

# Erwachsenenbildung Frutigland



## Kursprogramm

August 2026 – Juni 2027

Online-Anmeldung: [vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)



2627



UP  
VHS

VOLKSHOCHSCHULE  
FRUTIGLAND

Herzlichen Dank...

...an unsere **Partnergemeinden**  
Aeschi, Adelboden, Frutigen, Kandergrund,  
Kandersteg, Krattigen, Reichenbach

...dem **Kanton Bern,**  
**Abteilung Weiterbildung**



**GERNE IHRE BANK  
UND AM PULS DER REGION.**

für ihre wertvolle Unterstützung  
und die gute Zusammenarbeit.



**Dank diesen finanziellen Beiträgen können wir unseren Einwohnerinnen und Einwohnern im Frutigland ein vielfältiges und breit gefächertes Weiterbildungsangebot zu attraktiven Preisen zusammenstellen.**

## Günstig zu Kultur, Sport, Bildung und Gesundheit

Die KulturLegi ist ein persönlicher Ausweis für Menschen, die mit einem knappen Budget leben müssen. Etwa weil sie über ein tiefes Einkommen verfügen oder auf Sozialleistungen angewiesen sind.

Die VHS Frutigland bietet für Inhaber einer KulturLegi-Karte 30% Rabatt auf Kurse\* mit der Preisoption «KulturLegi».

\*Nicht alle Kurse sind rabattberechtigt. Senden Sie uns bitte die Kopie Ihrer gültigen KulturLegi-Karte.



## Glück der Genügsamkeit: Suffizienzbildung an den Volkshochschulen

Mit dem Projekt «Glück der Genügsamkeit» bringen die Schweizer Volkshochschulen das Thema Suffizienz in die Erwachsenenbildung.

**Im Zentrum steht die Frage, was wir wirklich für ein gutes Leben brauchen. Denn Glück entsteht nicht durch immer mehr Konsum, sondern durch Lebensqualität, Gemeinschaft und Sinn für ein bewusstes Mass an Dingen.**

**Kurse und Veranstaltungen der VHS Frutigland im Rahmen dieses Projekts:**

- Filmabend «Vom Fluch der Soja – die Grenzen des Konsums hinterfragen»
- Filmabend «Brasilien – Land für die Landlosen» (Beide Filme S. 40–41)
- Filmabend «El Camino – auf dem Jakobsweg durch Nordspanien» (S. 42)
- Flickkurs – ein zweites Leben für Kleider und Textilien (S. 80)
- Alpine Permakultur Schweibenalp (S. 45)
- Buddhistische Lehre im Alltag (S. 53)
- Besichtigung Biogasanlage Frutigen (S. 83)
- Das Gartenjahr (S. 83)



## Liebe Frutigterinnen, liebe Frutigter

Im vorliegenden Jahresprogramm bieten wir Ihnen ein **vielfältiges Bildungsangebot**. Darin enthalten sind eigene, von der VHS Frutigland organisierte Kurse wie auch Kurse von weiteren Anbietern und Vereinen aus dem Frutigland.

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse und das Vertrauen, das Sie uns mit Ihren Kursbesuchen entgegenbringen.

Sie können sich **online auf vhs-frutigland.ch mit wenigen Klicks für Kurse anmelden** oder mit dem Anmeldetalon am Schluss dieser Broschüre, per E-Mail an [info@vhs-frutigland.ch](mailto:info@vhs-frutigland.ch) sowie telefonisch unter 077 268 42 99 (Dienstag 09.00–18.00 Uhr).

### Zufriedenheit

Wir legen Wert auf Qualität und stellen Ihre Zufriedenheit ins Zentrum.

### Die Angebote sind so vielfältig wie unsere Kursbesucher\*innen

Wir organisieren Bildungsangebote für Menschen aus allen sozialen Schichten und Altersstufen im Sinne des lebenslangen Lernens. **Nicht alle Kurse sind barrierefrei.** Wir bemühen uns jedoch, nach Möglichkeit allen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen.

### Viel Erfolg und Spass

Wir wünschen Ihnen Freude an der Begegnung mit anderen Menschen, Neugierde und Spass beim Lernen sowie Erfolg und Zufriedenheit.

### Kursleiterinnen und Kursleiter

sind fachlich, didaktisch und erwachsenenbildnerisch kompetent. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Kursleiterinnen und Kursleiter bilden sich regelmässig weiter und sind motiviert.

### Lernbedürfnisse zum Start

Die Kursleiterin oder der Kursleiter möchten am Anfang des Kurses Ihre Lernbedürfnisse kennen lernen und erfahren, was Sie im Kurs erreichen wollen. Es ist uns wichtig, dass Sie Ihre Erfahrungen einbringen und das Gelernte im Alltag anwenden können.

### Auswertung, Fragen und Anregungen

Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig. Rückmeldungen und Anregungen können jederzeit an unser Sekretariat gerichtet oder über die Online-Kursauswertung ([vhs-frutigland.ch/kursauswertung](http://vhs-frutigland.ch/kursauswertung)) anonym ausgefüllt werden.

**Wir hoffen, Sie finden einen passenden Kurs und freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

### Kursprogramm online



Ein Blick auf unsere Website lohnt sich immer:

Auf [vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch) finden Sie alle aktuellen Kurse – auch neue, die nicht im gedruckten Programm stehen.

**Vereine und öffentliche Institutionen, welche Erwachsenenkurse anbieten, können ihre Kurse gratis in unserem Programm publizieren.**

Das Sekretariat der Volkshochschule Frutigland gibt Ihnen gerne Auskunft. **Eingabeschluss** ist jeweils **Ende Mai** für alle Kurse.

**Sekretariat  
VHS Frutigland**  
Monika Grossen Rodriguez  
Zinsmaadstrasse 4  
3714 Frutigen  
Tel. 077 268 42 99  
[info@vhs-frutigland.ch](mailto:info@vhs-frutigland.ch)

**Bürozeiten:**  
Dienstag 09.00–18.00 Uhr  
**Dringende Anliegen ausserhalb der Bürozeiten und während den Schulferien bitte per E-Mail.**



## Fremdsprachen

Deutsch als Fremdsprache	10–11
Englisch	12
Französisch	13
Italienisch	14–16
Spanisch	17–18

## Informatik, Multimedia, Fotografie

Fit für den Büroalltag am Computer	19
Excel Grundkurs und Fortsetzungskurs	19–20
Office-Auffrischung	20
3D-Drucken für Einsteiger	21
KI – Chancen und Risiken	22
KI Workshop für Laien (Praxisabend)	22
Fotos mit WOW-Effekt	23

## Sport, Tanz, Gymnastik

Rückentraining	24
Grazil mit Fitness 60+	24
Bauch – Beine – Po definieren und straffen	25
Pilates im Sitzen auf dem Stuhl	26
Pilates Faszien Flow	26
Qi Gong – Tai Chi	27
Aquagymnastik im stehtiefen Wasser	29
Aquafitness im Tiefwasser	29
Tanzkurse West Coast Swing	30
Tanzkurse Bachata	31
Tanzkurse «Disco-Fox und Jive»	32

EXTERNE KURSE	Sanftes Bewegen zur Gesundheit   Verein Urig	33
	Feldenkrais   Feldenkrais Verband Kandertal	33
	FitGym   Pro Senectute, Bern	34–35
	Nordic Walking   Pro Senectute, Bern	36
	Minigolfsport entdecken   Minigolfclub Frutigen	37
	Volksschiessen   Kleinkaliberschützen Frutigen	37

## Vorträge

45'000 Seemeilen rund um die Welt	38
Sehbehinderung – mit dem weissen Stock...	39
Vom Fluch der Soja	40
Brasilien – Land für die Landlosen	41
Auf dem Jakobsweg durch Nordspanien	42
Mit dem Velo durch Afrika   Kander Kultur	43
EXT Vortrag Talhebammen   Frauengruppe Engstligtal	43

## Exkursionen, Führungen, Besichtigungen

Sternwarte und Planetarium Sigriswil	44
Alpine Permakultur Schweibenalp	45
Stadionführung FC Thun	46
Fabrikbesichtigung Schweizer Zucker AG	47
EXT Genuss-Tour Frutigen   Fair Trade Town	48

## Musik, Singen

Jodelgrundkurs	49
Stimmbildung – das A und O der Stimme	49
Die Singstimme entdecken Wochenendkurs	50
EXT Orchester   Pro Senectute Kanton Bern	50

## Wirtschaft, Recht, Politik, Religion

Familie & Budget	51
Bitcoin verstehen und anwenden	52
Buddhistische Lehre im Alltag	53

## Gestalten, Kreativität, Handwerk, Freizeit

Kunstvolles Haare flechten	54
Schreibwerkstatt – kreatives Schreiben	54
Realistisches Zeichnen mit Graphit	55
Handlettering Basics & Next Steps	58
Tafel & Chalk-Lettering	59
Reisetagebuch in Aquarell	60
Kürbis-Deko, Hortensienkranz	61
Adventskranz/Adventsbrett	62
Beton-Halbklugeln giessen	63
Pouring – die faszinierende Giesstechnik	64
Einblick in die Welt des Scherenschnitts	65

Textile Karten gestalten	66
Slow Stitching	67
Häkeln für Anfänger	68
Amigurumi – Häkeltierchen	69
Armband/Halskette aus Natursteinen	69
Schilder töpfern – individuell & kreativ	70
Schmuck aus Keramik	71
Schweisskurse für Laien	72
Feuersäulen Plasmaschneiden	73
Gartenzierstäbe schweissen	73
Ski Waxing und Tuning Workshop	74
Poker für Einsteiger:innen	74
Schreinerkurs	75
Rund ums Auto	75
Veloflickkurs – Pannenhilfe	76
EXT Eulen und Wichtel aus grossen Zapfen   Frauengruppe Engstligtal	76

## Kochen, Genuss, Nähen, Hauswirtschaft

Wildkräuter & Genuss – ein Kochkurs der besonderen Art	77
Pastasaucen der italienischen Tradition	77
Gnocchiworkshop mit Pesti der Tradition	78
Ravioli- und Tortelliniworkshop	78
Die Vielfalt des Brotes	79
Bierkultur	79
Flickkurs – Kleider und Textilien	80
EXT Gützi backen   Frauenverein Kandergrund-Mitholz	80

## Garten, Natur, Umwelt

Essbare Pilze kennen lernen und sammeln	81
Bienen und ihre wilden Schwestern	81
Schmetterlingsraupen aufziehen	82
Besichtigung Biogas-Anlage Frutigen	83
Das Gartenjahr	83
Nachhaltige Entwicklung im Alpenraum	84
Der Steinadler im Frutigland	85
Schlangenexkursion Kandersteg	85

## Grundwissen, Gesundheit, Lebenshilfe

Sicher sprechen vor Publikum	86
Fit durch den Tag mit einem ausgewogenen Mittagslunch	87
Richtige Ernährung in den Wechseljahren	87
Homöopathische Hausapotheke	88
Energetische Aussenübung	88
Pendel-Energie Grundkurs	89
Kaltbaden – aber sicher	90
Eisbaden im Oeschinensee	91
Das trockene Auge entschlüsselt	92
Austausch über Tod, Verlust & Trauer	93
Hochsensible Kinder – gefühlsstark und reizoffen	93
Räuchern mit heimischen Kräutern	94
Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte	95
Chakra-Kennenlernkurs	95
Superhirn Webinare	96–97

EXTERNE KURSE	Starkes Herz   Frutigland 65 plus	98
	Info Café Demenz   Frutigland 65 plus	98
	Beratungsnachmittage Demenz   Frutigland 65 plus	99
	Kennenlernen der 5 biologischen Gesetze nach Dr. Hamer   Verein Urig	99
	Erlebnis Barfusslaufen   Verein Urig	100
	BLS-AED-SRC-Komplett   Samariterverein Reichenbach	100
	Nothelferkurs   Samariterverein RB	101
	Notfälle bei Kleinkindern   Samariterverein Reichenbach	101

## Kultur, Kunst, Literatur

Leseabend in Frutiger Mundart	102
EXT Lesung mit Marcel Huwyler   Dorfbibliothek Reichenbach	103
Irene Graf «Säg säuber»   Kander Kultur	103

## 1. Anmeldung

Für Kurse der Volkshochschule Frutigland können Sie sich **online auf vhs-frutigland.ch**, schriftlich mit dem Talon am Ende dieses Kursprogramms, telefonisch oder per E-Mail anmelden.

Die Kurse werden **nach Anmeldeschluss per E-Mail bestätigt und in Rechnung gestellt**. Die Rechnung ist bis zum Kursbeginn zu begleichen.


Für Kurse von **externen Kursanbieter\*innen** melden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail bei der angegebenen Stelle. Diese Kurse werden von uns nicht bestätigt, die Abrechnung erfolgt durch die jeweiligen Veranstalter.

**Die Anmeldung für einen Kurs der VHS Frutigland ist verbindlich und verpflichtet Sie, das volle Kursgeld zu bezahlen.**

## 2. Wiederanmeldung

Die Wiederanmeldung zur Fortsetzung von Semesterkursen erfolgt via Unterschrift auf der Wiederanmeldeliste. **Die Unterschrift gilt als definitive Anmeldung und ist verbindlich.** Die Wiederanmeldeliste wird jeweils in den letzten Lektionen von der Kursleitung in Umlauf gebracht.

## 3. Barrierefreiheit

Wir möchten allen Menschen die Teilnahme an Kursen ermöglichen. Barrierefreie Kursräume sind mit diesem Symbol  gekennzeichnet. Wenn Sie einen Rollstuhl oder eine Gehhilfe nutzen, **vermerken Sie dies bitte bei der Anmeldung oder kontaktieren Sie uns bei Fragen.**

## 4. Abmeldung

Wollen Sie Ihre Anmeldung rückgängig machen, **wird das Kursgeld nur dann erlassen, wenn Ihre Abmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn** an das Sekretariat erfolgt. Falls Sie kurzfristig nicht am Kurs teilnehmen können, haben Sie die Möglichkeit, eine Ersatzperson teilnehmen zu lassen (bitte das Sekretariat benachrichtigen).

## 5. Versäumte Lektionen

**Versäumte Lektionen berechtigen zu keinem Preisabzug** und werden bei Tageskursen nicht erstattet. **Bei triftigen Gründen und gut gebuchtem Kurs** erhält die verhinderte Person eine **Gutschrift** für einen anderen Kurs der VHS Frutigland. Oder es besteht die Möglichkeit, dass eine interessierte **Ersatzperson** aus dem Umfeld am Kurs teilnimmt.

Verpassen Sie aus gesundheitlichen Gründen bei **mehrteiligen Kursen oder Semesterkursen** Termine, zahlen wir Ihnen diese unter Vorlage eines Arztzeugnisses zurück – vorausgesetzt, die Abwesenheit betrifft **mindestens 3 aufeinander folgende Lektionen im gleichen Kurs**.

**In jedem Fall verrechnen wir bei einer Rückerstattung oder Gutschrift eine Bearbeitungsgebühr von CHF 20.00.**

## 6. Kursbestätigung / Absage

**Ein Kurs findet nur statt, wenn genügend Anmeldungen eingehen.** Liegen bei Anmeldeschluss nicht genügend Anmeldungen vor, muss der Kurs abgesagt werden.

Einige Kurse werden auch in Kleingruppen angeboten und mit einem **Kleingruppenzuschlag** durchgeführt. Dies ist bei den betreffenden Kursen so vermerkt und die Höhe des Kleingruppenpreises ist angegeben. Ein Rabatt auf Kleingruppenpreise ist nicht möglich.

**Nach Anmeldeschluss** erhalten die Angemeldeten eine **Kursbestätigung oder Absage per E-Mail**.

Bei behördlich angeordnetem Verbot von Präsenzunterricht werden Semester- und Blockkurse als Fernunterricht geführt. Die Kursbeiträge werden nicht zurückerstattet.

## 7. Vertretung der Kursleitung

Vertretungen der Kursleitung infolge Krankheit, Unfall oder sonstiger Verhinderung sind zu akzeptieren. Den Kursleitenden stehen ausserdem **Reservedaten** zur Verfügung, sollten sie aus den genannten Gründen verhindert sein.

## 8. Vergünstigungen

- **VHS-Mitglieder: 10% Ermässigung** bei den meisten Kursen.
- **Lernende, Studierende, Schüler\*innen und AHV-/IV-Bezüger\*innen: 20% Ermässigung auf mehrteilige Kurse.** Kein Rabatt auf Exkursionen, Tageskurse, Vorträge und Kleingruppenpreise. Kurse, die zusammen mit der Volkshochschule Spiez-Niedersimmental ausgeschrieben werden, sind nicht rabattberechtigt. Wenn Sie einen Rabatt beanspruchen möchten, senden Sie uns bitte eine **Kopie des entsprechenden Ausweises**. Die Angabe des **Geburtsdatums** bei der Anmeldung ist erforderlich.
- **Ehepaare, die den gleichen mehrteiligen Kurs besuchen, erhalten je 20% Rabatt** auf das Kursgeld. Ausgenommen sind Computerkurse und Webinare.
- **KulturLegi: 30% Rabatt auf Kurse mit der Preisoption «KulturLegi».** Ohne diese Preisoption ist leider kein Rabatt möglich (nicht alle Kurse sind rabattberechtigt). Um den Rabatt zu erhalten, senden Sie uns bitte die **Kopie Ihrer gültigen KulturLegi-Karte** (s. S. 2).

**Rabatte können nicht kombiniert werden** – es wird der Rabatt gewährt, der den Teilnehmenden am meisten Vorteile bringt.

## 9. Mitgliedschaft Volkshochschule

Die Volkshochschule Frutigland bietet lokale, neutrale und unabhängige Erwachsenenbildung. Mit Ihrer **Mitgliedschaft** (Jahresbeitrag Einzelpersonen CHF 30.00, Ehepaare und Familien CHF 40.00) **unterstützen Sie unser vielseitiges Bildungsangebot zu angemessenen Preisen.** Ausserdem erhalten Sie **Mitspracherecht** im Verein sowie **Ermässigungen bei vielen Kursen.**

## 10. Zahlung

Die **Rechnung** für die Kurse wird in der Regel zusammen mit der Kursbestätigung **per E-Mail** versendet. Wir bitten Sie, **das Kursgeld bis zum Kursbeginn zu überweisen.** Falls Sie die Rechnung in Papierform wünschen, bitten wir Sie, dies bei der Anmeldung zu vermerken oder uns mitzuteilen.

## 11. Materialkosten

Materialkosten sind bei den betreffenden Kursen separat aufgeführt. **Diese sind bei Kursbeginn der Kursleitung bar zu bezahlen.**

## 12. Kursprogramm

Das Kursprogramm der Volkshochschule Frutigland wird per Post unter dem Titel «Erwachsenenbildung Frutigland» **jedem Haushalt im Amt Frutigen zugestellt** und liegt in Banken und Papeterien, Tourismusbüros und Gemeindeverwaltungen der Kursorte auf.

## 13. Haftung

Die Volkshochschule Frutigland und ihre Kursleitenden übernehmen **keine Haftung für Personenschäden sowie für Diebstahl und Verlust von Gegenständen.** Bei allen Angeboten der Volkshochschule sind **die Teilnehmenden selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.** Das Benutzen der Anlagen der Volkshochschule und weiterer Kursorte erfolgt auf eigene Gefahr.

## 14. Statuten

Die Statuten der VHS Frutigland finden Sie online unter [vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch).

Änderungen vorbehalten. Stand: August 2026.

  
**Sekretariat  
VHS Frutigland**  
Monika Grossen Rodriguez  
Zinsmaadstrasse 4, 3714 Frutigen  
Tel. 077 268 42 99  
[info@vhs-frutigland.ch](mailto:info@vhs-frutigland.ch)

**Bürozeiten:**  
Dienstag 09.00–18.00 Uhr

**Dringende Anliegen ausserhalb der Bürozeiten und während der Schulferien bitte per E-Mail.**



Europäisches Sprachenportfolio – Raster zur Selbstbeurteilung

	A1	A2	B1
Verstehen: Hören	Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen.	Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z.B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.	Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- oder Interessengebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.
Verstehen: Lesen	Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Prospekten.	Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltags-texten (z.B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden und kann kurze, einfache persönliche Briefe verstehen.	Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird.
Sprechen: kommunizieren	Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn mein Gesprächspartner bereit ist, etwas langsam zu wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.	Ich kann mich in einfachen, routinemässigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.	Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse beziehen.
Sprechen: vortragen	Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.	Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln, z.B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse oder meine Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben. Ich kann kurz meine Meinungen und Pläne erklären und begründen. Ich kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben.
Schreiben	Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z.B. Begrüßungen. Ich kann auf Formularen – z.B. in Hotels – Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.	Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.	Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.

B2	C1	C2
Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann am Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.	Ich kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind. Ich kann ohne allzu grosse Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.	Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, gleichgültig ob «live» oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen.
Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.	Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und Stilunterschiede wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in meinem Fachgebiet liegen.	Ich kann praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z. B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.
Ich kann mich so spontan und flüssig verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.	Ich kann mich spontan und flüssig ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer verknüpfen.	Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann flüssig sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdruckschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man es kaum merkt.
Ich kann zu vielen Themen aus meinen Interessengebieten eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.	Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschliessen.	Ich kann Sachverhalte klar, flüssig und im Stil der jeweiligen Situation angemessen darstellen und erörtern. Ich kann meine Darstellung logisch aufbauen und es so den Zuhörern erleichtern, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken.
Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.	Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen. Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte hervorheben. Ich kann in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen Leser angemessen ist.	Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturiert darstellen und so dem Leser helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.



## Deutsch als Fremdsprache A0

**Niveau: Anfänger**

Anhand von Alltagssituationen machen Sie erste Schritte in der deutschen Sprache und erarbeiten sich die Grundlagen für das Sprechen und Verstehen, den schriftlichen Ausdruck und die Grammatik.

*Using everyday situations, you will take your first steps in the German language and learn the basics of speaking and understanding, written expression and grammar.*

*Utilizando situações do quotidiano, dará os primeiros passos na língua alemã e aprenderá as noções básicas de expressão oral e compreensão, expressão escrita e gramática.*

**Leitung** Marcia Ramos de Figueiredo Gempeler

**Kursort** Mehrzweckraum Turnhalle  
Zelgstrasse 3, 3715 Adelboden

**Mitbringen** Notizmaterial, Schreibzeug

**Lehrmittel** ist im Preis inklusive, wird im Kurs abgegeben



Volkshochschule Frutigland

2627-110-AD

**Adelboden**

12x ab Donnerstag, 13.08.–03.12.2026  
18:00–19:30 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  
CHF 270.00

**Kleingruppe / small group**  
5 Personen CHF 288.00  
4 Personen CHF 324.00  
3 Personen CHF 396.00

**Materialkosten**  
CHF 5.00 für Fotokopien,  
im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
03.08.2026



## Deutsch als Fremdsprache A1

**Niveau: Grundkenntnisse**

Anhand von Alltagssituationen festigen Sie Ihre bereits erworbenen Kenntnisse in der deutschen Sprache und erweitern die Grundlagen für das Sprechen und Verstehen, den schriftlichen Ausdruck und die Grammatik.

*Using everyday situations, you will consolidate the German language skills you have already acquired and expand the basics of speaking and understanding, written expression and grammar.*

*Utilizando situações do quotidiano, consolidará os conhecimentos de alemão já adquiridos e aprofundará as noções básicas de expressão oral e compreensão, expressão escrita e gramática.*

**Leitung** Marcia Ramos de Figueiredo Gempeler

**Kursort** Mehrzweckraum Turnhalle  
Zelgstrasse 3, 3715 Adelboden

**Mitbringen** Notizmaterial, Schreibzeug

**Lehrmittel** ist im Preis inklusive, wird im Kurs abgegeben



Volkshochschule Frutigland

2627-111-AD

**Adelboden**

12x ab Donnerstag, 13.08.–03.12.2026  
19:45–21:15 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  
CHF 270.00

**Kleingruppe / small group**  
5 Personen CHF 288.00  
4 Personen CHF 324.00  
3 Personen CHF 396.00

**Materialkosten**  
CHF 5.00 für Fotokopien,  
im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
03.08.2026



## Deutsch als Fremdsprache A1

**Niveau: Grundkenntnisse**

Anhand von Alltagssituationen festigen Sie Ihre bereits erworbenen Kenntnisse in der deutschen Sprache und erweitern die Grundlagen für das Sprechen und Verstehen, den schriftlichen Ausdruck und die Grammatik.

*Using everyday situations, you will consolidate the German language skills you have already acquired and expand the basics of speaking and understanding, written expression and grammar.*

*Utilizando situações do quotidiano, consolidará os conhecimentos de alemão já adquiridos e aprofundará as noções básicas de expressão oral e compreensão, expressão escrita e gramática.*

**Leitung** Marcia Ramos de Figueiredo Gempeler

**Kursort** Handarbeitszimmer Schulhaus Kandersteg  
Äussere Dorfstrasse 72, 3718 Kandersteg

**Mitbringen** Notizmaterial, Schreibzeug

**Lehrmittel** ist im Preis inklusive, wird im Kurs abgegeben



Volkshochschule Frutigland

2627-112-KA

**Kandersteg**

16x ab Mittwoch,  
25.11.2026–31.03.2027  
18:00–19:30 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  
CHF 360.00



**Kleingruppe / small group**  
5 Personen CHF 384.00  
4 Personen CHF 432.00  
Privatkurs (3 Personen/60 Minuten)  
CHF 400.00

**Materialkosten**  
CHF 5.00 für Fotokopien,  
im Kurs zu bezahlen

**Anmeldeschluss**  
15.11.2026



## Deutsch als Fremdsprache A1.1 / A1.2

**Niveau: Mit Vorkenntnissen**

Anhand von Alltagssituationen festigen/erweitern Sie Ihre bereits erworbenen Kenntnisse in der deutschen Sprache und erweitern die Grundlagen für das Sprechen und Verstehen, den schriftlichen Ausdruck und die Grammatik.

*Using everyday situations, you will consolidate/expand the German language skills you have already acquired and expand the basics of speaking and understanding, written expression and grammar.*

*Utilizando situações do quotidiano, consolidará/desenvolverá os conhecimentos de alemão já adquiridos e aprofundará as noções básicas de expressão oral e compreensão, expressão escrita e gramática.*

**Leitung** Marcia Ramos de Figueiredo Gempeler

**Kursort** Mehrzweckraum Turnhalle  
Zelgstrasse 3, 3715 Adelboden

**Mitbringen** Notizmaterial, Schreibzeug

**Lehrmittel** ist im Preis inklusive, wird im Kurs abgegeben



Volkshochschule Frutigland

2627-113-AD (A1.1)

**Adelboden**

10x ab Donnerstag,  
14.01.–01.04.2027  
18:00–19:30 Uhr

2627-114-AD (A1.2)  
10x, ab Donnerstag,  
14.01.–01.04.2027  
19:45–21:15 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  
CHF 225.00

**Kleingruppe / small group**  
5 Personen CHF 240.00  
4 Personen CHF 270.00  
3 Personen CHF 330.00

**Materialkosten**  
CHF 5.00 für Fotokopien,  
im Kurs zu bezahlen

**Anmeldeschluss**  
23.11.2026





## Englisch A1.2

*Niveau: Untere Mittelstufe*

**Haben Sie bereits Englischkenntnisse und möchten diese nun in kleinen Schritten erweitern?**

In diesem Kurs bauen wir auf Ihrem vorhandenen Wissen auf. Sie üben einfache Dialoge, lesen kurze Texte und lernen neue Wörter und wichtige Grammatikregeln für den Alltag. Mit vielen Wiederholungen und praxisnahen Übungen gewinnen Sie Sicherheit im Hören, Sprechen und Verstehen.

In angenehmer Atmosphäre haben Sie genügend Zeit, das Gelernte zu festigen – ganz ohne Druck.

- Leitung** Julie Schmutz  
**Kursort** Zimmer B 101, Schulzentrum Widi Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen  
**Lehrmittel** New Headway Elementary 4th Edition Student's Book, ISBN-Nr. 978-0-19-476899-3 und New Headway Elementary 4th Edition Workbook with key, ISBN-Nr. 978-0-19-477050-7 ab Unit 7  
**Mitbringen** Notizmaterial, Schreibzeug, Lehrmittel



### Volkshochschule Frutigland

**2627-120-FR**  
 20x ab Montag, 12.10.2026–22.03.2027  
 19:40–21:10 Uhr  
 Die genauen Kursdaten erfahren Sie online und auf der Kursbestätigung.

**Preis ab 6 Personen** \*  **50% KulturLegi CarteCulture**  
 CHF 400.00  
 Mitglieder CHF 360.00  
 Lernende/AHV/IV CHF 320.00

**Kleingruppe**  
 5 Personen CHF 480.00  
 4 Personen CHF 550.00

**Materialkosten**  
 CHF 5.00 für Fotokopien  
 (im Kurs zu bezahlen), plus Lehrmittel

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)  
**Anmeldeschluss**  
 02.10.2026



## Französisch A1

*mit leichten Vorkenntnissen*

**In diesem Kurs frischen Sie Ihr Schulfranzösisch auf und gewinnen mehr Sicherheit im Verstehen und vor allem im Sprechen.**

In entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck üben Sie praxisnah und spielerisch, sich auf Französisch verständlich auszudrücken, Gehörtes zu verstehen und Hemmungen beim Sprechen abzubauen.

Sie fokussieren sich auf den Ausbau des Grundwortschatzes, einfache Konversationen, Alltagssituationen und die Festigung grundlegender Grammatikstrukturen.

- Leitung** Ruth Wenger  
**Kursort** Zimmer B207, Schulzentrum Widi Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen  
**Kursdaten** Die genauen Kursdaten erfahren Sie online und auf der Kursbestätigung  
**Mitbringen** Notizmaterial, Schreibzeug



### Volkshochschule Frutigland

**2627-130-FR**  
 16x ab Dienstag,  
 13.10.2026–09.02.2027  
 18:30–20:00 Uhr

**Preis ab 6 Personen** \*  **50% KulturLegi CarteCulture**  
 CHF 336.00  
 Mitglieder CHF 302.40  
 Lernende/AHV/IV CHF 268.80

**Kleingruppe**  
 5 Personen CHF 385.00  
 4 Personen CHF 475.00

**Materialkosten**  
 CHF 15.00 für Fotokopien,  
 direkt im Kurs zu bezahlen  
 (wir arbeiten ohne Lehrmittel)

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)  
**Anmeldeschluss**  
 03.10.2026



## Englisch B1

*Niveau: Mittelstufe*

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse auf abwechslungsreiche Art. Anhand einfacher Texte, gezielter Grammatikübungen und vielseitiger Konversationsaufgaben erweitern Sie Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit im Sprechen und Verstehen. Mit Wiederholungen und praktischen Übungen können Sie das Gelernte nachhaltig festigen.

In entspannter Atmosphäre wenden Sie Ihr Englisch aktiv an – mit Freude, Geduld und ohne Leistungsdruck.

- Leitung** Julie Schmutz  
**Kursort** Zimmer B 101, Schulzentrum Widi Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen  
**Lehrmittel** Headway 5th Edition Pre-Intermediate Student's book, ISBN-Nr. 978-0-19-452769-9 und Headway 5th Edition Pre-Intermediate Workbook with Key, ISBN-Nr. 978-0-19-452914-3 ab Unit 6  
**Mitbringen** Notizmaterial, Schreibzeug, Lehrmittel



### Volkshochschule Frutigland

**2627-121-FR**  
 20x ab Montag, 12.10.2026–22.03.2027  
 18:00–19:30 Uhr

**Preis ab 6 Personen** \*  **50% KulturLegi CarteCulture**  
 CHF 400.00  
 Mitglieder CHF 360.00  
 Lernende/AHV/IV CHF 320.00

**Kleingruppe**  
 5 Personen CHF 480.00  
 4 Personen CHF 550.00

**Materialkosten**  
 CHF 5.00 für Fotokopien  
 (im Kurs zu bezahlen), plus Lehrmittel

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)  
**Anmeldeschluss**  
 02.10.2026



## Conversation en français

*Ab Niveau A2*

**Sie haben bereits grundlegende Französischkenntnisse und möchten ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern und mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen?**

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Sprechen in entspannter Atmosphäre. Schritt für Schritt bauen Sie Ihre Ausdrucksfähigkeit aus und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der französischen Sprache. Wir sprechen über Themen aus dem Alltag, zum Beispiel Reisen, Freizeit, Kultur, Arbeit oder aktuelle Ereignisse – also alles, was im Leben wirklich vorkommt.

- Leitung** Ruth Wenger  
**Kursort** Zimmer B207, Schulzentrum Widi Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen  
**Kursdaten** Die genauen Kursdaten erfahren Sie online und auf der Kursbestätigung  
**Mitbringen** Notizmaterial, Schreibzeug



### Volkshochschule Frutigland

**2627-131-FR**  
 8x ab Dienstag, 13.10.–01.12.2026  
 20:15–21:15 Uhr

**Preis ab 5 Personen** \*  **50% KulturLegi CarteCulture**  
 CHF 168.00  
 Mitglieder CHF 151.20  
 Lernende/AHV/IV CHF 134.40

**Materialkosten**  
 CHF 10.00 für Fotokopien,  
 direkt im Kurs zu bezahlen  
 (wir arbeiten ohne Lehrmittel)

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)  
**Anmeldeschluss**  
 03.10.2026





## Italienisch A1.1

**Niveau: Grundkenntnisse**

**Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse in Italienisch haben.**

Sie lernen einfache Sätze für Alltagssituationen, Grammatikregeln und nützlichen Wortschatz für Ferien, Restaurantbesuche oder kleine Gespräche. Mit abwechslungsreichen Übungen, viel Wiederholung und praxisnahen Dialogen vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse.

Der Kurs fördert insbesondere das Sprechen und Verstehen in entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck.

**Con Italiano nel cuore, il mondo suona meglio!**

<b>Leitung</b>	Stefania Ingrassia
<b>Kursort</b>	BG Zimmer, 2. Obergeschoss Schulhaus Kanderbrück Isliweg 8, 3714 Frutigen
<b>Lehrmittel</b>	Nuovo Espresso 1, Lezione 6
<b>Mitbringen</b>	Notizmaterial, Schreibzeug, Lehrmittel

## Italienisch A2.1

**Niveau: Grundkenntnisse**

**In diesem Kurs vertiefen wir Wortschatz und Grammatik, wiederholen wichtige Strukturen und lernen, uns in alltäglichen Situationen sicher auszudrücken.**

Mit abwechslungsreichen Übungen, Texten und einfachen Dialogen verbessern wir gemeinsam das Hörverständnis, die Aussprache und die Sprachpraxis – Schritt für Schritt und mit viel Freude an der italienischen Sprache.

<b>Leitung</b>	Stefania Ingrassia
<b>Kursort</b>	BG Zimmer, 2. Obergeschoss Schulhaus Kanderbrück Isliweg 8, 3714 Frutigen
<b>Lehrmittel</b>	Nuovo Espresso 2, Lezione 1
<b>Mitbringen</b>	Notizmaterial, Schreibzeug, Lehrmittel


## Volkshochschule Frutigland

**2627-141-FR**  
25x ab Montag, 12.10.2026–24.05.2027  
19:45–21:15 Uhr

**Preis**  
CHF 562.50   
Mitglieder CHF 506.25  
Lernende/AHV/IV CHF 450.00

**Kleingruppe**  
5 Personen CHF 675.00  
4 Personen CHF 750.00

**Materialkosten**  
CHF 5.00 für Fotokopien  
(im Kurs zu bezahlen), plus Lehrmittel

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
02.10.2026


## Volkshochschule Frutigland

**2627-142-FR**  
27x ab Dienstag, 13.10.2026–25.05.2027  
19:30–20:45 Uhr

**Preis ab 6 Personen**   
CHF 513.00  
Mitglieder CHF 461.70  
Lernende/AHV/IV CHF 410.40

**Kleingruppe**  
5 Personen CHF 607.50  
4 Personen CHF 675.00

**Materialkosten**  
CHF 5.00 für Fotokopien  
(im Kurs zu bezahlen), plus Lehrmittel

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
03.10.2026



## Italienisch A2.2

**Niveau: Untere Mittelstufe**

**Sie verfügen bereits über solide Italienischkenntnisse und möchten Ihre Sprachfähigkeiten weiterentwickeln?**

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse in Grammatik und Wortschatz und verbessern Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit.

Mit abwechslungsreichen Texten, praxisnahen Dialogen und gezielten Übungen trainieren Sie das Verstehen und Sprechen im Alltag. Auch die schriftliche Kommunikation kommt nicht zu kurz – alles in entspannter Lernatmosphäre mit Spass an der Sprache.

**Parliamo sempre meglio!**

<b>Leitung</b>	Stefania Ingrassia
<b>Kursort</b>	Pfarrhaussäli Pfarrhaus Kanderbrück, 3714 Frutigen
<b>Lehrmittel</b>	Nuovo Espresso 2, Lezione 7
<b>Mitbringen</b>	Notizmaterial, Schreibzeug, Lehrmittel



## Italienisch B1.1

**Niveau: Mittelstufe**

**Sie lernen, sich auf Italienisch sicherer auszudrücken und sich in Alltagssituationen gut verständigen zu können.**

**Kursinhalt:** über persönliche Erfahrungen sprechen, Meinungen ausdrücken und einfache Diskussionen führen – immer mit Unterstützung durch gezielte Grammatik- und Wortschatzarbeit.

Lektüren, Hörverständnis und Rollenspiele bringen Abwechslung und fördern das freie Sprechen.

<b>Leitung</b>	Stefania Ingrassia
<b>Kursort</b>	BG Zimmer, 2. Obergeschoss Schulhaus Kanderbrück Isliweg 8, 3714 Frutigen
<b>Lehrmittel</b>	Nuovo Espresso 3, Lezione 7
<b>Mitbringen</b>	Notizmaterial, Schreibzeug, Lehrmittel




## Volkshochschule Frutigland

**2627-143-FR**  
27x ab Mittwoch, 14.10.2026–26.05.2027  
09:30–11:00 Uhr

**Preis**   
CHF 607.50  
Mitglieder CHF 546.75  
Lernende/AHV/IV CHF 486.00

**Kleingruppe**  
5 Personen CHF 729.00  
4 Personen CHF 810.00

**Materialkosten**  
CHF 5.00 für Fotokopien  
(im Kurs zu bezahlen), plus Lehrmittel

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
04.10.2026


## Volkshochschule Frutigland

**2627-144-FR**  
27x ab Dienstag, 13.10.2026–25.05.2027  
18:00–19:15 Uhr

**Preis**   
CHF 513.00  
Mitglieder CHF 461.70  
Lernende/AHV/IV CHF 410.40

**Kleingruppe**  
5 Personen CHF 607.50  
4 Personen CHF 675.00

**Materialkosten**  
CHF 5.00 für Fotokopien  
(im Kurs zu bezahlen), plus Lehrmittel

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
03.10.2026



## Italienisch Conversazione

Ab Niveau A2

Sie haben bereits grundlegende Italienischkenntnisse, möchten ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit verbessern und mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen?

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Sprechen. Wir sprechen über Themen aus dem Alltag – zum Beispiel Reisen, Freizeit, Kultur, Arbeit oder aktuelle Ereignisse – also alles, was im Leben so vorkommt.

Je nach Interesse der Gruppe arbeiten wir auch mit kurzen, gut verständlichen Texten aus Büchern, Zeitungen oder Zeitschriften. Diese dienen als Ausgangspunkt für Gespräche und helfen dabei, Wortschatz und Verständnis spielerisch zu erweitern.

Der Kurs lebt vom Austausch: Sie sind eingeladen, aktiv mitzureden, Fragen zu stellen und sich auszuprobieren – ganz ohne Druck, aber mit viel Unterstützung. So entsteht nach und nach mehr Sicherheit und Freude am freien Sprechen auf Italienisch.

- Leitung** Stefania Ingrassia
- Kursort** BG Zimmer, 2. Obergeschoss  
Schulhaus Kanderbrück  
Isliweg 8, 3714 Frutigen
- Mitbringen** Notizmaterial, Schreibzeug  
Kein Lehrmittel notwendig



## Volkshochschule Frutigland

**Herbstkurs 2627-145-FR**  
10x ab Montag, 12.10.–14.12.2026  
18:30–19:30 Uhr

**Winterkurs 2627-146-FR**  
10x ab Montag, 11.01.–22.03.2027  
18:30–19:30 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  **30% KulturLegi CarteCulture**  
CHF 150.00  
Mitglieder CHF 135.00  
Lernende/AHV/IV CHF 120.00

**Kleingruppe**  
5 Personen CHF 180.00  
4 Personen CHF 200.00

**Frühlingskurs 2627-147-FR**  
5x ab Montag, 26.04.–31.05.2027  
18:30–19:30 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  **30% KulturLegi CarteCulture**  
CHF 75.00  
Mitglieder CHF 67.50  
Lernende/AHV/IV CHF 60.00

**Kleingruppe**  
5 Personen CHF 90.00  
4 Personen CHF 100.00

**Materialkosten pro Kurs**  
CHF 10.00 für Fotokopien,  
im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
jeweils 10 Tage  
vor Kursbeginn



## Spanisch für die Reise

Niveau: Anfängerkurs

Sie planen eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika und möchten sich unterwegs verständigen können?

In diesem Kurs lernen Sie einfache, alltagsnahe Sätze – Begrüssung und Verabschiedung, Wegbeschreibungen oder das Bestellen im Restaurant.

Der Kurs vermittelt nicht nur Redewendungen und grammatische Grundlagen, sondern auch spannende Einblicke in die Kultur und Besonderheiten der spanischsprachigen Welt – so steigt die Vorfreude, und Sie starten gut vorbereitet in Ihre Reise!

- Leitung** Maria Sabater
- Kursort** Haus B, Zimmer 207, Schulzentrum Widi  
Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen

**Lehrmittel** Spanisch für den Urlaub A1.  
Lehrbuch mit Audios über allango.net  
ISBN-Nr. 978-3-12-514265-7

**Mitbringen** Notizmaterial, Schreibzeug, Lehrmittel



## Volkshochschule Frutigland

**2627-150-FR**  
14x ab Mittwoch, 14.10.2026–10.02.2027  
18:30–20:00 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  **30% KulturLegi CarteCulture**  
CHF 336.00  
Mitglieder CHF 302.40  
Lernende/AHV/IV CHF 268.80

**Kleingruppe**  
5 Personen CHF 377.00  
4 Personen CHF 420.00

**Materialkosten**  
CHF 10.00 für Fotokopien  
(im Kurs zu bezahlen), plus Lehrmittel

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
04.10.2026



## Spanisch A1.1

Niveau: mit Grundkenntnissen

Sie haben bereits Grundkenntnisse in Spanisch oder den Kurs Spanisch für die Reise besucht?

Dann ist dies Ihre Gelegenheit, noch einen Schritt weiter zu gehen. In diesem Kurs festigen und erweitern Sie Ihre Fähigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Mit abwechslungsreichen Übungen, praktischen Dialogen und einfachen Aktivitäten verbessern Sie Schritt für Schritt Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik.

*¡Seguimos adelante! – machen wir weiter!*

- Leitung** Maria Sabater
- Kursort** Haus B, Zimmer 207, Schulzentrum Widi  
Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen

**Lehrmittel** Impresiones A1. Kurs- und Arbeitsbuch  
plus interaktive Version  
ISBN-Nr. 978-3-19-304545-4

**Mitbringen** Notizmaterial, Schreibzeug, Lehrmittel



## Volkshochschule Frutigland

**2627-151-FR**  
12x ab Mittwoch, 24.02.–09.06.2027  
18:30–20:00 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  **30% KulturLegi CarteCulture**  
CHF 288.00  
Mitglieder CHF 259.20  
Lernende/AHV/IV CHF 230.40

**Kleingruppe**  
5 Personen CHF 324.00  
4 Personen CHF 360.00

**Materialkosten**  
CHF 10.00 für Fotokopien  
(im Kurs zu bezahlen), plus Lehrmittel

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
14.02.2027





### Spanisch «Conversación»

Niveau: Ab B1

Sie möchten Ihr Spanisch aktiv anwenden und dabei sicherer und spontaner sprechen?

In diesem Konversationskurs diskutieren Sie in entspannter Atmosphäre über aktuelle und spannende Themen – ganz ohne Leistungsdruck.

Sie erweitern Ihren Wortschatz, trainieren das Hörverständnis und gewinnen Sicherheit im Ausdruck.

«El idioma se aprende hablándolo» – eine Sprache lernt man, indem man sie spricht.

- Leitung** Maria Sabater
- Kursort** Haus B, Zimmer 207, Schulzentrum Widi Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen
- Lehrmittel** Kein Lehrbuch nötig, wir arbeiten mit Arbeitsblättern und Fotokopien
- Mitbringen** Notizmaterial, Schreibzeug



Volkshochschule Frutigland


**Winterkurs 2627-152-FR**  
10x ab Mittwoch,  
11.11.2026–10.02.2027  
20:15–21:15 Uhr

**Frühlingskurs 2627-153-FR**  
10x ab Mittwoch, 24.02.–26.05.2027  
20:15–21:15 Uhr

**Preis pro Kurs ab 6 Personen**  
CHF 170.00  30% KulturLegi CarteCulture  
Mitglieder CHF 153.00  
Lernende/AHV/IV CHF 136.00

**Kleingruppe**  
5 Personen CHF 180.00  
4 Personen CHF 190.00

**Materialkosten**  
CHF 20.00 für Fotokopien,  
direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
10 Tage vor Kursbeginn



### Fit für den Büroalltag am Computer

Sie möchten (wieder) ins Büro einsteigen oder sich beruflich neu orientieren?

In diesem Kurs erwerben Sie **grundlegende Computerkenntnisse auf PC und Mac** und lernen den Umgang mit wichtigen Office-Anwendungen. Schritt für Schritt üben Sie praxisnah typische Aufgaben aus dem Büroalltag – verständlich erklärt und direkt anwendbar.

So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit digitalen Werkzeugen und schaffen eine solide Basis für Ihren (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben.

- Leitung** Martin Wenger, Tel. 079 567 30 90
- Kursort** Mehrzweckraum Schulhaus Winklen Winklenstrasse 54, 3714 Frutigen Oberen Eingang benutzen, Parkplätze vorhanden. Türöffnung ab 19:00 Uhr.
- Mitbringen** Eigenes Gerät (Laptop, Notebook) mit Memory-Stick für die Übungen. Leihgerät auf Anfrage.

### Excel Grundkurs

Mit Excel lassen sich komplexe Rechenaufgaben einfach und effizient lösen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Musterrechnungen erstellen, Tabellen übersichtlich gestalten, Daten verwalten und anschauliche Grafiken erzeugen.

Ideal für alle, die den **praktischen Einsatz von Excel im Alltag oder Beruf erlernen oder auffrischen** möchten – klar, verständlich und direkt anwendbar.

- Kursinhalt**
  - Grundlagen
  - Diagramme und Sparklines
  - Formatierungen
  - Verwalten von Tabellenblättern
  - Tabellengestaltung
  - Verwalten von Listen und Ausdruck
  - Tipps und Tricks
  - Formeln und Funktionen


- Leitung** Martin Wenger, Tel. 079 567 30 90
- Kursort** Mehrzweckraum Schulhaus Winklen Winklenstrasse 54, 3714 Frutigen
- Mitbringen** Eigenes Gerät (Laptop, Notebook) mit aktueller Excel-Version und Memory-Stick für die Übungen. Leihgerät auf Anfrage.

Volkshochschule Frutigland

**2627-200-FR**  
4x, ab Donnerstag, 05.11.–26.11.2026  
19:30–21:30 Uhr

**Preis**  50% KulturLegi CarteCulture  
CHF 200.00  
Mitglieder CHF 180.00  
Lernende/AHV/IV CHF 160.00

**Materialkosten**  
(zusätzlich zum Kursgeld)  
CHF 10.00 für Kursunterlagen,  
direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
26.10.2026




Volkshochschule Frutigland

**2627-201-FR**  
6x, ab Dienstag, 12.01. bis 23.02.2027  
19:30–21:30 Uhr

**Kursdaten**  
12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02.,  
23.02.2027

**Preis**  50% KulturLegi CarteCulture  
CHF 300.00  
Mitglieder CHF 270.00  
Lernende/AHV/IV CHF 240.00

**Materialkosten**  
(zusätzlich zum Kursgeld)  
CHF 10.00 für Kursunterlagen,  
direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
02.01.2027



### Excel Fortsetzungskurs

Vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse und erweitern Sie Ihre Fähigkeiten für den praktischen Einsatz.

Zu Beginn werden die wichtigsten Grundlagen kurz wiederholt, bevor Sie sich mit weiterführenden Funktionen und effizienteren Arbeitsweisen beschäftigen.

**Ein besonderer Fokus liegt auf dem Einsatz von KI-Unterstützung in Excel:** Sie lernen, wie Sie sich bei Formeln, Auswertungen und der Datenaufbereitung gezielt unterstützen lassen können – für schnelleres und strukturierteres Arbeiten.

**Leitung** Martin Wenger, Tel. 079 567 30 90

**Kursort** Mehrzweckraum Schulhaus Winklen Winklenstrasse 54, 3714 Frutigen Oberen Eingang benutzen, Parkplätze vorhanden. Türöffnung ab 19:00 Uhr.

**Mitbringen** Eigenes Gerät (Laptop, Notebook) mit aktueller Excel-Version und Memory-Stick für die Übungen. Leihgerät auf Anfrage.

### Office-Auffrischung

Sie möchten Ihre **Kenntnisse in den Office-Programmen Word, Excel, PowerPoint und Outlook auffrischen** und effiziente Arbeitslösungen kennenlernen, um die Programme sicherer und routinierter einzusetzen. Ausserdem lernen Sie, wie Sie Ihre **Arbeit mit OneNote noch besser organisieren**.

Dieser Kurs bietet einen praxisorientierten Gesamtüberblick über die klassischen Arbeiten im Büroalltag mit den gängigen Office-Programmen.

Sie erfahren, wie Sie Notizen, Aufgaben und Informationen übersichtlich strukturieren und für Ihren Arbeitsalltag nutzen – praktisch, effizient und direkt anwendbar.

**Leitung** Martin Wenger, Tel. 079 567 30 90

**Kursort** Mehrzweckraum Schulhaus Winklen Winklenstrasse 54, 3714 Frutigen Oberen Eingang benutzen, Parkplätze vorhanden. Türöffnung ab 19:00 Uhr.

**Mitbringen** Eigenes Gerät (Laptop, Notebook) mit Memory-Stick für die Übungen. Leihgerät auf Anfrage.

### Volkshochschule Frutigland


**2627-202-FR**  
2x Dienstag, 16.03. und 23.03.2027  
19:30–21:30 Uhr

**Preis**  
CHF 100.00  
Mitglieder CHF 90.00  
Lernende/AHV/IV CHF 80.00



**Materialkosten**  
(zusätzlich zum Kursgeld)  
CHF 10.00 für Kursunterlagen,  
direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
06.03.2027



### Volkshochschule Frutigland

**2627-203-FR**  
6x, ab Donnerstag, 14.01.–25.02.2027  
19:30–21:30 Uhr


**Kursdaten**  
14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02.,  
25.02.2027

**Preis**  
CHF 300.00  
Mitglieder CHF 270.00  
Lernende/AHV/IV CHF 240.00



**Materialkosten**  
(zusätzlich zum Kursgeld)  
Kursunterlagen CHF 10.00,  
direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
04.01.2027

### 3D-Drucken für Einsteiger



In diesem Kurs lernen Sie, **eigene Ideen Schritt für Schritt in druckbare 3D-Modelle umzusetzen**. Mit einer leicht verständlichen Konstruktionssoftware erstellen Sie Ihre ersten Bauteile – vom einfachen Element bis zu kleinen Baugruppen.

**Praxis steht im Mittelpunkt**  
Die von Ihnen entwickelten Modelle werden laufend auf verschiedenen 3D-Druckern produziert. So verbinden Sie Theorie und Anwendung unmittelbar.

- Sie lernen**
- wie Sie Bauteile konstruktionsgerecht für den 3D-Druck auslegen
  - Norm- und Standardteile sinnvoll einzusetzen
  - welche Unterschiede es zwischen Einsteiger- und Profidruckern gibt

Der Kurs eignet sich für alle, die den 3D-Druck praxisnah kennenlernen und eigene Ideen selbst verwirklichen möchten. **Keine Vorkenntnisse erforderlich.**

**Leitung** Ivo Kratzer  
**Kursort** Tüftelwelt, Parallelstrasse 42A, 3714 Frutigen

**Mitbringen** Wenn möglich, eigenes Notebook (es wird eine Software darauf installiert). Falls kein eigenes Gerät vorhanden ist, stehen Notebooks der Tüftelwelt zur Verfügung. Bitte vermerken Sie dies bei der Anmeldung.

**Zwischenverpflegung Mittagessen** Mittagaufenthalt in der Kantine neben der Tüftelwelt ist möglich. Wasser, Mikrowelle, Snackautomat und Kaffeemaschine sind vorhanden.

### Volkshochschule Frutigland


**2627-207-FR**  
2x Samstag, 21.11. und 28.11.2026  
09:00–16:00 Uhr  
(ca.1 Stunde Mittagspause dazwischen)

Der Kurs findet an zwei Samstagen statt. **Die Teilnahme an beiden Kurs- tagen ist erforderlich.**

**Preis**  
CHF 125.00  
Mitglieder CHF 112.50  
Lernende/AHV/IV CHF 100.00



**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
11.11.2026



## BEIM LESEN VERSTEHE ICH OFT WENIG? BIS JETZT!



Besuche einen Kurs  
für Lesen, Schreiben,  
Rechnen oder Computer.

0800 47 47 47  
www.besser-jetzt.ch






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



### Einführung

Was ist Künstliche Intelligenz, woher kommt sie und wohin will sie?

Wir profitieren von KI im Alltag und sind dabei auch Gefahren ausgesetzt. Der Kurs gibt Einblicke, zeigt Zusammenhänge auf und hilft, die Produkte der neuen Technologien zu erkennen und bewusst einzusetzen. Die Erkenntnisse ermöglichen eine kritische Diskussion und helfen bei der persönlichen Meinungsbildung.

Keine Vorkenntnisse über Programmierung oder Informatik notwendig.

- Leitung** Reto Künzler
- Kursort** Aula, Zimmer B205, Schulzentrum Widi Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen
- Mitbringen** Schreibmaterial und Smartphone

Volkshochschule Frutigland

2627-208-FR  
Dienstag, 10.11.2026  
19:00–21:00 Uhr

**Preis**  
CHF 30.00  
Mitglieder CHF 27.00



**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
03.11.2026

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



Eintauchen, Ausprobieren, Erfahrungen sammeln!

Der Praxisabend ermöglicht den Teilnehmenden, die ersten Schritte mit KI-Tools zu machen. Anhand konkreter Aufgaben werden Texte und Bilder erstellt, virtuelle Assistenten getestet und kritisch hinterfragt. Der unmittelbare Austausch untereinander und mit der Kursleitung ermöglicht ein grossartiges Lernerlebnis.

Vorkenntnisse über Programmierung oder Informatik sind nicht notwendig. Die Teilnahme am Einführungskurs wird empfohlen.

- Leitung** Reto Künzler
- Kursort** Schulzentrum Widi Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen
- Mitbringen** Laptop, Smartphone oder Tablet inklusive Stromadapter (230V-Steckdosen vorhanden)

Volkshochschule Frutigland

2627-209-FR  
Dienstag, 17.11.2026  
18:00–21:00 Uhr

**Preis**  
CHF 95.00  
Mitglieder CHF 85.50



**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
10.11.2026



Bilder: Martin Müller

## Fotos mit WOW-Effekt

Entdecken Sie kreative Möglichkeiten, Fotografie neu zu erleben und spannende Effekte selbst umzusetzen.

Wir probieren verschiedenen Fototricks und -projekte aus, um Ihre Fotografie auf ein neues Level zu heben. Ob Langzeitbelichtung (Malen mit Licht), Wassertropfen, Spiegelungen, Bewegung «einfrieren», Glas, Rauch... Der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt.

Die Fotoideen setzen wir mit möglichst wenig Equipment (wie z. B. Blitze) um.

Fotografische Grundkenntnisse sind für diesem Kurs von Vorteil.

- Leitung** Martin Müller
- Kursort** Musikzimmer Primarschulzentrum Aeschi Alleestrasse 3, 3703 Aeschi bei Spiez
- Mitbringen** Digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera mit geladenem Akku und leerer Speicherkarte  
Notizmaterial  
Falls vorhanden: Aufsteckblitz und Stativ  
Mut, Kreativität und der Wille, Neues auszuprobieren

Volkshochschule Frutigland

2627-220-AE  
Samstag, 07.11.2026  
09:00–16:00 Uhr

Eine Stunde Mittagspause ist einkalkuliert.

**Preis**  
CHF 120.00  
Mitglieder CHF 108.00

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
18.10.2026



### Rückentraining

Dieser 6-wöchige Rückentrainingskurs richtet sich an Menschen, die ihre Rückengesundheit gezielt und nachhaltig verbessern möchten.

In der Gruppe arbeiten wir mit funktionellen, medizinisch orientierten Übungen:

- Kräftigung der stabilisierenden Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Haltung und Beweglichkeit
- Entlastung von Rücken, Nacken und Lendenwirbelsäule


Der Kurs ist sowohl zur Prävention als auch zur Unterstützung bei bestehenden Rückenbeschwerden geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

- Leitung** Marianne Kuil  
**Kursort** Kirchgemeindehaus Kandersteg  
 Innere Dorfstrasse 1B, 3718 Kandersteg  
**Mitbringen** Trainingsmatte und bequeme, locker sitzende Kleidung


### Volkshochschule Frutigland

**2627-300-KA**  
 6x, ab Mittwoch, 13.01.–24.02.2027  
 10:00–11:00 Uhr

**Kursdaten**  
 13.01., 20.01., 03.02., 10.02., 17.02.,  
 24.02.2027 (kein Kurs am 27.01.)

**Preis**  
 CHF 108.00   
 Mitglieder CHF 97.20  
 Lernende/AHV/IV CHF 86.40

**Kleingruppe** (4–5 Personen)  
 CHF 130.00

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)   
**Anmeldeschluss**  
 03.01.2027

### Bauch – Beine – Po definieren & straffen

Mit abwechslungsreichen Übungen aus Fitness & Pilates werden **Bauch, Beine und Po effektiv gestärkt und geformt.**

Ideal, um den Körper zu formen, Muskulatur zu kräftigen und fit zu bleiben.


- Leitung** Natalie Jurecek  
**Kursort** Feuerwehrmagazin  
 Dorfstrasse 11, 3713 Reichenbach  
**Mitbringen** Trainingsmatte, Wasserflasche, bequeme Kleidung

### Volkshochschule Frutigland

**2627-302-RB**  
 8x, ab Mittwoch, 21.10.–09.12.2026  
 10:30–11:30 Uhr

**Preis**  
 CHF 136.00   
 Mitglieder CHF 122.40  
 Lernende/AHV/IV CHF 108.80

**Kleingruppe** (4–5 Personen)  
 CHF 175.00

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)   
**Anmeldeschluss**  
 11.10.2026

### Grazil mit Fitness 60+ Das Alter ist nur eine Zahl

Ganzheitliches Training für Kraft, Ausdauer, Balance, Haltung und Beweglichkeit – speziell für die Bedürfnisse ab 60.

**Bleiben Sie aktiv, beweglich und gesund!**


- Leitung** Natalie Jurecek  
**Kursort** Feuerwehrmagazin  
 Dorfstrasse 11, 3713 Reichenbach  
**Mitbringen** Trainingsmatte, Wasserflasche, bequeme Kleidung

### Volkshochschule Frutigland

**2627-301-RB**  
 8x, ab Mittwoch, 21.10.–09.12.2026  
 09:00–10:15 Uhr

**Preis**  
 CHF 144.00   
 Mitglieder CHF 129.60  
 Lernende/AHV/IV CHF 115.20

**Kleingruppe** (4–5 Personen)  
 CHF 200.00

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)   
**Anmeldeschluss**  
 11.10.2026



Preise pro Person. Keine Rabatte auf Kleingruppenpreise. Es gelten die allgemeinen Bestimmungen auf den Seiten 6–7.



### Pilates im Sitzen auf dem Stuhl

Dieses schonende, aber effektive Training im Sitzen eignet sich ideal, um Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu fördern und die Körperhaltung zu verbessern.

Mit gezielten Übungen und bewusster Atmung bringen Sie Körper und Geist in Einklang – sanft, aber wirkungsvoll.

Perfekt für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel.

<b>Leitung</b>	Linda Mathys
<b>Kursort</b>	Mehrzweckraum im UG, Primarschule Kien Kienstrasse 60, 3713 Reichenbach
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Tüchli, Wasserflasche

### Pilates Faszien Flow

Pilates Flow ist eine fließende Form des Pilates-Trainings, bei der die einzelnen Übungen harmonisch miteinander verbunden werden.

Der Fokus liegt auf kontrollierten Bewegungen, bewusster Atmung und einem kontinuierlichen Bewegungsfluss, der Körper und Geist in Einklang bringt.

Durch die Kombination von Kraft, Flexibilität und Balance stärkt Pilates Flow die Tiefenmuskulatur, verbessert die Haltung und fördert ein geschmeidiges Körpergefühl.

Die fließenden Übergänge machen das Training dynamischer und gleichzeitig meditativer – ideal, um Stress abzubauen und sich rundum zentriert zu fühlen.

<b>Leitung</b>	Linda Mathys
<b>Kursort</b>	Mehrzweckraum im UG, Primarschule Kien Kienstrasse 60, 3713 Reichenbach
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Tüchli, Wasserflasche

### Volkshochschule Frutigland

**2627-303A-RB**  
5x, ab Dienstag, 10.11.–08.12.2026  
17:00–18:00 Uhr

**2627-303B-RB**  
5x, ab Dienstag, 12.01.–09.02.2027  
17:00–18:00 Uhr

**Preis**  
CHF 100.00  
Mitglieder CHF 90.00  
Lernende/AHV/IV CHF 80.00



**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
10 Tage vor Kursbeginn

### Volkshochschule Frutigland

**2627-304A-RB**  
5x, ab Dienstag, 10.11.–08.12.2026  
18:15–19:15 Uhr

**2627-304B-RB**  
5x, ab Dienstag, 12.01.–09.02.2027  
18:15–19:15 Uhr

**Preis**  
CHF 100.00  
Mitglieder CHF 90.00  
Lernende/AHV/IV CHF 80.00



**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
10 Tage vor Kursbeginn

### Qi Gong – Tai Chi

*Einsteiger und Fortgeschrittene*

**Die 8 Brokate im Ursprung wie auch in der Shaolin Form**

Diese Bewegungen stärken die Lebensenergie und sind eine grosse Hilfe für Stressabbau.

Bei guter Witterung verlegen wir den Kursort ins Freie und nehmen gemeinsam ein «Waldbad».

Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

<b>Leitung</b>	Annemarie Etter
<b>Kursort</b>	Mehrzweckraum im UG, Primarschule Kien Kienstrasse 60, 3713 Reichenbach
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Decke oder Mätteli

### Volkshochschule Frutigland

**2627-310-RB**  
25x, ab Mittwoch,  
14.10.2026–09.06.2027  
17:30–18:30 Uhr

**2627-311-RB**  
25x, ab Mittwoch,  
14.10.2026–09.06.2027  
18:45–19:45 Uhr

Die genauen Kursdaten erfahren Sie online und auf der Kursbestätigung.

**Preis**  
CHF 450.00  
Mitglieder CHF 405.00  
Lernende/AHV/IV CHF 360.00

**Kleingruppe** (4–5 Personen)  
CHF 575.00

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
04.10.2026



Bild: pixabay.com



## Wasserfitness für Erwachsene im Hallenbad Frutigen

**bleibgesund** gmbh  
wir bringen bewegung in ihr leben!



### AquaFit

Das sportliche Training im tiefen Wasser

### Crawl für Fortgeschrittene

Schwimmstil optimieren, Ausdauer verbessern

### Infos und Anmeldung:

bleibgesund GmbH, 033 356 42 27  
admin@bleibgesund.ch  
www.bleibgesund.ch



Kursdaten und freie Plätze auf Anfrage.

Kursdaten und Anmeldung online.



### AquaGym 3/4-Takt

Sanfte sportliche Wassergymnastik im untiefen Wasser

### AquaGym

Sportliche Wassergymnastik im untiefen Wasser

### AquaFit

Umfassendes Bewegungstraining im tiefen Wasser mit Schwimmgurten

### Infos und Anmeldung:

L. Flückiger, 077 450 25 10  
schwimmschule@scfr.ch  
www.scfr.ch

Wir freuen uns auf dich!

## Aquagymnastik im stehetiefen Wasser

Aquagym ist ein vielseitiges, gelenkschonendes Bewegungstraining, bei dem Dehn- und Kräftigungsübungen das Ausdauertraining in sinnvoller Weise ergänzen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden wirkungsvoll trainiert. Sich gegen die Wasserströmung zu bewegen kräftigt, ist gelenkschonend, kurbelt den Kreislauf an, fördert die koordinativen Fähigkeiten, festigt das Gewebe und macht Spass! Sei es zur Regeneration, als Ausgleich oder als Trainingsform – Aquagym ist für alle geeignet.

<b>Leitung</b>	Brigitte Schick
<b>Kursort</b>	Hallenbad Aeschi Mülenenstrasse 4, 3703 Aeschi
<b>Mitbringen</b>	Badeanzug, Handtücher, Badekappe (nur, wenn die Haare nicht nass werden sollen)
<b>Preis</b>	CHF 155.00, Mitglieder CHF 140.00, exkl. Hallenbadeintritt

\* Stand Drucklegung Mitte Juli 2026

## Aquafitness im Tiefwasser

Aquafitness ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining, das die Vorteile des Wassers (Auftrieb, Widerstand) nützt. Es schont Gelenke, Sehnen und Bänder, es kräftigt Muskeln sowie das Herz-Kreislauf-System, und es birgt kaum Verletzungsrisiken. Hinzu kommt, dass es Spass macht, weil man sich in der Gruppe zu fetziger Musik bewegt.

<b>Leitung:</b>	Brigitte Schick
<b>Kursort:</b>	Hallenbad Aeschi Mülenenstrasse 4, 3703 Aeschi
<b>Mitbringen:</b>	Auftriebsgurt/-weste (kann im Kurs anprobiert werden)
<b>Preis:</b>	CHF 150.00, Mitglieder CHF 135.00, exkl. Hallenbadeintritt

Volkshochschule Frutigland  
in Zusammenarbeit mit der  
VHS Spiez-Niedersimmental

Online-Anmeldung  
vhs-frutigland.ch

### 2627-1-9401-AE

9x ab Montag,  
19.10.–14.12.2026  
18:15–19:00 Uhr

Nur noch 2 Plätze frei!\*



### 2627-1-9402-AE

9x ab Montag,  
19.10.–14.12.2026  
19:15–20:00 Uhr

Nur noch 2 Plätze frei!\*



### 2627-1-9403-AE

9x ab Montag,  
19.10.–14.12.2026  
20:05–20:50 Uhr

Nur noch 2 Plätze frei!\*



Anmeldeschluss:

14.10.2026

Volkshochschule Frutigland  
in Zusammenarbeit mit der  
VHS Spiez-Niedersimmental

### 2627-2-9407-AE

9x ab Donnerstag,  
22.10.–17.12.2026  
11:00–11:45 Uhr

Anmeldeschluss:

17.10.2026





### Tanzkurs West Coast Swing – dynamisch, fließend und vielseitig

**Niveau: Anfänger**

West Coast Swing ist ein moderner Paartanz aus den Vereinigten Staaten und gehört zur Familie der Swingtänze.

**Mit seinem fließenden Stil und der kreativen Freiheit in der Bewegung** erfreut er sich auch in Europa wachsender Beliebtheit.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundschrirte, Rhythmik und Basisfiguren dieses eleganten 4/4-Takt-Tanzes kennen – für alle, die einen vielseitigen Tanzstil zu unterschiedlichster Musik suchen.

### Tanzkurs West Coast Swing Basic1

**Fortsetzung zum West Coast Swing Anfängerkurs**

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erweitern Ihr Repertoire um neue, beschwingte und sinnliche Elemente.

Volkshochschule Frutigland

**2627-321-AE**

5x, ab Dienstag, 17.11.–15.12.2026  
18:45–20:00 Uhr

**Preis**

Paar CHF 250.00  
(pro Person CHF 125.00)  
Mitglieder CHF 112.50  
Lernende/AHV/IV CHF 100.00

**Kleingruppe** (3 Paare)

CHF 300.00 pro Paar

Volkshochschule Frutigland

**2627-323-AE**

5x, ab Dienstag, 05.01.–02.02.2027  
18:45–20:00 Uhr

### Tanzkurs Swing-Bachata

**Niveau: Anfänger**

**Ein Tanzkurs voller Energie, Gefühl und modernen Moves.** Beschwingt, sinnlich und überraschend leicht zu lernen, eignet sich dieser Kurs perfekt für Einsteiger und alle, die ihren Stil erweitern möchten.

Lassen Sie sich von der mitreissenden Musik tragen und entdecken Sie die Freude am Tanzen!

### Tanzkurs Swing-Bachata Basic1

**Fortsetzung zum Swing Bachata Anfängerkurs**

**In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und erweitern Ihr Repertoire um neue, beschwingte und sinnliche Elemente.** Ein Tanzkurs voller Energie, Gefühl und modernen Moves. Beschwingt, sinnlich und überraschend leicht zu lernen, eignet sich dieser Kurs perfekt für Einsteiger und alle, die ihren Stil erweitern möchten.

Volkshochschule Frutigland

**2627-322-AE**

5x, ab Dienstag, 17.11.–15.12.2026  
20:15–21:30 Uhr

Volkshochschule Frutigland

**2627-324-AE**

5x, ab Dienstag, 05.01.–02.02.2027  
20:15–21:30 Uhr

**Leitung** Michaela Ponzini und Urs Rubin

**Kursort** Musikzimmer Primarschulzentrum Aeschi  
Alleestrasse 3, 3703 Aeschi bei Spiez

**Mitbringen** Flache Indoorschuhe oder saubere, feinsohlige, flache Strassenschuhe für Damen und Herren (drehbare Sohle – Wildleder/ Velour von Vorteil), bequeme Kleidung

**Preis pro Kurs**

Paar CHF 250.00  
(pro Person CHF 125.00)  
Mitglieder CHF 112.50  
Lernende/AHV/IV CHF 100.00

**Kleingruppe** (3 Paare)

CHF 300.00 pro Paar

**Materialkosten**

CHF 5.00 pro Person, direkt im Kurs zu bezahlen

**Anmeldung als Paar**

(im Anmeldeformular Personenanzahl 2 wählen). Bitte Namen der Partnerin/ des Partners angeben, vielen Dank. Einzelpersonen werden gebeten, vorab mit dem Sekretariat Kontakt aufzunehmen.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**

3 Tage vor Kursbeginn



**Die Kursleitenden Michaela Ponzini und Urs Rubin** sind Vize-Weltmeister im Discoswing/Discofox Senior 2024 & 2025, Schweizer Meister 2024 & 2025 im WCS, Schweizer Meister 2025 Discoswing/ Discofox Senior, Vize-Schweizer Meister Discoswing/Discofox 2024.

Preise pro Person. Keine Rabatte auf Kleingruppenpreise.  
Es gelten die allgemeinen Bestimmungen auf den Seiten 6–7.



Bild: pixabay.com



### Tanzkurs «Disco-Fox & Jive»

#### Sie wollen auf einfache Art tanzen lernen?

Der Kurs vermittelt Ihnen einfache Grundschriffe und Figuren, damit Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner auf der Tanzfläche selbstsicher(er) auftreten können.

Und – es soll den Männern die Angst nehmen, sich ungeschickt anzustellen.

Ein (Wieder-)Einstieg in die Welt des Tanzens zur Förderung der geistigen und körperlichen Fitness.

#### Der Erfolg ist garantiert!

- Leitung** Rolf und Silvia Zurbrügg
- Kursort** Musikzimmer, Primarschulzentrum Aeschi  
Alleestrasse 3, 3703 Aeschi bei Spiez
- Mitbringen** Bequeme Kleidung, eigene Trinkflasche, leichte Schuhe



### Volkshochschule Frutigland

**2627-320A-AE**  
5x, ab Donnerstag, 15.10.–12.11.2026  
18:00–19:30 Uhr

**2627-320B-AE**  
5x, ab Donnerstag, 15.10.–12.11.2026  
19:30–21:00 Uhr

**Preis**  
Paar CHF 250.00  
(pro Person CHF 125.00)  
Mitglieder CHF 112.50  
Lernende/AHV/IV CHF 100.00

#### Anmeldung als Paar

(im Anmeldeformular Personenanzahl 2 wählen). Bitte Namen der Partnerin/ des Partners angeben, vielen Dank. Einzelpersonen werden gebeten, vorab mit dem Sekretariat Kontakt aufzunehmen.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
05.10.2026



### Sanftes Bewegen zur Gesundheit und Regeneration

Körperliche Beschwerden verhindern oft die Teilnahme an Sportaktivitäten. Mit ein paar einfachen Übungen kann die Mobilität und Vitalität trotzdem erhalten oder zurückgewonnen werden.

- Leitung** Helene Ogi
- Kursort** Movida, Christoph-Kunz-Olympiastrasse 24,  
3714 Frutigen
- Mitbringen** Handtuch, warme Socken, eventuell Decke

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist eine wirksame Methode, um eine bessere Haltung, Beweglichkeit, tiefere Atmung und Lockerheit zu entwickeln.

**2627-351-FR-EXT**  
**Kurs 1: Beschwingt und geschmeidig mit Feldenkrais**  
Dienstag, 16.00–17.30 Uhr  
10-mal ab 20.10.2026

**2627-352-FR-EXT**  
**Kurs 2: Entspannung und seelisches Gleichgewicht mit Feldenkrais**  
Mittwoch, 19.00–20.15 Uhr  
10-mal ab 21.10.2026

**2627-353-FR-EXT**  
**Kurs 3: Beweglichkeit und Geschmeidigkeit mit Feldenkrais**  
Donnerstag, 09.00–10.30 Uhr  
10-mal ab 22.10.2026

**2627-354-FR-EXT**  
**Kurs 4: Entspannt, durchlässig und mit neuer Energie ins Wochenende starten**  
Freitag, 09.00–10.30 Uhr  
10-mal ab 23.10.2026

- Leitung** Justine Baron Brassel, SFV
- Kursort** Bewegungszentrum Tanzplatz  
Winklenstrasse 15, 3714 Frutigen
- Mitbringen** Bequeme Kleidung

### Verein Urig

**2627-350-FR-EXT**  
10x, ab Donnerstag, 15.10.–17.12.2026  
09:00–10:00 Uhr

**Preis**  
CHF 220.00

**Anmeldung**  
bis spätestens 09.10.2026  
an [info@urig-frutigland.ch](mailto:info@urig-frutigland.ch)

### Feldenkrais Verband Kandertal Justine Baron Brassel

Kurse ab 20.10.2026

**Preis**  
CHF 200.00 für 10 Lektionen

**Auskunft und Anmeldung**  
Justine Baron Brassel  
Tel. 078 658 38 63  
[justine.baron@tanzplatz.ch](mailto:justine.baron@tanzplatz.ch)

**Weitere Infos**  
[tanzplatz.ch](https://tanzplatz.ch)



Möchten Sie über Kurse, freie Plätze, Vorträge oder Exkursionen informiert werden?

Folgen sie uns auf **Instagram** oder **Facebook** oder bestellen Sie unseren Newsletter auf der Website [vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)



vhs3714



vhs\_frutigland

## Sport, Tanz, Gymnastik



Um morgen selbständig und unabhängig aufstehen zu können, ist heute regelmässiges Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer notwendig. Auch Körperhaltung und -wahrnehmung werden aktiviert. Vielfältige Bewegung unterstützt Ihre Gesundheit und steigert Ihr Wohlbefinden.

Die unterschiedlichen Bewegungsformen zu Musik und die abwechslungsreichen Bewegungsspiele machen Spass, fördern die gute Laune und steigern Ihre sozialen Kontakte in der FitGym-Gruppe.

### FitGym Adelboden

Gemischte Gruppen, Einstieg jederzeit möglich

**Leitung** Rosina Inniger, Tel. 079 567 76 40  
**Kursort** Kirchgemeindehaus Adelboden  
 Obere Dorfstrasse 10, 3715 Adelboden  
**Mitbringen** Sportbekleidung, Turnschuhe  
 (keine schwarzen Sohlen)

### FitGym Kanderbrück

Gemischte Gruppe, Einstieg jederzeit möglich

**Leitung** Dora Wandfluh, Tel. 079 270 83 38  
**Kursort** Turnhalle Kanderbrück  
 Isliweg 6, 3714 Frutigen

### FitGym Frutigen

Gemischte Gruppe, Einstieg jederzeit möglich

**Leitung** Barbara Steiner Willen, Tel. 079 653 74 36  
**Kursort** Kirchgemeindehaus  
 Vordorfgrasse 2, 3714 Frutigen

### FitGym Kandersteg

Gemischte Gruppe, Einstieg jederzeit möglich

**Leitung** Dora Wandfluh, Tel. 079 270 83 38  
**Kursort** Turnhalle Kandersteg  
 Äussere Dorfstrasse 47, 3718 Kandersteg

### Pro Senectute Kanton Bern

#### 2627-355-AD-EXT

Montags  
 13.30–14.30 Uhr/  
 14.45–15.45 Uhr  
 ab 10.08.2026

### Pro Senectute Kanton Bern

#### 2627-356-FR-EXT

Montags, 16.30–17.30 Uhr  
 ab 10.08.2026

### Pro Senectute Kanton Bern

#### 2627-357-FR-EXT

Dienstags, 14.00–15.00 Uhr  
 ab 11.08.2026

### Pro Senectute Kanton Bern

#### 2627-358-KA-EXT

Mittwochs, 14.00–15.00 Uhr  
 ab 12.08.2026, **14-täglich**

## Sport, Tanz, Gymnastik



### FitGym Scharnachtal

Gemischte Gruppe, Einstieg jederzeit möglich

**Leitung** Franziska von Känel, Tel. 033 676 14 80  
**Kursort** Schulhaus Scharnachtal  
 Kientalstrasse 120, 3722 Scharnachtal

### FitGym Faltschen

Gemischte Gruppe, Einstieg jederzeit möglich

**Leitung** Marianne Bachmann, Tel. 033 676 24 54  
**Kursort** Medienraum, Schulhaus Faltschen  
 Faltschenstrasse 78, 3713 Reichenbach

#### Preise

Jahresabo CHF 170.00  
 10er Abo CHF 70.00

#### Anmeldung

Pro Senectute Kanton Bern  
 Beratungsstelle Thun  
 Tel. 033 226 70 70  
 E-Mail [kurse@be.prosenectute.ch](mailto:kurse@be.prosenectute.ch)  
 oder bei der jeweiligen Kursleiterin

### Pro Senectute Kanton Bern

#### 2627-359-RB-EXT

Montags, 15.15–16.15 Uhr  
 ab 10.08.2026

### Pro Senectute Kanton Bern

#### 2627-360-RB-EXT

Freitags, 13.30–14.30 Uhr  
 ab 14.08.2026



Auch Ihr Verein kann Kurse für Erwachsene gratis ausschreiben.

**Wir geben gerne Auskunft.** Melden Sie sich beim Sekretariat der Volkshochschule Frutigland, [info@vhs-frutigland.ch](mailto:info@vhs-frutigland.ch)



## Nordic Walking Frutigen

Nordic Walking ist ein gelenkschonendes, jahreszeit-unabhängiges Training im Freien, ideal auch für ältere Menschen.

Das Immunsystem und der gesamte Bewegungsapparat werden gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem aktiviert und die Mobilität bleibt länger erhalten.

Es bestehen verschiedene Gruppen mit unterschiedlichen Stärkeklassen.

Unverbindliches Schnuppern oder Eintritt nach Absprache mit der Leiterin jederzeit möglich.

**Leitung** Dora Wandfluh

**Kursort** Parkplatz Schulhaus Kanderbrück

**Mitbringen** Sportliche, bequeme Kleidung, leichte Lauf- oder Wanderschuhe, Nordic-Walking-Stöcke (können auch ausgeliehen werden) reichen als Material für dieses Training aus.



### Pro Senectute Kanton Bern

2627-361-FR-EXT

Ganzjährig  
Montag 09:30–11:00 Uhr

**Preis**  
Jahresabo: CHF 220.00 /  
10er Karte: CHF 70.00

**Anmeldung**  
Pro Senectute Kanton Bern  
Beratungsstelle Thun  
Tel. 033 226 70 70  
oder Dora Wandfluh,  
Tel. 079 270 83 38  
kurse@be.prosenectute.ch



## Den Minigolfsport entdecken

**Minigolf nicht nur als Zeitvertrieb, sondern als Sport? Das gibt es!**

Lernen Sie an zwei Abenden die vielseitige Welt der verschiedenen Bälle und Techniken kennen. Der Minigolf-Club Frutigen stellt turniermässiges Spielmaterial zur Verfügung.

Bei nasser Witterung wird der Kurs verschoben. Die entsprechenden Daten werden direkt mit den Teilnehmenden definiert.

**Leitung** Beat Bohni, Trainer Basic SwissMinigolf  
**Treffpunkt** Minigolfanlage im Frutigresort, Frutigen  
**Mitbringen** Der Anlass findet draussen statt. Der Witterung entsprechende Kleidung.

### Minigolf-Club Frutigen

2627-365-FR-EXT  
Mittwoch, 12.05.2027 und  
Mittwoch, 19.05.2027  
19:00–20:00 Uhr

**Preis**  
CHF 10.00

**Anmeldung** bis 1. Mai 2027  
Minigolf-Club Frutigen  
Andreas Trachsel  
Parallelstrasse 38  
3714 Frutigen  
033 671 19 74  
info@mcfrutigen.ch

## Volksschiessen

**Noch nie geschossen?  
Perfekt – genau DU bist eingeladen!**

Das Volksschiessen in Frutigen ist für alle, die etwas Neues ausprobieren möchten.

- keine Erfahrung nötig
- Gewehre stehen zur Verfügung
- sichere Einführung durch erfahrene Betreuer
- gemeinsam Spass haben und Neues entdecken

Trau dich und probier's aus! Wir freuen uns auf dich!

**Kursort** Kleinkaliberstand Frutigen  
Hubelhausweg 7, 3714 Frutigen

### Kleinkaliberschützen Frutigen

2627-370-FR-EXT  
Freitag, 21.08.2026  
ab 16:00 Uhr

Samstag, 22.08.2026  
08.00–12:00 Uhr

**Anmeldung**  
Vor Ort



Welche Themengebiete vermissen Sie in unserem Programm?  
Sind Sie Kursanbieter und haben ein interessantes Angebot?

**Ihre Anregungen und Wünsche nehmen wir gerne entgegen.**  
Melden Sie sich beim Sekretariat der Volkshochschule  
Frutigland, info@vhs-frutigland.ch.



Bilder: zvg, Adrian Birrer



## Clipper Chroniken – 45'000 Seemeilen rund um die Welt



In einer packenden Multimedia-Präsentation erzählt Adrian Birrer aus Bülach von seinem **Segelabenteuer beim Clipper Round the World Yacht Race 2023–24**: 11 Monate auf See, über 45'000 Seemeilen, Stürme, Flauten und der Gesamtsieg mit der Jacht «Ha Long Bay».

Als Segelmacher an Bord gewährt Birrer persönliche **Einblicke in das härteste Amateursegeln der Welt** – mit eindrücklichen Bildern, Videoclips und Geschichten über das Leben auf hoher See, Navigation nach den Sternen sowie physische und mentale Grenzerfahrungen.

Birrer nimmt Sie mit auf die Racing Jacht und die stürmischen Ozeane. Dabei lernen Sie die Windsysteme der Erde kennen, einen Seemannsknoten zu binden und sich nach den Sternen zu orientieren.

Ein inspirierender Abend für Segler, Abenteurer und alle, die aussergewöhnliche Geschichten und das Meer lieben.

**Referent** Adrian Birrer

**Kursort** Musikzimmer, Primarschulzentrum Aeschi  
Alleestrasse 3, 3703 Aeschi bei Spiez

Volkshochschule Frutigland

2627-400-AE  
Mittwoch, 11.11.2026  
19:00–21:30 Uhr

**Preis**  
CHF 25.00  
Mitglieder CHF 22.50  
Abendkasse CHF 30.00  
Platzzahl ist beschränkt



**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
09.11.2026



## Sehbehinderung – mit dem weissen Stock durch den Alltag



Ab und zu begegnen wir ihnen: Menschen, die sich mit dem weissen Blindenstock zielsicher über Strassen, Trottoirs und Plätze bewegen.

**Der junge Reichenbacher Adrian Berger, bekannt aus der Fernsehserie «Happy Day», erzählt, wie er seinen Alltag gestaltet. Sie erhalten einen Einblick in eine Welt ohne visuelle Eindrücke und erleben gemeinsam mit ihm einen Perspektivenwechsel.**

Dabei erfahren Sie, wie Tasten und Hören das fehlende Augenlicht ersetzen können.

Sie erhalten die Möglichkeit, sich selbst mit Dunkelbrille und Blindenstock selbst fortzubewegen und Hindernisse zu überwinden. So erleben Sie unmittelbar, welche Herausforderungen sich für sehbehinderte Menschen im Alltag stellen.

**Referent** Adrian Berger

**Kursort** Aula Schulzentrum Widi  
Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen

Volkshochschule Frutigland

2627-401-FR  
Montag, 18.01.2027  
19:00–21:00 Uhr

**Preis**  
CHF 30.00  
Mitglieder CHF 27.00



**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
08.01.2027



Bilder: magnificent.com; zvg, Adrian Berger



Bilder: zvg Josef Stöckli



Bilder: zvg Josef Stöckli

### Vom Fluch der Soja – die Grenzen des Konsums hinterfragen



Die Schweiz importiert Jahr für Jahr rund 1 Mio. Tonnen Kraftfutter für unsere Nutztiere. Dies entspricht einer Ackerfläche von 250'000 ha – in etwa die gesamte Ackerfläche der Schweiz. So haben wir im Ausland eine zweite Schweiz gemietet, nur, um unseren Bedarf an Fleisch, Eier und Milch zu decken.

In den Anbaugebieten, beispielsweise im brasilianischen Cerrado, verlieren viele Kleinbauern ihr Land, weil sich riesige Soja-Plantagen immer weiter ausbreiten. Gleichzeitig schädigen die grossen Mengen an Pestiziden, die auf den industriellen Feldern eingesetzt werden, den Anbau von eigenem Gemüse und Obst – selbst Fruchtbäume trocknen aus und gehen ein.

Der Film begleitet eine Gruppe von Bio-Kleinbauern, die inmitten von riesigen Soja-Plantagen zu überleben versuchen. Ihr Alltag ist denkbar schwierig, denn das starke und viele Gift macht ihnen das Leben schwer.

**Wir thematisieren den schwierigen Alltag dieser Kleinbauern und zeigen die ökologischen und sozialen Auswirkungen von Soja-Monokulturen auf.**

**Referenten** Filmvortrag von **Lotti und Josef Stöckli** mit Einleitung, Film und Diskussion  
Dauer: ca. 80 Minuten

**Ort** Badi Lounge Frutigen  
Sportweg 1, 3714 Frutigen

### Volkshochschule Frutigland

2627-402-AE  
Freitag, 11.09.2026  
20:00–21:30 Uhr

**Eintritt frei – Kollekte**  
Anmeldung empfohlen  
Platzzahl ist beschränkt

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
09.09.2026



*Dieser Film findet im Rahmen des Projektes «Glück der Genügsamkeit: Suffizienzbildung an den Volkshochschulen» statt.*

### Brasilien – Land für die Landlosen



In Brasilien wird immer mehr fruchtbares Ackerland an ausländische Investoren verkauft oder verpachtet (Land-Grabbing) und in Monokulturen und in Weidegebiete für die Rinderzucht umgewandelt. Natürliche Ökosysteme werden zerstört, einheimische Bauern verlieren ihren Boden, die Nahrungsmittelproduktion ist rückläufig, Hunger und Armut breiten sich aus.

Dagegen opponiert die Landlosen-Bewegung MST (Movimento sem terra). Sie besetzen Grundstücke, die nur der Spekulation dienen.

Wir erleben, wie 200 Familien ein Stück Land besetzen und haben das in diesem Film dokumentiert.

**Referenten** Filmvortrag von **Lotti und Josef Stöckli** mit Einleitung, Film und Diskussion  
Dauer: ca. 80–90 Minuten

**Ort** Musikzimmer  
Primarschulzentrum Aeschi  
Alleestrasse 3, 3703 Aeschi bei Spiez



*Wir sind ein Filmmacher-Ehepaar und realisieren Dokumentarfilme, die sich vor allem mit ökologischen und sozialen Aspekten befassen. Unsere ursprünglichen Berufe sind Sekundarlehrer phil I (Josef) und Dolmetscherin für Spanisch und Portugiesisch (Lotti). Seit 30 Jahren sind wir als freischaffende Filmmacher tätig.  
Wir lebten 10 Jahre in Lateinamerika und so sind einige unserer Film-Themen dort beheimatet.*  
**Lotti und Josef Stöckli**

### Volkshochschule Frutigland

2627-403-AE  
Dienstag, 27.10.2026  
20:00–21:30 Uhr

**Eintritt frei – Kollekte**  
Anmeldung empfohlen  
Platzzahl ist beschränkt

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
20.10.2026



*Dieser Film findet im Rahmen des Projektes «Glück der Genügsamkeit: Suffizienzbildung an den Volkshochschulen» statt.*



### El Camino – auf dem Jakobsweg durch Nordspanien



Die Autoren des Films durchwanderten den 1000 km langen spanischen Jakobsweg «El Camino» fünfmal. Strapazen, Schweiß, wunde Füße und viele weitere Unannehmlichkeiten gehörten zum Pilgeralltag. Die Gegenleistung: Aussergewöhnliche Begegnungen, Blicke ins eigene Seelenleben und das Erleben von tiefer innerer Zufriedenheit.

Mit Wenigem auskommen, Genügsamkeit üben und Glück empfinden, war das Motto.

Heute erlebt der Jakobskult eine eigentliche Renaissance, die Faszination des Pilgers ist wiederentdeckt worden. In unserer konsumorientierten, hektischen Welt gewinnen Werte wie Genügsamkeit, Bescheidenheit und Langsamkeit an Wichtigkeit.

Im Mittelpunkt des Filmes stehen der Pilgeralltag, die Erfahrungen der Menschen, ihre Geschichten und Erlebnisse, dies alles eingebettet in die wunderschöne Landschaft von Nordspanien. Im Film wird auch das historische und soziale Umfeld des Jakobuskultes thematisiert.

**Zeit haben, Zeit nehmen, Zeit geben!**

**Referenten** Filmvortrag von **Lotti und Josef Stöckli** mit Einleitung, Film und Diskussion  
Dauer: ca. 90 Minuten

**Ort** UnderWägs  
Bifigen 6C  
3716 Kandergrund



Bilder: zvg Josef Stöckli

### Volkshochschule Frutigland

2627-404-KG  
Donnerstag, 14.01.2027  
20:00–21:30 Uhr

**Preis**  
CHF 15.00  
Mitglieder CHF 10.00



Anmeldung empfohlen  
Platzzahl ist beschränkt

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch

**Anmeldeschluss**  
12.01.2027



*Dieser Film findet im Rahmen des Projektes «Glück der Genügsamkeit: Suffizienzbildung an den Volkshochschulen» statt.*

### Mit dem Velo durch Afrika II



Nachdem uns Sandra Wüthrich in ihren Vorträgen «Pazific Crest Trail» oder «Mit dem Velo durch Afrika» schon auf sympathische und begeisternde Art und Weise von ihren Abenteuern erzählt hat, kehrt sie nochmals in die Badi Lounge zurück, um uns vom zweiten Teil «Mit dem Velo durch Afrika» zu berichten.

Ein Multimediavortrag, der eindrucksvolle Bilder, Filme, Erzählungen und fesselnde Geschichten verbindet. Ein spannender Einblick, der neugierig macht und nachwirkt. Kein Strava. Kaum Zahlen. Dafür Erlebnisse, die bleiben. Geschichten vom Weiterfahren, auch wenn der Kopf zögert. Von einer Reise, die weit mehr ist als Kilometer sammeln.

Ein Vortrag für alle, die nicht nur reisen wollen – sondern fühlen, verstehen und inspiriert weiterziehen.

**Ort** Badi Lounge, Sportweg 1, Frutigen

### Kander Kultur

2627-450-FR-EXT  
Sonntag, 27.09.2026  
19:00–20:45 Uhr  
Türöffnung: 18.30 Uhr

**Preis**  
CHF 20.00  
CHF 15.00 für Mitglieder  
Kander Kultur

**Anmeldung/Tickets**  
kanderkultur.ch



### Vortrag über die Talhebammen

Die Entwicklung der Geburtshilfe in unserem Tal bis zur Entstehung der neuen Hebammenpraxis in Reichenbach.

**Leitung** Anita Germann, eine der Talhebammen

**Ort** Kirche Achseten, 3725 Achseten



### Frauengruppe Engstlital

2627-451-FR-EXT  
Dienstag, 09.02.2027  
20:00 Uhr

**Eintritt frei**  
Kollekte für die Talhebammen

**Anmeldung**  
Erika Trachsel, 078 721 02 52



### Sternwarte und Planetarium Sigriswil – Sterne sehen und verstehen

**Möchten Sie einmal 3000 Sterne am Himmel zählen und viele weitere Sternbilder als nur den «Grossen Bären» erkennen?**

Erfahren Sie, warum einige Sternbilder die ganze Nacht sichtbar bleiben, während andere hinter dem Horizont verschwinden. Und erfahren Sie, weshalb in den Tropen die Dämmerung so schnell einsetzt und im hohen Norden die Sonne im Winter kaum aufgeht. Erhalten Sie kompetente Antworten auf Ihre Fragen.

#### Programm

19:30 Uhr Planetarium (ca. 1 Stunde)  
21:00 Uhr Sternwarte (ca. 1–1,5 Stunden)

#### Fahrgemeinschaften

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie fahren könnten und wie viele Plätze Sie zur Verfügung haben.

#### Schlechtwetterprogramm

Bei schlechtem Wetter wird nur die Vorführung im Planetarium gezeigt. Der Programmpunkt Sternwarte entfällt, und der Anlass endet um ca. 21.00 Uhr.

**Leitung** Marcel Prohaska  
**Kursort** Sternwarte Planetarium Sigriswil  
Schwandenstrasse 131  
3657 Schwanden ob Sigriswil

#### Volkshochschule Frutigland

**2627-501-SIG**  
Montag, 15.03.2027  
19:30–22:30 Uhr

**Preis**  
CHF 40.00  
Schlechtwetterprogramm  
(nur Planetarium): CHF 30.00

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
12.02.2027

**Keine Nachmeldungen**  
**möglich!**



### Alpine Permakultur Schweibenalp

Die Alpine Permakultur Schweibenalp liegt auf 1060 Metern Höhe oberhalb des Brienersees.

**In der 2-stündigen Führung erleben wir eine produktive, «essbare Landschaft» nach den Prinzipien der Permakultur.**

Entdecken Sie die Vielfalt an Wiesen, Hecken, Biotopen, Stauden, Bäumen und Gärtnereien.

Lassen Sie sich inspirieren!

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

#### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Das Zentrum liegt ca. 800 m (ca. 15 Minuten Fussmarsch) von der Postautohaltestelle Bramisegg entfernt.

#### Anreise mit dem Auto

Richtung Axalp – Restaurant «Bramisegg»: Rechts die Nebenstrasse etwa 800 m durch den Wald fahren. An der Wegverzweigung rechts bleiben.

#### Bitte Fahrgemeinschaften bilden!

Falls Sie mit dem Auto anreisen, geben Sie bei der Anmeldung an, ob und wieviele Personen Sie mitnehmen können.

**Leitung** Alpine Permakultur Schweibenalp  
**Kursort** Schweibenalp Alpine Permakultur, 3855 Brienz  
**Mitbringen** Dem Wetter angepasste Kleidung, gutes Schuhwerk, allenfalls Regenkleider

*Dieser Kurs findet statt im Rahmen des Projektes «Glück der Genügsamkeit: Suffizienzbildung an den Volkshochschulen»*



### Volkshochschule Frutigland

**2627-502-SA**  
Freitag, 18.09.2026  
14:00–16:00 Uhr

**Preis**  
CHF 35.00  
Mitglieder CHF 32.00



#### Materialkosten

Es gibt eine wunderschöne Staudengärtnerei mit Verkauf von Setzlingen (freiwillig).

**Online-Anmeldung:**  
[vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss:**  
18.08.2026





### Stadionführung FC Thun

#### Blicken Sie hinter die Kulissen des Stadions des Schweizer Meisters!

Bei unserer Stadionführung zeigen wir Ihnen Orte, die sonst für die Öffentlichkeit verschlossen bleiben.

Sie erfahren viel Spannendes rund um den Spielbetrieb und was es braucht, damit Spielbetrieb und Eventlocation zusammen reibungslos funktionieren.

#### Programm

- Rundgang durch die Gästekabinen (aus Gründen der Privatsphäre ist die Heim-Garderobe des FC Thun für die Öffentlichkeit nicht zugänglich)
- Fussballer:innen-Luft schnuppern auf dem Spielfeld und den Spielerbänken
- Gang durch den Spielertunnel
- Einblick in die Mixed Zone
- Kritische Fragen im Pressekonferenzraum
- Besichtigung des Materialraums und der Wäscherei
- Rundgang durch den Gästesektor
- VIP-Erlebnis in der Arena Lounge
- Besichtigung des Kontrollzentrums

Dauer: ca. 75 Minuten

**Kursort** Visana Stadion Thun  
Weststrasse 12, 3604 Thun

**Treffpunkt** 15.45 Uhr vor dem Fanshop FC Thun



### Volkshochschule Frutigland

**2627-510-THU**  
Freitag, 18.09.2026  
16:00–17:15 Uhr

**Preis**  
CHF 25.00  
CHF 20.00 für Kinder/Jugendliche von 10–14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen (max. 2 Kinder pro Begleitperson)

Kurzfristige Sperrung bestimmter Bereiche vorbehalten.

Die Tour kann auf Anfrage barrierefrei gestaltet werden. Bitte setzen Sie sich im Bedarfsfall frühzeitig mit uns in Verbindung.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
18.08.2026



### Fabrikbesichtigung Schweizer Zucker AG Aarberg

#### Erleben Sie die verschiedenen Schritte der Zuckergewinnung in der Zuckerfabrik Aarberg aus nächster Nähe!

Bei unseren Fabrikbesichtigungen haben Sie die Möglichkeit, auf einem geführten Rundgang alle Verarbeitungsschritte aus nächster Nähe zu beobachten – von der Rübenabladung bis hin zur Zuckerabfüllung in die Verpackungen.

#### Ein zuckersüßes Erlebnis, das Sie nicht verpassen sollten!

#### Fahrgemeinschaften

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie in Ihrem Auto noch über freie Plätze verfügen bzw. wieviele und ob wir Ihre Telefonnummer für diesen Zweck weitergeben dürfen. Vielen Dank.

**ÖV** Vom Bahnhof Aarberg ca. 500 m zu Fuss

**Kursort** Zuckerfabrik Schweizer Zucker AG  
Radelfingenstrasse 30, 3270 Aarberg

**Treffpunkt** 13.50 Uhr beim Besucherzentrum direkt neben dem Parkplatz

**Mitbringen** Passende Kleidung für drinnen und draussen

### Volkshochschule Frutigland

**2627-511-AAB**  
Freitag, 23.10.2026  
14:00–16:00 Uhr

**Preis**  
CHF 25.00, Mitglieder CHF 22.50  
CHF 15.00 für Kinder unter 16 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen (max. 3 Kinder pro Begleitperson)

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)



**Achtung!**  
**Anmeldeschluss**  
22.09.2026

Kinder unter 10 Jahren sind nicht zugelassen (Ausweiskontrolle).

Die Führung ist nicht barrierefrei.

Der Rundgang erfolgt ausnahmslos zu Fuss. Liftmöglichkeiten sind nicht vorhanden. Personen, die in ihrer Fortbewegung eingeschränkt sind, sollten auf die Besichtigung verzichten.





## Genuss-Tour Frutigen

Auf der Genussstour erhalten die Besucherinnen und Besucher an jeder Station einen **Blick hinter die Kulissen** des Betriebes. Zusätzlich findet – je nach Betrieb – stündlich oder halbstündlich eine kurze Betriebsführung statt.

Folgende Betriebe stellen sich vor:

- Blasers Choco-Atelier, Schokoladeproduktion
- claro-Weltladen, Fair Trade Produkte
- Chäs Eggä Thönen, Laden und Käsekeller
- Puralpina, Marmeladensalbe, Schweizer Naturkosmetik
- Schiefertafelfabrik Frutigen AG, Schiefer- und Granitprodukte
- Schneider's Backstube, Laden und Backstube

### Kosten

CHF 40.00 pro Person

Dafür gibt es 35 Frutigtaler für die Besichtigungen (nur in den oben genannten Geschäften für die Genussstour einlösbar, keine Rückerstattung).

### Arbeitsgruppe Fair Trade Town Frutigen

#### 2627-950-FR-EXT

Samstag, 12.09.2026  
12:00–17:00 Uhr

#### Voranmeldung (optional)

Tourist Center Frutigen  
Untere Bahnhofstr. 14, 3714 Frutigen  
Telefon 033 671 14 21  
oder per E-Mail an  
frutigen@be-welcome.ch

#### Anmeldung vor Ort

Die Anmeldung erfolgt am  
12.09.2026 von 11.00 Uhr–13.00 Uhr  
beim Veranstalter Fair Trade Town  
Frutigen:

Claro-Weltladen  
Obere Bahnhofstr. 10, 3714 Frutigen

## Jodelgrundkurs Anfänger

### Jodelgrundtechnik und Registerwechsel beim Schweizer Jodelgesang

Gemeinsam erarbeiten wir die wichtigsten technischen Voraussetzungen für einen klaren, tragfähigen Jodelklang. Dazu gehören Atemführung, Körperhaltung und Stimmführung. Ein besonderer Fokus liegt auf dem sogenannten Registerwechsel – dem charakteristischen Umschalten zwischen den Stimmregistern, das den Jodelgesang prägt.

**Zielgruppe:** Jugendliche, Frauen und Männer jeglichen Alters und in allen Stimmlagen.  
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Voraussetzungen:** Freude am Gesang, Musikgehör, Fleiss und Ausdauer, Zeit zum Üben zuhause.

**Leitung** Sylvia Wenger, eidg. dipl. Kurs- und Chorleiterin Fachbereich Jodelgesang und Kirchenmusik

**Kursort** Hotel Simplon  
Kanderstegstrasse 25, 3714 Frutigen

**Mitbringen** Schreibmaterial und kleiner Handspiegel

## Stimmbildung – das A und O der Stimme, für jede Gesangssparte

**Niveau:** Keine oder geringe Erfahrung im Gesang

**Möchten Sie Ihre Stimmqualität verbessern und Ihre Singstimme klangvoller, sauberer und kraftvoller einsetzen?**

In diesem Kurs arbeiten wir anhand verschiedener Lieder praxisnah an Ihrer stimmlichen Entwicklung. Dabei befassen wir uns mit wichtigen Themen wie **Atemtechnik, Vokalbildung, Abspanntechnik, Dynamik und textbezogener Aussprache.**

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Singen haben und die Ausdruckskraft sowie Vielfalt ihrer Stimme entdecken wollen.

**Voraussetzung:**  
Motivation und Interesse an einer gepflegten Stimme.

**Leitung** Sylvia Wenger, eidg. dipl. Chorleiterin

**Kursort** Hotel Simplon  
Kanderstegstrasse 25, 3714 Frutigen

**Mitbringen** Schreib- und Notizmaterial

## Volkshochschule Frutigland

### 2627-600-FR

5x, ab Montag, 09.11.–01.02.2026  
17:40–19:10 Uhr

#### Kursdaten

09.11., 23.11.2026,  
04.01., 18.01., 01.02.2027

#### Preis

CHF 135.00

Mitglieder CHF 121.50

Lernende/AHV/IV CHF 108.00



#### Materialkosten

CHF 20.00 für Partituren (Noten),  
Tonaufnahmen und Informationen,  
zahlbar in bar am 1. Kursabend  
bei der Kursleiterin

#### Online-Anmeldung vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
02.11.2026

## Volkshochschule Frutigland

### 2627-602-FR

3x, Montag,  
19.10., 26.10., 02.11.2026  
17:40–19:10 Uhr

#### Preis

CHF 84.00

Mitglieder CHF 75.60

Lernende/AHV/IV CHF 67.20



#### Materialkosten

CHF 20.00 pro Liedermappe,  
zahlbar in bar am 1. Kursabend  
bei der Kursleiterin

#### Online-Anmeldung vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
12.10.2026



Auch Ihr Verein kann Kurse für Erwachsene gratis ausschreiben.

**Wir geben gerne Auskunft.** Melden Sie sich  
beim Sekretariat der Volkshochschule Frutigland,  
info@vhs-frutigland.ch



## Die Singstimme entdecken



Entdecken Sie Ihre Singstimme neu und erleben Sie die Freude am Singen.

Mit einfachen Übungen lösen Sie Spannungen in den Muskeln und der Stimme, stärken Ihr Körpergefühl und finden zu einem natürlichen, freien Klang. Gemeinsam singen wir Volkslieder, Kanons und einfache Gesänge (Taizé), vertiefen dabei das Gelernte und lassen die Stimme Schritt für Schritt wachsen.

- Leitung** Nathalie De Montmollin
- Kursort** Mehrzweckraum Schulhaus Kandersteg  
Äussere Dorfstrasse 47, 3718 Kandersteg
- Mitbringen**
- Gymnastikmatte und Decke, ev. Kissen
  - Bequeme Kleidung und Schuhe (Hausschuhe)
  - Alle bringen etwas mit zum Teilen für's Mittagessen

## Volkshochschule Frutigland

**Intensiv-/Wochenendkurs 2627-605-KA**  
2x Freitag, 15.01.2027, 18:30–21:30  
und Samstag, 16.01.2027, 09:30–16:30

**Preis**  
CHF 160.00  **30%**  
KulturLegi  
CarteCulture  
Kanton Bern Courses de Borne  
Mitglieder CHF 144.00  
Lernende/AHV/IV CHF 128.00

**Materialkosten**  
CHF 10.00, zahlbar in bar  
am 1. Kursabend bei der Kursleiterin.

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
05.01.2027

**Nathalie de Montmollin** absolvierte ihre Gesangsbildung am Konservatorium Lausanne und an der Hochschule der Künste Berlin. Die Sopranistin war Mitglied des Opernstudios Biel und des Atelier Lyrique der Opéra de Lyon und gastierte an verschiedenen Bühnen in Deutschland.

Als Konzertsängerin tritt sie regelmässig in der Schweiz, Deutschland und Frankreich auf. > [montmollin.de](http://montmollin.de)



## Orchester

«Man hört nicht auf Musik zu machen, weil man älter wird, sondern man wird älter, wenn man aufhört Musik zu machen!»

Wenn Sie...

- Freude an der Musik haben
- aktiv mitmachen, nicht nur zuhören möchten
- Ihre Freude mit Gleichgesinnten teilen wollen
- Ihr Instrument dem «Winterschlaf» entreissen möchten ...dann sind Sie bei uns genau richtig!

Eine Schnupperlektion/ein Einstieg ist jederzeit möglich.

- Leitung** Hans Peter Zumkehr, Barbara Hofer
- Kursort** Musiklokal Musikverein Spiez  
Gemeindezentrum Lötschberg, 3700 Spiez
- Mitbringen** Eigenes Instrument

## Pro Senectute Kanton Bern

**2627-650-SP-EXT**  
Donnerstags, 09.30–11.30 Uhr  
ab 20.08.2026

**Preis**  
CHF 160.00 (pro Halbjahr)

**Anmeldung**  
Pro Senectute Kanton Bern  
Beratungsstelle Thun  
Tel. 033 226 70 70  
kurse@be.prosenectute.ch

## Familie & Budget – finanzielle Klarheit im Alltag



**Finanzen sind im Familienalltag ein wichtiges Thema: Unterschiedliche Bedürfnisse, Rollen und Erwartungen müssen mit begrenzten finanziellen Mitteln auskommen.**

Der Vortrag von Silvia Stoller, Budget- & Finanzberaterin aus Frutigen, zeigt auf, wie Familien ihre Finanzen einfach und übersichtlich ordnen können – ohne dass ein Budget zum Kontrollinstrument wird.

Es geht um praktische Lösungen für den Alltag, um den Umgang mit Geld und darum, wie mehr Klarheit für Entlastung und Sicherheit im Familienleben sorgen kann.

- Leitung** Silvia Stoller-Wälchli
- Mitbringen** Notizmaterial

## Volkshochschule Frutigland

**Kurs Frutigen 2627-710A-FR**  
Donnerstag, 05.11.2026  
19:00–20:30 Uhr  
Aula, Schulzentrum Widi  
Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen

**Kurs Kandersteg 2627-710B-KA**  
Donnerstag, 04.02.2027  
19:00–20:30 Uhr  
Mehrzweckraum, Schulhaus Kandersteg  
Äussere Dorfstr. 47, 3718 Kandersteg

**Preis**  
CHF 25.00  **30%**  
KulturLegi  
CarteCulture  
Kanton Bern Courses de Borne  
Mitglieder CHF 22.50

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
10 Tage vor Kursbeginn





WEBINAR

### Bitcoin verstehen und anwenden



Live-Online-Webinar

Haben Sie sich schon gefragt, was Bitcoin ist und wie er funktioniert? Wollen Sie wissen, wie Sie in Bitcoin investieren und von dieser aufregenden neuen Technologie profitieren können? Dann besuchen Sie in unser Online-Seminar für Bitcoin-Einsteiger!

Das Seminar bietet eine Einführung in die Welt der Kryptowährungen und vermittelt Ihnen Kompetenzen, um in Bitcoin (und andere Kryptowährungen) investieren zu können. Unser erfahrener Experte führt Sie durch die Grundlagen von Bitcoin, zeigt auf, wie er funktioniert und wie er sich von anderen Kryptowährungen unterscheidet.

Wir werden auch die **verschiedenen Möglichkeiten diskutieren, in Bitcoin zu investieren, einschließlich Trading und das sichere Aufbewahren und Transferieren von Bitcoin.**

Alle Teilnehmenden erhalten vor Kursbeginn Bitcoin im Gegenwert von CHF 20.00, was im Kursgeld inbegriffen ist.

**Vorbereitung:** Mit der Kursbestätigung rund 1 Woche vor dem Kurs werden die Vorbereitungen, welche rund 10 Minuten beanspruchen, erklärt. Der Kursleiter steht vor und während dem Kurs für Fragen und Unterstützung gerne telefonisch zur Verfügung.

- Leitung** Jürg Kradolfer
- Kursort** Online-Webinar
- Mitbringen** Es wird kein Fachwissen vorausgesetzt. Sie benötigen einen PC und ein Smartphone.

Volkshochschule Frutigland

Herbstkurs 2627-715-WEB

4x, ab Mittwoch, 07.10.–28.10.2026  
19:00–21:00 Uhr

Frühlingskurs 2627-716-WEB

4x, ab Dienstag, 20.04.–11.05.2027  
19:00–21:00 Uhr

**Preis**  
CHF 220.00  
(inkl. Bitcoin im Wert von CHF 20.00)

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch

**Anmeldeschluss**  
10 Tage vor Kursbeginn



Es handelt sich hier um ein Online-Webinar, das live übertragen wird. Die Datums- und Zeitangaben sind verbindlich und es gibt keine Aufzeichnung.

### Praktische Anwendung der buddhistischen Lehre im Alltag



Die Buddhalehre wird nicht nur in der Theorie, sondern auch anhand von praktischen Beispielen vorgestellt.

Es werden verschiedene grundlegende Meditationsformen angeleitet, die das menschliche Herz zu wahrer Erfüllung und Zufriedenheit führen können.

Für Fragen ist das Kloster Dhammapala unter Tel. 033 675 21 00 jeweils montags, mittwochs, donnerstags und freitags von 09.00 bis 11.00 Uhr und dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr erreichbar.

*Das Kloster Dhammapala lebt gemäss buddhistischer Tradition von Spenden und Gaben und freut sich über Beiträge in die Gemeinschaftskasse.*

- Leitung / Kursort** Kloster Dhammapala  
Bütschelsstrasse 74, 3718 Kandersteg
- Anreise** Siehe dhammapala.ch  
Ab Bahnhof Kandersteg ca. 20 Min. Fussweg  
Parkplätze vor Ort

Volkshochschule Frutigland

2627-720-KA

3x, Donnerstag,  
08.10., 15.10., 22.10.2026  
19:00–21:00 Uhr

**Preis**  
CHF 30.00  
Mitglieder CHF 27.00  
Lernende/AHV/IV CHF 24.00



**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch

**Anmeldeschluss**  
05.10.2026



*Dieser Kurs findet statt im Rahmen des Projektes «Glück der Genügsamkeit: Suffizienzbildung an den Volkshochschulen»*





## Kunstvolles Haare flechten



Die Mutter der Tochter...

Die Freundin der Freundin...

Die Grossmutter der Grosstochter...

Oder was für Teams auch immer.

Melden Sie sich in Zweier-Teams an und lernen Sie, abwechslungsreiche Frisuren für den Alltag und für spezielle Anlässe zu flechten.

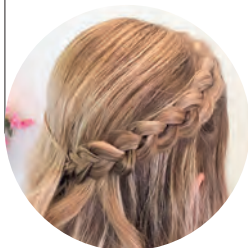
**Voraussetzung:** Eine Person im Team muss längere Haare haben, die geflochten werden können.

**1 Anmeldung gilt für 2 Personen**, bitte Namen der zweiten Person angeben.

**Leitung** Cornelia Hari

**Kursort** Coiffeur Curly  
Innere Dorfstrasse 19, 3718 Kandersteg

**Mitbringen** Zweite Person mit langen Haaren mitbringen (nur 1 Modell)



Volkshochschule Frutigland

2627-800-KA

Donnerstag, 26.11.2026  
16:00–18:00 Uhr

**Preis**

CHF 70.00 pro 2er-Team

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
16.11.2026

## Schreibwerkstatt – kreatives Schreiben



Basiskurs

Lust auf ein Abenteuer der Worte?

In diesem kreativen Schreibkurs dürfen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen! Lassen Sie sich von Bildern, Musik und Farben inspirieren und entdecken, wohin Sie Ihre Worte führen. Es gibt kein Richtig oder Falsch – alles ist erlaubt.

**In einer lockeren, spielerischen Atmosphäre erforschen wir verschiedene Textformen und fördern Ihre kreative Seite. Dabei entwickeln Sie Ihr eigene Schreibstimme, finden Ausdruck für innere Bilder und haben jede Menge Spass!**

In der Gruppe teilen wir gemeinsam Schreibideen, -freuden und -blockaden. Egal, ob Sie bereits Erfahrung haben oder einfach neugierig sind – dieser Workshop ist für alle, die Lust auf das Schreiben haben!

**Leitung** Nicole Diebold

**Kursort** Handarbeitszimmer, Schulhaus Kandersteg  
Äussere Dorfstrasse 47, 3718 Kandersteg

**Mitbringen** Schreibwerkzeug, Papier oder Schreibbuch

Volkshochschule Frutigland

2627-810-KA

6x, ab Mittwoch, 14.10.–18.11.2026  
19:00–21:30 Uhr

**Preis**

CHF 210.00  
Mitglieder CHF 189.00  
Lernende/AHV/IV CHF 168.00



**Kleingruppe**

4 Personen CHF 300.00  
5 Personen CHF 240.00

**Materialkosten**

CH 15.00 pro Person,  
direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
04.10.2026



Bild: zvg Kaspar Von Bergen



## Realistisches Zeichnen mit Graphit



In diesem Kurs nähern Sie sich dem realistischen Zeichnen Schritt für Schritt und ohne Leistungsdruck.

Anhand ausgewählter Bildausschnitte wird das genaue Beobachten geschult und der bewusste Umgang mit Licht, Schatten und Tonwerten vermittelt.

Der Fokus liegt auf ruhigem Arbeiten, Reduktion und dem Verständnis von Formen – als Grundlage für ausdrucksstarke Zeichnungen in Schwarz-Weiss.

Anwendung auf diverse Motive.

Grundlagenkurs – keine Vorkenntnisse notwendig.

**Leitung** Kaspar Von Bergen

**Kursort** TTG Zimmer, Schulhaus Kandersteg  
Äussere Dorfstrasse 47, 3718 Kandersteg

**Mitbringen** Materialliste wird vom Kursleiter vor Beginn des Kurses bekanntgegeben.

Volkshochschule Frutigland

2627-811-KA

3x, Montag, 19.10., 26.10.  
und 02.11.2026  
19:00–21:30 Uhr

**Preis**

CHF 135.00  
Mitglieder CHF 121.50  
Lernende/AHV/IV CHF 108.00



**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
09.10.2026



## August/September

13.08.	Deutsch als Fremdsprache, 12x	AD
04.09.	Kürbis-Deko	FR
11.09.	Vom Fluch der Soja	FR
18.09.	Alpine Permakultur Schweibenalp	SA
18.09.	Stadionführung FC Thun	TH
19.09.	Schweisskurs für Laien	RU
25.09.	Hortensienkranz	FR
26.09.	Essbare Pilze kennen und sammeln	FR

## Oktober

01.10.	Namen und Gesichter merken	WE
07.10.	Bitcoin verstehen und anwenden 4x	WE
08.10.	Buddhistische Lehre im Alltag, 3x	KA
08.10.	Superhirn: Kopfrechnen	WE
10.10.	Besichtigung Biogasanlage Frutigen	FR
12.10.	Englisch A1.2/B1, 20x	FR
12.10.	Spanisch für die Reise, 14x	FR
12.10.	Italienisch Conversazione, 10x	FR
12.10.	Italienisch A1.1, 25x	FR
13.10.	Französisch A1, 16x	FR
13.10.	Italienisch B1.1, A2.1, 27x	FR
13.10.	Conversation en français, 8x	FR
14.10.	Italienisch A2.2, 27x	FR
14.10.	Qi Gong – Tai Chi, 25x	RB
14.10.	Schreibwerkstatt, 6x	KA
15.10.	Superhirn: Vokabeln lernen (Schüler)	WE
15.10.	Tanzkurse «Disco-Fox & Jive», 5x	AE
16.10.	Bienen und ihre wilden Schwestern	HO
17.10.	Wildkräuter und Genuss, Kochkurs	RB
17.10.	Energetische Aussenübung	RB
19.10.	Aquagymnastik, 9x	AE
19.10.	Stimmbildung, 3x	FR
19.10.	Realistisches Zeichnen mit Graphit, 3x	KA
21.10.	Brazil mit Fitness 60+, 8x	RB
21.10.	Bauch – Beine – Po, 8x	RB
21.10.	Schilder töpfern, 2x	FR
22.10.	Aquafitness, 9x	AE
22.10.	Superhirn: Vokabeln lernen	WE

23.10.	Fabrikbesichtigung Zucker Aarberg	AA
24.10.	Flickkurs für Kleider und Textilien	KA
26.10.	Pendel-Energie-Grundkurs, 3x	RB
27.10.	Brasilien – Land für die Landlosen	AE
31.10.	5 Wege zum perfekten Gedächtnis	WE

## November

03.11.	Nachhaltige Entwicklung Alpenraum	NA
03.11.	Tanzkurs West Coast Swing, 5x	AE
03.11.	Tanzkurs Bachata, 5x	AE
05.11.	Familie & Budget	FR
05.11.	Ski Waxing und Tuning Workshop	AE
05.11.	Fit für den Büroalltag Computer, 4x	FR
06.11.	Austausch Tod, Verlust, Trauer, 3x	RB
06.11.	Leseabend in Frutiger Mundart	FR
06.11.	Ski Waxing und Tuning Workshop	AE
07.11.	Fotos mit WOW-Effekt	AE
09.11.	Jodelgrundkurs, 5x	FR
09.11.	Das trockene Auge entschlüsselt	FR
09.11.	Kaltbaden, aber sicher – Theorie	WE
09.11.	Spanisch «Conversación», 10x	FR
10.11.	Pilates im Sitzen auf Stuhl, 5x	RB
10.11.	Pilates Faszien Flow, 5x	RB
10.11.	Künstliche Intelligenz Einführung	FR
11.11.	45'000 Seemeilen rund um die Welt	AE
12.11.	Superhirn: Vokabeln lernen (Lernende)	WE
13.11.	Adventskranz/Adventsbrett	FR
14.11.	Sicher sprechen vor Publikum	RB
16.11.	Homöopathische Naturapotheke	AD
17.11.	KI Workshop für Laien	FR
17.11.	Rund ums Auto	FR
17.11.	Bierkultur	FR
19.11.	Handlettering Workshop Basics	FR
19.11.	Beton-Halbkgeln giessen	AE
20.11.	Handlettering Workshop Basics	FR
21.11.	3D-Drucken für Einsteiger, 2x	FR
25.11.	Deutsch als Fremdsprache A1, 16x	KA
26.11.	Kunstvolles Haare flechten	KA
27.11.	Einblick Scherenschnitt	KA

## Januar

05.01.	Tanzkurs West Coast Swing Basic1, 5x	AE
05.01.	Tanzkurs Bachata Basic1, 5x	AE
11.01.	Italienisch Conversazione, 10x	FR
12.01.	Pilates im Sitzen auf Stuhl, 5x	RB
12.01.	Pilates Faszien Flow, 5x	RB
12.01.	Excel-Grundkurs, 6x	FR
13.01.	Rückentraining, 6x	KA
14.01.	Deutschkurs A1.1, 10x	AD
14.01.	Ernährung in den Wechseljahren	RB
14.01.	Office-Auffrischung, 6x	FR
14.01.	Deutsch A1, A1.2, 10x	AD
14.01.	Jakobsweg durch Nordspanien	KG
15.01.	Die Singstimme entdecken, 2x	KA
18.01.	Sehbehinderung – Alltag eines Blinden	FR
20.01.	Ravioli- und Tortellinishop	FR
21.01.	Handlettering Next Steps	FR
21.01.	Beckenbodenkurs, 7x	KG
22.01.	Das trockene Auge entschlüsselt	FR
22.01.	Tafel & Chalk-Lettering	FR
23.01.	Feuersäulen Plasmaschneiden	FR
23.01.	Schreinerkurs, 2x	KG
27.01.	Pastasaucen der ital. Tradition	FR
28.01.	Ausgewogener Mittagslunch	RB
30.01.	Poker für Einsteiger:innen	FR

## Februar

02.02.	Häkeln für Anfänger, 2x	FR
04.02.	Familie & Budget	KA
05.02.	Armband/Halskette aus Natursteinen	AE
22.02.	Spanisch A1.1, 12x	FR
22.02.	Spanisch «Conversación», 10x	FR
23.02.	Das Gartenjahr	AE
23.02.	Amigurumi – Häkeltierchen, 2x	FR
24.02.	Chakra-Kennenlernkurs, 7x	KG
24.02.	Schmuck aus Keramik, 2x	FR
27.02.	Eisbaden im Oeschinensee	KA
27.02.	Räuchern mit heimischen Kräutern	KG

## März

11.03.	Pouring – faszinierende Giesstechnik	AE
13.03.	Gartenzierstäbe schweissen	AC
15.03.	Sternwarte/Planetarium Sigriswil	SI
16.03.	Excel Fortsetzungskurs, 2x	FR
17.03.	Hochsensible Kinder	AE
31.03.	Schmetterlingsraupen aufziehen	FR

## April

08.04.	Veloflickkurs– Pannenhilfe	AD
09.04.	Textile Karten gestalten	KA
16.04.	Gnocchiworkshop mit Pesti	AE
20.04.	Bitcoin verstehen und anwenden 4x	WE
21.04.	Slow Stitching	KA
23.04.	Reisetagebuch in Aquarell, 3x	FR
26.04.	Italienisch Conversazione, 5x	FR

## Mai

08.05.	Die Vielfalt des Brotes	FR
22.05.	Schlangenexkursion	KA
22.05.	Schweisskurs für Laien	RU
22.05.	Der Steinadler im Frutigland	FR

AA = Aarberg  
AC = Achseten  
AD = Adelboden  
AE = Aeschi  
FR = Frutigen  
HO = Hondrich  
KG = Kandergrund  
KA = Kandersteg  
NA = Naters  
RB = Reichenbach  
RU = Rüschegg  
SA = Schweibenalp  
SI = Sigriswil  
SP = Spiez  
TH = Thun  
WE = Webinar



## Handlettering Workshop Basics

Niveau: Anfänger\*innen

**Tauchen Sie ein in die Welt der schönen Schriften und kreieren Sie Ihre eigenen Kunstwerke.**

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mit einfachen Mitteln lernen Sie das Handlettering und das Gestalten stilvoller Karten. Dank den richtigen Tricks gelingt Ihnen ein einzigartiges und wunderschönes Schriftbild.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Leitung** Susan Lauber, @Letterloveandlight

**Kursort** Tüftelwelt  
Parallelstrasse 42A, 3714 Frutigen

**Mitbringen** Eigene Stifte und Schreibmaterial, wer hat und möchte.



Volkshochschule Frutigland

**Kurs 1 2627-815A-FR**  
Donnerstag, 19.11.2026  
18:30–21:00 Uhr

**Kurs 2 2627-815B-FR**  
Freitag, 20.11.2026  
18:30–21:00 Uhr

**Beide Kurse sind identisch!**

**Preis (pro Kurs)** CHF 55.00  
Mitglieder CHF 49.50



**Materialkosten**  
CHF 30.00 (für Lettering-Schreibset zum mit nach Hause nehmen, Papier und ein Getränk)

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
09.11.2026

## Handlettering Workshop Next Steps

Niveau: Fortgeschrittene

**Vertiefen Sie Ihr Handlettering und lernen Sie noch mehr dazu.**

Sie haben Vorkenntnisse im Handlettering und bereits Kurse besucht?

Dann sind Sie in diesem Folgekurs genau richtig.

**Leitung** Susan Lauber, @Letterloveandlight

**Kursort** Tüftelwelt  
Parallelstrasse 42A, 3714 Frutigen

**Mitbringen** Eigene Stifte und Schreibmaterial, wer hat und möchte.



Volkshochschule Frutigland

**2627-816-FR**  
Donnerstag, 21.01.2027  
18:30–21:00 Uhr

**Preis** CHF 55.00  
Mitglieder CHF 49.50



**Materialkosten**  
CHF 30.00 (für Lettering-Schreibset zum mit nach Hause nehmen, Papier und ein Getränk)

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
11.01.2027

## Tafel & Chalk-Lettering

**Sie wollen schon lange Kreidetafeln kreativ gestalten – wissen aber nicht, wie Sie anfangen sollen? Oder arbeiten Sie in einem Geschäft, in dem Kreidetafeln regelmässig genutzt werden, deren Optik aber noch viel Luft nach oben haben?**

**Dann sind Sie hier genau richtig!**

Eine Kreidetafel oder -wand bietet enormes Potenzial: Sie kann als wirkungsvolle Reklame dienen oder bei einem besonderen Event oder zuhause eine besondere, kreative Atmosphäre verleihen.

In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Materialien Sie arbeiten können und worauf es ankommt, um ein ansprechendes Kreidebild zu gestalten.

- Einführung in Material und Werkzeuge (Kreidemarker, Tafelfarben etc.)
- Grundlagen der Tafelgestaltung (Komposition, Lesbarkeit, Zierelementen)
- Handwriting-Techniken und Schriftstile speziell für Tafeln

**Leitung** Susan Lauber, @Letterloveandlight

**Kursort** Tüftelwelt  
Parallelstrasse 42A, 3714 Frutigen

**Mitbringen** Eigene Projekte, Ideen sowie eigene Stifte oder Kreidetafeln dürfen gerne mitgebracht werden.



Volkshochschule Frutigland

**2627-817-FR**  
Freitag, 22.01.2027  
18:30–21:00 Uhr

**Preis (pro Kurs)** CHF 55.00  
Mitglieder CHF 49.50



**Materialkosten**  
CHF 30.00 (für Lettering-Schreibset zum mit nach Hause nehmen, Papier und ein Getränk)

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
12.01.2027





Bild: zug Daniel Josi

### Reisetagebuch in Aquarell



Entdecken Sie die Kunst des Reisetagebuchs und halten Sie Ihre Erlebnisse auf kreative Weise fest!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie unterwegs mit Aquarellfarben, Skizzen und kurzen Texten persönliche Erinnerungen lebendig werden lassen.

Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen der Aquarellmalerei, einfache Skizziertechniken sowie den spielerischen Umgang mit Farbe, Form und Schrift. Dabei steht nicht Perfektion im Vordergrund, sondern die Freude am Beobachten und Festhalten von Momenten – sei es auf Reisen oder im Alltag.

Nach Möglichkeit werden wir draussen zeichnen.

- Leitung** Daniel Josi
- Kursort** Tüftelwelt  
Parallelstrasse 42A, 3714 Frutigen
- Mitbringen** Aquarellfarben/Pinsel  
Fineliner, Bleistift, Gummi, Lappen  
Falls vorhanden Sitzgelegenheit  
Skizzenbuch (Papierqualität mindestens 300 g)  
Falls kein eigenes Material vorhanden ist, kann es auch für die Dauer des Kurses abgegeben werden.


Volkshochschule Frutigland

**2627-819-FR**  
3x Freitag, 23.04., 30.04., 07.05.2027  
14:00–16:30 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  CHF 145.00  
Mitglieder CHF 130.50  
Lernende/AHV/IV CHF 116.00

**Kleingruppe**  
5 Personen CHF 145.00  
4 Personen CHF 180.00

**Materialkosten**  
Ein passendes Skizzenbuch kann bei der Anmeldung bestellt werden

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
13.04.2027



### Kürbis-Deko

In diesem Kurs gestalten Sie einen herbstlichen Kürbis im Kistli (oder auch ohne) und verwandeln ihn in eine stimmungsvolle Dekoration.

Mit Naturmaterialien, saisonalen Accessoires und viel Raum für eigene Kreativität entsteht ein individuelles Arrangement, das den Zauber des Herbstes einfängt.

**Ob verspielt, elegant oder rustikal – Ihr dekoriertes Kürbis wird garantiert zum Blickfang und bringt gemütliche Herbststimmung ins Zuhause.**

- Leitung** Sandra Schneider, Floristin
- Kursort** Werkraum Schule Oberfeld  
Prastenstrasse 9, 3714 Frutigen
- Mitbringen** Gartenschere und Heissleimpistole, falls vorhanden



### Hortensienkranz

Hortensien zählen zu den schönsten Blüten des Spätsommers.

Gemeinsam möchten wir ihre Farbenpracht bewahren und den Übergang vom Sommer in den Herbst stimmungsvoll begleiten.

Dafür gestalten wir einen Hortensienkranz, der Ihnen auch in getrocknetem Zustand noch lange Freude schenken wird.

- Leitung** Sandra Schneider, Floristin
- Kursort** Tüftelwelt  
Parallelstrasse 42A, 3714 Frutigen
- Mitbringen** Gartenschere und Heissleimpistole, falls vorhanden



Volkshochschule Frutigland



**2627-820-FR**  
Freitag, 04.09.2026  
17:00–19:00 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  
CHF 40.00  
Mitglieder CHF 36.00

**Kleingruppe**  
5 Pers. CHF 50.00; 4 Pers. CHF 60.00

**Materialkosten**  
Material wird nach Verbrauch verrechnet und ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.  
Eigene Materialien dürfen gerne mitgebracht werden.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)



**Anmeldeschluss**  
25.08.2026

Volkshochschule Frutigland



**2627-821-FR**  
Freitag, 25.09.2026  
17:00–19:00 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  
CHF 40.00  
Mitglieder CHF 36.00

**Kleingruppe**  
5 Pers. CHF 50.00; 4 Pers. CHF 60.00

**Materialkosten**  
Material wird nach Verbrauch verrechnet und ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.  
Eigene Materialien dürfen gerne mitgebracht werden.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)



**Anmeldeschluss**  
15.09.2026



### Adventskranz/Adventsbrett



Gestalten Sie unter Anleitung einer Floristin Ihren eigenen Adventskranz oder ein individuelles Adventsbrett und stimmen Sie sich kreativ auf die Adventszeit ein.

Sie arbeiten mit Naturmaterialien wie Tannenzweigen, Moos und Zapfen und lernen einfache Techniken zum Binden und Arrangieren kennen.

Am Ende nehmen Sie Ihr persönliches Werkstück als stimmungsvolle Dekoration oder Geschenk mit nach Hause.

**Leitung** Sandra Schneider, Floristin  
**Kursort** Werkraum Schule Oberfeld  
Prastenstrasse 9, 3714 Frutigen

**Mitbringen** Gartenschere und Heissleimpistole, falls vorhanden

Volkshochschule Frutigland

2627-823-FR  
Freitag, 13.11.2026  
17:00–20:00 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  
CHF 40.00  
Mitglieder CHF 36.00

**Kleingruppe**  
5 Personen CHF 50.00  
4 Personen CHF 60.00

**Materialkosten**  
Material wird nach Verbrauch verrechnet und ist direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.  
Eigene Materialien dürfen gerne mitgebracht werden.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
03.11.2026



### Beton-Halbkugeln giessen

Lust auf kreatives Arbeiten mit einem besonderen Material?

Gestalten Sie Ihre eigenen Beton-Halbkugeln – schlicht, modern und voller Möglichkeiten zur individuellen Veredelung.

Gemeinsam giessen wir aus Beton formschöne (Halb-)Kugeln und lernen die Grundlagen im Umgang mit dem Material kennen.

Schritt für Schritt entsteht Ihr persönliches Werkstück, das Sie anschliessend mit nach Hause nehmen und mit Glanzfarbe aus dem Kurs gestalten können.

**Leitung** Jasmin Schmid  
**Kursort** Werkraum (Untergeschoss)  
Primarschulzentrum Aeschi  
Alleestrasse 3, 3703 Aeschi bei Spiez

**Mitbringen**

- Alte Kleidung und Schuhe, allenfalls Schürze
- Alte Blumen-Tontöpfe, die nicht mehr gebraucht werden, ca. 5 Stk. pro Person
- 1 Kessel / Kübel zum anrühren der Masse
- Eine grosse Kiste und Zeitungen zum nach Hause nehmen der Kugeln

Volkshochschule Frutigland

2627-827-AE  
Donnerstag, 19.11.2026  
19:30–22:00 Uhr

**Preis**  
CHF 45.00  
Mitglieder CHF 40.50



**Materialkosten**  
CHF 25.00, direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
09.11.2026



VERBAND DER SCHWEIZERISCHEN VOLKSHOCHSCHULEN  
ASSOCIATION DES UNIVERSITÉS POPULAIRES SUISSES  
ASSOCIAZIONE DELLE UNIVERSITÀ POPOLARI SVIZZERE  
ASSOCIAZIONI DA LAS UNIVERSITÀS POPULARAS SVIZERAS

#### «Qualitätszertifikat des Verbandes der Schweizerischen Volkshochschulen VSV»

Die Qualität unseres Bildungsangebots liegt uns am Herzen.

Die Volkshochschule Frutigland erfüllt die Qualitätskriterien des Schweizerischen Verbandes und trägt das Qualitätslabel +vhs.

Dieses vom VSV-Vorstand verliehene Label steht für **das kontinuierliche Engagement zur Sicherung und Weiterentwicklung der Kursqualität und des Kundenservices** – gestützt durch regelmässigen fachlichen Austausch mit Partner-Volkshochschulen.



## Pouring – die faszinierende Giesstechnik

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Pouring und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

In diesem Kurs tauchen Sie ein in die beliebte Fliesstechnik, bei der Farben auf einzigartige Weise miteinander verschmelzen und beeindruckende, abstrakte Kunstwerke entstehen.

**Leitung** Jasmin Schmid

**Kursort** Werkraum (Untergeschoss)  
Primarschulzentrum Aeschi  
Alleestrasse 3, 3703 Aeschi bei Spiez

**Mitbringen**

- Ältere Kleidung von Vorteil, es wird farbig
- Bitte eine grosse Kiste mitbringen, in welcher die Bilder später nach Hause transportiert werden können. Die Farbe wird noch nass sein! Es ist von Vorteil, die Kiste mit Plastik auszukleiden.



Volkshochschule Frutigland

2627-828-AE

Donnerstag, 11.03.2027  
19:30–22:00 Uhr

**Preis**  
CHF 45.00  
Mitglieder CHF 40.50



**Materialkosten**  
CHF 35.00 für 3 quadratische  
Leinwände 20x20 cm.  
Zusätzliche Leinwände nach Bedarf.  
Materialkosten sind direkt im Kurs  
zu bezahlen.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)



**Anmeldeschluss**  
01.03.2027



## Einblick in die Welt des Scherenschnitts



Volkshochschule Frutigland

Entdecken Sie die Kunst des Scherenschnitts!

Die Scherenschnittkünstlerin Erika Hager zeigt Ihnen die verschiedenen Techniken und Materialien, welche es für dieses traditionelle Handwerk braucht.

Anhand von Vorlagen schneiden Sie kleine Bilder und können danach damit beginnen, eigene Projekte zu realisieren.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Tageskurs, inklusive kleinem Mittagslunch**  
(CHF 10.00, zusätzlich zu den Kurs- und Materialkosten).  
Falls Sie keinen Mittagslunch möchten, melden Sie uns dies bitte bei der Anmeldung.

**Leitung** Erika Hager, [scherenschnitt-hager.ch](mailto:scherenschnitt-hager.ch)

**Kursort** Allegra Alpina  
Alpinastrasse 14, 3718 Kandersteg

2627-830-KA

Freitag, 27.11.2026  
09:15–16:15 Uhr  
(1 Stunde Mittagspause)

**Preis**  
CHF 120.00  
Mitglieder CHF 108.00



**Materialkosten**  
CHF 20.00, direkt im Kurs zu bezahlen  
(für Papier, Vorlagen und 1 Bilder-  
rahmen 10x15 cm).  
Eine Spezialschere wird zur Verfügung  
gestellt und kann am Ende des Kurses  
für CHF 47.00 erworben werden.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
17.11.2026





### Textile Karten gestalten



Mit viel Freude, Kreativität und kleinen Stoffresten entstehen in diesem Kurs einzigartige textile Karten. Ob mit der Nähmaschine oder von Hand – Schritt für Schritt gestalten wir originelle Kunstwerke, die sich wunderbar zum Versenden oder Verschenken eignen.

Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie Neues aus und entdecken Sie, wie viel Spass es macht, aus einfachen Materialien persönliche Unikate zu kreieren. Freude beim Gestalten ist garantiert – und ein erfreutes Lächeln bei den Beschenkten ebenso!

**Leitung** Brigitte Knobel

**Kursort** Allegra Alpina  
Alpinastrasse 14, 3718 Kandersteg

**Bemerkung** Nähmaschine und Nähzeug (Faden, Schere, Garn etc.), Stoffreste, wenn vorhanden


Volkshochschule Frutigland

2627-831-KA  
Freitag, 09.04.2027  
13:30–17:30 Uhr

Preis ab 7 Personen  30% KulturLegi  
50.00  
Mitglieder CHF 45.00

**Kleingruppe**  
6 Personen CHF 55.00  
5 Personen CHF 65.00

**Materialkosten**  
CHF 15.00, direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch 

**Anmeldeschluss**  
30.03.2027



Bild: Brigitte Knobel



### Slow Stitching



Slow Stitching ist eine freie, intuitive Art des Stickens – ganz ohne Vorlage, Regeln oder festen Plan.

Ausgehend von Farben, Materialien und Momenten der Inspiration entsteht Schritt für Schritt Ihre ganz persönliche Stickerei.

Es gibt kein Richtig oder Falsch – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Tauchen Sie ein in einen entschleunigten, kreativen Prozess und lassen Sie sich überraschen, wohin Nadel und Faden Sie führen.

**Leitung** Brigitte Knobel  
**Kursort** Allegra Alpina  
Alpinastrasse 14, 3718 Kandersteg

**Bemerkung** Stickrahmen, Sticknadeln, Faden und ev. Stoffe, Vliese etc.  
Eine Auswahl an Material ist vorhanden.


Volkshochschule Frutigland

2627-832-KA  
Mittwoch, 21.04.2027  
13:30–17:30 Uhr

Preis ab 7 Personen  30% KulturLegi  
50.00  
Mitglieder CHF 45.00

**Kleingruppe**  
6 Personen CHF 55.00  
5 Personen CHF 65.00

**Materialkosten**  
CHF 10.00, direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch 

**Anmeldeschluss**  
11.04.2027



Bild: Brigitte Knobel



## Häkeln für Anfänger



Häkeln ist längst kein altmodisches Hobby mehr, sondern ein kreativer Trend, der Generationen verbindet und viele Gestaltungsmöglichkeiten bietet.

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Materialien kennen und üben Schritt für Schritt einige grundlegende Häkelmaschen.

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger – Vorkenntnisse sind nicht nötig. Mit einfachen Anleitungen und hilfreichen Tipps entstehen erste kleine Projekte, wie dekorative Accessoires oder praktische Alltagshelfer, z.B. wiederverwendbare Spüllappen oder Topflappen.

Ein entspannter Einstieg in ein vielseitiges und kreatives Hobby.


- Leitung** Jacqueline Von Känel  
**Kursort** Werkraum B103, Schulzentrum Widi  
 Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen  
**Mitbringen** Häkelnadeln Nr. 3 oder 4, passendes Garn (egal ob Baumwolle, Polyacryl oder auch Sockenwolle) in Ihren Lieblingsfarben

### Volkshochschule Frutigland

2627-833-FR  
 2x Dienstag, 02.02. und 09.02.2027  
 19:00–22:00 Uhr

**Preis**  
 CHF 100.00   
 Mitglieder CHF 90.00  
 Lernende/AHV/IV CHF 80.00

**Materialkosten**  
 Je nach Verbrauch von Garn oder Häkelnadeln, die Sie über die Kursleiterin beziehen

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
 23.01.2027



## Amigurumi – Häkeltierchen

Amigurumi ist die japanische Kunst, kleine, bezaubernde Figuren aus Garn zu häkeln.

Lernen Sie, wie mit verschiedenen Techniken herzige Tierchen und fantasievolle Figuren entstehen.

Voraussetzung: Grundkenntnissen im Häkeln


- Leitung** Jacqueline Von Känel  
**Kursort** Werkraum B103, Schulzentrum Widi  
 Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen  
**Mitbringen** Häkelnadeln Nr. 3 oder 4, passendes Garn (egal ob Baumwolle, Polyacryl oder auch Sockenwolle) in Ihren Lieblingsfarben

### Volkshochschule Frutigland

2627-834-FR  
 2x Dienstag, 23.02. und 02.03.2027  
 19:00–22:00 Uhr

**Preis**  
 CHF 100.00   
 Mitglieder CHF 90.00  
 Lernende/AHV/IV CHF 80.00

**Materialkosten**  
 Je nach Verbrauch von Garn oder Häkelnadeln, die Sie über die Kursleiterin beziehen

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
 13.02.2027



## Armband und/oder Halskette aus Natursteinen

Gestalten Sie Ihr persönliches Armband oder eine einzigartige Halskette aus Natursteinen Ihrer Wahl.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und kreieren Sie ein einzigartiges Schmuckstück – stilvoll, kreativ und ganz nach Ihrem Geschmack!

- Leitung** Melanie Dubach-Beer  
**Kursort** Werkraum (Untergeschoss)  
 Primarschulzentrum Aeschi  
 Alleestrasse 3, 3703 Aeschi




### Volkshochschule Frutigland

2627-835-AE  
 Freitag, 05.02.2027  
 19:30–22:00 Uhr

**Preis**  
 CHF 60.00   
 Mitglieder CHF 54.00

**Materialkosten**  
 CHF 45.00 pro Armband/CHF 65.00 pro Halskette, direkt im Kurs zu bezahlen. Handgemachte Anhänger können vor Ort erworben werden.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
 26.01.2027



## Schilder töpfeln – individuell & kreativ



In diesem Kurs gestalten Sie Ihre ganz persönlichen **Keramikschilder – ob Namensschild, Türschild, Wegweiser oder dekoratives Element für Haus und Garten.**

Mit Ton lassen sich einzigartige und langlebige Schilder formen, die sowohl praktisch als auch ein echter Blickfang sind. Sie lernen, wie Sie Schilderplatten herstellen, Formen zuschneiden und Kanten sauber ausarbeiten.

Anschliessend gestalten Sie Ihre Beschriftung durch Stempeln, Ritzen oder freies Schreiben. Verschiedene Dekorationstechniken wie Strukturen, Engoben und Glasuren geben Ihren Schildern den letzten Schliff.

### Kursinhalte

- Grundlagen der Plattentechnik
- Formen und Zuschneiden von Schildern
- Beschriftungstechniken (stempeln, ritzen, schreiben)
- Oberflächengestaltung mit Farben und Glasuren
- Tipps zur Aufhängung und Verwendung

1. Kursabend: Töpfeln
2. Kursabend: Glasieren

**Ziel:** Individuelle Keramikschilder nach eigenen Vorstellungen gestalten und umsetzen.

Ein kreativer Kurs für alle, die praktische und dekorative Einzelstücke aus Ton herstellen möchten.

Geeignet für Anfänger:innen wie auch für Fortgeschrittene.

<b>Leitung</b>	Marianne Bender
<b>Kursort</b>	Tonmanufaktur Marianne Bender Dorfstrasse 36, 3714 Frutigen
<b>Mitbringen</b>	Schürze und falls vorhanden, Auswahlhölzer in verschiedenen Grössen



Bild: Marianne Bender

Volkshochschule Frutigland

**2627-837-FR**  
2x Mittwoch, 21.10. und 04.11.2026  
19:00–21:00 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  **30%**  
CHF 60.00 KulturLegi CarteCulture  
Mitglieder CHF 54.00  
Lernende/AHV/IV CHF 48.00

**Kleingruppe** (4–5 Personen)  
CHF 90.00

### Materialkosten

Die Materialkosten werden individuell nach Verbrauch am zweiten Kursabend vor Ort abgerechnet.

Ton CHF 7.00/Kg  
Glasurbrand CHF 15.00/Kg

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)



**Anmeldeschluss**  
11.10.2026



## Schmuck aus Keramik herstellen



In diesem kreativen Kurs gestalten Sie Ihren eigenen, **individuellen Schmuck aus Keramik. Ob Anhänger, Amulett, Ohrringe oder kleine Schmuckelemente – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.**

Mit verschiedenen Techniken des Töpfens und der Oberflächengestaltung entstehen einzigartige Stücke, die Sie selbst tragen oder verschenken können. Sie lernen den Umgang mit Ton, das Formen kleiner Objekte sowie das Verzieren mit Strukturen, Engoben oder Glasuren. Schritt für Schritt werden Sie durch den gesamten Prozess begleitet – vom Entwurf bis zum fertigen Schmuckstück.

### Kursinhalte

- Einführung in Material und Werkzeuge
- Gestaltung und Formgebung von Keramikschmuck
- Oberflächendekoration und Glasurtechniken
- Tipps zum Brennprozess und zur Weiterverarbeitung

1. Kursabend: Töpfeln/Herstellen der Objekte
2. Kursabend: Glasieren der Schmuckstücke

**Ziel:** Eigene Schmuckstücke aus Keramik entwerfen und umsetzen.

Ein inspirierender Kurs für alle, die Freude am kreativen Arbeiten haben und etwas Einzigartiges schaffen möchten.

Geeignet für Anfänger:innen wie auch für Fortgeschrittene.

<b>Leitung</b>	Marianne Bender
<b>Kursort</b>	Tonmanufaktur Marianne Bender Dorfstrasse 36, 3714 Frutigen
<b>Mitbringen</b>	Schürze und falls vorhanden, Auswahlhölzer in verschiedenen Grössen

Volkshochschule Frutigland

**2627-838-FR**  
2x Mittwoch, 24.02. und 10.03.2027  
19:00–21:00 Uhr

**Preis ab 6 Personen**  **30%**  
CHF 60.00 KulturLegi CarteCulture  
Mitglieder CHF 54.00  
Lernende/AHV/IV CHF 48.00

**Kleingruppe** (4–5 Personen)  
CHF 90.00

### Materialkosten

Die Materialkosten werden individuell nach Verbrauch am zweiten Kursabend vor Ort abgerechnet.

Ton CHF 7.00/Kg  
Glasurbrand CHF 15.00/Kg

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)



**Anmeldeschluss**  
14.02.2027



Bild: Marianne Bender



Die Kursbestätigung oder -absage erhalten Sie jeweils nach dem Anmeldeschluss.



### Schweisskurs für Laien

Unter der Anleitung von Werner Rohrbach, einem erfahrenen Schweißer und Landmaschinenmechaniker, stellen Sie einen Gebrauchs- oder Schmuckgegenstand Ihrer Wahl her.

Sie arbeiten in seiner Werkstatt in Rüscheegg, setzen die notwendigen Schutzmassnahmen um und führen die verschiedenen Arbeitsschritte wie Metall zuschneiden, vorbereiten, biegen und schweißen aus. Sie erhalten dabei einen **Einblick in verschiedene Verfahren wie Elektroschweißen, Autogenschweißen oder Hartlöten.**

Zum Znüni und Mittagessen sind Sie zu Gast bei Familie Rohrbach. Die Verpflegungskosten sind vor Ort zu bezahlen.

#### Fahrgemeinschaften

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn und ab wo Sie fahren könnten und wie viele Plätze Sie zur Verfügung haben.

- Leitung** Werner Rohrbach
- Kursort** Werkstatt LMWR  
Schwand 454, 3154 Rüscheegg Heubach
- Mitbringen** Arbeitskleider, Gehörschutz (falls vorhanden), Arbeitshandschuhe, Doppelmeter, Sonnenbrille.  
Warme Kleider (ungeheizte Werkstatt!)

#### Volkshochschule Frutigland

**Herbstkurs 2627-840A-RU**  
Samstag, 19.09.2026  
08:30–16:30 Uhr

**Frühjahrskurs 2627-840B-RU**  
Samstag, 22.05.2027  
08:30–16:30 Uhr

**Preis**  
CHF 135.00

**Materialkosten**  
CHF 30.00, plus CHF 5.00  
pro Kilogramm Material

**Verpflegungskosten (Znüni & Zmittag)**  
CHF 20.00

Bezahlung der Material-  
und Verpflegungskosten bitte  
in bar vor Ort beim Kursleiter

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
10 Tage vor Kursbeginn



### Feuersäulen Plasmaschneiden

**Mit dem Plasmagerät schneiden Sie aus einer Stahlblechsäule Figuren nach Ihren Ideen und Vorlagen.** So entsteht Ihre persönliche Feuersäule, die Sie mit einer Kerze oder einer elektrischen Lampe von innen beleuchten können. Die Säule dürfen Sie nach dem Kurs mit nach Hause nehmen.

Nach vorheriger Absprache mit dem Kursleiter können auch andere Objekte vorbereitet und geschnitten werden (Blumenträge, Wandbilder usw...)

- Leitung** Kari Germann
- Kursort** Kari Germann GmbH  
Schlossweg 2, 3714 Frutigen
- Mitbringen** Überkleider, festes Schuhwerk (bitte nicht die neusten Bergschuhe und Kleider mitnehmen, beim Arbeiten fliegen Funken!)



#### Volkshochschule Frutigland

**Morgenkurs 2627-842A-FR**  
Samstag, 23.01.2027  
08:00–12:30 Uhr

**Nachmittagskurs 2627-842B-FR**  
Samstag, 23.01.2027  
13:30–18:00 Uhr

**Preis**  
CHF 120.00, Mitglieder CHF 108.00

**Materialkosten**  
Feuersäule L 25 cm; B 25cm; H 100 cm  
mit Zwischenboden:  
CHF 125.00 pro Säule  
Lampenfassung inkl. flackernder  
Glühbirne: CHF 40.00  
Andere Formen auf vorherige Anfrage

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
13.01.2027



### Gartenzierstäbe schweißen

**Möchten Sie Ihrem Garten mit einem geschweissten Zierstab aus Armierstahl eine persönliche Note verleihen?**

In diesem Kurs gestalten und schweißen Sie Ihren eigenen Gartenzierstab – robust, individuell und ein echter Hingucker im Grünen.

Vorkenntnisse brauchen Sie keine – Freude am Gestalten reicht! Ich freue mich auf Ihre Anmeldung.

- Leitung** Urs Schranz
- Kursort** Alte Adelbodenstrasse 27, 3725 Achseten
- Mitbringen** Arbeitskleider (warme Kleider), Schutzbrille, Handschuhe, Meter



Preise pro Person.  
Es gelten die allgemeinen Bestimmungen  
auf den Seiten 6–7.

#### Volkshochschule Frutigland

**Morgenkurs 2627-843A-AC**  
Samstag, 13.03.2027  
09:00–11:45 Uhr

**Nachmittagskurs 2627-843B-AC**  
Samstag, 13.03.2027  
13:30–16:15 Uhr

**Preis pro Kurs**  
CHF 75.00, Mitglieder CHF 67.50

**Materialkosten**  
Ca. CHF 60.00, direkt im Kurs  
zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
03.03.2027





### Ski Waxing und Tuning Workshop mit dem Profi

#### Sie möchten sich Wissen über das Skiwaxing und Kantenschleifen aneignen oder erweitern?

Sie erhalten einen Einblick in die Materie des Skiwaxings und Skitunings/Kantenschleifens, und welche Produkte und Tools sich für welche Einsatzzwecke am besten eignen.

Lernen Sie vom langjährigen Ski-Profi Geri Inniger, wie Sie Ihre Skis optimal pflegen und warten. Mit seinen Tipps und Tricks verlängern Sie die Lebensdauer Ihrer Ausrüstung – für ungetrübten Fahrspass während der ganzen Skisaison!

#### Das erwartet Sie im Workshop

- Das 1x1 des Skiwaxing
- Wie werden die Kanten korrekt geschliffen?
- Welcher Schliff eignet sich für Anfänger, Fortgeschrittene oder Rennfahrer?
- Welche Produkte eignen sich für welchen Zweck?
- Wie werden die Produkte korrekt verwendet?
- Tipps und Tricks, Antworten auf Ihre Fragen

**Leitung** Geri Inniger, Inhaber IGS Sport  
**Kursort** IGS Sport, Altes Schulhaus Aeschriedstrasse 55, 3703 Aeschried

### Volkshochschule Frutigland

**Kurs 1 2627-844A-AE**  
 Donnerstag, 05.11.2026  
 19:30–22:00 Uhr

**Kurs 2 2627-844B-AE**  
 Freitag, 06.11.2026  
 19:30–22:00 Uhr

**Preis**  
 CHF 45.00, Mitglieder CHF 40.50

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)



**Anmeldeschluss**  
 10 Tage vor Kursbeginn



### Poker für Einsteiger:innen

#### Sie möchten die Grundlagen des Pokers kennenlernen und die wichtigsten Spielregeln verstehen?

In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Welt des Pokers (**Spielart: Texas Hold'em**). Sie lernen die Rangfolge der Karten, die Spielabläufe sowie grundlegende Strategien für erfolgreiches und verantwortungsvolles Spielen kennen.

Anhand praktischer Beispiele und gemeinsamer Spielrunden üben wir das Gelernte direkt am Tisch. Der Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse und bietet einen unkomplizierten Einstieg in das beliebte Kartenspiel

*Es wird ausschliesslich mit Spielchips gespielt; es findet kein Glücksspiel um Geld statt!*

**Leitung** Thomas Schmid  
**Kursort** Winklenstrasse 53, 3714 Frutigen



### Volkshochschule Frutigland

**2627-845-FR**  
 Samstag, 30.01.2027  
 18:30–21:30 Uhr

**Preis**  
 CHF 55.00  
 Mitglieder CHF 49.50



**Kleingruppe**  
 5 Teilnehmende CHF 60.00  
 4 Teilnehmende CHF 75.00

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)



**Anmeldeschluss**  
 20.01.2027

### Schreinerkurs

*Für Anfänger und Fortgeschrittene*

#### Wir schreiner ein kleines dekoratives «Bänkli», das vielseitig verwendbar ist.

Sie bauen Ihr eigenes «Bänkli» aus Holz – Schritt für Schritt nach einem bestehenden Plan. Sie lernen, Holz- und Schraubverbindungen mit Handwerkzeugen und kleinen Maschinen fachgerecht herzustellen. Dabei erfahren Sie, **wie man ein Holzprojekt von der Idee bis zur Fertigstellung strukturiert plant und sauber umsetzt.**

Ein idealer Kurs für alle, die Freude am praktischen Arbeiten haben und grundlegende Techniken des Holzhandwerks erlernen möchten.

**Leitung** Thomas Schmid, Zimmermann  
**Kursort** Werkraum Schulhaus Kandergrund Reckental 41, 3716 Kandergrund  
**Mitbringen** Eigenes Werkzeug (freiwillig, wenn vorhanden)

### Volkshochschule Frutigland

**2627-846-KG**  
 2x Samstag, 23.01. und 30.01.2027  
 08:30–13:00 Uhr

**Preis**  
 CHF 170.00  
 Mitglieder CHF 153.00



**Materialkosten**  
 CHF 40.00, direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung:**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)



**Anmeldeschluss:**  
 13.01.2027



### Rund ums Auto

#### Was tun, wenn das Auto plötzlich streikt? In diesem praxisnahen Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie kleinere Probleme am Fahrzeug selbst beheben können.

Sie lernen unter fachmännischer Leitung unter anderem:

- Verhalten bei einer Panne
- Kontrollleuchten kennenlernen
- Fahrzeug überbrücken
- Niveauekontrolle
- Schneeketten montieren, etc.

Alle Schritte werden direkt an einem Fahrzeug demonstriert. Sie haben die Möglichkeit, vieles gleich selbst auszuprobieren.

Zusätzlich erfahren Sie, was die wichtigsten Kontrollleuchten im Auto bedeuten – damit Sie in Zukunft sicherer und entspannter unterwegs sind.

**Leitung** Livia Schmid  
**Kursort** Garage Schmid Waldegg AG Tellenfeldstrasse 22, 3714 Frutigen  
**Mitbringen** Pflegeleichte Kleidung, ev. Handschuhe

### Volkshochschule Frutigland

**2627-847-FR**  
 Dienstag, 17.11.2026  
 19:00–20:30 Uhr

**Preis**  
 CHF 35.00, Mitglieder CHF 31.50



**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)



**Anmeldeschluss**  
 07.11.2026





### Veloflickkurs – Pannenhilfe

#### Platter Reifen? Kein Problem mehr!

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, einen Veloschlauch selbst zu flicken und wechseln – direkt am eigenen Bike. Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen die wichtigsten Handgriffe für unterwegs und zuhause.

#### Das erwartet Sie:

- Schlauch fachgerecht flicken
- Reifen und Schlauch wechseln
- Ursachen von Pannen erkennen
- Praktische Tipps & Tricks vom Profi
- Werkzeug und Material kennenlernen

Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen und alle, die künftig unabhängig unterwegs sein möchten.

- Leitung** Beatrice Büschlen  
**Kursort** Büschlen Bikesport & more  
 Schlegelstrasse 1+3, 3715 Adelboden  
**Mitbringen** Bitte eigenes Velo/Bike mitbringen. Werkzeug und Flickmaterial wird zur Verfügung gestellt.



### Volkshochschule Frutigland

**2627-848-AD**  
 Donnerstag, 08.04.2027  
 19:00–21:00 Uhr

**Preis**  
 CHF 50.00  
 Mitglieder CHF 45.00

**Materialkosten**  
 Werden nach Verbrauch vor Ort verrechnet

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
 29.03.2027



### Wildkräuter & Genuss – ein Kochkurs der besonderen Art

Gemeinsam mit Kursleiter und Koch David gehen wir auf Entdeckungstour und sammeln draussen in der Natur frische Wildkräuter. Damit zaubern wir danach unter fachkundiger Anleitung ein köstliches Drei-Gang-Menü. **Dabei lernen wir, wie die selbst gesammelten, regionalen und saisonalen Zutaten einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen im Alltag fördern können.**

Beim gemeinsamen Essen geniessen wir den Austausch in gemütlicher Runde.

Wir kochen mit Wildfleisch. Eine vegetarische Variante ist ebenfalls möglich. Bitte teilen Sie uns Lebensmittelunverträglichkeiten oder vegetarische Kost bei der Anmeldung mit.

- Leitung** David Bäumer, dipl. Koch  
**Kursort** Schulküche, Oberstufenschule Mühle  
 Mühle 1, 3713 Reichenbach  
**Mitbringen** Schürze, viel Spass und Gwunder

*Dieser Kurs findet statt im Rahmen des Projektes «Glück der Genügsamkeit: Suffizienzbildung an den Volkshochschulen»*

### Volkshochschule Frutigland

**2627-901-RB**  
 Samstag, 17.10.2026  
 09:30–15:00 Uhr

**Preis**  
 CHF 35.00  
 Mitglieder CHF 31.50



**Materialkosten**  
 CHF 15.00 pro Person für Zutaten und Rezepte, direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
 07.10.2026



### Pastasaucen der italienischen Tradition

**Ob «Norma», «Amatriciana», «Carbonara» oder «Puttanesca» – ein gutes Sugo gelingt auch zu Hause, wenn man die Grundlagen kennt.**

In diesem Kurs erfahren Sie, worauf es ankommt, und geniessen die frisch zubereiteten Saucen mit passenden Pastaformaten und einem guten Glas Wein gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern. Allergien sowie vegetarische oder vegane Ernährung bitte im Voraus mitteilen.

- Leitung** Andrea Menichelli, Tiroler Pasta-Manufaktur  
**Kursort** Schulküche OS Frutigen  
 Baumgärtliweg 10  
 3714 Frutigen  
**Mitbringen** Schürze  
 Tupperware



### Volkshochschule Frutigland

**2627-903-FR**  
 Mittwoch, 27.01.2027  
 18:00–21:00 Uhr

**Preis**  
 CHF 55.00  
 Ab 8 Personen CHF 45.00  
 Mitglieder 10% Rabatt



**Materialkosten**  
 CHF 40.00 für Material-/Lebensmittelkosten, direkt im Kurs zu bezahlen.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
 17.01.2027



### Eulen und Wichtel aus grossen Zapfen

Rechtzeitig auf die Festtage verbringen wir einen gemütlichen Bastelabend und lassen unserer Kreativität freien Lauf. Aus grossen Zapfen basteln wir unter Anleitung Wichtel und Eulen.

- Leitung** Julia Boggi  
**Kursort** Kirche Achseten, 3725 Achseten  
**Mitbringen** grosse Zapfen, Naturdeko, Gartenschere

### Frauengruppe Engstligtal

**2627-850-AC-EXT**  
 Dienstag, 10.11.2026  
 20:00–21:30 Uhr

**Materialkosten**  
 CHF 5.00

**Anmeldung** bis 05.11.2026  
 an Erika Trachsel, 078 721 02 52



### Gnocchiworkshop mit Pesti der Tradition

Begeben Sie sich mit Andrea, Gründer der Tiroler Pasta-Manufaktur und Autor von «Das grosse Italien-Backbuch», auf eine kulinarische Reise entlang des italienischen Stiefels.

Gemeinsam entdecken Sie ausgewählte Pesto-Rezepte in Kombination mit verschiedenen selbstgemachten Gnocchi, die Sie kneten, formen und anschliessend geniessen, natürlich begleitet von einem guten Glas Wein. Allergien sowie vegetarische oder vegane Ernährung bitte im Voraus mitteilen.

**Leitung** Andrea Menichelli, Tiroler Pasta-Manufaktur  
**Kursort** Schulküche Primarschulzentrum Alleestrasse 3, 3703 Aeschi bei Spiez  
**Mitbringen** Schürze, Tupperware



### Ravioli- und Tortelliniworkshop

Erleben Sie die Königsdisziplin der italienischen Küche mit Andrea aus der Tiroler Pasta-Manufaktur: Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt gefüllter Pasta – von Ravioli bis Culurgiones.

Andrea verrät Tipps und Geheimnisse, während Sie eine Füllung zubereiten und verschiedene Formen üben.

Im Anschluss geniessen wir gemeinsam die Pasta-kreationen mit einem Glas Wein.

Allergien sowie vegetarische oder vegane Ernährung bitte im Voraus mitteilen.

**Leitung** Andrea Menichelli, Tiroler Pasta-Manufaktur  
**Kursort** Schulküche OS Frutigen Baumgärtliweg 10, 3714 Frutigen  
**Mitbringen** Schürze, Tupperware

### Volkshochschule Frutigland

2627-904-AE  
 Freitag, 16.04.2027  
 18:00–21:30 Uhr

**Preis**  
 CHF 60.00  
 Ab 8 Personen CHF 45.00  
 Mitglieder 10% Rabatt



**Materialkosten**  
 CHF 45.00 für Material-/  
 Lebensmittelkosten,  
 direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
 vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
 06.04.2027

### Volkshochschule Frutigland

2627-905-FR  
 Mittwoch, 20.01.2027  
 18:00–21:30 Uhr

**Preis pro Kurs**  
 CHF 60.00  
 Ab 8 Personen CHF 45.00  
 Mitglieder 10% Rabatt



**Materialkosten pro Kurs**  
 CHF 35.00 für Material-/  
 Lebensmittelkosten,  
 direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung:**  
 vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
 10.01.2027



### Die Vielfalt des Brotes

Wir backen verschiedene Brotsorten wie Vollkorn- und Dinkelbrot im Holzbackofen. Zudem stellen wir Kleingebäck wie Weggli und Mütschli im Haushaltsbackofen her – mit und ohne Sauerteig.

Dabei erfährt ihr viele praktische Tipps und Tricks – und der Spass kommt garantiert nicht zu kurz!

Für Verpflegung während dem Kurs ist gesorgt.

**Leitung** Anja Maurer  
**Kursort** Achern 29, 3714 Frutigen  
**Mitbringen** Küchenschürze

### Bierkultur

Lernen Sie die Geschichte des Bieres sowie dessen Entwicklung bis heute kennen.

Sie erhalten Einblicke in den Brauprozess – von den Zutaten bis zum fertigen Bier – und entdecken verschiedene Bierstile mit ihren Besonderheiten.

Dabei erfahren Sie, worauf es beim Brauen und beim Degustieren ankommt.

**Leitung** Andreas Trchsel  
**Kursort** Trchsel Getränke Parallelstrasse 38, 3714 Frutigen

**Mindestalter** 16 Jahre

### Volkshochschule Frutigland

2627-920-FR  
 Samstag, 08.05.2027  
 09:00–13:00 Uhr

**Preis**  
 CHF 65.00  
 Mitglieder CHF 58.50



**Materialkosten**  
 CHF 10.00, direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
 vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
 28.04.2027



### Volkshochschule Frutigland

2627-925-FR  
 Dienstag, 17.11.2026  
 19:00–21:00 Uhr

**Preis pro Kurs**  
 CHF 25.00

**Online-Anmeldung**  
 vhs-frutigland.ch



**Anmeldeschluss**  
 07.11.2026



### Flickkurs – Kleider und Textilien



**Flicken ist weit mehr als nur Reparieren – es ist ein aktiver Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit und ein neues Bewusstsein für den Wert unserer Kleidung.**

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Lieblingsstücke zu pflegen, zu erhalten und ihnen ein zweites Leben zu schenken.

Ob Löcher stopfen, Säume nähen oder kleine und grössere Probleme lösen: Schritt für Schritt zeigt Ihnen die Kursleiterin praktische Techniken, die Sie direkt anwenden können. Gemeinsam schauen wir die mitgebrachten Kleidungsstücke an – so entstehen individuelle Lösungen für ganz unterschiedliche Herausforderungen.

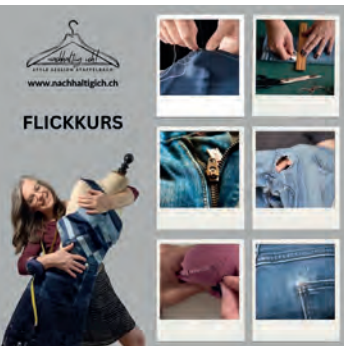
Das Besondere an diesem Kurs: Durch die Vielfalt der mitgebrachten Teile lernen wir eine breite Palette an Reparaturmöglichkeiten kennen. Sie profitieren nicht nur vom eigenen Projekt, sondern auch von den Ideen

und Lösungen der anderen Teilnehmenden.

**Macht mit und entdeckt, wie viel Freude es macht, Kleidung wertzuschätzen, kreativ zu reparieren und dabei ganz nebenbei Ressourcen zu schonen.**

**Leitung**  
Petra Staffelbach, Style Session Staffelbach

**Kursort**  
Allegra Alpina,  
Alpinastr. 14, 3718 Kandersteg



### Volkshochschule Frutigland

**2627-940-KA**  
Samstag, 24.10.2026  
09:00–16:00 Uhr

**Preis**  
CHF 35.00  
Mitglieder CHF 31.50



**Materialkosten**  
CHF 15.00, direkt im Kurs zu bezahlen

**Mitbringen**  
Nähmaschine und Zubehör (Faden, Nadeln, Schere etc.  
Genug Kleider zum Flickern!

**Tageskurs, 1-stündige Mittagspause inklusive kleinem Mittagslunch** (CHF 10.00, zusätzlich zu den Kurs- und Materialkosten). **Falls Sie keinen Mittagslunch möchten, melden Sie uns dies bitte bei der Anmeldung.**

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch

**Anmeldeschluss**  
14.10.2026



*Dieser Kurs findet statt im Rahmen des Projektes «Glück der Genügsamkeit: Suffizienzbildung an Volkshochschulen»*

### Essbare Pilze kennen lernen und sammeln

Mit genügend Zeit erkunden wir Waldstücke, lernen essbare Pilze kennen und erlernen das Handwerk vom richtigen Sammeln.

**Leitung** Ueli Kehrl  
**Kursort** Schulhaus Reinisch  
Reinischstrasse 17, 3714 Frutigen

**Mitbringen**

- Der Witterung angepasste Kleidung
- Wenn vorhanden, ein Pilzbestimmungsbuch und ein Korb zum Sammeln
- Picknick für Mittag



### Bienen und ihre wilden Schwestern

**Was leisten unsere fleissigen Insekten eigentlich genau – und was brauchen sie, um zu überleben?**

Lernen Sie die Welt der Honig- und Wildbienen kennen: Sie erfahren, wie sich die Arten unterscheiden, wie Honig entsteht und weshalb naturnahe Gärten so wichtig sind. Sie lernen, wie Sie Honigbienen und ihre wilden Schwestern im Alltag gezielt unterstützen können, sei es durch passende Pflanzen im Garten oder den Bau einfacher Nisthilfen.

Ein eindrückliches Naturerlebnis für alle, die Bienen nicht nur bewundern, sondern auch schützen möchten.

**Leitung** Aline Augsburger, Prisca Josi  
**Kursort** INFORAMA Berner Oberland  
Bildungs-, Beratungs- und Tagungszentrum  
Hofstatt, 3702 Hondrich

### Volkshochschule Frutigland

**2627-1000-FR**  
Samstag, 26.09.2026  
10:00–14:00 Uhr

**Preis**  
CHF 65.00  
Mitglieder CHF 58.50



**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch

**Anmeldeschluss**  
18.09.2026



### Volkshochschule Frutigland

**2627-1002-AE**  
Freitag, 16.10.2026  
20:00–22:00 Uhr

**Preis**  
CHF 35.00  
Mitglieder CHF 31.50



**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch

**Anmeldeschluss**  
06.10.2026



### Güetzi backen

Wir backen zusammen Weihnachtsgüetzi und teilen uns diese.

**Leitung** Brigitte Lanz  
**Kursort** Schulhausküche, Schulhaus Kandergrund  
3716 Kandergrund

### Frauenverein Kandergrund-Mitholz

**2627-950-KG-EXT**  
Donnerstag, 26.11.2026  
13:30–17:00 Uhr

**Preis**  
Warenkosten ca. CHF 35.00

**Anmeldung** bis 15. November 2026  
Frauenverein Kandergrund-Mitholz  
Lanz Brigitte, Tel. 079 613 19 49  
E-Mail: lanz.britte@bluewin.ch



Bild: zvg, Reto Künzler

### Schmetterlingsraupen aufziehen für Einsteigende



Ei 🐣 Raupe 🐛 Puppe 🐦 Schmetterling!

**Der Kurs vermittelt Grundwissen zum Thema Schmetterlinge aufziehen im Netzbehälter.**

Am konkreten Beispiel der Entwicklung des Schwalbenschwanz-Falters werden die notwendigen Materialien und Aufgaben einfach und verständlich erläutert. Vom Ei zur Raupe und weiter bis zur Verpuppung und zum Schlupf des Schmetterlings erwartet die Teilnehmenden eine spannende Reise.

Die wichtigsten inhaltlichen Stationen sind: Futterpflanzen, Schmetterlings-Biologie und Biodiversität, aber auch Fressfeinde, Parasiten und andere Gefahren.

#### Lernziele

- Kennen der Bedürfnisse der Schwalbenschwanz-Raupen und -Schmetterlinge
- Anbau und Pflege von Futterpflanzen
- Erste Elemente der natürlichen Vielfalt kennenlernen (Biodiversität)

**Leitung** Reto Künzler, Biologe Dr., Aerarium Nets (Schweiz) GmbH  
**Kursort** Zimmer B101 Schulzentrum Widi Schulhausstrasse 1, 3714 Frutigen

**Mitbringen** Schreibmaterial

Volkshochschule Frutigland

**2627-1003-FR**  
 Mittwoch, 31.03.2027  
 18:30–21:00 Uhr

**Preis**  
 CHF 45.00  
 Mitglieder CHF 40.50



**Materialkosten**  
 CHF 5.00 für Dokumentation und Infomaterial, direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
 21.03.2027



### Besichtigung Biogas-Anlage Frutigen

**Einheimische Energie clever genutzt – CO<sub>2</sub> einsparen leicht gemacht!**

Erleben Sie, wie aus Abfallprodukten wertvolle Energie entsteht – von Treibstoff über Strom bis hin zu Wärme. Entdecken Sie einfache Möglichkeiten zur CO<sub>2</sub>-Reduktion im Alltag, und wie sich vorhandene Ressourcen besser nutzen und eigene Lösungen umsetzen lassen.

Die Biogasanlage Frutigland verwertet regionale Klärschlämme, organische Abfälle und Nebenprodukte durch Vergärung zu Biogas. Dieses wird zur Erzeugung von erneuerbarem Strom, Wärme und Methan-Treibstoff genutzt und sorgt für saubere Energie und sinnvolle Verwertung der Abfälle.

Nach der Besichtigung in Frutigen fahren wir mit Privatfahrzeugen nach Reichenbach und besichtigen die landwirtschaftliche Biogasanlage an der Dorfstrasse 15.

**Leitung** Niklaus Hari  
**Treffpunkt** Biogasanlage Frutigen  
 Mike Schmid-Olympiastrasse 15, Frutigen

### Das Gartenjahr



**Wie können Balkon und Garten ganzjährig gepflegt und zugleich nachhaltig gestaltet werden? Welche Pflanzen vertragen sich besonders gut, welche mögen sich weniger – und wie lassen sich natürliche Kreisläufe sinnvoll nutzen?**

Wer denkt, dass ab Herbst Garten oder Balkon langsam einschlafen, täuscht sich. Gerade die kälteren und kürzeren Tage bieten Gelegenheit, das nächste Gartenjahr zu planen, geerntete Lebensmittel richtig zu überwintern und bewusst mit dem umzugehen, was die Natur uns gibt.

Mithilfe von Elementen aus der Permakultur betrachten wir Garten und Balkon in einem ganzjährigen Zyklus. Dabei stehen ein achtsamer Umgang mit Boden, Wasser und Pflanzen sowie die Idee der Suffizienz im Mittelpunkt: mit dem arbeiten, was vorhanden ist, natürliche Prozesse unterstützen und nachhaltige Lösungen für den eigenen Gartenalltag entwickeln.

**Leitung** Alexandra Erb  
**Kursort** Musikzimmer, Primarschulzentrum Aeschi  
 Alleestrasse 3, 3703 Aeschi bei Spiez  
**Mitbringen** Schreibzeug, Notizblock

Volkshochschule Frutigland

**2627-1004-FR**  
 Samstag, 10.10.2026  
 09:00–12:00 Uhr

**Preis**  
 CHF 10.00  
 Mitglieder und KulturLegi gratis



**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
 30.09.2026



*Dieser Kurs findet statt im Rahmen des Projektes «Glück der Genügsamkeit: Suffizienzbildung an den Volkshochschulen»*

Volkshochschule Frutigland

**2627-1005-AE**  
 Dienstag, 23.02.2027  
 18:00–21:00 Uhr

**Preis**  
 CHF 20.00  
 Mitglieder und KulturLegi gratis



**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
 13.02.2027



*Dieser Kurs findet statt im Rahmen des Projektes «Glück der Genügsamkeit: Suffizienzbildung an den Volkshochschulen»*



## Bildung in Nachhaltiger Entwicklung – Chancen und Herausforderungen im Alpenraum

Sie erfahren, weshalb Nachhaltigkeit und Nachhaltige Entwicklung im **UNESCO-Welterbe Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch** zentrale Begriffe und Ziele sind und wie sie von der Stiftung in Zusammenarbeit mit zahlreichen Akteurinnen und Akteuren angestrebt werden.

Im World Nature Forum entdecken Sie die Welterbestätte und erfahren Spannendes zu den Themen **Geologie, Kristalle, Gletscher, Tier- und Pflanzenwelt**. Dabei lernen Sie auch, wie der Mensch durch Alpwirtschaft und Tourismus das Landschaftsbild geprägt und verändert hat. Zum Abschluss setzen Sie sich mit aktuellen Herausforderungen wie **Klimawandel, Biodiversitätsverlust und Stromkrise** auseinander. Sie erhalten konkrete Ideen und Anregungen, wie Sie im Alltag klimafreundlich und umweltbewusst handeln können.

- Leitung** Janosch Hugli, Geograf und Lehrperson;  
Leiter Bildung, Vernetzung und Vermittlung
- Kursort** World Nature Forum  
Bahnhofstrasse 9a, 3904 Naters (Wallis)  
Anreise ist Sache der Teilnehmenden



Volkshochschule Frutigland  
in Zusammenarbeit mit VHS Oberwallis

2627-1020-NA

Dienstag, 03.11.2026  
14:30–17:00 Uhr

**Preis**  
CHF 50.00 (ohne Anreise)

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch

**Anmeldeschluss**  
20.10.2026



## Der Steinadler im Frutigland

**Der Steinadler ist nicht nur Wappentier von Frutigen, Adelboden und Kandersteg, sondern zieht auch seine Kreise über dem Tal.**

Auf unserer Exkursion ins Reich der Steinadler erfahren Sie viel Wissenswertes und Spannendes über die Lebensweise dieses stolzen Raubvogels.

Sie lernen den König der Lüfte und weitere Bergvögel in ihren Lebensräumen kennen. Unterwegs halten Sie Ausschau nach majestätisch fliegenden Steinadlern und anderen Vögeln, die hier zuhause sind.

Sie haben genügend Zeit, um sie zu beobachten und mehr über ihr faszinierendes Leben zu erfahren.

- Leitung** Niklaus Reusser, MSc Biologie und Ornithologe
- Kursort** Elsigenalp  
Treffpunkt: Bergstation Elsigenalp
- Mitbringen** Feldstecher, Wegproviant, gutes Schuhwerk und ein Fernglas

## Schlangenexkursion Kandersteg

Bei dieser spannenden Exkursion **begeben wir uns auf die Suche nach einheimischen Schlangen und beobachten sie – mit dem nötigen Respekt – in ihrem natürlichen Umfeld.**

Zwischendurch vermitteln wir theoretisches Wissen über Lebensweise, Verhalten und Schutz der Tiere direkt vor Ort. Sie erfahren, **welche Arten in der Schweiz heimisch sind, wie man sie erkennt, und wie wir Menschen ihnen begegnen sollten.**

Bei ungünstiger Witterung findet der theoretische Teil anschliessend im Schulhaus Kandersteg statt.

- Leitung** Ruedi Wyss
- Kursort** Treffpunkt: zuhinterst in Kandersteg beim Parkplatz Bären. Ab dort Fahrgemeinschaften ins Üschinen- oder Gasterntal.
- Mitbringen** Der Witterung angepasste Kleidung, gute Schuhe, kleine Zwischenverpflegung und ein Fernglas.

Volkshochschule Frutigland

2627-1030-FR  
Samstag, 22.05.2027  
09:00–14:00 Uhr

**Preis**  
CHF 100.00  
Mitglieder CHF 90.00



**Materialkosten**  
Bahnticket Luftseilbahn  
Elsigenbach–Elsigenalp

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch

**Anmeldeschluss**  
12.05.2027



Volkshochschule Frutigland

2627-1031-KA  
Montag, 17.05.2027  
08:30–13:00 Uhr

**Preis**  
CHF 100.00, Mitglieder CHF 90.00



**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch

**Anmeldeschluss**  
12.05.2027





Bild: magnificent.com

### Sicher sprechen vor Publikum

#### Fällt Ihnen das Sprechen vor Publikum schwer oder fühlen Sie sich unsicher?

Sprechen in einer exponierten Situation, sei es auf der Bühne oder bei einer Präsentation erfordert Bewusstsein und Übung. Von entscheidender Bedeutung ist, dass ich selber verstehe, was ich sagen will, dass ich der räumlichen Situation angepasst spreche, und dass ich die Distanz und die Beziehung zu den Zuhörer\*innen mitberücksichtige.

- Kommt das, was ich sagen will, bei meinen Zuhörern an?
- Spreche ich deutlich genug?
- Bin ich zu laut oder zu leise?
- Was erzählt mein Körper?
- Wirke ich authentisch?
- Bin ich präsent?

Das Wahrnehmen der anderen hat mit Eigenwahrnehmung zu tun. Die Arbeit beginnt an der Stimme und am stimmlichen Ausdruck mit der Schärfung des Bewusstseins für den eigenen Körper und für den Atem. Der gesamte Körper ist die Bühne unserer Stimme und unseres stimmlichen Ausdrucks.

Wir arbeiten an unserer Aufrichtung, dem Atmen, entdecken Resonanzräume und den individuellen Stimmstimm. Wir lernen die Sprechwerkzeuge kennen und trainieren an Texten.

**Leitung** Lilian Naef, Schauspielerin, Regisseurin, Kommunikationstrainerin, Stimm- und Sprech-Coach

**Kursort** Mehrzweckraum im UG Primarschulhaus Kien Kienstrasse 60, 3713 Reichenbach

- Mitbringen**
- Lockere Kleidung, warme Socken, Yogamatte oder Decke
  - Genug zu Trinken und Verpflegung für die Mittagspause

**Volkshochschule Frutigland**


**2627-1100-RB**  
Samstag, 14.11.2026  
10:00–16:00 Uhr

**Kursdauer**  
5 Stunden, mit einer einstündigen Pause dazwischen

**Preis ab 5 Personen**   
CHF 120.00  
Mitglieder CHF 108.00

**Kleingruppe**  
4 Personen CHF 150.00

**Materialkosten**  
CHF 5.00 für Skript,  
direkt im Kurs zu bezahlen

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
04.11.2026



Lilian Naef

Preise pro Person. Keine Rabatte auf Kleingruppenpreise. Es gelten die allgemeinen Bestimmungen auf den Seiten 6–7.

### Fit durch den Tag mit einem ausgewogenen Mittagslunch

#### Ein ausgewogener Mittagslunch ist eine wichtige Grundlage für Leistungsfähigkeit, Konzentration und Wohlbefinden.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie ein gesunder Lunch zusammengestellt sein sollte, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie sich ausgewogene Mahlzeiten einfach in den Arbeits- oder Schulalltag integrieren lassen.

Nach einem Theorieblock zum Grundwissen rund um eine gesunde, ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung folgt ein praktischer Teil mit vielen alltagstauglichen Tipps und Anregungen. Kleine Snacks zum Thema können dabei direkt vor Ort ausprobiert werden.

Damit die Umsetzung im Alltag gelingt, bereiten Sie am Kursabend einen einfachen, ausgewogenen Lunch vor, den Sie anschliessend mit nach Hause nehmen können.

**Leitung** Daniela Teuscher  
**Kursort** NMM-Raum Oberstufenschule Mühle Mühle 1, 3713 Reichenbach

### Die richtige Ernährung in den Wechseljahren

#### Ernährung spielt in den Wechseljahren eine wichtige Rolle, da sie helfen kann, Beschwerden zu lindern und das Energielevel zu erhalten.

Eine bewusste Ernährung trägt wesentlich zu mehr Wohlbefinden in dieser Lebensphase bei.

Nach einem Theorieblock zur optimalen Ernährung in den Wechseljahren folgt ein praktischer Teil mit konkreten Tipps und Anregungen für den Alltag. Kleine Snacks zum Thema können dabei direkt vor Ort ausprobiert werden.

Damit die Umsetzung zu Hause gelingt, stellen Sie am Kursabend eine einfache, alltagstaugliche Auswahl an passenden Lebensmitteln zusammen, die ihr anschliessend mit nach Hause nehmen können.

**Leitung** Daniela Teuscher  
**Kursort** NMM-Raum Oberstufenschule Mühle Mühle 1, 3713 Reichenbach

Preise pro Person. Es gelten die allgemeinen Bestimmungen auf den Seiten 6–7.

**Volkshochschule Frutigland**

**2627-1101-RB**  
Donnerstag, 28.01.2027  
19:00–21:30 Uhr

**Preis**  
CHF 50.00  
Mitglieder CHF 45.00



**Materialkosten**  
CHF 10.00 pro Person,  
direkt im Kurs zu bezahlen.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
18.01.2027



**Volkshochschule Frutigland**

**2627-1102-RB**  
Donnerstag, 14.01.2027  
19:00–21:30 Uhr

**Preis**  
CHF 50.00  
Mitglieder CHF 45.00



**Materialkosten**  
CHF 10.00 pro Person,  
direkt im Kurs zu bezahlen.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
04.01.2027





## Die homöopathische Hausapotheke – sanfte Impulse für zuhause



**Ob im Garten, beim Wandern oder im hektischen Familienalltag: Kleine Beschwerden wie Prellungen, Insektenstiche oder aufkommende Erkältungen begegnen uns überall. Die Homöopathie bietet hier eine wertvolle Möglichkeit, die Selbstheilungskräfte gezielt zu unterstützen.**

In diesem Vortrag erfahren Sie praxisnah, wie Sie eine kompakte Haus- und Reiseapotheke zusammenstellen und die wichtigsten Mittel sicher anwenden.

- **Inhalte:** Die wichtigsten Mittel für den Akutfall
- **Anwendung:** Wie finde ich das passende Mittel (Potenzwahl und Dosierung)?
- **Sicherheit:** Wo liegen die Möglichkeiten und wo die Grenzen der Selbstbehandlung?

**Leitung** Larissa Borean, Erlebnisdrogerie

**Kursort** Aula, Sekundarschulhaus  
Zelgstrasse 1, 3715 Adelboden

### Volkshochschule Frutigland

2627-1105-AD  
Montag, 16.11.2026  
18:30–20:30 Uhr

**Preis**  
CHF 30.00  
Mitglieder CHF 27.00



**Materialkosten**  
CHF 5.00 für Kursunterlagen,  
zahlbar direkt im Kurs

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch

**Anmeldeschluss**  
06.11.2026



## Energetische Aussenübung / Energiewanderung

Wir besuchen drei bis vier energetisch unterschiedliche Orte in Reichenbach/Kiental. Dabei erfahren Sie, wie vielfältig die energetischen Einflüsse in unserem Tal sind – von stärkenden Kraftplätzen bis hin zu Bereichen, die die Lebensenergie und Immunstärke massiv beeinträchtigen können.

**Sie lernen, wie sich Abstrahlungen von Starkstrom oder Mobilfunk vor Ort erkennen und neutralisieren lassen.**

Zum Abschluss erhalten Sie zudem einen Einblick in das Thema **Planetensteine**, was Sie bestimmt in Staunen versetzen wird.

Fahrgemeinschaften werden vor Ort gebildet.

**Leitung** Armin Gyger, Radiästhet/  
Lebensenergie Coach

**Kursort** Raum Reichenbach–Kiental

**Treffpunkt** 13.00 Uhr Märitplatz Reichenbach

**Mitbringen** Wenn vorhanden, ein Pendel mitbringen

### Volkshochschule Frutigland

2627-1106-RB  
Samstag, 17.10.2026  
13:00–15:30 Uhr

**Preis**  
CHF 40.00  
Mitglieder CHF 36.00



**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch

**Anmeldeschluss**  
07.10.2026



## Pendel-Energie Grundkurs

### Altes Wissen neu entdecken!

Es ist erfreulich festzustellen, dass das energetische und heilkundliche Wissen unserer Ahnen wieder vermehrt nachgefragt wird. In unserer heutigen Gesellschaft, in der Körper und Geist durch verschiedene Umwelteinflüsse belastet werden, kann dieses Wissen helfen, den eigenen Selbstheilungsprozess zu unterstützen.

Seit 37 Jahren befasst sich Armin Gyger intensiv mit Erdenergiefeldern (z.B. Wasseradern) sowie mit kosmischen Einflüssen und möglichen belastenden Abstrahlungen wie Starkstrom, Mobilfunk (5G), WLAN oder Induktion. Er arbeitet ausschliesslich mit natürlichen Materialien wie verschiedenen Holzarten, Planetsteinen und Metallen. Entscheidend ist dabei die richtige Anwendung. Ziel ist es, belastende Einflüsse zu erkennen und zu reduzieren sowie die Lebensqualität zu verbessern.

Nach dem Grundkurs besteht die Möglichkeit, einen weiterführenden Heilpendelkurs zu besuchen.

Es wird empfohlen, an der energetischen Aussenübung in Reichenbach/Kiental teilzunehmen, die eine Woche vorher, am 17. Oktober, stattfindet (Kurs 2526-1106-RB).

**Leitung** Armin Gyger, Radiästhet/Lebensenergie Coach

**Kursort** Schulhaus Dorf Reichenbach  
Faltschenstrasse 3, 3713 Reichenbach

**Mitbringen** Wenn vorhanden, ein Pendel mitbringen  
Das Pendel kann auch am ersten Abend beim Kursleiter bezogen werden

### Volkshochschule Frutigland

2627-1107-RB  
3x Montag, 26.10., 02.11., 09.11.2026  
19:30–21:30 Uhr

**Preis**  
CHF 120.00  
Mitglieder CHF 108.00  
Lernende/AHV/IV CHF 96.00



### Materialkosten

Für ein Pendel ca. CHF 16.00 bis 32.00  
– je nach Ausführung

**Online-Anmeldung**  
vhs-frutigland.ch

**Anmeldeschluss**  
16.10.2026





## Kaltbaden – aber sicher!

Das kalte, heilende Wasser kann Glücksgefühle auslösen, stärkt uns mental, kann Schmerzen lindern und ist gut für unser Immunsystem.

**Warnung: Kältegenuss kann süchtig machen!**

Im kurzweiligen Online-Theorieteil erfahren Sie viele Details zum Thema Kälte und Kältebaden und bekommen dadurch richtig Lust auf das gemeinsame Bad im Thunersee.

Dank Vorabinformationen sind Sie gut auf Ihren ersten Gang ins kalte Wasser vorbereitet (der Einstieg ins Wasser ist freiwillig).

Das Aufwärmen danach gehört ebenso zum Kursinhalt wie die mentale Vorbereitung vor Ort.

**Leitung** Beni Imhof (Kursleiter Winterschwimmen, Eisbaden und Kältewandern)

**Treffpunkt** 13.00 Uhr beim Strandbad Spiez

**Mitbringen**

- Warmes Getränk
- An die Witterung angepasste Kleidung und Schuhe, ganze Badeausrüstung (inkl. Kopfbedeckung, Handschuhe und Schuhe, um ins Wasser zu gehen).



Bild: Beni Imhof



## Eisbaden im Oeschinensee

Gemeinsam in die Kälte – aber sicher! Tauchen Sie ein in das Erlebnis des Eisbaden an einem Ort, der nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärkt.

Am Oeschinensee erwartet Sie die kraftvolle Verbindung von Natur und Kälte. Dieser besondere Ort inspiriert Sie, die Grenzen achtsam und respektvoll zu erweitern und in der Stille neue Kraft zu finden.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung ins Thema Eis und Sicherheit, machen wir uns auf den Weg zum gefrorenen See. Dort bohren wir uns von Hand ein Loch ins Eis. Danach sichern wir den Einstieg und geniessen ein Eisbad. Ca. 10 Minuten vom Eisloch entfernt befindet sich ein Restaurant mit der Möglichkeit, sich aufzuwärmen.

Mit Aufwärmen, Reflexion und Austausch endet unser Aufenthalt auf und im See.

**Leitung** Beni Imhof (Kursleiter Winterschwimmen, Eisbaden und Kältewandern)

**Treffpunkt** 10.00 Uhr Talstation Oeschinensee-Bahn

**Mitbringen**

- Halbtax oder GA
- Verpflegung und warme Getränke
- Sehr warme, an die Witterung angepasste Kleidung (wir sind den ganzen Tag draussen), wasserdichte, warme Schuhe, mit denen eine einfache Wanderung bequem ausgeführt werden kann (ca. 1 Std. pro Weg)
- Ganze Badeausrüstung (inkl. Kopfbedeckung, Handschuhe usw.)

### Wichtig für beide Kurse

Bitte einen Arzt vor der Kälteexposition konsultieren, wenn Sie eine der folgenden Beschwerden bei sich kennen:

- Bluthochdruck (von 160/100 mm Hg oder höher)
- Herz-, Gefässprobleme (Herzrhythmusstörungen, Arteriosklerose, Angioneuropathien, Raynaud-Syndrom Typ 2)
- Kälteurtikaria (spez. Nesselsucht/Hautreaktion durch Kälte), Kälteallergie
- akuter Infekt

Die Teilnehmenden des Kurses unterzeichnen vor Kursbeginn einen Haftungsausschluss, mit dem Sie bestätigen, dass Sie gesund fürs Kaltbaden sind.

Volkshochschule Frutigland

**2627-1110-AE**  
**Theorieteil Online via Teams**  
 Montag, 09.11.2026  
 19:00–20:30 Uhr

**Praxisteil; Einstieg ins Wasser**  
 Samstag, 14.11.2026  
 13:15–14:45 Uhr

**Preis**  
 CHF 90.00  
 Mitglieder CHF 81.00

**Online-Anmeldung**  
**vhs-frutigland.ch**

**Anmeldeschluss**  
 02.11.2026



Volkshochschule Frutigland

**2627-1111-KA**  
 Samstag, 27.02.2027  
 10:00–17:00 Uhr

**Preis**  
 CHF 110.00, Mitglieder CHF 99.00

**Materialkosten**  
 Bahnfahrt Kandersteg–Oeschinensee (ca. CHF 20.00 mit Halbtax). Die Anreise sowie die Fahrt von Kandersteg zum Oeschinensee ist im Preis nicht inbegriffen und kann vor Ort oder vorab online gekauft werden.

**Online-Anmeldung**  
**vhs-frutigland.ch**

**Anmeldeschluss**  
 20.02.2027



**Bei nicht geeignetem Wetter, Sperrung des Sees** (z.B. wegen Lawinengefahr) **kann die Veranstaltung kurzfristig verschoben werden.**

**Achtung:** Bitte geben Sie bei der Anmeldung (unter Bemerkungen) an, wie lange Sie «Kaltbaden» schon praktizieren. Danke!



## Secret Code Das trockene Auge entschlüsselt



**Kennen Sie das Gefühl von brennenden, oder kratzenden Augen? Vielleicht tränen Ihre Augen stark, oder fühlen sich trocken an. Möglicherweise sehen sie unscharf, das Bild wird aber nach jedem Blinzeln kurzzeitig schärfer. Dann könnten Sie allenfalls unter trockenen Augen leiden und genau darum geht es in unserem Kurs.**

Erfahren Sie, wie trockene Augen entstehen und was Sie im Alltag dagegen tun können. Lernen Sie mit uns die anatomischen Gegebenheiten kennen, die zum trockenen Auge führen und profitieren Sie bei praktischen Übungssequenzen von wertvollen Alltagstipps, die das Beschwerdebild mildern können.

### Kursinhalt

- Theorieteil (ca. 30 Minuten) mit Dr. Anita Piros, Augenärztin
- Fragerunde
- Vorstellung und Demonstration einer Methode zur Darstellung der Meibomdrüsen inklusive Erklärung des Befundes
- Übungssequenz zum Thema Lidrandhygiene
- Kleiner Apéro

Sie haben die Möglichkeit, mit Frau Dr. Piros und einem Teil des Augenzentrum-Teams in Kontakt zu treten sowie weitere Meibomdrüsenaufnahmen durchführen zu lassen.

**Leitung** Anita Piros  
**Treffpunkt** Augenzentrum Frutigen  
Parallelstrasse 50B, 3714 Frutigen


## Volkshochschule Frutigland

**Kurs 1: 2627-1115A-FR**  
Montag, 09.11.2026  
18:00–20:00 Uhr

**Kurs 2: 2627-1115B-FR**  
Freitag, 22.01.2027  
18:00–20:00 Uhr

Beide Kurse sind identisch!

**Preis**  
CHF 35.00  30% KulturLegi CarteCulture  
Mitglieder CHF 30.00

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
10 Tage vor Kursbeginn



## Austausch über Tod, Verlust & Trauer



**In einem geschützten Rahmen tauschen wir uns aus über die Themen Tod, Verlust und Trauer.**

Dabei sprechen wir über persönliche Erfahrungen und Erlebtes, über Ängste und das Loslassen.

Auch Personen ohne eigene Erfahrungen sind herzlich willkommen, wenn sie sich für das Thema interessieren.

**Leitung** Andrea Rüschi  
**Kursort** Sonnenzeiten  
Fröschenmoosweg 10, 3713 Reichenbach

## Hochsensible Kinder – gefühlsstark und reizoffen

**Unter «auffälligem Verhalten», Lernschwächen oder Diagnosen wie AD(H)S, Autismusspektrum, usw. liegt oftmals eine Hochsensibilität verborgen.**

Dieser Vortrag beleuchtet, was dabei mit unserem Nerven- und Hormonsystem geschieht. Nahrung kann beeinflussen und Mineralstoffe oder pflanzliche Präparate können unterstützen.

Hochsensible Kinder verhalten sich im sozialen Kontext anders, auch das Umfeld muss damit einen Umgang finden. Aus der Praxis werden verschiedene Beispiele erläutert und effektive, leicht umsetzbare Alltagstipps aufgezeigt.


Immer mehr Kinder werden als neurodivers erkannt und sind ein grosser Mehrwert für unsere Gesellschaft!

**Leitung** Annetta Würsch, Naturheilpraktikerin,  
Kindergärtnerin  
**Kursort** Gemeindsaal Aeschi  
Mülenenstrasse 2, 3703 Aeschi

## Volkshochschule Frutigland

**2627-1121-RB**  
3x Freitag, 06.11., 13.11. und 20.11.2026  
19:00–20:30 Uhr

**Preis**  
CHF 120.00  30% KulturLegi CarteCulture  
Mitglieder CHF 108.00  
Lernende/AHV/IV CHF 96.00


**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
27.10.2026

## Volkshochschule Frutigland

**2627-1122-AE**  
Mittwoch, 17.03.2027  
19:00–20:30 Uhr

**Preis**  
CHF 30.00  50% KulturLegi CarteCulture  
Mitglieder CHF 27.00

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch) 

**Anmeldeschluss**  
07.03.2027





### Räuchern mit heimischen Kräutern

#### Ein Erlebnis für die Sinne

An diesem Nachmittag werden die verschiedenen Arten des Räucherns vorgestellt.

Dabei lernen Sie heimische Kräuterdüfte auf dem Räucher-sieb zur Raumbeduftung kennen. Der Unterschied zwischen dem Räuchern auf der Kohle und dem Sieb wird erklärt. Das Ausprobieren der unterschiedlichen Möglichkeiten kommt dabei nicht zu kurz.

Nach dem Kurs kennen Sie einige Kräuter, die Sie im Garten, auf der Wiese oder im Wald ernten und zum Räuchern trocken können.

**Leitung** Chantal Kauer  
**Kursort** UnderWägs  
 Bifigen 6C, 3716 Kandergrund

### Volkshochschule Frutigland

**2627-1125-KG**  
 Samstag, 27.02.2027  
 14:00–16:30 Uhr

**Preis**  
 CHF 95.00, Mitglieder 90.00

**Materialkosten**  
 Die Unterlagen sind im Kurspreis inbegriffen.

Es gibt die Möglichkeit, vor Ort Räucherwaren zu erwerben.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
 20.02.2027



### Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Beckenboden bewusster wahrzunehmen, gezielt zu stärken und bewusst zu entspannen. Mit Übungen fördern wir Stabilität, Körpergefühl und das Vertrauen in Ihre Mitte.

Sie erfahren, wie Sie Ihren Beckenboden im Alltag unterstützen und Überbelastungen vermeiden können.

Der Kurs lädt Sie ein, wieder mehr in Verbindung mit Ihrem Körper und Ihrem bewussten Frausein zu kommen – sanft, kraftvoll und achtsam zugleich.

Für mehr Wohlbefinden, innere Stärke und ein getragenes Gefühl in Ihrer Mitte

Kommen Sie mit auf eine **achtsame «Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte»** – nach dem Konzept von [beckenboden.com](http://beckenboden.com)

**Leitung** Ursina Wandfluh  
**Kursort** UnderWägs  
 Bifigen 6C, 3716 Kandergrund  
**Mitbringen** Bequeme, warme Kleidung, ev. Decke, wenn vorhanden Mätteli

### Volkshochschule Frutigland

**2627-1126-KG**  
 7x ab Donnerstag, 21.01.2027  
 19:00–20:30 Uhr

**Kursdaten**  
 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02., 04.03., 11.03.2027

**Preis**  
 CHF 210.00   
 Mitglieder CHF 189.00  
 Lernende/AHV/IV CHF 168.00

**Materialkosten**  
 Buch «Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte» kann vor Ort gekauft werden.

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
 11.01.2027



### Chakra-Kennenlernkurs

In diesem Kurs lernen Sie die 7 Hauptchakren und ihre Lebensthemen kennen.

Erfahren Sie, wie unsere Energiezentren Körper, Geist und Seele miteinander verbinden. Gemeinsam entdecken wir, was Sie dazu beitragen können, wenn Sie sich beispielsweise wieder mal energielos, gestresst, innerlich unruhig oder nicht ganz in Balance fühlen.

Mit einfachen Bewusstseinsübungen und Harmonisierung bringen Sie Ihre Chakren ins Fließen und schenken Ihnen neue Lebensenergie. Für mehr innere Ruhe, Klarheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Ein liebevoller Raum zum Spüren, Auftanken und Sein.

Für alle, die sich selbst noch mehr erforschen wollen und ihre Balance stärken möchten. Ich freue mich auf Sie!

**Leitung** Ursina Wandfluh  
**Kursort** UnderWägs  
 Bifigen 6C, 3716 Kandergrund  
**Mitbringen** Bequeme, warme Kleidung, ev. Decke, wenn vorhanden Mätteli

### Volkshochschule Frutigland

**2627-1127-KG**  
 7x ab Mittwoch, 24.02.2027  
 19:00–20:30 Uhr

**Kursdaten**  
 24.02., 10.03., 24.03., 07.04., 28.04., 12.05., 26.05.2027

**Preis**  
 CHF 210.00   
 Mitglieder CHF 189.00  
 Lernende/AHV/IV CHF 168.00

**Online-Anmeldung**  
[vhs-frutigland.ch](http://vhs-frutigland.ch)

**Anmeldeschluss**  
 14.02.2027





WEBINAR

### Superhirn – Namen und Gesichter merken

Live-Online-Webinar

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazu gehörende Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazu gehörende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazu gehörenden Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen und praktischen Übungen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.



Volkshochschule Frutigland

2627-1140-WEB

Donnerstag, 01.10.2026  
19:00–21:30 Uhr

Preis

CHF 35.00 pro teilnehmende Person

Online-Anmeldung  
vhs-frutigland.ch



Anmeldeschluss  
01.10.2026

WEBINAR

### Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Live-Online-Webinar

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können.

Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (**vedische Mathematik**) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spass und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.



Volkshochschule Frutigland

2627-1141-WEB

Donnerstag, 08.10.2026  
19:00–21:30 Uhr

Preis

CHF 35.00 pro teilnehmende Person

Online-Anmeldung  
vhs-frutigland.ch



Anmeldeschluss  
08.10.2026

Es handelt sich bei diesen Kursen um **Online-Webinare**, die **live** übertragen werden. **Die Datums- und Zeitangaben sind verbindlich und es gibt keine Aufzeichnungen.**

Die Webinare werden über die browserbasierte Plattform «**edudip**» vermittelt. Sie erhalten einen Link, mit dem Sie sich registrieren und danach dem Webinar beitreten können. Eine genaue Anleitung erhalten Sie mit der Kursbestätigung (1 Tag vor dem Webinar per E-Mail).

**Leitung** Helmut Lange, Gedächtnistrainer und Autor

**Kursort** Live Online-Webinar

**Mitbringen** PC/Laptop mit einem aktuellen Windows, Mac OS oder Linux Betriebssystem und eine stabile Internetverbindung. Der Arbeitsspeicher sollte mind. 4 GB (8 GB empfohlen) haben. **Kompetenz, sich online registrieren zu können.**

### Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Live-Online-Webinar

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spass haben?

Die **Schlüsselwortmethode** hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema «Vokabeln lernen» mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien die besten Vokabel-Lerntricks und den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.



Volkshochschule Frutigland

2627-1142-WEB (für Lernende)

Donnerstag, 15.10.2026  
16:00–18:00 Uhr

2627-1143-WEB (für Lernende)

Donnerstag, 12.11.2026  
16:00–18:00 Uhr

2627-1144-WEB

Donnerstag, 22.10.2026  
19:00–21:30 Uhr

Preis

CHF 35.00 pro teilnehmende Person

Online-Anmeldung  
vhs-frutigland.ch



Anmeldeschluss  
1 Tag vor Kursbeginn

WEBINAR

### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Live-Online-Webinar

Das Denken und Lernen sind zu einem grossen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernende\*r an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf alt-hergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt.

**Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.** Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken vom professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen. Der Onlinekurs spricht alle an – ob Schülerinnen und Schüler, Berufstätige oder Seniorinnen und Senioren – probieren Sie es gerne aus!



Volkshochschule Frutigland

2627-1145-WEB

Samstag, 31.10.2026  
09:00–16:30 Uhr

Preis

CHF 85.00 pro teilnehmende Person

Online-Anmeldung  
vhs-frutigland.ch



Anmeldeschluss  
24.10.2026

WEBINAR



### Starkes Herz – auch im Alter



Ein gesundes Herz ist keine Altersfrage – sondern eine Frage der richtigen Entscheidungen.

Viele Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich positiv beeinflussen. Erfahren Sie von Fachpersonen, wie Sie mit Bewegung, Ernährung und gezielten Massnahmen Ihr Herz stärken können.

- Referate**
- Katrin Lerch (Pro Senectute Kanton Bern)
  - Dr. med. Lukas Trachsel (Kardiologe FMH)
  - Danielle Trachsel (Bewegungs- und Sportwissenschaftlerin)
  - Marina Steiger (Ernährungsberaterin, Spitäler FMI AG)

**Kursort** Foyer Schulhaus Widi  
Untere Bahnhofstr. 11, 3714 Frutigen

### Frutigland 65 plus

**2627-1150-RB-EXT**

Mittwoch, 09.09.2026  
14:00–16:30 Uhr

**Preis**  
Kostenlos, Kollekte

**Anmeldung** (bis 2. September 2026)  
033 226 70 70  
oder [kurse@be.prosenectute.ch](mailto:kurse@be.prosenectute.ch)

### Info Café Demenz



Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige, Betroffene und interessierte Menschen rund um das Thema Demenz. Bei einem Kurzreferat und gemütlichem Austausch können Sie sich informieren und Fragen stellen.

Die Teilnahme am Anlass ist kostenfrei (Kollekte). Getränke und Süssigkeiten werden offeriert.

**Referentin** Silke Däppen, Fachberaterin Alzheimer Bern, Beratungsstelle Thun/Berner Oberland

**Kursort** Stiftung Lohner  
Ausserschwandstrasse 1, 3715 Adelboden

### Frutigland 65 plus

**2627-1151-AD-EXT**

Montag, 14.09.2026  
14:30–16:30 Uhr

**Preis**  
Kostenlos, Kollekte

**Anmeldung erforderlich**  
(bis Donnerstag, 10.09.26)  
Silke Däppen  
Alzheimer Bern  
Beratungsstelle Thun/Berner Oberland  
Tel. 077 437 90 10  
[silke.daepfen@alz.ch](mailto:silke.daepfen@alz.ch)



### Beratungsnachmittage Demenz



Im Verlauf einer Demenzerkrankung wird allen Beteiligten enorm viel abverlangt.

Wir begleiten direkt Betroffene sowie deren Umfeld und stehen ihnen beratend mit Fachwissen, Entlastungsangeboten und einem offenen Ohr zur Seite.

**Kursorte** jetzt Andristmatte  
Adelbodenstrasse 25, 3714 Frutigen  
Stiftung Lohner  
Ausserschwandstrasse 1, 3715 Adelboden  
Schweizerhof Kandersteg  
Bahnhofstrasse 1, 3718 Kandersteg

### Frutigland 65 plus

**2627-1152-EXT**

Alzheimer Bern und Pro Senectute Berner Oberland bieten Ihnen an folgenden Daten kostenlose und vertrauliche Beratungen an:

**10.08.2026**  
jetzt Andristmatte, Frutigen

**09.09.2026**  
Stiftung Lohner Adelboden

**28.09.2026**  
Schweizerhof Kandersteg

**Zeit:** jeweils 13:30–17:00 Uhr

**Kostenlose Beratung**  
durch Fachpersonen

**Anmeldung erforderlich**  
Alzheimer Bern  
Beratungsstelle Berner Oberland  
Silke Däppen  
Tel. 077 437 90 10  
[silke.daepfen@alz.ch](mailto:silke.daepfen@alz.ch)

### Kennenlernen der 5 Biologischen Naturgesetze nach Dr. Hamer

Dieser Abend richtet sich an all jene, die die Zusammenhänge von körperlichen Symptomen zu den 5 biologischen Naturgesetzen kennenlernen und verstehen möchten.

**Leitung** Kathrin Schmid und Helene Ogi  
**Kursorte** Movida, Christoph-Kunz-Olympiastrasse 24,  
3714 Frutigen

**Mitbringen** Interesse, etwas zum Schreiben

### Verein Urig

**2627-1153-FR-EXT**

Sonntag, 25.10.2026  
19:00–21:00 Uhr

**Preis**  
CHF 30.00 in bar vor Ort

**Anmeldung** bis 17. Oktober 2026  
an [info@urig-frutigland.ch](mailto:info@urig-frutigland.ch)



### Erlebnis Barfusslaufen

Die Füsse sind dein Fundament. Sie stabilisieren, bewegen dich vorwärts und erden dich.

Schenke ihnen an diesem Morgen deine volle Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

- Leitung** Helene Ogi
- Treffpunkt** auf dem grossen Platz an der Christoph-Kunz-Olympiastrasse 24 in Frutigen
- Mitbringen** Entsprechende Outdoor Bekleidung, eventuell Barfusschuhe, Tuch oder Waschlappen zum Füssewaschen

### BLS-AED-SRC-Komplett

Die Teilnehmenden wenden die Basismassnahmen der Wiederbelebung (BLS) inklusive der Automatischen Externen Defibrillation (AED) nach SRC-Richtlinien, bei Kindern und Erwachsenen unter Beachtung der eigenen Sicherheit in unterschiedlichen Situationen an.

- Leitung** Evelyne Mürner
- Kursort** Feuerwehrmagazin  
Dorfstrasse 11, 3713 Reichenbach

### Verein Urig

#### 2627-1154-FR-EXT

Donnerstag, 10.09.2026  
08:30–10:30 Uhr

**Preis**  
CHF 35.00 in bar vor Ort

**Anmeldung** bis spätestens 03.09.2026  
an [info@urig-frutigland.ch](mailto:info@urig-frutigland.ch)

### Samariterverein Reichenbach

#### Herbstkurs 2526-1155A-RB-EXT

Freitag, 30.10.2026  
19:00–22:00 Uhr

#### Frühlingskurs 2526-1155B-RB-EXT

Freitag, 19.03.2026  
19:00–22:00 Uhr

**Preis**  
CHF 120.00

**Anmeldung**  
Samariterverein Reichenbach  
Evelyne Mürner: 078 731 58 79 oder  
[samariterreichenbach@gmail.com](mailto:samariterreichenbach@gmail.com)

**Anmeldeschluss**  
23.10.2026 Herbstkurs/  
12.03.2027 Frühlingskurs



### Nothelferkurs

Im Nothelferkurs erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen der lebensrettenden Sofortmassnahmen in Notfallsituationen.

- Leitung** Evelyne Mürner
- Kursort** Feuerwehrmagazin  
Dorfstrasse 11, 3713 Reichenbach
- Mitbringen** Schreibmaterial



### Notfälle bei Kleinkindern

Auf abwechslungsreiche und spielerische Weise trainieren Sie anhand realistisch nachgestellter Szenarien die sichere Anwendung Erster-Hilfe-Massnahmen beim Kleinkind (0–4 Jahre).

- Leitung** Evelyne Mürner
- Kursort** Feuerwehrmagazin  
Dorfstrasse 11, 3713 Reichenbach
- Mitbringen** Schreibmaterial

### Samariterverein Reichenbach

#### 2526-1156-RB-EXT

2x Freitag, 23.04.2027  
19:00–22:00 Uhr  
und Samstag, 24.04.2027  
08:00–16:00 Uhr

**Preis**  
CHF 150.00

**Anmeldung**  
Samariterverein Reichenbach  
Evelyne Mürner: 078 731 58 79 oder  
[samariterreichenbach@gmail.com](mailto:samariterreichenbach@gmail.com)

**Anmeldeschluss**  
16.04.2027

### Samariterverein Reichenbach

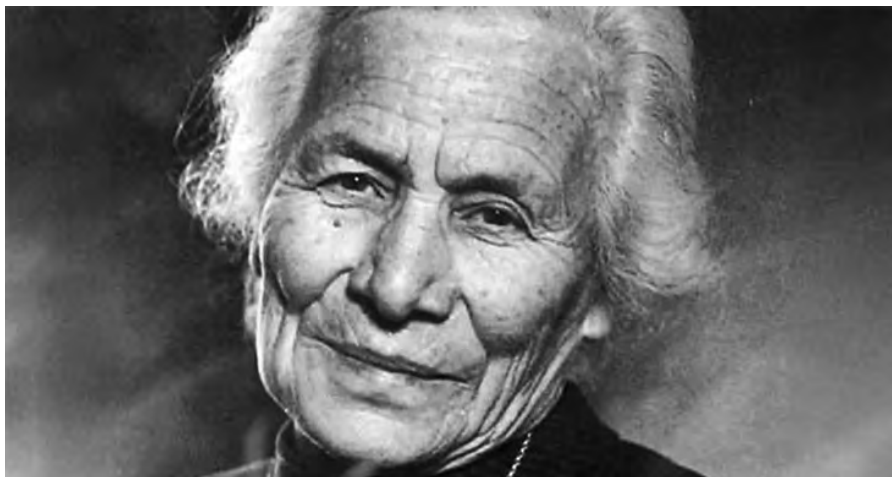
#### 2526-1157-RB-EXT

2x Freitag, 19.02. und 26.02.2027  
19:00–22:00 Uhr

**Preis**  
CHF 160.00  
Ehepaare CHF 290.00 (mit Gutschein vom Coop-Prämienkatalog  
CHF 40.00 günstiger)

**Anmeldung**  
Samariterverein Reichenbach  
Evelyne Mürner: 078 731 58 79 oder  
[samariterreichenbach@gmail.com](mailto:samariterreichenbach@gmail.com)

**Anmeldeschluss**  
12.02.2027



**Leseabend in Frutiger Mundart –  
Hiit Sorg zun öwer Sprach**

Geniessen Sie die ausdrucksstarke, frutigdeutsche Sprache Maria Laubers (1891–1973).

Mit Geschichten und Gedichten der Frutiger Mundart Schriftstellerin entführen wir Sie in die bäuerliche Lebenswelt des ausgehenden 19. Jahrhunderts im Frutigtal.

Die Lesung wird mit volkstümlicher Musik umrahmt.

Beim Apéro lassen wir den Abend gemütlich ausklingen.

**Leitung** Silvia Zurbrügg  
**Kursort** Kulturraum alte Mühle  
Kanderstegstrasse 12, 3714 Frutigen  
Parkplätze: Marktplatz Frutigen

**Volkshochschule Frutigland  
und Kulturgutstiftung Frutigland**

**2627-1200-FR**  
Freitag, 06.11.2026  
19:30–20:30 Uhr

**Eintritt frei – Kollekte**

Keine Anmeldung  
erforderlich

**Marcel Huwyler  
ist mit seinen Mordsfiguren auf Lesetour**



Marcel Huwyler kommt mit seinem neusten Comedy-Krimi-Happening nach Reichenbach.

**Der Autor gibt ein «Best-of» und «Bösest-of» seiner beliebten Figuren, Auftragskillerin Frau Morgenstern und Taxifahrer Herr Wälti.**

Ein mörderisch komischer Abend mit Humor & more samt witziger Einblicke in seine Schreibwelt – präsentiert im unvergleichlichen «Bestverzeller»-Huwylersound.

**Austragungsort** Kirchgemeindehaus Reichenbach  
Faltschenstr.1, 3713 Reichenbach

**Dorfbibliothek Reichenbach**

**2627-1250-RB-EXT**  
Mittwoch, 14.10.2026  
20:00–21:30 Uhr

**Eintritt frei**

Keine Anmeldung  
erforderlich



**Irene Graf – «Säg säuber»**



Irene Graf gilt als die Entdeckung der Livingroom Events und wurde innert kürze zum Publikumsliebbling. Nun kommt sie zum Abschluss der Badi Lounge Ära nochmals zurück und liest aus ihrem Werk «säg säuber – e Hampfele bärndütschi Gschichte».

Es wird laut und leise, nachdenklich und humorvoll, so ein bisschen wie beim Döner: scharf mit alles.

**Austragungsort** Badi Lounge, Sportweg 1, Frutigen

Zutritt ab 16 Jahren oder in Begleitung einer erziehungsberechtigten Person.

**Kander Kultur**



**2627-1251-FR-EXT**

Samstag, 21.11.2026  
19:00–20:45 Uhr  
Türöffnung: 18.30 Uhr

**Preis**

CHF 25.00  
CHF 20.00 für Mitglieder  
Kander Kultur

**Anmeldung/Tickets**

kanderkultur.ch



### Sekretärin

Monika Grossen Rodriguez  
Zinsmaadstrasse 4, 3714 Frutigen  
077 268 42 99  
info@vhs-frutigland.ch

**Bürozeiten Sekretariat:**  
Dienstag 09.00–18.00 Uhr

**Während den Schulferien  
ist das Telefon des Sekretariats  
nicht bedient, melden Sie sich  
bitte per E-Mail**

### Kassierin

Marlen Wyssen  
BKW-Strasse 93, 3716 Kandergrund  
079 565 36 29  
wysma@bluewin.ch

### Präsidium

Cordula Grossen  
Blümlisalpstrasse 29, 3718 Kandersteg  
079 704 27 15  
cordula.grossen@bluewin.ch

### Vorstand

- Lukas Büschlen, Thun/Adelboden
- Brigitte Knobel, Kandersteg
- Isabelle Mürner, Frutigen
- Heidi Rösti, Kandersteg
- Monika Gerber, Faltschen
- Martin Wenger, Frutigen
- Sandra Oswald, Krattigen
- Andrea Zurbrügg, Reudlen

### Revisoren

Urs Grossen, Frutigen  
Dominic von Gunten, Frutigen

### Kurbetreuer\*innen

#### Kurse Adelboden

Lukas Büschlen  
076 267 28 55  
lukas@eifachit.ch

#### Kurse Aeschi / Krattigen

Brigitte Knobel 3718 Kandersteg 079 507 34 87 brigitte@bkone.ch	Sandra Oswald 3704 Krattigen 079 460 83 33 sandra.oswald.vhs@outlook.com
--	---

#### Kurse Frutigen

Martin Wenger 3714 Frutigen 033 671 30 12 079 567 30 90 wenger@bluewin.ch	Isabelle Mürner 3714 Frutigen 079 416 98 55 ttsuld@bluewin.ch
---	--

#### Kurse Kandergrund / Kandersteg

Cordula Grossen 3718 Kandersteg 079 704 27 15 cordula.grossen@bluewin.ch	Heidi Rösti 3718 Kandersteg 033 675 22 47 079 769 12 79 info@roesti-bau.ch
---	--

#### Kurse Reichenbach

Andrea Zurbrügg 3713 Reichenbach 078 929 85 63 andrea@haarschneiderei-az.ch	Monika Gerber 3713 Reichenbach 079 313 84 79 monika.gm1973@gmail.com
--	---



#### Arbeitsgruppe Fair Trade Town Frutigen

Alice Morosoli  
Gufergasse 11, 3714 Frutigen  
aa.morosoli@bluewin.ch  
fairtradetown.ch/de/frutigen



#### Dorfbibliothek Reichenbach

Ursula Kehl  
Faltschenstr. 1, 3713 Reichenbach  
033 676 00 50  
info@dorfbibliothek.ch  
dorfbibliothek.ch

#### Feldenkrais Verband Kandertal

Justine Baron Brassel  
Winklenstrasse 15, 3714 Frutigen  
078 658 38 63  
justine.baron@tanzplatz.ch  
tanzplatz.ch



#### Frauengruppe Engstligal

Rita Spitzli  
Metschstrasse 4, 3725 Achseten  
Tel. 033 671 24 88/079 459 49 01  
rita.spitzli@gmx.ch



#### Frauenverein Kandergrund-Mitholz

Brigitte Lanz  
Äussere Bahnhofstrasse 18e  
3716 Kandergrund  
033 671 37 15  
lanz.brigitte@bluewin.ch



#### Frutigland 65 plus

Sonja Imoberdorf  
Regionaler Sozialdienst Frutigen  
Dorfstrasse 20, 3714 Frutigen  
033 672 52 40  
info@frutigland-65plus.ch  
frutigland-65plus.ch



#### Verein Kander Kultur

Reto Grossen  
Sportweg 1, 3714 Frutigen  
info@kanderkultur.ch  
kanderkultur.ch



#### Kleinkaliberschützen Frutigen

instagram.com/kleinkaliberschuetzen\_frutigen



#### Minigolf-Club Frutigen

Andreas Trachsel  
Parallelstrasse 38, 3714 Frutigen  
033 671 19 74  
info@mcfrutigen.ch  
mcfrutigen.ch



GEMEINSAM STÄRKER

#### Pro Senectute Kanton Bern

Beratungsstelle Thun  
Malerweg 2, 3600 Thun  
033 226 70 70  
kurse@be.prosenectute.ch  
be.prosenectute.ch



#### Samariterverein Reichenbach

Daniel Beetschen  
Oberfeldstrasse 11, 3714 Frutigen  
079 675 26 72  
samariterreichenbach@gmail.com  
samariter-reichenbach.ch



#### Verein Urig Frutigen

Helene Ogi  
Christoph-Kunz-Olympiastr. 24,  
3714 Frutigen  
info@urig-frutigland.ch



## VHS Frutigland

Sekretariat Monika Grossen Rodriguez  
Zinsmaadstrasse 4, 3714 Frutigen  
Tel. 077 268 42 99  
info@vhs-frutigland.ch  
vhs-frutigland.ch

## VHS Spiez-Niedersimmental

Geschäftsstelle  
Bahnhofstrasse 10, 3700 Spiez  
Tel. 033 654 94 44  
info@vhsn.ch | vhsn.ch

## VHS Region Thun

Geschäftsstelle  
Marktgasse 17, 3600 Thun  
Tel. 033 221 44 61  
info@vhs-thun.ch | vhs-thun.ch

## VHS Interlaken und Umgebung

Geschäftsstelle  
Spielmatte 3/Alte Mühle, 3800 Interlaken  
Tel. 033 821 06 88  
info@vhs-interlaken.ch | vhs-interlaken.ch

## VHS Obersimmental-Saanenland

Geschäftsstelle  
Svenja Bolinches, 3766 Boltigen  
Tel. 077 439 82 90  
info@govhs.ch | govhs.ch

## VHS Haslital/Region Brienz

Geschäftsstelle  
Kirchgasse 15, 3860 Meiringen  
Tel. 033 971 38 62  
info@vhsrb.ch | vhsrb.ch

## VHS Oberwallis

Geschäftsstelle  
Postfach 260, 3904 Naters  
Tel. 027 923 07 50  
info@vhso.ch | vhso.ch



## Verband der Schweizerischen Volkshochschulen

Kornhausstrasse 49, 8037 Zürich  
Tel. 044 211 97 72  
up-vhs.ch



## Volkshochschule plus

Seilerstrasse 27, 3011 Bern  
Tel. 031 302 09 05  
info@vhsplus.ch | vhsplus.ch



## Kulturgutstiftung Frutigland

Martin Allenbach  
079 295 82 42  
info@kulturgutstiftung.ch  
kulturgutstiftung.ch



## Geschäftsstelle

Krattigstrasse 2, 3700 Spiez  
Tel. 033 828 37 37  
info@volkswirtschaftbeo.ch  
volkswirtschaftbeo.ch

## Anmeldung Kurse 2026/27

bitte Anmeldung vollständig ausfüllen (mehrere Kurse sind möglich)



Online-Anmeldung: [vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

Kurs Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Tel./Mobile \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_  Ich wünsche Korrespondenz in Papierform

Mitglied  Nichtmitglied  Schüler\*in/Lernende\*r/AHV-/IV-Bezüger\*in/KulturLegi  
Um den Rabatt zu erhalten, muss eine Kopie des Ausweises beigelegt werden

Ich möchte Mitglied der VHS Frutigland werden

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Einsenden an:** Volkshochschule Frutigland, Sekretariat, Zinsmaadstrasse 4, 3714 Frutigen  
E-Mail: [info@vhs-frutigland.ch](mailto:info@vhs-frutigland.ch)

**Bei Abmeldung später als 10 Tage vor dem Kurs und bei Nichterscheinen am Kurs bleibt das Kursgeld geschuldet. Bei Verhinderung darf eine Ersatzperson teilnehmen. Versäumte Lektionen berechtigen zu keinem Preisabzug.**

## Anmeldung Kurse 2026/27

bitte Anmeldung vollständig ausfüllen (mehrere Kurse sind möglich)



Online-Anmeldung: [vhs-frutigland.ch](https://vhs-frutigland.ch)

Kurs Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Tel./Mobile \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_  Ich wünsche Korrespondenz in Papierform

Mitglied  Nichtmitglied  Schüler\*in/Lernende\*r/AHV-/IV-Bezüger\*in/KulturLegi  
Um den Rabatt zu erhalten, muss eine Kopie des Ausweises beigelegt werden

Ich möchte Mitglied der VHS Frutigland werden

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Einsenden an:** Volkshochschule Frutigland, Sekretariat, Zinsmaadstrasse 4, 3714 Frutigen  
E-Mail: [info@vhs-frutigland.ch](mailto:info@vhs-frutigland.ch)

**Bei Abmeldung später als 10 Tage vor dem Kurs und bei Nichterscheinen am Kurs bleibt das Kursgeld geschuldet. Bei Verhinderung darf eine Ersatzperson teilnehmen. Versäumte Lektionen berechtigen zu keinem Preisabzug.**

Bitte frankieren

**Volkshochschule Frutigland**  
Sekretariat  
Zinsmaadstrasse 4  
3714 Frutigen

### Mitgliedschaft Volkshochschule Frutigland

Jahresbeitrag für Einzelpersonen: CHF 30.00

Jahresbeitrag für Ehepaare und Familien, wohnhaft an der selben Adresse: CHF 40.00

**Als Mitglied der Volkshochschule Frutigland erhalten Sie bei den meisten Kursen eine Reduktion von 10% und unterstützen ausserdem das Angebot der Erwachsenenbildung im Frutigland.**

Einzelperson CHF 30.00     Ehepaar/Familie CHF 40.00 (gleiche Adresse)

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Name, Vorname Familienmitglied \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Tel./Mobile \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Einsenden an:** Volkshochschule Frutigland, Sekretariat, Zinsmaadstrasse 4, 3714 Frutigen  
E-Mail: [info@vhs-frutigland.ch](mailto:info@vhs-frutigland.ch)

Bitte frankieren

**Volkshochschule Frutigland**  
Sekretariat  
Zinsmaadstrasse 4  
3714 Frutigen

### Anmeldung externe Kursanbieter

#### Anmeldung Kurse 2026/27

(pro Person/Kurs bitte eine Anmeldung vollständig ausfüllen)

Kurs Nr. \_\_\_\_\_ Kurstitel \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Tel./Mobile \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_  Ich wünsche Korrespondenz in Papierform

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Einsenden an die entsprechende Kontaktadresse.**

Bitte frankieren

**Volkshochschule Frutigland**  
Sekretariat  
Zinsmaadstrasse 4  
3714 Frutigen

## Gutschein VHS Frutigland



Ein sinnvolles Geschenk mit nachhaltigem Mehrwert:

**Schenken Sie Wissen, neue Erfahrungen und persönliche Entwicklung.**

Mit dem Wertgutschein kann die beschenkte Person aus unserem vielfältigen Kursangebot genau das Thema wählen, das sie interessiert.

Gleichzeitig unterstützen Sie die Bildungsarbeit der Volkshochschule und fördern lebenslanges Lernen.

**Jetzt bestellen:**  
[info@vhs-frutigland.ch](mailto:info@vhs-frutigland.ch)

Wir benötigen

- den Namen des/der Beschenkten
- Wert des Gutscheins
- allenfalls ein Wunschdatum (Geburtstag)
- Rechnungsadresse

Bitte frankieren

Kursanbieter

---

---

---

---

**vhs plus**  
volkshochschule plus

### Weiterbildung für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Kurse der **volkshochschule plus** richten sich an Erwachsene mit geistiger Beeinträchtigung, die besondere Lernbedürfnisse haben.

Die Kurse finden im deutschsprachigen Teil vom Kanton Bern statt.

Einige davon sind als integrierte Kurse gekennzeichnet. Sie stehen Erwachsenen mit und ohne Behinderung offen.

Auch Teilnehmende mit schwerer und mehrfacher Behinderung können bei der **volkshochschule plus** Kurse besuchen.



Das aktuelle Kursangebot finden Sie auf der Website [vhsplus.ch](http://vhsplus.ch)

**zebra**

### Flexible Weiterbildung bis zum SVEB-Zertifikat Ausbilderin /Ausbildner

**Sie möchten**

- betriebsinterne Weiterbildungen gestalten
- junge Erwachsene an Berufsschulen und in den überbetrieblichen Kursen unterrichten
- Stellensuchende begleiten
- Sprachkurse anbieten
- als selbständig Erwerbende in Ihrem Fachgebiet Kurse durchführen
- in der Elternbildung tätig sein

Die BFF Bern und die BFB Biel bieten Kurse für Erwachsenenbildner\*innen mit der Möglichkeit, im Baukastensystem das SVEB-Zertifikat (Modulzertifikat 1 zum eidgenössischen Fachausweis Ausbilder/in) zu erlangen.



[bffbern.ch/weiterbildung/sveb-zertifikat-ausbilderin-zebra](http://bffbern.ch/weiterbildung/sveb-zertifikat-ausbilderin-zebra)



**Fragen sind der Anfang**  
bei uns gibts die Finanzlösungen.