

CURLING-KURSE

– werde Teil des Spiels



**Tauche ein in die Welt
des Curlings – Spass,
Teamgeist und Präzision
auf dem Eis!**



www.curlingbern.ch/curlingkurse

CB CURLING
BERN
Sport • Events • Gastronomie

SCHNUPPERKURS

Für Neugierige & Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse



2 x 90 Minuten



Inhalte:

- Einführung in Spiel, Regeln & Material
- Erste Übungen auf dem Eis
- Grundlagen der Steinabgabe und Wischtechnik



Ziel: Spielerischer Einstieg – finde heraus, ob Curling dein Sport ist!

GRUNDKURS – dein Einstieg ins Curling

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse



6 x 75 Minuten



Inhalte:

- Ablauf der Steinabgabe (Slide & Delivery)
- Wischtechnik (Sweeping)
- Einführung in Taktik & Teamspiel
- Spielsequenzen und einfache Matches



Ziel: Nach dem Kurs kannst du an einem Curling-Spiel teilnehmen.

LEVEL 1 – für Fortgeschrittene

Für Curling-Angefressene, die mehr wollen

Voraussetzung: Grundkurs oder vergleichbare Erfahrung



6 x 75 Minuten



Inhalte:

- Technik-Feinschliff: Abgabe & Wischen
- Spielstrategien: Guards, Draws & Take-outs
- Teamkommunikation & Matchsituationen
- Spielanalyse & Simulation



Ziel: Mehr Spielverständnis & Technik für den nächsten Schritt im Curling.



TERMINE & PREISE

Schnupperkurs

Kurs 109 Abendkurs	Mi 18.15 – 21.30 Uhr	21. Oktober 2026
Kurs 110	Di 19.30 – 21.00 Uhr	10. & 17. November 2026
Kurs 111	Do 18.00 – 19.30 Uhr	7. & 14. Januar 2027
Kurs 112 Abendkurs	Mi 18.15 – 21.30 Uhr	20. Januar 2027
Kurs 113	Mo 19.30 – 21.00 Uhr	1. & 8. März 2027

 **CHF 60.00**

Grundkurs

Kurs 114	Mo 19.30 – 20.45 Uhr	26. Oktober – 30. November 2026
Kurs 115	Mi 18.15 – 19.30 Uhr	28. Oktober – 2. Dezember 2026
Kurs 116	Mo 19.30 – 20.45 Uhr	7./14. Dezember 26 & 4./11./18./25. Januar 27
Kurs 117	Di 19.30 – 20.45 Uhr	26. Januar – 2. März 2027
Kurs 118	Do 18.15 – 19.30 Uhr	28. Januar – 11. März 2027 (nicht am 18.02.27)

 **CHF 210.00**

Level 1

Kurs 119	Di 19.30 – 20.45 Uhr	27. Oktober – 1. Dezember 2026
Kurs 120	Do 18.15 – 19.30 Uhr	29. Oktober – 3. Dezember 2026
Kurs 121	Mo 19.30 – 20.45 Uhr	1. Februar – 8. März 2027
Kurs 122	Mi 18.15 – 19.30 Uhr	27. Januar – 3. März 2027

 **CHF 210.00**

Wichtige Kursinformationen

 **Mindestens 4 Teilnehmer*innen**

 **Kleidung:** Bitte warme, bequeme Kleidung und saubere Turnschuhe mitbringen.

 **Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer*innen

Jetzt Anmelden und Curling ausprobieren

 **Fragen zum Kursangebot?**

Marianne Zürcher

 +41 (0)31 332 06 20

 **Adresse:**

Curlingbahn Allmend AG, Mingerstrasse 16, 3014 Bern

 www.curlingbern.ch

 info@curlingbern.ch