2
CHF 255.-

«Qual è la spiaggia più bella?»



Italienisch – für den Alltag, Reisen und Ferien (ohne Stufe)

Im Kontakt mit anderen Menschen ist Konversation wichtig. Vom Alltag bis hin zu Ferien, wie zum Beispiel einer Reise nach Italien. Einfach, schnell und stresslos werden Ihnen auf spielerische Weise viele Hör-, Lese- und Sprechsituationen vermittelt.

Italien – pour la vie quotidienne, les voyages et les vacances (sans niveau)

La conversation est importante pour passer du temps avec d'autres personnes. Que ce soit dans le quotidien ou les vacances. Simple, 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

Freitag/Vendredi

15.40 – 17.10
11x, 09.01. – 27.03.2026
Irene Loosli
Nr. 26-1-BBS-15101-5
CHF 303.–

Freitag/Vendredi

15.40 – 17.10
10x, 24.04. – 03.07.2026
Irene Loosli
Nr. 26-2-BBS-15101-5
CHF 275.–

Französisch

+

Leichte Mittelstufe (A2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 13.45 – 15.15

12x, 06.01. – 31.03.2026

Sara Crespi Balemi

Nr. 26-1-ReBe-15101-4

CHF 306.–

Dienstag, 13.45 – 15.15

11x, 21.04. – 30.06.2026

Sara Crespi Balemi

Nr. 26-2-ReBe-15101-4

CHF 280.50

Dienstag, 13.45 – 15.15

10x, 20.04. – 29.06.2026

Pasqualina Rosset

Nr. 26-2-BeO-15101-1

CHF 170.–

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

Conversation (B2)

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)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Fortsetzung	
Donnerstag, 08.10 – 09.10	Donnerstag, 08.10 – 09.10
10x, 22.01. – 02.04.2026	10x, 23.04. – 02.07.2026
Sharon Leiva	Sharon Leiva
Nr. 26-1-BeO-15105-1	Nr. 26-2-BeO-15105-1
CHF 170.-	CHF 170.-

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi
14.00 – 15.30
12x, 06.01. – 31.03.2026
Raquel Fernandez
Nr. 26-1-BBS-15105-3
CHF 330.-

Dienstag/Mardi
14.00 – 15.30
11x, 21.04. – 30.06.2026
Raquel Fernandez
Nr. 26-2-BBS-15105-3
CHF 303.-

Mit Vorkenntnissen (A1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

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

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 10.35 – 11.35
12x, 09.01. – 27.03.2026
Sharon Leiva
Nr. 26-1-BeO-15105-5
CHF 204.-

Freitag, 10.35 – 11.35
10x, 24.04. – 03.07.2026
Sharon Leiva
Nr. 26-2-BeO-15105-5
CHF 170.-

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.

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 14.35 – 15.35
12x, 09.01. – 27.03.2026
Sharon Leiva
Nr. 26-1-BeO-15105-6
CHF 204.-

Freitag, 14.35 – 15.35
10x, 24.04. – 03.07.2026
Sharon Leiva
Nr. 26-2-BeO-15105-6
CHF 170.-

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Dienstag/Mardi
10.30 – 12.00
12x, 06.01. – 31.03.2026
Maria Rosa Vahlé
Nr. 26-1-BBS-15105-2
CHF 330.-

Dienstag/Mardi
10.30 – 12.00
11x, 21.04. – 30.06.2026
Maria Rosa Vahlé
Nr. 26-2-BBS-15105-2
CHF 303.-

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

Mittelstufe (B1)

Niveau *intermédiaire* (B1)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 08.30 – 10.00
12x, 05.01. – 30.03.2026
Elena Binggeli
Nr. 26-1-ReBe-15105-4
CHF 306.-

Montag, 08.30 – 10.00
10x, 20.04. – 29.06.2026
Elena Binggeli
Nr. 26-2-ReBe-15105-4
CHF 255.-

Mittwoch, 15.20 – 16.50
12x, 07.01. – 01.04.2026
Elena Binggeli
Nr. 26-1-ReBe-15105-2
CHF 306.-

Mittwoch, 15.20 – 16.50
11x, 22.04. – 01.07.2026
Elena Binggeli
Nr. 26-2-ReBe-15105-2
CHF 280.50

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Donnerstag, 09.15 – 10.15
12x, 08.01. – 02.04.2026
Sharon Leiva
Nr. 26-1-BeO-15105-2
CHF 204.-

Donnerstag, 09.15 – 10.15
10x, 23.04. – 02.07.2026
Sharon Leiva
Nr. 26-2-BeO-15105-2
CHF 170.-

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Niveau B1-B2

Dienstag/Mardi
08.45 – 10.15
12x, 06.01. – 31.03.2026
Maria Rosa Vahlé
Nr. 26-1-BBS-15105-1
CHF 330.-

Niveau B1-B2

Dienstag/Mardi
08.45 – 10.15
11x, 21.04. – 30.06.2026
Maria Rosa Vahlé
Nr. 26-2-BBS-15105-1
CHF 303.-

Fortgeschrittene Mittelstufe (B2) Intermédiaire avancé (B2)

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

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

Berner Oberland

Zentrum Artos, Interlaken

Dienstag, 14.00 – 15.00
12x, 06.01. – 31.03.2026
Sharon Leiva
Nr. 26-1-BeO-15105-7
CHF 204.-

Oberstufe (C1)

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Freitag, 08.25 – 09.25
12x, 09.01. – 27.03.2026
Sharon Leiva
Nr. 26-1-BeO-15105-3
CHF 204.-

Freitag, 08.25 – 09.25
10x, 24.04. – 03.07.2026
Sharon Leiva
Nr. 26-2-BeO-15105-3
CHF 170.-

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.

Portugiesisch (Brasilien)

AnfängerInnen (A0)

Neu

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Fortsetzung

Donnerstag, 14.30 – 15.30
11x, 15.01. – 02.04.2026
Adriana Diener
Nr. 26-1-ReBe-15106-1
CHF 187.-

Donnerstag, 14.30 – 15.30
10x, 23.04. – 02.07.2026
Adriana Diener
Nr. 26-2-ReBe-15106-1
CHF 170.-

Gestalten & Kreativität

Création & Créativité

Atelier Handlettering (Kalligraphie/Calligraphie)

Begeben Sie sich auf dieses künstlerische Abenteuer, bei dem jeder Strich eine Entdeckung, jeder Buchstabe ein Kunstwerk und jedes Wort zum Ausdruck Ihrer Seele wird. Handlettering (Kalligrafie) ist nicht nur eine Fähigkeit, die man sich aneignet, sondern eine Leidenschaft, ein eleganter Tanz zwischen Hand und Geist, die zeitlose Schönheit erschafft. Für den Grundkurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Der Aufbaukurs setzt den Besuch des Grundkurses voraus. Preis inkl. Materialkosten.

Embarquez dans cette aventure artistique, où chaque trait est une découverte, chaque lettre, une œuvre, et chaque mot, une expression de votre âme. La calligraphie n'est pas seulement une compétence à acquérir, mais une passion à embrasser, une danse élégante entre la main et l'esprit, créant une beauté intemporelle. Aucune connaissance préalable n'est requise pour le cours de base. Le cours d'approfondissement nécessite d'avoir suivi le cours de base. Le prix comprend les frais de matériel.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Grundkurs

Dienstag, 09.00 – 10.30
3x, 03.03. – 24.03.2026
Willy Lobsiger
Nr. 26-1-ReBe-15305-1
CHF 105.– inkl. Material

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Grundkurs/Cours de base

Montag/Lundi
14.00 – 15.30
3x, 16.02. – 02.03.2026
Willy Lobsiger
Nr. 26-1-BBS-15305-1
CHF 105.– inkl. Material/matériel incl.

Atelier Handlettering Osterkarten gestalten Créer des cartes de Pâques

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Aufbaukurs

Dienstag, 09.00 – 10.30
3x, 14.04. – 12.05.2026
Willy Lobsiger
Nr. 26-2-ReBe-15305-1
CHF 105.– inkl. Material

Biel/Bienne – Seeland

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Aufbaukurs/Cours d'approfondissement

Montag/Lundi
14.00 – 15.30
3x, 16.03. – 30.03.2026
Willy Lobsiger
Nr. 26-1-BBS-15305-2
CHF 105.– inkl. Material/matériel incl.

Doodle tangle

Neu +

Strich für Strich zu mehr Entspannung und Konzentration. Doodle tangle 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.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Dienstag, 09.00 – 10.30
3x, 02.06. – 16.06.2026
Willy Lobsiger
Nr. 26-2-ReBe-15305-2
CHF 105.– inkl. Material

Kontakt &

Austausch

Contact & échange

Jass-, Spiel- & Schachtreffen



Sich in ungezwungenem Rahmen mit Gleichgesinnten treffen, einen gemütlichen Nachmittag in Gesellschaft verbringen, neue Kontakte knüpfen und dabei gleichzeitig die eigene Wahrnehmungs- und Merkfähigkeit pflegen: Schauen Sie vorbei. Material wird zur Verfügung gestellt. Weitere Auskünfte erhalten Sie in den Kurssekretariaten.

Recontres de jass & jeux

Vous avez envie de faire travailler vos neurones en jouant et de passer un après-midi agréable entre personnes partageant les mêmes intérêts ? Le matériel est mis à disposition. Pour plus de renseignements vous adresser aux secrétariats des cours.

Spielen Jeux



Biel/Bienne – Seeland

Steinweg 24, Tertianum Lyssbachpark, Lyss

Jeden 1./3. Freitag im Monat, 14.30 – 16.15

16.01. – 18.12.2026

Kostenlos

Schach-Treff



Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Jeden Freitag, 13.30 – 15.45

09.01. – 26.06.2026

Ohne Leitung

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



Jassen Jass



Region Bern

Senevita Wangenmatt, Hüslackerstrasse 2, Bern

Jeweils Mittwoch, 14.30 – 16.00

14.01., 11.02., 11.03., 08.04., 13.05., 10.06.2026

allfällige Änderungen vorbehalten

Team Senevita Wangenmatt

Kostenlos (Konsumation möglich)

Restaurant Egghölzli, Weltpoststrasse 16, Bern

Jeden 2. Donnerstag, 14.00 – 17.00

08.01. – 25.06.2026 (ausser 14.05.2026)

Herr und Frau Plüss

Kostenlos (Konsumation wird erwartet)

Emmental-Oberaargau

Restaurant Stadtgarten, Städtli 12, Wangen a.A.

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 14.00 – 17.00

08.01., 05.02., 05.03., 02.04., 07.05., 04.06.2026

Erich Vogel

Kostenlos

Treffen – Austausch

Recontres - Echange

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: Katharina Meewes, 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: Katharina Meewes, Cécile Kessler

Inscription: Tél. 032 328 29 00

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Residenz Au Lac, Aarbergstrasse 54, Biel/Bienne

Mit Schwung in den Frühling
Entrons dans le printemps avec élan

Montag/Lundi
10.30 – 12.00
1x, 02.03.2026
Kostenlos, Gratuit

Lebensqualität trotz Hitze
Une bonne qualité de vie malgré la chaleur

Montag/Lundi
10.30 – 12.00
1x, 15.06.2026
Kostenlos, Gratuit

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

Umgang mit der Zeit
Montag, 14.00 – 16.00
1x, 19.01.2026
Nr. 26-1-BBS-15325-1
Kostenlos/Trinkgeld

Mein Wohlfühlort
Montag, 14.00 – 16.00
1x, 16.02.2026
Nr. 26-1-BBS-15325-2
Kostenlos/Trinkgeld

Digitale Welt & ich

Montag, 14.00 – 16.00
1x, 16.03.2026
Nr. 26-1-BBS-15325-3
Kostenlos/Trinkgeld

Wertschätzung & Zuwendung

Montag, 14.00 – 16.00
1x, 18.05.2026
Nr. 26-2-BBS-15325-2
Kostenlos/Trinkgeld

Mein Körper

Montag, 14.00 – 16.00
1x, 20.04.2026
Nr. 26-2-BBS-15325-1
Kostenlos/Trinkgeld

Musik, die ich liebe

Montag, 14.00 – 16.00
1x, 22.06.2026
Nr. 26-2-BBS-15325-3
Kostenlos/Trinkgeld

Gemeinschaft

«Boccia ist mehr als ein Spiel.»

Boccia spielen

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

in Zusammenarbeit mit
dem Boccia-Club Thun



Berner Oberland

Bocciahalle, Lachenweg 1, Thun

Schnupperkurs

Dienstag, 16.00 – 18.00
1x, 21.04.2026
Arthur Gottschalk
Nr. 26-2-BEO-15315-2
Kostenlos

Einführungskurs

Dienstag, 16.00 – 18.00
Letzter Kurstag bis 20.00
4x, 05.05. – 26.05.2026
Arthur Gottschalk
Nr. 26-2-BEO-15315-3
CHF 50.–

Ferien &

Ausflüge

Vacances & Excursions

Ausflüge – Exkursionen & Besichtigungen



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 de cours à Berne, 031 359 03 00

Energiezentrale Forsthaus Bern

Donnerstag, 29. Januar 2026, 13.45 – ca. 15.30

Nr. 26-1-ReBe-15505-1 CHF 27.–

Erleben Sie, wie Berns Energie entsteht: effizient, lokal und nachhaltig. Die Energiezentrale Forsthaus ist ein Schweizer Vorzeigeprojekt. Sie produziert aus Kehricht, Holz und Erdgas Strom, Dampf und Fernwärme. Bei der 90-minütigen Führung sehen Sie, wie modernste Technik und erneuerbare Ressourcen zusammenspielen – und warum die Anlage zentral für den Berner Atomausstieg ist.

Ein Blick ins Gesundheitswesen von morgen – Medizininformatik-Labor «Living Lab» in Biel

Dienstag, 17. Februar 2026, 13.45 – ca. 16.00

Nr. 26-1-ReBe-15505-2 CHF 25.–

Wie können moderne Technologien unser Leben im Alter sicherer und einfacher machen? Im «Living Lab» erleben Sie während ca. 2 Stunden, wie das Gesundheitswesen der Zukunft aussieht – anschaulich, alltagsnah und ohne Technikjargon. Im Mittelpunkt steht die Zwei-Zimmer-Wohnung der virtuellen Familie Brönnimann. Hier wird gezeigt, wie Sensoren und Notfallfunktionen helfen können, möglichst lange selbstbestimmt zu Hause zu leben.

Barryland Park in Martigny

Donnerstag, 26. Februar 2026, 13.45 – ca. 15.30

Nr. 26-1-ReBe-15505-3 CHF 55.–

Der im August 2025 neu eröffnete Themenpark «Barryland» ist das Vorzeigeprojekt der Barry Foundation, die sich für den Erhalt, die Zucht und die Förderung von Bernhardinern einsetzt. Tauchen Sie ein in eine aussergewöhnliche Umgebung, die Schweizer Geschichte, Kultur und Erbe vereint. Ein Hundeerlebnis, welches Sie nicht so schnell vergessen werden. Preis beinhaltet Führung inkl. Eintrittsticket. Führung auf Deutsch.

Parc Barryland à Martigny

Jeudi 26 février 2026, 13.45 – ca. 15.30 env.

Nr. 26-1-ReBe-15505-4 CHF 55.–

Le parc à thème « Barryland », qui a ouvert ses portes en août 2025, est le projet phare porté par la Fondation Barry, qui œuvre à la préservation, à l'élevage et à la valorisation des chiens Saint-Bernard. Plongez dans un univers exceptionnel qui allie histoire, culture et patrimoine suisses. Une expérience canine que vous n'oublierez pas de sitôt. Le prix comprend le billet d'entrée et la visite guidée. Visite guidée en français.

H+R Gastro Interlaken – der Einkäufer für die Berner Oberländer Gastronomie und Hotellerie

Dienstag, 17. März 2026, 09.15 – ca. 13.15

Nr. 26-1-ReBe-15505-5 CHF 20.–

Erfahren Sie mehr über die Geschichte dieser Traditionsfirma, die in 170 Jahren vom Kolonialwarenhändler zu einem Logistikunternehmen mit einem umfassenden Waren- und Dienstleistungsangebot geworden ist. Sie erhalten während ca. 3 Stunden Einblicke in die eigene Kaffeerösterei, die Metzgerei sowie die Logistik der Gastrobereiche. Inkl. kleinem Apéro. Wichtig: Sehr gut zu Fuss.

Stiftung allani Kinderhospiz Bern – ein schönes Zuhause auf Zeit für kranke Kinder

Dienstag, 31. März 2026, 14.45 – ca. 17.00

Nr. 26-1-ReBe-15505-6 CHF 20.–

Allani bietet Kindern und Jugendlichen mit einer potenziell lebensverkürzenden Erkrankung sowie ihren Familien einen Ort für wiederkehrende Entlastung mit professioneller Pflege und individueller Begleitung in einer wunderschönen Umgebung. Erhalten Sie einen Einblick in das allani-Haus. Besuch nur in Kleingruppe möglich.

Hector Egger Holzbau AG:

Ökologisches und ökonomisches Bauen mit Holz

Mittwoch, 15. April 2026, 09.45 – ca. 11.30

Nr. 26-2-ReBe-15505-1 CHF 20.–

Diese Firma mit Sitz in Langenthal wurde bereits 1848 als Zimmerei gegründet. Heute beschäftigt sie über 100 Mitarbeitende und baut von Einfamilienhäusern bis zur Flugzeughalle alles, was man mit Holz heute bauen kann. Holz ist für Hector Egger das Bekenntnis für eine nachhaltige Zukunft: wirtschaftlich, ökologisch, flexibel und ästhetisch. Erfahren Sie bei dieser 90-minütigen Führung mehr über die Geschichte und bestaunen Sie die innovative Werkhalle sowie die Büroräumlichkeiten.

Zivilschutzanlage Sonnenberg in Luzern –

ein Zeitzugnis des Kalten Krieges

Dienstag, 28. April 2026, 13.30 – ca. 15.45

Nr. 26-2-ReBe-15505-2 CHF 42.–

Die Anlage wurde in den 1970er-Jahren für 20'000 Menschen gebaut, heute verfügt sie noch über 2'000 Schutzplätze. Sie zählt damit nach wie vor zu den weltweit grössten Schutzzäumen. Der zweistündige Rundgang beleuchtet die geschichtlichen Hintergründe, macht erfahrbar, wie das Leben im Schutzraum für die Bevölkerung ausgesehen hätte, und gibt Einblick in die Bereiche, in denen das Personal gearbeitet hätte. Neben der Reise in die Vergangenheit, sieht man auch, wie die Anlage heute genutzt wird. Info: Viel Laufarbeit (7 Stockwerke hoch und runter, nicht geeignet bei Klaustrophobie).

Stiftung allani Kinderhospiz Bern –

ein schönes Zuhause auf Zeit für kranke Kinder

Donnerstag, 07. Mai 2026, 13.45 – ca. 16.00

Nr. 26-2-ReBe-15505-3 CHF 20.–

Allani bietet Kindern und Jugendlichen mit einer potenziell lebensverkürzenden Erkrankung sowie ihren Familien einen Ort für wiederkehrende Entlastung mit professioneller Pflege und individueller Begleitung in einer wunderschönen Umgebung. Erhalten Sie einen Einblick in das allani-Haus. Besuch nur in Kleingruppe möglich.

BrunnBachKresse – seit 1905 einheimischer Superfood!

Dienstag, 19. Mai 2026, 13.45 – ca. 15.00

Nr. 26-2-ReBe-15505-4 CHF 28.–

Seit 1905 wird in Wynau Brunnkresse angebaut. Es ist die einzige Anlage schweizweit, in der echte Brunnkresse kultiviert wird. Die Pflanze gedeiht das ganze Jahr in kühlem, mineralreichen Quellwasser. Seit 1993 ist die Wynauer Brunnkresse Bio Suisse zertifiziert. Erfahren Sie in einer ständigen Führung mehr über die Geschichte des ehemaligen Familienunternehmens und die Produktion dieses Superfoods.

Nachhaltiger Hochwasserschutz in Steffisburg –

die Wasserschöpfanlage mit Fischtreppe an der Zulg

Dienstag, 02. Juni 2026, 13.45 – 16.30

Nr. 26-2-ReBe-15505-5 CHF 20.–

Der Mülibach ist ein künstlich angelegtes Gewässer, das durch Steffisburg fliesst. Gespiesen wird er von der Zulg – die bei Hochwasser bereits beträchtliche Schäden verursacht hat. Deshalb wurde 2024 ein schweizweit einzigartiger Hochwasserschutz mit integrierter Fischtreppe gebaut. Doch wie gelangt das Wasser der Zulg, die tiefer gelegt wurde, überhaupt wieder zwei Meter hinauf auf das Niveau des Mülibachs? Die spannende Geschichte dazu erfahren Sie auf einer rund zweistündigen Begehung (3.5 Km Fussweg).

Das ENEA Baummuseum – ein 75'000m2 grosser Park in Rapperswil-Jona Donnerstag, 18. Juni 2026, 13.15 – ca. 15.00

Nr. 26-2-ReBe-15505-6 CHF 60.–

Das einzige Baummuseum der Welt ist ein einzigartiger Ort für Gartenliebhaber und Kunstinteressierte. Bei einem rund eineinhalbstündigen Rundgang tauchen Sie ein in die Geschichte der Firma Enea und erfahren Spannendes zu den Bäumen und Skulpturen. Der Schweizer Landschaftsarchitekt und international bekannte Bäumesammler Enzo Enea hat hier ein 75'000 m² grosses Paradies geschaffen – mit über 150 Bäumen aus mehr als 25 Arten und rund 3000 exklusiven Gehölzen. Im Anschluss an die Führung haben Sie die Möglichkeit, den Park auf eigene Faust weiter zu erkunden (Eintritt im Preis inbegriffen).

Aktivferien

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

Wandern



Wandertage im Appenzellerland 07. bis 10. Juni 2026

Nr. 26-2-BBS-15530-1

Anmeldeschluss: Montag, 30. März 2026

Die Region bietet zahlreiche Touren – von moderaten Kammlagen bis hin zu anspruchsvollem Berggelände. Bei guter Wetterlage zeigen sich traumhafte Panoramen. Anspruchsvolle Wanderungen.

Mind. 15 bis max. 19 Teilnehmende.

Wanderparadies Engelberg 22. bis 25. Juni 2026

Nr. 26-2-BBS-15530-2

Anmeldeschluss: Mittwoch, 15. April 2026

Über 500 Kilometer Wanderwege inmitten einer imposanten Bergwelt und ein kundenfreundliches Familienhotel lassen Wanderherzen höherschlagen. Bergbahnen erleichtern Auf- und Abstiege zu eindrucksvollen Höhenwegen. Täglich stehen geführte Wanderungen (mittel bis anspruchsvoll, 4–5 Stunden) auf dem Programm. Mind. 14 bis max. 20 Teilnehmende.

Wanderwoche in Scuol 05. bis 11. Juli 2026

Nr. 26-3-BBS-15530-1

Anmeldeschluss: Mittwoch, 15. April 2026

Scuol im Unterengadin lockt mit seiner eindrucksvollen Landschaft, dem Schweizerischen Nationalpark, malerischen Engadiner Dörfern und dem Hausberg Motta Naluns. Täglich stehen drei Wanderungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zur Auswahl.

Mind. 24 bis max. 30 Teilnehmende.

Wandertage im Averstal / Juf (Graubünden) 07. bis 10. Juli 2026

Nr. 26-3-BBS-15530-2

Anmeldeschluss: Dienstag, 12. Mai 2026

Der Weiler Juf im Averstal gilt mit 2126 m ü. M. als höchstgelegene, ganzjährig bewohnte Siedlung Europas. Umgeben von Schluchten, rauen Gipfeln und sanften Wiesen ist er Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Wanderungen mit leichten bis mittleren Anforderungen.

Mind. 9 bis max. 15 Teilnehmende.

Wander- und Erlebnisferien im Oberengadin 08. bis 15. August 2026

Nr. 26-3-BBS-15530-3

Anmeldeschluss: Mittwoch, 08. April 2026

Die Region Oberengadin mit dem angrenzenden Puschlav und dem nahegelegenen Nationalpark, bietet viele tolle Wandermöglichkeiten. Es werden täglich drei abwechslungsreiche Wanderungen mit unterschiedlichen Anforderungen angeboten. Ebenfalls erwartet Sie ein attraktives Rahmenprogramm. Mind. 24 bis max. 30 Teilnehmende.

Wander- und Wohlfühltag in Romanshorn 17. bis 22. August 2026

Nr. 26-3-BBS-15530-4

Anmeldeschluss: Dienstag, 23. Juni 2026

Romanshorn ist der ideale Ausgangspunkt für tägliche Wanderungen mit unterschiedlichen Anforderungen. Wer nicht wandern möchte, kommt auch auf seine Kosten: Sanfte Gymnastikstunden und ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm sorgen für entspannte und interessante Tage. Das 4-Sterne-Hotel liegt direkt am Ufer des Bodensees und lädt zum Relaxen ein.

Mind. 28 bis max. 46 Teilnehmende.

Radsport

E-Veloferien Allgäu-Oberschwaben



17. bis 23. Mai 2026

Nr. 26-2-ReBe-15520-1

Anmeldeschluss: Montag, 09. März 2026

07. bis 13. Juni 2026

Nr. 26-2-ReBe-15520-2

Anmeldeschluss: Montag, 30. März 2026

Von der Barockstadt Weingarten bei Ravensburg aus radeln wir durch die liebliche Gegend zwischen Donau und Bodensee. Die sechs Touren führen uns auf Rad- und Forstwegen durch idyllische Wälder, entlang von Flüssen, durch malerische Täler und über aussichtsreiche Hügel. An- und Rückreise mit Reisebus. Mind. 25 bis max. 31 Teilnehmende.

Walliser E-Mountainbike-Tage 2026

17. bis 21. August 2026

Nr. 26-3-ReBe-15520-1

Anmeldeschluss: Dienstag, 30. Juni 2026

Entdecken Sie die Schönheit des Goms, das zu einem wahren Paradies für Mountainbiker aller Schwierigkeitsstufen geworden ist. Unsere fünf abwechslungsreichen Touren führen uns auf genussvollen Trails durch idyllische Berglandschaften und Walliserdörfer. Wir fahren in drei Gruppen von easy bis technisch anspruchsvoll. Wir übernachten in einem Hotel im Fieschertal mit Wellnessbereich. Schliessen Sie sich Gleichgesinnten an und erleben Sie gemeinsam unvergessliche Momente auf dem E-Mountainbike. Min. 21 bis max. 27 Teilnehmende.

E-Mountainbike-Ferien auf Elba

04. bis 10. Oktober 2026

Nr. 26-4-ReBe-15520-1

Anmeldeschluss: Dienstag, 07. Juli 2026

Erkunden Sie auf dem E-MTB die traumhafte Insel Elba mit ihren malerischen Bergdörfern, bezaubernden Hafenstädten und spektakulären Küstenwegen. Zwischen schattigen Wäldern und einsamen Buchten erleben Sie die perfekte Kombination aus Naturgenuss, Kultur und Fahrspass. Wir sind in drei unterschiedlichen E-MTB Stärkeklassen unterwegs. Auch Begleitpersonen ohne Bike sind willkommen. An- und Rückreise mit Reisebus (inkl. Fähre). Mind. 24 bis max. 30 Teilnehmende.

E-Veloferien in Kärnten 30. August bis 5. September 2026



Nr. 26-3-ReBe-15520-2

Anmeldeschluss: Mittwoch, 01. Juli 2026

Im sonnigen Süden Österreichs gelegen, ist Kärnten mit seinen vielfältigen, atemberaubenden Landschaften für abwechslungsreiche E-Veloferien wie geschaffen. Entlang der Kärntner Flüsse und Seen entdecken wir die Juwelen dieser Veloregion und lassen uns am Abend mit der für die Region typischen Küche verwöhnen. An- und Rückreise mit Reisebus. Mind. 20 bis max. 30 Teilnehmende.



Tanzen



Tanztage Interlaken

09. bis 13. März 2026

Nr. 26-1-ReBe-15510-1

Anmeldeschluss: Dienstag, 13. Januar 2026

Im schönen Berner Oberland lernen Sie einerseits historische Tänze in verschiedenen Formationen und andererseits neue Seniorentänze (Tanzen ohne festen Partner, ohne Leistungsdruck und Wettkampfcharakter) zu beliebten Hits und Evergreens kennen. Mind. 15 bis max. 24 Teilnehmende.

Feldenkrais



Feldenkrais-Ferientage im Jura

16. bis 20. April 2026

Nr. 26-2-ReBe-15510-1

Anmeldeschluss: Montag, 09. Februar 2026

Feldenkrais zum Kennenlernen oder Vertiefen. Die Methode für bewusstes, achtsames und wohltuendes Bewegen in meist liegender Position. Neu: Zusätzlich mit geführten Spaziergängen in der näheren Umgebung von Delémont. Mind. 12 bis max. 22 Teilnehmende.

Tanzen & Musik

Danse & musique

(Country) Line Dance



Eine Tanzrichtung, die durch 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

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Berner Oberland

Sportmühle, Oelestrasse 2A, Matten bei Interlaken

Line Dance

Fortgeschrittene

Dienstag, 16.00 – 17.00
9x, 27.01. – 31.03.2026
Danielle Gebek
Nr. 26-1-BeO-14300-4
CHF 171.-

Fortgeschrittene

Dienstag, 16.00 – 17.00
10x, 14.04. – 30.06.2026
Danielle Gebek
Nr. 26-2-BeO-14300-4
CHF 190.-

EinsteigerInnen I

Mittwoch, 16.00 – 17.00
9x, 28.01. – 01.04.2026
Danielle Gebek
Nr. 26-1-BeO-14300-5
CHF 171.-

EinsteigerInnen I

Mittwoch, 16.00 – 17.00
10x, 15.04. – 01.07.2026
Danielle Gebek
Nr. 26-2-BeO-14300-5
CHF 190.-

Emmental-Oberaargau

Zentrum Gyriräff, Gyrischachenstrasse 27, Burgdorf

Country Line Dance

Fortgeschrittene

Dienstag, 15.15 – 16.15
9x, 13.01. – 10.03.2026
Patricia Richter
Nr. 26-BBS-14300-29
CHF 170.- (10er Karte)

Fortgeschrittene

Dienstag, 15.15 – 16.15
8x, 05.05. – 23.06.2026
Patricia Richter
Nr. 26-BBS-14300-29
CHF 170.- (10er Karte)

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Tanzschule Side-Step, Johann-Verresiusstrasse 13, Biel

Line Dance

EinsteigerInnen/Débutants

Donnerstag/Jeudi
15.00 – 16.00
11x, 15.01. – 02.04.2026
Dana Bangerter
Nr. 26-1-BBS-14300-3
CHF 176.-

EinsteigerInnen/Débutants

Donnerstag/Jeudi
15.00 – 16.00
10x, 23.04. – 02.07.2026
Dana Bangerter
Nr. 26-2-BBS-14300-3
CHF 160.-

Fortgeschrittene I/Avancés I

Donnerstag/Jeudi
16.00 – 17.00
11x, 15.01. – 02.04.2026
Dana Bangerter
Nr. 26-1-BBS-14300-4
CHF 176.-

Fortgeschrittene I/Avancés I

Donnerstag/Jeudi
16.00 – 17.00
10x, 23.04. – 02.07.2026
Dana Bangerter
Nr. 26-2-BBS-14300-4
CHF 160.-

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Hauptstrasse 31, Lyss

Fortgeschrittene II

Montag, 14.15 – 15.15
13x, 05.01. – 30.03.2026
Yvonne Kramer
Nr. 26-1-BBS-14300-5
CHF 208.-

Fortgeschrittene II

Montag, 14.15 – 15.15
11x, 13.04. – 29.06.2026
Yvonne Kramer
Nr. 26-2-BBS-14300-5
CHF 176.-

Fortgeschrittene I

Montag, 15.15 – 16.15
13x, 05.01. – 30.03.2026
Yvonne Kramer
Nr. 26-1-BBS-14300-6
CHF 208.-

Fortgeschrittene I

Montag, 15.15 – 16.15
11x, 13.04. – 29.06.2026
Yvonne Kramer
Nr. 26-2-BBS-14300-6
CHF 176.-

Ever® & Solodance



Bilingue

Der Gesellschaftstanz ohne Partnerin/Partner Tango, Walzer, Foxtrott Cha Cha Cha, Salsa & Samba (*auch Country Line Dance) werden in einfachen Choreografien 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

Neu

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhöhweg 34, Bern

*Solo & Line Dance

Mittelstufe

Montag, 11.15 – 12.15
11x, 05.01. – 23.03.2026
Nicola Cordasco
Nr. 26-1-ReBe-14300-12
CHF 209.-

Mittelstufe

Montag, 11.15 – 12.15
12x, 13.04. – 06.07.2026
Nicola Cordasco
Nr. 26-2-ReBe-14300-12
CHF 228.-

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Emmental-Oberaargau

Neu

Bleienbachstrasse 16, Langenthal

Schnupperlektion
Donnerstag, 16.00 – 17.00
1x, 05.02.2026
Christoph Geiser
Nr. 26-1-BeO-14300-2
Kostenlos

EinsteigerInnen
Donnerstag, 16.00 – 17.00
6x, 19.02. – 26.03.2026
Christoph Geiser
Nr. 26-1-BeO-14300-3
CHF 120.-

Donnerstag, 16.00 – 17.00
8x, 30.04. – 18.06.2026
Christoph Geiser
Nr. 26-2-BeO-14300-3
CHF 160.-

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Biel/Bienne – Seeland

Tanzschule Elite, Guglerstrasse 6, Nidau

Everdance

Fortgeschrittene I/Avancés I

Mittwoch/Mercredi
08.45 – 09.45
13x, 07.01. – 01.04.2026
Andrea Wüthrich
Nr. 26-1-BBS-14300-1
CHF 260.-

Fortgeschrittene I/Avancés I

Mittwoch/Mercredi
08.45 – 09.45
10x, 22.04. – 24.06.2026
Andrea Wüthrich
Nr. 26-2-BBS-14300-1
CHF 200.-

Flamenco Basis & Sommerkurs



In einer Kleingruppe werden Ihnen die Grundlagen des Flamencotanzes vermittelt. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und an Personen die ihre Technik verfeinern möchten. In der Flamencokultur finden Sie körperliche und geistige Bewegung. Da wird verführt, aufgegeht und geklagt, um danach befreit mit überschäumender Lebensfreude zu feiern.

Region Bern

Neu

Tanzschule «La Ursula», Zieglerstrasse 26, Bern

Einsteiger

Dienstag, 11.00 – 11.45
12x, 06.01. – 31.03.2026
Cristina Teuscher
Nr. 26-1-ReBe-14300-2
CHF 300.-

Einsteiger

Dienstag, 11.00 – 11.45
11x, 21.04. – 30.06.2026
Cristina Teuscher
Nr. 26-2-ReBe-14300-2
CHF 275.-

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Während einer Woche vertieften wir die Kenntnisse zu einer kurzen Choreografie. Das Spiel mit den tänzerischen Energien ist im Flamenco ein starker Ausdruck von Lebendigkeit. Der Tanz macht Freude und vermittelt ein Gefühl der eigenen Stärke.

Sommerkurs für Geübte

Montag - Freitag, 09.30 – 11.00
5x, 06.07. – 10.07.2026
Cristina Teuscher
Nr. 26-2-ReBe-14300-3
CHF 140.-

FunDance



Tanzen

Mit FunDance, einem Tanz-Fitness-Programm zu latein-amerikanischen und anderen 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 FunDance, un programme de danse-fitness sur des rythmes latino-américains et autres, 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

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Biel/Bienne – Seeland

Neu Bilingue

Tanzschule Elite, Guglerstrasse 6, Nidau

EinsteigerInnen/Débutants

Mittwoch/Mercredi

08.45 – 09.45

8x, 04.02. – 01.04.2026

Brigitte Lauper

Nr. 26-1-BBS-14300-9

CHF 152.-

EinsteigerInnen/Débutants

Mittwoch/Mercredi

08.45 – 09.45

11x, 22.04. – 01.07.2026

Brigitte Lauper

Nr. 26-2-BBS-14300-9

CHF 209.-

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

GymDance



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

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.

«Rhythmen, Melodien und neue Schritte.»

New Dance Academy, Bubenbergplatz 11, Bern

Dienstag, 10.15 – 11.15

12x, 06.01. – 31.03.2026

Cäcilia Märk

Nr. 26-1-ReBe-14300-16

CHF 240.-

Dienstag, 10.15 – 11.15

10x, 21.04. – 23.06.2026

Cäcilia Märk

Nr. 26-2-ReBe-14300-16

CHF 200.-

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Fortgeschrittene/Avancés

Dienstag/Mardi

10.05 – 11.05

8x, 03.02. – 31.03.2026

Brigitte Lauper

Nr. 26-1-BBS-14300-7

CHF 136.-

Fortgeschrittene/Avancés

Dienstag/Mardi

10.05 – 11.05

11x, 21.04. – 30.06.2026

Brigitte Lauper

Nr. 26-2-BBS-14300-7

CHF 187.-

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

Dienstag, 09.30 – 10.30

12x, 06.01. – 31.03.2026

Brigitte Schildknecht

Nr. 26-1-ReBe-14300-4

CHF 288.-

Dienstag, 09.30 – 10.30

11x, 21.04. – 30.06.2026

Brigitte Schildknecht

Nr. 26-2-ReBe-14300-4

CHF 264.-

Mittwoch, 10.30 – 11.30

12x, 07.01. – 01.04.2026

Brigitte Schildknecht

Nr. 26-1-ReBe-14300-5

CHF 288.-

Mittwoch, 10.30 – 11.30

11x, 22.04. – 01.07.2026

Brigitte Schildknecht

Nr. 26-2-ReBe-14300-5

CHF 264.-

Paartanz Standard & Latein +

Tänze aus aller Welt +

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

Region Bern

Tanz- und Bewegungsraum, Bahnhöhweg 34, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Stepptanz für Einsteiger Neu +

Rhythmisches Tanzen zu Klängen von Jazz- & Swing. Der Stepptanz kommt ursprünglich aus den USA und wird mit Schuhen getanzt, die rhythmische Klänge erzeugen. Sie werden staunen, auf wie viele Arten Sie mit Ihren Füßen Töne erzeugen können. Über einfache Schrittfolgen werden längere Choreografien erarbeitet. Freude und Spass stehen im Vordergrund. Gleichzeitig fördern Sie Koordination, Rhythmusgefühl, Gleichgewicht, Orientierungssinn und halten Ihre Hirnzellen fit. Mitbringen: Gut sitzende Halbschuhe ohne Gummisohle. Steppschuhe können vor Ort ausprobiert und ausgeliehen werden.

Region Bern

The Movement Studio, Felsenaustrasse 17, Bern

Schnupperlektion

Dienstag, 10.30 – 11.30

1x, 20.01.2026

Gabriela Schneider

Nr. 26-1-ReBe-14300-17

Kostenlos

EinsteigerInnen

Dienstag, 10.30 – 11.30

8x, 10.02. – 31.03.2026

Gabriela Schneider

Nr. 26-1-ReBe-14300-18

CHF 160.-

Dienstag, 10.30 – 11.30

11x, 21.04. – 30.06.2026

Gabriela Schneider

Nr. 26-2-ReBe-14300-18

CHF 220.-

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

05.01. – 08.06.2026

Wabern, KGH

Cili Märk, Silvia Kreis

CHF 10.-/1x

Dienstag, 14.30 – 16.30¹

06.01. – 30.06.2026

Bern, KGH Johannes

Christina Oeler

CHF 7.-/1x

¹Inkl. 30min Pause

Mittwoch, 09.00 – 10.30

07.01. – 10.06.2026

Ittigen, KGH

Cili Märk

CHF 7.-/1x

Freitag, 09.00 – 10.30

09.01. – 05.06.2026

Bethlehem, Tscharnergut

Cili Märk, Silvia Kreis

CHF 7.-/1x

Donnerstag, 09.00 – 10.30

08.01. – 18.06.2026

Findet jede 2. Woche statt

Laupen, Oekum. Zentrum

Esther Herzog

CHF 7.-/1x

Emmental-Oberaargau

Montag, 14.00 – 15.30

12.01. – 22.06.2026

Konolfingen, Ref. KGH

Ruth Moser,

Beat Scheidegger

CHF 9.-/1x

Donnerstag, 14.00 – 15.00

15.01. – 02.04.2026

Walkringen, Sternen Zentrum

Kathrin Langenegger

CHF 6.-/1x

Donnerstag, 09.00 – 10.00

15.01. – 02.04.2026

Sumiswald, KGH

Kathrin Langenegger

CHF 6.-/1x

Donnerstag, 14.30 – 15.30

15.01. – 26.03.2026

Burgdorf, Zentrum Neumatt

Susanne Hügli

CHF 6.-/1x

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram

Erfahren Sie mehr über:

- aktuelle Kurse/Veranstaltungen
- unser Angebot



Tanznachmitten

Disco Ü60

Haben Sie Freude am Tanzen? Sie möchten sich wieder einmal mit Freunden treffen und einen fröhlichen Nachmittag bei Live-Musik geniessen? Für den genauen Datenplan mit Musik-Angaben verlangen Sie den separaten Flyer oder schauen Sie auf www.tanzkalender.ch.
Eintritt pro Nachmittag: CHF 10.-

Thés dansants

Aimez-vous danser? Souhaitez-vous vous retrouvez entre amis et profiter d'un après-midi joyeux avec de la musique live? Demandez le dépliant séparé pour les dates exactes et les informations musicales ou consultez le site web www.tanzkalender.ch. Entrée par après-midi: CHF 10.-

Region Bern

Sternensaal Bümpliz, Bümplizstrasse 119, 3018 Bern

Dienstag/Mardi, 14.00 – 17.00
27.01., 24.02., 24.03., 28.04., 26.05.2026

Berner Oberland

Lötschbergzentrum, Stockhornstrasse 1, Spiez

Mittwoch/Mercredi, 14.00 – 17.00
21.01., 25.02., 25.03., 22.04., 27.05., 24.06.2026

Restaurant Rössli, Dorfstrasse 15, Uetendorf

Montag/Lundi, 14.00 – 17.00
12.01., 09.02., 09.03., 13.04., 11.05., 08.06.2026

Biel/Bienne – Seeland

Seelandhotel, Rest. Weisses Kreuz, Marktplatz 15, Lyss

Mittwoch/Mercredi, 14.00 – 17.00
07.01., 04.02., 04.03., 01.04., 06.05., 03.06.,
01.07.2026

Sonntag/Dimanche, 14.00 – 17.00
11.01., 18.01., 15.02., 22.02., 15.03., 19.04., 17.05.,
21.06., 12.07.2026

Emmental-Oberaargau

Landgasthof Bären, Marktgasse 1, Sumiswald

Donnerstag/Jeudi, 14.00 – 17.00
15.01., 12.02., 12.03., 09.04., 28.05., 11.06.2026

«Move like a Rolling Stone»

Region Bern

L'Ovestino, Bubenbergplatz 11, Bern

Sonntag, 15.00 – 19.00
11.01., 08.02., 08.03., 12.04., 10.05.2026
Eintritt pro Nachmittag, inkl. Garderobe: CHF 15.-

Emmental-Oberaargau

OldCapitol, Spitalgasse 6, Langenthal

Sonntag, 19.00 – 22.00
25.01., 29.03., 24.05.2026
Eintritt pro Abend, inkl. Garderobe: CHF 15.-

Biel/Bienne – Seeland

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

Sonntag/Dimanche, 14.30 – 19.00
04.01., 01.02., 01.03., 05.04., 03.05., 07.06.2026
Eintritt pro Nachmittag, inkl. Garderobe: CHF 15.-
Entrée par après-midi, vestiaire inclus : CHF 15.-

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 12.01.2026
Sandra Tosetti
CHF 42.- (Halbjahresrechnung)

Kirchenzentrum Futura, Unterseen

Montag, 14.30 – 16.30
Ab 12.01.2026
Annette Balmer
CHF 5.-/1x inkl. Zvieri

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, 14.30 – 16.00

21.01., 18.02., 25.03., 15.04., 13.05., 24.06.2026

Monika Halter (076 535 03 40) CHF 10.-/1x

Jodelwerkstatt



Jutze ü60! Wir singen vom Jodelliad 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

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

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 de cours.

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Calvinhaus, Mettstrasse 154, Biel/Bienne

Donnerstag/Jeudi, 14.00 – 16.30

08.01. – 02.07.2026

Michael Rubeli

Nr. 26-1-BBS-15320-1

CHF 260.– Jahresabo/Abonnement d'un an

Berner Oberland

Gemeindezentrum Lötschberg, Lokal Musikverein Spiez

Donnerstag, 09.00 – 11.15

15x, ab 15. Januar 2026, nach Probenplan

Hans Peter Zumkehr, Barbara Hofer

Nr. 26-1-BeO-15320-5

CHF 160.–

Emmental-Oberaargau

Musikschule, Turnhallenstrasse 22, Langenthal

Ein Angebot von Klangwerk Mittelland:

Mittwoch, 10.45 – 12.00

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 Notenkenntnisse nötig. Instrumente stehen zur Verfügung.

Berner Oberland

Bernstrase 1A, 3600 Thun

EinsteigerInnen

Dienstag, 09.15 – 10.45
11x, 06.01. – 31.03.2026
Silvia Balmer und Jacqueline Baumgartner
Nr. 26-1-BeO-15320-3
CHF 319.-

Fortgeschrittene

Montag, 09.15 – 10.45
11x, 05.01. – 30.03.2026
Silvia Balmer und Jacqueline Baumgartner
Nr. 26-1-BeO-15320-2
CHF 319.-

EinsteigerInnen

Dienstag, 09.15 – 10.45
11x, 21.04. – 30.06.2026
Silvia Balmer und Jacqueline Baumgartner
Nr. 26-2-BeO-15320-3
CHF 319.-

Fortgeschrittene

Montag, 09.15 – 10.45
10x, 20.04. – 29.06.2026
Silvia Balmer und Jacqueline Baumgartner
Nr. 26-2-BeO-15320-2
CHF 290.-



Körper & Geist

Corps & esprit

Gesundheitsförderung +

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

Kostenlos – Anmeldung erforderlich – Plätze beschränkt

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.

13.01.2026

Zehntenhaus, Moosweg 2, Uetendorf

Dienstag, 14.00 – 16.30 Leitung: Katrin Lerch
Nr. 26-1-BeO-15200-1

05.03.2026

Grimseltor, Grimselstrasse 2, Innertkirchen

Donnerstag, 14.00 – 16.30 Leitung: Katrin Lerch
Nr. 26-1-BeO-15200-4

15.04.2026

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Mittwoch, 15.00 – 17.30 Leitung: Anna Hirsbrunner
Nr. 26-2-ReBe-15200-1

Gitarre Gruppen



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

Berner Oberland

Malerweg 2, Thun

Fortgeschrittene

Mittwoch, 13.30 – 18.30
9x, 07.01. – 01.04.2026
Silvia Ringgenberg
Nr. 26-1-BeO-15320-1
CHF 225.-

Fortgeschrittene

Mittwoch, 13.30 – 18.30
7x, 22.04. – 01.07.2026
Silvia Ringgenberg
Nr. 26-2-BeO-15320-1
CHF 175.-

Hören – das Tor zur Aussenwelt

Das Gehör gilt als Brücke zu anderen Menschen und ist wichtig für unsere Lebensqualität. Erfahren Sie, wie sich das Gehör beim Älterwerden verändert und wie Sie mit altersbedingten Hörminderungen umgehen können.

21.05.2026
Ruferheim, Allmendstrasse 52, Nidau

Donnerstag, 14.00 – 16.00 Leitung: Cécile Kessler
Nr. 26-2-BBS-15200-2

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.

24.03.2026
Kirchgemeinderaum, Hauptstrasse 61, Studen

Dienstag, 14.00 – 16.30 Leitung: Cécile Kessler
Nr. 26-1-BBS-15200-3

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.

10.02.2026
Kirchgemeindehaus, Faltschenstr. 1, Reichenbach

Dienstag, 14.00 – 16.00 Leitung: Katrin Lerch
Nr. 26-1-BeO-15200-2

12.03.2026
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Donnerstag, 09.30 – 12.00 Leitung: Anna Hirsbrunner
Nr. 26-1-ReBe-15200-3

Helpen ohne sich selbst zu vergessen

Sie setzen sich ein für Angehörige oder Freunde. Das kann herausfordern und belasten. Wie können Sie helfen, ohne sich selbst zu überfordern und immer wieder auftanken?

03.03.2026
Kirchgemeindehaus, Riedgasse 22, Aarwangen BE

Dienstag, 14.00 – 16.00 Leitung: Chantal Galliker
Nr. 26-1-ReBe-15200-2

Die Kunst, Hilfe anzunehmen

Sie spüren manchmal Ihre Grenzen? Sie wollen niemandem zur Last fallen? Welche Hilfe tut gut und entlastet? Wohin können Sie sich wenden? Wir zeigen auf, wie Sie und Ihre Angehörigen Lebensqualität erhalten und verbessern können. SeniorInnen und/oder Angehörige sind willkommen.

17.02.2026
Musikhaus, Bielstrasse 17A, Pieterlen

Dienstag, 14.00 – 16.00 Leitung: Sylvia Wicky
Nr. 26-1-BBS-15200-2

07.05.2026
Saal Weisses Kreuz, Mitteldorfstrasse 16, Kallnach

Donnerstag, 14.00 – 16.00 Leitung: Sylvia Wicky
Nr. 26-2-BBS-15200-1

Beckenboden & Blase stärken (nur für Frauen)

Vielleicht gibt es Momente, in welchen Ihr Tagesablauf von der Blase gesteuert wird. Möchten Sie lachen, niesen und husten, ohne von Ihrer Blase verunsichert zu werden? An dieser Veranstaltung erfahren Sie Wichtiges über die Ursachen der Harninkontinenz. Sie lernen verschiedene Entspannungs- und Bewegungsübungen mit Fokus auf den Beckenboden kennen und stärken so auch die Blase. Wir vermitteln Tipps, um Gewohnheiten zu ändern, mit Hilfsmitteln den Alltag sicher zu meistern und die Sinnlichkeit zu unterstützen.

27.01.2026
Grosser Saal, ref. Kirchgemeinde, Friedhofweg 2, Lyss

Dienstag, 14.00 – 16.30 Leitung: Cécile Kessler
Nr. 26-1-BBS-15200-1

Denk-Café



Das spielerische Gedächtnistraining

Trainieren Sie Ihre Merkfähigkeit, Logik, Konzentration, Sprachkompetenz sowie das räumliche und bildhafte Denken. Znuni/Zvieri während der Pause im Preis inklusive.



Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Von der Pflanze bis zur Tasse

Dienstag, 10.00 – 12.00
1x, 20.01.2026
Nora Kiener Wepfer
Nr. 26-1-ReBe-15330-1
CHF 30.–

Von der Pflanze bis zur Tasse

Donnerstag, 15.30 – 17.30
1x, 29.01.2026
Nora Kiener Wepfer
Nr. 26-1-ReBe-15330-2
CHF 30.–

Rinks oder Lechts

Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 19.02.2026
Heidi Rothen
Nr. 26-1-ReBe-15330-3
CHF 30.–

Rinks oder Lechts

Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 26.02.2026
Heidi Rothen
Nr. 26-1-ReBe-15330-4
CHF 30.–

Zug um Zug ans Ziel

Dienstag, 10.00 – 12.00
1x, 10.03.2026
Nora Kiener Wepfer
Nr. 26-1-ReBe-15330-5
CHF 30.–

Zug um Zug ans Ziel

Donnerstag, 15.30 – 17.30
1x, 19.03.2026
Nora Kiener Wepfer
Nr. 26-1-ReBe-15330-6
CHF 30.–

Eierschalensollbruch-stellenverursacher

Donnerstag, 14.00 – 16.00
1x, 16.04.2026
Heidi Rothen
Nr. 26-2-ReBe-15330-1
CHF 30.–

Eierschalensollbruch-stellenverursacher

Donnerstag, 15.30 – 17.00
1x, 23.04.2026
Heidi Rothen
Nr. 26-2-ReBe-15330-2
CHF 30.–

Am Ball bleiben

Dienstag, 10.00 – 12.00
1x, 05.05.2026
Nora Kiener Wepfer
Nr. 26-2-ReBe-15330-3
CHF 30.–

Am Ball bleiben

Donnerstag, 15.30 – 17.00
1x, 21.05.2026
Nora Kiener Wepfer
Nr. 26-2-ReBe-15330-4
CHF 30.–

Bunte Vielfalt

Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 11.06.2026
Heidi Rothen
Nr. 26-2-ReBe-15330-5
CHF 30.–

Bunte Vielfalt

Donnerstag, 10.00 – 12.00
1x, 25.06.2026
Heidi Rothen
Nr. 26-2-ReBe-15330-6
CHF 30.–

Biel/Bienne – Seeland

Zentralstrasse 40, Biel

Rinks oder Lechts

Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 03.02.2026
Heidi Rothen
Nr. 26-1-BBS-15330-1
CHF 30.–

Eierschalensollbruch-stellenverursacher

Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 21.04.2026
Heidi Rothen
Nr. 26-2-BBS-15330-1
CHF 30.–

Bunte Vielfalt

Dienstag, 14.00 – 16.00
1x, 02.06.2026
Heidi Rothen
Nr. 26-2-BBS-15330-2
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, 25.02. – 01.04.2026
Therese Keller
Nr. 26-1-BeO-15330-1
CHF 186.–

Bewegung & Sport

Cantienica®

Neu +

Ihr Skelett wird dank dieser Methode optimal ausgerichtet. Gezielte Übungen aktivieren Ihre Tiefenmuskulatur und entlasten Ihre Gelenke. Die Muskeln des Beckenbodens, Rückens und des Rumpfes werden trainiert und fördern eine aufrechte, geschmeidige und schmerzfreie Körperhaltung. Die sanften Übungen können in den Alltag integriert werden.

Bewegung & Entspannung

Allgemeiner Hinweis

Kurse ohne Bezeichnung «Neu» sind bereits laufende Kurse. Bitte beachten Sie, dass aktuell ausgebuchte Kurse nicht mehr im Kursprogramm ausgeschrieben werden. Sie finden aber 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

Les cours sans mention «Nouveau» sont des cours qui ont lieu actuellement. Seuls les nouveaux cours ou les cours avec plusieurs places libres sont publiés. Renseignez-vous sur les places libres dans les différents niveaux auprès de nos secrétariats de cours ou sur notre page d'accueil.

Berner Oberland

SoulSpace, Rampenstrasse 1, Thun

Schnupperlektion

Dienstag, 15.00 – 16.00
1x, 20.01.2026
Karin Schwarz
Nr. 26-1-BeO-15290-2
Kostenlos

EinsteigerInnen

Dienstag, 15.00 – 16.00
9x, 03.02. – 31.03.2026
Karin Schwarz
Nr. 26-1-BeO-15290-3
CHF 207.–

EinsteigerInnen

Dienstag, 15.00 – 16.00
10x, 21.04. – 30.06.2026
Karin Schwarz
Nr. 26-2-BeO-15290-3
CHF 230.–

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, 08.30 – 09.30
12x, 07.01. – 01.04.2026
Walter Schär
Nr. 26-1-ReBe-15215-3
CHF 240.–

Mittwoch, 08.30 – 09.30
11x, 22.04. – 01.07.2026
Walter Schär
Nr. 26-2-ReBe-15215-3
CHF 220.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

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 zu 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, 08.01. – 02.04.2026
Christelle Schwarz
Nr. 26-1-ReBe-15290-1
CHF 240.–

Donnerstag, 17.00 – 18.00
10x, 23.04. – 02.07.2026
Christelle Schwarz
Nr. 26-2-ReBe-15290-1
CHF 200.–

Faszinierende Faszien



Berner Oberland

Neu

Plenawell, Schorenstrasse 27B, Thun

Schnupperlektion

Montag, 14.00 – 15.00
1x, 19.01.2026
Alexandra Flühmann
Nr. 26-1-BeO-15220-1
Kostenlos

EinsteigerInnen

Montag, 14.00 – 15.00
9x, 02.02. – 30.03.2026
Alexandra Flühmann
Nr. 26-1-BeO-15220-2
CHF 189.–

EinsteigerInnen

Montag, 14.00 – 15.00
5x, 20.04. – 18.05.2026
Alexandra Flühmann
Nr. 26-2-BeO-15220-2
CHF 105.–

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

Donnerstag/Jeudi

09.00 – 10.00
8x, 22.01. – 26.03.2026
Mireille Häsler
Nr. 26-1-BBS-15220-1
CHF 152.–

Donnerstag/Jeudi

09.00 – 10.00
9x, 23.04. – 02.07.2026
Mireille Häsler
Nr. 26-2-BBS-15220-1
CHF 171.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Region Bern

Yogamarket, Münstergasse 70, Bern

Mittwoch, 09.45 – 10.45
12x, 07.01. – 01.04.2026
Christa Bitterli
Nr. 26-1-ReBe-15220-3
CHF 240.–

Mittwoch, 09.45 – 10.45
11x, 22.04. – 01.07.2026
Christa Bitterli
Nr. 26-2-ReBe-15220-3
CHF 220.–



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

 **krebsliga bern**

LUNGENLIGA BERN
LIGUE PULMONAIRE BÉNOISE

 **Rheumaliga Bern
und Oberwallis**

QIGONG IM PARK

geht weiter in Bern, Biel, Burgdorf und Thun
April – September 2026

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 2026

*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*

Faszien Yoga



Ganzheitliches Rückentraining



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

Yogamarket, Münstergasse 70, Bern

Mittwoch, 08.30 – 09.30

12x, 07.01. – 01.04.2026

Christa Bitterli

Nr. 26-1-ReBe-15220-4

CHF 240.–

Mittwoch, 08.30 – 09.30

11x, 22.04. – 01.07.2026

Christa Bitterli

Nr. 26-2-ReBe-15220-4

CHF 220.–

Fun & Fit



Den Kreislauf mit Tanz zu Musik aus verschiedenen Kulturen anregen. Mit unterschiedlichen Trainingshilfen folgen Kraft und Gleichgewichtsübungen. Dehn- und Entspannungssequenzen runden das Training ab.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Freitag, 12.30 – 13.45

11x, 09.01. – 27.03.2026

Carmen Grandi

Nr. 26-1-ReBe-15290-10

CHF 308.–

Freitag, 12.30 – 13.45

11x, 24.04. – 03.07.2026

Carmen Grandi

Nr. 26-2-ReBe-15290-10

CHF 308.–

Ganzheitlich bewegen



Dank ganzheitlichem Bewegungstraining einen gesunden Rücken, eine aufrechte Körperhaltung sowie einen trainierten und geschmeidigen Körper erhalten! Vielseitige und koordinative Bewegungsabläufe, mit abschliessenden Entspannungsübungen, führen zu Wohlbefinden und fördern die Körperwahrnehmung.

Region Bern

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, Bern

Dienstag, 15.00 – 16.00

12x, 06.01. – 31.03.2026

Sabina Seiler

Nr. 26-1-ReBe-15290-11

CHF 264.–

Dienstag, 15.00 – 16.00

11x, 21.04. – 30.06.2026

Sabina Seiler

Nr. 26-2-ReBe-15290-11

CHF 242.–

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, 3012 Bern

Montag, 08.00 – 09.00

12x, 05.01. – 30.03.2026

Christine Michel

Nr. 26-1-ReBe-15210-1

CHF 252.–

Montag, 08.00 – 09.00

10x, 20.04. – 29.06.2026

Christine Michel

Nr. 26-2-ReBe-15210-1

CHF 210.–

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Montag, 16.30 – 17.30

12x, 05.01. – 30.03.2026

Sophie Briner

Nr. 26-1-ReBe-15210-5

CHF 252.–

Montag, 16.30 – 17.30

10x, 20.04. – 29.06.2026

Sophie Briner

Nr. 26-2-ReBe-15210-5

CHF 210.–

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, 3011 Bern

Donnerstag, 16.00 – 17.00

11x, 08.01. – 26.03.2026

Christine Michel

Nr. 26-1-ReBe-15210-9

CHF 231.–

Donnerstag, 16.00 – 17.00

10x, 23.04. – 02.07.2026

Christine Michel

Nr. 26-2-ReBe-15210-9

CHF 210.–

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

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

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Gymnastikmix für alle

Region Bern

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

Mittwoch, 09.30 – 10.30
12x, 07.01. – 01.04.2026
Julia Conzelmann
Nr. 26-1-ReBe-15290-4
CHF 264.-

Im Elfenaupark
Mittwoch, 09.30 – 10.30
11x, 22.04. – 01.07.2026
Julia Conzelmann
Nr. 26-2-ReBe-15290-4
CHF 242.-

Medical Yoga

Ein Yoga, das Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainiert. Gleichzeitig werden mittels Prinzipien aus der Spiraldynamik® anatomisch sinnvolle Haltungs- und Bewegungsmuster erforscht und harmonisiert. Atemübungen und meditative Elemente unterstützen Ihre innere Achtsamkeit und Ausgeglichenheit.

Region Bern

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern

Neu

Schnupperlektion
Freitag, 15.15 – 16.15
1x, 24.04.2026
Carmen Grandi
Nr. 26-2-ReBe-15230-8
Kostenlos

EinsteigerInnen
Freitag, 15.15 – 16.15
9x, 08.05. – 03.07.2026
Carmen Grandi
Nr. 26-2-ReBe-15230-9
CHF 180.-

Berner Oberland

Gymnastikraum Eiger, Thun (Q1), Soulspace Thun (Q2)

Montag, 16.30 – 17.45
12x, 05.01. – 30.03.2026
Miriam Ehn
Nr. 26-1-BeO-15230-1
CHF 264.-

Montag, 16.15 – 17.30
10x, 20.04. – 29.06.2026
Miriam Ehn
Nr. 26-2-BeO-15230-1
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	Basiskurs
Dienstag, 11.15 – 12.15 12x, 06.01. – 31.03.2026 Yongmei Wu Nr. 26-1-ReBe-15225-5 CHF 240.-	Dienstag, 11.15 – 12.15 11x, 21.04. – 30.06.2026 Yongmei Wu Nr. 26-2-ReBe-15225-5 CHF 220.-

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

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

Mittwoch, 15.30 – 16.30	Mittwoch, 15.30 – 16.30
12x, 07.01. – 01.04.2026 Katharina Spychiger Nr. 26-1-ReBe-15290-6 CHF 300.-	11x, 22.04. – 01.07.2026 Katharina Spychiger Nr. 26-2-ReBe-15290-6 CHF 275.-

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

Qigong / Tai Chi



Körper und Geist

«In der Ruhe liegt die Kraft.»

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

New Dance Academy, Bubenbergplatz 11, Bern

Mittwoch, 09.15 – 10.15
12x, 07.01. – 01.04.2026
Teresa Palacios
Nr. 26-1-ReBe-15235-6
CHF 240.-

Mittwoch, 09.15 – 10.15
11x, 22.04. – 01.07.2026
Teresa Palacios
Nr. 26-2-ReBe-15235-6
CHF 220.-

Berner Oberland

Gwattstrasse 2B, Thun

Donnerstag, 11.30 – 12.30
10x, 23.04. – 02.07.2026
Doris Mora Garro
Nr. 26-2-BeO-15235-2
CHF 190.-

Mittlere Strasse 52, Thun

Freitag, 09.00 – 10.00
10x, 09.01. – 20.03.2026
Doris Blaser
Nr. 26-1-BeO-15235-4
CHF 190.-

Freitag, 09.00 – 10.00
9x, 24.04. – 03.07.2026
Doris Blaser
Nr. 26-2-BeO-15235-4
CHF 171.-

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

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

Wushu Zentrum, Zentweg 17 C1, Bern

Tai Chi, Fortgeschrittene¹
Dienstag, 10.00 – 11.00
12x, 06.01. – 31.03.2026
Yongmei Wu
Nr. 26-1-ReBe-15225-3
CHF 240.-

Tai Chi, Fortgeschrittene¹
Dienstag, 10.00 – 11.00
11x, 21.04. – 30.06.2026
Yongmei Wu
Nr. 26-2-ReBe-15225-3
CHF 220.-

Tai Chi, Aufbaukurs²
Donnerstag, 09.00 – 10.00
12x, 08.01. – 02.04.2026
Yongmei Wu
Nr. 26-1-ReBe-15225-4
CHF 240.-

Tai Chi, Aufbaukurs²
Donnerstag, 09.00 – 10.00
10x, 23.04. – 02.07.2026
Yongmei Wu
Nr. 26-2-ReBe-15225-4
CHF 200.-

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

Studio für Bewegung, Kramgasse 16, Bern

Qigong Aufbaukurs
Mittwoch, 09.00 – 10.15
11x, 07.01. – 18.03.2026
Arie de Boorder
Nr. 26-1-ReBe-15225-1
CHF 275.-

Qigong Aufbaukurs
Mittwoch, 09.00 – 10.15
13x, 08.04. – 01.07.2026
Arie de Boorder
Nr. 26-2-ReBe-15225-1
CHF 325.-

Berner Oberland

SoulSpace, Rampenstrasse 1, Thun

Qigong / Tai Chi
Donnerstag, 14.00 – 15.30
11x, 08.01. – 19.03.2026
Pia Columberg
Nr. 26-1-BeO-15225-2
CHF 319.-

Qigong / Tai Chi
Donnerstag, 14.00 – 15.30
12x, 09.04. – 02.07.2026
Pia Columberg
Nr. 26-2-BeO-15225-2
CHF 348.-

Qigong / Tai Chi

Freitag, 09.45 – 11.00
11x, 09.01. – 20.03.2026
Arie De Boorder
Nr. 26-1-BeO-15225-3
CHF 286.-

Qigong / Tai Chi

Freitag, 09.45 – 11.00
13x, 10.04. – 03.07.2026
Arie De Boorder
Nr. 26-2-BeO-15225-3
CHF 338.-

Biel/Bienne – Seeland

Bilingue

Dojo Biel/Bienne, Freiburgstrasse 41, Biel/Bienne

Qigong

Freitag/Vendredi, 09.00 – 10.00
11x, 09.01. – 27.03.2026
Pia Schibler
Nr. 26-1-BBS-15225-1
CHF 242.-

Yoga



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

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



Region Bern

Neu

Yogamarket, Münstergasse 70, 3011 Bern

Mittwoch, 11.00 – 12.00
12x, 07.01. – 01.04.2026
Christa Bitterli
Nr. 26-1-ReBe-15230-5
CHF 240.-

Mittwoch, 11.00 – 12.00
11x, 22.04. – 01.07.2026
Christa Bitterli
Nr. 26-2-ReBe-15230-5
CHF 220.-

Emmental-Oberaargau

Neu

Yoga Christina Lanz, Blumenstrasse 37, Langenthal

Schnupperlektion

Montag, 09.15 – 10.15
1x, 26.01.2026
Korinna Baer
Nr. 26-1-ReBe-15230-6
Kostenlos

EinsteigerInnen

Montag, 09.15 – 10.15
8x, 09.02. – 30.03.2026
Korinna Baer
Nr. 26-1-ReBe-15230-7
CHF 160.-

EinsteigerInnen

Montag, 09.15 – 10.15
10x, 20.04. – 29.06.2026
Korinna Baer
Nr. 26-2-ReBe-15230-7
CHF 200.-

Biel/Bienne – Seeland

Body-spirit, Ring 12, Biel

Mittwoch, 10.00 – 11.00
12x, 14.01. – 01.04.2026
Manuela Nay-Pflugi
Nr. 26-1-BBS-15230-5
CHF 228.-

Mittwoch, 10.00 – 11.00
11x, 22.04. – 01.07.2026
Manuela Nay-Pflugi
Nr. 26-2-BBS-15230-5
CHF 209.-

EinsteigerInnen

Donnerstag, 16.00 – 17.00
12x, 08.01. – 02.04.2026
Marlise Flückiger
Nr. 26-1-BBS-15230-3
CHF 228.-

EinsteigerInnen

Donnerstag, 16.00 – 17.00
10x, 23.04. – 02.07.2026
Marlise Flückiger
Nr. 26-2-BBS-15230-3
CHF 190.-

Bilingue

Zentralstrasse 40, Rue Centrale 40, Biel/Bienne

EinsteigerInnen/Débutants

Freitag/Vendredi
09.00 – 10.00
11x, 09.01. – 27.03.2026
Graziella Spiri
Nr. 26-1-BBS-15230-7
CHF 209.-

EinsteigerInnen/Débutants

Freitag/Vendredi
09.00 – 10.00
10x, 24.04. – 03.07.2026
Graziella Spiri
Nr. 26-2-BBS-15230-7
CHF 190.-

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen
in bestehenden Gruppen.

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, Langlauf Touren 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 (reine Laufzeit) im Beschrieb der entsprechenden Tour.

Langlauf Touren

** 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: Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Keine spezifischen Anforderungen

T2 mittel: Weg mit durchgehendem Trassee. Gelände teilweise steil mit alpinem Charakter. Absturzgefahr nicht ausgeschlossen. Elementare Trittsicherheit wird vorausgesetzt

T3 anspruchsvoll: Alpines Gelände, Weg nicht immer sichtbar. Steile und exponierte Stellen mit möglicher Absturzgefahr. Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit werden vorausgesetzt

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.

Langlauf Touren

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

Notfallausweis

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

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

Billets

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

Coûts/paiement

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

Assurance

Du ressort des participants.

Réalisation

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

Informations et inscription

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

Restauration

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

Rassemblement

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

Condition physique

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

Ski de fond

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

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

Pro Senectute Kanton Bern

Bleiben Sie informiert!



Newsletter abonnieren:
www.be.prosenectute.ch/newsletter



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

Exigences techniques

Randonnée

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

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

T2 Niveau moyen: dénivélés 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

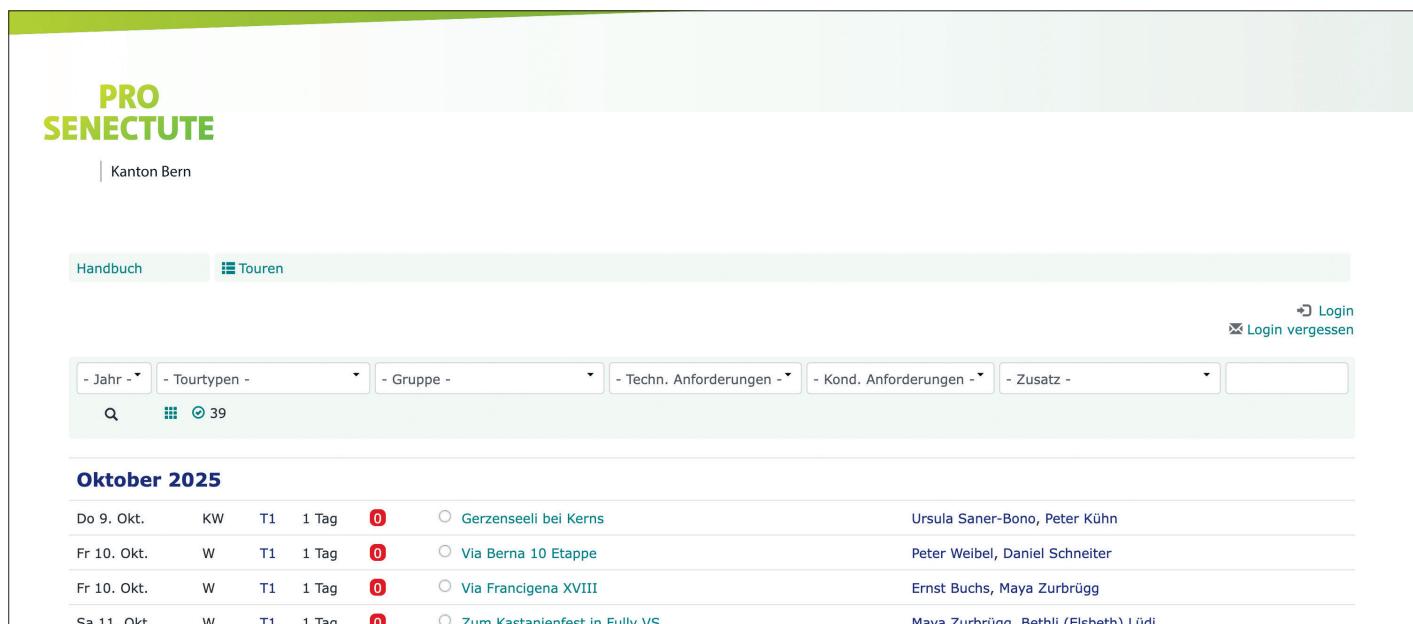
WT = trekking hivernal

Online-Tourenausschreibung

Outdoorsport

Neu

Ab sofort finden Sie alle Wander-, Velo- und Mountainbike-Touren sowie Schneeschuh- und Langlaufangebote online auf der Website von Pro Senectute Kanton Bern.



PRO SENECTUTE

Kanton Bern

Handbuch Touren

Login Login vergessen

- Jahr - - Tourtypen - - Gruppe - - Techn. Anforderungen - - Kond. Anforderungen - - Zusatz -

Q 39

Okt 2025

Do 9. Okt.	KW	T1	1 Tag	0	Gerzenseeli bei Kerns	Ursula Saner-Bono, Peter Kühn
Fr 10. Okt.	W	T1	1 Tag	0	Via Berna 10 Etappe	Peter Weibel, Daniel Schneiter
Fr 10. Okt.	W	T1	1 Tag	0	Via Francigena XVIII	Ernst Buchs, Maya Zurbrügg
Sa 11. Okt.	W	T1	1 Tag	0	Zum Kastanienfest in Fully VS	Maya Zurbrügg, Bethli (Elsbeth) Lüdi

Der Weg zur Tourenübersicht

Website Pro Senectute Kanton Bern → Kurse & Aktivitäten
→ Suche Kurse & Aktivitäten → Tourenangebote Outdoor



oder scannen Sie den QR-Code mit
Ihrem Smartphone

Infoanlass

Anleitung und Fragen zur Online-Anmeldung für Outdoor-Angebote

Für alle, welche eine persönliche Einführung in den neuen Anmeldeprozess wünschen, bieten wir den folgenden Anlass in Bern an.

05.03.2026

Berner Generationenhaus, Bern

Donnerstag, 16.00 – 17.30

Nr. 26-1-BBS-14350-1

Anmeldung: Über Ihr Kurssekretariat

Der Weg zur Online-Anmeldung

- Haben Sie bereits an Touren von Pro Senectute Kanton Bern teilgenommen, sollten Sie Anfang November von uns eine E-Mail mit Informationen zur Registrierung erhalten haben.
- Möchten Sie künftig an unseren Touren teilnehmen oder haben keine E-Mail erhalten, dann nehmen wir Sie gerne in unserem Kundenstamm auf. Melden Sie sich dafür in Ihrem Kurssekretariat.

Für Personen ohne Smartphone/Computer wird es weiterhin möglich sein, sich schriftlich oder telefonisch anzumelden.

Wanderungen

Region Bern

Anmeldung bis spätestens 3 Tage vor der Tour an die Leitung. Die Tourendetails finden Sie auf unserer Website, wo Sie sich auch gleich anmelden können.

Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Abfahrtsort

Weitere Informationen: siehe allg. Informationen ab S. 52

Dienstag, 27.01.2026 Mont Soleil



Anforderung: T1, ca. 12 km, 240 m ↑, 260 m ↓, 3 1/4 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 08.12

Leitung: Werner Schoop Co-Leitung: Anne-Marie Eberhard
Winterwanderung: Mont Soleil– Mont Croisin–Mont Soleil mit Panorama

Mittwoch, 11.02.2026 Boll–Worb



Anforderung: T1, ca. 13 km, 500 m ↑, 480 m ↓, 4 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 09.15

Leitung: Ursula Wyss Co-Leitung: Werner Schoop
Von Boll über die Mänziwilegg mit wunderbarem Panoramablick, dann hinab zum Rüttihubelbad und über den Worbberg nach Worb

Donnerstag, 19.02.2026 Chemin de Prés-d'Orvin



Anforderung: T1, ca. 9 km, 300 m ↑, 300 m ↓, 3 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 09.42

Leitung: Ueli Salvisberg Co-Leitung: Lydia Maurer
Winterwanderung Les Prés-d'Orvin – Métairie d'Évilard – Les Prés-d'Orvin

Donnerstag, 26.02.2026



Rundwanderung Adelboden

Anforderung: T1, ca. 7,5 km, 260m ↑, 260 m ↓, 2 1/2 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 08.39

Leitung: Rolf Bodenmüller

Co-Leitung: Anne-Marie Eberhard

Winterwanderung

Montag, 02.03.2026 Waldegg–Niederhorn



Anforderung: T2, ca. 10 km, 830 m ↑, 130 m ↓, 4 1/2 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 08.04

Leitung: Anne-Marie Eberhard Co-Leitung: Werner Schoop
Sonnige und aussichtsreiche Winterwanderung aufs Niederhorn hinauf

Montag, 16.03.2026 Lyss–Büren



Anforderung: T1, ca. 14 km, 71 m ↑, 74 m ↓, 4 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 09.00

Leitung: Peter Höhener Co-Leitung: Ueli Salvisberg
Teilweise der alten Aare entlang

Donnerstag, 26.03.2026 Giffers–Plaffeien



Anforderung: T1, ca. 11 km, 400 m ↑, 300 m ↓, 3 1/4 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 07.04

Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Elisabeth Bär
Giffers–Rechthalten–Buechenchäppeli–Plaffeien

Donnerstag, 09.04.2026 Superlative im Aargau



Anforderung: T2, ca. 13 km, 450 m ↑, 450 m ↓, 3 3/4 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 08.33

Leitung: Bernard Buchenel Co-Leitung: Peter Steffen
Von Effingen nach Thalheim, höchster Wasserfall, ältester Baum und grösste Burgruine

Montag, 27.04.2026 Neuenburger Jura



Anforderung: T1, ca. 16 km, 570 m ↑, 570 m ↓, 4 1/4 Std.

Treffpunkt: Bhf Bern Gleis 50 Abfahrt: Bhf Bern 07.48

Leitung: Ursula Wyss Co-Leitung: Werner Schoop
Von La Chaux-de-Fonds hinauf auf die aussichtsreiche Krete, dieser folgend mit Abstieg durch die Schlucht Pouette Combe nach Les Ponts-de-Martel

Mittwoch, 06.05.2026 Ramsei–Zollbrück



Anforderung: T1, 9.7 km, 331 m ↑, 209 m ↓, 2 1/2 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 09.20

Leitung: Anne-Marie Eberhard Co-Leitung: Rolf Bodenmüller
Wanderung «Obedüre» mit Aussicht und schönen Bauernhöfen. Einkehr in der Schaubäckerei Zollbrück

Samstag, 09.05.2026 Hügeliges Emmental



Anforderung: T1, 9,5 km, 670 m ↑, 200 m ↓, 3 1/2 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 08.36

Leitung: Margrit Wittwer Co-Leitung: Peter Steffen
Panorama Wanderung Langnau–Lüderenalp

Dienstag, 02.06.2026 Motiers–Robella –Buttes



Anforderung: T1, ca. 14 km, 700 m ↑, 800 m ↓, 4 1/2 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 07.53

Leitung: Werner Schoop Co-Leitung: Ursula Wyss
Val de travers: Motiers– Gorges de Pouetta–Robella–Buttes



Berner Oberland

Anmeldung bis spätestens 3 Tage vor der Tour an die Leitung. Die Tourendetails finden Sie auf unserer Website, wo Sie sich auch gleich anmelden können.
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Abfahrtsort
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen ab S. 52

Donnerstag, 15.01.2026 Winterwanderung +

Anforderung: T1, ca. 7 km, 200 m ↑, 550 m ↓, 2½ Std.

Abfahrt: Bhf Thun 08.01

Leitung: Christine Gaensli

Co-Leitung: Jean-Marc Chavaillaz

Lenk/Betelberg: Rundweg Leiterli –Tschätte–Leiterli–Stoos

Freitag, 12.06.2026 Ausserberg +

Anforderung: T2, ca. 8 km, 460 m ↑, 460 m ↓, 3 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 07.39

Leitung: Margrit Wittwer Co-Leitung: Werner Schoop
Ausserberg–Rundwanderung, teilweise entlang den Suonen

Dienstag, 23.06.2026 Marthalen (ZH)–Rheinfall (SH) +

Anforderung: T1, ca. 15 km, 150 m ↑, 140 m ↓, 4 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 08.02

Leitung: Werner Schoop Co-Leitung: Peter Steffen
Zürcher Weinland: Marthalen–Kloster Rheinau–
Neuhausen (Rheinfall)

Mittwoch, 24.06.2026 Grütschalp–Mürren +

Anforderung: T2, ca. 13 km, 750 m ↑, 600 m ↓, 4½ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 08.04

Leitung: Beat Kofmel

Höhenwanderung über dem Lauterbrunnental, begleitet
von den drei grossen Bernern Eiger, Mönch und Jungfrau

Donnerstag, 02.07.2026 Rinderberg–Horneggli +

Anforderung: T1, ca. 6.3 km, 200 m ↑, 440 m ↓, 2 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 08.39

Leitung: Anne-Marie Eberhard Co-Leitung: Lydia Maurer
Genussreiche Panoramawanderung von der Bergstation
Rinderberg zur Bergstation Horneggli

Freitag, 03.07.2026 Iffigenalp–Simmenfälle +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 400m ↑, 880 m ↓, 4 Std.

Treffpunkt: Bhf Bern 06.30 Abfahrt: Bhf Bern 07.39

Leitung: Beat Kofmel Co-Leitung: Anne-Marie Eberhard
Wanderung mit grandioser Bergsicht und wildem Wasser-
schauspiel

Freitag, 23.01.2026 Kiental–Tschingel mit Fondue +

Anforderung: T1, ca. 11km, 350 m ↑, 350 m ↓, 3½ Std.

Treffpunkt: Bhf Reichenbach 08.20

Abfahrt: Bhf Thun 08.01

Leitung: Dora Wandfluh Co-Leitung: Stefanie Hausherr
Wanderung Kiental–Alpenruh, mit Fondue

Freitag, 13.02.2026 Lichtblumenwanderung +

Anforderung: T1, ca. 6,5 km, 350 m ↑, 350 m ↓, 2 Std.

Abfahrt: Bhf Thun 08.27

Leitung: Daniel Schneiter Co-Leitung: Stefanie Hausherr
Wanderung zu den ersten Frühlingsboten, den geschütz-
ten Lichtblumen, im Unterwallis

Sonntag, 15.03.2026 Schwarzenegg–Steffisburg +

Anforderung: T1, ca. 10 km, 200 m ↑, 500 m ↓, 3 Std.

Abfahrt: Bhf Thun 10.02

Leitung: Stephanie Hausherr Co-Leitung: Daniel Schneiter
Durchs Hinterland der Stadt Thun

Freitag, 20.03.2026 Oberdorf SO–Grenchen +

Anforderung: T1, ca. 12 km, 200 m ↑, 400 m ↓, 3 Std.

Abfahrt: Bhf Thun 08.04

Leitung: Daniel Schneiter Co-Leitung: Jean-Marc Chavaillaz
Auf dem aussichtsreichen Waldrandweg mit Blick in Rich-
tung Alpen wandern wir von Oberdorf SO nach Grenchen

Sonntag, 12.04.2026 Bubendorf–Reigoldswil +

Anforderung: T1, ca. 12 km, 500 m ↑, 350 m ↓, 3½ Std.

Abfahrt: Bhf Thun 07.33

Leitung: Daniel Schneiter Co-Leitung: Peter Weibel
Romantische Frühlingswanderung durch das Baselbiet,
das Naturschutzgebiet Wildenstein und schöne Kirsch-
baumkulturen

Freitag, 24.04.2026 Via Berna 11. Etappe

Anforderung: T1, ca. 14,5 km, 700 m ↑, 250 m ↓, 5 Std.
Treffpunkt: Busbahnhof Spiez
Leitung: Peter Weibel Co-Leitung: Daniel Schneiter
Einigen-Aeschi: Wandern an den Gestaden des Thunersees

Sonntag, 03.05.2026 Giswil–Sarnen via Rodeli

Anforderung: T1, ca. 13 km, 415 m ↑, 430 m ↓, 4 Std.
Abfahrt: Bhf Thun ab 07.24
Leitung: Stephanie Hausherr
Co-Leitung: Jean-Marc Chavaillaz
Wanderung oberhalb des Sarnensees

Freitag, 15.05.2026 Valle Vigezzo (I)

Anforderung: T2, ca. 13 km, 800 m ↑, 600 m ↓, 5 Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Thun
Leitung: Jean-Marc Chavaillaz
Co-Leitung: Bethli Lüdi
Wanderung ab Trontano bis Druogno in Valle Vigezzo (I)

Dienstag, 19.05.2026 Wasserfallen–Rundwanderung

Anforderung: T2, ca. 10 km, 550 m ↑, 550 m ↓, 3 Std.
Abfahrt: Bhf Thun 07.33
Leitung: Daniel Schneiter Co-Leitung: Peter Weibel
Schöne Rundwanderung auf dem Kretenweg im Baselbiet Jura mit Aussicht in alle Himmelsrichtungen

Donnerstag, 21.05.2026 Birgisch–Eggen

Anforderung: T2, ca. 11 km, 530 m ↑, 590m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Thun
Leitung: Jean-Marc Chavaillaz
Co-Leitung: Christine Gaensli
Wanderung ab Birgisch bis Eggen via Gredetschtal, Mund, Bobma und Holzinubiel

Freitag, 29.05.2026 Beatenberg–Niederhorn

Anforderung: T2, ca. 6,6 km, 715 m ↑, 315 m ↓, 3½ Std.
Leitung: Jean-Marc Chavaillaz Co-Leitung: Daniel Schneiter
Wanderung ab Beatenberg Wydi bis Beatenberg Vorsass via Burgfeld

Freitag, 05.06.2026 Därstetten–Oey–Diemtigen

Anforderung: T1, ca. 11 km, 400 m ↑, 470 m ↓, 4½ Std.
Leitung: Peter Weibel Co-Leitung: Daniel Schneiter
Einheimische Baukultur im Niedersimmental

Informationen zur neuen Online-Tourenübersicht
finden Sie auf Seite 55

Freitag, 12.06.2026 Gasterntal, Frauenschuhe

Anforderung: T2, ca. 9 km, 460 m ↑, 110 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Kandersteg 08.40
Abfahrt: Bhf Thun 08.01
Leitung: Dora Wandfluh Co-Leitung: Rene Kummer
Frauenschuhwanderung

Donnerstag, 25.06.2026 Elsighorn von Elsigenalp

Anforderung: T2, ca 12 km, 820m ↑, 810 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bfh Thun
Leitung: Michelle Gilgen Co-Leitung: Peter Weibel
Ab Höchst über die Elsigenalp auf Elsighorn

Freitag, 03.07.2026 «Jaunpass–Hundsrügg–Saanenmöser»

Anforderung: T2, ca. 13 km, 650 m ↑, 900 m ↓, 4½ Std.
Abfahrt: Bfh Thun 07.01
Leitung: Daniel Schneiter Co-Leitung: Lydia Maurer
Voralpine Wanderung über den Hundsrügg mit einer vielfältigen Alpenflora und Ausblicke in die Alpen

Biel/Bienne – Seeland

Anmeldung bis spätestens 3 Tage vor der Tour an die Leitung. Die Tourendetails finden Sie auf unserer Website, wo Sie sich auch gleich anmelden können.
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Abfahrtsort
Weitere Informationen: siehe allg. Informationen ab S. 52
*Anmeldung nur Tel. Montag 17.00 – 20.00 Uhr bei Leitung

Freitag, 02.01.2026 Bärzelistagswanderung mit Fondue

Anforderung: T1, ca. 6,5 km, 290 m ↑, 70 m ↓, 2 Std.
Treffpunkt: Lyss 09.30
Leitung: Ernst Buchs
Bärzelistagswanderung mit Fondue, Lyss–Frienisberg

Mittwoch, 21.01.2026 Ibergeregg

Anforderung: T1, ca. 8 km, 390 m ↑, 390 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 07.30
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Christoph Gysel
Winterwanderung, Region Mythen mit wunderbarer Aussicht

Mittwoch, 04.02.2026 Winterwanderung

Anforderung: T1, ca. 9 km, 50 m ↑, 600 m ↓, 2¼ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 07.40
Leitung: Werner Pfander Co-Leitung: Heinz Schwab
Wintererlebnis auf der Lauchernalp. Wanderung bis Wiler

Mittwoch, 04.03.2026 Mt. Girod

Anforderung: T1, ca. 16 km, 530 m ↑, 580 m ↓, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 08.00
Leitung: Christoph Gysel Co-Leitung: Heinz Schwab
2 kleine Schluchten: Perrefitte – C' Fabet – Gorges d Court – Moutier

*Mittwoch, 18.03.2026 Schloss Landshut

Anforderung: T1, ca. 11 km, 120 m ↑, 120 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen 08.15
Leitung: Margrit Pfaffen Co-Leitung: Vreny Berger
Rundwanderung Bätterkinden-Schloss Landshut-Kyburg-Bätterkinden

Freitag, 20.03.2026 Schacherseppliweg

Anforderung: T1, ca. 14 km, 170 m ↑, 170 m ↓, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Biel 07.30
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Heinz Schwab
Kulinarische Wanderung auf den Spuren von Ruedi Rymann und seinem Schacherseppli

Donnerstag, 26.03.2026 Adonispfad

Anforderung: T2, ca. 8 km, 400 m ↑, 400 m ↓, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Biel 07.05
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Monika Schüpbach
Die Adonisröschen sind einzigartig in der Schweiz und nur in der Region von Saxon und Turtmann auffindbar

Mittwoch, 01.04.2026 Burgdorf-Lueg-Affoltern

Anforderung: T1, ca. 12 km, 400 m ↑, 200 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 08.10
Leitung: Werner Pfander Co-Leitung: Gabriela Schmid
Auf historischem Weg zur Lueg und Affoltern, Heimiswiler Eibe

*Mittwoch, 08.04.2026 Mariastein Leimental

Anforderung: T1, ca. 11 km, 380 m ↑, 380 m ↓, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen 07.15
Leitung: Vreny Berger Co-Leitung: Margrit Pfaffen
Grenzwanderung, Kloster Mariastein

Freitag, 10.04.2026 Hauenstein

Anforderung: T1, ca. 12 km, 400 m ↑, 600 m ↓, 3½ Std.
Abfahrt: Lyss 08.00
Leitung: Monika Schüpbach Co-Leitung: Ernst Buchs
Über die Challhöchi

Vous trouverez des informations sur le nouvel aperçu des circuits en ligne à la page 55

Mittwoch, 15.04.2026

«3 Burgenwanderung im Dorneck»

Anforderung: T1, ca. 12 km, 560 m ↑, 540 m ↓, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel
Leitung: Gabriela Schmid
Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner
Von Münchenstein wandern wir nach Dornach-Arlesheim und kommen unterwegs an drei interessanten Burgen vorbei.

Donnerstag, 16.04.2026 Romainmòtier-La Sarraz

Anforderung: T1, ca. 10 km, 150 m ↑, 300 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 07.40
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Bethli Lüdi
Unterwegs treffen wir auf historische Sehenswürdigkeiten, z.B. auf die mittelalterliche Abtei des ältesten Klosters und dem Schloss in La Sarraz (VD)

Freitag, 24.04.2026 Buttisholz-Soppensee

Anforderung: T1, ca. 15 km, 250 m ↑, 260 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Biel 07.30
Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Maya Zurbrügg
Durch's Luzerner Hinterland

*Mittwoch, 29.04.2026 Ostergau/Buchwald

Anforderung: T1, ca. 11 km, 260 m ↑, 260 m ↓, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen 07.15
Leitung: Margrit Pfaffen Co-Leitung: Vreny Berger
Rundwanderung bei Willisau, Weiher- und Moorlandschaft, Naturerlebnis

Mittwoch, 06.05.2026 Rund um Langenthal

Anforderung: T1, ca. 13 km, 190 m ↑, 150 m ↓, 3¾ Std.
Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 08.00
Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Werner Pfander
Abwechslungreiche Wanderung, Wiesen, Wälder, Weiher

Donnerstag, 14.05.2026 Auffahrtswanderung

Anforderung: T1, ca. 10 km, 330 m ↑, 330 m ↓, 3¾ Std.
Treffpunkt: Ins
Leitung: Ernst Buchs Co-Leitung: Bethli Lüdi
Neuenburger Jura, Rundtour Les Planchettes

*Mittwoch, 20.05.2026

Seftigen-Uebeschi-Amsoldingen

Anforderung: T1, ca. 11 km, 200 m ↑, 130 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Pieterlen 07.45
Leitung: Vreny Berger Co-Leitung: Margrit Pfaffen
Region Berner Oberland/Mittelland: Idyllische Seen mit Alpenkulisse

Donnerstag, 21.05.2026 Walensee–Quinten (SG)

Anforderung: T2, ca. 8 km, 415 m ↑, 650 m ↓, 3½ Std.

Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 07.00

Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Gabriela Schmid
Unterwegs lohnt sich ein Abstecher zu den Seebachfällen.
In Quinten treffen wir auf ein mediterranes Klima. Per
Schiff queren wir den See nach Murg

Emmental–Oberaargau

Anmeldung bis spätestens 3 Tage vor der Tour an die
Leitung. Die Tourendetails finden Sie auf unserer
Website, wo Sie sich auch gleich anmelden können.

Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Abfahrtsort

Weitere Informationen: siehe allg. Informationen ab S. 52

Freitag, 29.05.2026 Erinnerung 1.Weltkrieg

Anforderung: T2, ca. 13 km, 535 m ↑, 535 m ↓, 4½ Std.

Treffpunkt: Bhf Biel 07.55

Leitung: Bethli Lüdi
Erinnerungspfad mit 12 Informationstafeln

Dienstag, 06.01.2026 Biel–Büren a. d. A.

Anforderung: T1, ca. 13 km, 10 m ↑, 10 m ↓, 3¼ Std.

Treffpunkt: Bhf Biel 08.25

Leitung: Bruno Gygax Co-Leitung: Regula Lang
Flussuferwanderung entlang der Aare, Salat und Suppe am
Schluss

Donnerstag, 04.06.2026 Grindelwald–Gletscherschlucht

Anforderung: T1, ca. 8 km, 410 m ↑, 320 m ↓, 3 Std.

Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 07.45

Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Bethli Lüdi
Eine enge Schlucht mit Naturschauspielen, die uns ihre
Geschichte des verschwundenen Gletschers und des
früheren Marmorabbau erzählt

Dienstag, 10.02.2026 Aeschi bei Spiez

Anforderung: T1, ca. 7 km, 300 m ↑, 300 m ↓, 2 Std.

Treffpunkt: Bern 08.50 Gleis 8

Leitung: Annemarie Nyffeler Co-Leitung: Regula Lang
Winterwanderung auf der Sonnenterasse hoch über dem
Thunersee, Mittagessen im Restaurant Chemihütte

Donnerstag, 11.06.2026 Gottschalkerberg

Anforderung: T2, ca. 16 km, 465 m ↑, 650 m ↓, 4½ Std.

Treffpunkt: Bhf Biel 07.00

Leitung: Bethli Lüdi Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner
Vom Hochmoor Rothenthurm zum Aussichtspunkt Bell-
vue, dem höchsten Punkt

Donnerstag, 12.03.2026 Murten–Laupen

Anforderung: T1, ca. 15 km, 300 m ↑, 300 m ↓, 4 Std.

Treffpunkt: Bern 08.55 Gleis 13

Leitung: Annemarie Nyffeler Co-Leitung: Bruno Gygax
Über sanfte Hügelzüge des Freiburger Mittellandes ins
mittelalterliche Städtchen Laupen

*Mittwoch, 17.06.2026 Sissacherfluh

Anforderung: T1, ca. 9 km, 380 m ↑, 420m ↓, 3 Std.

Treffpunkt: Bhf Pieterlen 07.15

Leitung: Margrit Pfaffen Co-Leitung: Vreny Berger
Wanderung über die Sissacherfluh nach Rickenbach BL

Donnerstag, 26.03.2026 Aarau–Willegg

Anforderung: T1, ca. 12 km, 50 m ↑, 50 m ↓, 3 Std.

Treffpunkt: Bhf Olten 09.25 Gleis 3

Leitung: Ursula Saner Co-Leitung: Ueli Steffen
Die Flusswanderung führt durch renaturierte Auenland-
schaften, Wald und landwirtschaftliches Gebiet

Mittwoch, 01.07.2026 Aeschiried–Suldtal–Mülenen

Anforderung: T1, ca. 12 km, 300 m ↑, 610 m ↓, 3½ Std.

Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 08.05

Leitung: Christoph Gysel Co-Leitung: Werner Pfander
im Schatten des Suldtales

Donnerstag, 09.04.2026 Morges–Lausanne

Anforderung: T1, ca. 13 km, 0 m ↑, 0 m ↓, 3¼ Std.

Treffpunkt: Bhf Bern 08.20 Gleis 6

Leitung: Werner Arnet Co-Leitung: Bruno Gygax
Vom Städtchen Morges entlang des Lac Léman nach
Lausanne mit Sicht auf die Savoyer Alpen

Donnerstag, 02.07.2026 Seentriologie in der Waadt

Anforderung: T2, ca. 12 km, 510 m ↑, 510 m ↓, 4½ Std.

Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 07.00

Leitung: Bethli Lüdi

Samstag, 11.04.2026 Moosegg–Grosshöchstetten

Anforderung: T1, ca. 10 km, 250 m ↑, 460 m ↓, 3 Std.

Treffpunkt: Moosegg Hotel

Leitung: Ueli Steffen Co-Leitung: Stefan Bürki
Auf dem Alpenpanorama-Weg von der Moosegg zum Aus-
sichtspunkt Blasenfluh und nach Grosshöchstetten

Donnerstag, 16.04.2026



Tüfelfsschlucht und Allerheiligenberg

Anforderung: T1, ca. 12 km, 670 m ↑, 370 m ↓, 4½ Std.

Treffpunkt: Bhf Bern 07.50 Gleis 5

Leitung: Regula Lang Co-Leitung: Ursula Saner
Wanderung durch die romantische Tüfelfsschlucht, über den aussichtsreichen Allerheiligenberg nach Langenbruck.
Hägendorf–Teufelsschlucht–Langenbruck

Donnerstag, 23.04.2026



Arni Tanne –Schafhausen i. E.

Anforderung: T1, ca. 9 km, 200 m ↑, 500 m ↓, 3 Std.

Treffpunkt: Bhf Burgdorf 08.40

Leitung: Regula Lang Co-Leitung: Annemarie Nyffeler
Über die Hügel des Emmentals, mit wunderbarer Aussicht gegen die Alpen und den Jura

Donnerstag, 30.04.2026



Heiligenschwendi–Blueme

Anforderung: T1, ca. 11 km, 400 m ↑, 400 m ↓, 3½ Std.

Treffpunkt: Bern 08.20 Gleis 7

Leitung: Ursula Saner Co-Leitung: Vally Nussbaumer
Die Rundwanderung führt uns auf aussichtsreichen Wegen hoch zur «Blueme» mit Sicht vom Aussichtsturm

Dienstag, 05.05.2026 Boswil–Bremgarten AG



Anforderung: T1, ca. 11 km, 140 m ↑, 200 m ↓, 3 Std.

Treffpunkt: Herzogenbuchsee 08.50

Leitung: Annemarie Nyffeler Co-Leitung: Werner Arnet
Im Freiamt besuchen wir den sagenumwobenen Erdmannlistei und die schöne Altstadt Bremgarten

Dienstag, 12.05.2026



Rundwanderung Guggershorn

Anforderung: T1, ca. 10 km, 480 m ↑, 480 m ↓, 3½ Std.

Treffpunkt: Bhf Bern 08.55 Gleis 13

Leitung: Bruno Gygax Co-Leitung: Vally Nussbaumer
Das Panorama vom Guggershörnli hat schon Vreneli ab dem Guggisberg gefallen

Donnerstag, 14.05.2026 Escholzmatt–Turner–Trub



Anforderung: T1, ca. 9 km, 500 m ↑, 550 m ↓, 3¾ Std.

Treffpunkt: Bhf Bern 08.25 Gleis 2

Leitung: Regula Lang Co-Leitung: Stefan Bürki
Abwechslungsreiche Wanderung im Entlebuch mit wunderbaren Ausblicken

Donnerstag, 28.05.2026 Les Sagnettes–La Brévine



Anforderung: T1, ca. 13 km, 400 m ↑, 380 m ↓, 4 Std.

Treffpunkt: Bhf Bern 07.45 Gleis 8

Leitung: Werner Arnet Co-Leitung: Ursula Saner
Vom Plateau Les Sagnettes im Val-de-Travers durch Jura-weiden und -wälder ins Vallée de La Brévine

Dienstag, 02.06.2026 Eigenthal–Schwarzenberg



Anforderung: T1, ca. 10 km, 320 m ↑, 520 m ↓, 3½ Std.

Treffpunkt: Langenthal 08.10

Leitung: Annemarie Nyffeler Co-Leitung: Regula Lang
Wer kennt schon die Würzenegg, Holderchäppeli oder Chrüzhobel. Nach diesem Wandertag wissen wir mehr

Donnerstag, 11.06.2026



Kaiserstuhl OW–Brünigpass

Anforderung: T1, ca. 10 km, 460 m ↑, 150 m ↓, 3½ Std.

Treffpunkt: Bhf H'buchsee 07.25

Leitung: Werner Arnet Co-Leitung: Bruno Gygax
Von Kaiserstuhl OW entlang des Lungernsees zu den Dunderbachfällen, weiter auf dem Saumweg zum Brünigpass

Donnerstag, 18.06.2026



Kemmeriboden–Marbachegg

Anforderung: T2, ca. 8 km, 730 m ↑, 230 m ↓, 3½ Std.

Treffpunkt: Kemmeriboden Bad

Leitung: Ueli Steffen Co-Leitung: Vally Nussbaumer
Auf dem Grenzpfad Napfbergland vom Kemmeribodenbad zur Wasserscheide (Ilfis/Emme) Marbachegg

Dienstag, 23.06.2026 Le Pont VD



Anforderung: T1, ca 10km, 440 m ↑, 440 m ↓, 3½ Std.

Leitung: Stefan Bürki Co-Leitung: Annemarie Nyffeler
Rundwanderung am Lac de Joux auf die Dent de Vaulion

Donnerstag, 02.07.2026 Wirzweli–Stanserhorn



Anforderung: T2, ca. 7 km, 690 m ↑, 60 m ↓, 3 Std.

Treffpunkt: Bhf Luzern 08.15 vor Gleis 14

Leitung: Bruno Gygax Co-Leitung: Ueli Steffen
Bergwanderung vom Weiler Wirzweli über dem Engelbergtal auf das Stanserhorn

Informationen zur neuen Online-Tourenübersicht
finden Sie auf Seite 55

Kurzwanderungen

Anmeldung bis spätestens 3 Tage vor der Tour an die Leitung. Die Tourendetails finden Sie auf unserer Website, wo Sie sich auch gleich anmelden können.
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Abfahrtsort

Mittwoch, 13.05.2026 «Ende der Welt» Engelberg 

Anforderung: T1, 6,5 km, 170 m ↑, 170 m ↓, 2½ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 09.00

Leitung: Rolf Bodenmüller Co-Leitung: Peter Steffen
Gemütliche Rundwanderung in einer unbekannten Gegend

Dienstag, 16.06.2026 Lauterbrunnen–Stechelb. 

Anforderung: T1, ca. 8 km, 180 m ↑, 70 m ↓, 2½ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 09.04

Leitung: Peter Höhener Co-Leitung: Peter Steffen
Frühlingswanderung im Lauterbrunnental

Donnerstag, 25.06.2026 Rheinfelden–Schweizerhalle 

Anforderung: T1, ca. 9 km, 140 m ↑, 100 m ↓, 2½ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 09.36

Leitung: Rolf Bodenmüller Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner
Themenwanderung dem Rhein entlang, anschl. Rundgang in der Saline Schweizerhalle

Berner Oberland

Mittwoch, 15.04.2026 Morges–St.Prex 

Anforderung: T1, ca. 10 km, 115 m ↑, 100 m ↓, 2½ Std.

Abfahrt: Bhf Thun 08.01

Leitung: Christine Gaensli Co-Leitung: Stefanie Hausherr
Tulpenfest Morges; dem See entlang, Forellenweg le Boiron bis St Prex

Donnerstag, 28.05.2026 Kaltacker–Lueg– Affoltern 

Anforderung: T1, ca. 6,4 km, 230 m ↑, 140 m ↓, 2 Std.

Treffpunkt: Bhf Thun 08.00

Leitung: Rene Kummer Co-Leitung: Christine Gaensli
Aussichtsreiche Kretenwanderung in einer hügeligen Emmentaler Landschaft

Donnerstag, 18.06.2026 Weier i.E.–Dürrenroth 

Anforderung: T1, ca. 6,6 km, 183 m ↑, 220 m ↓, 2 Std.

Treffpunkt: Bhf Thun

Leitung: Rene Kummer

Schöne Kulturlandschaft im Emmental

Informationen zur neuen Online-Tourenübersicht
finden Sie auf Seite 55

Region Bern

Freitag, 16.01.2026 Rosshäusern–Laupen 

Anforderung: T1, ca. 8,5 km, 140 m ↑, 230 m ↓, 2½ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 09.34

Leitung: Kurt Lüthi Co-Leitung: Rolf Bodenmüller
Winterwanderung Rosshäusern–Bramberg–Laupen mit Mittagessen in Bramberg

Donnerstag, 29.01.2026 Deisswil–Worb 

Anforderung: T1, 8.3 km, 160 m ↑, 130 m ↓, 2½ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 10.30

Leitung: Anne-Marie Eberhard Co-Leitung: Werner Schoop
Ab Deisswil via Stettlen, Boll und Vechigen nach Worb
Sonnige und aussichtsreiche Wanderung

Dienstag, 10.02.2026 Aeschiried 

Anforderung: T1, ca. 6 km, 200 m ↑, 200 m ↓, 2½ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 10.04

Leitung: Margrit Wittwer Co-Leitung: Peter Höhener
Winterkurzwanderung, Rundweg Aeschi–Aeschiried

Donnerstag, 19.03.2026 Konolfingen–Münsingen 

Anforderung: T1, ca. 8 km, 210 m ↑, 340 m ↓, 2½ Std.

Abfahrt: Bhf Bern 10.12

Leitung: Ursula Wyss Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner
Von Konolfingen mit kurzem Aufstieg auf den Alpenpanorama-Weg, mit wunderbarem Ausblick diesem folgend in sanftem Abstieg bis nach Münsingen

Dienstag, 14.04.2026 Bürgenstock 

Anforderung: T1, ca. 6 km, 190m ↑, 190 m ↓, 2 Std.

Abfahrt: Bhf Bern 09.04

Leitung: Werner Schoop Co-Leitung: Elisabeth Bär
Rundtour auf Bürgenstock mit Schiff /Seilbahn

Freitag, 01.05.2026 Zum Niesenbänkli 

Anforderung: T1, ca. 6 km, 180 m ↑, 280 m ↓, 2½ Std.

Abfahrt: Bhf Bern, 12.39

Leitung: Kurt Lüthi Co-Leitung: Lydia Maurer
Höhenwanderung Heiligenschwendi–Niesenbänkli–Schwanden ob Sigriswil

Biel/Bienne – Seeland

Freitag, 27.02.2026 Rund um den Moossee



Anforderung: T1, ca. 8,5 km, 60 m ↑, 60 m ↓, 2½ Std.

Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 08.40

Leitung: Werner Pfander Co-Leitung: Ursula Hirsbrunner
Kurzwanderung um den Moossee zum kleinsten Museum
der Schweiz

Donnerstag, 30.04.2026 Der Birs entlang



Anforderung: T1, ca. 9 km, 50 m ↑, 80m ↓, 2½ Std.

Abschafft: Biel 08.48

Leitung: Ursula Hirsbrunner Co-Leitung: Monika Schüpbach
Birsuferweg zur ehem. Grün 80 und den Merian-Gärten

Freitag, 15.05.2026 Der Emme entlang



Anforderung: T1, ca. 7,5 km, 50 m ↑, 25 m ↓, 2½ Std.

Abschafft: Lyss 09.30

Leitung: Monika Schüpbach Co-Leitung: Maya Zurbrügg
Von Gerlafingen nach Utzenstorf Schloss Landshut

Donnerstag, 25.06.2026



Glasmalerei-Pfad Romont FR

Anforderung: T1, ca. 7 km, 200 m ↑, 200 m ↓, 2 Std.

Treffpunkt: Bhf-Halle Biel 08.15

Leitung: Maya Zurbrügg

Rundgang durchs Städtchen, mit Ein- und Durchblick in
die Glaskunst

Emmental-Oberaargau

Donnerstag, 26.02.2026 Entlebuch-Schüpfheim



Anforderung: T1, ca. 8 km, 130 m ↑, 100 m ↓, 2 Std.

Treffpunkt: Bhf Entlebuch

Leitung: Ueli Steffen Co-Leitung: Annemarie Nyffeler
Von Entlebuch durch die unberührte Flusslandschaft nach
Schüpfheim

Donnerstag, 05.03.2026 Twann-La Neuveville



Anforderung: T1, ca. 7 km, 160 m ↑, 160 m ↓, 2 Std.

Treffpunkt: Bern 10.00 Gleis 49

Leitung: Ursula Saner Co-Leitung: Werner Arnet
Durch Weinberge und Winzerdörfer mit Blick auf den
Bielersee, die St.Petersinsel und die Alpenkette

Donnerstag, 19.03.2026



Hinterkappelen-Bremgarten

Anforderung: T1, ca. 9 km, 170 m ↑, 180 m ↓, 2½ Std.

Treffpunkt: Bern Treffpunkt 09.30

Leitung: Annemarie Nyffeler Co-Leitung: Ursula Saner
Chumm mir gö chli ar Aare na

Donnerstag, 21.05.2026 Rüttenen-Solothurn



Anforderung: T1, ca. 6 km, 30 m ↑, 110 m ↓, 1¾ Std.

Treffpunkt: Bhf Solothurn Kante C

Leitung: Stefan Bürki Co-Leitung: Ursula Saner
Idyllische Kurzwanderung durch die Verenaschlucht hinab,
der Aare entlang nach Solothurn

Vous trouverez des informations sur le nouvel aperçu des circuits en ligne à la page 55

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.

Themenwanderungen

Dienstag, 05.05.2026 Ins-Murten

Anforderung: T1, ca. 13,5 km, 90 m ↑, 70 m ↓, 3½ Std.
Treffpunkt: Ins, Bahnhof 08.45
Leitung: Maya Zurbrügg
Kulturwanderung, ab 14.00 Uhr Spezifische Stadtführung
in Murten

Donnerstag, 21.05.2026 Via Jacobi

Anforderung: T1, ca. 12 km, 520 m ↑, 250 m ↓, 3½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 09.07
Leitung: Ueli Salvisberg Co-Leitung: Kurt Lüthi
Historischer Verkehrsweg von Burgdorf nach Affoltern i. E.
mit einem Fachexperten IVS

Mittwoch, 10.06.2026 Gümmenen

Anforderung: T1, ca. 14,5 km, 270 m ↑, 230 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Murten 09.15
Leitung: Maya Zurbrügg
Kulturwanderung

Weitwanderungen

Anmeldung bis spätestens 3 Tage vor der Tour an die
Leitung. Die Tourendetails finden Sie auf unserer
Website, wo Sie sich auch gleich anmelden können.
Treffpunkt: 15 min vor Abfahrt am Abfahrtsort

Dienstag, 31.03.2026 La Versoix

Anforderung: T2, ca. 21 km, 240 m ↑, 280 m ↓, 5¼ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 07.04
Leitung: Andreas Mörikofer Co-Leitung: Ursula Wyss
Weitwanderung im Frühling durch Naturreservate und
entlang der Versoix

Dienstag, 12.05.2026 Jura-Höhenweg

Anforderung: T1, ca. 18 km, 840 m ↑, 980 m ↓, 5¾ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 07.12
Leitung: Werner Schoop Co-Leitung: Bernard Buchenel
Jura Höhenweg: St. Croix –Bellaigues

Mittwoch, 20.05.2026 Napfbergland

Anforderung: T1, ca. 18 km, 1000 m ↑, 900 m ↓, 6 Std.
Abfahrt: Bhf Bern 07.50
Leitung: Ursula Wyss Co-Leitung: Werner Schoop
Stetig aufwärts von Wasen via Vorder Arni und Lushütten zum
Alpenpanorama-Weg, Abstieg beim Hochänzi nach Fankhaus

Mittwoch, 27.05.2026 Über die Marbachegg

Anforderung: T2, ca. 13 km, 850 m, 800 m ↓, 5½ Std.
Abfahrt: Bhf Bern 07.36
Leitung: Peter Steffen Co-Leitung: Bernard Buchenel
Über die Marbachegg zum Kemmeribodenbad

Mittwoch, 03.06.2026 Wolfsschlucht & Bäreloch

Anforderung: T2, ca. 11,5 km, 890 m ↑, 820 m ↓, 4¾ Std.
Treffpunkt: Bahnhof Biel
Leitung: Gabriela Schmid Co-Leitung: Christoph Gysel
Welschenrohr

Donnerstag, 11.06.2026 Dürsrütiwald

Anforderung: T1, ca. 15 km, 550 m ↑, 600 m ↓, 5½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 08.20
Leitung: Kurt Lüthi Co-Leitung: Ueli Salvisberg
Langnau–Dürsrütiwald–Fluhhüsli –Geilisgut– Zollbrück

Donnerstag, 18.06.2026 Weissenstein

Anforderung: T2, ca. 15 km, 940 m ↑, 700 m ↓, 5½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.05
Leitung: Bernard Buchenel Co-Leitung: Werner Schoop
Höhenwanderung Oberbalmberg–Weissenstein–Unterer
Grenchenberg

Freitag, 19.06.2026 Via Berna 12. Etappe

Anforderung: T3, ca. 14,5 km, 1020 m ↑, 910 m ↓, 6½ Std.
Treffpunkt: Busbahnhof Spiez
Leitung: Peter Weibel Co-Leitung: Jean-Marc Chavaillaz
Aeschiried–Suld –Rengglipass –Saxeten: Reiche Bergflora
und stiebende Wasser

Freitag/Samstag, 19./20.06.26 Via Francigena XIX

Anforderung: T2, ca. 12,5 km, 860 m ↑, 50 m ↓, 4¼ Std. /
T2, ca. 11 km, 300 m ↑, 700 m ↓, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Biel 08.00
Leitung: Ernst Buchs Co-Leitung: Maya Zurbrügg
2-tägige Schlusstour der Via Francigena in der Schweiz

Dienstag, 30.06.2026 Wolfsschlucht

Anforderung: T2 ca. 13 km, 860 m ↑, 860 m ↓, 5 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.40
Leitung: Peter Steffen Co-Leitung: Werner Schoop
Wanderung im Naturpark Thal

Informationen zur neuen Online-Tourenübersicht
finden Sie auf Seite 55

Leitende Wandern Kanton Bern

Aellig Andrea
andrea.aellig@hotmail.com
079 772 11 32

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

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

Berger Vreny
bergervreny@gmx.net
077 481 32 86

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

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 10

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

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

Eberhard Anne-Marie
a-m.eberhard@bluewin.ch
079 773 58 59

Gaensli Christine
christine.gaensli@gmail.com
079 703 36 84

Gilgen Michelle
mgilgen@bluewin.ch
079 222 48 22

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

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

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

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

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

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

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
034 496 72 68

Nyffeler Annemarie
meile@besonet.ch
078 818 69 59
062 961 89 83

Pfaffen Margrit
margrit.pfaffen@besonet.ch
078 759 69 45

Pfander Werner
werner.pfander@solnet.ch
079 251 91 07

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

Ruch Therese
therese_ruch@bluewin.ch
078 821 77 83

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

Schmid Gabriela
gaschmi@bluewin.ch
079 223 13 91

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

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 Singletails, 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, Singletails, 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. Singletails mit Stufen und hohen Absätzen, Treppen, enge Spitzkehren, Geröll, sehr steile Up- und Downhills, kurze Schiebe- und Tragpassagen möglich.

Fortgeschrittenen Fahrtechnik nötig.

Berner Oberland

Donnerstag, 02.04., 07.05., 04.06., 02.07.,

06.08., 03.09., 01.10.2026

Parkplatz Rest. Kreuz, Allmendingenstr.6, Thun



Zeit: 09.00–11.45

Anforderung: K1

Kontakt: Peter Eichholzer

Schöne, abwechslungsreiche Rundtour im Westen von Thun mit anschl. Kaffeehalt in Allmendingen, ca. 20 km, 310 m ↗ geeignet für Neuinteressenten, kostenlos

Emmental-Oberaargau

Mittwoch Burgdorf



Zeit: 08.30

Anforderung: K1-3

Kontakt: Hans Peter Niklaus

Ab Parkplatz Hallenbad, diverse Stärkeklassen; Halbtagestouren wöchentlich, ab 29.04.2026, ca. 30–40 km, ca. 3 Std., Start 08.30 Tagestouren, 27.05., 24.06., 22.07., 26.08., 23.09.2026, ca. 70 km, ca. 5 Std., Details gemäss Ausschreibung

Dienstag Herzogenbuchsee



Zeit: 08.30

Anforderung: K1-3

Kontakt: Christine Gasser

Ab Parkplatz Hallenbad, Halbtagestouren wöchentlich, ab 21.04.–29.09.2026, 25–35 km, 3–4 Std., Tagestouren nach Ansage

Mittwoch Langenthal



Zeit: 08.30

Anforderung: K1-3

Kontakt: Christoph Schifferle

Ab Velo-Parkplatz Stadion Hard, Langenthal, 22.04.–30.09.2026 Halbtagestouren wöchentlich, ca. 40 km, ca. 3 Std. Tagestouren ca. 70 km: 27.05., 24.06., 22.07., 26.08.2026

Dienstag Langnau



Zeit: 08.30–12.00

Anforderung: K1-3

Kontakt: Walter Hofer

Ab Parkplatz Schwimmbad, diverse Stärkeklassen, ausgenommen 1. Dienstag im Monat Halbtagestouren Frühling/Herbst, 14.04.–12.05.2026 und 08.09.–20.10.2026 um 12.00 Sommer: 19.05.–25.08.2026 um 08.30, 3–4 Std. Tagestouren, 23.06., 18.08., 29.09.2026, ca. 60–80 km, ca. 6 Std.

Radtreffs

Region Bern

Mittwoch, *08.04., *06.05., 03.06.2026



Bahnhof Bümpliz Süd

Zeit: 09.00–12.00/*13.00–16.00 Anforderung: K1-2

Kontakt: Roger Hubschmid

Leichte, gemütliche Ausfahrt gemäss Ausschreibung.

Dauer ca. 3 Std., geeignet für Neuinteressenten, Schnuppertour kostenlos; Mit Anmeldung

Mittwoch, 07.01., 04.02., 04.03., 02.12.2026



Della Casa Bern

Zeit: 14.30–16.30

Kontakt: Roger Hubschmid

Gemütliches Zusammentreffen von Pro Senectute Radlern, keine Anmeldung erforderlich

Radtouren

Anmeldung bis spätestens zwei Tage vor der Tour an die Hauptleitung. Die Tourendetails finden Sie auf unserer Webseite, wo Sie sich auch gleich anmelden können. Bei Fragen wenden Sie sich an die Beratungsstelle Bern: bildungundsport@be.prosenectute.ch oder 031 359 03 00

Region Bern

Mittwoch, 29.04.2026 Schaukarderei Huttwil

Anforderung: K2, 60 km, 380 m ↑
Treffpunkt: Zollikofen, 09.00
Leitung: Roger Hubschmid Co-Leitung: Bruno Häberli

Dienstag, 12.05.2026 Ochlenberg

Anforderung: K3-4, ca. 60 km, 900 m ↑, 6 Std.
Treffpunkt: Hindelbank
Leitung: Bruno Häberli Co-Leitung: Giuseppe Feruglio

Dienstag, 02.06.2026 Grosses Moos

Anforderung: K2, 60 km, 450 m ↑, 5 Std.
Treffpunkt: Lyss Bahnhof 09.30
Leitung: Ruth Rosa Co-Leitung: Beth Wyss

Mittwoch, 10.06.2026 Biel-Altreu-Biel

Anforderung: K2, ca. 55 km, 400 m ↑, 5 Std.
Treffpunkt: Biel Bahnhof, 09.00
Leitung: Beth Wyss Co-Leitung: Ruth Rosa

Dienstag, 23.06.2026 Bielerseetour

Tour mit diversen Streckenvarianten
Anforderung: K2-K4, 40-80 km
Treffpunkt: diverse
Leitung: Ruth Rosa
Co-Leitung: Roger Hubschmid, Giuseppe Feruglio, Beth Wyss, Markus Steinle

Dienstag, 07.07.2026 Kambly-Tagestour

Anforderung: K2-3, 65 km, 950 m ↑
Treffpunkt: Worb SBB
Leitung: Bruno Häberli Co-Leitung: Damiana Tomezzoli

Informationen zur neuen Online-Tourenübersicht finden Sie auf Seite 55

Berner Oberland

Mittwoch, 08.04.2026 Thun-Laupen

K1, ca. 50 km, 500 m ↑, 4½ Std.
Leitung: Markus Steinle Co-Leitung: Peter Eichholzer

Dienstag, 19.05.2026 Burgdorf-Huttwil-Burgdorf

Anforderung: K2, 50-70 km, 630-730 m ↑, 4-5 Std.
Leitung: Markus Steinle Co-Leitung: Bruno Häberli

Mittwoch, 17.06.2026 Kirchberg-Solothurn-Kirchberg

Anforderung: K1-2, 50-70 km, 360 m ↑, 4-5 Std.
Leitung: Markus Steinle Co-Leitung: Peter Eichholzer

Dienstag, 30.06.2026 Moosegg

Anforderung: K2, ca. 55 km, 800 m ↑
Leitung: Peter Eichholzer Co-Leitung: Markus Steinle

Mittwoch, 15.07.2026 Thun-Burgdorf

Anforderung: K1, ca. 50 km, 450 m ↑
Leitung: Markus Steinle Co-Leitung: Peter Eichholzer

Biel/Bienne – Seeland

Mittwoch, 08.04.2026 Region Biel/Seeland

Anforderung: K1, ca. 40 km, ca. 100 m ↑, 3 Std.
Leitung: Gabriella Bolliger

Mittwoch, 06.05.2026 Region Oberaargau

Anforderung: K2-3, ca. 50 km, ca. 650 m ↑, ca. 4 Std.
Leitung: Johannes Friedli

Mittwoch, 27.05.2026 Um den Jolimont

Anforderung: K1-2, ca. 50 km, ca. 400 m ↑, ca. 4 Std.
Leitung: Gabriella Bolliger

Mittwoch, 24.06.2026 Region Jura

Anforderung: K2-3, ca. 60 km, ca. 750 m ↑, ca. 4 Std.
Leitung: Johannes Friedli

Mittwoch, 08.07.2026 Neuenburger- und Murtensee

Anforderung: K1-2, ca. 55 km, ca. 200 m ↑, ca. 4 Std.
Leitung: Gabriella Bolliger

Mountainbike-Touren

Anmeldung bis spätestens zwei Tage vor der Tour an die Hauptleitung. Die Tourendetails finden Sie auf unserer Webseite, wo Sie sich auch gleich anmelden können. Bei Fragen wenden Sie sich an die Beratungsstelle Bern: bildungundsport@be.prosenectute.ch oder 031 359 03 00

Region Bern

Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Bern an folgenden Daten: jeweils Mittwoch, am 01.04., 15.04., 29.04., 13.05., 10.06.2026

Tagestouren am Mittwoch, 27.05., 24.06., 08.07., 22.07.2026

Berner Oberland

Halbtagestouren mit Treffpunkt an diversen Orten im Berner Oberland an folgenden Daten: jeweils Mittwoch, am 11.03., 25.03., 08.04., 22.04., 17.06., 15.07.2026

Tagestouren am 20.05., 03.06., 01.07., 29.07.2026



Biel/Bienne – Seeland

Halbtagestouren mit Treffpunkt rund um Biel an folgenden Daten: jeweils Dienstag, 12.30 Uhr am 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03., 07.04., 21.04.2026 jeweils Dienstag, 09.00 Uhr am 05.05., 02.06., 30.06., 28.07.2026

Tagestouren am Dienstag, 19.05., 16.06., 14.07.2026

Emmental-Oberaargau

Donnerstag Burgdorf

Zeit: 08.30–12.00 Anforderung: K1–3, T1–3

Kontakt: Fritz Stalder

Ab Parkplatz Hallenbad, je zwei MTB und E-MTB Gruppen in verschiedenen Stärkeklassen.

Halbtagestouren wöchentlich, Frühling/Herbst: 02.04.–07.05. um 12.00 Uhr Sommer: 14.05.–30.07.2026 um 08.30; 30–40 km, ca. 3 Std.

Tagestouren, 21.05., 11.06., 09.07.2026, 60–80 km, 5–6 Std. 14.05.2026 (Auffahrt keine Tour)

Donnerstag Oberaargau/ Thunstetten

Zeit: 13.00–17.00 Anforderung: K1–3, T1–3

Kontakt: Martin Hirsbrunner

Ab Parkplatz Löwen, Halbtagestouren, MTB und E-MTB gemeinsam, wöchentlich ab 09.04.–29.10.2026 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: Walter Hofer

Ab Parkplatz Schwimmbad, verschiedene Gruppen MTB und E-MTB, ausgenommen 1. Dienstag im Monat

Halbtagestouren, Frühling und Herbst, 14.04.–12.05.2026 und 08.09.–20.10.2026 um 12.00; Sommer, 19.05.–25.08.2026 um 08.30; 30–40 km, 3–4 Std.

Tagestouren, 23.06., 18.08., 29.09.2026; 60–80 km, ca. 6 Std.



Gewusst wie

«Sicher unterwegs.»

Leitende Radsporth Kanton Bern

Althaus Johanna

079 757 75 87

johanna.althaus@besonet.ch

Fankhauser Samuel

076 576 88 89

sf@samuel-fankhauser.ch

Annen Christian

079 634 02 00

b.c.annen@gmx.ch

Feruglio Giuseppe

079 400 62 91

tino.feruglio@bluewin.ch

Arnold Markus

079 405 76 12

arnoldmark@bluewin.ch

Fischer Heinrich

077 412 75 16

fischer.heinrich@sunrise.ch

Bachofner Daniel

079 442 96 85

bachofner.daniel@bluewin.ch

Flückiger Walter

079 734 65 24

walterflueckiger@bluewin.ch

Bolliger Gabriella

078 861 24 88

g.bolliger@sunrise.ch

Flury Peter

079 264 03 23

peterflury@hotmail.com

Brand Urs

079 311 77 70

brandurs@bluewin.ch

Forster Barbara

079 643 98 73

barbara.forster@be.prosenectute.ch

Breitenmoser Toni

079 313 00 07

toninoveloce@bluewin.ch

Frauchiger Kurt

079 343 26 55

frauchiger.kurt@besonet.ch

Bühler Martin

079 395 18 46

mar.buehler@bluewin.ch

Fritschi Robert

079 474 48 08

fritschi robert@bluewin.ch

Danthine Roger

079 759 54 77

roger.danthine@gmx.ch

Friedli Johannes

079 613 52 08

johannes.friedli@gmail.com

Eichholzer Peter

079 330 08 06

petertoni85@bluewin.ch

Fuchser Werner

078 600 55 31

wefuchser@bluewin.ch

Kantonale Anlässe

Fahrsicherheitskurse E-Velo +

Dieser Kurs ist ein Muss für alle, die mit dem E-Velo sicher und souverän unterwegs sein wollen. Mit vielen Tipps und praktischen Übungen lernen Sie, Ihr E-Velo besser zu beherrschen. Auch aktuelle Entwicklungen und neue Verkehrsregeln werden thematisiert. Für jedes Niveau geeignet.

Die Kursdaten und -orte
finden Sie auf Seite 14

Fahrtechnikkurs MTB/E-MTB

Mehr Sicherheit auf dem Mountainbike – ganz ohne Leistungsdruck und mit viel Spass. In diesem Kurs verbessern Sie mit gezielten Übungen Ihre Fahrtechnik, Balance und Kontrolle auf dem Mountainbike. Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldung und Information bei
Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 031 359 03 00;
bildungundsport@be.prosenectute.ch

Dienstag, 05.05.2026 Huttwil

Zeit: 09.00–16.30 Nr. 26-2-ReBe-14400-1
Kosten: CHF 55.–

Mittwoch, 06.05.2026 Huttwil

Zeit: 09.00–16.30 Nr. 26-2-ReBe-14400-2
Kosten: CHF 55.–

Führer Jürg 079 501 36 54 hj_führer@bluewin.ch	Jost Ursula 079 713 09 28 ujogro@zapp.ch	Riedel Anna 079 700 01 24 ariadel@bluewin.ch	Schütz Hans 079 736 36 07 hans_schuetz@bluewin.ch
Führer Urs 079 622 97 88 urfula1@bluewin.ch	Kaufmann Heinz 079 727 53 55 kaufmann.heinz@bluewin.ch	Roos Heidy 079 371 27 87 heidyroos@bluewin.ch	Stalder Fritz 079 582 79 72 fritz-stalder@bluewin.ch
Gafner Fritz 077 401 97 30 fritz.gafner@bluewin.ch	Keusen Fritz 079 310 24 80 f.keusen@besonet.ch	Rosa Ruth 079 586 81 39 ruth.rosa@bluewin.ch	Stalder Urs 079 254 15 03 urs_stalder@bluewin.ch
Gasser Klaus 079 221 04 64 gasser.klaus@bluewin.ch	Kocher Philippe 079 625 23 31 kop583@bluewin.ch	Rothen Hansruedi 079 488 17 51 hansruedi.rothen@gmail.com	Steinle Markus 079 313 93 10 markus.steinle@sunrise.ch
Gasser Christine 077 431 95 42 cgasser@quickline.ch	Kofmel Beat 079 223 27 53 beat.kofmel@bluewin.ch	Ruchti Hansruedi 078 746 32 32 hansruedi.ruchti@ggs.ch	Strahm Ernst 079 712 58 12 strahme@zapp.ch
Gloor Konrad 079 692 39 43 konrad@konigloor.ch	Lanz Beat 079 663 10 20 beat.lanz@gmx.ch	Schafroth Kari 079 438 37 05 karischa54@hotmail.com	Terrettaz Barbara 079 329 55 53 barbara.terrettaz@quickline.ch
Grädel Urs 079 484 27 10 u.graedel@besonet.ch	Lehmann Bernhard 079 244 34 73 bernhard.lehmann@gawnet.ch	Scherer Beny 079 219 58 67 beny.scherer@solnet.ch	Tomezzoli Damiana 078 793 82 05 damiana.tom@bluewin.ch
Häberli Bruno 079 301 97 27 bruno.haeberli@hispeed.ch	Michel René 079 465 65 61 michelrm@me.com	Schifferle Christoph 079 217 43 09 c_schifferle@bluewin.ch	Vogel Jürg 076 366 18 74 vogelraemy@hotmail.com
Herrmann Anna 079 772 27 60 anna.herrmann@besonet.ch	Müller Josef 079 963 68 76 jos2000@bluewin.ch	Schilt Christof 079 640 22 60 christof.schilt@besonet.ch	Walther Robert 079 250 45 15 robertwalther@bluewin.ch
Hess Hans 079 438 64 67 hans.hess@besonet.ch	Müller Margot 079 213 61 31 margot.m-s@bluewin.ch	Schneider Samuel 079 691 45 18 samuel.s@besonet.ch	Wyss Bethli 079 784 37 13 bethli.wyss@rubigen.ch
Hirsbrunner Martin 078 698 47 45 tinu@fyrabebiker.ch	Neuenschwander Christian 079 139 26 57 fzcn@bluewin.ch	Schneider Annie 079 104 44 33 schneider.obstgarten@bluewin.ch	Zahnd Hans-Rudolf 079 516 86 77 hans-rudolf.zahnd@bluewin.ch
Hofer Walter 079 346 48 90 walter_hofer@bluewin.ch	Niklaus Hans Peter 079 460 50 31 h.p.niklaus@gmail.com	Schneider Ruedi 079 721 51 92 ruedi-schneider@bluewin.ch	Zimmermann Christof 077 530 02 34 christof.zimmermann@bluewin.ch
Hofer Fritz 079 711 04 83 prosenehf@mail.ch	Niklaus Hans-Jakob 079 631 30 35 niklaus@besonet.ch	Schneider Barbara 079 721 15 51 atelier.babs@bluewin.ch	
Hubschmid Roger 079 215 82 10 roger.hubschmid@bluewin.ch	Nobel Carlo 079 214 38 29 nobzbi@gmail.com		

Schneesport

Schneeschuhwanderungen

Einführungen

Schnuppertouren für Personen, welche Interesse am Schneeschuhwandern haben, wenig Höhendifferenzen, Technik- und Materialkunde

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Donnerstag, 11.12.2025

Leitung: Martin Hirsbrunner Co-Leitung: Hanspeter Niklaus
Details gemäss Ausschreibung

Freitag, 12.12.2025

Leitung: Ernst Buchs Co-Leitung: Maya Zurbrügg
Les Près-d'Orvin, je nach Schneelage

Mittwoch, 17.12.2025

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

Freitag, 19.12.2025

Leitung: Ernst Buchs Co-Leitung: Maya Zurbrügg
Les Près-d'Orvin, je nach Schneelage

Freitag, 26.12.2025

Leitung: Martin Hirsbrunner Co-Leitung: Hanspeter Niklaus
Details gemäss Ausschreibung

Region Bern

Mittwoch, 07.01.2026 Jaunpass «Röstipass»

Anforderung: WT2, ca. 8 km, 280 m ↑, 280 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.30
Leitung: Ruth Rosa Co-Leitung: Werner Schoop
Jaunpass–Grosse Bäder–Jaunpass

Freitag, 16.01.2026 Niederhorn–Vorsass

Anforderung: WT2, ca. 9,4 km, 220 m ↑, 600 m ↓, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Thun 08.20
Leitung: Peter Höhener Co-Leitung: Peter Weibel
Niederhorn–Oberburgfeld–Chüematte–Unterbürgfeld–Flösch–Vorsass

Mittwoch, 04.02.2026

Prés-d'Orvin–Spitzberg/Mont Sujet

Anforderung: WT2, 9,3 km, 400 m ↑, 400 m ↓, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 08.12
Leitung: Bernard Buchenel Co-Leitung: Werner Schoop
Rundtour von Les-Prés-d'Orvin auf den Spitzberg/Mont Sujet

Freitag, 20.02.2026

Fiescheralp–Bettmeralp–Riederalp

Anforderung: WT2, ca. 9 km, 120 m ↑, 380 m ↓, 4¼ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.00
Leitung: Ruth Rosa Co-Leitung: Peter Steffen
Fiescheralp–Bettmeralp–Riederalp

Mittwoch, 25.02.2026 Schwyberg

Anforderung: WT2, 7,5 km, 600 m ↑, 600 m ↓, 4½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.34
Leitung: Bernard Buchenel Co-Leitung: Werner Schoop
Rundtour über den Schwyberg

Mittwoch, 11.03.2026 Col des Mosses

Anforderung: WT2, 8,2 km, 350 m ↑, 350 m ↓, ca. 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Bern 07.25
Leitung: Werner Schoop Co-Leitung: Peter Weibel
Über die Hochebene Pra Cornet

Berner Oberland

Dienstag, 27.01.2026 Leiterli–Tube

Anforderung: WT2, 7,5 km, 490 m ↑, 490 m ↓, ca 3½ Std.
Treffpunkt: Details gemäss Ausschreibung
Leitung: Michelle Gilgen Co-Leitung: Andrea Aellig
Start am Leiterli (Betelberg), Aufstieg auf die Tube und zurück

Dienstag, 17.02.2026 Nüjeberg Trail

Anforderung: WT2, ca. 6 km, 300 m ↑, 300 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Details gemäss Ausschreibung
Leitung: Michelle Gilgen Co-Leitung: Andrea Aellig
Rundtour über den Hüsliberg zum Nüjeberg

Freitag, 27.02.2026 Lobhornhütte

Anforderung: WT2, ca.6 km , 450 m ↑, 450 m ↓ ca. 4 Std.
Treffpunkt: Details gemäss Ausschreibung
Leitung: Andrea Aellig Co-Leitung: Michelle Gilgen
Ab Sulwald in die Lobhornhütte und zurück.

Biel/Bienne – Seeland

Montag, 22.12.2025

Hohliebi-Schattsite Trail Adelboden

Anforderung: WT1, 4 km, 340 m ↑, 340 m ↓, 2,5 Std
(Kurzvariante)
Treffpunkt: Bhf Biel/Bienne 07.45
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Ernst Buchs
Rundtour vom Talboden in Adelboden hinauf zum Dürrewald

Dienstag, 30.12.2025 Starttour, je nach Schneelage

Anforderung: WT1-2, je nach Schneelage
Treffpunkt: Details gemäss Ausschreibung
Leitung: Ernst Buchs

Dienstag, 06.01.2026

Parcours du Chasseron-Les Rasses

Anforderung: WT2, 10 km, 500 m ↑, 500 m ↓, 4½ Std
Treffpunkt: Bhf Biel/Bienne 08.30
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Bernard Buchenel
Circuit de Chasseron bis zum Gipfel des Chasseron

Mittwoch, 21.01.2026

Schwarzsee-Riggisalp-Euschelpass

Anforderung: WT1, 8,5 km, 200 m ↑, 600 m ↓
(ev. per Bahn), 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Biel/Bienne 07.45
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Werner Schoop
Voralpentour, umrahmt von Kaiseregg und der Spitzfluh

Freitag, 23.01.2026 Rossberg

Anforderung: WT1, 6 km, 300 m ↑, 300 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Details gemäss Ausschreibung
Leitung: Ernst Buchs Co-Leitung: Peter Weibel

Freitag, 06.02.2026 Muserberghaus-Jaun Dorf

Anforderung: WT2, 6 km, 70 m ↑, 600 m ↓, 3 Std.
Treffpunkt: Bhf Biel/Bienne 07.15
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Peter Weibel
Ab der Bergbahn-Station Muserbergli zum Panoramaplatz
bis nach Jaun Dorf.

Mittwoch, 18.02.2026

Schwarzwaldalp-Alpiglen-Grosse Scheidegg

Anforderung: WT1, 8 km, 500 m ↑, 500 m ↓ 4½ Std.
(Langtour)
Treffpunkt: Bhf Biel/Bienne 06.45
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Ruth Rosa
Rundtour (mit Kurzvariante), entlang der Passstrasse

Dienstag, 03.03.2026 Anzère-Danupfad VS

Anforderung: WT1, 9 km, 500 m ↑, 500 m ↓, 4 Std.
Treffpunkt: Bhf Biel/Bienne 08.30
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Peter Höhener
Entlang von Alpweiden, spähen wir nach «Dahu», dem
Fabelwesen

Mittwoch, 18.03.2026

Parcours Corbetta/Les Paccots FR

Anforderung: WT1, 7 km, 360 m ↑, 360 m ↓, 3½ Std.
Treffpunkt: Bhf Biel/Bienne 07.40
Leitung: Maya Zurbrügg Co-Leitung: Werner Schoop
In Rosaly steigen wir auf zum Gipfel des Corbetta

Emmental-Oberaargau

Donnerstag, Januar-März

Anforderung: WT1-2
Treffpunkt: gemäss Ausschreibung
Leitung: Martin Hirsbrunner
Co-Leitung: Schneeschuhleitende Emmental Oberaargau
Details gemäss wöchentlicher Ausschreibung und nach
Schneelage

Leitende Schneeschuhwanderungen Kanton Bern

Aellig Andrea

079 772 11 32
andrea.aellig@hotmail.com

Friedli Ernst

079 741 29 57
e.friedli@besonet.ch

Buchenel Bernard

078 826 23 04
bern.buch@hispeed.ch

Gilgen Michelle

079 222 48 22
mgilgen@bluewin.ch

Buchs Ernst

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

Gloor Konrad

079 692 39 43
konrad@konigloor.ch

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

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

Höhener Peter
079 770 51 89
peter.hoehener@outlook.com

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

Michel René
079 465 65 61
michelrm@me.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

Donnerstag, 18.12.2025 Les Prés d'Orvin

Treffpunkt: Langlaufzentrum Les Prés d'Orvin 13.30
Leitung: Gabriella Bolliger Co-Leitung: Markus Arnold
Gemäss Ausschreibung

Dienstag, 30.12.2025 Gantrisch

Treffpunkt: LL Zentrum Gantrisch
Leitung: Christof Zimmermann
Gemäss Ausschreibung

Mittwoch, 07.01.2026 Gantrisch

Treffpunkt: LL Zentrum Gantrisch
Leitung: Christof Zimmermann
Gemäss Ausschreibung

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 01.12.2025, Modul 2 bis 26.12.2025

Dienstag, 16.12.2025 Reckingen, Goms/Modul 1

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

Dienstag, 13.01.2026 Kandersteg/Modul 2

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

Berner Oberland

Dienstag, 20.01.2026 Kandersteg

Anforderung: Langlauftreff
Treffpunkt: Grossen Sport 12.00
Leitung: Bruno Häberli Co-Leitung: Urs Stalder
Gemäss Ausschreibung

Skilanglauf

Einführungskurse

Schnupperangebot für Einsteigerinnen und Einsteiger in Klassischer und Skating Technik

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Tour an Hauptleitung

Donnerstag, 11.12.25 Les Prés d'Orvin

Treffpunkt: Langlaufzentrum Les Prés d'Orvin 13.30
Leitung: Gabriella Bolliger Co-Leitung: Markus Arnold
Gemäss Ausschreibung

Donnerstag, 22.01.2026 Gantrisch

Anforderung: Langlauf Tour Skating und Klassisch
Treffpunkt: Skiliftbeizli Gurnigel 09.30
Leitung: Christian Annen Co-Leitung: Klaus Gasser
Gemäss Ausschreibung, Skimiete CHF 20.- möglich

Mittwoch, 28.01.2026 Aeschiried

Anforderung: Langlauf Tour Skating und Klassisch
Treffpunkt: Rest. Panorama Aeschiried 09.30
Leitung: Gasser Klaus Co-Leitung: Christian Annen
Gemäss Ausschreibung

Dienstag, 03.02.2026 Kandersteg

Anforderung: Langlauftreff
Treffpunkt: Grossen Sport 12.00
Leitung: Bruno Häberli Co-Leitung: Urs Stalder
Gemäss Ausschreibung

Dienstag, 17.02.2026 Kandersteg

Anforderung: Langlauftreff
Treffpunkt: Grossen Sport 12.00
Leitung: Bruno Häberli Co-Leitung: Gabriella Bolliger
Gemäss Ausschreibung

Donnerstag, 26.02.2026 Kemmeriboden / Eriz

Anforderung: Tour
Treffpunkt: Restaurand Kemmeriboden 09.30
Leitung: Christian Annen Co-Leitung: offen
Gemäss Ausschreibung

Mittwoch, 04.03.2026 Goms

Anforderung: Tour
Treffpunkt: Reckingen
Leitung: Bruno Häberli Co-Leitung: Klaus Gasser
Gemäss Ausschreibung

Biel/Bienne – Seeland

Donnerstag, 12.02.2026 Jura

Anforderung: Tour
Treffpunkt: Langlaufzentrum Les Prés d'Orvin 11.15
Leitung: Gabriella Bolliger Co-Leitung: offen
Gemäss Ausschreibung

Informationen zur neuen Online-Tourenübersicht
finden Sie auf Seite 55

Schneesporttag

14.01.2026

auf dem Sunnbüel ob Kandersteg

PRO
SENECTUTE



Lernen Sie die Schneesportaktivitäten von Pro Senectute Kanton Bern kennen.

Unter der Leitung von erfahrenen Sportleitenden haben Sie die Möglichkeit Langlauf, Schneeschuh- oder Winterwandern auszuprobieren

Information und Anmeldung bei unseren Kurssekretariaten
Anmeldeschluss: 21. Dezember 2025

Leitende Skilanglauf Kanton Bern

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

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

Arnold Markus
062 961 05 03
079 405 76 12
arnoldmark@bluewin.ch

Neuenschwander Christian
031 781 18 77
079 139 26 57
fzcn@bluewin.ch

Bolliger Gabriella
078 861 24 88
g.bolliger@sunrise.ch

Riedel Anna
079 700 01 24
riedel@bluewin.ch

Brand Urs
031 849 31 08
079 311 77 70
brandurs@bluewin.ch

Stalder Urs
079 254 15 03
urs_stalder@bluewin.ch

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

Zimmermann Christof
031 819 17 48
077 530 02 34
christof.zimmermann@bluewin.ch

Gloor Konrad
079 692 39 43
konrad@konigloor.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, Koordination und Gleichgewicht werden trainiert. Kostenlose Schnupperleitung nach Rücksprache mit den Standortverantwortlichen möglich. Leihstöcke vorhanden. Die Treffs werden bei jeder Witterung durchgeführt. Wo möglich werden verschiedene Leistungsgruppen angeboten.

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. Là où cela est possible, différents groupes de niveau sont proposés.

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 Biel, 032 328 31 04

Treffen

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 Schönaus (NW)

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

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

Wasserfitness

Wasserfitness in der Halle +

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 und Langenthal. Jene in Ipsach sind ausgebucht.

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen. Unverbindliches Schnuppern ist möglich. Auskunft und Anmeldung: Kurssekretariat Thun, 033 226 70 70

Berner Oberland

Therapiebad Silea, Hännisweg 3D, Gwatt

Dienstag, 13.30 – 14.15
13x, 06.01. – 31.03.2026
Nr. 26-1-BeO-14250-5
Stefanie Wenger
CHF 216.– inkl. Badeeintritt,
1 Lektion kostenlos

Dienstag, 14.15 – 15.00
13x, 06.01. – 31.03.2026
Nr. 26-1-BeO-14250-6
Stefanie Wenger
CHF 216.– inkl. Badeeintritt,
1 Lektion kostenlos

Dienstag, 13.30 – 14.15
13x, 07.04. – 30.06.2026
Nr. 26-2-BeO-14250-5
Stefanie Wenger
CHF 216.– inkl. Badeeintritt,
1 Lektion kostenlos

Dienstag, 14.15 – 15.00
13x, 07.04. – 30.06.2026
Nr. 26-2-BeO-14250-6
Stefanie Wenger
CHF 216.– inkl. Badeeintritt,
1 Lektion kostenlos



Wasserfitness im Tiefwasser

Getragen von einem Auftrieb können gezielt schwache Muskelgruppen gekräftigt werden. Optimal geplante Intervalformen garantieren ein effektives Ganzkörpertraining.

Region Bern

Schwimmhalle Neufeld Neubrückstrasse 133, Bern

Montag, 15.30 – 16.15
13x, 05.01. – 30.03.2026
Team Optimaltraining
Nr. 26-1-BeO-14250-11
CHF 234.– inkl. Mietweste
exkl. Badeeintritt

Montag, 15.30 – 16.15
11x, 13.04. – 29.06.2026
Team Optimaltraining
Nr. 26-2-BeO-14250-11
CHF 198.– inkl. Mietweste
exkl. Badeeintritt

Mittwoch, 10.30 – 11.15
12x, 07.01. – 25.03.2026
Team Optimaltraining
Nr. 26-1-BeO-14250-12
CHF 216.– inkl. Mietweste
exkl. Badeeintritt

Mittwoch, 10.30 – 11.15
13x, 01.04. – 24.06.2026
Team Optimaltraining
Nr. 26-2-BeO-14250-12
CHF 234.– inkl. Mietweste
exkl. Badeeintritt

Jahresabonnemente auf Anfrage

Polysport

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, 18.05.2026
10.00 – 11.30
Nr. 26-2-BeO-14560-1
Team Honu SUP Center
CHF 39.–

Mittwoch, 03.06.2026
10.00 – 11.30
26-2-BeO-14560-2
Team Honu SUP Center
CHF 39.–

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 façon régulière. Les nombreuses formes de mouvement en musique et les jeux de mouvement variés sont amusants, favorisent la bonne humeur et facilitent les contacts sociaux.

Lieu des cours & niveau

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

Cours d'essai

Nous vous offrons volontiers un cours d'essai gratuit.

Durée des cours

Les cours durent 60 minutes

Coûts

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

PRO
SENECTUTE

Unsere FitGym Gruppen auf einen Blick

Nos groupes FitGym en un coup d'œil



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

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Turnhalle Primarschule, Kalchackerstr. 16, Bremgarten

Erkundigen Sie sich nach freien Plätzen in bestehenden Gruppen.

Tischtennis

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

Tennis de table

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

Biel/Bienne – Seeland

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.–



Einstiegerkurs/ 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.

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 ohne Schulferien 15.45 – 17.00

Walter Gäumann

Nr. 26-BeO-14560-2

CHF 170.– FitGym Abo

Bouldern

Neu

Sie möchten Ihre Gesundheit verbessern und mit Gleichgesinnten Spass haben? Bei unserem Senioren-Bouldern liegt der Fokus darauf, zusammen Freude am Klettersport zu haben und nebenbei durch präventive Übungen die Gesundheit zu fördern.

Berner Oberland

boulderkino, Obere Hauptgasse 78, 3600 Thun

Mittwoch, 09.00 – 11.00

11x 14.01. – 25.03.2026

Nanouk Gafner

Nr. 26-1-BeO-14560-1

CHF 330.–

Pro Senectute Kanton Bern

Pro Senectute ist die Fachstelle für Fragen rund um das Alter und das Altern. Ganz unabhängig davon, ob Sie mit einer Fachperson Ihre persönlichen Anliegen besprechen, sich sportlich oder kulturell betätigen, ein Dienstleistungsangebot in Anspruch nehmen wollen oder sich freiwillig engagieren möchten – wir sind da für alle Seniorinnen und Senioren, deren Angehörige und Bezugspersonen.

Sozialberatung

Fragen oder finanzielle Unterstützung?

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

Gemeinwesenarbeit

Planen Sie ein Gemeinwesenprojekt?

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

Gesundheitsförderung

Sind Sie «zwäg» fürs Alter?

Unsere spezialisierten Pflegefachpersonen beraten Sie gerne und kompetent zu körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheitsthemen, damit Sie möglichst lange aktiv und selbstbestimmt zu Hause leben können.

Vertiefen Sie Ihr Wissen rund um die Gesundheit in persönlichen Beratungen und an unseren zahlreichen Veranstaltungen oder Workshops.



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.

- Büroassistenz
- Administrationsdienst
- Treuhanddienst
- Steuererklärungsdienst
- 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
- Büroassistenz
- Administrationsdienst
- Steuererklärungsdienst
- 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



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 souhaitez discuter de questions personnelles avec une spécialiste, pratiquer une activité physique ou culturelle, bénéficier d'une prestation ou encore vous engager bénévolement, nous sommes à disposition des seniors, de leurs proches ainsi que de leurs personnes de référence.

Consultation sociale



Des questions ou un soutien financier ?

Nos équipes de la consultation sociale vous informent et vous conseillent de façon compétente sur les questions relatives aux finances, aux assurances sociales, à la santé, à la gestion du quotidien, au droit, au logement et à l'entrée en EMS. Les entretiens sont personnels, confidentiels et gratuits. Nous vous conseillons volontiers sur rendez-vous dans nos centres de consultation. Les visites à domicile sont également possibles.

Travail social communautaire



Envisagez-vous un projet intergénérationnel ?

Grâce à notre expérience de longue date ainsi qu'à notre approche participative dans les domaines du logement, de la conception de l'espace social et du travail en réseau, notre équipe met en oeuvre avec vous les idées, projets et mesures dans le cadre de la politique du 3e âge et des générations.

Promotion de la santé



Prêts à vieillir « en forme » ?

Nos infirmières spécialisées 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 workshops



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.

- Assistance administrative
- Service d'accompagnement administratif
- Service fiduciaire
- Déclaration d'impôt
- 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
- Assistance administrative
- Service d'accompagnement administratif
- Déclaration d'impôt

Centre de consultation

Bienna 032 328 31 11

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

PRO
SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

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

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

De la Gym'Équilibre ou d'autres activités ?

N'hésitez pas à nous contacter !

Plus d'infos sur arcjurassien.prosenectute.ch

Tél. : 032 886 83 86

Email : prosenectute.tavannes@ne.ch



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Unsere Angebote richten sich an Menschen ab 60 Jahren.

Anmeldung

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und sind verbindlich. Gutscheine und Vergünstigungen müssen mit der Anmeldung eingereicht werden.

Anmeldeschluss

Grundsätzlich ist der Anmeldeschluss 14 Tage vor Kurs- oder 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

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.

Datenschutz

Durch Ihre Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Pro Senectute Kanton Bern Ihre Daten für eigene Kommunikationszwecke verwenden darf.

Conditions générales

Les offres s'adressent aux femmes et aux hommes dès 60 ans.

Inscription

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.

Conditions générales

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

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.

Protection des données

Par votre inscription, vous acceptez que Pro Senectute canton de Berne puisse utiliser vos données à des fins de communication propres.

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

Herausgeber/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 2026





Unser Reisejahr 2026:



Rundreisen & Car-/Flugreisen –
sehen & staunen



À la Carte & Balance-Reisen –
entdecken & geniessen



Aktivreisen –
bewegend & bereichernd



See- & Flussreisen –
entschleunigend & entspannend



Strand- & Kuraufenthalte –
auftanken & ankommen



21. MARTI-MUSIK- KREUZFAHRT

10. bis 17. Oktober 2026

Triest – Bari – Kotor – Korfu –
Dubrovnik – Split – Triest



Jetzt Katalog
bestellen!

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

Ernst Marti AG | Brühl 11 | 3283 Kallnach

