

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 1 Stunde



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 1 Stunde



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 90	Di 18.00 – 19.30 Uhr	11. & 18. November 2025
Kurs 91 Tageskurs	Mi 18.30 – 21.30 Uhr	26. November 2025
Kurs 92	Do 18.00 – 19.30 Uhr	15. & 22. Januar 2026
Kurs 93	Mi 19.30 – 21.00 Uhr	21. & 28. Januar 2026
Kurs 94 Tageskurs	Mi 18.30 – 21.30 Uhr	4. März 2026
Kurs 95	Mo 19.30 – 21.00 Uhr	09. & 16. März 2026

 **CHF 60.00**

Grundkurs

Kurs 96	Mi 18.15 – 19.15 Uhr	29. Oktober – 3. Dezember 2025
Kurs 97	Do 20.00 – 21.00 Uhr	30. Oktober – 4. Dezember 2025
Kurs 98	Di 18.15 – 19.15 Uhr	2. / 9. Dez. 2025 & 6. / 13. / 20. / 27. Jan. 2026
Kurs 99	Mi 19.30 – 20.30 Uhr	28. Januar – 04. März 2026 (nicht am 25.02.26)
Kurs 100	Do 18.15 – 19.15 Uhr	5. Februar – 19. März 2026 (nicht am 26.02.26)

 **CHF 190.00**

Level 1

Kurs 101	Mi 19.30 – 20.30 Uhr	29. Oktober – 3. Dezember 2025
Kurs 102	Do 18.15. – 19.15 Uhr	30. Oktober – 4. Dezember 2025
Kurs 103	Mi 18.15 – 19.15 Uhr	28. Januar – 4. März 2026 (nicht am 25.02.26)
Kurs 104	Do 20.00 – 21.00 Uhr	5. Februar – 19. März 2026 (nicht am 26.02.26)

 **CHF 190.00**

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