

# Kursprogramm 2026-1

Kurse und Veranstaltungen ab Januar bis Juli 2026





## Sprachen

«Die Sprache ist die Kleidung  
der Gedanken.»

Samuel Johnson

### FRANZÖSISCH

#### A1: C'est parti! – Französisch lernen leicht gemacht **Aufbaukurs 26W-4102-1 NEU!**

Montag, 05. Januar 2026, 18:00 – 19:30 Uhr  
22 x 90 Min. bis am 29. Juni 2026  
Sandra Maier | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 440.00 😊

#### A2: Ça continue! – Französisch für den Alltag **Aufbaukurs 26W-4100-6**

Mittwoch, 07. Januar 2026, 18:00 – 19:30 Uhr  
22 x 90 Min. bis am 01. Juli 2026  
Sandra Maier | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 550.00 (Kleingruppe)

#### A2+/B1: Vous parlez français? Cours de conversation **Aufbaukurs 26W-4103 NEU!**

Montag, 05. Januar 2026, 19:40 – 21:10 Uhr  
22 x 90 Min. bis am 29. Juni 2026  
Sandra Maier | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 550.00

#### B1+/B2: Nous parlons français! Cours de conversation **Anwenderkurs 26W-4101**

Mittwoch, 07. Januar 2026, 19:40 – 21:10 Uhr  
22 x 90 Min. bis am 01. Juli 2026  
Sandra Maier | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 550.00

### ITALIENISCH

#### A2: Bella Italia! **Aufbaukurs 26W-4200-4**

Donnerstag, 08. Januar 2026, 09:00 – 10:30 Uhr  
22 x 90 Min. bis am 02. Juli 2026  
Sara Crespi Balemi | VHS AK, **Münsingen**  
CHF 660.00 (Kleingruppe)

#### A2: Come si dice? **Aufbaukurs 26W-4202-4**

Mittwoch, 07. Januar 2026, 17:45 – 19:15 Uhr  
22 x 90 Min. bis am 01. Juli 2026  
Karin Schranz | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 550.00

#### B1: Viva l'Italia! **Aufbaukurs 26W-4201-4**

Dienstag, 06. Januar 2026, 19:00 – 20:30 Uhr  
23 x 90 Min. bis am 30. Juni 2026  
Sonja Maklari Eichmann  
Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 690.00 (Kleingruppe)

#### B2/C1: Italienisch - Conversazione e lettura **Anwenderkurs 26W-4231**

Donnerstag, 08. Januar 2026, 09:00 – 10:30 Uhr  
23 x 90 Min. bis am 02. Juli 2026  
Rosa Di Matteo | Wehrdienste, **Münsingen**  
CHF 690.00 (Kleingruppe)

### ENGLISCH

#### A1: English, yes we can! – Mit Freude lernen ab 60 **Aufbaukurs 26W-4400-1 NEU!**

Montag, 05. Januar 2026, 08:45 – 10:15 Uhr  
23 x 90 Min. bis am 29. Juni 2026  
Amanda Jakob | VHS AK, **Münsingen**  
CHF 460.00 😊

#### A2+: Keep calm and learn English! **NEU!** **Aufbaukurs 26W-4404-1**

Montag, 05. Januar 2026, 10:20 – 11:50 Uhr  
23 x 90 Min. bis am 29. Juni 2026  
Amanda Jakob | VHS AK, **Münsingen**  
CHF 460.00 😊

#### A1: Hello English! **Aufbaukurs 26W-4403-4**

Dienstag, 06. Januar 2026, 18:40 – 20:10 Uhr  
24 x 90 Min. bis am 30. Juni 2026  
Amanda Jakob  
Mehrzweckgebäude Kirchstrasse, **Wichtrach**  
CHF 480.00 😊

#### A2: Hello English! **Aufbaukurs 26W-4402-1**

Dienstag, 06. Januar 2026, 17:00 – 18:30 Uhr  
24 x 90 Min. bis am 30. Juni 2026  
Amanda Jakob  
Mehrzweckgebäude Kirchstrasse, **Wichtrach**  
CHF 600.00 (Kleingruppe)

#### B1: Don't worry – be happy!

**Aufbaukurs 26W-4406-1**

Mittwoch, 07. Januar 2026, 18:50 – 20:20 Uhr  
24 x 90 Min. bis am 01. Juli 2026  
Amanda Jakob | VHS AK, **Münsingen**  
CHF 600.00

## B1: Let's go!

Aufbaukurs 26W-4401-6

Mittwoch, 07. Januar 2026, 17:15 – 18:45 Uhr  
24 x 90 Min. bis am 01. Juli 2026  
Amanda Jakob | VHS AK, Münsingen  
CHF 720.00 (Kleingruppe)

## C1/C2: Keep it going! – Englisch für

### Fortgeschrittene 60+ Anwenderkurs 26W-4414

Montag, 05. Januar 2026, 12:30 – 14:00 Uhr  
23 x 90 Min. bis am 29. Juni 2026  
Amanda Jakob | VHS AK, Münsingen  
CHF 690.00 (Kleingruppe)

Kostenlose Schnupperlektion gewünscht?  
Bitte kontaktieren Sie uns für einen Termin.

Der Kurspreis unserer Kleingruppen  
(3 – 7 Personen) richtet sich nach  
der Anzahl Teilnehmenden und der  
Lektionsdauer. Bitte erkundigen Sie sich  
bei uns nach dem aktuellen Preis.

## Was bedeutet 😊 ?

Dank finanzieller Unterstützung des  
Kantons Bern können bestimmte  
Sprachkurse zu einem reduzierten Preis  
angeboten werden.

## SPANISCH

### A1: Vamos! Spanisch für Einsteigende

Aufbaukurs 26W-4501-1 **NEU!**

Mittwoch, 07. Januar 2026, 09:00 – 10:30 Uhr  
22 x 90 Min. bis am 01. Juli 2026  
Mónica Mandiola-Álvarez | VHS AK, Münsingen  
CHF 550.00

### A1: Spanisch

Aufbaukurs 26W-4503-3

Mittwoch, 07. Januar 2026, 17:30 – 18:30 Uhr  
22 x 60 Min. bis am 01. Juli 2026  
Mónica Mandiola-Álvarez | VHS AK, Münsingen  
CHF 660.00 (Kleingruppe)

### B2: Spanisch

Aufbaukurs 26W-4502-2

Mittwoch, 07. Januar 2026, 18:45 – 19:45 Uhr  
22 x 60 Min. bis am 01. Juli 2026  
Mónica Mandiola-Álvarez | VHS AK, Münsingen  
CHF 660.00 (Kleingruppe)

### B2: Spanisch Lectura y conversación

Anwenderkurs 26W-4506

Mittwoch, 07. Januar 2026, 18:15 – 19:30 Uhr  
22 x 75 Min. bis am 01. Juli 2026  
Myriam A. Joss-Bernal  
Schulzentrum Rebacker, Münsingen  
CHF 660.00 (Kleingruppe)

### C2: Spanisch

Anwenderkurs 26W-4516

Dienstag, 06. Januar 2026, 08:00 – 09:30 Uhr  
23 x 90 Min. bis am 30. Juni 2026  
Mónica Mandiola-Álvarez  
Volkshochschule Aare-/Kiesental, Münsingen  
CHF 575.00



## DEUTSCH

### Hoi Zäme! Mundart verstehen

**NEU!**

### und sprechen

Aufbaukurs 26W-4015-1

Montag, 05. Januar 2026, 18:00 – 19:30 Uhr  
23 x 90 Min. bis am 29. Juni 2026  
Doris Engel | Schulzentrum Rebacker, Münsingen  
CHF 575.00

### A1.1: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs Intensiv 26W-4005-2

Dienstag, 06. Januar 2026, 09:00 – 12:00 Uhr  
45 x 180 Min. / 2x wöchentlich Di + Do  
bis am 02. Juli 2026  
Johanna Feuerer  
Verein Schlossstrasse 5 (Freizythus), Münsingen  
CHF 630.00 😊

### A1.1: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs Intensiv 26W-4009-4

Dienstag, 06. Januar 2026, 13:00 – 15:00 Uhr  
45 x 120 Min. / 2x wöchentlich Di + Do  
bis am 02. Juli 2026  
Johanna Feuerer  
Volkshochschule Aare-/Kiesental, Münsingen  
CHF 428.00 😊

## A1.2: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs Intensiv 26W-4002-3

Montag, 05. Januar 2026, 18:10 – 20:10 Uhr  
44 x 120 Min. / 2x wöchentlich Montag + Mittwoch  
bis am 01. Juli 2026  
Olga Danylenko | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 418.00 😊

## A1.2: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs 26W-4013-5

Montag, 12. Januar 2026, 18:15 – 20:15 Uhr  
21 x 120 Min. bis am 29. Juni 2026  
Katja Emons | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 200.00 😊

## A2.1: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs 26W-4004-1

Dienstag, 06. Januar 2026, 09:00 – 11:00 Uhr  
22 x 120 Min. bis am 30. Juni 2026  
Gabriele Danial-Geiser  
Verein Schlossstrasse 5 (Freizythus), **Münsingen**  
CHF 210.00 😊

## A2.1: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs Intensiv 26W-4008-1

Montag, 05. Januar 2026, 13:00 – 15:00 Uhr  
43 x 120 Min. / 2x wöchentlich Mo + Mi  
bis am 01. Juli 2026  
Dolores Marie Helena Gerber  
Wehrdienste, **Münsingen**  
CHF 410.00 😊

## A2.2: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs Intensiv 26W-4011-2

Mittwoch, 07. Januar 2026,  
Mi 08:45 – 10:45 Uhr / Do 14:00 – 16:00 Uhr  
45 x 120 Min. / 2x wöchentlich Mi + Do  
bis am 02. Juli 2026  
Ref. Kirchgemeindehaus, **Münsingen**  
CHF 428.00 😊

## A2.2: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs 26W-4007-3

Mittwoch, 07. Januar 2026, 09:00 – 11:00 Uhr  
23 x 120 Min. bis am 01. Juli 2026  
Gabriele Danial-Geiser | Wehrdienste, **Münsingen**  
CHF 220.00 😊

## B1.1: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs Intensiv 26W-4012-2

Dienstag, 06. Januar 2026, 17:00 – 19:00 Uhr  
47 x 120 Min. / 2x wöchentlich Di + Do  
bis am 02. Juli 2026  
Doris Engel | Freizeitwerk, **Konolfingen**  
CHF 447.00 😊

## B1.2: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs 26W-4010-6

Donnerstag, 15. Januar 2026, 19:00 – 21:00 Uhr  
20 x 120 Min. bis am 02. Juli 2026  
Katja Emons | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 190.00 😊

**Unsere Niveaustufen richten sich nach  
dem Europäischen Sprachenportfolio:**

A1 / A2: Grundstufe

B1 / B2: Mittelstufe

C1 / C2: Oberstufe

[www.sprachenportfolio.ch](http://www.sprachenportfolio.ch)

## B1.2: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs Intensiv 26W-4014-3

Dienstag, 06. Januar 2026, 14:00 – 16:00 Uhr  
47 x 120 Min. / 2x wöchentlich Di + Do  
bis am 02. Juli 2026  
Doris Engel | Wehrdienste, **Münsingen**  
CHF 447.00 😊

## B1.2: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs 26W-4001-5

Mittwoch, 14. Januar 2026, 09:00 – 11:00 Uhr  
22 x 120 Min. bis am 01. Juli 2026  
Katja Emons  
Ref. Kirchgemeindehaus Münsingen, **Münsingen**  
CHF 210.00 😊

## B1.2: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs 26W-4003-4

Donnerstag, 08. Januar 2026, 18:30 – 20:30 Uhr  
21 x 120 Min. bis am 02. Juli 2026  
Nadine Tschanz | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 200.00 😊

## B1.2: Deutsch als Fremdsprache

Aufbaukurs Intensiv 26W-4016-6

Montag, 05. Januar 2026, 18:15 – 19:45 Uhr  
43 x 90 Min. / 2x wöchentlich Mo + Do  
bis am 02. Juli 2026  
Evelyne Zumstein  
Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 300.00 😊

## EINBÜRGERUNG

Einbürgerungswillige Personen wenden sich zuerst an ihre Einwohnergemeinde.

### Einbürgerungskurs – Die Schweiz verstehen

26W-2002

Mittwoch, 06. Mai 2026, 19:10 – 21:40 Uhr  
5 x 150 Min. bis am 03. Juni 2026

Andreas Zumstein

Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**

CHF 320.00 (inkl. Lehrmittel)



### Einbürgerungstest des Kantons Bern

26W-2004

Montag, 02. März 2026, 18:30 – 20:00 Uhr  
Anmeldung bis 09. Februar 2026

26W-2005

Montag, 29. Juni 2026, 18:30 – 20:00 Uhr  
Anmeldung bis 01. Juni 2026

Volkshochschule Aare-/Kiesental, **Münsingen**

CHF 300.00

Weitere Informationen und wichtige

Hinweise: [www.vhsak.ch/einbuergierungen](http://www.vhsak.ch/einbuergierungen)



## Kulinarik

*«Brot und Wasser stillen den Hunger  
jedes Menschen, aber unsere Kultur  
hat die Gastronomie erfunden.»*  
Honoré de Balzac

### Frozen Magic – Dein Gelato Abenteuer

26W-3300

Freitag, 13. Februar 2026, 18:00 – 21:00 Uhr  
Domenico Di Gregorio | Gelateria La Golosa, **Bern**  
CHF 135.00 (inkl. Vaschetta und Apéro)



### Schicht für Schicht zum Tortenglück

26W-3301

Freitag, 20. Februar 2026, 17:30 – 21:30 Uhr  
Claudine Rubin | Schulhaus Kirchbühl, **Konolfingen**  
CHF 100.00 (+ Materialkosten CHF 20.00)

### Backen mit Lievito Madre – Gesunder Brotgenuss

26W-3302

Samstag, 21. März 2026, 09:00 – 13:30 Uhr  
Michaela Studer | Schulhaus Kirchbühl, **Konolfingen**  
CHF 90.00 (+ Materialkosten CHF 20.00)

### Fermentieren im Alltag – natürlich und gesund

26W-3303

Samstag, 25. April 2026, 09:00 – 13:30 Uhr  
Michaela Studer | Schulhaus Kirchbühl, **Konolfingen**  
CHF 90.00 (+ Materialkosten CHF 20.00)

## Kulinarische Weltreisen

in Zusammenarbeit mit



### Albanien

26W-3304

Samstag, 09. Mai 2026, 09:00 – 13:00 Uhr  
Nurdjan Selmani | Schulhaus Kirchbühl, **Konolfingen**  
CHF 80.00

### Äthiopien

26W-3305

Samstag, 30. Mai 2026, 09:00 – 13:00 Uhr  
Tsige Schaad | Schulhaus Kirchbühl, **Konolfingen**  
CHF 80.00

Detaillierte Kursbeschreibungen unter  
[www.vhsak.ch](http://www.vhsak.ch)



## Kreatives

### Urban Sketching

#### Reiseskizzen und Nature Journaling 26W-3206

Dienstag, 27. Januar 2026, 18:30 – 21:00 Uhr  
4 x 150 Min. bis am 17. Februar 2026

#### Alltags- und Reiseskizzen 26W-3205

Donnerstag, 28. Mai 2026, 18:00 – 20:30 Uhr  
4 x 150 Min. bis am 18. Juni 2026

Barbara Grünenfelder, Gestalterin  
Volkshochschule Aare-/Kiesental, **Münsingen**  
CHF 180.00 (+ Materialkosten CHF 5.00)

### Leuchtendes Glas – Solarlampe löten

#### 26W-3208

Samstag, 14. März 2026, 09:00 – 12:00 Uhr

#### 26W-3209

Samstag, 06. Juni 2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Karin Hofer | VHSAK, **Münsingen**  
CHF 90.00  
(+ Materialkosten ca. CHF 14.00 pro Solarleuchte)

### Zentangle Grundkurs Kreative Muster Schritt für Schritt

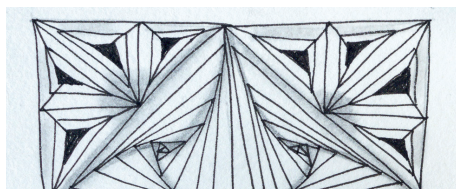
#### 26W-3201

Montag, 09. März 2026, 18:00 – 21:00 Uhr

#### 26W-3202

Mittwoch, 25. März 2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Karin Wolf | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 60.00 (+ Materialkosten CHF 15.00)



### Zentangle im Frühling – Blütenzauber 26W-3203

Mittwoch, 22. April 2026, 18:00 – 21:00 Uhr  
2 x 180 Min. bis am 29. April 2026  
Karin Wolf | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 120.00 (+ Materialkosten CHF 15.00)

### Schnitzkunst: Individuelles Salatbesteck aus Lindenholz 26W-3200

Samstag, 25. April 2026, 09:00 – 13:00 Uhr  
2 x 240 Min. bis am 02. Mai 2026  
Nicole Guyan  
Oberstufenzentrum Stockhorn, **Konolfingen**  
CHF 120.00 (+ Materialkosten CHF 50.00)

### Aquarellmalerei

Grundtechniken – Farbe, Wasser, Pinsel 26W-3204  
Freitag, 13. Februar 2026, 18:00 – 20:00 Uhr  
6 x 120 Min. bis am 27. März 2026

Aufbaukurs – Technik und Ausdruck 26W-3207  
Freitag, 24. April 2026, 18:00 – 20:00 Uhr  
6 x 120 Min. bis am 05. Juni 2026

Silvia Torres Lusuardi, Aquarellmalerin  
Volkshochschule Aare-/Kiesental, **Münsingen**  
CHF 260.00 (+ Materialkosten CHF 5.00)

### Tierisch fotografieren – Einstieg in die Tierfotografie 26W-3501

Dienstag, 21.04. bis 05.05.2026, 18:00 – 20:00 Uhr (3x),  
Samstag, 09. Mai 2026, 09:00 – 13:00 Uhr  
Dienstag, 12. Mai, 18:00 – 21:00 Uhr  
Barbara Schärer | VHSAK, **Münsingen**  
CHF 260.00



Die Materialkosten unserer Kreativkurse werden direkt im Kurs bezahlt.



## Exkursionen / Führungen

*«Nimm nur Erinnerungen mit, hinter-  
lasse nichts ausser Fussspuren.»*  
*Chief Seattle*

### Entdeckungstour durch das Berner Generationenhaus

26W-3000

Freitag, 06. März 2026, 14:00 – 15:30 Uhr  
CHF 20.00

### Flugzeuge hautnah – Werft-Tour Flughafen Zürich

26W-3001

Freitag, 29. Mai 2026, 13:00 – 15:30 Uhr  
CHF 45.00



### Bernisches Kulturgut entdecken

Führungen mit Samuel Sommer, Kulturvermittler

#### Schloss Utzigen

26W-3002

Freitag, 20. März 2026, 16:00 – 17:00 Uhr

26W-3003

Freitag, 27. März 2026, 16:00 – 17:00 Uhr

Schloss Utzigen, Wuhlstrasse 110a, **Utzigen**  
CHF 30.00



#### Neues Schloss Bümpliz

26W-3004

Mittwoch, 22. April 2026, 16:00 – 17:00 Uhr  
Neues Schloss Bümpliz, Bümplizstr. 97, **Bern**  
CHF 30.00

Melden Sie sich möglichst früh, bis  
spätestens 10 Tage vor Kursbeginn an.

Anmeldetermin verpasst?  
Vielleicht hat es noch freie Plätze.  
Rufen Sie uns an.

### Nuntiatur – Villa «Le Pavillon»

26W-3005

Freitag, 22. Mai 2026, 16:00 – 17:00 Uhr  
Nuntiatur, Thunplatz, **Bern**  
CHF 30.00



### Entdeckung der Villa im Kocherpark

26W-3006

Freitag, 12. Juni 2026, 16:00 – 17:00 Uhr  
Villa Kocher, Schöllslistrasse 5, **Bern**  
CHF 30.00



Eine frühzeitige Anmeldung erhöht die  
Durchführungschancen unserer Kurse.



Mensch / Tier /  
Natur

*«Das Ziel des Lebens ist ein Leben im  
Einklang mit der Natur.»*

*Zenon von Kition*

### Handreflex-Massage

Entdecke den faszinierenden Schatz  
in deinen Händen

26W-3400

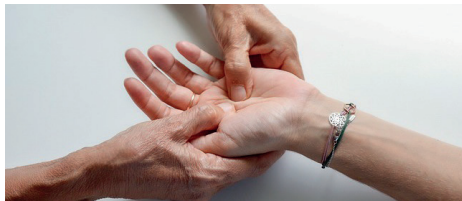
Donnerstag, 07. Mai 2026, 18:00 – 20:00 Uhr  
Barbara Schertenleib, Resilienz-/Stress-Coach  
Ref. Kirchgemeindehaus Münsingen, **Münsingen**  
CHF 45.00

### Praxis-Workshop –

Die Gesundheit liegt in deinen Händen

26W-3401

Samstag, 06. Juni 2026, 08:30 – 12:00 Uhr  
Barbara Schertenleib, Resilienz-/Stress-Coach  
Verein Schlossstrasse 5 (Freizyhuus), **Münsingen**  
CHF 90.00



Wissen

*«Es ist nicht genug zu wissen - man  
muss auch anwenden. Es ist nicht genug  
zu wollen - man muss auch tun.»*

*Johann Wolfgang von Goethe*

### Weniger Zeug, mehr Zeit – Aufräumen mit System

26W-3100

Dienstag, 03. + 24. März 2026, 18:00 – 19:40 Uhr  
Elsbeth Rohrbach  
Volkshochschule Aare-/Kiesental, **Münsingen**  
CHF 100.00

### Das Universum verstehen – Von den Anfängen bis zur Zukunft

26W-3101

Mittwoch, 11. März 2026, 19:00 – 20:00 Uhr  
3 x 60 Min. bis am 25. März 2026  
Marcel Prohaska, Leiter Sternwarte SIRIUS  
Ref. Kirchgemeindehaus **Münsingen**  
CHF 80.00



Weitere Kursinformationen  
finden Sie auf unserer  
Webseite: [www.vhsak.ch](http://www.vhsak.ch)

Gerne beantworten wir Ihre  
Fragen und beraten Sie.

Kontaktieren Sie uns unter  
Tel. 031 721 62 54

Montag – Donnerstag von  
9.00 – 11.30 Uhr



Eine frühzeitige Anmeldung erhöht die  
Durchführungschancen unserer Kurse.





## Digital

### Bitcoin und Blockchain verstehen und anwenden 26W-3500

Dienstag, 21. April 2026, 19:00 – 21:00 Uhr  
4 x 120 Min. bis am 12. Mai 2026  
Jürg Kradolfer | ONLINE-Seminar (Zoom)  
CHF 220.00 (inkl. Bitcoins CHF 20.00)



Melden Sie sich möglichst früh, bis  
spätestens 10 Tage vor Kursbeginn an.

**Anmeldetermin verpasst?**  
Vielleicht hat es noch freie Plätze.  
Rufen Sie uns an.



## Kids

### Eltern-Kind-Turnen – Gemeinsam aktiv! 26W-5005

Mittwoch, 07. Januar 2026, 09:10 – 10:10 Uhr  
21 x 60 Min. bis am 01. Juli 2026  
Edith Weiss | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**  
CHF 273.00 / zwei Geschwister CHF 410.00



**Kennen Sie unseren Newsletter?**  
Keinen Kurs mehr verpassen und anmelden  
unter [www.vhsak.ch](http://www.vhsak.ch)

## Schenken Sie Wissen

Eine besondere Überraschung  
für alle, die sich gerne  
weiterbilden:

Der VHSAK-Bildungsgutschein.





## Bewegung

### Fit auf der Loipe – Langlauf

Klassische Technik – für Einsteigende 26W-7300

Samstag, 24. Januar 2026, 09:30 – 11:30 Uhr

Skating Technik – für Einsteigende und Fortgeschrittene 26W-7301

Samstag, 24. Januar 2026, 13.00 – 15.00 Uhr

Christian Zürcher, Langlauflehrer

Langnau-Trub Loipe, **Trub**

CHF 50.00 (+ Miete Ausrüstung und Eintritt CHF 17.00)

### Antara® – das moderne Rückentraining

26W-7305

Montag, 05. Januar 2026, 17:30 – 18:30 Uhr

22 x 60 Min. bis am 29. Juni 2026

Sandra Kunz

Verein Schlossstrasse 5 (Freizyhuus), **Münsingen**

CHF 440.00

### Ganzkörpertraining im Einklang mit der Atmung nach der Methode Klara Wolf

26W-7304

Donnerstag, 08. Januar 2026, 09:00 – 10:00 Uhr

22 x 60 Min. bis am 09. Juli 2026

Ursula Wildbolz | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**

CHF 440.00

### Faszien Yoga

26W-7302 **NEU!**

Dienstag, 06. Januar 2026, 17:15 – 18:15 Uhr

23 x 60 Min. bis am 30. Juni 2026

Stephanie Zürcher

Tanzstudio Line Dancers Aaretal, **Münsingen**

CHF 460.00

### Pilates

26W-7014

Dienstag, 06. Januar 2026, 18:30 – 19:30 Uhr

26W-7015

Dienstag, 06. Januar 2026, 19:40 – 20:40 Uhr

23 x 60 Min. bis am 30. Juni 2026

Stephanie Zürcher

Tanzstudio Line Dancers Aaretal, **Münsingen**

CHF 460.00

26W-7017

Mittwoch, 07. Januar 2026, 08:45 – 09:45 Uhr

26W-7016

Mittwoch, 07. Januar 2026, 10:00 – 11:00 Uhr

23 x 60 Min. bis am 01. Juli 2026

Patrizia Oberhofer

Tanzstudio Line Dancers Aaretal, **Münsingen**

CHF 460.00

Kostenloses Probetraining gewünscht?  
Bitte kontaktieren Sie uns für einen Termin.

### Pilates Flow

26W-7018

Montag, 05. Januar 2026, 19:00 – 20:00 Uhr

22 x 60 Min. bis am 29. Juni 2026

Nicole Cerratti | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**

CHF 440.00

### ZUMBA® Fitness

26W-7120

Montag, 05. Januar 2026, 17:55 – 18:55 Uhr

21 x 60 Min. bis am 29. Juni 2026

Delia Schwab | Schulzentrum Rebacker, **Münsingen**

CHF 420.00

### Qi Gong Yangsheng

26W-7303

Montag, 02. Februar 2026, 18:40 – 19:40 Uhr

18 x 60 Min. bis am 29. Juni 2026

Cornelia Rittiner

Verein Schlossstrasse 5 (Freizyhuus), **Münsingen**

CHF 360.00

### Bewusstheit durch Bewegung

26W-7200

Donnerstag, 08. Januar 2026, 08:45 – 09:45 Uhr

26W-7201

Donnerstag, 08. Januar 2026, 10:00 – 11:00 Uhr

26W-7202

Donnerstag, 08. Januar 2026, 18:30 – 19:30 Uhr

20 x 60 Min. bis am 09. Juli 2026

Kathrin E. Lüthi | Tubaki, **Münsingen**

CHF 560.00

# ALLGEMEINE INFORMATIONEN FÜR KURSBESUCHENDE

## **Kurssemester/ Ferien**

1. Semester 2026:	5. Januar – 3. Juli 2026
Sportwoche:	21. Februar – 1. März 2026
Frühlingsferien:	3. – 19. April 2026
Sommerferien:	4. Juli – 9. August 2026
2. Semester 2026:	10. August – 23. Dezember 2026

## **Persönliche oder telefonische Beratung**

Mo – Do: 09.00 – 11.30 Uhr

## **Kursanmeldung**

Sie können sich telefonisch, per E-Mail oder via Internet [www.vhsak.ch](http://www.vhsak.ch) anmelden. Spätestens 5 Tage vor Kursbeginn erhalten Sie unsere schriftliche Bestätigung der Kursdurchführung. Eine frühzeitige Anmeldung erleichtert uns die Planung und Organisation und erhöht die Durchführungschancen. Kurzfristige Kursteilnahmen sind auf Anfrage möglich.

## **Kursabmeldung**

Ihre Anmeldung ist grundsätzlich verbindlich und verpflichtet Sie zum Bezahlen des Kursgeldes. Abmeldungen bei Unfall oder Krankheit (Arztzeugnis) werden schriftlich entgegengenommen. Eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.00 wird Ihnen in Rechnung gestellt. Ferienabwesenheiten werden nicht zurückerstattet.

## **Kursabsage**

Wir behalten uns das Recht vor, einen Kurs mangels Anmeldungen abzusagen. Die Absage erfolgt ca. 1 Woche vor Kursbeginn.

## **Kurskosten**

Der Kursbetrag ist nach Erhalt der Rechnung innert 30 Tagen zu begleichen. Versäumte Lektionen berechtigen zu keiner Reduktion der Kurskosten.

## **Kleingruppen**

Bei einer zu geringen Zahl an Lernenden kann der Kurs, nach Absprache mit der Kursleitung und den Teilnehmenden, mit einem Kleingruppenzuschlag durchgeführt werden.

## **Versicherung/Haftung**

Wir übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden. Die Versicherung gegen Unfälle in Kursen und Exkursionen ist Sache der Teilnehmenden.

## **Kursdauer**

Die genaue Dauer des Kurses ist in der Ausschreibung ersichtlich. Während den offiziellen Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt.

## **Weitere Informationen**

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.vhsak.ch](http://www.vhsak.ch)

**Unser Kursprogramm 2026-2 ist ab Juli 2026 online verfügbar, als Druckausgabe ab August 2026.**



# UNKOMPLI- ZIERT

Mit der Bank SLM  
wird die Eigenheim-  
finanzierung zum  
Kinderspiel.

[bankslm.ch/hypothek](https://bankslm.ch/hypothek)

**BANK**SLM

Mit üs cha me rede

**vhs·up**  
Volkshochschule  
Aare-/Kiesental

EDUQUA

Volkshochschule  
Aare-/Kiesental

Erlenauweg 17  
3110 Münsingen

Tel. 031 721 62 54  
[info@vhsak.ch](mailto:info@vhsak.ch)