

# Lust auf Curling?

## Unsere Kurse Saison 2023/2024

Erlerne mit uns das Spiel  
mit Stein und Besen!

Kursstart:

Oktober 2023 und Januar 2024



[www.curlingbern.ch](http://www.curlingbern.ch)



**CURLING  
BERN**

Sport • Events • Gastronomie

## Was ist Curling?

Curling stammt ursprünglich aus Schottland, wo 1716 der erste offizielle Curlingclub gegründet wurde. Das Spiel, welches neben einer guten Grundkondition auch Koordination, taktisches Verständnis und starke Nerven erfordert, wird mit jeweils zwei Teams mit je 4 Spielern auf Eis gespielt. Ziel des Spiels ist es, einen rund 20 Kilogramm schweren Granitstein über eine Distanz von 40 Metern möglichst nahe ans Zentrum des Hauses zu spielen.

## Curling Bern – perfekte Bedingungen

Die Curlinghalle Bern ist mit ihren 8 Rinks die grösste und schönste Curlinghalle Europas. Die moderne und multifunktionale Halle wurde im Jahr 2001 auf dem Gelände der BERNEXPO – gleich neben der PostFinance-Arena – eröffnet.

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter verfügen über eine J+S-Ausbildung sowie langjährige Curling-Erfahrung. Die Kursinhalte werden auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten.

Haben wir dein Interesse geweckt, in die Welt dieses faszinierenden Wintersports einzutauchen? Wir freuen uns auf deine Anmeldung – bis bald «auf dem Eis»!

### Kursinformationen

- Kursdauer:** je 8 Kurstermine
- Ort:** Curling Bahn Allmend AG,  
Mingerstrasse 16, 3014 Bern
- Kosten:** CHF 280.– pro Person  
(Kurs Level 2 für CBA-Mitglieder  
CHF 200.–)
- Durchführung:** ab 4 Personen pro Kurs
- Ausrüstung:** Dehnbare Hosen (Trainerhosen),  
warmer Pulli, saubere Turnschuhe
- Versicherung:** ist Sache der Teilnehmer

## Grundkurs

Möchtest du die spannende Sportart Curling näher kennenlernen? Wir bieten Grundkurse für jedes Alter an. Mit viel Freude und Geduld bringen wir dir an acht Kursterminen das Curlingspiel näher.

### Herbst 2023

Montag jeweils	19.30 – 21.00 Uhr	ab 16. Oktober – 4. Dezember 2023
Donnerstag jeweils	18.00 – 19.30 Uhr	ab 19. Oktober – 7. Dezember 2023

### Winter 2024

Montag jeweils	18.00 – 19.30 Uhr	ab 15. Januar – 4. März 2024
Mittwoch jeweils	19.30 – 21.00 Uhr	ab 17. Januar – 6. März 2024

---

## Kurs Level 1

Hat dich das Curlingfieber gepackt? Im Anschluss an den Grundkurs bieten wir den Folgekurs für vertiefte Kenntnisse im Bereich Grundtaktik, Spielsystem und situationspezifische Steine an!

### Herbst 2023

Montag jeweils	18.00 – 19.30 Uhr	ab 16. Oktober – 4. Dezember 2023
Mittwoch jeweils	19.30 – 21.00 Uhr	ab 18. Oktober – 6. Dezember 2023

### Winter 2024

Montag jeweils	19.30 – 21.00 Uhr	ab 15. Januar – 11. März 2024
Donnerstag jeweils	18.00 – 19.30 Uhr	ab 18. Januar – 14. März 2024 (nicht 25.01.24)

---

## Kurs Level 2

Du willst am „Stein“ bleiben? Wir bieten dir die Möglichkeit durch geführtes Technik- und Taktiktraining dein Können zu verbessern (auch für Club Mitglieder).

### Herbst 2023

Mittwoch jeweils	18.00 – 19.30 Uhr	ab 18. Oktober – 6. Dezember 2023
------------------	-------------------	-----------------------------------

### Winter 2024

Mittwoch jeweils	18.00 – 19.30 Uhr	ab 17. Januar – 6. März 2024
------------------	-------------------	------------------------------



Saison 2023 / 2024

---

## Schnupper-Kurs

Du kannst an zwei Abenden, in einer kleinen Gruppe den Curlingsport schnuppern!

Kosten: CHF 50.00

### Herbst 2023

Dienstag jeweils 18.00 – 19.30 Uhr 7. November & 14. November 2023

### Schnupper Tages-Kurs

Samstag, 9. Dezember 2023 10.00 – 11.30 & 14.00-15.30 Uhr

### Winter 2024

Dienstag jeweils 18.00 – 19.30 Uhr 16. Januar & 23. Januar 2024

Dienstag jeweils 18.00 – 19.30 Uhr 27. Februar & 06. März 2024

---

## Einzel- & Teamtrainings

Auf Anfrage bieten wir Einzel- und Teamtrainings an. Spielerinnen und Spieler profitieren so von einer umfassenden und individuellen Betreuung.

Preise auf Anfrage

---

## Kontakt und Anmeldung

Geschäftsstelle Curling Bern

Telefon: +41 (0)31 332 06 20

Web: [www.curlingbern.ch](http://www.curlingbern.ch)

Anmeldeformular: <https://www.curlingbern.ch/kontakt/kontaktformular/>

Mail: [info@curlingbern.ch](mailto:info@curlingbern.ch)

Curlingbahn Allmend AG

Mingerstrasse 16

3014 Bern