



Atem und Bewegung als Erlebnis 60plus

Kurs-Nr. 26-2-9201

15x, ab Montag, 10. August, 08:30 - 09:45 Uhr
CHF 306.00, Mitglieder CHF 291.00
Anmeldung bis 03. August

Bodyforming 'n' More

Kurs-Nr. 26-2-9330

14x, ab Montag, 10. August, 08:40 - 09:40 Uhr
CHF 232.00, Mitglieder CHF 217.00
Anmeldung bis 03. August

Pilates Flow

Kurs-Nr. 26-2-9331

14x, ab Montag, 10. August, 09:50 - 10:50 Uhr
CHF 232.00, Mitglieder CHF 217.00
Anmeldung bis 03. August

Pilates Flow

Kurs-Nr. 26-2-9332

14x, ab Montag, 10. August, 11:00 - 12:00 Uhr
CHF 232.00, Mitglieder CHF 217.00
Anmeldung bis 03. August 2026

Yoga auf dem Stuhl

Kurs-Nr. 26-2-9361

14x, ab Montag, 10. August, 15:30 - 16:30 Uhr
CHF 239.00, Mitglieder CHF 224.00
Anmeldung bis 02. August

Yoga 60plus

Kurs-Nr. 26-2-9301

14x, ab Montag, 10. August, 16:45 - 18:00 Uhr
CHF 295.00, Mitglieder CHF 280.00
Anmeldung bis 02. August

Yin Yoga

Kurs-Nr. 26-2-9315

15x, ab Dienstag, 11. August, 17:45 - 18:45 Uhr
CHF 255.00, Mitglieder CHF 240.00
Anmeldung bis 31. Juli

Flow Yoga

Kurs-Nr. 26-2-9321

15x, ab Dienstag, 11. August, 19:00 - 20:00 Uhr
CHF 255.00, Mitglieder CHF 240.00
Anmeldung bis 02. August

Yoga für Männer

Kurs-Nr. 26-2-9350

15x, ab Dienstag, 11. August, 20:15 - 21:15 Uhr
CHF 255.00, Mitglieder CHF 240.00
Anmeldung bis 04. August

Yoga auf dem Stuhl

Kurs-Nr. 26-2-9360

5x, ab Donnerstag, 13. August, 09:30 - 10:30 Uhr
CHF 255.00, Mitglieder CHF 240.00
Anmeldung bis 02. August

Hatha-Yoga

Kurs-Nr. 26-2-9307

15x, ab Mittwoch, 12. August, 18:30 - 19:45 Uhr
CHF 315.00, Mitglieder CHF 300.00
Anmeldung bis 02. August

Hatha-Yoga

Kurs-Nr. 26-2-9308

15x, ab Mittwoch, 12. August, 20:00 - 21:15 Uhr
CHF 315.00, Mitglieder CHF 300.00
Anmeldung bis 05. August



Hatha-Yoga

Kurs-Nr. 26-2-9309

15x, ab Mittwoch, 12. August, 08:45 - 10:00 Uhr
CHF 315.00, Mitglieder CHF 300.00
Anmeldung bis 05. August

Hatha-Yoga

Kurs-Nr. 26-2-9310

15x, ab Donnerstag, 13. August, 20:00 - 21:15 Uhr
CHF 315.00, Mitglieder CHF 300.00
Anmeldung bis 06. August

Hatha-Yoga

Kurs-Nr. 26-2-9311

15x, ab Donnerstag, 13. August, 18:30 - 19:45 Uhr
CHF 315.00, Mitglieder CHF 300.00
Anmeldung bis 08. August

Vinyasa Flow Yoga

Kurs-Nr. 26-2-9322

15x, ab Donnerstag, 13. August, 10:45 - 11:45 Uhr
CHF 255.00, Mitglieder CHF 240.00
Anmeldung bis 02. August

Early Morning Flow

Kurs-Nr. 26-2-9318

15x, ab Freitag, 14. August, 07:30 - 08:30 Uhr
CHF 255.00, Mitglieder CHF 240.00
Anmeldung bis 31. Juli

Dance Yoga

Kurs-Nr. 26-2-9340

6x, ab Dienstag, 13. Oktober, 07:30 - 08:30 Uhr
CHF 101.00, Mitglieder CHF 96.00
Anmeldung bis 06. Oktober

Yogilates

Kurs-Nr. 26-2-9336

15x, ab Donnerstag, 13. August, 08:15 - 09:15 Uhr
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00
Anmeldung bis 02. August

Yogilates

Kurs-Nr. 26-2-9337

14x, ab Montag, 10. August, 18:30 - 19:30 Uhr
CHF 232.00, Mitglieder CHF 217.00
Anmeldung bis 03. August

Yogilates

Kurs-Nr. 26-2-9338

14x, ab Montag, 10. August, 19:45 - 20:45 Uhr
CHF 232.00, Mitglieder CHF 217.00
Anmeldung bis 03. August

Yogilates

Kurs-Nr. 26-2-9339

15x, ab Freitag, 14. August, 08:30 - 09:30 Uhr
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00
Anmeldung bis 07. August

Körper - Tanz - Bewegung

Kurs-Nr. 26-2-9111

15x, ab Dienstag, 11. August, 09:00 - 10:30 Uhr
CHF 330.00, Mitglieder CHF 315.00
Anmeldung bis 06. August

Line Dance Beginner Level 1

Kurs-Nr. 26-2-9115

15x, ab Dienstag, 11. August, 17:30 - 18:30 Uhr
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00
Anmeldung bis 04. August



Line Dance Beginner/Improver Easy Level 3

Kurs-Nr. 26-2-9116

15x, ab Dienstag, 11. August, 18:35 - 19:35 Uhr
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00
Anmeldung bis 04. August

Zumba

Kurs-Nr. 26-2-9011

15x, ab Mittwoch, 12. August, 09:30 - 10:30 Uhr
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00
Anmeldung bis 02. August

Zumba

Kurs-Nr. 26-2-9012

9x, ab Dienstag, 13. Oktober, 18:30 - 19:30 Uhr
CHF 150.00, Mitglieder CHF 140.00
Anmeldung bis 06. Oktober

Zumba Gold

Kurs-Nr. 26-2-9013

9x, ab Dienstag, 13. Oktober, 19:45 - 20:30 Uhr
CHF 150.00, Mitglieder CHF 140.00
Anmeldung bis 06. Oktober

Dance 'n' Core

Kurs-Nr. 26-2-9031

15x, ab Donnerstag, 13. August, 08:30 - 09:30 Uhr
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00
Anmeldung bis 08. August

M.A.X. 'n' Core

Kurs-Nr. 26-2-9035

15x, ab Freitag, 14. August, 08:45 - 09:45 Uhr
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00
Anmeldung bis 09. August

Core 'n' Burn

Kurs-Nr. 26-2-9001

15x, ab Dienstag, 11. August, 20:00 - 21:00 Uhr
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00
Anmeldung bis 31. Juli

Antara - Lifestyle

Kurs-Nr. 26-2-9216

15x, ab Donnerstag, 13. August, 17:30 - 18:30 Uhr
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00
Anmeldung bis 06. August

Antara - das Rückentraining der modernen Zeit

Kurs-Nr. 26-2-9217

15x, ab Mittwoch, 12. August, 07:45 - 08:45 Uhr
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00
Anmeldung bis 02. August

Qi Gong & Tai Chi – Ruhe, Energie und Beweglichkeit

Kurs-Nr. 26-2-9212

2x, Samstag, 05. September & 12. September,
08:00 - 09:30 Uhr
CHF 80.00, Mitglieder CHF 75.00
Anmeldung bis 29. August

Qigong Yangsheng

Kurs-Nr. 26-2-9211

5x, ab Samstag, 15. August, 09:30 - 10:30 Uhr
CHF 85.00, Mitglieder CHF 80.00
Anmeldung bis 10. August

Qigong Yangsheng

Kurs-Nr. 26-2-9211a

8x, ab Samstag, 17. Oktober, 09:30 - 10:30 Uhr
CHF 135.00, Mitglieder CHF 130.00
Anmeldung bis 10. Oktober



Bodyforming, Beckenboden-Training

Kurs-Nr. 26-2-9221

15x, ab Donnerstag, 13. August, 09:40 - 10:40 Uhr
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00
Anmeldung bis 02. August

Bodyforming, Beckenboden-Training

Kurs-Nr. 26-2-9222

15x, ab Donnerstag, 13. August, 10:45 - 11:45 Uhr
CHF 248.00, Mitglieder CHF 233.00
Anmeldung bis 02. August

Aquagymnastik im stehtiefen Wasser

Kurs-Nr. 26-2-9401

9x, ab Montag, 19. Oktober, 18:15 - 19:00 Uhr
CHF 155.00, Mitglieder CHF 140.00
Anmeldung bis 14. Oktober

Aquagymnastik im stehtiefen Wasser

Kurs-Nr. 26-2-9402

9x, ab Montag, 19. Oktober, 19:15 - 20:00 Uhr
CHF 155.00, Mitglieder CHF 140.00
Anmeldung bis 14. Oktober

Aquagymnastik im stehtiefen Wasser

Kurs-Nr. 26-2-9403

9x, ab Montag, 19. Oktober, 20:05 - 20:50 Uhr
CHF 155.00, Mitglieder CHF 140.00
Anmeldung bis 14. Oktober

Aquafitness im Tiefwasser

Kurs-Nr. 26-2-9405

6x, ab Donnerstag, 13. August, 09:00 - 09:45 Uhr
CHF 98.00, Mitglieder CHF 83.00
Anmeldung bis 08. August

Aquafitness im Tiefwasser

Kurs-Nr. 26-2-9405a

9x, ab Donnerstag, 22. Oktober, 09:00 - 09:45 Uhr
CHF 150.00, Mitglieder CHF 140.00
Anmeldung bis 17. Oktober

Aquafitness im Tiefwasser

Kurs-Nr. 26-2-9406

6x, ab Donnerstag, 13. August, 10:00 - 10:45 Uhr
CHF 98.00, Mitglieder CHF 83.00
Anmeldung bis 08. August

Aquafitness im Tiefwasser

Kurs-Nr. 26-2-9406a

9x, ab Donnerstag, 22. Oktober, 10:00 - 10:45 Uhr
CHF 150.00, Mitglieder CHF 140.00
Anmeldung bis 17. Oktober

Aquafitness im Tiefwasser

Kurs-Nr. 26-2-9407

9x, ab Donnerstag, 22. Oktober, 11:00 - 11:45 Uhr
CHF 150.00, Mitglieder CHF 135.00
Anmeldung bis 17. Oktober



Deutsch als Fremdsprache A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger, Semi-Intensivkurs

Kurs-Nr. 26-2-8014

29x, ab Montag, 10. August, 17:30 - 19:45 Uhr
CHF 849.00
Anmeldung bis 05. August

Deutsch als Fremdsprache A1.1 für Anfängerinnen und Anfänger, Semi-Intensivkurs

Kurs-Nr. 26-2-8010

30x, ab Dienstag, 11. August, 16:50 - 18:50 Uhr
CHF 746.00
Anmeldung bis 03. August

Deutsch als Fremdsprache A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger, Semi-Intensivkurs

Kurs-Nr. 26-2-8003

29x, ab Montag, 10. August, 14:00 - 16:00 Uhr
CHF 684.00
Anmeldung bis 05. August

Deutsch als Fremdsprache A1.2 - A2.1, Semi-Intensivkurs

Kurs-Nr. 26-2-8004

33x, ab Montag, 10. August, 17:00 - 18:30 Uhr
CHF 587.00
Anmeldung bis 05. August

Deutsch als Fremdsprache A2.2, Semi-Intensivkurs

Kurs-Nr. 26-2-8002

33x, ab Montag, 10. August, 18:35 - 20:05 Uhr
CHF 587.00
Anmeldung bis 05. August

Deutsch als Fremdsprache A2.2, Semi-Intensivkurs

Kurs-Nr. 26-2-8013

29x, ab Montag, 10. August, 15:45 - 17:15 Uhr
CHF 519.00
Anmeldung bis 05. August

Englisch conversation Niveau B

Kurs-Nr. 26-2-8157

7x, ab Mittwoch, 14. Oktober, 19:30 - 21:00 Uhr
CHF 178.00, Mitglieder CHF 163.00 (ab 7 TN)
CHF 204.00, Mitglieder CHF 189.00 (5 - 6 TN)
CHF 253.00, Mitglieder CHF 238.00 (4 TN)
Anmeldung bis 09. Oktober

Französisch A2.2 rafraîchissement

Kurs-Nr. 26-2-8401

9x, ab Donnerstag, 15. Oktober, 19:00 - 20:15 Uhr
CHF 190.00, Mitglieder CHF 175.00 (ab 7 TN)
CHF 218.00, Mitglieder CHF 203.00 (5 - 6 TN)
CHF 270.00, Mitglieder CHF 255.00 (4 TN)
Anmeldung bis 05. Oktober

Italienisch A1 - A2 mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr. 26-2-8313

5x, ab Freitag, 16. Oktober, 10:30 - 11:40 Uhr
Marilena Wälti-Scolari
CHF 101.00, Mitglieder CHF 91.00 (ab 7 TN)
CHF 115.00, Mitglieder CHF 105.00 (5 - 6 TN)
CHF 143.00, Mitglieder CHF 133.00 (4 TN)
Anmeldung bis 04. Oktober



Italienisch B2

Kurs-Nr. 26-2-8317

5x, ab Freitag, 16. Oktober, 08:30 - 10:00 Uhr
CHF 132.00, Mitglieder CHF 117.00 (ab 7 TN)
CHF 150.00, Mitglieder CHF 135.00 (5 - 6 TN)
CHF 185.00, Mitglieder CHF 170.00 (4 TN)
Anmeldung bis 04. Oktober

Italienisch B2-C1

Kurs-Nr. 26-2-8312

8x, ab Freitag, 14. August, 08:30 - 10:00 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 04. August

Spanisch A2

Kurs-Nr. 26-2-8201

14x, ab Montag, 10. August, 19:00 - 20:15 Uhr
CHF 287.00, Mitglieder CHF 272.00 (ab 7 TN)
CHF 330.00, Mitglieder CHF 315.00 (5 - 6 TN)
CHF 412.00, Mitglieder CHF 397.00 (4 TN)
Anmeldung bis 05. August

Russisch für die Reise A1.2 für Anfängerinnen und Anfänger

Kurs-Nr. 26-2-8561

14x, ab Montag, 10. August, 17:00 - 18:15 Uhr
CHF 287.00, Mitglieder CHF 272.00 (ab 7 TN)
CHF 330.00, Mitglieder CHF 315.00 (5 - 6 TN)
CHF 412.00, Mitglieder CHF 397.00 (4 TN)
Anmeldung bis 05. August

Russisch B1

Kurs-Nr. 26-2-8560

14x, ab Montag, 10. August, 18:45 - 20:00 Uhr
CHF 287.00, Mitglieder CHF 272.00 (ab 7 TN)
CHF 330.00, Mitglieder CHF 315.00 (5 - 6 TN)
CHF 412.00, Mitglieder CHF 397.00 (4 TN)
Anmeldung bis 05. August

Stress, An- und Verspannungen lösen mit TRE®

Kurs-Nr. 26-2-4156

4x, ab Montag, 17. August, 18:30 - 20:00 Uhr
CHF 195.00, Mitglieder CHF 180.00
Anmeldung bis 10. August

Entspannt durch die Vorweihnachtszeit mit TRE®

Kurs-Nr. 26-2-4159

4x, ab Donnerstag, 29. Oktober, 18:30 - 20:00 Uhr
CHF 195.00, Mitglieder CHF 180.00
Anmeldung bis 22. Oktober

Winterschwimmen - aber sicher!

Kurs-Nr. 26-2-4142

Samstag, 07. November, 10:00 - 15:00 Uhr
CHF 100.00, Mitglieder CHF 90.00
Anmeldung bis 29. Oktober

Weinen - Schlafen - Essen (Fokus 1. Lebensjahr)

Kurs-Nr. 26-2-5200

3x, ab Donnerstag, 27. August, 20:00 - 21:30 Uhr
CHF 105.00
Anmeldung bis 22. August

Schach für Jugendliche und Erwachsene

Kurs-Nr. 26-2-4060

9x, ab Montag, 12. Oktober, 17:00 - 19:00 Uhr
CHF 380.00, Mitglieder CHF 370.00
Anmeldung bis 05. Oktober



Socken stricken für Anfängerinnen und Anfänger, Teil 1, Anschlag bis zur Ferse

Kurs-Nr. 26-2-6038a

Donnerstag, 15. Oktober, 14:00 - 16:30 Uhr
CHF 50.00
Anmeldung bis 08. Oktober

Socken stricken für Anfängerinnen und Anfänger, Teil 2 & 3, Ferse bis Spitze

Kurs-Nr. 26-2-6038b

Donnerstag, 22. Oktober, 14:00 - 19:00 Uhr
CHF 105.00, Mitglieder CHF 100.00
Anmeldung bis 15. Oktober

Weissenburgbad

Kurs-Nr. 26-2-3055

Samstag, 19. September, 09:35 - 13:00 Uhr
CHF 35.00
Anmeldung bis 10. September

Sterne stricken für Weihnachten

Kurs-Nr. 26-2-6039

Donnerstag, 26. November, 14:00 - 17:00 Uhr
CHF 60.00, Mitglieder CHF 55.00
Anmeldung bis 19. November

Angst vor einem Krieg in Europa?

Kurs-Nr. 26-2-2250

Dienstag, 01. September, 19:00 - 21:00 Uhr
CHF 30.00
Anmeldung bis 01. September

Himmliche Brocken von nah und fern - von erdnahen Asteroiden zu Kometen aus den Weiten des Universums

Kurs-Nr. 26-2-3120

Dienstag, 08. Dezember, 19:30 - 21:00 Uhr
CHF 20.00
Anmeldung bis 08. Dezember



In Zusammenarbeit mit:

Bienen und ihre wilden Schwestern

Kurs-Nr. 26-2-2633

Freitag, 16. Oktober, 20:00 - 22:00 Uhr
CHF 35.00
Anmeldung bis 09. Oktober

Familie & Budget – finanzielle Klarheit im Alltag

Kurs-Nr. 26-2-2631

Donnerstag, 05. November, 19:00 - 20:30 Uhr
CHF 25.00
Anmeldung bis 29. Oktober

Clipper Chroniken – 45'000 Seemeilen rund um die Welt

Kurs-Nr. 26-2-2627

Mittwoch, 11. November, 19:00 - 21:30 Uhr
CHF 25.00
Anmeldung bis 01. November

Rund ums Auto

Kurs-Nr. 26-2-2632

Dienstag, 17. November, 19:00 - 20:30 Uhr
CHF 35.00
Anmeldung bis 10. November

Alpine Permakultur Schweibenalp

Kurs-Nr. 26-2-2634

Freitag, 18. September, 14:00 - 16:00 Uhr
CHF 45.00
Anmeldung bis 11. September

Stadionführung Stockhorn-Arena / FC Thun

Kurs-Nr. 26-2-2628

Freitag, 18. September, 16:00 - 17:15 Uhr
CHF 25.00
Anmeldung bis 02. September

Biogasanlage Frutigen und landwirtschaftliche Biogasanlage Reichenbach

Kurs-Nr. 26-2-2630

Samstag, 10. Oktober, 09:00 - 12:00 Uhr
CHF 10.00
Anmeldung bis 03. Oktober

Wildkräuter & Genuss – ein Kochkurs der besonderen Art

Kurs-Nr. 26-2-2636

Samstag, 17. Oktober, 09:30 - 15:00 Uhr
CHF 35.00
Anmeldung bis 10. Oktober

Schilder töpfeln – individuell & kreativ

Kurs-Nr. 26-2-2637

2x, Mittwoch, 21. Oktober & 04. November,
19:00 - 21:00 Uhr
CHF 90.00
Anmeldung bis 14. Oktober

Fabrikbesichtigung Schweizer Zucker AG Aarberg

Kurs-Nr. 26-2-2629

Freitag, 23. Oktober, 14:00 - 16:00 Uhr
CHF 25.00
Anmeldung bis 08. Oktober



In Zusammenarbeit mit:

Otto Nebel und sein literarisches Werk (AT)

Kurs-Nr. 26-2-2111

Sonntag, 16. August, 14:00 - 15:00 Uhr

CHF 15.00

Anmeldung bis 16. August

**SCHLOSS
SPIEZ**

Adventskranz / Adventsbrett gestalten

Kurs-Nr. 26-2-6005

Montag, 23. November, 16:00 - 19:00 Uhr

CHF 80.00

Anmeldung bis 16. November

stiftung
bubenberg 

Adventskranz / Adventsbrett gestalten

Kurs-Nr. 26-2-6006

Dienstag, 24. November, 19:00 - 22:00 Uhr

CHF 80.00

Anmeldung bis 16. November