

# Lust auf Curling?

## Unsere Kurse Saison 2022/2023

Elerne mit uns das Spiel  
mit Stein und Besen!

Kursstart:

Oktober 2022 und Januar 2023



[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  
(Fortgeschrittenenkurs 2 für CBA-  
Mitglieder CHF 200.–)  
**Durchführung:** ab 4 Personen pro Kurs  
**Ausrüstung:** Dehbare Hosen (Trainerhosen),  
warmer Pulli, saubere Turnschuhe  
**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmer

## **Einsteigerkurs**

Möchtest Du die spannende Sportart Curling näher kennenlernen? Wir bieten Einsteigerkurse für jedes Alter an. Mit viel Freude und Geduld bringen wir Dir an acht Kursterminen das Curlingspiel näher – wir freuen uns auf Deinen Besuch!

### **Herbst 2022**

Donnerstag jeweils 20.00 – 21.30 Uhr ab 20. Oktober – 8. Dezember 2022

Dienstag jeweils 18.00 – 19.30 Uhr ab 18. Oktober – 6. Dezember 2022

### **Winter 2023**

Montag jeweils 18.00 – 19.30 Uhr ab 16. Januar – 6. März 2023

Dienstag jeweils 18.00 – 19.30 Uhr ab 17. Januar – 7. März 2023

---

## **Fortgeschrittenenkurs**

Hat Dich das Curlingfieber gepackt? Im Anschluss an den Einsteigerkurs bieten wir den Fortgeschrittenenkurs für vertiefte Kenntnisse im Bereich Grundtaktik, Spielsystem und situationsspezifische Steine an!

### **Herbst 2022**

Montag jeweils 18.00 – 19.30 Uhr ab 17. Oktober – 5. Dezember 2022

Mittwoch jeweils 19.30 – 21.00 Uhr ab 19. Oktober – 7. Dezember 2022

### **Winter 2023**

Donnerstag jeweils 20.00 – 21.30 Uhr ab 19. Januar – 16. März 2023

---

## **Fortgeschrittenenkurs 2**

Du willst am „Stein“ bleiben? Im Anschluss an den Fortgeschrittenenkurs bieten wir Dir die Möglichkeit durch geführtes Technik- und Taktiktraining Dein Können zu verbessern (auch für Club Mitglieder).

### **Herbst 2022**

Mittwoch jeweils 18.00 – 19.30 Uhr ab 19. Oktober – 7. Dezember 2022

### **Winter 2023**

Mittwoch jeweils 18.00 – 19.30 Uhr ab 18. Januar – 8. März 2023



Saison 2022 / 2023

---

## Schnupper-Kurs

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

Kosten: CHF 50.00

### Herbst 2022

Montag jeweils 18.00 – 19.30 Uhr 24. Oktober & 31. Oktober 2022

Montag jeweils 18.00 – 19.30 Uhr 14. November & 21. November 2022

### Winter 2023

Donnerstag jeweils 20.00 – 21.30 Uhr 12. Januar & 19. Januar 2023

Montag jeweils 18.00 – 19.30 Uhr 27. Februar & 06. März 2023

---

## 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