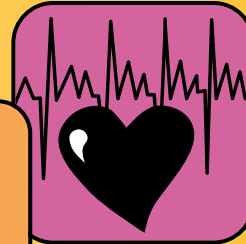


VHSN



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 Kinderhütedienst

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. 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 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

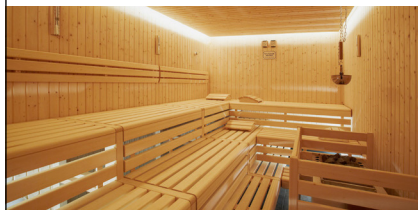
Kurs-Nr. 25-1-9115

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

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 Farbigkeit 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 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 aufgeführt.

Melden Sie sich bei Interesse unter Telefon 033 654 94 44 oder 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

VOLKSHOCHSCHULE SPIEZ-NIEDERSIMMENTAL

Bahnhofstrasse 10 // 3700 Spiez // Telefon 033 654 94 44 // info@vhsn.ch // 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 //  instagram.com/vhs_spiez_niedersimmental