

Mit Freude lernen

Oktober 2023 – März 2024





Seilerstrasse 27

3011 Bern

☎ 031 302 09 05

www.vhsplus.ch

Leiterin

Sara Heer

@ sara.heer@vhsplus.ch

Sachbearbeiterin

Regula Markwalder

@ sekretariat@vhsplus.ch

Gestaltung und Druck

Rickli + Wyss AG, Bern

Bei der **volkshochschule plus** können Sie Kurse besuchen.
Sie können viele neue Sachen lernen.

Im neuen Heft finden Sie viele bekannte Kurse.

Und auch neue Kurse.

Neu sind zum Beispiel die Kurse

«Rund um Kaffee» oder «So ein Theater».

Oder «Schoggihasen giessen und basteln für Ostern».

Sie finden auch zwei «Zuhause-Kurse».

Sie reisen in Gedanken nach Costa Rica oder

schauen Weihnachts-Bräuche in anderen Ländern an.

Unter «ungerwägs» finden Sie unsere Bildungsreisen
und Kurse, die am Samstag oder Sonntag stattfinden.

Wir bieten mehrere Kurse als «integrierte Kurse» an.

Integrierte Kurse sind für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Möchten Sie sich für einen Kurs anmelden?

Am Schluss vom Programm finden Sie eine Anmelde-Karte.

Sie können sich auch auf unserer Homepage anmelden.

Bitte lesen Sie die Teilnahme-Bedingungen,

bevor Sie sich anmelden.

Sind Sie nicht sicher, ob ein Kurs der Richtige für Sie ist?

Rufen Sie uns an. Wir schauen es gerne mit Ihnen an.

Vielleicht können Sie zuerst in einem Kurs schnuppern.

Haben Sie Fragen an uns?

Wünschen Sie sich einen bestimmten Kurs?

Möchten Sie mehr über einen Kurs wissen?

Oder möchten Sie uns Ihre Meinung mitteilen?

Dann rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Wir haben alle Texte in leichter Sprache geschrieben.

Teilnehmer und Teilnehmerinnen

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt.
- Sie haben besondere Lernbedürfnisse.
- Sie erhalten eine Leistung der IV (Invalidenversicherung).

Integrierte Kurse

- Integrierte Kurse sind offen für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit und ohne Beeinträchtigung.
- Sie haben keine Beeinträchtigung und interessieren sich für einen Kurs, der nicht als integriert bezeichnet ist? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir klären gerne ab, ob Sie teilnehmen können.

Kosten

- Wenn wir nur wenige Anmeldungen erhalten, erheben wir einen Zuschlag für die Kleingruppe.
- Ist der Kurs zu teuer für Sie?
Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.
Wir prüfen gerne, ob wir Sie unterstützen können.

Anmeldung

- Bitte melden Sie sich mit der Anmelde-Karte an.
- Oder melden Sie sich übers Internet an.
- Ihre Anmeldung ist verbindlich.
- Bitte melden Sie sich sobald wie möglich an.
Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge von ihrem Eingang.
- Bei Reisen und integrierten Kursen entscheidet die Kursleitung mit der **volkshochschule plus** über die Zusammensetzung der Gruppe.

-
- Haben Sie besondere Bedürfnisse?
Benötigen Sie besondere Unterstützung?
Schreiben Sie dies bitte auf die Anmelde-Karte.
So kann die Kursleitung Sie gut unterstützen.

Bestätigung

- Sie erhalten die Bestätigung in der Regel spätestens 10 Tage vor Kursbeginn.
- Wenn wir zu viele Anmeldungen erhalten, müssen wir Ihnen vielleicht absagen.
- Wenn wir zu wenige Anmeldungen erhalten, können wir den Kurs nicht durchführen.

Abmeldung

- Vor dem Anmeldeschluss können Sie sich kostenlos abmelden.
- Nachher verrechnen wir folgende Kosten:
Bis 14 Tage vor Kurs-Beginn: Sie zahlen Fr. 100.–.
Ab 14 Tagen vor Kurs-Beginn: Sie zahlen die vollen Kurskosten.
- Sie werden krank und müssen einen Kurs abbrechen.
Schicken Sie uns bitte ein Arztzeugnis.
Sie erhalten eine Gutschrift für einen nächsten Kurs-Besuch.
Wir verrechnen Fr. 30.– für die Bearbeitung.
- Aus anderen Gründen erhalten Sie keine Gutschrift.

Abmeldung von einer Reise oder einem Kurs mit Übernachtung

- Bitte beachten Sie, dass der Anmeldeschluss früh ist.
- Nach Anmeldeschluss müssen Sie die Kosten übernehmen, welche das Reisebüro oder Hotel uns in Rechnung stellt.
Oftmals sind dies die gesamten Kurskosten.

Kursorte

- Wir übernehmen keine Begleitung für den Weg zum Kurs und wieder nach Hause.
- Benötigen Sie ein Taxi für den Weg zum Kurs?
Wenden Sie sich an die Stiftung Behindertentransport Kanton Bern:
☎ 031 307 40 40
Internet: www.stiftung-btb.ch
- Leider sind nicht alle Kursräume rollstuhlgängig. Manchmal ist die Toilette nicht zugänglich. Geben Sie bitte auf der Anmelde-Karte an, wenn Sie einen Rollstuhl benützen. Möchten Sie mehr zu einem Kursraum wissen? Rufen Sie uns an, wir klären es gerne ab.

Versicherung

- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Zufriedenheit

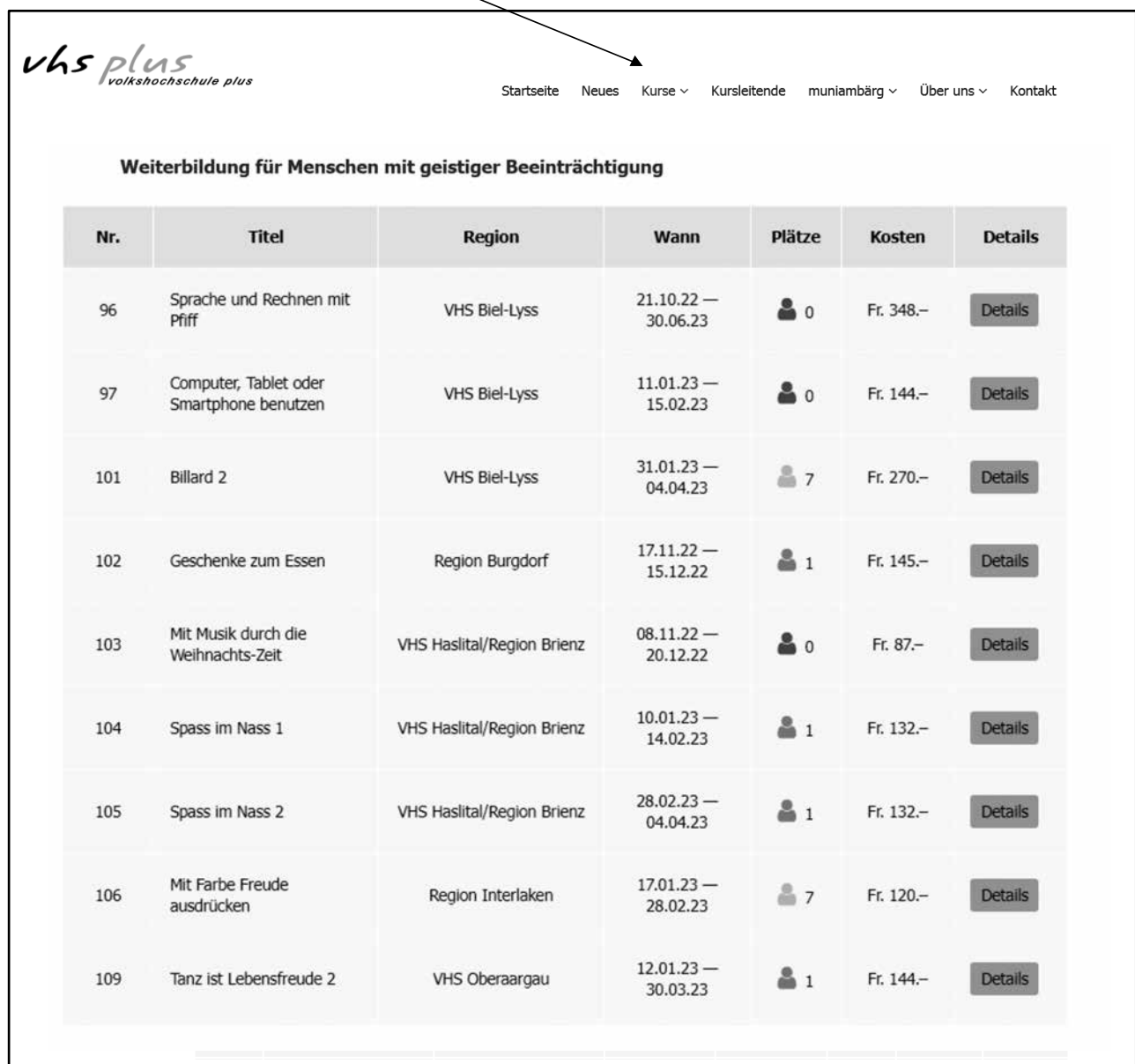
- Wir möchten wissen, ob Sie mit unseren Kursen zufrieden sind. Sie erhalten daher im Kurs einen Fragebogen.
- Hat Ihnen ein Kurs nicht gefallen?
Hat Ihnen etwas besonders gut gefallen?
Sind Sie mit etwas nicht zufrieden?
Dann rufen Sie uns an! ☎ 031 302 09 05
Es ist uns sehr wichtig, Ihre Meinung zu erfahren.

Kurse auf unserer Homepage www.vhsplus.ch

Sie finden die Kurse auch auf unserer Homepage:
www.vhsplus.ch/Kurse

Sie sehen, in welchem Kurs es noch freie Plätze hat.

Sie können sich direkt über die Homepage anmelden.



vhs plus
volkshochschule plus

Startseite Neues Kurse Kursleitende muniambürg Über uns Kontakt

Weiterbildung für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Nr.	Titel	Region	Wann	Plätze	Kosten	Details
96	Sprache und Rechnen mit Pfiff	VHS Biel-Lyss	21.10.22 — 30.06.23	0	Fr. 348.–	Details
97	Computer, Tablet oder Smartphone benutzen	VHS Biel-Lyss	11.01.23 — 15.02.23	0	Fr. 144.–	Details
101	Billard 2	VHS Biel-Lyss	31.01.23 — 04.04.23	7	Fr. 270.–	Details
102	Geschenke zum Essen	Region Burgdorf	17.11.22 — 15.12.22	1	Fr. 145.–	Details
103	Mit Musik durch die Weihnachts-Zeit	VHS Haslital/Region Brienz	08.11.22 — 20.12.22	0	Fr. 87.–	Details
104	Spass im Nass 1	VHS Haslital/Region Brienz	10.01.23 — 14.02.23	1	Fr. 132.–	Details
105	Spass im Nass 2	VHS Haslital/Region Brienz	28.02.23 — 04.04.23	1	Fr. 132.–	Details
106	Mit Farbe Freude ausdrücken	Region Interlaken	17.01.23 — 28.02.23	7	Fr. 120.–	Details
109	Tanz ist Lebensfreude 2	VHS Oberaargau	12.01.23 — 30.03.23	1	Fr. 144.–	Details

Übersicht Kurse

«ungerwägs»

	Begleit-Gruppe		60
neu	Paris – die Stadt der Liebe		61
neu	Brüssel – Europa-Hauptstadt		62
neu	Erlebnis-Reise nach Innsbruck		63
neu	Besuch bei Kambly in Trubschachen	integrierter Kurs	64
neu	Kunstvolle Augenblicke erleben 1		65
neu	Jodeln und Ämmitaler Örgeli	integrierter Kurs	66
neu	Rund um Kaffee		67
neu	SRF-Sportpanorama: live dabei!		68
neu	Backen mit Herz		69
neu	Bernmobil kennen lernen	integrierter Kurs	70
neu	Schoggi-Hasen giessen und basteln für Ostern	integrierter Kurs	71
neu	Kunstvolle Augenblicke erleben 2		72
neu	Besuch der Sternwarte in Sigriswil	integrierter Kurs	73
	Die Kantons-Polizei Bern kennenlernen	integrierter Kurs	74
	Klettern in der Halle		75
	Adventskranz und Kränzchen	integrierter Kurs	76
	Winter-Wandern und Schneeschuh-Laufen		77
	Wellness-Wochenende	integrierter Kurs	78
	Kennenlernen macht Spass		79
	Malen, gestalten und Eier färben vor Ostern		80

vhs plus Bern

neu	Do you speak English?		81
neu	Vegetarisch kochen		82
neu	Hip Hop tanzen	integrierter Kurs	83
neu	So ein Theater!	integrierter Kurs	84
neu	Erste Hilfe und Blutspende-Zentrum		85
neu	Abschied nehmen		86
	Lesen und Schreiben		87
	Computer, Smartphone und Tablet 1	integrierter Kurs	88
	Computer, Smartphone und Tablet 2	integrierter Kurs	89
	Fitness Tanzen	integrierter Kurs	90
	Tanzen, Spielen, Singen und Musik machen		91
	Tanzen macht Spass		92
	DJ- und Party-Kurs		
	in der Heitere Fahne	integrierter Kurs	93
	Yoga	integrierter Kurs	94
	Happy Radio		95
	Lasst uns singen		96

VHS Biel-Lyss

neu	Gefühle, Liebe und Beziehung		97
	Sprache und Rechnen mit Pfiff		98–102
	Computer, Tablet oder Smartphone benutzen	integrierter Kurs	103

Übersicht Kurse

Fortsetzung

Sachen für Weihnachten gestalten		104
Tanzen macht Freude	integrierter Kurs	105
Weihnachts-Lieder singen und üben	integrierter Kurs	106
Billard 1	integrierter Kurs	107
Billard 2	integrierter Kurs	108

Region Burgdorf

Geschenke zum Essen		109
---------------------	--	-----

VHS Frutigland

neu Tanzen, bewegen, entspannen	integrierter Kurs	110
---------------------------------	-------------------	-----

VHS Haslital/Region Brienz

neu Kochen und Geschenke gestalten für Weihnachten		111
--	--	-----

neu Wir machen Musik	integrierter Kurs	112
----------------------	-------------------	-----

Region Interlaken

neu Computer, Tablet oder Smartphone benutzen lernen		113
--	--	-----

Musik 1	integrierter Kurs	
---------	-------------------	--

Musik 2	integrierter Kurs	
---------	-------------------	--

Astrologie	integrierter Kurs	
------------	-------------------	--

VHS Oberaargau

Yoga	integrierter Kurs	114
Tanz ist Lebensfreude 1		115
Tanz ist Lebensfreude 2		116

VHS Oberemmental

Tanzen und bewegen 1		117
Tanzen und bewegen 2		118
Pferde		119

VHS Obersimmental

neu Entspannung – was mir gut tut	integrierter Kurs	120
-----------------------------------	-------------------	-----

VHS Spiez-Niedersimmental

Lesen und Schreiben		121
Tanzen und Begegnen	integrierter Kurs	122

Region Thun

Kochen: Essens-Reise durch Indien		123
Tanzen: volkstümlich und modern		124

zuhaus

neu Frohe Weihnachten – feliz navidad – god jul		125
neu Zuhause auf Reisen gehen: Costa Rica		126

Kurs-Wünsche und Rückmeldungen

- Haben Sie Wünsche?
- Sollen wir etwas ändern?
- Möchten Sie einen neuen Kurs?
- Oder einen Kurs an einem anderen Ort?
- Oder einen Kurs an einem anderen Tag?
- Möchten Sie uns sonst etwas mitteilen?

Dann rufen Sie uns an.

Oder schreiben Sie uns.

Vielleicht können wir etwas ändern.

Vielleicht können wir einen Kurs planen.

Wir schauen das gerne an.

vhs plus
volkshochschule plus

Seilerstrasse 27

3011 Bern

☎ 031 302 09 05

@ info@vhsplus.ch



«ungerwägs»

***vhs plus* Bern**

VHS Biel-Lyss

Region Burgdorf

VHS Frutigland

VHS Haslital/Region Brienz

Region Interlaken

VHS Oberaargau

VHS Oberemmental

VHS Obersimmental

VHS Spiez-Niedersimmental

Region Thun

zuhause



Kurs 60



Begleit-Gruppe

Die **volkshochschule plus** hat eine Begleit-Gruppe. Wir reden über das Kurs-Heft. Wir reden über neue Kurse. Sie können sagen: Welche Kurse gefallen Ihnen? Und: Was gefällt Ihnen nicht? Sie besprechen: Was sollen wir ändern? Wir sammeln Ideen für neue Kurse. Wir treffen uns 2-mal im Jahr. Reden Sie mit!

Für wen

Sie möchten mit-reden.

Hinweis

Haben Sie Fragen zur Begleit-Gruppe? Rufen Sie uns an.

Leitung

Sara Heer

Wo

Pfarreizentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Kosten

keine

Anzahl

Teilnehmende

5–10

Anmeldeschluss

1. September 2023

Wann

Samstag	10.00–13.00 Uhr	1-mal
September	30.	



Kurs **61**



Paris – die Stadt der Liebe

Paris ist die Hauptstadt von Frankreich.
 In Paris steht der Eiffelturm.
 Wir bestaunen die Kirche Sacre Coeur.
 Wir spazieren durch die Stadt
 und sehen dabei viel Kunst und Geschichte.
 Wo gibt es das beste Baguette?
 Sie reisen mit dem TGV.
 Der TGV ist ein sehr schneller Zug.
 Wir finden heraus,
 warum Paris die Stadt der Liebe ist.
 Sie bestimmen mit beim Reiseprogramm.

Leitung

Christine Aeschbacher
 Thomas Wagner

Wo

Vor- und Nachbereitung
 Kirchgemeinde Paulus
 Freiestrasse 20
 3012 Bern

Kosten

Fr. 800.–
 mit GA: Fr. 756.–
 (Einzelzimmer mit Zuschlag)

Anzahl Teilnehmende

7–8

Anmeldeschluss

15. November 2023

Für wen

Sie können längere Zeit stehen und gehen.
 Sie möchten eine grosse Stadt kennen lernen.
 Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung bei der Körperpflege.

Hinweis

Die Preise und die Reise-Daten können sich noch ändern.

Wann

Vor- und Nachbereitung		
Samstag	10.00–12.00 Uhr	3-mal
April	20. 27.	
Mai	25.	

Reise	
Donnerstag–Sonntag	2.–5. Mai 2024



Kurs 62



Brüssel – Europa-Hauptstadt

Brüssel ist die Hauptstadt von Belgien und das Herz der EU.

Der grosse Platz im Zentrum von Brüssel ist UNESCO Welt-Kultur-Erbe.

Sie können das Reise-Programm mitbestimmen:

- über den Grote Markt zum Rathaus schlendern
- zum Atomium, dem Wahrzeichen von Brüssel, spazieren
- im Comic-Zentrum alles über Tintin, die Schlümpfe, Asterix und Lucky Luke erfahren
- eine Führung in der EU besuchen
- die Brunnenfigur «Manneken Pis» fotografieren

Leitung

Martine Widmer
Matthias Graber

Wo

Vor- und Nachbereitung

Pfarreizentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Kosten

Fr. 980.–
mit GA: Fr. 936.–
(Einzelzimmer
mit Zuschlag)

Anzahl

Teilnehmende

7–8

Anmeldeschluss

15. November 2023

Für wen

Sie lernen und entdecken gerne neue Sachen.
Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung
bei der Körperpflege.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
auf Anfrage. Sie reisen mit dem Zug.
Die Preise können sich noch ändern.

Wann

Vor- und Nachbereitung		
Donnerstag	18.30–20.30 Uhr	3-mal
Mai	30.	
Juni	6. 27.	

Reise

Mittwoch–Sonntag 12.–16. Juni 2024



Kurs **63**



Erlebnis-Reise nach Innsbruck

Wir fahren mit einer Gruppe nach Innsbruck. Innsbruck ist in Österreich.

Wir fahren mit dem Zug dorthin.

In Innsbruck wohnen wir in einem Hotel.

Wir unternehmen Ausflüge mit dem ÖV.

Wir planen zusammen die Ausflüge.

Sie können mit-bestimmen.

Zum Beispiel können wir:

- die Ski-Sprung-Schanze anschauen
- eine gemütliche Wanderung machen
- mit der Bahn auf einen Berg fahren
- die Stadt Innsbruck anschauen

Für wen

Sie wollen etwas erleben.

Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung bei der Körperpflege.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen auf Anfrage.

Die Preise können sich noch ändern.

Wann

Vor- und Nachbereitung		
Donnerstag	18.30–20.30 Uhr	3-mal
September	5. 12. 26.	

Reise	
Donnerstag–Sonntag	19.–22. September 2024

Leitung

Lea Schlatterer

Wo

Vor- und

Nachbereitung

Kirchgemeinde Paulus

Freiestrasse 20

3012 Bern

Kosten

Fr. 750.–

mit GA: Fr. 700.–

(Einzelzimmer

mit Zuschlag)

Anzahl

Teilnehmende

7–8

Anmeldeschluss

15. November 2023



Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Vorbereitung

Pfarrzentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Treffpunkt für Besuch

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 130.–
mit GA: Fr. 110.–
(mit Mittagessen)

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 26.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. September 2023

Kurs 64



Besuch bei Kambly in Trubschachen

integrierter Kurs

Sie lernen etwas über die Geschichte von Kambly.
Wir machen zusammen Marzipan.
Sie besuchen die Kambly Erlebnis-Welt.
Sie bauen bei Kambly ein Lebkuchen-Haus.
Sie verzieren das Lebkuchen-Haus.
Sie lernen etwas über die Lebkuchen-Gewürze.
Sie können Kambly «Güetzi» probieren.
Wir essen zusammen ein kleines Mittagessen
im Kambly Café.

Für wen

Sie interessieren sich für Kambly.
Sie interessieren sich für Lebkuchen,
Marzipan und Gewürze.

Wann

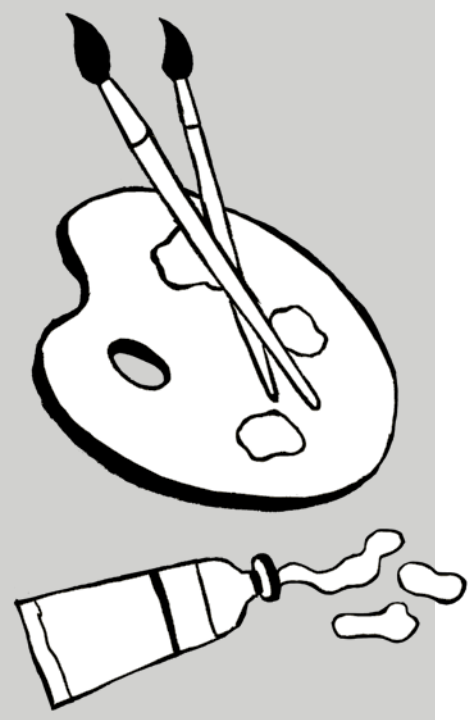
Donnerstag	18.00–20.30 Uhr	1-mal
Oktober	26.	

Besuch bei Kambly

Sonntag	10.15–17.30 Uhr	1-mal
November	5.	



Kurs **65**



Kunstvolle Augenblicke erleben 1

Wir tauchen in die Welt der Farben ein.
 Sie lernen einfache Mal-Techniken.
 Sie gestalten ein Bild auf der Leinwand.
 Sie finden heraus, was Ihnen gefällt.
 Sie stärken Ihre Fähigkeiten.
 Sie können Ihre eigenen Ideen umsetzen.
 Wer möchte,
 kann auch Weihnachts-Karten gestalten.

Leitung
 Isabelle Kunz

Wo
 Generatione huus
 Schwarzenburg
 Bernstrasse 9
 3150 Schwarzenburg

Kosten
 Fr. 68.–
 Zuschlag
 Kleingruppe bei
 5 Personen: Fr. 14.–

**Anzahl
 Teilnehmende**
 6–10

Anmeldeschluss
 25. September 2023

Für wen
 Sie malen gerne.
 Sie probieren gerne Neues aus.

Wann

Samstag	9.30–12.30 Uhr	2-mal
Oktober	28.	
November	11.	



Kurs 66



Jodeln und Ämmitaler Örgeli

integrierter Kurs

Leitung

Christine Aeschbacher
Johanna Burri

Wo

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Frutigenstrasse 22
3600 Thun

Treffpunkt für Besuch

Bahnhof Thun
3600 Thun

Kosten

Fr. 153.–
mit GA: Fr. 135.–
(mit Mittagessen)

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 22.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

20. September 2023

Wir jodeln zusammen.

Sie lernen den Gesangs-Stil Jodeln kennen.
Wir üben ein Lied.

Wir besuchen eine Werkstatt.

In der Werkstatt baut man Ämmitaler Örgeli.
Sie singen und jodeln auch in der Werkstatt.
Sie jodeln das geübte Lied vor.

Für wen

Sie singen gerne.
Sie mögen gerne Volksmusik.
Sie sind gerne in einer Gruppe.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
auf Anfrage.

Wann

Samstag	14.00–17.00 Uhr	2-mal
Oktober	28.	
November	4.	

Besuch Werkstatt

Samstag	11.15–17.30 Uhr	1-mal
November	11.	



Leitung

Tamara Utiger

Wo

Vorbereitung

Pfarrzentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Treffpunkt für Besuch

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 153.–
mit GA: Fr. 123.–
(mit Mittagessen)

Zuschlag

Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 22.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

20. September 2023

Kurs 67



Rund um Kaffee

Wir beschäftigen uns mit dem Thema Kaffee. Sie lernen etwas über die Geschichte vom Kaffee.

Sie lernen, wie Kaffee entsteht.

Wir trinken Kaffee.

Wir besuchen eine Ausstellung von der Kaffee-Marke «Jura».

Das Besucher-Zentrum heisst «JURAworld of Coffee».

Dort sehen wir, wie man Kaffee röstet.

Wir lernen Neues

über die Schweizer Kaffee-Maschinen «Jura».

Sie können den frisch gerösteten Kaffee mit nach Hause nehmen.

Für wen

Sie interessieren sich für Kaffee.

Sie möchten mehr über Kaffee wissen.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen auf Anfrage.

Wann

Vorbereitung

Donnerstag	18.30–20.30 Uhr	2-mal
November	16. 23.	

Besuch bei JURAworld of Coffee

Samstag	9.45–17.00 Uhr	1-mal
November	25.	



Kurs 68



SRF-Sportpanorama: live dabei!

Sie reisen mit Zug und Tram zum Fernseh-Studio von SRF in Zürich. Am Nachmittag nehmen Sie an einer Führung von SRF teil. Sie besuchen das Sportpanorama. Sie nehmen vor der Sendung im Studio Platz. Sie sind live dabei und schauen der Sendung Sportpanorama zu. Lassen Sie sich überraschen, welche Sport-Persönlichkeiten im Studio sind. Und welche Moderatoren und Moderatorinnen.

Leitung

Matthias Graber

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 120.–
mit GA: Fr. 80.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 17.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

1. November 2023

Für wen

Sie reisen gerne mit Zug und Tram. Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen auf Anfrage.

Wann

Sonntag	13.00–21.00 Uhr	1-mal
Dezember	3.	



Kurs 69



Backen mit Herz

Sie machen verschiedene Teige.
 Zum Beispiel für Brot oder Kuchen.
 Oder Zopf.
 Sie können auch leckere Gützi backen.
 Und andere Backwaren nach Ihren Wünschen.
 Sie üben den Backofen einzustellen.
 Wir essen zusammen Zmittag.
 Sie können das Gebackene mit
 nach Hause nehmen.

Leitung

Tamara Utiger

Wo

BFF
 Schwarztorstrasse 87
 3007 Bern

Kosten

Fr. 126.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
 5 Personen: Fr. 25.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Für wen

Sie backen gerne.

Sie möchten mehr über das Backen lernen.

Wann

Samstag	10.00–14.00 Uhr	3-mal
Januar	13. 20. 27.	



Kurs 70



Bernmobil kennen lernen

integrierter Kurs

Sie erfahren mehr über Bernmobil.

Sie lernen im Kurs:

- was die Menschen bei Bernmobil arbeiten
- wie es früher war
- wie es heute ist
- was der Fahrer im Bus alles macht
- was der Fahrer alles erlebt

Sie schauen die Bus-Garage an.

Und Sie lernen den Fahrerplatz im Bus kennen.

Für wen

Sie haben Freude an Tram und Bus.

Leitung

Hans Keller

Wo

Vor- und Nachbereitung

Kirchgemeinde Paulus
Freiestrasse 20
3012 Bern

Treffpunkt für Besuch

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 99.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 14.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

5. Januar 2024

Wann

Vor- und Nachbereitung

Samstag	9.30–12.30 Uhr	2-mal
Februar	3. 17.	

Besuch in der Bus-Garage

Samstag	9.30–12.30 Uhr	1-mal
Februar	10.	



Kurs 71



Schoggi-Hasen giessen und basteln für Ostern

integrierter Kurs

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Pfarrzentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Treffpunkt für Schoggi-Hasen

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 170.–
mit GA: Fr. 150.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 34.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Januar 2024

In diesem Kurs erfahren Sie alles über Ostern.

Zum Beispiel:

- Wieso wir Ostereier färben.
- Wer den Osterhasen erfunden hat.
- Wie man Schokolade macht.

Sie giessen selber Osterhasen bei Kambly.

Sie verzieren Ostereier.

Sie basteln für Ostern.

Für wen

Sie möchten mehr über Ostern erfahren.

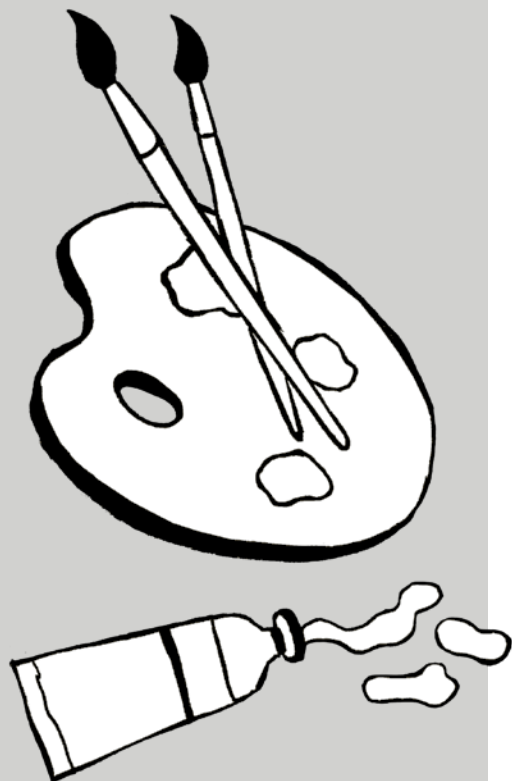
Sie sind gerne kreativ.

Wann

Donnerstag	18.00–20.30 Uhr	3-mal
Februar	15. 29.	
März	7.	

Schoggi-Hasen giessen bei Kambly

Sonntag	12.30–17.30 Uhr	1-mal
Februar	25.	



Kurs 72



Kunstvolle Augenblicke erleben 2

Wir tauchen in die Welt der Farben ein.
 Sie lernen einfache Mal-Techniken.
 Sie gestalten ein Bild auf der Leinwand.
 Sie finden heraus, was Ihnen gefällt.
 Sie stärken Ihre Fähigkeiten.
 Sie können Ihre eigenen Ideen umsetzen.
 Wer möchte,
 kann auch Oster-Karten gestalten.

Leitung

Isabelle Kunz

Wo

Generatione huus
 Schwarzenburg
 Bernstrasse 9
 3150 Schwarzenburg

Kosten

Fr. 68.–

Zuschlag
 Kleingruppe bei
 5 Personen: Fr. 14.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

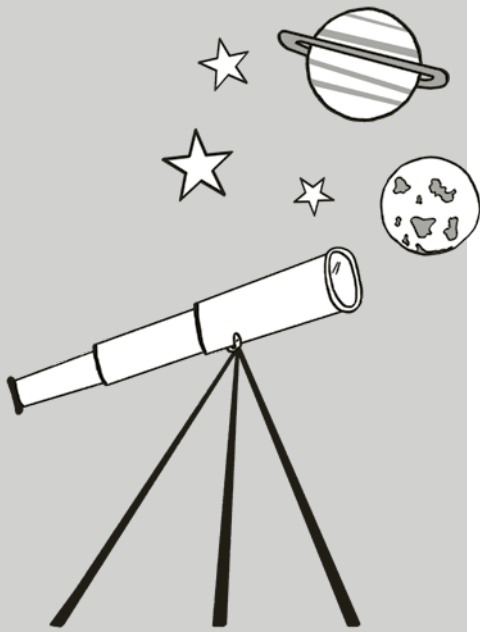
1. Februar 2024

Für wen

Sie malen gerne.
 Sie probieren gerne Neues aus.

Wann

Samstag	9.30–12.30 Uhr	2-mal
März	2. 16.	



Kurs 73



Besuch der Sternwarte in Sigriswil

integrierter Kurs

Wir erfahren viel über die Sterne
und das Sonnensystem:

Was ist das Sonnensystem?

Was gibt es für Sterne
und Sternbilder am Himmel?

Was ist ein Planet?

Wie weit ist es bis zu den Sternen?

Was ist ein Komet?

Wer oder was ist Orion?

Wir schauen diese und andere Fragen an.

Wir besuchen zusammen die Sternwarte
in Sigriswil.

Leitung

Christine Aeschbacher
Thomas Wagner

Wo

Universität Bern
Grosse Schanze
Parkterrasse 14
3012 Bern

Kosten

Fr. 125.–
mit GA: Fr. 105.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 18.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

10. Februar 2024

Für wen

Sie interessieren sich für Sterne und Planeten.
Sie interessieren sich für das Sonnensystem.

Wann

Donnerstag	18.30–20.30 Uhr	1-mal
März	14.	

Besuch Sternwarte

Samstag	9.30–16.30 Uhr	1-mal
März	23.	



Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Vor- und

Nachbereitung

Kirchgemeinde Paulus
Freiestrasse 20
3012 Bern

Treffpunkt

für Führung

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 83.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 17.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

25. September 2023

Kurs 74



Die Kantons-Polizei Bern kennenlernen

integrierter Kurs

Sie besuchen die Kantons-Polizei Bern.
Sie erfahren etwas über den Beruf Polizist.
Sie lernen, wie die Polizei arbeitet.
Sie sehen, wie die Polizei ausgerüstet ist.
Sie lernen, wie das Blaulicht funktioniert.
Sie erfahren, wie Sie Hilfe anfordern können.
Sie lernen einen Polizisten kennen.
Sie reden darüber,
was Sie selbst für Ihre Sicherheit tun können.
Zum Beispiel als Fussgänger
oder Fussgängerin im Verkehr.

Für wen

Sie interessieren sich für die Polizei.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
auf Anfrage.

Wann

Vor- und Nachbereitung

Samstag	9.30–12.00 Uhr	2-mal
Oktober	28.	
November	18.	

Führung bei der Kantons-Polizei

Samstag	9.30–12.00 Uhr	1-mal
November	4.	



Kurs 75



Klettern in der Halle

Sie klettern in der Halle.
 Sie steigen Tritt um Tritt hinauf.
 Sie lernen neue Bewegungen.
 Sie lernen, Ihren Partner
 oder Ihre Partnerin zu sichern.
 Sie üben verschiedene Knoten.
 Klettern ist gut für Ihr Gleichgewicht
 und fördert Ihr Selbstbewusstsein.
 Sie stärken damit Ihr Vertrauen
 in sich und andere.

Leitung

Priska Jungi
 Rebecca Wüest

Wo

Kletterhalle Magnet
 Freiburgstrasse 632
 3172 Niederwangen

Kosten

Fr. 144.–
 Zuschlag
 Kleingruppe bei
 7 Personen: Fr. 21.–

Anzahl Teilnehmende

8

Anmeldeschluss

1. Oktober 2023

Für wen

Sie probieren gerne neue Bewegungen aus.
 Sie sind aufmerksam.

Hinweis

Bitte teilen Sie uns mit,
 wenn Sie eine eigene Kletter-Ausrüstung haben.

Wann

Samstag	10.00–13.00 Uhr	4-mal
November	4.	18.
Dezember	2.	16.



Adventskranz und Kränzchen

integrierter Kurs

Sie binden einen Kranz.
 Sie arbeiten mit Pflanzen.
 Zum Beispiel mit Tannen-Ästen
 oder getrockneten Blumen.
 Sie verschönern den Kranz
 mit verschiedenen Sachen.
 Zum Beispiel mit Sternen oder Kugeln.
 Möglich sind Kränze mit Kerzen.
 Oder mit elektrischen Lämpchen.
 Sie können Ihre eigenen Ideen einbringen.
 Sie wählen aus verschiedenen Sachen aus.
 Sie nehmen einzigartige Kränze nach Hause.
 So haben Sie ein besonderes Geschenk.
 Oder einen schönen Kranz für sich selbst.

Für wen

Sie möchten etwas Persönliches gestalten.
 Sie lieben schöne Sachen.
 Sie können einen oder mehrere Kränze machen.
 Ist etwas schwierig zu machen,
 schaffen wir es gemeinsam.

Wann

Samstag	9.30–16.30 Uhr	1-mal
Dezember	2.	

Leitung

Matthias Graber

Wo

Unitobler
 Lerchenweg 36
 3012 Bern

Kosten

Fr. 86.–

Zuschlag
 Kleingruppe bei
 5 Personen: Fr. 17.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

1. November 2023

Kurs 77



Winter-Wandern und Schneeschuh-Laufen

Sie wandern mit Schnee-Schuhen.
 Sie üben das Laufen im Gelände.
 Sie bestaunen Hügel und Wälder,
 die von Schnee bedeckt sind.
 Sie lernen verschiedene Regionen kennen,
 in denen man schöne Winter-Wanderungen
 machen kann.
 Sie erleben das Winter-Wetter.

Leitung

Stephan Zürcher

Treffpunkt

Bahnhof Bern
3011 Bern

Kosten

Fr. 275.–
mit GA: Fr. 225.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 39.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

5. Dezember 2023

Für wen

Sie können 2 bis 3 Stunden mit Pausen
im Schnee gehen.

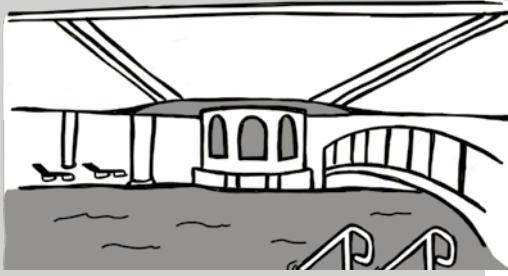
Sie sind bereit,
bei jedem Wetter draussen zu sein.

Hinweis

Bitte teilen Sie uns mit,
wenn Sie eigene Schneeschuhe haben.

Wann

Samstag	9.00–16.30 Uhr	3-mal
Januar	13.	
Februar	3. 24.	



Leitung

Christine Aeschbacher
Thomas Wagner

Treffpunkt

Bahnhof Bern
oder Bahnhof Thun

Wo

Hotel Aeschi Park
Dorfstrasse 8
3703 Aeschi b. Spiez

Kosten

Fr. 350.–
mit GA: Fr. 330.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 50.–

Anzahl

Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Kurs 78



Wellness-Wochenende

integrierter Kurs

Wir gehen in ein Hotel.

Wir entspannen uns.

Wir baden im Hallenbad und im Sprudelbad.

Wir besuchen den Wellness-Bereich
im Hallenbad.

Sie lernen etwas über *Massage*
und *Meditation*.

Sie tanzen auch.

Wir bewegen uns auch in der Natur.

Sie lernen etwas über gesundes Essen.

Für wen

Sie interessieren sich für Wellness.

Sie möchten es sich gut gehen lassen.

Sie möchten mehr über Gesundheit lernen.

Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung
bei der Körperpflege.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
auf Anfrage.

Einzelzimmer auf Anfrage und mit Zuschlag.

Wann

Wochenende

Samstag, 10.15 Uhr bis Sonntag, 16.30 Uhr

März 2.–3.



Kurs **79**



Kennenlernen macht Spass

Wir reden über:
 Wie gehe ich auf jemanden zu?
 Wie lerne ich jemanden kennen?
 Wo lerne ich jemanden kennen?
 Wie komme ich ins Gespräch?
 Wie kann ich Komplimente machen?
 Was will ich gemeinsam unternehmen?
 Wir üben mit Rollenspielen.

Für wen

Sie möchten gerne eine Freundin oder einen Freund kennen lernen.
 Sie möchten gerne eine Kollegin oder einen Kollegen kennen lernen.
 Sie möchten das Kennenlernen üben.

Leitung

Susanne Schenk
 Urs Pulfer

Wo

Pfarreizentrum
 Bruder Klaus
 Ostring 1a
 3006 Bern

Kosten

Fr. 78.–
 Zuschlag
 Kleingruppe bei
 7 Personen: Fr. 11.–

Anzahl Teilnehmende

8–10

Anmeldeschluss

20. Januar 2024

Wann

Samstag	14.00–17.00 Uhr	2-mal
März	2. 16.	



Kurs 80



Malen, gestalten und Eier färben vor Ostern

Sie färben Oster-Eier.

Sie zeichnen lustige Bilder auf die Eier.

Sie malen mit Pinsel und Farbe.

Sie gestalten eigene Oster-Postkarten und schreiben einem Freund oder einer Freundin einen Oster-Gruss.

Sie können Ihre Werke auch fotografieren und mit dem Handy als Oster-Gruss verschicken.

Sie erfahren etwas über unsere Oster-Bräuche.

Wir reden darüber,

was Ostern im Christentum bedeutet.

Leitung

Beat Beck

Wo

Kursraum vhs plus
Mühlebrücke 2
2502 Biel

Kosten

Fr. 52.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 10.–

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

20. Februar 2024

Für wen

Sie malen und gestalten gerne.

Für Anfänger und Anfängerinnen
und Fortgeschrittene.

Wann

Samstag	9.30–12.00 Uhr	2-mal
März	23. 30.	



Do you speak English?

Sie lernen Englisch.
 Und Sie verbessern Ihr Englisch,
 wenn Sie bereits Englisch können.
 Englisch ist eine wichtige Sprache.
 Sehr viele Menschen sprechen Englisch.
 Wir lernen die Welt vom Film kennen.
 Sie erfahren etwas über die grossen Künstler
 und Künstlerinnen von Amerika.
 Wir üben auch:

- wie man im Restaurant bestellt
- wie man nach dem Weg fragt
- und vieles mehr

Am Ende vom Kurs können Sie
 in Ihren Ferien Englisch sprechen!

Leitung

Charles Wrapner

Wo

Unitobler
 Lerchenweg 36
 3012 Bern

Kosten

Fr. 306.–

Zuschlag
 Kleingruppe bei
 5 Personen: Fr. 61.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

15. September 2023

Für wen

Sie wollen Englisch sprechen und verstehen.
 Für Anfänger und Anfängerinnen
 und Fortgeschrittene.

Wann

Dienstag	18.15–20.15 Uhr	17-mal
Oktober	17. 31.	
November	14. 28.	
Dezember	12.	
Januar	9. 23.	
Februar	6. 20.	
März	5. 19.	
April	2. 23.	
Mai	7. 21.	
Juni	4. 18.	



Kurs 82



Vegetarisch kochen

Sie kochen einfache vegetarische Gerichte.
Das sind Gerichte ohne Fleisch.
Sie können mitbestimmen,
was Sie kochen möchten.
Sie bekommen ein Rezept-Heft.
Sie üben einfache Küchengeräte zu brauchen.
Sie geniessen die Gerichte mit der Gruppe.
Sie üben die Küche wieder aufzuräumen.

Für wen

Sie kochen gerne.
Sie möchten neue Gerichte kennenlernen.

Leitung

Céline Wick

Wo

BFF

Schwarztorstrasse 87

3007 Bern

Kosten

Fr. 228.–

Zuschlag

Kleingruppe bei

5 Personen: Fr. 46.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

20. September 2023

Wann

Donnerstag	17.30–21.00 Uhr	6-mal
Oktober	26.	
November	2. 9. 16. 23. 30.	



Kurs 83



Hip Hop tanzen

integrierter Kurs

Wir tanzen zusammen zu Hip Hop Musik.
Wir üben Schritte.

Wir lernen zusammen einen Ablauf
von Schritten und Bewegungen.

Man sagt zu diesem Ablauf auch:
Choreografie.

Sie dürfen auch Musik mitbringen.

Sie können Ihre Ideen einbringen.

Sie lernen etwas über die Hip Hop Kultur.

Wir machen ein Video oder einen Auftritt.

Leitung

Céline Wick

Wo

Pfarrzentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Kosten

Fr. 84.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 17.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Für wen

Sie haben Freude am Tanzen.

Sie mögen Hip Hop Musik.

Sie müssen noch nicht tanzen können.

Sie bewegen sich gerne.

Wann

Donnerstag	18.00–19.30 Uhr	7-mal
Januar	18. 25.	
Februar	1. 8. 15. 22. 29.	



Kurs 84



So ein Theater!

integrierter Kurs

Wir spielen Theater.
 Sie lernen, was es alles dazu braucht.
 Wir machen Übungen.
 Wir denken uns Geschichten aus.
 Wir spielen diese Geschichten.
 Die **volkshochschule plus** hat eine Theater-Gruppe.
 Die Gruppe heisst muniambärg.
 Eine Schauspielerin oder ein Schauspieler
 von muniambärg ist im Kurs mit dabei.
 Wir lernen mit ihr oder ihm Theater spielen.
 Zum Schluss gehen wir gemeinsam
 ein Theater schauen.

Leitung

Sibylle Heiniger

Wo

Kirchgemeinde Paulus
 Freiestrasse 20
 3012 Bern

Kosten

Fr. 216.–

Zuschlag
 Kleingruppe bei
 5 Personen: Fr. 43.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

5. Januar 2024

Für wen

Sie spielen gerne Theater.

Hinweis

Sie machen den Theater-Besuch im Kurs ab.

Wann

Dienstag	18.00–20.00 Uhr	8-mal
Februar	6. 13. 20. 27.	
März	5. 12. 19. 26.	



Erste Hilfe und Blutspende-Zentrum

Leitung

Denise Graf

Wo

Unitobler
Lerchenweg 36
3012 Bern

Treffpunkt für Besuch

Interregionale
Blutspende SRK
Murtenstrasse 133
3008 Bern

Kosten

Fr. 120.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 24.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

1. Oktober 2023

Sie lernen bei einem Unfall Hilfe zu holen.
Sie lernen eine Seitenlagerung zu machen.
Sie üben verschiedene Verbände.
Sie besuchen das Blutspende-Zentrum Bern.
Sie erfahren alles über Blut.
Sie können Fragen stellen.

Für wen

Sie möchten in einem Notfall helfen können.
Sie möchten gerne das Blutspende-Zentrum von innen sehen.
Sie möchten mehr über Blut erfahren.
Sie können Blut sehen!

Wann

Dienstag	18.30–20.30 Uhr	5-mal
November	7. 14. 28.	
Dezember	5. 12.	

Besuch im Blut-Spende-Zentrum

Dienstag	17.00–19.00 Uhr	1-mal
Februar	21.	



Leitung

Bettina Heiniger

Wo

Pfarreizentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Kosten

Fr. 60.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 12.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Kurs 86



Abschied nehmen

Wir nehmen immer wieder Abschied.

Von einem Menschen.

Oder von einem Tier.

Wie nehmen wir Abschied?

Wie nehmen Menschen aus anderen Kulturen Abschied?

Sie lernen verschiedene Formen kennen, wie man Abschied nehmen kann.

Haben Sie Fragen zum Abschied-Nehmen?

In diesem Kurs dürfen Sie Fragen stellen.

Der Kurs hilft diese Fragen zu beantworten.

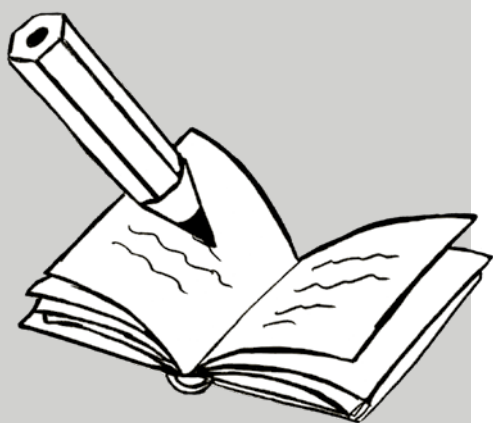
Für wen

Sie können sprechen

oder sich mit einer Sprech-Hilfe ausdrücken.

Wann

Mittwoch	18.30–20.00 Uhr	4-mal
Januar	17. 31.	
Februar	14. 28.	



Kurs 87



Lesen und Schreiben

Wir spielen mit Buchstaben und Wörtern.
Wir lösen Rätsel mit Buchstaben und Wörtern.
Wir zeichnen und schreiben.
Sie lesen Wörter oder Geschichten.
Wir sprechen miteinander.
Sie arbeiten mit dem Computer und Tablet.
Wer möchte, kann in Gruppen arbeiten.

Für wen

Sie lesen und schreiben gerne.

Leitung

Lea Köhli
Nadin Fuhrer

Wo

Unitobler
Lerchenweg 36
3012 Bern

Kosten

Fr. 342.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 68.–

Anzahl

Teilnehmende

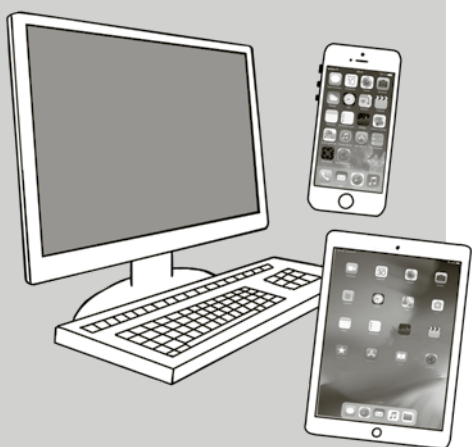
6–10

Anmeldeschluss

15. September 2023

Wann

Donnerstag	18.15–20.15 Uhr	19-mal
Oktober	19. 26.	
November	2. 9. 16. 23. 30.	
Dezember	7. 14. 21.	
Januar	11. 18. 25.	
Februar	1. 8. 15. 22. 29.	
März	7.	



Computer, Smartphone und Tablet 1

integrierter Kurs

Sie lernen und üben:

- klicken mit der Maus
- tippen mit dem Finger
- etwas lesen
- etwas zeichnen
- etwas gestalten

Der Computer hilft uns.

Der Computer kann viel.

Das Smartphone und das Tablet auch.

Sie bestimmen mit,

was Sie machen möchten.

Leitung

Lukas Buser

Wo

Gymnasium

Kirchenfeld

Kirchenfeldstrasse 25

3005 Bern

Kosten

Fr. 144.–

Zuschlag

Kleingruppe bei

5 Personen: Fr. 29.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

15. September 2023

Für wen

Sie können lesen und schreiben.

Für Anfängerinnen und Anfänger

und Fortgeschrittene.

Hinweis

Sie bringen Ihre eigenen Geräte mit.

Nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf,

wenn Sie kein eigenes Gerät mitbringen können.

Wann

Donnerstag	19.00–21.00 Uhr	6-mal
Oktober	19. 26.	
November	2. 9. 16. 23.	



Computer, Smartphone und Tablet 2

integrierter Kurs

Sie üben weiter:

- etwas lesen
- etwas zeichnen
- etwas gestalten

Der Computer hilft uns.

Der Computer kann viel.

Das Smartphone und das Tablet auch.

Sie bestimmen mit,
was Sie machen möchten.

Leitung

Lukas Buser

Wo

Gymnasium
Kirchenfeld
Kirchenfeldstrasse 25
3005 Bern

Kosten

Fr. 144.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 29.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

20. Januar 2024

Für wen

Sie können lesen und schreiben.

Sie haben bereits gute Kenntnisse
mit dem Computer.

Hinweis

Sie bringen Ihre eigenen Geräte mit.

Nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf,
wenn Sie kein eigenes Gerät mitbringen können.

Wann

Donnerstag	19.00–21.00 Uhr	6-mal
Februar	29.	
März	7. 14. 21. 28.	
April	4.	



Kurs 90



Fitness Tanzen

integrierter Kurs

Sie bewegen sich zu Musik aus Latein-Amerika und der ganzen Welt. Sie machen etwas für Ihre Fitness. Sie lernen verschiedene Tanz-Schritte. Sie trainieren das Gleichgewicht, Kraft und Koordination. Sie können auch eigene Musik mitbringen.

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Pfarreizentrum
Bruder Klaus
Ostring 1a
3006 Bern

Kosten

Fr. 108.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 22.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. September 2023

Für wen

Sie tanzen gerne.
Sie hören gerne Musik.
Sie bewegen sich gerne in der Gruppe.

Wann

Montag	19.00–20.30 Uhr	9-mal
Oktober	16. 23. 30.	
November	6. 13. 20.	
Dezember	4. 11. 18.	



Kurs 91



Tanzen, Spielen, Singen und Musik machen

Sie bewegen sich zur Musik.
Sie lernen einfache Tanz-Schritte.
Wir machen Bewegungs-Spiele.
Wir singen.
Sie machen Musik.
Sie können eigene Instrumente
und Lieder mitbringen.

Leitung

Cynthia Gonzalez

Wo

passpartout
Sandstrasse 5
3302 Moosseedorf

Kosten

Fr. 135.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 27.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

15. September 2023

Für wen

Sie tanzen gerne.
Sie haben gerne Musik.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Hinweis

Toilette nicht rollstuhlgängig

Wann

Mittwoch	15.00–16.30 Uhr	9-mal
Oktober	18. 25.	
November	1. 8. 15. 22. 29.	
Dezember	6. 13.	



Kurs 92



Tanzen macht Spass

Wir bewegen uns zur Musik.
Wir singen und klatschen.
Sie lernen einfache Lieder.
Sie lernen einfache Tänze.

Für wen

Sie bewegen sich gerne.
Sie hören gerne Musik.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Stiftung Tannacker
Tannhölzli
3323 Bärswil

Kosten

Fr. 84.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 17.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Wann

Montag	18.30–20.00 Uhr	7-mal
Januar	22. 29.	
Februar	5. 12. 19. 26.	
März	4.	



Kurs 93



DJ- und Party-Kurs in der Heitere Fahne

integrierter Kurs

Sie lernen Grundkenntnisse als DJ. Das Wichtigste für einen DJ sind: Plattenspieler und CD-Spieler. Sie lernen deshalb einen Plattenspieler und CD-Spieler zu bedienen. Es ist auch möglich, über das Handy Musik zu machen. Sie lernen Lieder ineinander zu mischen. Sie lernen, was es braucht für eine gute Stimmung an einem Fest. Zum Beispiel welches Licht und welche Dekoration. Wir üben ein paar Tanz-Bewegungen.

Für wen

Sie haben etwas Kenntnis von technischen Geräten, zum Beispiel: Sie können einen CD-Spieler bedienen.

Hinweis

Sie können nach den vier Kurs-Abenden an einer Disco auflegen. Wir teilen Ihnen noch mit wann genau.

Wann

Dienstag	18.00–20.00 Uhr	4-mal
Oktober	31.	
November	7. 14. 21.	

Leitung

Lorenz Caspar

Wo

Heitere Fahne
Dorfstrasse 22/24
3084 Wabern

Kosten

Fr. 130.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 19.–

Anzahl

Teilnehmende

8

Anmeldeschluss

30. September 2023



Kurs 94



Yoga

integrierter Kurs

Sie lernen einfache Yoga-Übungen und können dabei:

- ein neues Körpergefühl entdecken
- Spass haben an der Bewegung
- in Ihren Fluss kommen
- Ruhe finden und sich entspannen
- bei sich selbst ankommen
- Ihr Selbstvertrauen stärken

Leitung

Marianne Gampp

Wo

Kirchgemeinde Paulus
Freiestrasse 20
3012 Bern

Kosten

Fr. 81.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 16.–

Anzahl

Teilnehmende

6–12

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Für wen

Sie bewegen sich gerne.

Auch für Rollstuhlfahrer und
Rollstuhlfahrerinnen geeignet.

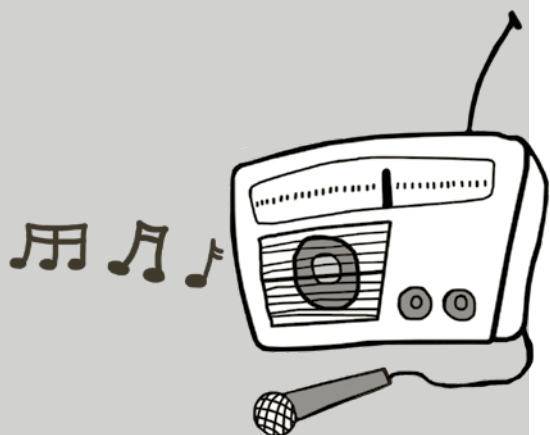
Wann

Mittwoch	18.30–20.00 Uhr	6-mal
Januar	17. 24. 31.	
Februar	7. 14. 21.	



Happy Radio

Sie machen gemeinsam mit anderen Radio.
Sie suchen ein Musik-Stück für die Sendung aus.
Sie reden über Themen für die Sendung.
Sie wählen selbst ein Thema aus.
Wenn Sie möchten,
können Sie ein Interview führen.
Oder Sie nehmen Geräusche auf.
Sie können auch ein Hörspiel machen.
Sie stellen gemeinsam
eine Radio-Sendung zusammen.
Die Sendung läuft auf Radio RaBe.
Am letzten Kurs-Abend feiern wir
die Sendung mit einem Apéro.
Sie können auch Gäste einladen.



Leitung

Christof Arnold

Wo

Radio RaBe
Randweg 21
3013 Bern

Kosten

Fr. 360.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
6 Personen: Fr. 60.–

Anzahl

Teilnehmende

7–8

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Für wen

Sie haben Freude am Radio.

Hinweis

Wir führen diesen Kurs in Zusammenarbeit
mit der Radioschule klipp+klang durch.
Toilette bedingt rollstuhlgängig

Wann

Donnerstag	18.00–20.00 Uhr	11-mal
Januar	18. 25.	
Februar	1. 8. 15. 22. 29.	
März	7. 14. 21. 28.	

Radio-Sendung mit Gästen hören

Donnerstag	18.00–20.00 Uhr	1-mal
April	4.	



Kurs 96



Lasst uns singen

Sie singen:

- altbekannte lustige Lieder
- ernste Lieder
- Liebeslieder
- alte Schlager
- einfache Lieder im Kanon
- Lieder mit Klatschen und Rhythmus-Instrumenten

Wir improvisieren mit Stimme und Klängen.

Das bedeutet: wir singen, was uns grad einfällt.

Wir probieren aus,

was wir mit der Stimme machen können.

Am letzten Kursabend singen wir unsere Lieder vor.

Sie können Gäste einladen.

Leitung

Beat Beck

Wo

BFF

Sulgeneckstrasse 26

3011 Bern

Kosten

Fr. 95.–

Zuschlag

Kleingruppe bei

5 Personen: Fr. 19.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Für wen

Sie singen gerne.

Sie möchten üben, Melodien richtig zu singen.

Sie haben Spass, die Lieder mit Klatschen

oder Rhythmus-Instrumenten zu begleiten.

Wann

Mittwoch	18.30–20.00 Uhr	5-mal
----------	-----------------	-------

Februar	14. 21. 28.
---------	-------------

März	6. 13.
------	--------

Abschluss-Abend

Mittwoch	18.30–20.30 Uhr	1-mal
----------	-----------------	-------

März	20.
------	-----



Gefühle, Liebe und Beziehung

Wir reden über:

Wie lerne ich jemanden kennen?

Was bedeutet Beziehung und Liebe?

Wie funktioniert der Körper als Frau?

Wie funktioniert der Körper als Mann?

Wie geht das «Liebe machen»?

Wie geht Verhütung?

Wie sage ich meine Wünsche und Grenzen?

Wir finden gemeinsam Antworten.

Für wen

Sie möchten Neues lernen

zu den Themen «Liebe, Körper, Sexualität».

Sie haben Fragen,

auf die Sie eine Antwort möchten.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
auf Anfrage.

Wann

Freitag	18.00–20.00 Uhr	5-mal
Januar	19.	
Februar	2. 16.	
März	8. 22.	



Leitung

Priska Jungi

Wo

Zentrum

für sexuelle

Gesundheit

Bahnhofplatz 2d

2502 Biel

Kosten

Fr. 120.–

Zuschlag

Kleingruppe bei

5 Personen: Fr. 24.–

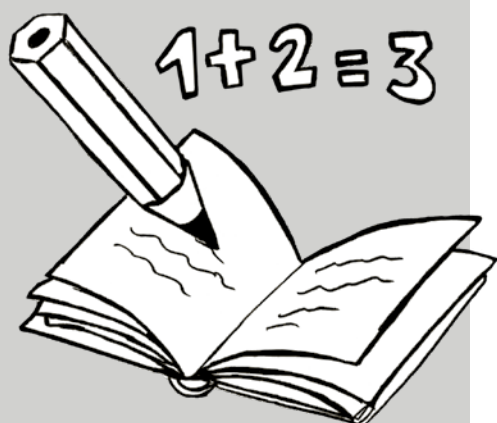
Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023



Sprache und Rechnen mit Pfiff

Sie frischen das Gelernte aus der Schulzeit auf.
Sie lesen, schreiben und rechnen zu spannenden Themen.
Sie können auch am Laptop arbeiten.
Oder am iPad üben.
Sie schreiben Karten und Briefe.
Sie rechnen mit Geld und üben die Uhrzeit.

Für wen

Sie kennen Buchstaben und Zahlen.
Sie können Buchstaben und Zahlen schreiben.
Sie möchten üben und lernen.

Hinweis

Die Kursleitung und die *vhs plus* teilen die Gruppen ein.
Evelyne Köhli-Mühlheim leitet die Kurse am Donnerstag.
Judith Mayencourt Kappeler leitet die Kurse am Freitag.

Leitung

Evelyne
Köhli-Mühlheim
Judith Mayencourt
Kappeler

Wo

Kursraum *vhs plus*
Mühlebrücke 2
2502 Biel

Kosten

Fr. 348.–

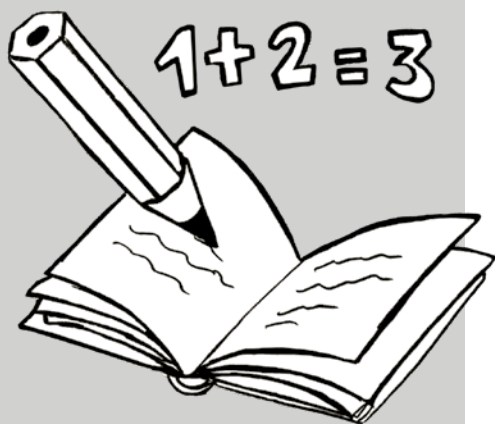
Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

10. September 2023



Sprache und Rechnen mit Pfiff

Fortsetzung

Wann

Kurs 98	10.00–11.30 Uhr
Kurs 99	13.00–14.30 Uhr
Kurs 100	15.00–16.30 Uhr
Donnerstag	29-mal
Oktober	19. 26.
November	2. 9. 16. 23. 30.
Dezember	7. 14. 21.
Januar	11. 18. 25.
Februar	1. 15. 22. 29.
März	7. 14. 21.
April	25.
Mai	2. 16. 23. 30.
Juni	6. 13. 20. 27.

Kurs 101	8.00–9.30 Uhr
Kurs 102	10.00–11.30 Uhr
Freitag	29-mal
Oktober	20. 27.
November	3. 10. 17. 24.
Dezember	1. 8. 15. 22.
Januar	12. 19. 26.
Februar	2. 16. 23.
März	1. 8. 15. 22.
April	26.
Mai	3. 17. 24. 31.
Juni	7. 14. 21. 28.



Computer, Tablet oder Smartphone benutzen

integrierter Kurs

Sie lernen Computer, Tablet oder Smartphone benutzen.

Sie können tolle Apps herunterladen und installieren.

Sie lernen Informationen im Internet finden.

Sie speichern Ihre Fotos oder Notizen.

Sie schicken Fotos oder eine Nachricht.

Sie schützen sich vor Gefahren im Internet.

Sie bestimmen mit, was Sie machen möchten.

Für wen

Sie benutzen einen Computer, Tablet oder Smartphone.

Hinweis

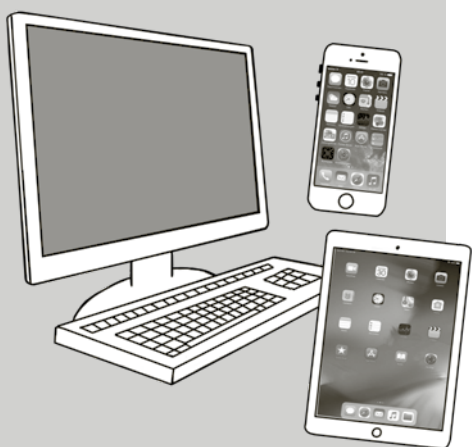
Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit.

Ihr Gerät hat Zugang zum Internet.

Sie dürfen Apps auf Ihrem Gerät installieren.

Wann

Mittwoch	18.00–20.00 Uhr	6-mal
November	8. 15. 22. 29.	
Dezember	6. 13.	



Leitung

Rolf Hotz

Wo

Kursraum vhs plus
Mühlebrücke 2
2502 Biel

Kosten

Fr. 144.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 29.–

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

1. Oktober 2023



Kurs 104



Sachen für Weihnachten gestalten

Sie stellen Sachen für Weihnachten her.
Sie nähen von Hand.
Sie schneiden, kleben, falten.
Stricken und häkeln ist auch möglich.
Sie machen kleine Geschenke.

Für wen

Sie können eine Schere führen.
Sie basteln gerne.
Sie häkeln, stricken
oder nähen gerne von Hand.

Leitung

Evelyne
Köhli-Mühlheim

Wo

Kursraum *vhs plus*
Mühlebrücke 2
2502 Biel

Kosten

Fr. 89.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 18.–

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

10. Oktober 2023

Wann

Samstag	9.30–13.30 Uhr	2-mal
November	18. 25.	



Leitung

Cynthia Gonzalez

Wo

Hochschule der
Künste
Jakob-Rosius-Strasse 16
2502 Biel

Kosten

Fr. 88.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 18.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

20. September 2023

Kurs 105



Tanzen macht Freude

integrierter Kurs

Sie tanzen zu verschiedenen Musik-Stilen.
Sie tanzen alleine, mit Partner
und in der Gruppe.
Sie lernen neue Tänze.
Die Musik macht Freude.
Sie bewegen sich zur Musik.
Wir zeichnen auch,
schreiben oder gestalten mit unserem Körper.
Am letzten Kursabend machen wir
einen Tanz-Ball.
Sie zeigen die gelernten Tänze.

Für wen

Sie tanzen gerne.

Wann

Freitag	17.30–19.00 Uhr	6-mal
Oktober	20. 27.	
November	3. 10. 17. 24.	

Tanz-Ball

Freitag	17.30–19.30 Uhr	1-mal
Dezember	1.	



Weihnachts-Lieder singen und üben

integrierter Kurs

Singen Sie gerne?
Möchten Sie an Weihnachten mitsingen können?
Lernen Sie die alten Lieder besser kennen
und sicherer singen!
Sie üben die Melodie.
Sie üben die Worte.
Sie singen zusammen Weihnachts-Lieder.

Leitung

Corinne Jacob

Wo

musiktherapie-biel
Hans-Hugi-Strasse 3
2502 Biel

Kosten

Fr. 60.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 12.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Oktober 2023

Für wen

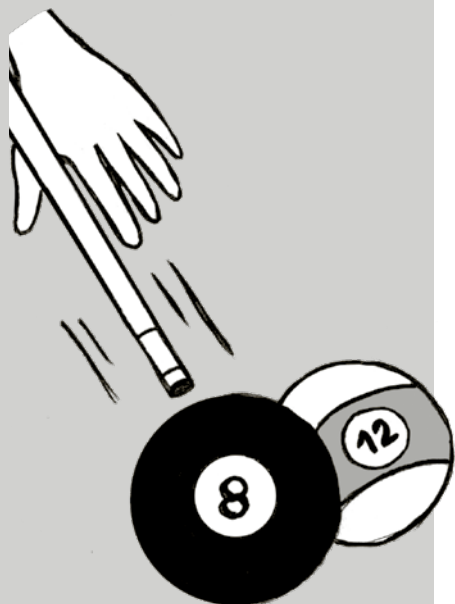
Sie singen gerne.
Sie mögen Weihnachts-Lieder.
Sie möchten sich beim Singen mehr getrauen.
Sie möchten lauter und sicherer singen.

Hinweis

Am 11. Dezember findet das Weihnachts-Singen
vom Konzert-Chor Biel-Seeland statt.
Sie üben auch die Lieder,
die man dort singt.
Toilette bedingt rollstuhlgängig

Wann

Montag	17.15–18.45 Uhr	4-mal
November	13. 20. 27.	
Dezember	4.	



Kurs 107



Billard 1

integrierter Kurs

Sie lernen die Regeln und Techniken vom Billard-Spiel kennen. Sie üben, wie Sie Ihr Queue halten müssen. Queue nennt man den Stock beim Billard. Sie lernen auch, wie Sie die Kugel anstossen können. Damit die Kugel dorthin rollt, wohin Sie möchten. Beim gemeinsamen Spiel festigen Sie Ihr Können.

Für wen

Sie haben Freude am Billard-Spielen.

Hinweis

Zugang über Treppe!
Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen auf Anfrage.

Wann

Dienstag	17.30–19.30 Uhr	10-mal
Oktober	3. 10. 17. 24. 31.	
November	7. 14. 21. 28.	
Dezember	5.	

Leitung

Markus Luder
Werner Hurni

Wo

Pool-Inn
Billard Center Biel
Aarbergstrasse 87
2503 Biel

Kosten

Fr. 270.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 39.–

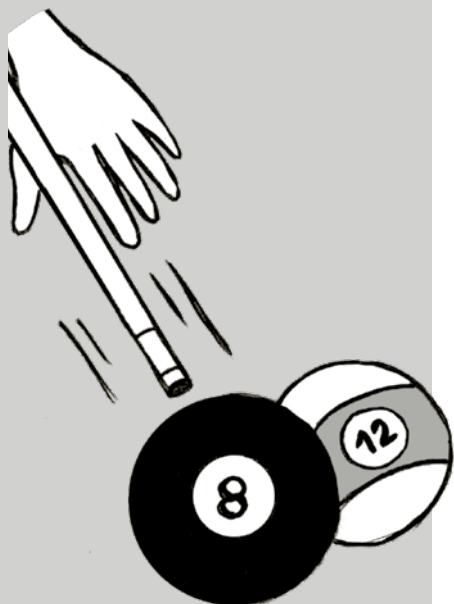
Anzahl

Teilnehmende

8–15

Anmeldeschluss

1. September 2023



Kurs 108



Billard 2

integrierter Kurs

Sie lernen die Regeln und Techniken vom Billard-Spiel kennen. Sie üben, wie Sie Ihr Queue halten müssen. Queue nennt man den Stock beim Billard. Sie lernen auch, wie Sie die Kugel anstossen können. Damit die Kugel dorthin rollt, wohin Sie möchten. Beim gemeinsamen Spiel festigen Sie Ihr Können.

Leitung

Markus Luder
Werner Hurni

Wo

Pool-Inn
Billard Center Biel
Aarbergstrasse 87
2503 Biel

Kosten

Fr. 270.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
7 Personen: Fr. 39.–

Anzahl

Teilnehmende

8–15

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Für wen

Sie haben Freude am Billard-Spielen.

Hinweis

Zugang über Treppe!
Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
auf Anfrage.

Wann

Dienstag	17.30–19.30 Uhr	10-mal
Januar	23. 30.	
Februar	6. 13. 20. 27.	
März	5. 12. 19. 26.	



Kurs 109



Geschenke zum Essen

Sie machen Geschenke zum Essen.
 Sie mischen ein Kräuter-Salz.
 Und Sie machen Back-Mischungen.
 Sie stellen andere feine Sachen her.
 Sie packen die Geschenke schön ein.
 Sie können jemandem eine Freude machen.
 Zum Beispiel:
 Ihren Eltern, Geschwistern
 oder Freunden und Freundinnen.

Für wen

Sie arbeiten gerne in der Küche.
 Sie packen gerne Geschenke schön ein.

Hinweis

Toilette nicht rollstuhlgängig

Leitung

Heidi Muralt

Wo

BFE Burgdorf
 Rütchelengasse 12
 3400 Burgdorf

Kosten

Fr. 145.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
 5 Personen: Fr. 29.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

5. Oktober 2023

Wann

Donnerstag	18.30–20.30 Uhr	5-mal
November	9. 23. 30.	
Dezember	7. 14.	



Kurs 110



Tanzen, bewegen, entspannen

integrierter Kurs

Sie tanzen und bewegen sich zur Musik.
Sie lernen verschiedene Bewegungen kennen.
Wir brauchen auch Hilfsmittel.
Zum Beispiel ein Band oder einen Ball.
Sie üben einen Tanz.
Sie dehnen Ihre Muskeln.
Nach dem Bewegen entspannen Sie sich.

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Reformierte Kirch-
gemeinde Frutigen
Vordorfgasse 2
3714 Frutigen

Kosten

Fr. 60.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 12.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Für wen

Sie bewegen sich gerne.
Sie hören gerne Musik.
Sie interessieren sich für Entspannung.

Wann

Donnerstag	18.30–20.00 Uhr	4-mal
Januar	18. 25.	
Februar	1. 8.	



Leitung

Lara Egger

Wo

Schulküche
Pfrundmatte
Amthausgasse 4
3860 Meiringen

Kosten

Fr. 134.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 27.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

1. November 2023

Kurs 111



Kochen und Geschenke gestalten für Weihnachten

Wir stellen Geschenke für Weihnachten her.
Wir basteln etwas
oder machen ein Geschenk zum Essen.
Sie packen die Sachen schön ein.
Sie können damit jemandem eine Freude machen.
Zum Beispiel:

Ihren Eltern, Geschwistern
oder Freunden und Freundinnen.
Sie lernen einfache Gerichte zu kochen.
Wir backen auch.
Und essen gemeinsam.
Sie erhalten Rezepte mit Bildern,
damit Sie auch zuhause kochen können.

Für wen

Sie basteln gerne.
Sie kochen und backen gerne.

Wann

Freitag	17.00–20.30 Uhr	3-mal
Dezember	1. 8. 15.	



Wir machen Musik

integrierter Kurs

Wir singen gemeinsam bekannte Lieder und lernen neue dazu.

Wir machen Musik mit einfachen Instrumenten.
Wir bewegen uns zur Musik.

Für wen

Sie singen gerne.

Sie machen gerne Musik in der Gruppe.

Leitung

Gabriela Moser Regli

Wo

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Kirchgasse 19
3860 Meiringen

Kosten

Fr. 75.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 15.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

10. September 2023

Wann

Dienstag	16.30–17.45 Uhr	6-mal
Oktober	17. 24. 31.	
November	7. 21. 28.	



Computer, Tablet oder Smartphone benutzen lernen

Sie lernen Computer, Tablet oder Smartphone benutzen. Sie können hilfreiche Apps herunterladen und installieren die Apps. Sie lernen Informationen im Internet zu finden. Sie schützen sich vor Gefahren im Internet. Sie speichern Ihre Fotos oder Notizen. Sie schreiben einen Text oder schicken eine Mail. Sie bestimmen mit, was Sie lernen möchten.

Für wen

Sie möchten lernen, wie Sie einen Computer benutzen können. Oder ein Smartphone. Oder ein Tablet.

Hinweis

Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit. Oder Sie nutzen einen Computer im Kursraum.

Wann

Dienstag	18.00–20.00 Uhr	5-mal
Oktober	31.	
November	7. 14. 21. 28.	

Leitung

Lea Schlatterer

Wo

Volkshochschule
Interlaken und
Umgebung
Spielmatte 3
3800 Unterseen

Kosten

Fr. 120.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 24.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

25. September 2023



volkshochschule interlaken
www.vhs-interlaken.ch

Leitung

Prasenjit Pahari

Wo

Lebensraum
Belmont
Oberdorfweg 4
3812 Wilderswil

Kosten

Fr. 255.–

(für Mitglieder
Fr. 232.–)

Anzahl

Teilnehmende

4–20

Anmeldeschluss

10. Oktober 2023

Kurs VHS Interlaken



Musik 1

integrierter Kurs

Wir erkunden Klänge und probieren aus.
Wir spielen auf vielen Instrumenten.
Wir spielen Rhythmen und Melodien.
Wir probieren gemeinsam aus.
Man sagt dazu auch: improvisieren.
Am Schluss hören Sie indische Flöten-Musik
und machen eine Entspannungs-Übung.

Für wen

Sie interessieren sich für Musik.
Sie möchten Musik machen.

Hinweis

Die VHS Interlaken bietet diesen Kurs
für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung an.
Es gelten die Teilnahme-Bedingungen
der VHS Interlaken.

Wann

Donnerstag	10.00–12.00 Uhr	8-mal
Oktober	26.	
November	2. 9. 16. 23. 30.	
Dezember	7. 14.	



volkshochschule interlaken
www.vhs-interlaken.ch

Region
Interlaken

Leitung

Prasenjit Pahari

Wo

Lebensraum
Belmont
Oberdorfweg 4
3812 Wilderswil

Kosten

Fr. 192.–

(für Mitglieder
Fr. 174. –)

Anzahl

Teilnehmende

4–20

Anmeldeschluss

15. Februar 2024

Kurs VHS Interlaken



Musik 2

integrierter Kurs

Wir erkunden Klänge und probieren aus.
Wir spielen auf vielen Instrumenten.
Wir spielen Rhythmen und Melodien.
Wir probieren gemeinsam aus.
Man sagt dazu auch: improvisieren.
Am Schluss hören Sie indische Flöten-Musik
und machen eine Entspannungs-Übung.

Für wen

Sie interessieren sich für Musik.
Sie möchten Musik machen.

Hinweis

Die VHS Interlaken bietet diesen Kurs
für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung an.
Es gelten die Teilnahme-Bedingungen
der VHS Interlaken.

Wann

Donnerstag	10.00–12.00 Uhr	6-mal
Februar	29.	
März	7. 14. 21. 28.	
April	4.	



volkshochschule interlaken
www.vhs-interlaken.ch

Leitung

Ursula Bickel

Wo

Volkshochschule
Interlaken
und Umgebung
Spielmatte 3
3800 Unterseen

Kosten

Fr. 140.–

(für Mitglieder
Fr. 128. –)

Anzahl

Teilnehmende

6–12

Anmeldeschluss

20. Oktober 2023

Kurs VHS Interlaken



Astrologie

integrierter Kurs

Was ist Astrologie?

Was ist ein Horoskop?

Was sind die Tier-Kreis-Zeichen?

In diesem Kurs erhalten Sie Antworten.

Es gibt kurze Vorträge.

Wir hören Geschichten.

Wir betrachten die Natur.

Und hören Musik.

Sie wählen, ob Sie mit Texten arbeiten
oder Bilder gestalten.

Wenn Sie möchten,

erhalten Sie einen Einblick in Ihr Horoskop.

Wichtig: Wir sagen nichts über die Zukunft.

Für wen

Sie schnuppern gerne Kursraum-Luft.

Sie sind neugierig auf das Thema Astrologie.

Hinweis

Die VHS Interlaken bietet diesen Kurs
für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung an.
Es gelten die Teilnahme-Bedingungen
der VHS Interlaken.

Wann

Samstag	14.00–16.00 Uhr	5-mal
November	4. 11. 18. 25.	
Dezember	2.	



Yoga

integrierter Kurs

Möchten Sie bewusster atmen lernen?

Machen Sie mit!

Sie lernen einfache Atem- und Yoga-Übungen.

Sie können dabei:

- ein neues Körpergefühl entdecken
- erleben, was bewusstes Atmen ausmacht
- Spass am Bewegen haben
- sich entspannen und Ruhe finden
- in sich ankommen
- Ihr Selbstvertrauen stärken

Für wen

Sie haben gerne langsame Bewegungen.

Auch für Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen geeignet.

Wann

Montag	18.00–19.30 Uhr	6-mal
Oktober	30.	
November	6. 13. 20. 27.	
Dezember	4.	

Leitung

Korinna Baer

Wo

Katholisches
Kirchgemeindehaus
Hasenmattstrasse 36
4900 Langenthal

Kosten

Fr. 81.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 16.–

Anzahl

Teilnehmende

6–12

Anmeldeschluss

20. September 2023



Kurs 115



Tanz ist Lebensfreude 1

Sie bewegen sich zu Musik.
Sie tanzen tolle Tänze.
Sie turnen mit Stäben,
Tüchern oder Bällen.
Das fördert Ihre Beweglichkeit.
Sie erleben frohe Stunden.

Für wen

Sie bewegen sich gerne zu Musik.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Hinweis

Wenn wir viele Anmeldungen erhalten,
führen wir einen zweiten Kurs
am Dienstagabend durch.

Leitung

Ursula Cantwell

Wo

Gesundheitszentrum
Huttwil
Spitalstrasse 51
4950 Huttwil

Kosten

Fr. 96.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 19.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. September 2023

Wann

Donnerstag	18.00–20.00 Uhr	6-mal
Oktober	19. 26.	
November	2. 23. 30.	
Dezember	7.	



Kurs 116



Tanz ist Lebensfreude 2

Sie bewegen sich zu Musik.
 Sie tanzen tolle Tänze.
 Sie turnen mit Stäben,
 Tüchern oder Bällen.
 Das fördert Ihre Beweglichkeit.
 Sie erleben frohe Stunden.

Für wen

Sie bewegen sich gerne zu Musik.
 Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
 mit schweren Beeinträchtigungen.

Leitung

Ursula Cantwell

Wo

Gesundheitszentrum
 Huttwil
 Spitalstrasse 51
 4950 Huttwil

Kosten

Fr. 112.–

Zuschlag
 Kleingruppe bei
 5 Personen: Fr. 22.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Wann

Donnerstag	18.00–20.00 Uhr	7-mal
Januar	25.	
Februar	1. 8. 29.	
März	7. 21. 28.	



Kurs 117



Tanzen und bewegen 1

Sie lernen Tänze aus aller Welt.
Turnen und Spielen hält Sie fit
und beweglich.
Sie bewegen sich zur Musik.
Sie können auch Musik mitbringen.

Für wen

Sie tanzen und bewegen sich gerne.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Klangnau
Dorfstrasse 5b
3550 Langnau i.E.

Kosten

Fr. 108.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 22.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

15. September 2023

Wann

Mittwoch	15.05–16.35 Uhr	9-mal
Oktober	18. 25.	
November	1. 8. 15. 22. 29.	
Dezember	6. 13.	



Kurs 118



Tanzen und bewegen 2

Sie lernen Tänze aus aller Welt.
Turnen und Spielen hält Sie fit
und beweglich.
Sie bewegen sich zur Musik.
Sie können auch Musik mitbringen.

Für wen

Sie tanzen und bewegen sich gerne.
Auch für Teilnehmer und Teilnehmerinnen
mit schweren Beeinträchtigungen.

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Klangnau
Dorfstrasse 5b
3550 Langnau i.E.

Kosten

Fr. 120.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 24.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Wann

Mittwoch	15.05–16.35 Uhr	10-mal
Januar	17. 24. 31.	
Februar	7. 21. 28.	
März	6. 13. 20. 27.	



Pferde

Sie lernen mit Pferden umzugehen.
Sie reiten im Wald.
Sie reiten auf dem Reitplatz.
Sie putzen, pflegen
und füttern die Pferde.
Sie führen Pferde.
Sie bestimmen mit,
was Sie lernen wollen.

Leitung

Marlis Erhard

Wo

Hof Mungnau
Mungnauweg 1
3436 Zollbrück

Kosten

Fr. 396.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 79.–

Anzahl

Teilnehmende

6

Anmeldeschluss

15. September 2023

Für wen

Sie mögen Pferde.
Sie sind gerne 2 Stunden draussen.

Hinweis

Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen
auf Anfrage.

Wann

Dienstag	9.30–11.30 Uhr	12-mal
Oktober	17. 31.	
November	14. 21. 28.	
Dezember	5.	
Februar	27.	
März	5. 12. 19. 26.	
April	2.	



Entspannung – was mir gut tut

integrierter Kurs

Sie lernen,
wie Sie sich entspannen können.
Sie lernen Entspannungs-Techniken kennen:

- einfache Atem-Übungen
- Malen
- Körper-Übungen
- geführte Meditation,
das heisst Gedanken-Reisen
- sich selbst massieren
- Entspannen durch Düfte

Wir machen Fuss- und Hand-Bäder.

Wir machen selber Gesichtsmasken.

Wir tauschen uns darüber aus,
was uns gut tut.

Wir führen ein Entspannungs-Tagebuch.

Leitung

Irene Schönmann

Wo

Stiftung Alpenruhe
Alpenruhstrasse 32
3792 Saanen

Kosten

Fr. 120.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 24.–

Anzahl Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Für wen

Sie wünschen sich mehr Entspannung im Leben.

Wann

Samstag	14.00–17.00 Uhr	4-mal
Januar	20. 27.	
Februar	3. 10.	



Kurs 121



Lesen und Schreiben

Sie lesen Wörter, Sätze und Texte.
Sie schreiben und lesen,
was Ihnen gefällt.
Und was Ihnen im Alltag wichtig ist.
Sie wählen ein Thema,
das Sie interessiert.
Wir sprechen darüber.
Sie lesen und schreiben dazu.

Für wen

Sie lesen, schreiben und erzählen gerne.
Oder Sie möchten es gerne lernen.

Hinweis

Toilette nicht rollstuhlgängig

Leitung

Rachel Dänzer

Wo

Schulzentrum NOSS
Schlösslistrasse 7
3700 Spiez

Kosten

Fr. 288.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 58.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. September 2023

Wann

Montag	18.00–20.00 Uhr	16-mal
Oktober	16. 23. 30.	
November	6. 13. 20. 27.	
Dezember	4. 11.	
Januar	15. 22. 29.	
Februar	5. 12. 26.	
März	4.	



Kurs 122



Tanzen und Begegnen

integrierter Kurs

Sie lernen einfache Tanz-Schritte und verschiedene Tänze kennen.

Wir bewegen uns zur Musik.

Sie helfen mit, einen neuen Tanz zu erfinden.

Wir machen auch eine Tanz-Party.

Sie zeigen die gelernten Tänze.

Sie können Freunde und Freundinnen einladen.

Leitung

Christine Aeschbacher

Wo

Schulhaus

Hofachern

Oberlandstrasse 89

3700 Spiez

Kosten

Fr. 149.–

Zuschlag

Kleingruppe bei

5 Personen: Fr. 30.–

Anzahl

Teilnehmende

6–10

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Für wen

Sie bewegen sich gerne.

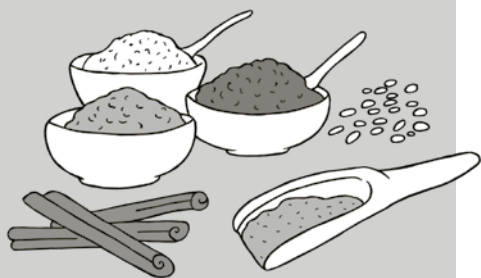
Sie hören gerne Musik.

Wann

Dienstag	18.30–20.00 Uhr	10-mal
Januar	9. 16. 23. 30.	
Februar	6. 13. 27.	
März	5. 12. 19.	

Tanz-Party

Freitag	18.30–21.00 Uhr	1-mal
März	15.	



Kochen: Essens-Reise durch Indien

Sie erleben die indische Küche
 Sie lernen einfache indische Gerichte kennen.
 Sie entdecken indische Gewürze.
 Es gibt 3 Arten indisches Brot.
 Sie probieren das indische Brot.
 Sie lernen die indischen Getränke kennen:
 Chai und Lassi.
 Sie bereiten 3 verschiedene Menus zu.
 Sie lernen typische Mahlzeiten kennen.
 Was isst man zum Frühstück, Zmittag oder Znacht?
 Sie wiederholen die Rezepte auch und üben sie zu kochen.
 Sie entscheiden gemeinsam in der Gruppe, was Sie nochmals kochen möchten.

Leitung

Vandana Thariani

Wo

Schulhaus Länggasse
 Länggasse 16
 3600 Thun

Kosten

Fr. 170.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
 5 Personen: Fr. 34.–

Anzahl

Teilnehmende

6–8

Anmeldeschluss

15. September 2023

Für wen

Sie kochen gerne in der Gruppe.
 Sie möchten indische Gewürze und Aromen kennenlernen.

Wann

Mittwoch	18.00–21.00 Uhr	5-mal
Oktober	18. 25.	
November	1. 8. 15.	



Kurs 124



Tanzen: volkstümlich und modern

Sie lernen viele verschiedene Tänze tanzen.
Wir bewegen uns.
Wir hüpfen, klatschen, springen, schleichen oder stampfen.
Wir tanzen zusammen und alleine, schnell und langsam, lustig und unerwartet.
Wir machen ein kleines Tanz-Theater.
Zum Schluss machen wir einen Tanz-Ball.
Sie laden Freunde und Freundinnen ein.
Sie teilen das Gelernte mit ihnen.

Leitung

Clarissa Matter

Wo

Primarschule
Gotthelf
Sustenstrasse 2
3604 Thun

Kosten

Fr. 111.–

Zuschlag
Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 22.–

Anzahl

Teilnehmende

6–15

Anmeldeschluss

20. September 2023

Für wen

Für Anfänger und Anfängerinnen
und Fortgeschrittene.

Wann

Freitag	18.30–20.15 Uhr	6-mal
Oktober	20. 27.	
November	3. 10. 17. 24.	

Tanz-Ball

Freitag	18.30–21.00 Uhr	1-mal
Dezember	1.	



Frohe Weihnachten – feliz navidad – god jul

Menschen in vielen Ländern feiern Weihnachten. Wie feiern die Menschen in Schweden, in Frankreich, in Italien oder in England? Wie feiern Sie Weihnachten? Sie lernen viele Weihnachts-Bräuche kennen. Zum Beispiel erfahren Sie, wer in Italien die Geschenke bringt. Sie können auch ein Land bestimmen. Sie erhalten Unterlagen. Zum Beispiel: Rezepte, Geschichten und Texte. Die Unterlagen bekommen Sie per E-Mail.

Leitung

Marianne Burri

Wo

zu Hause

Kosten

Fr. 72.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 14.–

Anzahl

Teilnehmende

6–9

Anmeldeschluss

30. September 2023

Für wen

Sie haben eine E-Mail-Adresse.

Sie haben einen Computer oder einen Laptop oder ein Tablet oder ein Smartphone.

Hinweis

Sie arbeiten zu Hause, wann Sie möchten. Sie können die Kursleiterin auch anrufen, ihr eine Mail oder ein WhatsApp schicken. Sie erhalten die Unterlagen jede Woche vor dem Zoom-Treffen.

Wann

Wer möchte: Treffen über Zoom

Dienstag	19.00–20.00 Uhr	6-mal
Oktober	31.	
November	7. 14. 21. 28.	
Dezember	5.	



Zuhause auf Reisen gehen: Costa Rica

Costa Rica liegt in Zentralamerika. Dort leben Affen im Dschungel. Im Kurs lernen Sie:

- wie Sie nach Costa Rica reisen können
- wichtige Wörter auf Spanisch
- welche Tiere in Costa Rica leben
- wie die Landschaft und das Wetter ist
- was man in Costa Rica isst

Sie lernen Tänze und Musik kennen.

Costa-Ricaner und Costa-Ricanerinnen mit Beeinträchtigung machen die Musik.

Die Kursleiterin lebt auch in Costa Rica. Sie bekommen Unterlagen per E-Mail, zum Beispiel: Videos, Musik, Rezepte, Quiz und anderes mehr.

Für wen

Sie haben eine E-Mail-Adresse.

Sie haben einen Computer oder einen Laptop oder ein Tablet oder ein Smartphone.

Hinweis

Sie arbeiten zuhause, wann Sie möchten.

Sie können die Kursleiterin auch anrufen, ihr eine Mail oder ein WhatsApp schicken.

Wann

Sie erhalten die Unterlagen

Montag	6-mal			
Januar	8.	15.	22.	29.
Februar	5.	12.		

Leitung

Daniela Krebs

Wo

zuhause

Kosten

Fr. 72.–

Zuschlag

Kleingruppe bei
5 Personen: Fr. 14.–

Anzahl

Teilnehmende

6–9

Anmeldeschluss

10. Dezember 2023

Kursleiterinnen und Kursleiter

Aeschbacher Christine

dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin,
Leiterin Erwachsenensport esa, SVEB-Zertifikat

Thun

☎ 079 217 87 16

Arnold Christof

Kurs- und Projektleiter Radioschule klipp+klang,
Primarlehrer

Bern

☎ 079 235 66 76

Baer Korinna

Primarlehrerin, Yoga-Lehrerin

Langenthal

☎ 062 922 40 49

Beck Beat

Primarlehrer, Kunstpädagoge, SVEB-Zertifikat,
Ausbilder Behindertensport

Worben

☎ 076 347 34 57

Burri Johanna

Kursleiterin Jodeln

Wattenwil

☎ 079 762 41 54

Burri Marianne

Heilpädagogin

Burgstein

☎ 079 574 98 04

Buser Lukas

Sekundarlehrer

Boll

☎ 031 839 32 82

Cantwell Ursula

Bewegungs- und Tanztherapeutin, SVEB-Zertifikat,
Leiterin Erwachsenensport esa

Langnau

☎ 034 402 31 13

Kursleiterinnen und Kursleiter

Fortsetzung

Caspar Lorenz

Sozialpädagoge HF,
im Leitungsteam der Heiteren Fahne

Kehrsatz
☎ 079 268 27 67

Dänzer Rachel

Schulische Heilpädagogin

Steffisburg
☎ 079 612 24 44

Eggler Lara

Fachangestellte Betreuung Fachrichtung Behinderung

Fahrni b. Thun
☎ 078 926 41 16

Erhard Marlis

Lehrerin, Reitpädagogin SG-TR

Zollbrück
☎ 034 496 53 88

Fuhrer Nadin

Schulische Heilpädagogin

Bern
☎ 079 936 64 51

Gampp Marianne

Yoga-Lehrerin

Mülchi
☎ 076 817 33 12

Gonzalez Cynthia

Profi-Tänzerin und Theaterschaffende,
Master of Arts Theater, Grundausbildung Tanztherapie

Bern
☎ 077 477 01 54

Graber Matthias

Sozialpädagoge, Bachelor Art Education,
SVEB-Zertifikat

Faoug
☎ 026 672 17 00

Graf Denise

Bern

Kurs- und technische Leiterin Samariterbund

☎ 079 546 85 20

Heer Sara

Solothurn

Sonderpädagogin

☎ 031 302 09 05

Heiniger Bettinadipl. Sozial- und Bewegungspädagogin,
Trauer- und Sterbebegleiterin

Uettligen

☎ 078 791 88 38

Heiniger Sibylle

Biel

dipl. Sozialpädagogin HF, Theaterpädagogin, Regisseurin

☎ 078 766 27 99

Hotz Rolf

Faoug

Kursleiter Computeranwendungen

☎ 076 721 17 00

Hurni Werner

Jegenstorf

Instruktor SBV (Schweizerischer Billard Verband)

☎ 079 459 77 53

Jacob CorinnePrimarlehrerin, Musiktherapeutin FH,
klassische Sängerin

Biel

☎ 079 790 51 25

Jungi PriskaSozialpädagogin HF,
Sexualpädagogin und -beraterin

Biel

☎ 079 438 60 79

Kursleiterinnen und Kursleiter

Fortsetzung

Keller Hans Praz
Bus- und Tramchauffeur, Praxisausbilder ☎ 079 447 80 07

Köhli Lea Bern
Primarlehrerin ☎ 076 318 84 11

Köhli-Mühlheim Evelyne Seedorf
Heilpädagogin, SVEB-Zertifikat ☎ 032 392 67 08

Krebs Daniela Costa Rica
dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin ☎ 00506 8852 8078

Kunz Isabelle Riggisberg
Fachfrau Betreuung, Fachlehrgang Ausdrucksmalen ☎ 031 809 44 88

Luder Markus Biel
Sozialpädagoge HF ☎ 079 612 85 14

Matter Clarissa Interlaken
Bachelor in Bewegungstheater, Tänzerin ☎ 078 735 29 20

Mayencourt Kappeler Judith Biel
Heilpädagogin ☎ 076 476 80 40

Moser Regli Gabriela Brienz
Hauswirtschaftslehrerin, Musikerin, Musikgeragogin ☎ 079 740 49 04

Muralt Heidi

Aktivierungsfachfrau HF,
Mal- und Gestaltungspädagogin

Münsingen

☎ 031 791 28 78

Pulfer Urs

Sozialpädagoge

Wabern

☎ 031 961 32 94

Schenk Susanne

Sozialpädagogin, Sexualpädagogin und -beraterin

Spiegel b. Bern

☎ 076 506 39 66

Schlatterer Lea

Sozialarbeiterin

Interlaken

☎ 076 712 28 82

Schönmann Irene

Sozialpädagogin HF, Kunstagogin,
Schwimmlererin PluSport

Gstaad

☎ 079 669 98 80

Thariani Vandana

Fachangestellte Gesundheit, SVEB-Zertifikat

Thörishaus

☎ 079 666 92 63

Utiger Tamara

dipl. Sozialpädagogin HF

Thun

☎ 079 912 04 01

Wagner Thomas

Englisch-Übersetzer

Liebefeld

☎ 077 480 68 49


Kursleiterinnen und Kursleiter

Fortsetzung

Wick Céline

Bern

Heilpädagogin, SVEB-Zertifikat

 078 935 32 21

Widmer Martine

Biel


Primarlehrerin

 079 208 51 32

Wrapner Charles

Biel

Master in Contemporary Arts Practice,
Kursleiter Spanisch und Englisch

 077 248 60 08

Wüest Rebecca

Nidau

Master in Sportwissenschaften,
Vertiefung Unterricht

 076 416 38 84

Zürcher Stephan

Gümligen

Sozialpädagoge, Wanderleiter FA

 079 727 03 73

Unterstützung

Wir danken für die Unterstützung



- Invalidenversicherung über *insieme*
 - Bildungs- und Kulturdirektion des Kantons Bern
 - Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern
-

Möchten Sie Mitglied werden?

Mit einer Mitgliedschaft unterstützen Sie die ***volkshochschule plus***.

Eine Mitgliedschaft kostet:

für Einzelpersonen Fr. 20.–

für Institutionen Fr. 100.–

Sie können sich auf unserer Homepage www.vhsplus.ch als Mitglied anmelden.

Oder rufen Sie uns an!

 031 302 09 05

Leitbild *volkshochschule plus*

Profil

- Alle Menschen haben das Recht, zu lernen und sich zu entwickeln.
- Wir sind eine Volkshochschule für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.
- Wir finanzieren uns über Gelder von Kanton und Bund sowie Beiträgen von Teilnehmenden und Mitgliedern.
- Wir pflegen die Zusammenarbeit mit Volkshochschulen, Bildungsclubs, Wohnheimen, Werkstätten und weiteren Organisationen.

Bildung

- Wir nehmen Rücksicht auf das Lernverhalten unserer Kursteilnehmenden.
- Wir gehen auf ihre vielseitigen Interessen und Bedürfnisse ein.
- Wir bieten Kurse in allen Regionen des Kantons Bern an.
- Einige Kurse sind integriert, sie stehen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung offen.

Entwicklung und Freude

- Unsere Kursteilnehmenden setzen ihre Fähigkeiten ein und haben Spass dabei.
- Sie machen neue Erfahrungen und lernen Neues kennen.
- Sie finden in unseren Kursen Unterstützung für ihren Alltag.
- Sie bestimmen mit, was sie lernen und erleben möchten.

Respekt und Sorgfalt

- Kursteilnehmende und Kursleitende sind uns wichtig.
- Wir begegnen einander mit Achtung und Respekt.
- In unseren Kursen herrscht ein gewaltfreies Klima.
Wir dulden keine Art von Übergriffen.
- Wir setzen unsere finanziellen Mittel sorgfältig ein.

Qualität und Organisation

- Unsere Kursleitenden sind ausgebildete Fachpersonen.
- Wir bieten Weiterbildungen für Kursleiter und Kursleiterinnen an.
- Rückmeldungen nehmen wir ernst.
Sie helfen uns, weiter zu kommen.
- Wir arbeiten nach heutigen Erkenntnissen der Erwachsenenbildung.

Anmeldung

Bitte schicken Sie uns die Anmelde-Karte in einem Couvert.

So sind Ihre persönlichen Angaben besser geschützt.
Wir geben Ihre Angaben nur der Kursleitung weiter.

Haben Sie Fragen dazu?

Dann rufen Sie uns an!

 031 302 09 05

Bitte schicken Sie die Anmelde-Karte an folgende Adresse:

volkshochschule plus

Seilerstrasse 27

3011 Bern

 **STIFTUNG
DENK AN MICH**
Ferien und Freizeit für Menschen
mit Behinderungen



**Wir unterstützen die Bildungsreisen
von volkshochschule plus**

Besuchen Sie uns auf denkanmich.ch

SRF Schweizer Radio
und Fernsehen
Die Solidaritätsstiftung
des SRF



IBAN CH91 0900 0000 4000 1855 4

Anmelde-Karte

Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Name:	Vorname:
Wohnheim, WG:	Strasse:
PLZ/Ort:	☎ Privat:
☎ Handy:	☎ Geschäft:
E-Mail:	Geburts-Datum:
Für mich ist wichtig im Kurs:	

Rechnungs-Adresse

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ/Ort:

Bitte ankreuzen	Ja	Nein		Ja	Nein
Ich bin IV-berechtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	General-Abonnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin Rollstuhlfahrer/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Halbtax-Abonnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine Mehrfachbehinderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV-Begleitkarte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Epilepsie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Ich habe Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

Anmelde-Karte

Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Kurs-Nummer:	Kurs-Titel:
Name:	Vorname:
Wohnheim, WG:	Strasse:
PLZ/Ort:	☎ Privat:
☎ Handy:	☎ Geschäft:
E-Mail:	Geburts-Datum:
Für mich ist wichtig im Kurs:	

Rechnungs-Adresse

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ/Ort:

Bitte ankreuzen	Ja	Nein		Ja	Nein
Ich bin IV-berechtigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	General-Abonnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin Rollstuhlfahrer/in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Halbtax-Abonnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine Mehrfachbehinderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV-Begleitkarte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Epilepsie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Ich habe Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

