

Impressionen aus den Bildungs-Kursen







01

Trommeln – Tanzen – Musizieren

Sie lernen trommeln, leise oder laut, sanft oder wild.
 Sie erfreuen sich an Tönen und Klängen.
 Und Sie bewegen sich frei dazu.
 Sie spielen in der Gruppe mit Trommeln, Glocken, Rasseln und anderen Musik-Instrumenten.
 Sie entdecken so Ihre Freude am Rhythmus und am Tanzen.

Leitung	Suzanne Nketia und Willi Hauenstein
Ort	Herzberg 5025 Asp ob Aarau
Datum	11. bis 12. Januar 2025
Zeit	Samstag 10 Uhr bis Sonntag 16 Uhr
Kosten	EZ: 330 Franken / DZ: 300 Franken inkl. Kost und Logis, Begleitperson 150 Franken
 	
Anmeldeschluss	25. November 2024



Anmeldung und Infos: insieme Bildungsklub Aargau



02

Erlebnishof mit Tieren

Lieben Sie Tiere und mögen die Natur?
 Dann kommen Sie mit auf den Bauernhof.
 Hier haben Sie die Möglichkeit Pony zu reiten, Gokart zu fahren, Kaninchen und Kälber zu streicheln sowie diverse Ausflüge zu machen.
 Wer will, darf auch beim Füttern und Putzen der Tiere helfen.
 Wenn Sie Freude an Tieren und Interesse an Spiel und Spass in einer Gruppe haben, ist diese Woche perfekt.

Leitung	Madlaina Hartmann
Ort	6106 Werthenstein (Gemeinde Ruswil)
Datum	5. April bis 12. April 2025
Kosten	880 Franken im Doppel- oder Mehrbettzimmer, inkl. Vollpension, Reiseleitung und Betreuung
 	
Sie können 2 bis 3 Stunden mit Pausen wandern.	
Anmeldeschluss	20. Februar 2025



Anmeldung und Infos: insieme Bildungsklub Aargau



03

Bar und Service kennenlernen

Möchten Sie einmal selber einen Cappuccino machen?
 Oder ein Bier zapfen? Oder Gäste bedienen?
 Sie arbeiten in der Kultur-Beiz Heitere Fahne mit.
 Sie lernen die Arbeiten an einer Bar oder im Service kennen.
 Am Freitagabend arbeiten Sie an einem Anlass mit Gästen mit.

Leitung	Vera Scheurer, Julian Oester
Ort	Wabern
Datum	22. / 23. Mai 2025
Zeit	Donnerstag 10 Uhr bis 17 Uhr Freitag 12 Uhr bis 20 Uhr
Kosten	210 Franken (mit Mittag- und Abendessen) Zuschlag kleine Gruppe: 30 Franken
 	
Anmeldeschluss	10. April 2025

Anmeldung und Infos: volkshochschule plus



04

Koch-Woche

In dieser Woche dreht sich alles ums Kochen und Geniessen.
 Wir kaufen gemeinsam ein.
 Wir kochen ein leckeres Essen.
 Am Nachmittag machen wir eine Kleinigkeit zu essen.
 Zum Beispiel kleine Gebäcke und Kräuterbutter oder auch Pralinés.
 Die Kleinigkeit dürfen Sie nach Hause mitnehmen.

Leitung	Andrea Meili
Ort	Zürich Altstetten
Datum	23. / 24. / 25. / 26. / 27. Juni 2025
Zeit	Jeweils 10 Uhr bis 16 Uhr
Kosten	450 Franken
 	
Anmeldeschluss	12. Mai 2025

Anmeldung und Infos: Bildungsklub Pro Infirmis Zürich







Einblick in unsere Kurse



05

Übernachten im Zoo

Was machen die Tiere im Zoo Zürich in der Nacht?
Finden Sie es heraus!
Sie übernachten in einem Zelt.
Sie lernen vieles über Tiere.
Wir besuchen die Tiere mit einem Zoo- Mitarbeiter oder Mitarbeiterin.
Wir machen ein Lager-Feuer.

Leitung	Claudia Steffes-Enn
Ort	Zoo Zürich Haupteingang
Datum	26. bis 27. Juni 2025
Zeit	Donnerstag 17 Uhr bis Freitag 11 Uhr
Kosten	240 Franken mit Übernachtung, Essen, Eintritt, Führungen. Zuschlag kleine Gruppe: 50 Franken
 	Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körper-Pflege. Sie können 1 bis 2 Stunden laufen.
Anmeldeschluss	12. Mai 2025



Anmeldung und Infos: [Bildungsklub Pro Infirmis Zürich](#)



06

Ein Wochenende auf der Alp

Wir verbringen ein Wochenende auf der Mettmenalp im Glarnerland.
Die Alp liegt 1600 Meter über Meer.
Wir wandern und sehen Tiere und Alpenblumen.
Wir geniessen die Natur.
Wir essen mittags aus dem Rucksack.
Am Morgen und am Abend essen wir in der Hütte.

Leitung	Lisä Herter
Ort	Naturfreundehaus Mettmen GL
Datum	28. bis 29. Juni 2025
Zeit	Samstag 10.30 Uhr bis Sonntag 16 Uhr
Kosten	290 Franken inkl. Übernachtung, Halbpension und Transfer ab Bahnhof Schwanden
 	Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körperpflege. Sie können 4 Stunden auf unebenen Wegen wandern.
Anmeldeschluss	31. März 2025

Anmeldung und Infos: [Pro Infirmis, Bildungsklub Glarus-St. Gallen](#)







07

Maultier-Trekking im Jura

Sie lernen das Maultier kennen.
 Sie machen das Maultier parat für das Trekking.
 Sie führen das Maultier und reiten auf ihm.
 Sie erleben die herrliche Jura-Landschaft.
 Sie gehen durch weite Weiden.
 Sie übernachten im Doppel-Zimmer.

Leitung	Christine Aeschbacher, Daniel Bützer
Ort	Region Chasseral, Treffpunkt Bahnhof Bern
Datum	28. bis 29. Juni 2025
Zeit	Samstag 10.30 Uhr bis Sonntag 16.10 Uhr
Kosten	320 Franken, mit GA 286 Franken, Zuschlag kleine Gruppe: 46 Franken
	  Sie können 2 bis 3 Stunden mit Pausen wandern.
Anmeldeschluss	1. April 2025



Anmeldung und Infos: volkshochschule plus



08

Fluss- und Kanal-Schiff-Fahrt in Frankreich

Sie verbringen eine Woche auf dem Fluss Saône in Frankreich.
 Sie wohnen auf einem grossen Schiff.
 Sie fahren mit dem Schiff auf Fluss, Kanal und durch Schleusen.
 Sie lernen, wie die Kanäle und Schleusen gebaut wurden.
 Sie machen Ausflüge und Besichtigungen.
 Sie lernen und üben das Matrosenhandwerk.

Leitung	Regina und Martin Brechbühl
Ort	Frankreich / Fluss Saône / Saint Jean de Losne
Datum	5. Juli bis 12. Juli 2025
Kosten	1750 Franken Einzelperson (Einzelkabine) 1350 Franken pro Person für Paare (Doppelbett) Inkl. Reise mit Auto ab Frick und Vollpension
	  Sie brauchen Unterstützung? Wir organisieren eine Begleitperson, die mitfährt. Sie zahlen zusätzlich 600 Franken. Mehr Infos unter jannye.ch
Anmeldeschluss	31. März 2025



Anmeldung und Infos: Verein Fluss-& Kanalschiff Fahrt



09

Städte-Reise nach Schaffhausen

In dieser Woche entdecken wir gemeinsam Schaffhausen.
 Wir besuchen zum Beispiel den Munot und den Rheinfall.
 Wir machen eine Stadtführung oder wir fahren mit dem Schiff.
 Sie dürfen das Programm mitbestimmen.

Leitung	Anne-Marie Weder
Ort	Stadt Schaffhausen, Treffpunkt: Bahnhof St. Gallen oder nach Absprache
Datum	14. bis 18. Juli 2025 Planung: 21. Juni 2025 in St. Gallen
Kosten	1080 Franken mit Übernachtung, Essen, Eintritten
	  Übernachtung im Hotel, Einzel-Zimmer Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	12. Mai 2025



Anmeldung und Infos: Pro Infirmis, Bildungsclub St. Gallen-Appenzell



10

Wir machen unsere eigene Kunst

Wir machen einfache Objekte und Skulpturen.
 Wir nutzen dafür unterschiedliche Techniken.
 Wir gestalten mit Draht, Gips, Zeitungen und Klebeband.
 Am Mittwoch gehen wir in ein Kunst-Museum.
 Am Freitag machen wir eine Ausstellung.
 Wir laden alle dazu ein.

Leitung	Karin Deola
Ort	Zürich
Datum	15. / 16. / 17. / 18. Juli 2025
Zeit	Dienstag bis Donnerstag je 10 Uhr bis 16 Uhr, Freitag 14 Uhr bis 19 Uhr
Kosten	320 Franken alles Material inklusive
	 
Anmeldeschluss	2. Juni 2025

Anmeldung und Infos: Bildungsclub Pro Infirmis Zürich







11

Wellness-Wochenende

Wir gehen in ein Wellness-Hotel.
Wir entspannen uns. Wir baden im Solbad.
Sie können etwas über Massage und Meditation lernen.
Sie lernen etwas über Yoga. Sie tanzen auch.
Wir bewegen uns auch in der Natur.
Sie lernen etwas über gesundes Essen.

Leitung	Thomas Wagner, Christine Aeschbacher
Ort	Sigriswil, Treffpunkt Bahnhof Bern oder Thun
Datum	19. bis 20. Juli 2025
Zeit	Samstag 10 Uhr bis Sonntag 16.30 Uhr
Kosten	385 Franken, mit GA 365 Franken Zuschlag kleine Gruppe: 55 Franken
	  Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	1. Mai 2025



Anmeldung und Infos: volkshochschule plus



12

Wandern und geniessen im Appenzellerland

In dieser Woche lernen Sie das Appenzellerland kennen.
Sie übernachten in einem herzigen Hotel in Gais.
Wir machen kleine Wanderungen.
Wir erkunden die Stadt Appenzell.
Wir besuchen einen Streichel-Zoo.
Gemeinsam machen wir Musik.
Wir entspannen uns und kochen fein.

Leitung	Claudia Künzler
Ort	Hotel Idyll, Möser 4, 9056 Gais
Datum	21. bis 25. Juli 2025
Kosten	750 Franken mit Unterkunft, Essen, Ausflügen
	  Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	12. Mai 2025



Anmeldung und Infos: Pro Infirmis, Bildungsclub St. Gallen-Appenzell



13

Ikonen malen

Sie möchten wissen was eine Ikone ist?
Sie möchten selber eine Ikone malen?
Sie möchten ruhige Tage verbringen?
Sie erfahren das Besondere von Heiligen Bildern.
Sie malen eine Ikone in Begleitung der Ikonen-Künstlerin.
Am Ende der Woche gibt es eine besinnliche Feier.

Leitung	Andreas Barth, Theologe, Tatjana Pauly, Künstlerin
Ort	Weinfelden, Zentrum Franziskus
Datum	26. / 27. / 28. / 29. / 30. / 31. Juli 2025
Zeit	jeweils 9 Uhr bis 17 Uhr
Kosten	450 Franken, inkl. Material, ohne Verpflegung
	 
Anmeldeschluss	13. Juni 2025



Anmeldung und Infos: TAB Freizeit und Bildung



14

Wandern mit Lamas und übernachten im Zelt

Wir wandern mit Lamas in den Berner Bergen.
Sie können ein Lama führen.
Wir geniessen die Natur.
Vielleicht ist das Wetter schön. Dann schlafen wir im Zelt.
Sonst schlafen wir in einem einfachen Alp-Hüttli.
Wir kochen gemeinsam. Unterwegs essen wir ein Picknick.

Leitung	Jonas Roth, Kirstin Schürch
Ort	Region Zweisimmen, Treffpunkt Bahnhof Bern
Datum	23. bis 24. August 2025
Zeit	Samstag 9.15 Uhr bis Sonntag 17 Uhr
Kosten	350 Franken, mit GA 315 Franken Zuschlag kleine Gruppe: 50 Franken
	  Sie können 3 bis 4 Stunden auf unebenen Wegen wandern. Sie wollen in einem Zelt übernachten.
Anmeldeschluss	10. Mai 2025

Anmeldung und Infos: volkshochschule plus







15

Hütten-Zauber in Brambrüesch, Graubünden

Sie verbringen ein Wochenende in der Natur.
 Sie lernen Pflanzen und Tiere kennen.
 Wir erkunden die Umgebung von Brambrüesch.
 Wir übernachten in einem eigenen Haus und kochen selber.
 Wir grillieren am Lagerfeuer. Wir machen Spiele und Singen zusammen.

Leitung	Othmar Suter und Ladina Müller
Ort	Naturfreundehaus, Brambrüesch (GR)
Datum	6. bis 7. September 2025
Zeit	Samstag 13 Uhr bis Sonntag 15 Uhr
Kosten	290 Franken (im Doppelzimmer mit Vollpension)
 	Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körperpflege. Wir können bis zum Haus fahren.
Anmeldeschluss	10. Juli 2025



Anmeldung und Infos: [Bildungsklub Pro Infirmis, Graubünden](#)



16

Streit gut lösen

Haben Sie manchmal mit anderen Personen Streit?
 Gibt es Streit bei der Arbeit oder zu Hause?
 In diesem Kurs lernen Sie: gut zuhören, schwierige Gespräche führen, Ihre Meinung vertreten, Streit gut lösen, sich beruhigen nach einem Streit. Wir üben viel in der Gruppe.

Leitung	Salomé Jost
Ort	Zürich
Datum	8. / 9. / 10. September 2025
Zeit	Jeweils 10 Uhr bis 15 Uhr
Kosten	280 Franken
 	
Anmeldeschluss	14. Juli 2025

Anmeldung und Infos: [Bildungsklub Pro Infirmis Zürich](#)





Einblick in unsere Kurse



17

Mit dem Schiff durch Schleusen und Tunnel

Sie verbringen eine Woche auf dem Fluss Saône in Frankreich.
 Sie wohnen auf einem grossen Schiff.
 Sie fahren mit dem Schiff auf Fluss, Kanal, durch Schleusen und Tunnel.
 Sie lernen, wie Schleusen funktionieren.
 Sie machen Ausflüge und Besichtigungen.
 Sie lernen und üben das Matrosenhandwerk.

Leitung	Regina und Martin Brechbühl
Ort	Frankreich / Fluss Saône / Saint Jean de Losne
Datum	13. September bis 20. September 2025
Kosten	1750 Franken Einzelperson (Einzelkabine) 1350 Franken pro Person für Paare (Doppelbett) Inkl. Reise mit Auto ab Frick und Vollpension
 	Sie brauchen Unterstützung? Wir organisieren eine Begleitperson, die mitfährt. Sie zahlen zusätzlich 600 Franken. Mehr Infos unter jannye.ch
Anmeldeschluss	30. April 2025



Anmeldung und Infos: Verein Fluss- & Kanalschiff Fahrt



18

Zirkus-Luft schnuppern im Glarnerland

Sie möchten richtige Zirkus-Luft schnuppern.
 Sie möchten selber in der Zirkus-Manege auftreten.
 Sie schlafen in einem richtigen Zirkus-Wagen.
 Sie gestalten gemeinsam ein kleines Zirkus-Programm.
 Sie essen in der Zirkus-Stadt.

Leitung	Zirkus Mugg und Thomas Heer
Ort	Zirkusstadt Mugg, Betschwanden
Datum	20. bis 21. September 2025
Zeit	Samstag 10 Uhr bis Sonntag 15 Uhr
Kosten	360 Franken (im Doppelzimmer und Vollpension)
 	Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	31. Mai 2025



Anmeldung und Infos: Pro Infirmis, Bildungsclub Glarus-St. Gallen



19

Wir machen Radio!

Sie erleben ein Radio-Studio.
 Sie machen gemeinsam mit andern Radio.
 Sie bestimmen miteinander die Themen und die Musik.
 Sie führen ein Interview.
 Sie können auch ein Hörspiel gestalten.
 Unsere Sendung läuft auf Radio RaBe.
 Sie heisst Happy Radio. Es gibt davon auch einen Podcast.

Leitung	Christof Arnold, Sarah Perincioli
Ort	Bern
Datum	20. / 21. September 2025
Zeit	Jeweils 10 Uhr bis 16.30 Uhr
Kosten	169 Franken, Zuschlag kleine Gruppe: 34 Franken
 	Toilette bedingt rollstuhlgängig
Anmeldeschluss	1. Juli 2025



Anmeldung und Infos: volkshochschule plus



20

Mit Bernhardiner-Hunden im Wallis

Sie besuchen die berühmten Bernhardiner-Hunde.
 Wir übernachten dafür im Städtchen Leuk im Hotel.
 Sie haben ein Einzel-Zimmer.
 Sie erkunden Leuk und essen dort oder in Sierre im Restaurant.
 Sie besuchen das Bernhardiner-Museum in Martigny.

Leitung	Claudia Steffes-Enn
Ort	Leuk, Sierre und Martigny
Datum	26. bis 27. September 2025
Zeit	Freitag 12.30 Uhr bis Samstag 16 Uhr
Kosten	330 Franken mit Übernachtung, Eintritt, Führung. Zuschlag kleine Gruppe: 50 Franken.
 	Sie können 2 bis 3 Stunden mit Pausen wandern. Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körper-Pflege.
Anmeldeschluss	04. August 2025

Anmeldung und Infos: Bildungsclub Pro Infirmis Zürich







21

Unterwegs am Bodensee

In dieser Woche dreht sich alles um den Bodensee. Wir übernachten in einem schönen Hotel mit Blick auf den See. Wir besuchen schöne Orte rund um den See. Zum Beispiel das Pfahlbauer-Dorf, die Blumen-Insel Mainau oder das Zeppelin-Museum. Wir reisen mit Zug, Schiff oder Bus. Und wir spazieren auch zu Fuss.

Leitung	Anne-Marie Weder
Ort	Friedrichshafen am Bodensee Treffpunkt: Bahnhof St. Gallen oder nach Absprache
Datum	29. September bis 3. Oktober 2025 Planung: Samstag 30. August 2025
Kosten	1080 Franken (mit Übernachtung, Essen, Eintritten)
 	Übernachtung im Hotel, Einzel-Zimmer Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	31. Juli 2025



Anmeldung und Infos: Pro Infirmis, Bildungsclub St. Gallen-Appenzell



22

Ein Wochenende in Lausanne

Lausanne ist eine grosse Stadt am Genfersee. Sie besuchen die Kathedrale Notre-Dame. Sie sehen über die schöne Altstadt von Lausanne. Lausanne hat viele Museen, zum Beispiel das Olympische Museum. Sie spazieren am See und schauen den Hafen an. Wir übernachten in einem Hotel.

Leitung	Christine Aeschbacher, Thomas Wagner
Ort	Lausanne, Treffpunkt Bahnhof Bern
Datum	11. bis 12. Oktober 2025 Planung: 18. September 2025 / 18 bis 20 Uhr
Zeit	Samstag 9.45 Uhr bis Sonntag 16.30 Uhr
Kosten	380 Franken (Doppelzimmer), mit GA 345 Franken Zuschlag kleine Gruppe: 54 Franken
 	Sie brauchen keine oder wenig Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	1. Juli 2025



Anmeldung und Infos: *volkshochschule plus*



23

Massage und Bade-Spass in Andeer

Möchten Sie sich entspannen? Sie verbringen ein Wochenende im Hotel Fravi. Sie lernen verschiedene Massagetechniken kennen. Sie besuchen das Mineralbad. Sie üben sich in gegenseitiger Massage. Wir bewegen uns auch in der Natur.

Leitung	Silvia Stolz
Ort	Hotel Fravi, Andeer (GR)
Datum	1. bis 2. November 2025
Zeit	Samstag 9.40 Uhr bis Sonntag 17.50 Uhr
Kosten	360 Franken (im Doppelzimmer mit Vollpension)
 	Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körperpflege.
Anmeldeschluss	18. September 2025



Anmeldung und Infos: Bildungsclub Pro Infirmis, Graubünden



24

Tanz-Wochenende in Weggis

Sie tanzen den Hula-Tanz aus Hawaii, Tänze aus Kroatien und der Schweiz. Sie erfahren etwas über diese Länder. Sie können Musik wünschen. Man kann die Tänze auch im Sitzen tanzen. Wir reisen mit Zug und Schiff nach Weggis. Wir übernachten und essen gemeinsam im Hotel.

Leitung	Christine Aeschbacher
Ort	Weggis, Treffpunkt Bahnhof Bern
Datum	1. bis 2. November 2025
Zeit	Samstag 9.30 Uhr bis Sonntag 17 Uhr
Kosten	364 Franken (Doppelzimmer), mit GA 324 Franken Zuschlag kleine Gruppe: 52 Franken
 	
Anmeldeschluss	1. Juli 2025

Anmeldung und Infos: *volkshochschule plus*



Adressen für die Anmeldung

insieme Bildungsclub Aargau

Eulenberg 59
5400 Baden
Telefon: 079 457 21 10
E-Mail: info@bildungsclub-aargau.ch

Pro Infirmis St. Gallen-Appenzell-Glarus

Bildungsclub Glarus-St. Gallen
Burgstrasse 15
8750 Glarus
Telefon: 058 775 16 21
E-Mail: bildungsclub-glarus@proinfirmis.ch

Pro Infirmis Graubünden

Bildungsclub
Engadinstrasse 2
7000 Chur
Telefon: 058 775 17 19
E-Mail: bildungsclub-graubuenden@proinfirmis.ch

Pro Infirmis St. Gallen-Appenzell-Glarus

Bildungsclub St. Gallen-Appenzell
Poststrasse 23, Postfach 1544
9001 St. Gallen
Telefon: 058 775 19 65
E-Mail: bildungsclub-sg-app@proinfirmis.ch

Pro Infirmis Zürich

Bildungsclub
Hohlstrasse 560, Postfach
8048 Zürich
Telefon: 058 775 25 25
E-Mail: bildungsclub-zh@proinfirmis.ch

TAB Freizeit und Bildung

Felsenstr. 11
8570 Weinfelden
071 622 37 55
info@tab-thurgau.ch

Verein Fluss- und Kanalschiff Fahrt

c/o Regina & Martin Brechbühl
Neumattstrasse 21
5070 Frick
Telefon: 076 568 48 70
E-Mail: info@jannye.ch

volkshochschule plus

Seilerstrasse 27
3011 Bern
Telefon: 031 302 09 05
E-Mail: info@vhsplus.ch

Anmeldung für die Bildungs-Kurse 2025

Kurs:	Kurs-Nummer:
Name, Vorname:	
Adresse:	
PLZ/Wohnort:	Telefon-Nummer:
Geburts-Datum:	E-Mail:
<input type="checkbox"/> Ich bin im Roll-Stuhl.	Ich bin IV-berechtigt: <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN
<input type="checkbox"/> Ich bin auf Unterstützung im Kurs angewiesen.	Ich habe: <input type="checkbox"/> GA <input type="checkbox"/> Halbtax <input type="checkbox"/> Begleitausweis
Hinweise zur Beeinträchtigung oder besonderer Betreuung:	

Die An- und Rückreise-Kosten zu den Kursen bezahlen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst.

Es gelten die Geschäfts-Bedingungen des jeweiligen Bildungsclubs.

Ort/Datum:	Unterschrift:
-------------------	----------------------

Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung an den Bildungsclub, der den Kurs organisiert.

Die Adressen finden Sie auf der Liste neben dieser Anmelde-Karte.

Wir empfehlen Ihnen, die Anmeldung in einem Kuvert zu versenden.

So bleiben Ihre persönlichen Angaben geschützt.