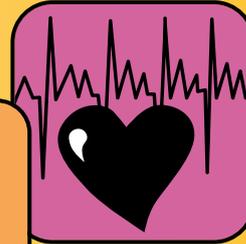


**VHSN**



Volkshochschule  
Spiez-Niedersimmental



**1. Semester 2025**  
**Januar – Juli**



## Anmeldung

Wenn Sie sich anmelden, ist Ihre Anmeldung grundsätzlich verbindlich und verpflichtet Sie, das volle Kursgeld zu bezahlen.

## Wiederanmeldung/Kursfortsetzung

Die Wiederanmeldung für die Fortsetzung eines Semesterkurses kann entweder via Unterschrift auf der Wiederanmeldeliste erfolgen oder direkt bei der Geschäftsstelle. Die Unterschrift gilt als definitive Anmeldung und ist verbindlich. Die Wiederanmeldeliste für Ihren Kurs wird jeweils in den letzten Lektionen eines Semesters durch die Kursleitung aufgelegt.

## Abmeldung

Wollen Sie Ihre Anmeldung zurückziehen, können Sie das bis 10 Tage vor Kursbeginn tun, bei Sprach- und Bewegungskursen bis eine Woche nach Kursbeginn, weil in diesen Kursen die Möglichkeit einer Schnupperlektion besteht. Melden Sie sich nach dem Anmeldeschluss ab, sind Sie verpflichtet, das Kursgeld zu bezahlen, ausser Sie ziehen sich aus gesundheitlichen Gründen zurück und weisen ein Arztzeugnis vor.

## Versäumte Lektionen

Versäumte Lektionen berechtigen zu keinem Preisabzug. Sollten Sie aber aus gesundheitlichen Gründen bei Semesterkursen (Sprache und Bewegung) Termine verpassen und uns ein Arztzeugnis vorlegen, bezahlen wir Ihnen die Lektionen zurück – vorausgesetzt die Abwesenheit betrifft mindestens 5 aufeinander folgende Lektionen im gleichen Kurs. Dabei verrechnen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von CHF 15.00.

## Kursbestätigung/Absage

Ein Kurs findet nur statt, wenn wir genügend Anmeldungen erhalten haben. Nach dem Anmeldeschluss stellen wir Ihnen die Kursbestätigung oder Absage zu. Die Kursbestätigung enthält Angaben, was in den Kurs mitzubringen ist (Material, Werkzeug, spezielle Kleidung, Verpflegung etc.)

## Zahlung

Wir bitten Sie das Kursgeld vor Kursbeginn zu überweisen.

## Ermässigung

Lernende und Studierende mit Ausweis (Erstausbildung bis 25-jährig) zahlen das halbe Kursgeld. Legen Sie Ihrer Anmeldung bitte eine Kopie Ihres Ausweises bei. Keine Ermässigungen sind bei speziellen Jugend- und Kinderkursen möglich.

## KulturLegi

Die VHSN gewährt auf fast alle Kursgelder 50% Rabatt. Legen Sie Ihrer Anmeldung bitte die Kopie Ihrer gültigen KulturLegi bei. Bei Exkursionen, Vorträgen sowie speziellen Jugend- und Kinderkursen werden keine Ermässigungen gewährt.



## Kostenloser Kinderhütendienst

## Haftung

Die VHSN übernimmt keine Haftung bei Unfällen und Verlusten. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## Kursleiter Vertretung

LeiterInnenwechsel infolge Krankheit, Unfall oder Ferien sind zu akzeptieren.

## Detailinformationen zu den Kursen

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie unter [www.vhsn.ch](http://www.vhsn.ch). Sollten Sie keinen Zugang zum Internet haben, senden wir Ihnen die Kursbeschreibungen per Post.

## Kursausweis

Als Nachweis für Ihre Weiterbildung erhalten Sie den Bildungspass SVEB (Schweiz. Vereinigung für Erwachsenenbildung) für CHF 6.00 bei der Geschäftsstelle.

## Kurskosten

Die Preisangaben verstehen sich pro Kurs und Person.

## Materialkosten

Angaben zu den Materialkosten finden Sie unter [www.vhsn.ch](http://www.vhsn.ch) beim jeweiligen Kurs.

## Kursort

Sofern nichts anderes angegeben ist, findet der Kurs in Spiez statt.



## Informationen zu den Sprachkursen

Zusätzliche Information über Niveau und Kurseinstufungen, Kursgeldberechnung und Subventionen, Lehrmittel etc. finden Sie unter <https://www.vhsn.ch/kurse/sprachkurse/>



## Atem und Bewegung als Erlebnis 60plus

### Kurs-Nr. 25-1-9201

20x, ab Montag, 13. Januar, 08.30–09.45 Uhr  
Kursort: Wimmis  
CHF 403.00, Mitglieder CHF 388.00



## Pilates Flow

### Kurs-Nr. 25-1-9331

19x, ab Montag, 13. Januar, 09.50–10.50 Uhr

### Kurs-Nr. 25-1-9332

19x, ab Montag, 13. Januar, 11.00–12.00 Uhr  
CHF 310.00, Mitglieder CHF 295.00

## Yogilates

### Kurs-Nr. 25-1-9337

19x, ab Montag, 13. Januar, 18.30–19.30 Uhr

### Kurs-Nr. 25-1-9338

19x, ab Montag, 13. Januar, 19.45–20.45 Uhr  
CHF 310.00, Mitglieder CHF 295.00

### Kurs-Nr. 25-1-9336

20x, ab Donnerstag, 16. Januar,  
08.15–09.15 Uhr

### Kurs-Nr. 25-1-9339

20x, ab Freitag, 17. Januar, 08.30–09.30 Uhr  
CHF 325.00, Mitglieder CHF 310.00

## Neu Sanftes Faszien Flow Yoga

### Kurs-Nr. 25-1-9325

10x, ab Montag, 3. März, 09.00–10.00 Uhr  
CHF 175.00, Mitglieder CHF 160.00  
Anmeldung bis 24. Februar

## Yoga auf dem Stuhl

### Kurs-Nr. 25-1-9361

19x, ab Montag, 13. Januar, 15.30–16.30 Uhr  
CHF 319.00, Mitglieder CHF 304.00

### Kurs-Nr. 25-1-9360

20x, ab Donnerstag, 16. Januar,  
09.30–10.30 Uhr  
CHF 335.00, Mitglieder CHF 320.00

## Yoga 60plus

### Kurs-Nr. 25-1-9301

19x, ab Montag, 13. Januar, 16.45–18.00 Uhr  
CHF 395.00, Mitglieder CHF 380.00

## Neu Yoga für Männer

### Kurs-Nr. 25-1-9350

10x, ab Dienstag, 14. Januar, 07.30–08.30 Uhr  
CHF 175.00, Mitglieder CHF 160.00

## Sanftes Yoga

### Kurs-Nr. 25-1-9312

21x, ab Dienstag, 14. Januar, 09.00–10.00 Uhr  
CHF 351.00, Mitglieder CHF 336.00

## Yin Yoga

### Kurs-Nr. 25-1-9315

21x, ab Dienstag, 14. Januar, 17.45–18.45 Uhr  
CHF 351.00, Mitglieder CHF 336.00

## Flow Yoga

### Kurs-Nr. 25-1-9321

21x, ab Dienstag, 14. Januar, 19.00–20.00 Uhr  
CHF 351.00, Mitglieder CHF 336.00



## Vinyasa Flow Yoga

### Kurs-Nr. 25-1-9322

20x, ab Donnerstag, 16. Januar,  
10.45–11.45 Uhr  
CHF 335.00, Mitglieder CHF 320.00

## Early Morning Flow

### Kurs-Nr. 25-1-9318

20x, ab Freitag, 17. Januar, 07.30–08.30 Uhr  
CHF 335.00, Mitglieder CHF 320.00

## Hatha-Yoga

### Kurs-Nr. 25-1-9309

21x, ab Mittwoch, 15. Januar,  
08.45–10.00 Uhr  
CHF 435.00, Mitglieder CHF 420.00

### Kurs-Nr. 25-1-9307

20x, ab Mittwoch, 15. Januar,  
18.30–19.45 Uhr

### Kurs-Nr. 25-1-9308

20x, ab Mittwoch, 15. Januar,  
20.00–21.15 Uhr  
CHF 415.00, Mitglieder CHF 400.00

### Kurs-Nr. 25-1-9311

20x, ab Donnerstag, 16. Januar,  
18.30–19.45 Uhr

### Kurs-Nr. 25-1-9310

20x, ab Donnerstag, 16. Januar,  
20.00–21.15 Uhr  
CHF 415.00, Mitglieder CHF 400.00

### **Yoga für Sportlerinnen und Sportler – Rückenschmerzen trotz Sport?**

**Kurs-Nr. 25-1-9319a**

10x, ab Freitag, 17. Januar, 18.15–19.15 Uhr  
CHF 175.00, Mitglieder CHF 160.00

### **Yoga für Sportlerinnen und Sportler – Knie stärken**

**Kurs-Nr. 25-1-9319b**

5x, ab Freitag, 25. April, 18.15–19.15 Uhr  
CHF 85.00, Mitglieder CHF 80.00  
Anmeldung bis 15. April

### **Qi Gong – Tai Chi**

#### **Liu Zi Jue – die sechs heilenden Laute**

**Kurs-Nr. 25-1-9211**

18x, ab Donnerstag, 16. Januar,  
19.30–20.30 Uhr  
CHF 294.00, Mitglieder CHF 279.00

### **Körper – Tanz – Bewegung**

**Kurs-Nr. 25-1-9111**

21x, ab Dienstag, 14. Januar, 09.00–10.30 Uhr  
CHF 456.00, Mitglieder CHF 441.00

### **Line Dance Beginner**

**Kurs-Nr. 25-1-9115**

21x, ab Dienstag, 14. Januar, 17.30–18.30 Uhr  
CHF 341.00, Mitglieder CHF 326.00

### **Line Dance Beginner Easy Level 2**

**Kurs-Nr. 25-1-9116**

21x, ab Dienstag, 14. Januar, 18.35–19.35 Uhr  
CHF 341.00, Mitglieder CHF 326.00



Unsere Wellness-Oase lädt Sie ein zum Geniessen. Entspannen Sie sich genussvoll in der finnischen Sauna, der Biosauna, dem Dampfbad oder in unserem Warmsprudelbecken.

[hallenbad-aeschi.ch](http://hallenbad-aeschi.ch)

### **Orientalischer Tanz**

**Kurs-Nr. 25-1-9101**

21x, ab Dienstag, 14. Januar, 18.30–19.45 Uhr  
CHF 422.00, Mitglieder CHF 407.00

**Kurs-Nr. 25-1-9104**

20x, ab Freitag, 17. Januar, 13.00–14.15 Uhr  
CHF 403.00, Mitglieder CHF 388.00

### **Zumba Fitness & Zumba Gold**

**Kurs-Nr. 25-1-9012**

21x, ab Dienstag, 14. Januar, 18.30–19.30 Uhr

**Kurs-Nr. 25-1-9011**

21x, ab Mittwoch, 15. Januar,  
09.30–10.30 Uhr

CHF 341.00, Mitglieder CHF 326.00

### **Hawaiian Dance**

**Kurs-Nr. 25-1-9112a**

6x, ab Donnerstag, 30. Januar,  
18.15–19.15 Uhr  
CHF 98.00, Mitglieder CHF 93.00  
Anmeldung bis 21. Januar

**Kurs-Nr. 25-1-9112b**

6x, ab Donnerstag, 1. Mai, 18.15–19.15 Uhr  
CHF 98.00, Mitglieder CHF 93.00  
Anmeldung bis 22. April

Wo kein Anmeldedatum steht,  
gilt die **Anmeldung bis am 3. Januar.**

## Body and Soul – mehr (Körper)Bewusstsein durch Tanz für Frauen

**Kurs-Nr. 25-1-9113**

Samstag, 24. Mai, 14.00–16.00 Uhr

CHF 35.00

Anmeldung bis 15. Mai

## Dance 'n' Core

**Kurs-Nr. 25-1-9031**

20x, ab Donnerstag, 16. Januar,

08.30–09.30 Uhr

CHF 325.00, Mitglieder CHF 310.00

## Core 'n' Burn

**Kurs-Nr. 25-1-9001**

21x, ab Dienstag, 14. Januar, 20.00–21.00 Uhr

CHF 341.00, Mitglieder CHF 326.00

  
Spiez

sekretariat@samariterspiez.ch

www.samariterspiez.ch

www.instagram.com/samariter.spiez

**Allen Helfen können –  
ein gutes Gefühl**

**Allen Helfen –  
unsere Mission**



## M.A.X. 'n' Core

**Kurs-Nr. 25-1-9035**

18x, ab Freitag, 31. Januar, 08.45–09.45 Uhr

CHF 294.00, Mitglieder CHF 279.00

Anmeldung bis 23. Januar



## Bodyforming 'n' More

**Kurs-Nr. 25-1-9330**

19x, ab Montag, 13. Januar, 08.40–09.40 Uhr

CHF 310.00, Mitglieder CHF 295.00



## Bodyforming, Beckenboden-Training

**Kurs-Nr. 25-1-9221**

20x, ab Donnerstag, 16. Januar,

09.40–10.40 Uhr

**Kurs-Nr. 25-1-9222**

20x, ab Donnerstag, 16. Januar,

10.45–11.45 Uhr

CHF 325.00, Mitglieder CHF 310.00

## Antara – das Rückentraining der modernen Zeit

**Kurs-Nr. 25-1-9217**

21x, ab Mittwoch, 15. Januar,

08.00–09.00 Uhr

CHF 341.00, Mitglieder CHF 326.00

## Antara – Lifestyle

**Kurs-Nr. 25-1-9216**

20x, ab Donnerstag, 16. Januar,

17.00–18.00 Uhr

CHF 325.00, Mitglieder CHF 310.00

## **Neu** Zirkel-Training

**Kurs-Nr. 25-1-9020**

9x, ab Mittwoch, 29. Januar, 20.00–21.00 Uhr

CHF 150.00, Mitglieder CHF 140.00

Anmeldung bis 20. Januar

## Aquagymnastik im stehtiefen Wasser

**Kurs-Nr. 25-1-9401**

18x, ab Montag, 6. Januar, 18.15–19.00 Uhr

**Kurs-Nr. 25-1-9402**

18x, ab Montag, 6. Januar, 19.15–20.00 Uhr

**Kurs-Nr. 25-1-9403**

18x, ab Montag, 6. Januar, 20.05–20.50 Uhr

Kursort: Aeschi

CHF 294.00, Mitglieder CHF 279.00

Anmeldung bis 20. Dezember 2024

## Aquafitness im Tiefwasser

**Kurs-Nr. 25-1-9405**

18x, ab Donnerstag, 9. Januar,

09.00–09.45 Uhr

**Kurs-Nr. 25-1-9406**

18x, ab Donnerstag, 9. Januar,

10.00–10.45 Uhr

**Kurs-Nr. 25-1-9407**

18x, ab Donnerstag, 9. Januar,

11.00–11.45 Uhr

Kursort: Aeschi

CHF 294.00, Mitglieder CHF 279.00

Anmeldung bis 20. Dezember 2024

**Sushi****Kurs-Nr. 25-1-6532a**

Montag, 13. Januar, 18.00–21.00 Uhr  
 Freddi Weissen  
 Oberstufenschule, Frutigen  
 CHF 60.00  
 Anmeldung bis 31. Dezember 2024

**Sushi****Kurs-Nr. 25-1-6532b**

Montag, 20. Januar, 18.00–21.00 Uhr  
 Freddi Weissen  
 Oberstufenschule, Frutigen  
 CHF 60.00  
 Anmeldung bis 7. Januar

**Frisch gesungen, froh gelaunt...****Kurs-Nr. 25-1-2023**

6x, ab Donnerstag, 16. Januar,  
 19.30–21.00 Uhr  
 Victor Pulver  
 Schulzentrum Längenstein, Spiez  
 CHF 148.00, Mitglieder CHF 138.00  
 Anmeldung bis 8. Januar

**Grundkurs Jodelgesang I  
für Anfängerinnen und Anfänger****Kurs-Nr. 25-1-2011**

6x, ab Dienstag, 25. Februar, 18.30–20.00 Uhr  
 Sylvia Wenger  
 Schulzentrum Längenstein, Spiez  
 CHF 148.00, Mitglieder CHF 138.00  
 Anmeldung bis 18. Februar

**Selbstgemachte Ravioli  
mit veganer Füllung****Kurs-Nr. 25-1-6520**

Samstag, 8. Februar, 17.00–20.00 Uhr  
 Susi Landmesser  
 Schulzentrum Längenstein, Spiez  
 CHF 60.00, Mitglieder CHF 55.00  
 Anmeldung bis 30. Januar

**Power Riegel und Bliss Balls****Kurs-Nr. 25-1-6521**

Samstag, 17. Mai, 17.00–19.00 Uhr  
 Susi Landmesser  
 Schulzentrum Längenstein, Spiez  
 CHF 45.00  
 Anmeldung bis 8. Mai

**Jazz und Improvisation für alle –  
Workshop****Kurs-Nr. 25-1-2025**

3x, ab Samstag, 26. April, 09.00–11.45 Uhr  
 Tony Martinez  
 Schulzentrum Längenstein, Spiez  
 CHF 171.00, Mitglieder CHF 156.00  
 Anmeldung bis 17. April

**Grundkurs Jodelgesang II  
mit Vorkenntnissen****Kurs-Nr. 25-1-2013**

3x, ab Dienstag, 20. Mai, 18.30–20.00 Uhr  
 Sylvia Wenger  
 Schulzentrum Längenstein, Spiez  
 CHF 74.00, Mitglieder CHF 69.00  
 Anmeldung bis 13. Mai

**Bewegtes Gehirntraining für Schule,  
Beruf, Sport und Alter****Kurs-Nr. 25-1-4201**

Samstag, 22. März, 14.00–15.30 Uhr  
 Mareke Bänziger  
 Yogilates, Spiez  
 CHF 35.00  
 Anmeldung bis 14. März

**Bewegtes Gehirntraining****Kurs-Nr. 25-1-4202**

4x, ab Donnerstag, 10. April, 14.00–15.00 Uhr  
 Linsey Volken  
 Yogilates, Spiez  
 CHF 85.00, Mitglieder CHF 80.00  
 Anmeldung bis 2. April

**Numerologie – ein Kompass für Ihr Leben****Kurs-Nr. 25-1-4226**

3x, ab Dienstag, 13. Mai, 19.00–21.00 Uhr  
 Barbara Martin  
 NOSS Schulzentrum, Spiez  
 CHF 165.00, Mitglieder CHF 150.00  
 Anmeldung bis 6. Mai



ILG AG WUMMIS  
 Nachhaltige Kommunikation

**«hie tschäderets»**

KOMMUNIKATION MIT WUMMS.

www.ilg.ch

**Nach-Alphabetisierung Deutsch,  
Semi-Intensivkurs****Kurs-Nr. 25-1-8030**33x, ab Dienstag, 4. Februar, 17.00–19.00 Uhr  
CHF 690.00

Anmeldung bis 27. Januar

**Deutsch als Fremdsprache A1.1  
für Anfängerinnen und Anfänger,  
Semi-Intensivkurs****Kurs-Nr. 25-1-8003**37x, ab Montag, 20. Januar, 14.00–16.00 Uhr  
CHF 765.00

Anmeldung bis 10. Januar

**Deutsch als Fremdsprache A1.1  
für Anfängerinnen und Anfänger,  
Semi-Intensivkurs****Kurs-Nr. 25-1-8004**25x, ab Mittwoch, 10. März, 17.00–18.30 Uhr  
CHF 425.00

Anmeldung bis 2. März

**Deutsch als Fremdsprache A1.1–A1.2,  
Semi-Intensivkurs****Kurs-Nr. 25-1-8014**39x, ab Montag, 13. Januar, 17.15–19.45 Uhr  
CHF 986.00

Anmeldung bis 3. Januar

**Deutsch als Fremdsprache A1.2,  
Semi-Intensivkurs****Kurs-Nr. 25-1-8013**39x, ab Montag, 13. Januar, 15.45–17.15 Uhr  
CHF 621.00

Anmeldung bis 3. Januar

**Sprachenbeiz –****jeden 1. Donnerstag im Monat****gemäss Programm****Ab 9. Januar 2025**

19.30–21.00 Uhr

CHF 15.00

www.dorffhus.ch

**Deutsch als Fremdsprache A1.2,  
Semi-Intensivkurs****Kurs-Nr. 25-1-8002**35x, ab Montag, 3. Februar,  
18.35–20.05 Uhr

CHF 565.00

Anmeldung bis 26. Januar

**Deutsch als Fremdsprache A2.1,  
Semi-Intensivkurs****Kurs-Nr. 25-1-8010**36x, ab Montag, 13. Januar, 19.05–21.05 Uhr  
CHF 746.00

Anmeldung bis 3. Januar

**Deutsch als Fremdsprache A2.1,  
Semi-Intensivkurs****Kurs-Nr. 25-1-8008**37x, ab Dienstag, 4. Februar, 17.00–18.30 Uhr  
CHF 593.00

Anmeldung bis 25. Januar

– Sprachstandanalyse Deutsch auf Anfrage  
– Privatunterricht und massgeschneiderte Kurse für  
Firmen auf Anfrage

**Deutsch als Fremdsprache A2.1,  
Semi-Intensivkurs****Kurs-Nr. 25-1-8012**41x, ab Dienstag, 14. Januar, 17.45–19.45 Uhr  
CHF 840.00

Anmeldung bis 6. Januar

**Deutsch als Fremdsprache A2.2,  
Semi-Intensivkurs****Kurs-Nr. 25-1-8001**36x, ab Montag, 13. Januar, 16.50–18.50 Uhr  
CHF 746.00

Anmeldung bis 3. Januar

**Deutsch als Fremdsprache B1.1,  
Semi-Intensivkurs****Kurs-Nr. 25-1-8009**37x, ab Dienstag, 4. Februar, 18.35–20.05 Uhr  
CHF 593.00

Anmeldung bis 25. Januar

**Englisch für den Beruf A1–A2****Kurs-Nr. 25-1-8120**13x, ab Montag, 27. Januar, 20.15–21.30 Uhr  
CHF 267.00, Mitglieder CHF 252.00 (ab 7 TN)

CHF 308.00, Mitglieder CHF 293.00 (5–6 TN)

CHF 384.00, Mitglieder CHF 369.00 (4 TN)

Anmeldung bis 20. Januar

**Englisch B1****Kurs-Nr. 25-1-8103**8x, ab Mittwoch, 15. Januar, 17.00–18.30 Uhr  
CHF 201.00, Mitglieder CHF 186.00 (ab 7 TN)

CHF 231.00, Mitglieder CHF 216.00 (5–6 TN)

CHF 287.00, Mitglieder CHF 272.00 (4 TN)

Anmeldung bis 3. Januar

## Spanisch A1.1 mit Vorkenntnissen

### Kurs-Nr. 25-1-8201

17x, ab Montag, 13. Januar, 19.00–20.15 Uhr  
CHF 345.00, Mitglieder CHF 330.00 (ab 7 TN)  
CHF 398.00, Mitglieder CHF 383.00 (5–6 TN)  
CHF 497.00, Mitglieder CHF 482.00 (4 TN)  
Anmeldung bis 3. Januar

## Italienisch A1–A2

### Kurs-Nr. 25-1-8313

20x, ab Freitag, 17. Januar, 10.30–11.40 Uhr  
CHF 377.00, Mitglieder CHF 362.00 (ab 7 TN)  
CHF 435.00, Mitglieder CHF 420.00 (5–6 TN)  
CHF 544.00, Mitglieder CHF 529.00 (4 TN)  
Anmeldung bis 3. Januar

## Italienisch B2.1

### Kurs-Nr. 25-1-8312

10x, ab Freitag, 24. Januar, 08.30–10.00 Uhr  
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00 (ab 7 TN)  
CHF 285.00, Mitglieder CHF 270.00 (5–6 TN)  
CHF 355.00, Mitglieder CHF 340.00 (4 TN)  
Anmeldung bis 14. Januar

## Italienisch B2.2

### Kurs-Nr. 25-1-8317

10x, ab Freitag, 17. Januar, 08.30–10.00 Uhr  
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00 (ab 7 TN)  
CHF 285.00, Mitglieder CHF 270.00 (5–6 TN)  
CHF 355.00, Mitglieder CHF 340.00 (4 TN)  
Anmeldung bis 3. Januar

## Französisch A2.2, rafraîchissement

### Kurs-Nr. 25-1-8401

10x, ab Donnerstag, 16. Januar, 19.00–20.15 Uhr  
CHF 209.00, Mitglieder CHF 194.00 (ab 7 TN)  
CHF 240.00, Mitglieder CHF 225.00 (5–6 TN)  
CHF 299.00, Mitglieder CHF 284.00 (4 TN)  
Anmeldung bis 3. Januar

## Schwedisch für die Ferien A2

### Kurs-Nr. 25-1-8500

13x, ab Mittwoch, 29. Januar, 20.15–21.30 Uhr  
CHF 267.00, Mitglieder CHF 252.00 (ab 7 TN)  
CHF 308.00, Mitglieder CHF 293.00 (5–6 TN)  
CHF 384.00, Mitglieder CHF 369.00 (4 TN)  
Anmeldung bis 20. Januar

## Russisch B1

### Kurs-Nr. 25-1-8560

19x, ab Montag, 13. Januar, 18.45–20.00 Uhr  
CHF 384.00, Mitglieder CHF 369.00 (ab 7 TN)  
CHF 443.00, Mitglieder CHF 428.00 (5–6 TN)  
CHF 554.00, Mitglieder CHF 539.00 (4 TN)  
Anmeldung bis 3. Januar

## Kometenforschung:

### einst, jetzt und in Zukunft

#### Kurs-Nr. 25-1-3120

Montag, 17. Februar, 19.30–21.00 Uhr  
Kathrin Altwegg  
Podium Bibliothek, Spiez  
CHF 20.00  
Anmeldung bis 10. Februar

## Schmetterlingsraupen aufziehen für Fortgeschrittene

#### Kurs-Nr. 25-1-3104

Mittwoch, 5. März, 18.00–20.30 Uhr  
Reto Künzler  
Schulhaus, Kandersteg  
CHF 50.00  
Anmeldung bis 25. Februar

## Insektensterben – alles wird gut

#### Kurs-Nr. 25-1-3111

Donnerstag, 27. Februar, 19.00–21.00 Uhr  
Reto Künzler  
Bürgerstube, Gemeindezentrum Lötschberg, Spiez  
CHF 20.00  
Anmeldung bis 21. Februar

## Wunder der Natur: Parasitologie

#### Kurs-Nr. 25-1-3115

Montag, 19. Mai, 18.45–20.15 Uhr  
Reto Künzler  
Bürgerstube, Gemeindezentrum Lötschberg, Spiez  
CHF 20.00  
Anmeldung bis 12. Mai

## Gletschervorfelder

#### Kurs-Nr. 25-1-3102

Dienstag, 27. Mai, 19.30–21.00 Uhr  
Ernst Zbären  
Bürgerstube, Gemeindezentrum Lötschberg, Spiez  
CHF 20.00  
Anmeldung bis 20. Mai



NATUR,  
UMWELT

**Entspannt durch die Wechseljahre mit Autogenem Training****Kurs-Nr. 25-1-4160**

7x, ab Dienstag, 14. Januar, 19.00–20.30 Uhr  
 Priska Hebler  
 Ref. Kirchgemeindehaus, Spiez  
 CHF 236.00, Mitglieder CHF 221.00  
 Anmeldung bis 7. Januar

**Kinesiologisches Taping – Vertiefungskurs****Kurs-Nr. 25-1-4153**

Samstag, 25. Januar, 09.30–11.30 Uhr  
 Daniela Müller  
 Yogilates, Spiez  
 CHF 42.00  
 Anmeldung bis 16. Januar

**TRE® – Einführung****Kurs-Nr. 25-1-4156**

4x, ab Donnerstag, 6. Februar,  
 18.30–20.00 Uhr  
 Sarah Perren  
 Kursraum entspannt leben, Oey  
 CHF 136.00, Mitglieder CHF 126.00  
 Anmeldung bis 30. Januar

**Reiten für Kinder – Bewegen, Spielen, Reiten, Voltigieren mit Kleinpferden****Kurs-Nr. 25-1-5008a**

3x, ab Montag, 7. April, 14.00–16.45 Uhr  
 Marianne Heutschi, Jacqueline Rihs  
 Pony-Ranch, Spiez  
 CHF 135.00  
 Anmeldung bis 27. März

**Knie Gesundheit – kinesiologisches Taping****Kurs-Nr. 25-1-4155**

Samstag, 1. März, 09.30–11.30 Uhr  
 Daniela Müller  
 Yogilates, Spiez  
 CHF 42.00  
 Anmeldung bis 20. Februar

**Faszien-Therapie – Training für Knie und Rücken****Kurs-Nr. 25-1-4154**

Samstag, 15. März, 09.30–11.30 Uhr  
 Daniela Müller  
 Yogilates, Spiez  
 CHF 42.00  
 Anmeldung bis 7. März

**Handreflex-Massage – der faszinierende Schatz in Ihren Händen****Kurs-Nr. 25-1-4157**

Montag, 24. März, 18.30–20.00 Uhr  
 Barbara Schertenleib  
 Ref. Kirchgemeindehaus, Spiez  
 CHF 35.00  
 Anmeldung bis 10. März

**Reiten für Kinder – Bewegen, Spielen, Reiten, Voltigieren mit Kleinpferden****Kurs-Nr. 25-1-5008b**

3x, ab Montag, 7. Juli, 09.00–11.45 Uhr  
 Marianne Heutschi, Jacqueline Rihs  
 Pony-Ranch, Spiez  
 CHF 135.00  
 Anmeldung bis 26. Juni

**Elterngruppe «Erziehung einmal anders – Führung durch Beziehung»****Kurs-Nr. 25-1-5106**

5x, ab Mittwoch, 15. Januar, 19.30–21.30 Uhr  
 Andrea Mani  
 Burgerstube, Gemeindezentrum Lötschberg, Spiez  
 CHF 225.00, Mitglieder CHF 210.00, Paare CHF 375.00  
 Anmeldung bis 7. Januar

**Leichter, besser und schneller lernen mit dem KLIPP und KLAR Lernkonzept****Kurs-Nr. 25-1-5108**

Mittwoch, 30. April, 19.30–21.00 Uhr  
 Andrea Mani  
 Burgerstube, Gemeindezentrum Lötschberg, Spiez  
 CHF 20.00  
 Anmeldung bis 23. April

**Elterngruppe Follow-up****Kurs-Nr. 25-1-5107**

Montag, 16. Juni, 19.30–21.30 Uhr  
 Andrea Mani  
 Burgerstube, Gemeindezentrum Lötschberg, Spiez  
 CHF 45.00, Paare CHF 75.00  
 Anmeldung bis 9. Juni



Möchten Sie Mitglied  
 bei der VHSN werden?





## Die eigene Tasse herstellen

**Kurs-Nr. 25-1-6024**

Samstag, 8. März, 09.00–11.30 Uhr  
Sonja Bieri  
Keramikwerkstatt Sonja Bieri, Thun  
CHF 60.00, Mitglieder CHF 55.00  
Anmeldung bis 27. Februar

## Meditatives Zeichnen

**Kurs-Nr. 25-1-6010**

Montag, 28. April, 13.00–16.30 Uhr  
Beatrice Stettler  
DorfHus, Spiez  
CHF 125.00, Mitglieder CHF 115.00  
Anmeldung bis 17. April

## Sense dengeln, schärfen und einstellen

**Kurs-Nr. 25-1-6124**

Samstag, 3. Mai, 09.00–11.00 Uhr  
Hans Grossen  
INFORAMA Berner Oberland, Hondrich  
CHF 40.00  
Anmeldung bis 23. April

## Schweizer Asylverfahren – Workshop

**Kurs-Nr. 25-1-0112**

Donnerstag, 6. März, 18.30–20.30 Uhr  
Fiona Beck  
Podium Bibliothek, Spiez  
CHF 20.00  
Anmeldung bis 27. Februar

Melden Sie sich möglichst früh, bis spätestens  
zum Anmeldeschluss an.

## Ein Objekt für den Garten gestalten

**Kurs-Nr. 25-1-6025**

Samstag, 10. Mai, 09.00–11.30 Uhr  
Sonja Bieri  
Keramikwerkstatt Sonja Bieri, Thun  
CHF 60.00, Mitglieder CHF 55.00  
Anmeldung bis 1. Mai

## Fächervogel (Fanbird) schnitzen

**Kurs-Nr. 25-1-6060**

Samstag, 21. Juni, 09.00–16.00 Uhr  
Stephan Flühmann  
Holz Flick Werk, Spiez  
CHF 110.00, Mitglieder CHF 100.00  
Anmeldung bis 12. Juni

## Drei Jahre Krieg in der Ukraine – wie weiter nach den Wahlen in den USA?

**Kurs-Nr. 25-1-2250**

Dienstag, 18. März, 19.00–21.00 Uhr  
Erwin H. Hofer  
Bürgerstube, Gemeindezentrum Lötschberg,  
Spiez  
CHF 20.00  
Anmeldung bis 10. März

## Bitcoin und Blockchain verstehen und anwenden – Onlineseminar

**Kurs-Nr. 25-1-0111**

4x, ab Dienstag, 10. Juni, 19.00–21.00 Uhr  
Jürg Kradolfer  
CHF 205.00, Mitglieder CHF 190.00  
Anmeldung bis 1. Juni

## Vom Leben in Afghanistan:

**Frauen, Taliban, Menschenrechte ...**

**Kurs-Nr. 25-1-2253**

Montag, 7. April, 19.00–21.00 Uhr  
Sibylle Mani  
Bürgerstube, Gemeindezentrum Lötschberg,  
Spiez  
CHF 25.00  
Anmeldung bis 31. März

Weitere Informationen  
zu den Kursen finden Sie hier:



## Künstliche Intelligenz (KI) – Chancen und Risiken für unsere Gesellschaft (Einführung)

**Kurs-Nr. 25-1-1020**

Donnerstag, 23. Januar, 19.00–21.00 Uhr  
Reto Künzler, Daniel Brügger,  
Bürgerstube, Gemeindezentrum Lötschberg,  
Spiez  
CHF 32.00  
Anmeldung bis 16. Januar

## Künstliche Intelligenz (KI) – Workshop für Laien (Praxisabend)

**Kurs-Nr. 25-1-1021**

Mittwoch, 12. März, 18.30–21.30 Uhr  
Daniel Brügger, Reto Künzler  
NOSS Schulzentrum, Spiez  
CHF 95.00  
Anmeldung bis 5. März





## Verborgenes Wissen im Mörtel – eine Zeitreise durch mittelalterliche Farbigeit und Architektur am Beispiel der Kirche Zweisimmen

**Kurs-Nr. 25-1-2254**

Freitag, 2. Mai, 14.00–16.00 Uhr

Sybille Woodford

Treffpunkt: Kirchengemeindehaus, Zweisimmen  
CHF 32.00

Anmeldung bis 23. April

## Wildkräuter im Alpenraum

**Kurs-Nr. 25-1-3062**

Mittwoch, 25. Juni, 14.00–17.45 Uhr

Simone Carroni

Treffpunkt: Bushaltestelle Riedli  
CHF 85.00, Mitglieder CHF 80.00

Anmeldung bis 10. Juni



**vhs plus**  
volkshochschule plus

**Mit Freude lernen**

**Kurse für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung**  
In Spiez bieten wir Kurse im Bereich lesen, schreiben und tanzen an.  
Weitere Kurse finden in der Umgebung statt.

**Alle unsere Kurse finden Sie auf vhsplus.ch.**  
Oder bestellen Sie unser Kursprogramm per Mail an sekretariat@vhsplus.ch oder per Telefon: 031 302 09 05.

## Dem Sinn auf der Spur – im respektvollen Dialog und mit einer Meditation – Onlineseminar

**Kurs-Nr. 25-1-4006**

5x, ab Montag, 20. Januar, 19.30–20.45 Uhr

Verena Paulus

CHF 135.00, Mitglieder CHF 125.00

Anmeldung bis 13. Januar

## Dem Sinn auf der Spur – im respektvollen Dialog und mit einer Meditation

**Kurs-Nr. 25-1-4005**

5x, ab Mittwoch, 22. Januar, 18.15–19.30 Uhr

Verena Paulus

DorfHus Spiez

CHF 135.00, Mitglieder CHF 125.00

Anmeldung bis 15. Januar

## Mit Ihrer Mitglied- oder Gönnerschaft unterstützen Sie die Ziele des Vereins VHSN

- Die VHSN bietet in der Region Spiez-Niedersimmental ein vielseitiges Bildungsangebot zu angemessenen Preisen.
- Die VHSN bietet qualitativ hochwertigen Unterricht.
- Das Bildungsangebot richtet sich an alle Bevölkerungsschichten und Altersklassen.
- Das Bildungsangebot wird zwei Mal jährlich (Juni und Dezember) im Kursprogramm und auf [www.vhsn.ch](http://www.vhsn.ch) publiziert.
- Das Kursprogramm wird allen Haushalten der Region Spiez-Niedersimmental zugestellt.

Als Mitglied der VHSN profitieren Sie von Kursgeldvergünstigungen. Der Mitgliederbeitrag pro Kalenderjahr beträgt CHF 30.00. Als Gönner (ab CHF 100.00) werden Sie namentlich in all unseren Programm-Publikationen und auf [www.vhsn.ch](http://www.vhsn.ch) aufgeführt.

**Melden Sie sich bei Interesse unter Telefon 033 654 94 44 oder [info@vhsn.ch](mailto:info@vhsn.ch).**

**+vhs**

Die **Qualität** unseres Angebots **liegt uns am Herzen**. Die Volkshochschule Spiez-Niedersimmental erfüllt die Qualitätskriterien des Verbands der Schweizerischen Volkshochschulen und hat daher das **Qualitätslabel +vhs** erhalten.



VERBAND DER SCHWEIZERISCHEN VOLKSHOCHSCHULEN  
ASSOCIATION DES UNIVERSITÉS POPULAIRES SUISSES  
ASSOCIAZIONE DELLE UNIVERSITÀ POPOLARI SVIZZERE  
ASSOCIAZIUN DA LAS UNIVERSITADS POPULARAS SVIZRAS



## Wir danken unseren Partnergemeinden



für ihre Unterstützung und  
die gute Zusammenarbeit!

## Herzlichen Dank unseren Gönnerinnen und Gönnern

Aldega Derron AG, Spiez  
Stefan Baur, Steuerberater, Oey  
BEKG BCBE, Spiez  
Bücherperron GmbH, Spiez  
Burgerbäuert Spiez  
Daniel Oesch, Gartenbau AG, Spiez  
Die Mobiliar, Spiez  
Elektro Brun, Spiez  
Garage Balmer AG, Latterbach  
ILG AG Wimmis  
Lanz AG Bauunternehmung, Spiez  
Lernpoint, Därstetten  
MovieWorld, Spiez  
PopNet Informatik AG, Spiez  
ZIMA AG, Spiez

# NOSS



**Wollen Sie sich beruflich neu orientieren?  
Sind Sie bereit für eine neue Herausforderung?**

## Dipl. Kauffrau/Kaufmann VSH mit Handelsdiplom

Kurstag: Mittwoch (Ausbildungsdauer: 1 Jahr)  
Kursbeginn: 23. April 2025 oder 15. Oktober 2025

## Dipl. med. Arzt-/Spitalsekretär\*in

Kurstag: Donnerstag (Ausbildungsdauer: 1 Jahr)  
Kursbeginn: 16. Oktober 2025

Noss Schulzentrum, Schösslistrasse 7, 3700 Spiez, 033 655 50 30, [noss.ch](http://noss.ch)

## VOLKSHOCHSCHULE SPIEZ-NIEDERSIMMENTAL

Bahnhofstrasse 10 // 3700 Spiez // Telefon 033 654 94 44 // [info@vhsn.ch](mailto:info@vhsn.ch) // [www.vhsn.ch](http://www.vhsn.ch)  
Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Montag, Dienstag, Donnerstag 08.30–11.30 Uhr // Geschäftsstelle geschlossen: 24. Dezember 2024 – 2. Januar 2025

 [facebook.com/vhsn.ch](https://facebook.com/vhsn.ch) //  [instagram.com/vhs\\_spiez\\_niedersimmental](https://instagram.com/vhs_spiez_niedersimmental)