

# Über 120 Kurse

(davon 30 neue Kurse)

## ... mit sofortiger Wirkung\*

\* über mögliche Nebenwirkungen fragen Sie Heidi Eggimann  
oder Gaby Tissot von der VHS Geschäftsstelle  
(032 653 04 24, Mo – Fr von 08:00 – 12:00 Uhr).

# 1/2024

Kursprogramm 1. Semester  
Januar – Juni



Volkshochschule Region Grenchen | Jurastrasse 5 | 2540 Grenchen  
[www.vhs-grenchen.ch](http://www.vhs-grenchen.ch) | Info-Tel: 032 653 04 24



+vhs



# spital club

der clevere Zusatz

Unter 65-jährige:  
**50%  
RABATT**  
für die ersten beiden  
Beitragsjahre!

## RUHE | KOMFORT | FREIE ARZTWAHL

### BEISPIEL:

20–49 jährig, **Privat** im Einbettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 80.– / Monat**

### BEISPIEL:

20–49 jährig, **Halbprivat** im Zweibettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 45.– / Monat**

**Als Mitglied bei uns können Sie sich den komfortablen Spitalaufenthalt noch leisten! Unsere Beiträge sind seit 2015 unverändert.**

**Zudem profitieren Mitglieder des Spital Club von grosszügigen Zusatzleistungen:**

- Beitrag an **Dentalhygiene** oder **Fusspflege** Fr. 150.– pro Jahr
- Beitrag an **Fitnesscenter** oder **Sportverein** Fr. 150.– pro Jahr
- Beitrag an Kurse **Pro Senectute** Fr. 150.– pro Jahr
- Beitrag an **Fahrten** (Inva Taxi, rotes Kreuz) Fr. 150.– pro Jahr
- Beitrag an **SPITEX** je nach Kategorie bis zu Fr. 4'000.–
- Beitrag an **Haushaltshilfe** und **Mahlzeitendienst**
- Zudem übernehmen wir Ihre Impfkosten

**Die Mitglieder der Geschäftsstelle beraten Sie gerne!**



Fabienne Ellenberger



Ulrich König



Edith Ramseier

**SPITAL CLUB SOLOTHURN** | 032 627 30 18 | [info@spitalclub.ch](mailto:info@spitalclub.ch) | [www.spitalclub.ch](http://www.spitalclub.ch)

**Herzlich willkommen bei der VHS Region Grenchen!**

Über 120 Angebote stehen für Sie bereit. Im Programmheft finden Sie die Kurzversionen mit den Eckdaten. Die Details zu Kursinhalt, Kursleitung und den einzelnen Daten finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-grenchen.ch](http://www.vhs-grenchen.ch)

Kursinfos

**Anmeldung | Bestellung Kursinformationen**

Bevorzugen Sie den persönlichen Kontakt? Telefonisch und vor Ort in der Geschäftsstelle erhalten Sie gerne die gewünschte Auskunft und Beratung.

032 653 04 24 von Mo – Fr 08.00 – 12.00 Uhr



- Anmeldung:** Ich melde mich verbindlich für folgende/n Kurs/e an
- Bestellung Kurs-Infos:** Ich möchte detaillierte Infos für folgende Kurse erhalten

Kurs Nr:

 |  |  | 

Name

Vorname

Strasse und Haus-Nr

PLZ und Ort

Telefon

Mobile

E-Mail

Datum und Unterschrift

Mit der Kursanmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Kursgeldes. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen AGB und die Datenschutzerklärung finden Sie auf [www.vhs-grenchen.ch](http://www.vhs-grenchen.ch)



Den Talon ausschneiden und per Post oder E-Mail senden an:  
VHS Region Grenchen, Jurastrasse 5, 2540 Grenchen  
[info@vhs-grenchen.ch](mailto:info@vhs-grenchen.ch)

**So erreichen Sie uns**

Geschäftsstelle

Tel. 032 653 04 24 | Montag – Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr  
[Info@vhs-grenchen.ch](mailto:Info@vhs-grenchen.ch) | [www.vhs-grenchen.ch](http://www.vhs-grenchen.ch)

Kontoverbindung

IBAN CH 31 0900 0000 4500 2662 6

# Sprachen: Deutsch als Fremdsprache

## 6100 Deutsch Einstufungstest

1 x Montag, 18:00–19:00 h, 22.01.2024, | VHS, Jurastr. 5, Grenchen | CHF 10.00

## Deutsch Intensivkurs, Anfänger\*innen (Montag- und Mittwochabend)

Leitung: Hanspeter Studer | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Sitzungszimmer, 1.OG

**6101 Teil 1** 5 x Montag / 5 x Mittwoch, 17:30–19:00 h, 19.2.–20.3. | CHF 330.00, mind. 6 TN

**6102 Teil 2** 6 x Montag / 4 x Mittwoch, 17:30–19:00 h, 22.4.–5.6. | CHF 330.00, mind. 6 TN

## Deutsch Intensivkurs, Anfänger\*innen (Samstagskurs)

Leitung: Ewa Kolakowska | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 1

**6110A Teil 1** 8 x Samstag, 09:30–11:00 h, 24.2.–4.5. | Kursgeld: CHF 346.00, mind. 4 TN

**6110B Teil 2** 7 x Samstag, 09:30–11:00 h, 18.5.–29.6. | Kursgeld: CHF 303.00, mind. 4 TN

## 6103 Deutsch A1

Leitung: Hanspeter Studer | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Sitzungszimmer, 1.OG

12 x Mittwoch, 19:10–20:10 h, 28.2.–19.6. | Kursgeld: CHF 346.00, mind. 4 TN

## 6105 Deutsch A1/2

Leitung: Ewa Kolakowska | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1.OG

12 x Montag, 20:00–21:00 h, 26.2.–10.6. | Kursgeld: CHF 346.00, mind. 4 TN

## 6112 Deutsch A1 (Samstagmorgen)

Leitung: Ewa Kolakowska | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 1

10 x Samstag, 11:15–12:30 h, 24.2.–25.5. | Kursgeld: CHF 360.00, mind. 4 TN

## 6130 Deutsch für den Beruf A1 **NEU**

Leitung: Ewa Kolakowska | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1.OG

12 x Montag, 17:30–18:30 h, 26.2.–10.6. | Kursgeld: CHF 346.00, mind. 4 TN

## 6104 Deutsch A2

Leitung: Ewa Kolakowska | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1.OG

12 x Montag, 18:45–19:45 h, 26.2.–10.6. | Kursgeld: CHF 346.00, mind. 4 TN

## 6107 Deutsch A2 (Samstagmorgen)

Leitung: Ewa Kolakowska | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 1

10 x Samstag, 08:00–09:15 h, 2.3.–1.6. | Kursgeld: CHF 360.00, mind. 4 TN

## 6111 Deutsch für die Einbürgerung (Prüfungsvorbereitung) A2/B1

Leitung: Nicolina Ferilli | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Sitzungszimmer, 1. OG

12 x Dienstag, 18:00–19:00h, 27.2.–28.5. | CHF 346.00, mind. 4 TN

## 6122 Deutsch mit Schwerpunkt Schreiben und Grammatik A2 **NEU**

Leitung: Irene Wegmüller | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 1

12 x Mittwoch, 19:40–20:40 h, 28.2.–19.6. | Kursgeld: CHF 346.00, mind. 4 TN

## 6124 Deutsch B1

Leitung: Irene Wegmüller | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 1

12 x Mittwoch, 18:30–19:30 h, 28.2.–19.6. | Kursgeld: CHF 346.00, mind. 4 TN

## 6125 Deutsch B2

Leitung: Hanspeter Studer | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Sitzungszimmer, 1.OG

12 x Montag, 19:10–20:10 h, 26.2.–10.6. | Kursgeld: CHF 346.00, mind. 4 TN

## 6200 Englisch Einstufungstest

1 x Montag, 18:00 – 19:00 h, 22.1. | VHS, Jurastr. 5, Grenchen | CHF 10.00

## 6201 Englisch Anfänger\*innen **NEU**

Leitung: Ashley Schlup | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1. OG  
14 x Donnerstag, 17:45 – 18:45 h, 22.2. – 27.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6202 Englisch A1

Leitung: Andrea Mara Ragosa | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Jura-Zimmer  
14 x Montag, 17:00 – 18:00 h, 19.2. – 24.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6204 Englisch A1

Leitung: Yuliia Frund | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Jurazimmer  
14 x Dienstag, 18:15 – 19:15 h, 20.2. – 4.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6206 Englisch A1/2

Leitung: Team VHS | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1. OG  
14 x Mittwoch, 17:30 – 18:30 h, 21.2. – 26.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6208 Englisch A2

Leitung: Yuliia Frund | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 1  
14 x Donnerstag, 18:15 – 19:15 h, 22.2. – 27.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6230 Englisch für den Beruf A1 **NEU**

Leitung: Team VHS | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1. OG  
12 x Mittwoch, 18:45 – 19:45 h, 28.2. – 19.6. | Kursgeld: CHF 346.00, mind. 4 TN

## 6232 English Conversation B1/B2

Leitung: Julie Grond | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1. OG  
14 x Donnerstag, 16:30 – 17:30 h, 22.2. – 27.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6251 Englisch am Morgen, Anfänger\*innen (Morgenkurs) **NEU**

Leitung: Ashley Schlup | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1. OG  
14 x Mittwoch, 08:30 – 09:30 h, 21.2. – 5.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6268 Englisch am Morgen, A2

Leitung: Yuliia Frund | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Jurazimmer  
14 x Montag, 09:30 – 10:30 h, 19.2. – 17.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6272 Englisch am Morgen, B1 (Morgenkurs)

Leitung: Ashley Schlup | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1. OG  
14 x Mittwoch, 09:45 – 10:45 h, 21.2. – 5.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6273 Englisch am Morgen, B1 (Morgenkurs)

Leitung: Yuliia Frund | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Jura-Zimmer  
14 x Montag, 08:30 – 09:30 h, 19.2. – 17.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

- ⇒ Lehrmittel werden im Unterricht abgegeben und sind im Kurspreis nicht inbegriffen.
- ⇒ Bei weniger als der angegebenen Mindestteilnehmerzahl (TN) gilt der Kleingruppentarif.

## Sprachen: Französisch | Italienisch

### 6300 Französisch Einstufungstest

1 x Montag, 18:00–19:00 h, 23.1. | VHS, Jurastr.5, Grenchen | CHF 10.00

### 6301 Französisch Anfänger\*innen **NEU**

Leitung: Gaby Tissot | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum 1.OG  
14 x Dienstag, 17:00–18:00 h, 27.2.–11.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

### 6310 Französisch Anfänger\*innen (Samstagsmorgen) **NEU**

Leitung: Team VHS | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 2  
14 x Samstag, 10:15–11:15 h, 2.3.–29.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

### 6302 Französisch A1 (Samstagskurs)

Leitung: Team VHS | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 2  
14 x Samstag, 09:00–10:00 h, 24.2.–22.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

### 6307 Französisch A2

Leitung: Gaby Tissot | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum 1.OG  
14 x Dienstag, 18:10–19:10 h, 20.2.–4.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

### 6311 Französisch B1

Leitung: Anne Ritter | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 1  
14 x Dienstag, 17:30–18:30 h, 20.2.–4.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## Sprachen: Italienisch

### 6400 Italienisch Einstufungstest

1 x Dienstag, 18:00–19:00 h, 23.1. | VHS, Jurastr.5, Grenchen | CHF 10.00

### 6401 Italienisch Anfänger\*innen **NEU**

Leitung: Andrea Mara Ragosa | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Jurazimmer  
14 x Mittwoch, 18:45–19:45 h, 21.2.–20.6. | Kursgeld CHF 308.00, mind. 6 TN

### 6402 Italienisch A1

Leitung: Norma Berri | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 1  
14 x Montag, 17:15–18:15 h, 19.2.–17.6. | Kursgeld CHF 308.00, mind. 6 TN

### 6403 Italienisch A1

Leitung: Andrea Mara Ragosa | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Jurazimmer  
14 x Montag, 18:10–19:10 h, 19.2.–24.6. | Kursgeld CHF 308.00, mind. 6 TN

### 6406 Italienisch A1/2

Leitung: Norma Berri | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 2  
14 x Mittwoch, 17:30–18:30 h, 21.2.–26.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

### 6410 Italienisch Konversationskurs A1/2

Leitung: Norma Berri | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 2  
14 x Mittwoch, 18:40–19:40 h, 21.2.–26.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

- Lehrmittel werden im Unterricht abgegeben und sind im Kurspreis nicht inbegriffen.
- Bei weniger als der angegebenen Mindestteilnehmerzahl (TN) gilt der Kleingruppentarif.

## 6411 Italienisch A2

Leitung: Norma Berri | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 2  
14 x Donnerstag, 17:45–18:45 h, 22.2.–27.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6413 Italienisch zum Mitreden A2

Leitung: Norma Berri | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 1  
14 x Montag, 18:30–19:30 h, 19.2.–17.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6414 Italienisch B1

Leitung: Andrea Mara Ragosa  
Ort: Sitzungszimmer neben Aula, Schulhaus 4, Schulhausstrasse 35, Grenchen  
12 x Dienstag, 18:45–19:45 h, 27.2.–28.5. | Kursgeld: CHF 346.00, mind. 4 TN

## 6451 Italienisch am Morgen, Anfänger\*innen (Morgenkurs)

Leitung: Norma Berri | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 2  
14 x Donnerstag, 10:30–11:30 h, 22.2.–20.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6455 Italienisch am Morgen, Ferien und Reisen, A1 (Morgenkurs)

Leitung: Norma Berri | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 2  
14 x Donnerstag, 09:30–10:30 h, 22.2.–20.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6459 Italienisch am Morgen, Intermezzo A1 (Morgenkurs)

Leitung: Norma Berri | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 2  
14 x Mittwoch, 09:40–10:40 h, 21.2.–5.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6460 Italienisch am Morgen, Konversationskurs A2 (Morgenkurs)

Leitung: Norma Berri | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 2  
14 x Mittwoch, 08:30–09:30 h, 21.2.–5.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

### Kurse nach Mass für Einzelpersonen, Gruppen und Firmen

Deutsch | Schweizerdeutsch | Englisch | Französisch | Italienisch | Spanisch  
Individueller Einzel- oder Gruppenunterricht für Privatpersonen und Firmen.  
z.B. für Prüfungsvorbereitung, Reise, Beruf, firmenspezifische Spachkenntnisse.  
Verlangen Sie eine individuelle Offerte!

TICKETS  
JETZT  
SICHERN  
img-grenchen.ch



Internationale  
Musikwoche  
Grenchen

27. APRIL – 5. MAI 2024

Parktheater Grenchen



## 6500 Spanisch Einstufungstest

1 x Montag, 22.1., 17:30–18:30 h | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen | CHF 10.00

## 6501 Spanisch Anfänger\*innen **NEU**

Leitung: Yasmin Trümpy Arzuaga Marti

Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Sitzungszimmer, 1.OG

14 x Donnerstag, 18:45–19:45 h, 22.2.–27.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6502 Spanisch A1

Leitung: Beatriz Schüpf-Morales | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Jurazimmer

14 x Donnerstag, 19:10–20:10 h, 22.2.–27.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6503 Spanisch A1

Leitung: Yasmin Trümpy Arzuaga Marti

Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Sitzungszimmer, 1.OG

14 x Donnerstag, 17:30–18:30 h, 22.2.–27.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6505 Spanisch A1/2

Leitung: Beatriz Schüpf-Morales | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 2

14 x Montag, 18:30–19:30 h, 19.2.–17.6. || Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6510 Spanisch A2

Leitung: Beatriz Schüpf-Morales | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Jurazimmer

14 x Donnerstag, 18:00–19:00 h, 22.2.–27.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6520 Spanisch B2

Leitung: Beatriz Schüpf-Morales | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 1

14 x Mittwoch, 17:00–18:00 h, 21.2.–26.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6551 Spanisch am Morgen, Anfänger\*innen (Morgenkurs) **NEU**

Leitung: Amanda Jordi | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1. OG

14 x Donnerstag, 10:40–11:40 h, 22.2.–20.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6552 Spanisch am Morgen, Ferien und Reisen A1 (Morgenkurs)

Leitung: Amanda Jordi | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1. OG

14 x Donnerstag, 09:35–10:35 h, 22.2.–20.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6553 Spanisch am Morgen, Ferien und Reisen A1/2 (Morgenkurs)

Leitung: Amanda Jordi | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1. OG

14 x Donnerstag, 08:30–09:30 h, 22.2.–20.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

## 6555 Spanisch am Morgen, Ferien und Reisen, A1/2 (Morgenkurs)

Leitung: Yasmin Trümpy Arzuaga Marti

Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Sitzungszimmer, 1. OG

14 x Donnerstag, 09:45–10:45 h, 22.2.–20.6. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

➤ Lehrmittel werden im Unterricht abgegeben und sind im Kurspreis nicht inbegriffen.

➤ Bei weniger als der angegebenen Mindestteilnehmerzahl (TN) gilt der Kleingruppentarif.



**Alle Kurs-Details inkl. Beschreibung finden Sie auf [www.vhs-grenchen.ch](http://www.vhs-grenchen.ch)**

Sie haben kein Internet? Gerne informieren wir Sie am Telefon oder senden Ihnen die gewünschten Kursbeschriebe per Post zu. Sie erreichen uns unter der Nummer 032 653 04 24 von Montag – Freitag 08:00 – 12:00 Uhr



## 101 Das Indien der Grossmoguln – Ein Jubiläums-Vortrag mit Bildern **NEU**

Leitung: Dr. Jitka Hertig, Indologin | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, 1.OG  
1 x Freitag, 18:30–19:30 h, 22.3. | Kursgeld: CHF 15.00, mind. 10 TN  
**Anmeldung erforderlich!**

## 102 Werden Sie Stadt- und Kulturführer\*in Jurasonnenseite **NEU**

Bitte melden Sie sich bei der VHS Grenchen.  
Wir senden Ihnen das Detailprogramm gerne zu | 4.3.–6.4., diverse Termine

### **Stadtführung: «Vom Bauerndorf zur Uhrenmetropole» (Morgenkurs) **NEU****

Ort: Kulturhistorisches Museum Absyte 3, Grenchen

103A Samstag, 4.5., 10:00–11:30 Uhr

103B Samstag, 1.6., 10:00–11:30 Uhr

## 201 Erzähle aus deinem Leben – Autobiografisches Schreiben (Nachmittagskurs) **NEU**

Leitung: Christa Thomke, Autorin | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Zimmer 1  
3 x Montag, 14:30–16:30 h, 4.3.–18.3. | Kursgeld: CHF 150.00, mind. 4 TN

## 202 Den Familienalltag einfacher organisieren **NEU**

Leitung: Adrian Riggensbach, IT Berater | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Sitzungszimmer, 1.OG  
2 x Mittwoch, 19:00–21:00 h, 13.3.–20.3. | Kursgeld: CHF 100.00, mind. 6 TN

## 203 Strassenverkehr heute – Autofahren heute (Morgenkurs)

Leitung: Andreas Baumgartner | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Sitzungszimmer, 1. OG links  
1 x Donnerstag, 09:00–11:00 h, 4.4. | Kursgeld: CHF 50.00, mind. 6 TN

GUT GERÜSTET FÜR  
UMBAU, NEUBAU  
UND RENOVATION



- 401 «Giacometti» Figuren aus Draht, Stoff und Gips** **NEU**  
Leitung: Gabriella Affolter | Ort: Kreativwerkstatt, Weissensteinstr. 81, Solothurn  
1 x Montag, 18:00 – 21:00 h, 6.5. | Kursgeld: CHF 95.00, mind. 4 TN
- 402 Strukturbilder** **NEU**  
Leitung: Therese Streun | Ort: Atelier Malzyt, Lindenweg 27, Büren a/Aare  
3 x Mittwoch, 19:00 – 21:30 h, 15.5. – 29.5. | Kursgeld: CHF 195.00, mind. 4 TN
- 403 Art-Journal – Das andere Tagebuch** **NEU**  
Leitung: Therese Streun | Ort: Atelier Malzyt, Lindenweg 27, Büren a/Aare  
3 x Dienstag, 19:00 – 21:30 h, 12.3. – 26.3. | Kursgeld: CHF 195.00, mind. 4 TN
- 404 Originelles Notizheft binden (Morgenkurs)** **NEU**  
Leitung: Martina Francesca Riedweg  
Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1.OG  
1 x Samstag, 09:00 – 11:30 h, 23.3. | Kursgeld: CHF 80.00, mind. 4 TN
- 405 Schmetterlingsbild (Morgenkurs)** **NEU**  
Leitung: Martina Francesca Riedweg  
Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1.OG  
1 x Samstag, 09:00 – 12:00 h, 4.5. | Kursgeld: CHF 96.00, mind. 4 TN
- 406 Sommer- und Gartenparty-Dekorationen aus Papier (Morgenkurs)** **NEU**  
Leitung: Martina Francesca Riedweg  
Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1.OG  
1 x Samstag, 09:00 – 12:00 h, 18.5. | CHF 96.00, mind. 4 TN
- 407 Bauchtasche nähen** **NEU**  
Leitung: Christine Schlup | Ort: Altes Schulhaus, Oberdorfstr. 2, Arch  
2x Donnerstag, 19:00 – 21:00 h, 14.3. – 21.3. | Kursgeld: CHF 100.00, mind. 4 TN
- 408 Shoppingtasche aus alten Jeans nähen** **NEU**  
Leitung: Christine Schlup | Ort: Altes Schulhaus, Oberdorfstr. 2, Arch  
2x Donnerstag, 19:00 – 21:00 h, 2.5. – 16.5. | Kursgeld: CHF 100.00, mind. 4 TN

➔ Bei weniger als der angegebenen Mindestteilnehmerzahl (TN) gilt der Kleingruppentarif.



# WEIL ES IM INTERNET AUCH SINNVOLLES GIBT.

Mit HEBSORG.CH Angebote und Anbietende zu verschiedenen Präventionsthemen wie körperliche und psychische Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Sucht, Gewalt und Schulden/Budget suchen und finden. Für Privat- und Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich.

**HEBSORG.CH**

**501 Grundlagen der Microsoft Programme****Word-Excel-Outlook (Morgenkurs) NEU**

Leitung: Markus Grotz | VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1. OG  
3 x Dienstag, 09:00 – 11:30 h, 23.4. – 7.5. | Kursgeld: CHF 345.00, mind. 4 TN

**502 Fortsetzungskurs Word-Excel-Outlook (Nachmittagskurs)**

Leitung: Markus Grotz | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Schulungsraum, 1. OG  
3 x Dienstag, 13:30 – 16:00 h, 21.5. – 4.6. | Kursgeld: CHF 345.00, mind. 4 TN

**503 ChatGPT – Einstieg in die künstliche Intelligenz (Morgenkurs) NEU**

Leitung: Ramon Spring | VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Sitzungszimmer, 1. OG  
1 x Mittwoch, 09:00 – 11:00 h, 1.5. | Kursgeld: CHF 95.00, mind. 4 TN

➔ Bei weniger als der angegebenen Mindestteilnehmerzahl (TN) gilt der Kleingruppentarif.

**Kurse nach Mass: z.B.: Computerkurse**

Individueller Einzel- oder Gruppenunterricht für Privatpersonen und Firmen.  
Weitere Infos unter: 032 653 04 24 von Montag – Freitag 08:00 – 12:00 Uh

**Gruppengrößen**

Die minimale Teilnehmerzahl ist beim Kurs vermerkt. Wenn sie nicht erreicht wird, bieten wir das Angebot als Kleingruppenkurs an. Die KursleiterIn informiert Sie über die Konditionen. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Kinesiologie-Praxis  
Vallesi**

Patrizia Vallesi, dipl. BIK-Kinesiologin AP,  
KomplementärTherapeutin  
mit eidgenössischem Diplom\*  
Zollgasse 4 | 2543 Lengnau  
Tel 079 520 45 02  
info@kinesiologie-praxis.ch  
www.kinesiologie-praxis.ch



\*registriert bei allen Krankenkassen  
mit Zusatzversicherung

**Kinesiologische Balancen für ...****... körperlichen Blockaden wie:**

Schleudertrauma | Rückenproblemen  
akuten und chronischen Beschwerden  
Kopfschmerzen | Migräne | Asthma  
Hautproblemen | Narben | Allergien  
Stoffwechselbeschwerden | Tinnitus  
Problemen beim Menstruationszyklus/Menopause  
Augen-/Koordinations- und  
Gleichgewichtsstörungen

**... emotionalen oder psychischen  
Blockaden wie:**

Alltags-/Problembewältigungen  
Burnoutsyndrom | Nervosität | Müdigkeit  
Schlafstörungen | Ängste | Phobien

**... mentalen Blockaden wie:**

Lern-/Leistungsschwierigkeiten  
Konzentrationsschwäche | Prüfungsangst

**... Sport/Beruf wie:**

Verletzungen | Sportverletzungen  
komplexen Bewegungsabläufen

### **Pilates in Bettlach**

Leitung: Franziska Stampfli | Ort: Adam-Haus, Jurastr.8, Bettlach, Galerie

**4704A** 17 x Dienstag, 17:30–18:30 h, 27.2.–25.6. | Kursgeld: CHF 323.00, mind. 8 TN

**4704B** 17 x Dienstag, 18:45–19:45 h, 27.2.–25.6. | Kursgeld: CHF 323.00, mind. 8 TN

**4704C** 15 x Montag, 18:30–19:30 h, 26.2.–24.6. | Kursgeld: CHF 285.00, mind. 8 TN

### **701 Bauch – Beine – Po**

Leitung: Conny Schluemp | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Gym-Raum, 1. OG

17 x Dienstag, 19:00–20:00 h, 20.2.–25.6. | Kursgeld: CHF 323.00, mind. 8 TN

### **702 Aroha**

Leitung: Franziska Wyss | Ort: SH Halden, Allerheiligenstr. 32, Grenchen, kleine Turnhalle

15 x Donnerstag, 19:00–20:00 h, 22.2.–4.7. | Kursgeld: CHF 285.00, mind. 8 TN

### **703 Qi Gong (Morgenkurs)**

Leitung: Anja Kienass | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Gym-Raum, 1. OG

14 x Mittwoch, 09:00–10:00 h, 28.2.–3.7. | Kursgeld: CHF 308.00, mind. 6 TN

### **703B Qi Gong Basis – Workshop (Morgenkurs)**

**für Anfänger\*innen als Einstieg in den Semesterkurs** **NEU**

Leitung: Anja Kienass | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Gym-Raum, 1. OG

1 x Samstag, 09:30–12:30 h, 24.2. | Kursgeld: CHF 66.00, mind. 6 TN

### **704 Mit Yoga zur Ruhe**

Leitung: Denise Weibel-Dubois | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Gym-Raum, 1. OG

14 x Donnerstag, 18:00–19:00 h, 22.2.–27.6. | Kursgeld: CHF 266.00, mind. 8 TN

### **705A Faszientraining mit der Blackroll® (Morgenkurs)** **NEU**

Leitung: Anja Kienass | VHS Grenchen, Jurastr. 5, Grenchen, Gym-Raum, 1. OG

5 x Mittwoch, 10:15–11:15 h, 6.3.–3.4. | Kursgeld: CHF 110.00, mind. 6 TN

### **Antara**

Leitung: Marianne Herzig | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Gym-Raum, 1. OG

**707 Morgenkurs:** 15 x Dienstag, 09:00–10:00 h, 20.2.–11.6. | Kursgeld: CHF 285.00, mind. 8 TN

**708 Abendkurs:** 15 x Mittwoch, 18:45–19:45 h, 21.2.–12.6. | Kursgeld: CHF 285.00, mind. 8 TN

### **709 Antara Rückenfit (Nachmittagskurs)**

Leitung: Marianne Herzig | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Gym-Raum, 1. OG

14 x Montag, 14:00–15:00 h, 19.2.–10.6. | Kursgeld: CHF 266.00, mind. 8 TN

### **711 Sicherheit im Alltag – Bleiben Sie beweglich! (Nachmittagskurs)**

Leitung: Karin Ketels | VHS Grenchen, Jurastr. 5, Grenchen, Gym-Raum, 1. OG

16 x Dienstag, 13:30–14:30 h, 27.2.–25.6. | Kursgeld: CHF 368.00, mind. 6 TN

### **724 Sanfte Yoga Stunde (Morgenkurs)**

Leitung: Jitka Hertig | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Gym-Raum, 1. OG

14 x Montag, 09:00–10:00 h, 19.2.–24.6. | Kursgeld: CHF 266.00, mind. 8 TN

### **Hatha Yoga**

Leitung: Marlise Jutzet | VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Gym-Raum, 1. OG

**725** 15 x Montag, 17:15–18:15 h, 19.2.–24.6. | Kursgeld: CHF 285.00, mind. 8 TN

**726** 15 x Montag, 18:30–19:30 h, 19.2.–24.6. | Kursgeld: CHF 285.00, mind. 8 TN

**730 Feldenkrais – Beweglicher werden im Alltag (Morgenkurs)**

Leitung: Brigitte Würzler | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Gym-Raum, 1. OG  
 18 x Dienstag, 10:30 – 11:30 h, 20.2. – 2.7. | Kursgeld: CHF 450.00, mind. 5 TN  
**Nur dieser Kurs: Anmeldung direkt bei der Kursleiterin: 079 359 59 46**

**Aqua Gym | Aqua Fit | Schwimmkurs**

Mit Aqua-Gym / Fit fördern Sie Ihre Gesundheit, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden.  
 Sie machen ein sportliches Wassergymnastik-Training mit Musik..  
 Die Lektionen eignen sich für alle. Sie fördern gelenkschonend Ausdauer,  
 Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

**Grenchen: Hallenbad Bachtelen, Aqua Gym im stehtiefen Wasser**

Leitung: Nicole Denzler | Ort: Bachtelenstr. 24, Grenchen | CHF 275.00, mind. 10 TN

**712** 14 x Donnerstag, 18:00 – 18:50 h, 22.2. – 27.6.

**713** 14 x Donnerstag, 19:05 – 19:55 h, 22.2. – 27.6.

**714** 14 x Donnerstag, 20:10 – 21:00 h, 22.2. – 27.6.

**Lengnau: Hallenbad Kleinfeld, Aqua Gym im stehtiefen Wasser**

Leitung: Nancy Cosi | Ort: Simon-Gfellerstrasse, Lengnau | CHF 190.00, mind. 10 TN

**715** Morgenkurs: 10 x Freitag, 08:05 – 08:50 h, 23.2. – 31.5.

**716** Morgenkurs: 10 x Freitag, 09:00 – 09:45 h, 23.2. – 31.5.

**Pieterlen: Schlössli, Therapiebad, Aqua Gym im stehtiefen Wasser**

Leitung: Lucy Denzler | Ort: Schlössliweg 10, Pieterlen | CHF 295.00, mind. 10 TN

**718** 15 x Mittwoch, 19:15 – 20:05 h, 21.2. – 26.6.

**719** 15 x Mittwoch, 20:15 – 21:05 h, 21.2. – 26.6.

**Bettlach: Hallenbad Einschlag, Aqua Gym im stehtiefen Wasser**

Leitung: Nancy Cosi | Ort: Hallenbad, Diebold Schillingstr. 24, Bettlach

**4701** Morgenkurs: 16 x Mittwoch, 10:00 – 10:45 h, 21.2. – 26.6. | CHF 304.00, mind. 8 TN

**4702** Abendkurs: 14 x Mittwoch, 19:00 – 19:45 h, 21.2. – 26.6. | CHF 266.00, mind. 8 TN

**Bettlach: Hallenbad Einschlag, Aqua Fit im Tiefwasser**

Leitung: Nancy Cosi | Ort: Hallenbad, Diebold Schillingstr. 24, Bettlach

**4703** 14 x Mittwoch, 20:00 – 20:45 h, 21.2. – 26.6. | CHF 266.00, mind. 8 TN

**4705** 16 x Dienstag, 16:30 – 17:15 h, 20.2. – 25.6. | CHF 304.00, mind. 8 TN

**4710 Bettlach: Hallenbad Einschlag, Anfänger\*innen Schwimmkurs**

Leitung: Andreas Baumgartner | Ort: Hallenbad, Diebold Schillingstr. 24, Bettlach  
 6 x Mittwoch, 16:30 – 17:30 h, 28.2. – 3.4. | CHF 150.00, mind. 6 TN



Die Aqua Gym / Aqua Fit Kurse der VHS Region Grenchen sind zertifiziert. Ihre Krankenkasse richtet ev. Beiträge aus.

### 801 Brote aus UrDinkel – Basiskurs

Leitung: Mirjam Binz | Ort: Nutriaktivum, Dorfstr. 18, Selzach  
1 x Donnerstag, 18:00–22:00 h, 23.5. | Kursgeld: CHF 90.00, mind. 4 TN

### 802 Blätterteiggebäck aus UrDinkel

Leitung: Mirjam Binz | Ort: Nutriaktivum, Dorfstr. 18, Selzach  
1 x Dienstag, 18:00–22:00 h, 23.4. | Kursgeld: CHF 90.00, mind. 4 TN

### Japanisch kochen

Leitung: Sachiyo Yamamori | Ort: Schulhaus 4, Schulstr. 35, Grenchen, Küche

### 803 Sushi Basics: 2 x Mittwoch, 18:30–21:30 h, 6.3. – 13.3.

Kursgeld: CHF 120.00, mind. 6 TN

### 804 Alltagsküche mit Fleisch/Fisch: 1 x Mittwoch, 18:30–21:30 h, 20.3.

Kursgeld: CHF 60.00, mind. 6 TN

### 805 Alltagsküche vegi/Tofu, 1 x Mittwoch, 18:30–21:30 h, 27.3.

Kursgeld: CHF 60.00, mind. 6 TN

### 806 Bento-Box – leicht gemacht, 1 x Mittwoch, 18:30–21:30 h, 15.5.

Kursgeld: CHF 60.00, mind. 6 TN

## Natur - Umwelt

### 901 Schmetterlinge aufziehen für Einsteigende

Leitung: Reto Künzler | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Sitzungszimmer, 1.OG  
1 x Donnerstag, 18:30–21:00 h, 28.3. | Kursgeld: CHF 45.00, mind. 6 TN

### 902 Schmetterlinge aufziehen für Fortgeschrittene **NEU**

Leitung: Reto Künzler | Ort: VHS, Jurastr. 5, Grenchen, Sitzungszimmer, 1.OG  
1 x Dienstag, 18:30–21:00 h, 21.5. | Kursgeld: CHF 45.00, mind. 6 TN

### 903 Die Witi lebt – Entdeckungstour in die Welt der Wasservögel

Leitung: Christa Thomke  
Ort: Bushaltestelle «Brücke» Linie 33 / PP Schiffländte Grenchen  
1 x Samstag, 09:00–11:30 h, 24.2. | Kursgeld: CHF 25.00, mind. 4 TN

### 904 Die Witi lebt – Entdeckungstour in die Welt der Heckenbewohner

Leitung: Christa Thomke  
Ort: PP Kreisel Kreuzung Bürenstr. / Schützenmattstr. Lengnau  
1 x Samstag, 08:30–11:00 h, 25.5. | Kursgeld: CHF 25.00, mind. 4 TN



**Alle Kurs-Details inkl. Beschrieb finden Sie auf [www.vhs-grenchen.ch](http://www.vhs-grenchen.ch)**

Sie haben kein Internet? Gerne informieren wir Sie am Telefon oder senden Ihnen die gewünschten Kursbeschriebe per Post zu. Sie erreichen uns unter der Nummer 032 653 04 24 von Montag – Freitag 08:00 – 12:00 Uhr

**Das nächste Kursprogramm erscheint am 17. August 2024.**

**Kurs-Angebote bereits ab Juli 2024 auf unserer Website**

**[www.vhs-grenchen.ch](http://www.vhs-grenchen.ch)**

# Weitsichtig.

Entdecke die Region.

**JURA  
SONNEN  
SEITE** BETTLACH  
GRENCHEN  
LENGNAU



[jurasonnenseite.ch](http://jurasonnenseite.ch)

# DAS PROBIER-PARADIES FÜR GESUNDE FUNKTIONALITÄT

**34 JAHRE  
MÖBEL-MÄRIT.  
GESUND  
LEBEN!**

Beim Probeliegen  
auf dem Smartphone  
Finden Sie kaum  
die richtige Matratze.\*



JAHRE  
ANS  
ANNI



\*Probieren Sie bei uns nach Herzenslust: Matratzen für  
gesunden Schlaf, Sessel und Polstergarnituren für  
gesundes Relaxen, Arbeitsplätze für gesundes Arbeiten.

Misten Sie Ihren Milbenstall  
aus und gönnen Sie sich eine  
frische Schweizer Matratze!

## DU HAST DEN TRAUM. WIR DEIN TRAUMBETT ...



**PROFITIEREN  
SIE VON  
MINDESTENS  
33% RABATT  
IM FABRIK-  
VERKAUF!**

Qualitäts-Matratzen, Lattenroste  
Betten, Duvets, Bettwäsche usw.

**FRISCHE WARE AUS DEM  
AKTUELLEN SORTIMENT!**

günstiger  
als online



## FABRIKVERKAUF MIT PROBELIEGEN UND BERATUNG!

### 33-66% RABATT!

Exklusiver Räumungsverkauf  
von Schweizer Herstellern!

günstiger  
als online

## DOPPELT SO GUT, HALB SO TEUER!

Gönnen Sie sich jetzt, was Sie sich schon immer leisten wollten. Mit 50-80% Rabatt!  
SPEZ. BEZ. WOHLFÜHL-POLSTER-GARNITUREN, RELAX-SESSEL, SIDEBOARDS, TISCHE, STÜHLE, TEPPICHE USW.

### Design allein kann schmerzhaft sein!

Deshalb legen wir ebenso grossen Wert auf gesunde Funktionalität wie aufs Design: ergonomische Büromöbel für das Wohlbefinden bei der Arbeit und zu Hause, Qualitäts-Matratzen für erholsamen Schlaf, Relax-Sessel mit Massagefunktion oder Aufstehhilfe, Wohlfühl-Polstergarnituren, die sich dem Körper anpassen und immer bequem sind. Eine zufriedene Kundschaft, die den Möbel-Märit weiterempfiehlt, ist uns wichtiger als ein schneller Verkauf. Es darf daher nach Herzenslust ausprobiert werden. Bis die Erkenntnis reift: Das ist es!



Wandfrei!  
(wall-free)



Mit  
Aufsteh-  
hilfe

**Testen Sie jetzt gesunde Funktionalität  
und profitieren Sie von 15% Zusatz-Rabatt auf allen Ausstellungsstücken!**

SEIT **1990**

# Möbel-Märit. gesund leben!

www.moebel-maerit.ch



Postmarkt-Kirchstr. 1 | Grenchen | 032 652 05 75 | offen: Di-Fr 9-12 / 14-18.30h + Sa 9-16h | PP im Haus