

# Familien-Blitz Spiez und Umgebung

Mutationen, Anregungen, Spenden: [info@familienblitz.ch](mailto:info@familienblitz.ch)

## Inhaltsverzeichnis

1. Schwangerschaft und Geburt / Babys .....	2
2. Kleinkinder / Vorschulalter .....	7
3. Kinderbetreuung .....	11
4. Freizeitaktivitäten für Kinder und Jugendliche.....	13
5. Elternbildung.....	23
6. Beratung und Unterstützung.....	25
7. Notfallnummern .....	32

## Bezugsquelle Broschüre (gratis)

Gemeindeschreiberei  
„Familien-Blitz“  
3700 Spiez

# 1. Schwangerschaft und Geburt / Babys

## Baby/Eltern-Bindungskurs

### Kontaktperson:

Jacqueline Schori-Heiniger

☎ 033 654 61 30

Mitglied S.V.B.M.

[marenya@sunrise.ch](mailto:marenya@sunrise.ch)

[www.emotionelle-erste-hilfe.ch](http://www.emotionelle-erste-hilfe.ch)

## Bindung durch Berührung

Ankommen – Ausspannen – Auftanken!

Die elterliche Präsenz wird durch Eigenwahrnehmungsübungen gestärkt, das Baby fühlt sich sicher. Tiefes Verständnis und Verbundenheit lässt jetzt Berührungen zu. Lagerung, Entwicklungen und Alltagsgeschehen werden thematisiert. Zwei verschiedene Babyberührungsformen sind möglich:

### **Schmetterlings-Babymassage (0 – 4 Monate)**

Schmetterlingszarte Berührungen öffnen das Baby vertrauensvoll und helfen bei Stressabbau. Ideal für alle Babys (auch geeignet für Frühgeborene und unruhige Babys).

### **Klassische Babymassage S.V.B.M. (ca. 2 – 8 Mte)**

Indische und schwedische Massageformen mit Öl beim etwas älteren Baby. Spielerische Interaktion und Vorausschau auf weitere Berührungsformen beim Kleinkind.

Einzel- und Kleingruppenkurse werden laufend angeboten. Kursgeld je nach Gruppengrösse.

## Babyschwimmen

Baby- und Kleinkinderschwimmkurse: Wasser erleben ohne Angst, ohne Druck und ohne Zwang

### **H<sub>2</sub>O Wassererleben**

### Organisation:

H<sub>2</sub>O Wassererleben AG

Baby- und Kinderschwimmen

### Kontakt:

Sekretariat

☎ 0848 577 977

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

Für Babys und Kleinkinder ab 2 Wochen bis ca. 4-jährig

Ort: Regionalspital Thun, Eingliederungsstätte Gwatt, Spital Interlaken und weitere Orte.

### **Wassergewöhnungskurs**

### Kontaktperson:

Baby Aquafun-Center

Marlies Wepf, Schwimmleiterin

☎ 033 336 87 47

☎ 079 646 61 65

[babyaquafuncenter@gmx.ch](mailto:babyaquafuncenter@gmx.ch)

Für Babies ab 5 Monate bis 2½-jährig in Thun, Uetendorf und Oberhofen.

Die Entwicklung von Freude am Element Wasser ist uns wichtig. Eine ungezwungene und entspannte Atmosphäre während dem Kurs, bildet die Basis für Fortschritte und Erfolge Ihres Kindes. Gerne stehen wir Ihnen für Auskünfte zur Verfügung.

## Babytragetuch-Kurs

---

www.tragetuch.ch

### Kontaktpersonen:

Jacqueline Schori-Heiniger

☎ 033 654 61 30

Andrea Schranz-Vogel

☎ 033 650 96 82

LANA<sup>®</sup>-zertifizierte Tragetuchkurse:

- Kombi-SS: in der Schwangerschaft: Tuch als Bauchstütze, Hintergrundwissen. Nach Geburt: Teil A
- Teil A: Vorne Tragen, Hintergrundwissen
- Teil B: Tragen auf Hüfte und erstes Tragen auf Rücken
- Teil C: Sicher werden im Tragen auf Rücken und weitere Techniken

Kombi-Kurs SS 1,5Std./Teil A 1 Std. Fr. 90.- - 100.-

Kurse A, B, C je ca. 1,5 Std. Fr. 50.- - 70.-

Übungstücher vorhanden

Tuch- & Accessoires-Kauf möglich.

Einzel-, Haus- und Gruppenkurse

Kombi-SS, Teil A, B, C / Infant Handling in Teil A / Bindungswissen als Fachberaterin in Emotioneller Erster Hilfe

Teil A, B, C / Fachwissen als Hebamme

## Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik

---

### Kontaktperson:

Jana Svitek

Freiberufliche Hebamme

☎ 031 721 15 39

☎ 079 667 10 89

[jana.svitek@join.ch](mailto:jana.svitek@join.ch)

Geburtsvorbereitung „Bewegen in der Schwangerschaft“ für Mehrgebärende. **neu!**

Rückbildungskurse nach der Geburt. Jeweils Samstagvormittag.

Geburtsvorbereitung im Wasser für Paare im Spital Thun. Weitere Angebote: Schwangerschaftskontrollen, Beleghebamme Spital Thun, Wochenbettbetreuung zu Hause

### Kontaktperson:

Dorothee Allenbach

Beleg-Hebamme Spital Thun

☎ 033 442 10 28

☎ 079 487 63 64

[doro\\_allenbach@hispeed.ch](mailto:doro_allenbach@hispeed.ch)

Geburtsvorbereitung mit Atmungs-, Haltungs- und Entspannungübungen. Tipps fürs Wochenbett, Stillen, usw.

Zeit: 5 Abende à 2,5 Std. Daten auf Anfrage, jeweils Donnerstag 18.30 – 21.00 Uhr

Kosten: Fr. 300.- für Frauen / Fr. 330.- für Paare  
Weitere Angebote: Schwangerschaftskontrollen, Wochenbettbetreuung zu Hause

### Kontaktperson:

Monika Ziegler

Hebamme

☎ 033 676 04 08

☎ 079 672 73 57

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

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik **neu!**  
Ab ca. 6. Woche nach der Geburt und bei Beschwerden jederzeit

Zeit: Montag 19.00 – 20.00 Uhr

Daten auf Anfrage

Kosten: Fr. 110.-

## Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik (Forts.)

---

### Kontaktperson:

Helena Bellwald  
Hebamme

☎ 033 654 36 03

Individuelle Geburtsvorbereitung für Paare (4x 2 Std.).

Ort: Bubenbergstr. 22B, 3700 Spiez

Zeiten werden individuell abgesprochen

Kosten: Fr. 60.- pro Stunde Einzelsitzung

Schwangerschaftskontrollen, Hausgeburt, Wochenbettbetreuung zu Hause, Stillberatung

### Kontaktperson:

Christine Weibel Isler  
Hebamme, psych. Beratung

☎ 033 681 18 06

☎ 078 807 18 08

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

Rückbildungsgymnastik

Kursort: Altes Schulhaus Spiezwiler

Kursdaten und Kosten auf Anfrage

Ausserdem: Geburtsverarbeitung, Geburtsvorbereitung, Eltern-Baby-Sprechstunde (bei Schreibabys und anderen belastenden Situationen), Begleitung nach Verlust des Kindes

## Geburtsinformation im Spital

---

Geburtsinformationen in den Spitäler Thun und Frutigen: Ärzte, Beleghebammen und ihr System, Stillen und Wochenbett, Gebärfwanne und Gebärzimmer

### Spital Thun

---

### Kontaktperson:

Dr. med. Stefan Fink  
FMH Gynäkologie und Geburtshilfe, Spiez

☎ 033 655 60 70

[www.praxisfuerdiefrau.ch](http://www.praxisfuerdiefrau.ch) und

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

Ort: Gemeinschaftsraum A5 Spital Thun

Zeit: jeden 2. Freitag im Monat 19.00 – 21.00 Uhr

### Spital Frutigen

---

### Kontakt:

spitäler fmi ag, Spital Frutigen

☎ 033 672 26 26

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

Ort: Mehrzweckraum Spital Frutigen

Zeit: alle 2 Monate am letzten Freitag im Monat, 19.30 Uhr

## Hebammen

---

### Kontakt:

Schweiz. Hebammenverband  
Sektion Bern

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

## Schweiz. Hebammenverband

---

Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Nachgeburtszeit.

Vermittlung von freischaffenden Hebammen im Kanton Bern: siehe Hebammenzentrale Kanton Bern

---

### Hebammenzentrale

---

**Kontakt:**

HebammenZentrale Kanton Bern  
☎ 0900 104 567 (2.00 Fr./Min)  
[www.hebammenzentrale-bern.ch](http://www.hebammenzentrale-bern.ch)

Die Hebammenzentrale betreibt einen täglichen Telefondienst von 10.00 – 14.00 Uhr für alle Anliegen rund um die Geburt.

Rasche und unkomplizierte Vermittlung einer freipraktizierenden Hebamme in Ihrer Nähe

---

### Mütter- Väterberatung Kanton Bern

---

Stützpunkt Spiez

**Kontakt:**

☎ 033 650 17 65  
[www.mvb-be.ch](http://www.mvb-be.ch)

Die Mütter- und Väterberatung bietet allen Eltern Beratung an, um ihnen Orientierung und Sicherheit im Mutter- und Vatersein zu geben. Je nach Lebensphase und Alter des Kindes haben Eltern unterschiedliche Fragen und Bedürfnisse. Mit ihren spezifischen Angeboten für die werdenden Eltern, für die Zeit nach der Geburt sowie vom ersten Lebensjahr bis zur Geburt kann die Mütter- und Väterberatung auf die unterschiedlichen Bedürfnisse eingehen.

Kurzberatung am Telefon: wochentags von 8 - 11 Uhr. Das Angebot ist kostenlos.

---

### Sorgenkinder

---

**Kontaktperson:**

Jacqueline Schori-Heiniger  
☎ 033 654 61 30  
Fachberaterin EEH  
[www.emotionelle-erste-hilfe.ch](http://www.emotionelle-erste-hilfe.ch)

---

### Emotionelle Erste Hilfe für Babys&Eltern

---

Gesprächs- und körpertherapeutische Unterstützung für Hilfe suchende Eltern mit untröstlichen, unruhigen oder schlecht schlafenden Babys und Kleinkindern.

---

### Schwangerschaftsyoga

---

**neu!**

**Kontaktperson:**

Beatrix Kummer  
Yogalehrerin  
☎ 033 335 83 20

6x Schwangerschaftsyoga ab 16. Schwangerschaftswoche  
2x Geburtsvorbereitung durch Franziska Stettler, dipl. Geburtsvorbereiterin SBG  
Anmeldung über Volkshochschule NST

---

### Stillen

---

**Kontaktperson:**

Anna Fink  
Stillberaterin IBCLC  
☎ 033 654 86 80  
[annafink@bluewin.ch](mailto:annafink@bluewin.ch)  
[www.praxisfuerdiefrau.ch](http://www.praxisfuerdiefrau.ch)

---

### Stillberatung und Stilltreff in Spiez

---

Stillberatung:

Telefonisch, Hausbesuche oder Beratung in der Praxis. Verkauf und Vermietung von Stillhilfsmitteln/Pumpen.

Stilltreff in Spiez: Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen, Stillfragen nachgehen.

Zeit: 1x monatlich Do 20.00 – 21.30 Uhr, kostenlos  
Ort: Praxis für die Frau, Seestr. 30, 3700 Spiez

## **Stillen (Forts.)**

### **Organisation:**

La Leche Liga

### **Kontaktpersonen:**

Esther Moser Schüpbach

☎ 033 345 62 13

[uschue-emoser@freesurf.ch](mailto:uschue-emoser@freesurf.ch)

Sonja Huber Zurschmiede

☎ 033 223 16 48

## **Stilltreff und Stillberatung der La Leche Liga**

Tel. Stillberatung: täglich von 08.00 – 20.00 Uhr.

„Leche Café“ Elterntreff mit Stillberatung:

Mutter-zu-Mutter-Hilfe, Erfahrungsaustausch, Unterstützung, Informationsunterlagen (Literatur)

Ort: Kirchgemeindehaus, Frutigenstr. 22, Thun

Zeit: jeweils 1. Di im Monat (ohne August) 20.00 Uhr

Die La Leche Liga ist eine weltweit tätige Organisation und die Beraterinnen arbeiten ehrenamtlich. Die Beratungen sind somit kostenlos.

## **Stillambulatorium Spitäler Frutigen und Thun**

### **Kontaktpersonen:**

Silvia Rüesch

Spital Frutigen

☎ 033 672 21 83

Marica Slisko

Spital Thun

☎ 033 226 28 82

Stillberatung im Spitalfrutigen, Säuglingszimmer

Sprechstunde jeweils Mo von 14.00 – 18.00 Uhr

Andere Tage: Tel. Beratung Silvia Rüesch,

Tel. 078 605 03 52

Stillberatung im Spital Thun

Sprechstunde jeweils Di + Fr von 13.00 – 17.00 Uhr

## **Vermittlung Still-/Laktationsberaterinnen IBCLC**

### **Kontakt:**

Berufsverband Schweiz.

Stillberaterinnen IBCLC

☎ 041 671 01 73

Fax 041 671 01 71

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

Vermittlung von Still- und Laktationsberaterinnen

IBCLC; drei Stillberatungen werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen

## **Zwillingselternclub**

### **Kontaktperson:**

Andrea Grunder

☎ 031 722 09 07

[andrea.grunder@gmx.ch](mailto:andrea.grunder@gmx.ch)

Zwillingselternclub Thun und Umgebung:

Gedankenaustausch bei ungezwungenen Zusammenkünften, Selbsthilfe, Kleiderbörse sowie Verkauf von Zwillingswagen, Spielsachen, Skiern, Schuhen u.a.m.

Kosten: Jahresbeitrag Fr. 15.-

## 2. Kleinkinder / Vorschulalter

### Ausdrucksmalen für Kinder

**Kontaktperson:**

Monika Smaili

☎ 033 654 89 30

### Atelier Sonnenlicht

Ausdrucksmalen und begleitetes Malen für Kinder in der Gruppe oder in Einzeltherapie

Ort: Atelier Sonnenlicht, Asylstrasse 19, Spiez

Zeit: Di 16.30 – 18.00 Uhr wöchentliche Gruppe  
Mi 14.00 – 16.00 Uhr einmal monatlich Einzeltherapie nach Vereinbarung

Kosten: Fr. 20.- bzw. 25.-/Nachmittag,  
Fr. 35.-/Einzeltherapie (60 Min.)

### Malatelier Spiez

**Kontaktperson:**

Silvia Zimmermann

☎ 033 654 43 82

[www.malatelier-spiez.ch](http://www.malatelier-spiez.ch)

Freies Malen für Kinder von 4- bis 16-jährig

Ort: Malatelier, Kornmattgasse 9, Spiez

Zeit: Mo 16.30 – 18.00 Uhr wöchentliche Gruppe, weitere Kurse im Jahresprogramm des Ateliers

### Kinderkrippe/Kindertagesstätte

→ Siehe "Kinderbetreuung"

### Kirchliche Kleinkinderfeiern

Feiern mit den Kleinsten in der Kirche. Es sind alle willkommen, unabhängig von Alter und Religionszugehörigkeit. Anschliessend sind alle zu einem z'Vieri eingeladen.

### Röm. Kath. Kirche Spiez

**Organisation:**

Röm.Kath. Kirche Spiez

**Kontaktperson:**

Marianne Hayoz Wagner

☎ 033 650 17 14

[www.kathbern.ch/spiez](http://www.kathbern.ch/spiez)

wayoz@swissonline.ch

Zeit: Vierteljährlich, jeweils So 17.00 Uhr

Ort: Zentrum Bruder Klaus, Belvédèrest. 6, Spiez

### Ref. Kirche Spiez

**Organisation:**

Ref. Kirchgemeinde Spiez

**Kontaktperson:**

Susanna Schneider Rittiner

☎ 033 654 80 46

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

Zeit: An zwei Mittwochvormittagen um Ostern und vor Weihnachten, an einem Mittwochvormittag vor Pfingsten und im Herbst feiern wir. Eingeladen sind drei- bis fünfjährige Kinder mit ihren Begleitpersonen.

Ort: Ref. Kirche Spiez

### **Koalabäre-Krabbelträff**

**Organisation:**

Gem. Frauenverein Spiez

**Kontaktperson:**

Anita Dietrich

☎ 033 650 97 03

[www.frauenverein-spiez.ch](http://www.frauenverein-spiez.ch)

### **Spiez**

Treffpunkt für Eltern und ihre Kleinkinder

Ort: DorfHus, Spiezbergstrasse 3, Spiez

Zeit: Di 9.00 – 11.00 Uhr (ohne Schulferien)

### **MuKi/VaKi-Turnen**

Für Kinder ab 3 Jahren mit Mutter, Vater oder Grossmutter/Grossvater, Gotti/Götti.

Miteinander bewegen, spielen, probieren, entdecken, erfinden und erleben mit Handgeräten und allen Geräten, die in der Turnhalle zur Verfügung stehen.

Das MUKI/VAKI-Turnen bietet den Kindern Gelegenheit, sich mit gleichaltrigen Kindern in eine Gruppe einzufügen, neue Erfahrungen zu sammeln und immer wieder kleine Erfolgserlebnisse zu haben.

### **Einigen**

**Organisation:**

TV Einigen

**Kontaktpersonen:**

Claudia Wiedmer

☎ 033 336 84 25

Denise Günter

☎ 033 534 42 92

[www.tv-einigen.com](http://www.tv-einigen.com)

Ort: Turnhalle Schulhaus Roggern, Einigen

Zeit: Mi 9.10 – 10.10 Uhr

### **Spiez**

**Organisation:**

JUTU Spiez

**Kontaktpersonen:**

Anita Mayer

☎ 033 650 18 18

Regula Brügger

☎ 033 654 88 00

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

Nach den Herbstferien bis zu den Sommerferien

Ort: Mehrzweckhalle im ABC-Zentrum Spiez

Zeit:

Di 09.15 – 10.00 Uhr und 10.10 – 10.55 Uhr

Do 09.15 – 10.00 Uhr und 10.10 – 10.55 Uhr

Fr. 30.-/Quartal (mit einem Kind)

Fr. 45.-/Quartal (mit zwei Kindern)

---

## Musik mit Kleinkindern

**Kontaktperson:**  
Marianne Maibach  
☎ 033 654 63 01  
[mamai@gmx.ch](mailto:mamai@gmx.ch)

---

## Eltern-Kind-Singen

Ein frühes Eintauchen in die faszinierende Welt der Musik mit ihren Rhythmen und Klängen fördert die Bildung und Entwicklung der Persönlichkeit ihres Kindes. Block-Kurse à ca. 10 Lektionen, für Kinder zwischen 3 und 5 Jahren und eine Begleitperson.

---

## Eltern-Kind-Musik

**Organisation:**  
Musikschule Region Thun  
**Kontakt:**  
☎ 033 334 08 08  
[www.msrthun.ch](http://www.msrthun.ch)  
[info@msrthun.ch](mailto:info@msrthun.ch)

2- bis 5-jährig  
Ort: Gwattstrasse 120, Gwatt/Thun  
Zeit: 9x 50 Min., Mi oder Fr Morgen

Kosten: Fr. 235.-/Kurs

---

## Musikalische Früherziehung

**Organisation:**  
Musikschule Region Thun  
**Kontakt:**  
☎ 033 334 08 08  
[www.msrthun.ch](http://www.msrthun.ch)  
[info@msrthun.ch](mailto:info@msrthun.ch)

Ab 4½-jährig  
Ort: Gwattstrasse 120, Gwatt/Thun  
Zeit: 40 Min./Woche während 2 Jahren  
(ausgenommen Schulferien)  
Kosten: Fr. 184.--/Semester

---

## Ponyreiten

**Kontaktperson:**  
Mirjam Schranz-Kaiser, Spiez  
☎ 079 290 77 80  
[www.ponyhaus-india.ch](http://www.ponyhaus-india.ch)

Reitstunden/Ausritte für Anfänger und Fortgeschrittene, Ponyreiten, Longenunterricht, Heilpädagogisches Reiten, Kutschenfahrten, Reitferien.

Ort: Riedern, Einigen. Genauer Wegbeschreibung ist auf unserer Homepage ersichtlich

---

## Schwimmen

**Kontaktpersonen:**  
Karin & Philipp Achermann  
☎ 033 654 14 77  
[www.piranha-spiez.ch](http://www.piranha-spiez.ch)

---

## Schwimmschule Piranha

Für Kinder ab 2 Jahren  
Alle Infos und Anmeldung auf der Homepage

---

## Schwimmschule Aeschi

**Kontakt:**  
☎ 033 654 63 69

Kurse in Aeschi: bitte Unterlagen anfordern

## **Spielgruppen**

---

### **Kontaktperson:**

Gaby Kobel

☎ P 033 654 23 84

☎ SG 079 514 80 27

## **Spielgruppe Rägäbogä Spiez**

---

Ab ca. 2-jährig

Ort: Buchenweg 19, Spiez

Zeit: Mo, 9.00 – 11.00 Uhr (ab 2-jährig),

Mi + Fr 8.30 – 11.30 Uhr (ab 3-jährig)

Kosten: Fr. 12.- bzw. 18.-/Halbtag (inkl. Material)

## **Spiel-, Waldspielgruppe Spiez und Umgebung**

---

### **Kontaktperson:**

Marianne Maibach

☎ 033 654 63 01

[www.spielgruppe-spiez.ch](http://www.spielgruppe-spiez.ch)

Ab ca. 3 Jahren

Ort: Spielgruppen in Spiez, Spiezwiler, Faulensee

Waldspielgruppe: Hondrichwald und Faulensee

Kosten: Fr. 15.-/Halbtag

(+ Materialgeld Fr. 40.-/ Jahr)

Gruppengrösse: 8-10 Kinder

## **Spielgruppe Einigen**

---

### **Kontaktperson:**

Franziska Grütter

☎ 033 335 88 07

Für Kinder von ca. 3- bis 5-jährig

Ort: Kindergarten Einigen, 1. Stock (Altes Schulhaus)

Zeit: Mo oder Do 8.30 – 11.20 Uhr

Kosten: Fr. 12.-/Halbtag inkl. Materialgeld

## **Spielmorgen Faulensee**

---

### **Kontaktperson:**

Sandra Lüthi

☎ 033 650 99 40

Für Kleinkinder in Begleitung Erwachsener

Ort: Alter Kindergarten, Interlakenstrasse

Zeit: 14-tägig Mi 9.00 – 11.00 Uhr

### 3. Kinderbetreuung

#### Babysitter

---

**Organisation:** Vermittlung von Wochenplätzen und Ferienjobs für Kinder- und Jugendarbeit Spiez SchülerInnen ab 13 Jahren.

**Kontakt:**

☎ 033 655 08 16

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

#### Kindertagesstätten

#### Kindertagesstätte Spiez

---

**Organisation:**  
Verein Kindertagesstätte Spiez

**Kontaktperson:**

Sarah Abt, Leiterin

☎ 033 654 02 88

[www.tagi-spiez.ch](http://www.tagi-spiez.ch)

Die Kindertagesstätte Spiez bietet Eltern die Möglichkeit, ihre Kinder ausserhalb der Familie in Betreuung zu geben.

Ort: Kirchgasse 12, Spiez

Zeit: Mo-Fr 6.45 – 18.15 Uhr

#### KITA Chinderhus Hondrich

---

**Kontaktperson:**

Corina Kocher-Maag,  
Hondrich/Spiez

☎ 033 654 97 45

☎ 079 821 85 67

[chinderhus.hondrich@bluewin.ch](mailto:chinderhus.hondrich@bluewin.ch)

[www.chinderhus-hondrich.ch](http://www.chinderhus-hondrich.ch)

für Kinder ab 5 Monaten bis 10 Jahre  
Bébés ab 4 Monate je nach aktueller Gruppengrösse möglich

Ort: Hondrichstrasse 77, Hondrich/Spiez

Zeit: Mo-Fr 7.30 – 18.30 Uhr

#### Chinderhus Spiez

---

**Kontaktperson:**

Gabi Ziswiler-Wasem

☎ 033 654 54 92

[www.chinderhus-spiez.ch](http://www.chinderhus-spiez.ch)

Wir bieten Kindern ab ca. 6 Monaten bis zum Schuleintritt eine regelmässige Ganztags-oder Teilzeitbetreuung an.

Wir verstehen uns als familienunterstützende und familienergänzende Institution. Im Zentrum stehen die Kinder und die Zusammenarbeit mit den Eltern.

Ort: Ahornweg 69, Spiezwiler

Zeit: Di und Do 7.00 – 18.00 Uhr

#### Tageseltern/Adoptiveltern

---

Gemeinde Spiez  
Soziale Dienste

☎ 033 655 33 55

Informationen rund um die Fremdbetreuung von Kinder und Jugendlichen, Adoption usw.

**Organisation:**

Familienforum Spiez

**Kontaktpersonen:**

Karin Gygax

☎ 079 465 50 98

[tev@bluewin.ch](mailto:tev@bluewin.ch)

Petra Müller

☎ 079 502 06 22

[tevspiezmueller@bluewin.ch](mailto:tevspiezmueller@bluewin.ch)

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

Sie suchen einen Tagespflegeplatz für ihre Kinder oder Sie sind bereit, Tagespflegekinder aufzunehmen und sie zu betreuen.

## 4. Freizeitaktivitäten für Kinder und Jugendliche

### Aikido

---

ab 7 Jahren

**Kontaktperson:**

Hans-Rudolf Müller,  
4. Dan Tokio Honbu,

☎ 079 544 70 02

[www.aikido-schule-hikari.ch](http://www.aikido-schule-hikari.ch)

Bewegungs- und Friedenskunst. Ai bedeutet Harmonie und Liebe, Ki steht für Lebensenergie und Do heisst Weg.

Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

Di 17.15 – 18.15 Uhr TH Seematte, Singsaal

Kosten: Fr. 95.-/ Quartal

### Atelier für Ausdrucksmalen

---

→ Siehe "Kleinkinder/Vorschulalter"

### Badminton

---

ab 8 Jahren

**Kontaktperson:**

Manuela Flühler

☎ 079 208 34 11

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

Schnuppertraining

Zeit und Ort auf Anfrage

Kosten: Fr. 30.-/Semester

### Baseballclub Hunters

---

**Kontaktperson:**

Benjamin Lehmann

☎ 033 654 55 29

Informationen auf Anfrage

### Bibliothek

---

Siehe „Elternbildung“

### BIKE-Club

---

ab 10 Jahren

**Kontaktperson:**

Manfred Kupferschmied

☎ 079 673 80 61

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

Hesch dr Plausch am Bike, de chumm doch mau cho luege!

Trainingszeiten:

Sommer: Mi 18.30 – 20.00 Uhr TH Dürrenbühl

Winter: nach Programm

### Ferien(s)pass NST

---

ab Kindergarten

**Kontaktperson:**

Delia Weber

☎ 033 654 06 10

[www.ferienpass-nst.ch](http://www.ferienpass-nst.ch)

Während der Sommerferien haben die SchülerInnen Gelegenheit, verschiedene Veranstaltungen und Kurse zu besuchen. Die Programmhefte werden nach den Frühlingferien via Schule verteilt. Anmeldung nötig. Kosten: Fr. 25.-

## **Fussballclub Spiez**

---

ab 5 Jahren

**Kontaktperson:**

Rainer Zimmerli  
Juniorenobmann

☎ 033 654 18 10

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

Fussball spielen, Grundkenntnisse verbessern, Freude an Bewegung und Spiel, Förderung/Pflege des Teamlebens, je nach Alter div. Trainingszeiten und -orte  
Mitgliederbeitrag je nach Juniorenkategorie Fr. 100.- bis Fr. 150.-

## **GETU Geräteturnen Spiez-Einigen (JUTU)**

---

Eintrittsalter: 7 - 9 Jahre

**Kontaktpersonen:**

Eveline Sarbach

☎ 031 332 50 85

Lukas Fahrni ☎ 033 654 75 14

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

Die körperlichen Voraussetzungen sind Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, sowie koordinative Fähigkeiten. Wir erwarten die Bereitschaft, mind. 2x pro Woche zu trainieren, sowie an Wettkämpfen teilzunehmen.  
Jahresbeitrag Fr. 120.-

## **Handball Juniorinnen/Junioren**

---

10 – 16 Jahre

**Kontakt:**

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

Polysportive Übungen und Spiele kommen bei uns ebenso zum Zuge wie die Grundschule des Handballs. An Turnieren und während der Meisterschaft haben die Jungen die Gelegenheit, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

## **Jazzercise**

---

ab 8 Jahren

**Kontaktperson:**

Francine Esseiva Egli

☎ 078 763 31 00

Zu den neusten Musikhits können sich die Kinder mit Spass an ein regelmässiges Körpertraining gewöhnen. Wir studieren auch Tanzshows für Aufführungen ein.  
Fr 17.30 – 18.30 Uhr TH Seematte  
Kosten: Fr. 10.-/Std.

## **JUDO-JU-JITSU-Club**

---

Judo ab 8 Jahren

Ju-Jitsu ab 15 Jahren

**Kontaktperson:**

Micha Blatti

☎ 078 633 34 15

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

Körper - Seele - Geist  
Der sanfte Weg  
Siegen durch Nachgeben

## Jugendmusik

---

ab 9 Jahren

**Kontaktpersonen:**

Bläser

Kathrin Küffer

☎ 079 470 78 96

Tambouren

Bruno Wittwer

☎ 033 654 33 18

[spiez.jugendmusik.ch](http://spiez.jugendmusik.ch)

Der Verein gibt Kindern und Jugendlichen aus der Region Spiez die Gelegenheit, sich musikalisch auf einem Blas- oder Schlaginstrument nach den geltenden Reglementen und Richtlinien ausbilden zu lassen.

Der Unterricht richtet sich nach der Schule. In der Regel wird zwischen 17.00 – 20.00 Uhr unterrichtet.

Ort: Musiklokal, Lötschbergzentrum

Kosten: ca. Fr. 550.-/Jahr je nach Instrument und Ausbilder (Einzel- / Gruppenunterricht). Bei eigenem Instrument werden Fr. 150.-/Jahr abgezogen.

## Jugendrat

---

15 - 20 Jahre

**Kontakt:**

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

Der Jugendrat bietet die Möglichkeit, im Rahmen eines eigenen Budgets Projekte zu verwirklichen. Wir engagieren uns in der Politik der Gemeinde Spiez.

Der Jugendrat trifft sich 4 - 6 x jährlich, die Arbeitsgruppen nach Bedarf.

## Jugendschach

---

ab 8 Jahren

**Kontaktperson:**

Klaus Aegerter, Spiez

☎ 033 534 32 98

☎ 078 856 20 20

[praesident@schachklubspiez.ch](mailto:praesident@schachklubspiez.ch)

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

Jugendschachkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Ort: Schulhaus Längenstein

Zeiten auf Anfrage

keine Kosten

## Jugendtreff "Bunker"

---

Kinder- und Jugendarbeit Spiez

**Kontakt:**

☎ 033 655 08 16

☎ 079 785 87 24

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

Der Bunker steht für Jugendprojekte zur Verfügung und kann für private Feste gemietet werden. Die Schülerparty ist 1mal monatlich für alle Schülerinnen und Schüler des Schulzentrums Längenstein.

Ort: Kirchgasse 9, Spiez

## JUGI Allround Jugendriege (JUTU)

---

1. - 3. Klasse

**Kontaktpersonen:**

Susanne Gfeller

☎ 033 654 87 52

Susanne Zangger

☎ 079 654 01 32

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

Stafetten, Circuits, Ball- und Reaktionsspiele, Geräte-turnen, Leichtathletik und Spiele gehören zu unserem wöchentlichen Training. Training aller Disziplinen für den alljährlichen Jugendturntag. Interne Wettkämpfe  
Trainingszeiten:

Mo 16.45 – 17.45 Uhr MZH ABC-Zentrum

Jahresbeitrag Fr. 80.-

## JUGI Jugendriege (JUTU)

---

1. - 9. Klasse	Fr 17.15 – 18.30 Uhr	2. - 5. Klasse (allg. Training)
<b>Kontaktpersonen:</b>	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	ab 4. Klasse (Fit for Fun)
Eliane Schneeberger	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	6. - 9. Klasse (Leichtathletik)
☎ 033 654 59 82		Winter: TH Dürrenbühl, Sommer: MZH ABC-Zentrum
e_schneeberger@gmx.ch	Do 17.15 – 18.15 Uhr	1. - 2. Klasse (Leichtathletik)
Corinne Sütterlin (LA 1./2. Kl.)	TH Spiezwiler	
☎ 033 654 01 42		
<a href="http://www.turnenspiez.ch">www.turnenspiez.ch</a>		Jahresbeitrag Fr. 80.- / Fr. 120.- (Leichtathletik 6.-9.Kl)

## Jungschar

---

des Ev. Gemeinschaftswerks und der Ev. Meth. Kirche ab 1. Klasse	Es fägt, isch spannend, tuet guet, macht Freud ... Gemeinsam sind wir unterwegs, entdecken die Natur und unsere Umwelt. Ein fägiges Programm mit viel Bewegung und spannenden Abenteuern. Wir möchten den Kindern die Inhalte der Bibel näher bringen und sie anleiten, diese im Leben anzuwenden.
<b>Kontaktpersonen:</b>	
Rahel Stähli	
☎ 033 654 07 10	
Tobias Lörtscher	
☎ 033 654 01 88	Alle 14 Tage gemäss Programm. Sa 14.00 – 17.00 Uhr, an der Kornmattgasse 6 Kosten: Fr. 25.-/Jahr

## Jungschar Taubenfels

---

des Christl.Lebenszentrums Spiez 2. - 6. Klasse	Mit Kindern die Bibel entdecken. Die Kreativität fördern durch den Aufenthalt in der freien Natur. Bei Spiel und Spas gute Gemeinschaft miteinander erleben.
<b>Kontaktperson:</b>	Alle 14 Tage
Katharina Gfeller	Sa 14.00 – 17.00 Uhr gemäss Programm
☎ 033 654 00 94	
<a href="http://www.clzspiez.ch">www.clzspiez.ch</a>	

## Jugym (JUTU)

---

3. – 9. Klasse	Gymnastik: Wir üben Gymnastik zu Musik mit und ohne Handgeräte.
<b>Kontaktpersonen:</b>	Aerobic: Wir lernen die Schritte von Grund auf. Unser Ziel ist es, mit einer aufgestellten Gruppe (ab 12 Jahren) an Team-Aerobic-Wettkämpfen teilzunehmen.
Rosmarie Streun	Hip Hop: Zur Auflockerung erlernen wir mit den Jugendlichen die trendigen Hip-Hop-Schritte.
☎ 033 681 06 25	
Marliese Brütsch	Do 17.30 – 18.45 Uhr TH Hofachern 3. - 4. Kl. (Brütsch, Streun)
☎ 033 654 59 65	Di 18.30 – 19.45 Uhr TH Seematte 5. - 6. Kl. (Heimann, Wyss)
Regina Heimann	Fr 18.15 – 19.45 Uhr TH Spiezwiler 7. - 9. Kl. (Wyler)
☎ 033 654 83 04	Jahresbeitrag Fr. 80.-
Ursi Wyler	
☎ 033 654 46 00	
Anita Wyss	
☎ 033 654 80 82	
<a href="http://www.turnenspiez.ch">www.turnenspiez.ch</a>	

## **Kalligraphie (Kunst des Schönschreibens)**

---

ab 12 Jahren

**Kontaktpersonen:**

Arthur Ossola

☎ 654 10 92

Karin Achermann

☎ 033 650 14 77

Die Kunst des Schönschreibens von Hand mit Feder, Tinte oder anderen Schreibutensilien erlernen. Experimentieren mit Schrift, Farben und Formen.

Ort: Nähe Bahnhof Spiez

Detaillierte Informationen und Anmeldung bei den Kontaktpersonen

## **Kinder in der Kirche**

---

ab 5 Jahren

**Kontaktperson:**

Susanna Schneider Rittiner

☎ 033 654 80 46

[pfarramt.hondrich@refkgspez.ch](mailto:pfarramt.hondrich@refkgspez.ch)

## **Ref. Kirchgemeinde**

---

Kinder hören biblische Geschichten, sie spielen, basteln, singen und erleben Gemeinschaft

Spiez: Alle 4 Wochen am Sa 09.30 – 11.30 Uhr

## **Christl. Lebenszentrum (Promiseland)**

---

2. – 6 Klasse

**Kontaktperson:**

David Bucher

☎ 033 650 16 16

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

Kindergottesdienst mit Spielen, Musik, Geschichten und viel Spass!

Jeden So 09.30 – 11.30 Uhr im Christlichen Lebenszentrum, Spiez

## **Kinderstunde**

---

des Ev. Gemeinschaftswerks

ab 4 Jahren

**Kontaktperson:**

Nina Dietrich

☎ 033 654 67 54

Wir singen zusammen, hören spannende Geschichten aus der Bibel, basteln und spielen.

Ort: Kornmattgasse 6, Spiez

Zeit: Jeden zweiten Samstag, gemäss Programm von 9.30 – 11.30 Uhr

## **Kinderwoche der Kirchl. Arbeitsgemeinschaft Spiez KAS**

---

ab Kindergarten bis 9. Klasse

**Kontaktperson:**

Anna Fink

☎ 033 654 86 75

Biblische Geschichten hören und spielen, basteln, singen.

An 4 Nachmittagen in den Frühlingsferien

## KITU Kinderturnen (JUTU)

---

5 - 6 Jahre

**Kontaktpersonen:**

Chantal Brunner

☎ 033 654 21 12

Karin Achermann

☎ 033 650 14 77

Judith Küster

☎ 033 251 30 18

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

Bei unbeschwertem Bewegen erprobt, übt und erweitert das Vorschulkind verschiedene Grundfähigkeiten seines Körpers. Freies Entdecken und Erproben von Bewegungsmöglichkeiten an den Geräten stehen im Vordergrund. Sich in einer grösseren Gruppe integrieren, miteinander spielen, gewinnen und verlieren, sowie Freude wecken an einer sportlichen Tätigkeit sind wichtige Ziele.

Trainingszeiten:

Di 17.15 – 18.15 Uhr TH Seematte (Ch. Brunner)

Fr 17.15 – 18.15 Uhr TH Hofachern (K. Achermann)

Jahresbeitrag Fr. 60.-

## Lauftraining für Kinder (JUTU)

---

Ab 10 Jahren

**Kontaktperson:**

Mauro Schneider

☎ 033 654 46 61

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

Wir wollen den Kindern den Laufsport näher bringen, Freude am Ausdauersport vermitteln, spielerisch Kondition aufbauen und gemeinsam an Läufen teilnehmen.

Sommer Mo 18.00 – 19.30 Uhr TH Dürrenbühl

Mi 18.00 – 19.30 Uhr MZH ABC-Zentrum

Fr 18.00 – 19.00 Uhr MZH ABC-Zentrum

Winter Mi 18.00 – 19.00 Uhr TH Spiezwiler

Fr 17.00 – 18.00 Uhr TH Spiezwiler

## Ludothek

---

0 – 99 Jahre

Seestrasse 23, Spiez

**Kontakt:**

☎ 033 654 30 22

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

Spiel- und Kostümverleih für die ganze Familie

Öffnungszeiten: Di 09.00 – 11.00 Uhr

Mi 14.00 – 16.00 Uhr

Fr 16.00 – 18.00 Uhr

Sa 09.30 – 11.00 Uhr

In den Frühlings- und Herbstferien nur Fr, in den Sommerferien nur Fr 17.00 – 19.00 Uhr

Kosten: Jahresbeitrag Fr. 15.- + Betrag/Spiel

## MUKI-/VAKI-Turnen (JUTU)

---

→ Siehe "Kleinkinder / Vorschulalter"

## Musikunterricht

---

7 – 77 Jahre

**Kontakt:**

Musikschule Region Thun

☎ 033 334 08 08

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

Musikunterricht in allen Sparten und auf allen Instrumenten

Ort: Spiez oder Gwatt/Thun

## OL Gruppe Hondrich

---

ab 10 Jahren

**Kontaktperson:**

Kurt Mühlethaler

☎ 033 654 77 24

[www.olg-hondrich.ch](http://www.olg-hondrich.ch)

Durchführung und Besuch von regionalen oder nationalen Orientierungsläufen, Schüler-OL, OL-Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene, Clubmeisterschaft, Klubreise, Training in Wäldern der Region.

Ort: Region Spiez

Startgeldvergütung für Teilnahme an Läufen

## Pfadiabteilung "Stärn vo Buebebärg"

---

ab 7 Jahren

**Kontaktperson:**

Sabine Nafzger

☎ 033 654 44 38

[www.pfadi-spiez.ch](http://www.pfadi-spiez.ch)

Gemeinsames Entdecken und Erleben der Natur. Fördern des ganzheitlichen Bewusstseins.

Ort: Im Pfadiheim „Hentschenried“ in Spiez oder draussen.

Vorbei schauen ist jederzeit erwünscht.

Während der Schulzeit, jeweils am Sa

Kosten: Fr. 45.-/Jahr

## Rollhockey Wimmis

---

ab 5 Jahren

**Kontaktperson:**

Beatrice Gurtner Kolly

☎ 078 718 32 03

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

Hesch dr Plausch am Hockey und fahrsch gärn Rollschueh, de chumm doch mau cho luege!

Material kann gemietet werden.

## Roundabout Hip-Hop moving girls

---

ab 12 Jahren

**Kontaktperson:**

Julia Koch

[julika@solnet.ch](mailto:julika@solnet.ch)

Nebst dem Tanzen bietet roundabout den Mädchen und jungen Frauen Raum für Begegnungen, Gespräche und Gemeinschaft. Ein Angebot der Ökumenischen Jugendarbeit.

Mi ab 17.00 Uhr

## Schachclub

---

Siehe Jugendschach

## Schüler- und Jugendtreff

---

Kinder- und Jugendarbeit Spiez

**Kontakt:**

☎ 033 655 08 16

☎ 079 785 87 24

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

Der Kinder- und Jugendtreff TIUB steht allen Kindern und Jugendlichen im Alter von 6-20 Jahren offen. Für die aktuellen Öffnungszeiten siehe unsere Homepage.

Ort: Thunstrasse 6, Spiez

### Schwimmclub Spiez

---

ab ca. 9 Jahren

**Kontaktperson:**

Martin Hirschi

☎ 033 650 13 07

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

Wöchentliches Training im Freibad Spiez oder im Hallenbad Aeschi

Wettkampfteilnahmen möglich.

Kosten: Fr. 100.- bis 150.-/Jahr

### Schwimmschule Piranha

---

ab 2 Jahren

**Kontaktpersonen:**

Karin & Philippe Achermann

☎ 033 650 14 77

[info@piranha-spiez.ch](mailto:info@piranha-spiez.ch)

[www.piranha-spiez.ch](http://www.piranha-spiez.ch)

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

Kursangebote von MUKI bis zu Erwachsenen-Schwimmkursen.

Sommer: Freibad Spiez

### Segeln

---

ab ca. 6 Jahren

**Kontakt:**

Segelschule Thunersee

☎ 033 243 08 80

[www.segelschule-thunersee.ch](http://www.segelschule-thunersee.ch)

Auf den beliebten Optimist-Jollen wird die Freude am Segelsport spielerisch vermittelt. Teilnahmeberechtigt sind Kinder, die im freien Wasser schwimmen können.

### Skiclub Faulensee

---

ab 7 Jahren

**Kontaktperson:**

Isabel Brun

☎ 079 313 10 58

[www.skiclub-faulensee.ch](http://www.skiclub-faulensee.ch)

### Lakers Skiteam

---

Jugendorganisation JO Skifahren

Trainingszeiten Herbst bis Frühling,

Je nach Alter Teilnahme an Animationsrennen in der Region Niderrsimmental gemäss Jahresprogramm

### Spielbetrieb in der Spiezer Bucht „Animato“

---

6 – 99 Jahren

**Kontaktperson:**

Esther Diesbergen

☎ 033 654 14 08

[animato@bluewin.ch](mailto:animato@bluewin.ch)

Offenes Spiel, Spass und Bewegung im Areal der Spiezer Bucht, mit Materialien und Spielgeräten aus dem fabelhaften Spielmobil "animato", betreut von jeweils zwei Personen (kein Kinderhütendienst). Bei schlechter Witterung im gedeckten Badiareal oder in der Rogglischeune.

Das Spielmaterial kann für Anlässe gemietet werden.

Ort: Spiezer Bucht

Zeit: Mi 14.00 – 17.00 Uhr (Mai bis September)

Kosten: freiwilliger Beitrag

### **Tanzstudio "Attitude"**

---

ab ca. 4 Jahren

**Kontaktperson:**

Annette Höckel

☎ 033 654 92 77

- Spielerische Gymnastik und Tanz

- Tanz- und Bewegungstherapie

Haltungsschulung, Rhythmik, Verbesserung des Körpergefühls, Freude an Bewegung und Tanz

### **Teenager in der Kirche**

---

ab 11 Jahren

**Kontaktperson:**

Susanne Kaiser

☎ 079 772 72 01

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

### **Ref. Kirchgemeinde: „Teenie-KIK“**

---

Jugendliche bringen ihre Ideen und Kräfte in eine Gruppe ein und hecken unkonventionelle Projekte aus. Sie erleben Gemeinschaft und setzen sich dabei mit Glaubens- und Alltagsfragen auseinander.

Alle 4 Wochen. Ein Lager pro Jahr

### **Christl. Lebenszentrum: „youngstars“**

---

12 – 15 Jahre

**Kontaktperson:**

Benjamin Carisch

☎ 033 650 16 16

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

Fun, Action und Gemeinschaft machen das coole Programm der youngstars aus!

14täglich Fr 19.00 Uhr, Christliches Lebenszentrum, Spiez

### **Jugendgruppe**

---

ab 14 Jahren

**Kontaktpersonen:**

Philippe und Stefanie Schindler

☎ 033 650 98 15

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

des Ev. Gemeinschaftswerk und der Ev. Methodistischen Kirche Spiez.

Junge und aufgestellte Leute treffen sich. Miteinander wollen wir Glauben leben und uns Zeit für Fun, Praise und interessante Themen nehmen. Komm vorbei, schau rein!

Sa 19.30 Uhr, Kornmattgasse 6, Spiez

### **Christl. Lebenszentrum: „BigBroSis“**

---

15 – 19 Jahre

**Kontaktperson:**

Joel Bettler

☎ 033 650 16 16

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

Jugendgottesdienst mit Tiefgang, Action und Spass!

Fr 20.00 Uhr, Christliches Lebenszentrum, Spiez

### **Tennis für Kinder**

---

7 – 12 Jahre

Schnuppertenniskurse

**Kontaktperson:**

Brigitte Gurtner  
Kindertennisleiterin

Tennisanlage Blinden, Faulensee

☎ 079 721 33 15

[www.tc-spiez.ch](http://www.tc-spiez.ch)

### **Unihockey**

---

ab 8 Jahren

Verschiedene Trainingsgruppen

**Kontakt:**

Ort: Thun

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

### **Volleyballclub**

---

ab 10 Jahren

Ab 10 Jahren Mini Volleyball 4:4

**Kontaktperson:**

Ab 14 Jahren Grossfeld 6:6

Michael Imboden

Kosten: Fr. 70.-/Jahr

☎ 079 600 63 45

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

### **Wochenplatzbörse Spiez**

---

ab 13 Jahren

Vermittlung von Wochenplätzen und Ferienjobs. !

**Kontakt:**

Kinder- und Jugendarbeit Spiez

☎ 033 655 08 16

[www.wochenplatzboerse.spiez.ch](http://www.wochenplatzboerse.spiez.ch)

## 5. Elternbildung

### Bibliothek

---

0 - 99 Jahre  
Spiezbergstrasse 9

**Kontakt:**

☎ 033 654 55 80

[www.bibliothek-spiez.ch](http://www.bibliothek-spiez.ch)

Bücher, Kassetten, CD, CD-ROM, Videos, DVD  
für Jung u. Alt

**Öffnungszeiten:**

Mo 14.00 – 19.00 Uhr

Di 14.00 – 19.00 Uhr

Mi 09.00 – 11.00 Uhr

14.00 – 19.00 Uhr

Do 14.00 – 19.00 Uhr

Fr 14.00 – 19.00 Uhr

Sa 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: Für Kinder gratis

### Familienforum Spiez

---

**Kontaktperson:**

Jolanda Brunner-Zwiebel

☎ 033 654 44 30

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

Vortragsabende „Stark durch Erziehung“

Kursangebote für Familien

### FemmesTISCHE- Erziehende im Gespräch

---

**Kontaktperson:**

Isabelle Reusser

☎ 033 437 77 93

Erziehende, Frauen und Männer, finden sich ungewollt zusammen, um sich über Gesundheitsförderung, Erziehung und Rollenidentität auszutauschen. FemmesTISCHE sind keine Stammtische. Sie wollen bewegen und öffnen.

FemmesTISCHE stellen den Austausch in den Vordergrund und informieren sachlich.

### Frauenforum Spiez

---

**Kontaktperson:**

Theres Indermühle

☎ 033 654 63 64

[www.frauenforum-spiez.com](http://www.frauenforum-spiez.com)

Das überparteiliche Frauenforum Spiez bietet Kurse und Veranstaltungen für politisch interessierte Frauen an.

## Lehren und Lernen in Bewegung

---

**Kontaktperson:**

Dora Heimberg

Erwachsenenbildnerin/

Psychomotorik Therapeutin/

Heilpädagogin

☎ 033 654 79 60

Kurs- und Beratungsarbeit zu den Themen

- Bewegungsunterstütztes Lernen
- Lernstörungen
- Kindliche Entwicklung
- Behinderung
- Entfaltung persönlicher Ressourcen
- Konzeptarbeit

Bewegungskurse

Ort: Seestrasse 38, Spiez

Termine nach tel. Vereinbarung

## Volkshochschule VHS

---

Krattigstrasse 88

3700 Spiez

**Kontakt:**

☎ 033 654 94 44

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

Das Programm der Volkshochschule erscheint 2x jährlich (März und September). Ausgeschrieben werden

Kurse in den Sparten:

- Gymnastik/Bewegung
- Sprachen
- Informatik
- Natur/Umwelt
- Wirtschaft/Recht/Politik
- Gesundheit/Lebensgestaltung
- Kreative Freizeitgestaltung
- Musik/Literatur/bildende Kunst
- Musik (instrumental)
- Exkursionen/Wochenend-/Ferienkurse

Anregungen werden gerne entgegengenommen

## Zyschtig-Zmorge

---

**Organisation:**

Zyschtig-Zmorge Team

**Kontaktperson:**

Rosmarie Kaiser

☎ 033 654 14 52

8 - 9 Mal im Jahr jeweils Di, Morgenessen mit anschliessendem Vortrag zu aktuellen Themen.

Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Spiez

Unkostenbeitrag Fr. 7.-

Ein Kinderhütendienst ist organisiert.

## 6. Beratung und Unterstützung

### Alimenteninkasso

---

Siehe Soziale Dienste Spiez  
Siehe Frauenzentrale des Kantons Bern

### Beratungsstelle gegen Gewalt an Frauen und Kindern

---

**Kontakt:**

☎ 033 223 07 90

(Für Notfälle: ☎ 143)

[www.vista-thun.ch](http://www.vista-thun.ch)

Kostenlose Beratung, auf Wunsch anonym

Ort: Scheibenstrasse 3, 3600 Thun

Tel. Erreichbarkeit:

Mo, Mi, Do, Fr 09.00 – 12.00h und 14.00 – 17.00h

Di 09.00 – 12.00h

Beratungstermine nach Vereinbarung

### BIZ (Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung)

---

Seestrasse 34, Spiez

**Kontakt:**

☎ 033 654 92 20

[blb-spiez@erz.be.ch](mailto:blb-spiez@erz.be.ch)

Beratung für Jugendliche und Erwachsene nach Vereinbarung. Informationsvermittlung in der Infothek ohne Anmeldung.

Bürozeiten: Mo-Fr 8.30 – 11.30 und 14.00 – 17.00 Uhr

Infothek: Mo 14.00 – 19.00 Uhr, Mi 14.00 – 17.00 Uhr

(Schulferien: eingeschränkte Öffnungszeiten Infothek)

### bfu Schweiz. Beratungsstelle für Unfallverhütung

---

Abteilung Erziehung

**Kontakt:**

☎ 031 390 22 22

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

Beratungen, Empfehlungen, Checklisten, Broschüren, z.B. "bfu-Kinderpost" (Gratis-Abo) mit ausführlichen Informationen über Unfallgefahren in den ersten sechs Lebensjahren. Alle Infobroschüren sind kostenlos.

### Christliche Lebensberatung

---

**Kontaktperson:**

Monica Rubin

Bahnhofstrasse 35, Spiez

☎ 079 480 80 59

[www.clb-spiez.ch](http://www.clb-spiez.ch)

Psychologische Beratung für Erwachsene, Jugendliche und Paare, bei Lebens- und Erziehungsfragen, Lebenskrisen, Suchtproblematik, aufbauende Begleitung nach schweren Erkrankungen.

Referate, Kurse

### Entlastungsdienst Kanton Bern

---

**Organisation:**

Entlastungsdienst Kt. Bern

**Kontaktperson:**

Elsbeth Roth-Aegerter

☎ 033 336 55 60

[roth@entlastungsdienst-be.ch](mailto:roth@entlastungsdienst-be.ch)

[www.entlastungsdienst-be.ch](http://www.entlastungsdienst-be.ch)

Der Entlastungsdienst vermittelt Familien mit behinderten, langzeitkranken und dementen Menschen jeglichen Alters eine Betreuungsperson, die sich regelmässig (stunden- oder halbtage- oder tageweise, wöchentlich, Wochenende, Nachtwachen) um das betroffene Familienmitglied kümmert.

Kosten: nach finanziellen Möglichkeiten der Familie (zwischen Fr. 16.- und 26.-/pro Stunde).

## Familienforum Spiez

---

!

### Kontaktperson:

Jolanda Brunner-Zwiebel

☎ 033 654 44 30

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

Das Familienforum Spiez engagiert sich für Kinder und Eltern als Informationsdrehscheibe und Koordinationsstelle, organisiert bei Bedarf Veranstaltungen und hilft, Projekte umzusetzen.

## Kant. Erziehungsberatung Spiez-Oberland, Kinder- und Jugendpsychiatr. Dienst

---

### Kontakt:

Seestrasse 34, Spiez

☎ 033 654 90 00

[eb.spiez@erz.be.ch](mailto:eb.spiez@erz.be.ch)

Beurteilung, Beratung und Therapie bei Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten, familiären und schulischen Problemen

## Frauenhaus Thun – Berner Oberland

---

Postfach, 3601 Thun

### Kontakt:

☎ 033 221 47 47

(Für Notfälle: ☎ 143)

[www.frauenhaus-schweiz.ch](http://www.frauenhaus-schweiz.ch)

Sichere Unterkunft für gewaltbetroffene Frauen und ihre Kinder. Beratung und Begleitung in finanziellen, juristischen, psychologischen, pädagogischen und sozialen Fragen und Schwierigkeiten.

Tel. Präsenzzeiten: 24 Stunden, 7 Tage/Woche

Bürozeiten: Mo, Di, Do, Fr 8.00 – 20.00 Uhr, Mi 14.00 – 20.00 Uhr, Sa 9.00 – 13.00 Uhr, So 13.00 – 18.00 Uhr

## Frauenhaus Bern

---

☎ 031 332 55 33

## Frauenverband Berner Oberland

---

Untere Hauptgasse 14, Thun

### Kontakt:

☎ 033 222 42 66

Fax 033 222 42 26

Rechtsberatung (Ehe- und Scheidungsrecht; nur für Frauen), Budgetberatung (Frauen und Männer)

Zeit: Mo – Fr 8.00 – 11.00 Uhr.

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

## Frauenzentrale BE

---

Spitalgasse 34, 3011 Bern

### Kontakt:

☎ 031 311 72 01

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

Rechtsberatung, Vorsorgeberatung, Beratung für Frauen im Erwerbsleben, Budgetberatung, Alimenteninkasso.

Tel. Erreichbarkeit: Mo, Mi und Fr 8.00 – 12.00 Uhr und Di und Do 14.00 – 17.00 Uhr. Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

## Heilpädagogische Dienste

---

Sodmattweg 5, Spiez

**Kontakt:**

☎ 033 654 65 70

[spezialdienste@primspiez.ch](mailto:spezialdienste@primspiez.ch)

Logopädie

Psychomotorik

Heilpädagogisches Ambulatorium

Anmeldung für alle drei Dienste via Erziehungsberatung, Lehrkräfte, Arzt oder direkt

## Internetberatung für Jugendliche TSCHAU.ch

---

neu!

**Organisation:**

pro juventute und  
Gesundheitsförderung Schweiz  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) (deutsch)

e-Beratung für Jugendliche.

Hier findest du Informationen und Auskunft zu allen Themen, die Jugendliche beschäftigen. Auf "mein TSCHAU" kannst du deine persönliche Frage stellen.

## Kinder- und Jugendarbeit Spiez

---

Thunstrasse 6, Spiez

**Kontakt:**

☎ 033 655 08 16

☎ 079 785 87 24

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

Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ beraten wir Sie kostenlos und unabhängig. Unsere Einzel-, Familien- und Gruppenberatung richtet sich an Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen.

Wir bieten eine spezifische Informationsplattform für Kinder und Jugendliche mit Themen aus den verschiedensten Bereichen wie Berufswahl, Freizeitaktivitäten und Sexualität an.

Zeit: Mo, Di, Do 13.00 -17.00 Uhr, Mi 14.00 - 17.00 Uhr

## Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

---

Siehe Kant. Erziehungsberatung Spiez-Oberland

## Kinderschutz Schweiz

---

Postfach 6949, 3001 Bern

**Kontakt:**

☎ 031 398 10 10

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

Triage und Beratung für Behörden, Institutionen, Privatpersonen, Studierende und Medien zu allen Formen von Gewalt gegen Kinder und für eine gewaltfreie Erziehung, Öffentlichkeits-, Bildungs- und Lobbyarbeit, Präventionsprojekte v.a. zur Bekämpfung von sexueller Gewalt, Fachstelle ECPAT Switzerland gegen Kinderprostitution und Kinderpornografie.

## Kinderspitex Thun/Bern

---

**Organisation:**

Spitex-Verein Thun

**Kontakt:**

☎ 033 226 50 50

[www.kinder-spitex.ch](http://www.kinder-spitex.ch)

Die Kinderspitex bietet ambulante und palliative Pflege im vertrauten Umfeld an. Sie setzt sich für eine umfassende Unterstützung, Beratung und Pflege kranker Kinder, Jugendlicher und deren Familien ein.

Tel. Erreichbarkeit: Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr. Übrige Zeit Tel.beantworter

## Kirchliche Beratungsstelle Ehe, Partnerschaft und Familie

---

### Kontakt:

☎ 033 222 56 88

[www.berner-eheberatung.ch](http://www.berner-eheberatung.ch)

Beratungsstelle des Kirchl. Bezirks Amt Thun  
Ehe-, Partnerschafts- und Familienfragen

## LEA Berner Oberland - Leben erhalten und annehmen

---

neu!

Notruf 079 323 68 16

[www.lea-schweiz.ch](http://www.lea-schweiz.ch)

[berneroberland@lea-schweiz.ch](mailto:berneroberland@lea-schweiz.ch)

Wir wissen, dass eine ungeplante Schwangerschaft das ganze Leben verändert und man mit der Entscheidung für oder gegen das Kinder überfordert sein kann. Beziehungskonflikte, materielle Sorgen, Schul- und Ausbildungsfragen können unter Zeitdruck zu voreiligen Entscheidungen führen.

Wir möchten mit Ihnen zusammen Fragen rund um eine Mutter- oder Elternschaft ganzheitlich angehen und Lösungsansätze finden, auf die Sie langfristig aufbauen können.

## Logopädie

---

Siehe Heilpädagogische Dienste

## Mal- und Kunsttherapie

---

### Spiez

### Kontaktperson:

Silvia Zimmermann, Spiez

Kunsttherapeutin, Primarlehrerin

☎ 033 654 43 82

☎ 033 650 96 78

[www.malatelier-spiez.ch](http://www.malatelier-spiez.ch)

Gestaltende Therapie für Kinder und Jugendliche bei Schwierigkeiten im seelischen, sozialen, motorischen Bereich. Gestaltungsmittel: Malen, Ton, Handpuppen, Sandspiele.

Ort: Malatelier Atelierhaus, Kornmattgasse 9, Spiez  
Zeit: nach Vereinbarung

Für Erwachsene:

Begleitetes Malen: Entspannung beim Spiel mit Farben und Formen.

Lösungsorientiertes Malen: Arbeit mit Bildmetaphern zu Lebensfragen.

Gruppen und Einzelstunden.

## Mediation

---

!

### Kontaktperson:

Jolanda Brunner-Zwiebel

Notariat Brunner

☎ 033 654 14 61

☎ 078 626 97 16

[www.notariat-brunner.ch](http://www.notariat-brunner.ch)

Mediation und Konfliktbewältigung.

Klären und vermitteln in Konfliktsituationen in der Familie, im Betrieb, in Organisationen und Projekten oder im öffentlichen Raum. Interessen herausarbeiten und gemeinsam Lösungen finden.

## Mediation und Sozialberatung

!

### Kontaktperson:

Patrick Zangerlé  
Oberlandstr. 23, Spiez

☎ 033 654 26 90

☎ 079 382 95 34

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

Mediation bietet Ihnen den Rahmen, in dem Sie gemeinsam eigenverantwortliche und faire Lösungen entwerfen, entwickeln und umsetzen, im Bereich Familie und Partnerschaft und im Bereich von Organisationen, KMU's, Vormundschaftsbehörden und Sozialen Diensten.

## Mütter- und Väterberatung

→ Siehe "Schwangerschaft und Geburt / Babys"

## Notfälle bei Kleinkindern

### Organisation:

Samariterverein Spiez

### Kontaktperson:

Brigitte Wiederkehr

☎ 033 655 30 50

[brigitte.wiederkehr@samariterspiez.ch](mailto:brigitte.wiederkehr@samariterspiez.ch)

Kurse jeweils im Spätherbst; siehe Kursprogramm

## Pro Mente Sana

### Kontakt:

Schweiz. Stiftung  
Pro Mente Sana, Zürich

☎ 0848 800 858

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

Kostenlose telefonische Beratung für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in rechtlichen und psychosozialen Fragen; schriftliche Informationen, z.B. zum Thema nachgeburtliche Depression, Angststörungen; Adressverzeichnisse z.B. über Ferienmöglichkeiten, stationäre Behandlungsmöglichkeiten für Mütter und Kinder; Informationen über Selbsthilfefragen.

Mo, Di, Do 9.00 – 12.00 Uhr, Do 14.00 – 17.00 Uhr

## Protave – Lernen wie von selbst

!

### Kontaktperson:

Marianne Oesch

☎ 033 335 07 15

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

Förderverein für Kinder mit Wahrnehmungs- und Lernschwierigkeiten. Abklärung und Beratung bei Lernproblemen und Verhaltensauffälligkeiten.

Motto: Lernen durch Handeln. Kinder individuell begleiten – nicht jedem das Gleiche, sondern jedem das ihm Mögliche.

## Psychomotorische Therapie

### Spiez

Siehe Heilpädagogische Dienste

## Psychomotorische Therapie

## Weitere Angebote

---

### Kontaktperson:

Dora Heimberg  
Psychomotorik Therapeutin/  
Heilpädagogin/  
Erwachsenenbildnerin  
☎ 033 654 79 60

Abklärung, Therapie und Beratung bei

- Bewegungsungeschicktheit
- Bewegungshemmung, Bewegungsunruhe
- Schreibschwierigkeiten
- Händigkeitsfragen

und der daraus erfolgten Lernschwierigkeiten  
Ort: Seestrasse 38, Spiez  
Termine nach tel. Vereinbarung

## Rechtsberatung

---

Siehe Soziale Dienste Spiez  
Siehe Frauenverband Berner Oberland  
Siehe Frauenzentrale des Kantons Bern

## Schreibbaby

## Emotionelle Erste Hilfe

neu!

### Kontaktperson:

Jacqueline Schori-Heiniger, Spiez  
☎ 033 654 61 30  
[marenya@freesurf.ch](mailto:marenya@freesurf.ch)  
[www.emotionelle-erste-hilfe.ch](http://www.emotionelle-erste-hilfe.ch)

Krisen- und Entwicklungsbegleitung für Schwangere sowie Babys und deren Eltern in emotionellen Krisen nach der Geburt. Ziel ist, die liebevolle Bindung zwischen Baby/Eltern aufzunehmen, zu stärken und zu vertiefen.

## Verein Schreibbabyhilfe

neu!

### Trägerschaft:

Verein Schreibbabyhilfe

### Kontakt:

☎ 044 850 75 23  
[www.schreibbabyhilfe.ch](http://www.schreibbabyhilfe.ch)

Der Verein Schreibbabyhilfe hat das Ziel, Eltern mit einem Schreibbaby während der schwierigen Anfangszeit zu informieren, zu begleiten und zu entlasten.

## Schreispfachstunde

---

### Organisation:

Universitätsklinik Basel  
☎ 061 685 65 65 od.  
☎ 061 685 21 21  
[www.ukbb.ch/paediatrie\\_schreispfachstunde.cfm](http://www.ukbb.ch/paediatrie_schreispfachstunde.cfm)

Die Schreispfachstunde ist eine interdisziplinäre Spezialsprechstunde für Eltern mit Kindern von 0 bis ca. 4 Jahren, die an Schrei-, Schlaf- oder Essproblemen leiden.

### **Schwangerschaftskonflikt**

### **Berner Oberland**

---

**Kontakt:**

Regionalspital Interlaken

☎ 033 826 26 26

Dr. med. Matthias Streich

☎ 033 826 23 14

Im Auftrag des Kantons wird am fmi-Spital Interlaken eine Familienplanungs- und Beratungsstelle betrieben. Das Einzugsgebiet umfasst das engere Berner Oberland. Es wird eine kostenlose Beratung angeboten bei Schwangerschafts-Konfliktsituationen, für Familienplanung, bei Problemschwangerschaften und Sterilitätsproblemen.

### **Schwangerschaftskonflikt**

### **Stadt Bern**

---

Uni-Frauenklinik Inselspital  
Effingerstrasse 102, Bern

**Kontakt:**

☎ 031 632 12 60

Zentrum für Familienplanung, Verhütung und Schwangerschaftskonfliktberatung. Wichtig: Schweigepflicht (auch gegenüber Minderjährigen)  
Zeit: Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr (Telefon)  
Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung

### **SelbsthilfeZentrum Kanton Bern**

---

Marktgasse 17, 3600 Thun

**Kontakt:**

☎ 033 221 75 76

[www.selbsthilfe-kanton-bern.ch](http://www.selbsthilfe-kanton-bern.ch)

Auskunft über bestehende Selbsthilfegruppen im Kanton Bern, Beratung für bestehende oder zu gründende Selbsthilfegruppen.  
Zeit: Mo – Fr 8.15 – 11.45 Uhr, Mi 14.00 – 17.00 Uhr

### **Soziale Dienste der Gemeinde Spiez**

---

Sonnenfelsstrasse 4

**Kontakt:**

☎ 033 655 33 55

Anlaufstelle, Krisenintervention, Beratung, Vormundschaft, Pflegekinderaufsicht, Rechtsberatung, Vermittlung von Heimen, von Fonds etc., Vermittlung von spezifischen Informationen  
Geldhilfen nur, wenn sich jemand in einer finanziellen Notlage befindet.

### **Spital: Kind und Spital**

---

Trägerschaft:

Schweiz. Verein für die Rechte von Kindern und Jugendlichen im Gesundheitswesen, Lenzburg

**Kontakt:**

☎ 062 888 01 77

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

Verkauf von Literatur und Spielen zum Thema Spital.  
Beratungstelefon und Kontaktperson:  
B. Stucki-Abplanalp, 031 911 79 68;  
Leo-Löwe-Führungen in der Kinderklinik Inselspital Bern für Kinder von 3 bis 5 Jahren:  
P. Ferrise, 032 675 25 01;  
Spitalkoffervermietung, Kindergarten, Besuche 1. und 2. Klasse: S. Meister, 032 384 79 71.

## 7. Notfallnummern

### Ärztlicher Notfalldienst

📞 144

Gemeinde Spiez  
Ambulanz

Siehe auch Simmentaler Amtsanzeiger

📞 033 654 39 39

### Elternnotruf (Zürich)

📞 01 261 88 66  
[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

Rund um die Uhr können Eltern ihre Schwierigkeiten mit einem Notrufteam besprechen

### Elternnotruf (Basel)

📞 061 423 96 50  
[www.elternhilfe.ch](http://www.elternhilfe.ch)

vertraulich, niederschwellig, unentgeltlich

### Frauenhaus Thun

📞 143

📞 033 221 47 47

### Help-o-fon

📞 147

Organisation: pro juventute  
[www.147.ch](http://www.147.ch)

Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche  
Kosten: gratis

### Mütter- und Väterberatung Kanton Bern

📞 033 650 17 65  
[www.mvb-be.ch](http://www.mvb-be.ch)

Beratungsstelle für Eltern mit Kindern bis 5 Jahre

### Nottelefon für Eltern und Kinder

📞 031 330 10 15

Eltern + Kinder in Krisensituationen erhalten Hilfe

### LEA Berner Oberland - Leben annehmen und erhalten

Notruf 079 323 68 16  
[berneroberland@lea-schweiz.ch](mailto:berneroberland@lea-schweiz.ch)

Notruf bei allen Schwangerschaftsproblemen

### Schwanger, ratlos - wir helfen

Notruf 031 961 27 27

Notruf bei allen Schwangerschaftsproblemen

### Tox-Zentrum

📞 145

Für nicht dringende Fälle:  
📞 044 634 10 20  
[www.toxi.ch](http://www.toxi.ch)

Schweiz. Toxikologisches Informationszentrum  
Freiestrasse 16, Postfach, 8032 Zürich