

MOVENDO

Das Bildungsinstitut der Gewerkschaften

25

Jahre
Ans
Anni



Weiterbildung 2026

Weiterbildungsangebot für Mitglieder von Gewerkschaften,
Personalvertretungen, Vertrauensleute und Interessierte

garanto

HELVETICA
SWISS CONTROLLERS ASSOCIATION

kapers
CAPAX GROUP UNION

NAUTILUS
INTERNATIONAL
Switzerland



ecosyndicom

Unia

vpod ssp



Das Bildungsinstitut der Gewerkschaften

Impressum

Herausgeber: Movendo, das Bildungsinstitut der Gewerkschaften
Monbijoustrasse 61, 3007 Bern, Telefon 058 218 00 00
www.movendo.ch

Design: Iwan Raschle

Titelbild: Yoshiko Kusano

Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern

Auflage: 84 425 Exemplare

Erschienen: Oktober 2025

Inhaltsverzeichnis

Deine Ansprechpersonen	4
Allgemeine Informationen	5
Live-Webinare	9

Politik, Wirtschaft, Sozialversicherungen

Wem gehört die Macht? Ein Grundlagenkurs zum politischen System der Schweiz	6
neu Jugend Aktivist:in oder Parlamentarier:in? Wo ist das Zentrum der Macht?	6
Demokratie in Gefahr – Was tun gegen den Rechtsruck?	6
Politik live – Besuch im Bundeshaus	7
Wahrheitssuche in Zeiten von Fake-News	7
Arbeiter:innen, vereinigt euch! – und heute? Geschichte und Herausforderungen der Gewerkschaftsbewegung	7
neu Ste-Croix: eine Geschichte von unten. Gewerkschaftliche Einordnungen	8
neu Arbeitskämpfe untertag: Gewerkschaftliche Organisation auf der Baustelle der 2. Gotthardröhre	8
Wirtschaft verstehen – eine Einführung für Arbeitnehmer:innen	9
Einführung in die feministische Ökonomie	9
Migrationspolitik und Migrationsrecht: Fakten, Wertungen, Perspektiven	10
neu Verdrängte Arbeiter:innen: Was tun gegen die Wohnkrise?	10
Gerechte Klimawende	11
Wie funktioniert meine Pensionskasse?	12
Rentenplanung: Welches Einkommen habe ich im Alter?	12
Pensionierung in der Schweiz – für albanischsprachige Mitglieder	13
Rentenplanung für portugiesischsprachige Mitglieder	13

Arbeit und Recht

asa Meine Rechte am Arbeitsplatz praktisch erklärt	14
asa Einführung in das Arbeitszeitgesetz	14
Gesund bleiben am Arbeitsplatz: Bau und Industrie	14
asa Gesund trotz Schichtarbeit	15
asa Als Chauffeuse/Chauffeur gesund bleiben: Einflüsse aufs Fahrverhalten	16
asa Als Chauffeuse/Chauffeur gesund bleiben: Ernährung und Ergonomie	16

Kommunikation

Grundlagen der Kommunikation	18
Selbstsicheres Auftreten	18
Frauen* Überzeugend auftreten	18
Argumentieren – überzeugen – gewinnen	19
Körpersprache lesen	19

Körpersprache gezielt einsetzen – Vertiefungskurs	20
Meine Anliegen am Arbeitsplatz durchsetzen	20
Jugend Ich will mehr Lohn! – Vorbereitet und überzeugend in Lohnverhandlung und MAG	21
Ich sage Nein. Abgrenzung im Arbeitsalltag	21
Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz	21
Kommunikation im Konflikt	22
Konfliktmanagement und Mediation	22
asa Aggressionen im öffentlichen Dienst	23
Frauen* Selbstschutz und Intervention im öffentlichen Raum	23
Rassismus erkennen – rassismuskritisch handeln	23

Zusammenarbeit und Lebensgestaltung

Zielorientiert in die Zukunft	24
Das Steuer in die Hand nehmen und die eigene Handlungsfähigkeit stärken	24
LGBTIQ Queer am Arbeitsplatz	25
neu Im Flow – Ganz bei der Sache	25
Selbstfürsorge und Stressbewältigung in Beruf und Alltag	25
neu Schlaf und Ressourcenaktivierung	26
neu ensa Mit Herz und Verstand: Erste Hilfe bei psychischen Herausforderungen im Alltag	26
Burnout erkennen und vorbeugen	26
Frauen Fit durch die Wechseljahre	28
Älter werden im Beruf	28
Vorbereitung auf die Pensionierung	29
Frauen* Wen-Do, Selbstverteidigung für Frauen*	29

Arbeitsinstrumente

Texte schreiben – verständlich und einfach	30
Clever mit Zahlen – Rechnen für den Alltag	30
Kreatives Schreiben	30
Spontan reagieren – Umgang mit Unerwartetem	31
neu Wie kommst du ins Tun? Arbeit und Zeit im Griff	31
Erste Schritte in die Welt der künstlichen Intelligenz	31
Digitale Selbstverteidigung	32
Computerkurs für Einsteiger:innen (Windows 11)	32
PC-Einstiegskurs für Senior:innen (Windows 11 / Office 2021)	32
Word: Grundkurs (MS Office 2021)	33
Word: Aufbaukurs (MS Office 2021)	33
Excel: Grundkurs (MS Office 2021)	33
Excel: Aufbaukurs (MS Office 2021)	34
Outlook (MS Office 2021)	34

Zusammenarbeit online: Umgang mit Teams, OneNote und weiteren Tools	35
Suchen und finden – sicher im Internet	35

Vertrauensleute

Aktiv in meiner Gewerkschaft: Basiskurs für Vertrauensleute	36
Aktiv in meiner Gewerkschaft: Aufbaukurs für Vertrauensleute	36
Jugend Über soziale Medien junge Menschen für gewerkschaftliche Themen gewinnen	37
Mutig handeln im Betrieb – aber sicher!	37
neu Umkämpft und umstritten: die Sozialpartnerschaft	38
Erfolgreich kollektiv verhandeln	38
Gewerkschaftliche Arbeit in anderen Ländern	38
Die Politik der Altersvorsorge verstehen	39
Sozialversicherungen international: Wie sieht die Rente aus nach einem Arbeitsleben in mehreren Ländern?	39
Sitzungen und Versammlungen leiten und gestalten	40
Fit am Flip – mit Schwung visualisieren	40
Protokollführung	40
Deine Botschaft auf den Punkt gebracht!	41
Einführungskurs Doppelte Buchhaltung	41
Aufbaukurs Doppelte Buchhaltung	41

Personalvertretungen

Denkwerkstatt für Personalvertreter:innen	42
Basiskurs für Mitglieder von Personalvertretungen	42
Aufbaukurs für Mitglieder von Personalvertretungen	42
Führungskurs für Präsidien von Personalvertretungen	43
Künstliche Intelligenz (KI): Die Zukunft der Arbeitswelt als Personalvertretung mitgestalten	43
Grundlagen zu Arbeit und Gesundheit	44
Jederzeit verfügbar für den Betrieb?	44
neu Psychosoziale Risiken im Betrieb: ein Handlungsfeld für Personalvertretungen	44
Kolleg:innen in schwierigen Situationen beraten	45
Rolle und Aufgaben der Arbeitsinspektorate – Praxisbesuch beim Arbeitsinspektorat Basel-Stadt	45
neu Personalbeurteilungssysteme neu gedacht – fair, transparent, wirksam	46
Auftrittskompetenz einmal anders	46
Das 1x1 der Wirtschaft für Personalvertretungen	46
Geschäftsberichte lesen und verstehen	48

Weiterbildung für alle!

2026 ist für Movendo ein besonderes Jahr: Wir feiern unser 25-jähriges Jubiläum – ein Vierteljahrhundert Weiterbildung, Solidarität und gewerkschaftliche Begegnungen.

Mit dem Bildungsinstitut Movendo unterstützt deine Gewerkschaft die zentrale Forderung «Weiterbildung für alle!» und übernimmt für ihre Mitglieder die Kosten von mindestens einem Kurs pro Jahr.

Das Kursprogramm wird auf movendo.ch laufend aktualisiert. Gerne beraten wir dich auch telefonisch oder per Mail.



Wir freuen uns auf deine Anmeldung!

Das Movendo-Team (von links nach rechts):

Vincent Vernez, Silvia Imhof, Doris Häberli, Valérie Solano, Milka Ivanovic, Fiora Pedrina, Anna Pfister, Maurizio Maggetti-Waser, Magali Ecrepont, Hiner Issa, Albineta Qela, Patricia Matus

Die Kontaktdaten deiner Ansprechpersonen findest du hier:

Für allgemeine Informationen kannst du unser Sekretariat unter 058 218 00 00 oder info@movendo.ch kontaktieren.



Allgemeine Informationen

Movendo bietet Weiterbildungen zu Themen rund um die Arbeitswelt an. Die meisten Kurse stehen allen Interessierten offen. Einige Angebote richten sich speziell an Mitglieder, die gewerkschaftliche Funktionen ausüben. Diese sind in den Kapiteln Vertrauensleute und Personalvertretungen aufgeführt.

Anmeldung	– per Telefon unter der Nummer 058 218 00 00 – per E-Mail: info@movendo.ch – per Internet: www.movendo.ch – per Post mittels Anmeldetalon auf der letzten Seite
Kosten	Die Gewerkschaften tragen für ihre Mitglieder die Kosten (Kurs-, Verpflegungs- und Übernachtungskosten) für mindestens eine Weiterbildung pro Jahr. Die Entscheidung betreffend Kostenübernahme liegt bei deiner Gewerkschaft. Nach deiner Anmeldung klären wir die Kostenfrage ab und informieren dich anschliessend, zu welchen Konditionen du an der Weiterbildung teilnehmen kannst. Gewerkschaftsmitglieder können weitere Kurse zu einem vergünstigten Tarif besuchen. Webinare können kostenlos besucht werden.
Kursgebühr Inkl. 0 % MWST	In den Kurskosten sind die Lehrmittel und Unterlagen inbegriffen.
Verpflegung Inkl. 8,1 % MWST	Unter Verpflegungskosten fallen Seminarpauschalen, Mahlzeiten, inkl. Wasser, Kaffee und Tee, Pausengetränke und -verpflegung sowie Wasser im Saal.
Übernachtung Inkl. 3,8 % MWST	Für Kurse mit der Nummer B2 oder D2 sind die Übernachtungskosten (mit Abendessen und Frühstück) auf der Basis eines Doppelzimmers berechnet. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer wird nicht von den Gewerkschaften übernommen und muss vor Ort an der Hotelrezeption bezahlt werden. Für Kurse mit der Nummer D1 sind die Übernachtungskosten auf der Basis eines Einzelzimmers berechnet und werden von den Gewerkschaften übernommen.
Korrespondenz	Grundsätzlich verschicken wir alle Informationen per E-Mail. Nach der Anmeldung erhältst du eine Anmeldebestätigung mit den wichtigsten Angaben, insbesondere der Kostenklärung. Eine Einladung folgt spätestens 10 Tage vor Beginn der gewählten Weiterbildung.
Annullierung	Falls ein Weiterbildungsangebot ausnahmsweise nicht stattfinden kann, informieren wir dich spätestens 3 Wochen im Voraus.
Anmeldeschluss	Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor Kursbeginn. Kurzfristige Anmeldungen können berücksichtigt werden, sofern noch freie Plätze vorhanden sind.
Abmeldung	Bei Abmeldungen, die später als 10 Tage vor Beginn bei uns eingehen, werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt. Die zuständigen Gewerkschaften werden diesbezüglich informiert. Die Abmeldekosten fallen weg, wenn eine Ersatzteilnehmerin oder ein Ersatzteilnehmer gemeldet wird. Achtung: Bei Nichterscheinen oder nicht fristgerechter Abmeldung behalten sich einige Gewerkschaften das Recht auf Weiterverrechnung der Kosten vor.
Warteliste	Ist ein Kurs ausgebucht, führen wir eine Warteliste. Sobald du siehst, dass du den Termin nicht länger freihalten kannst, bitten wir dich, uns zu informieren.
asa-Kurse	Wir bieten von der asa anerkannte Weiterbildungen für Chauffeusen und Chauffeure (CZV) an. Bei Mehrtageskursen im selben Bereich wird nur der 1. Kurstag als CZV-Weiterbildung angerechnet.
Datenschutz	Personendaten der Teilnehmenden werden gemäss der Datenschutzerklärung von Movendo bearbeitet. Diese kannst du unter www.movendo.ch abrufen oder bei unserer Geschäftsstelle bestellen.

Wem gehört die Macht? Ein Grundlagenkurs zum politischen System der Schweiz

Wie funktioniert unsere Demokratie? Wer hat Macht? Und wo kann ich mich einbringen und mitbestimmen? Der Kurs erklärt das politische System der Schweiz anhand aktueller Themen. Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie du Politik mitgestalten kannst.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Tamara Funciello (Nationalrätin), Florian Vock (Soziologe)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.1.2612	Mo, 9.2.2026–Di, 10.2.2026	📍 Muri b. Bern, Hotel Sternen Muri
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 180.–, Übernachtung: CHF 220.–	
Hinweis	Der Kurs richtet sich an Personen, die wenig Vorwissen mitbringen und einen Einstieg in politische Diskussionen finden möchten.	

neu Jugend Aktivist:in oder Parlamentarier:in? Wo ist das Zentrum der Macht?

Machen Politiker:innen, was sie wollen? Wie funktioniert das politische System der Schweiz und welchen Einfluss haben Gewerkschaften und linke Bewegungen? Tamara Funciello, Nationalrätin und Aktivistin, zeigt das Bundeshaus von innen und erklärt ihre politische Arbeit. Mit Florian Vock diskutieren wir die Frage, welche Allianzen Aktivist:innen eingehen müssen. Den Austausch lassen wir bei einem Apéro in der Berner Reitschule ausklingen.



Zielpublikum	Junge Mitglieder unter 35 Jahren und Interessierte	
Referent:innen	Tamara Funciello (Nationalrätin), Florian Vock (Soziologe)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.1.2614	Mo, 26.10.2026	📍 Bern, Bundeshaus + Movendo
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Demokratie in Gefahr – Was tun gegen den Rechtsruck?

In der Schweiz, in Europa und in vielen anderen Ländern sind rechte und autoritäre Kräfte auf dem Vormarsch. Mit gravierenden Folgen für Menschenrechte und Demokratie. Der Kurs beleuchtet die Gründe für diesen Rechtsruck. Er zeigt auf, welche Strukturen und Strategien dahinterstecken, aber auch, wie Widerstand möglich ist.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Jan Jirát (Journalist)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.1.2610	Do, 11.6.2026–Fr, 12.6.2026	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Nr. D2.1.2611	Di, 27.10.2026–Mi, 28.10.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 200.–	

Politik live – Besuch im Bundeshaus

An diesem Tag beschäftigen wir uns mit verschiedenen Facetten der politischen Teilhabe. Wir verfolgen die politische Debatte im Bundeshaus von der Tribüne im Nationalratssaal mit. Mit Mitgliedern des Parlaments diskutieren wir aktuelle politische Themen und erfahren dabei, wie sich Gewerkschaften politisch einbringen. Der Besuch von historischen Stätten der Demokratie in Bern rundet den Tag ab.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte		
Referent:innen	Tamara Funicello (Nationalrätin), Urban Hodel (SGB), Thomas Zimmermann (SGB), Fiora Pedrina (Movendo)		
Kurs	1 Tag		
Nr. D2.1.2601	Di, 17.3.2026	📍 Bern, Bundeshaus	
Nr. D2.1.2602	Do, 18.6.2026	📍 Bern, Bundeshaus	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–		

Wahrheitssuche in Zeiten von Fake-News

Wie wir das politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Geschehen wahrnehmen, wird von den Medien beeinflusst. Durch die Entwicklung des Internets geraten traditionelle Medien immer stärker unter Druck – finanziell und auch inhaltlich. Dieser Kurs zeigt, wie sich die Medienwelt in Zeiten gezielter Fake-News verändert.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte		
Referent	Thomas Zimmermann (SGB)		
Kurs	1 Tag		
Nr. D2.1.2606	Fr, 3.7.2026	📍 Bern, Computerschule Bern	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–		

Arbeiter:innen, vereinigt euch! – und heute? Geschichte und Herausforderungen der Gewerkschaftsbewegung

Wie sind die Gewerkschaften in der Schweiz stark geworden? Mit welchen Problemen hatten sie zu kämpfen? Der Kurs vermittelt einen geschichtlichen Überblick und zeigt, was die Gewerkschaften für soziale Sicherheit und Demokratie in der Schweiz geleistet haben.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, aktive Mitglieder, Mitarbeitende von Gewerkschaften		
Referent	Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)		
Kurs	2 Tage		
Nr. D2.1.2604	Mo, 15.6.2026–Di, 16.6.2026	📍 Balsthal, Hotel Balsthal	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 190.–		

neu Ste-Croix: eine Geschichte von unten. Gewerkschaftliche Einordnungen

Die soziale Sicherheit, das Frauenstimmrecht oder die Verbesserung der Arbeitsbedingungen sind das Ergebnis kollektiver Kämpfe – in Sainte-Croix wie auch anderswo in der Schweiz. Dieser Kurs verknüpft diese sozialen Errungenschaften mit der Geschichte von unten: Wir lernen Arbeiter:innen der Maschinenbau- und Musikdosen-Industrie kennen, begegnen Jugendlichen, die zur Landflucht gezwungen sind, und lernen etwas über gewerkschaftliche Innovationen in der Sozialpolitik. Auf abwechslungsreiche Weise – durch Stadtbesichtigungen und Workshops – bietet dieser zweisprachige Kurs einen neuen Zugang zu den Kämpfen von Arbeiter:innen in der Schweiz. Da einige dieser Errungenschaften heute wieder infrage gestellt werden, ist das Verständnis unserer Vergangenheit vor Ort entscheidend, um gemeinsam unsere Zukunft zu gestalten.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Maurizio Maggetti-Waser (Movendo), Valérie Solano (Movendo)	
Kurs	2 Tage	
Nr. B2.1.2602	Do, 29.10.2026 – Fr, 30.10.2026	📍 Ste-Croix, Hôtel de France
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 140.–, Übernachtung: CHF 170.–	
Hinweis	Dieser Kurs findet zweisprachig auf Deutsch und Französisch statt.	

neu Arbeitskämpfe untertag: Gewerkschaftliche Organisation auf der Baustelle der 2. Gotthardröhre

In den nächsten Jahren wird ein weiteres Mal ein Tunnel durch das Gotthardmassiv gebaut – mehrheitlich von ausländischen Arbeitern. Auf der Grossbaustelle erfahren wir, was die Mineure im 21. Jahrhundert beschäftigt und wie sie sich gewerkschaftlich organisieren. Gemeinsam mit ihnen entwickeln wir Ideen, welche Strategien auch in anderen Arbeitsfeldern angewendet werden könnten.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Gianluca Bianchi (Unia), Fiora Pedrina (Movendo)	
Kurs	2 Tage	
Nr. B2.1.2601	Do, 10.9.2026 – Fr, 11.9.2026	📍 Airolo, Hotel Forni
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 140.–, Übernachtung: CHF 180.–	
Hinweis	Dieser Kurs findet simultan auf Deutsch und Italienisch statt. Es gibt mehrere Sequenzen, in denen die Kursgruppe zu Fuss unterwegs ist. Falls du Unterstützung bei der Mobilität brauchst oder Fragen dazu hast, melde dich bitte im Vorfeld.	

Wirtschaft verstehen – eine Einführung für Arbeitnehmer:innen

Warum wird eigentlich das Leben immer teurer? Wann können Löhne steigen? Weshalb verdienen die einen viel und die anderen wenig? Und wie könnte das gerechter verteilt werden? Der Kurs erklärt die wichtigsten Begriffe und die grundlegenden Zusammenhänge der Wirtschaftspolitik. Die Weiterbildung richtet sich an alle, die die Schweizer Wirtschaft, den Arbeitsmarkt und die Rolle der Gewerkschaften besser verstehen wollen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	David Gallusser (SGB)	
Kurs Nr. D2.1.2605	1 Tag Mo, 23.11.2026	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Einführung in die feministische Ökonomie

Was bedeutet es, Ökonomie aus einer feministischen Perspektive zu betrachten? Warum stellt dieser Perspektivenwechsel alles auf den Kopf, was wir bisher über Wirtschaft wussten? Der Kurs bietet eine Einführung in zentrale Fragen feministischer Ökonomie. Dabei geht es um nichts weniger als um die Grundlage unseres Zusammenlebens: um die notwendige Arbeit für das Leben und Überleben.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentinnen	Mirjam Aggeler (Büro für Feminismus), Anja Peter (Büro für Feminismus)	
Kurs Nr. D2.1.2609	1 Tag Di, 26.5.2026	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

online

Live-Webinare – kompakt, aktuell und interaktiv

Unsere Live-Webinare sind eine ideale Möglichkeit, sich unkompliziert mit politischen und gewerkschaftlichen Themen vertraut zu machen. In diesen interaktiven Online-Workshops greifen wir aktuelle Fragestellungen auf und vermitteln praxisnahes Wissen – kompakt in kurzer Zeit.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, kostenlos teilzunehmen.

Aktuelle Webinare, weitere Informationen und Anmeldung:



Migrationspolitik und Migrationsrecht: Fakten, Wertungen, Perspektiven

Die schweizerische Ausländergesetzgebung basiert auf einem dualen Zulassungssystem. Für EU/EFTA-Bürger:innen gilt das Personenfreizügigkeitsabkommen mit weitgehend sicheren Aufenthaltsrechten und Zugang zu sozialen Leistungen. Für Drittstaatsangehörige gilt das restriktive Ausländer:innen- und Integrationsgesetz. Was bedeutet das für die Betroffenen konkret? Und wie lauten unsere gewerkschaftlichen Antworten?



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, Vertrauensleute, Mitarbeitende von Gewerkschaften		
Referent:innen	Hilmi Gashi (Unia), Lisa Rudin (Rechtsanwältin)		
Kurs Nr. D2.1.2607	2 Tage Do, 29.10.2026 – Fr, 30.10.2026	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 140.–, Übernachtung: CHF 180.–		

neu Verdrängte Arbeiter:innen: Was tun gegen die Wohnkrise?

Ständig steigende Mieten, Kündigungen und die Verdrängung von Menschen aus ihren vertrauten Quartieren sind Symptome einer verschärften Wohnkrise, die Arbeiter:innen und ihre Familien besonders stark betrifft. Was läuft schief auf dem Wohnungsmarkt? In diesem Kurs ordnen wir die aktuelle Wohnkrise ein und erfahren, wie wir uns als betroffene oder unterstützende Gewerkschafter:innen dagegen wehren können.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte		
Referent:innen	Sarah Schilliger (Soziologin, Aktivistin Mietenplenum Bern), Sabeth Tödtli (Urbanistin, Aktivistin Mietenplenum Zürich), Fiora Pedrina (Movendo)		
Kurs	1 Tag		
Nr. D2.1.2613	Mo, 8.6.2026	📍 Olten, Hotel Olten	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–		

Gerechte Klimawende

Schneearme Winter, immer heissere und trocknere Sommer, rasanter Gletscherschwund: Wir spüren die Klimaerwärmung immer mehr auch in der Schweiz. Welches sind die Hauptursachen für die Klimaerwärmung und welche Folgen hat sie auf unser Leben und auf die Arbeitswelt? Welches sind die grössten Hebel, die wir als Einzelpersonen oder als Gesellschaft haben? Was unterstützt uns dabei, vom Wissen ins Handeln zu kommen? In diesem Kurs geht es darum, Bestehendes zu hinterfragen, Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und Wege hin zu einer solidarischen und fairen Klimawende zu diskutieren. Zudem erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in ein zukunftsweisendes Projekt.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, Vertrauensleute, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Referentinnen	Peppina Beeli (Unia), Pascale Schnyder (TransformAction Lab, HEKS)	
Kurs Nr. D2.1.2608	2 Tage Do, 3.9.2026–Fr, 4.9.2026	📍 siehe www.movendo.ch
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 190.–	

PK-Netz Weiterbildungsprogramm 2026:

**4-tägige Grundausbildung für arbeitnehmerseitige
Stiftungsrätinnen und Stiftungsräte**

Kurstag 1: Dienstag, 10. März 2026

Kurstag 2: Montag, 23. März 2026

Kurstag 3: Donnerstag, 4. Juni 2026

Kurstag 4: Montag, 14. September 2026

**Der perfekte Fitmacher für die gewerkschaftliche
Interessenvertretung in Pensionskassen!**

Wie funktioniert meine Pensionskasse?

Wie ist die 2. Säule – die berufliche Vorsorge – aufgebaut? Was sind die Rahmenbedingungen und Rechtsgrundlagen der Pensionskassen? Welche Leistungsarten gibt es? Wie sind die Vorsorgeausweise der Pensionskasse zu lesen und zu verstehen? Diese Fragen werden in diesem Kurs zur beruflichen Vorsorge beantwortet.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, Vertrauensleute, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Referentin	Eliane Albisser (PK-Netz)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.3.2607	Do, 26.11.2026	📍 Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Vorsorgeausweis der Pensionskasse mitnehmen.	

Rentenplanung: Welches Einkommen habe ich im Alter?

Nach der Pensionierung verändert sich unsere finanzielle Situation. Aber wie? In diesem Kurs wird erläutert, wie die AHV-Rente berechnet wird, wie Ergänzungsleistungen funktionieren und wie der Vorsorgeausweis zu lesen ist. Diesem können wir entnehmen, wie hoch die Rente aus der Pensionskasse sein wird.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Ruzhdi Ibrahimi (Unia), Gabriela Medici (SGB), Brigitta Bernet (Unia)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.3.2601	Mo, 9.2.2026	📍 Thun, Hotel Aare Thun
Nr. D2.3.2602	Mo, 23.3.2026	📍 Bern, Hotel Bern
Nr. D2.3.2603	Mo, 15.6.2026	📍 Basel, Hotel Odelya
Nr. D2.3.2604	Fr, 4.9.2026	📍 Zürich, Geomatik und Vermessung
Nr. D2.3.2605	Fr, 16.10.2026	📍 Solothurn, Hotel Roter Turm
Nr. D2.3.2606	Mo, 16.11.2026	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Vorsorgeausweis der Pensionskasse mitnehmen.	

Pensionierung in der Schweiz – für albanischsprachige Mitglieder

Wie funktioniert das Rentensystem in der Schweiz? Wie werden die jährlichen Beiträge an die Pensionskasse in der Schweiz und im Herkunftsland berechnet? Welche Schritte müssen im Voraus unternommen werden und welche Folgen hat eine Rückkehr ins Herkunftsland? Die Teilnehmenden werden zudem über Beratungsstellen informiert, an die sie sich für Unterstützung wenden können.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Ruzhdi Ibrahim (Unia)	
Kurs Nr. B2.3.2601	2 Tage Do, 19.3.2026 – Fr, 20.3.2026	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 200.–	
Hinweis	Der Kurs wird in albanischer Sprache durchgeführt.	

Rentenplanung für portugiesischsprachige Mitglieder

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie die AHV-Altersrente berechnet wird und wie sie den Vorsorgeausweis richtig verstehen. Dieser gibt Auskunft über die voraussichtliche Rente aus der Pensionskasse (2. Säule). Zudem lernen die Teilnehmenden, wie sie Rentenansprüche aus dem Ausland geltend machen können und welche weiteren wichtigen Aspekte dabei zu beachten sind.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Marília Mendes (Unia)	
Kurs Nr. B2.3.2602	1 Tag Sa, 30.5.2026	📍 Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Dieser Kurs wird in portugiesischer Sprache durchgeführt.	

asa Meine Rechte am Arbeitsplatz praktisch erklärt

Welche Rechte haben Arbeitnehmende? Werden diese Rechte am Arbeitsplatz eingehalten? Wie können wir sie durchsetzen? Anhand konkreter Beispiele aus dem Arbeitsalltag klären wir diese und andere arbeitsrechtliche Fragen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Christoph Schneeberger (Unia)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.2.2608	Mo, 16.3.2026	📍 Luzern, RomeroHaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeure (CZV).	

asa Einführung in das Arbeitszeitgesetz

Das Arbeitszeitgesetz (AZG) gilt ausschliesslich für Arbeitnehmende in Unternehmen des öffentlichen Verkehrs. Es regelt Arbeits- und Ruhezeiten, Überzeitarbeit, Dienstschichten, Ferien und anderes mehr. In diesem Kurs erläutern wir die wichtigsten Regeln und aktuellen Änderungen von Gesetz und Verordnung.



Zielpublikum	Beschäftigte von Bahnen, Busbetrieben, Personenschifffahrt und Seilbahnen	
Referent:innen	Micha Amstad (VPOD), Susanne Oehler (SEV), Regula Pauli (SEV)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.2.2601	Mi, 11.3.2026	📍 Bern, Hotel Bern (Amstad/Oehler)
Nr. D2.2.2602	Do, 22.10.2026	📍 Zürich, Jugendherberge (Amstad/Pauli)
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeure (CZV).	

Gesund bleiben am Arbeitsplatz: Bau und Industrie

In der Hitze oder Kälte und in unbequemer Haltung arbeiten, schwere Lasten tragen: Körperliche Arbeit kann die Gesundheit beeinträchtigen. In diesem Kurs lernst du, wie eine richtige Körperhaltung und gesunde Ernährung deine Gesundheit positiv beeinflussen können.



Zielpublikum	Arbeiter:innen auf Baustellen, in der Industrie und im Handwerkbereich	
Referentin	Daniela Biberstein (Ergonomistin)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.2.2609	Sa, 5.12.2026	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

asa **Gesund trotz Schichtarbeit**

Unregelmässige Arbeits- und Ruhezeiten sind ungesund. Deshalb müssen Betriebe mit Schichtarbeit strenge gesetzliche Vorgaben einhalten. In diesem Kurs lernen Mitarbeitende und Vorgesetzte, mit Schichtarbeit besser umzugehen. Dazu gehören Tipps für besseren Schlaf und gesunde Ernährung, aber auch Massnahmen für eine optimierte Arbeitszeitorganisation.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Daniela Biberstein (Ergonomistin), Nic Frei (Jurist)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.2.2603	Do, 19.3.2026	📍 Zürich, Jugendherberge
Nr. D2.2.2604	Do, 24.9.2026	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeuren und Chauffeure (CZV).	



asa Als Chauffeuse/Chauffeur gesund bleiben: Einflüsse aufs Fahrverhalten

Chauffeusen und Chauffeurs tragen eine grosse Verantwortung. Ein kleiner Fehler im Strassenverkehr kann schwerwiegende Folgen haben. Der Kurs zeigt auf, wie wir dank einer guten körperlichen und geistigen Verfassung Unfälle verhindern können – und wie stark der Konsum von Alkohol und anderen Drogen die Verkehrssicherheit gefährdet.



Zielpublikum	Insbesondere Bus- und Carfahrer:innen (Kategorie D/D1) im Personentransport sowie Lastwagenfahrer:innen (Kategorie C/C1) im Gütertransport		
Referentin	Vanessa von Bothmer (VPOD)		
Kurs	1 Tag		
Nr. D2.2.2605	Do, 12.3.2026	📍 Bern, Hotel Ambassador	
Nr. D2.2.2606	Mo, 14.9.2026	📍 Zürich, Jugendherberge	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–		
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeurs (CZV).		

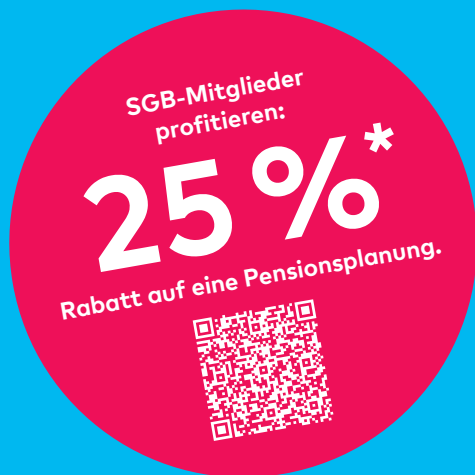
asa Als Chauffeuse/Chauffeur gesund bleiben: Ernährung und Ergonomie

Der Rücken schmerzt, der Magen knurrt und der Stau auf der Autobahn sorgt für Verspätung. Für Chauffeusen und Chauffeurs ist dies leider oft Alltag. Wir zeigen in diesem Kurs, wie gute Ernährung und ein optimal eingestellter Fahrersitz einen langen Arbeitstag angenehmer machen können.



Zielpublikum	Insbesondere Bus- und Carfahrer:innen (Kategorie D/D1) im Personentransport sowie Lastwagenfahrer:innen (Kategorie C/C1) im Gütertransport		
Referentin	Daniela Biberstein (Ergonomistin)		
Kurs	1 Tag		
Nr. D2.2.2607	Mi, 15.4.2026	📍 Luzern, RomeroHaus	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–		
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeurs (CZV).		

Entspannter an morgen denken. Mit unseren Vorsorgelösungen.



Ob klassisches Sparen mit dem Vorsorgekonto 3 oder langfristiges Investieren mit zusätzlichen Renditechancen: Sorgen Sie flexibel und bequem vor und sparen Sie dabei Steuern. cler.ch/vorsorge

Zeit, über Geld zu reden.

* Der Rabatt ist gültig, wenn Sie Wertschriften von mindestens 50'000 CHF oder eine Hypothek bei uns haben.

Bank
Banque
Banca

CLER

Grundlagen der Kommunikation

Oft fühlen wir uns bei Gesprächen missverstanden. Haben wir uns unklar ausgedrückt? Oder haben wir selbst etwas falsch verstanden? Missverständnisse kommen häufiger vor, als wir denken. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Kommunikation.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Theres Höchli (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2601	Mo, 7.9.2026–Di, 8.9.2026	📍 Bern, Hotel Ambassador
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Selbstsicheres Auftreten

Vor einer Gruppe zu sprechen, fällt den meisten Menschen schwer. Auch Schauspieler:innen und Politiker:innen haben oft Lampenfieber, Schweissausbrüche und den berühmten Kloss im Hals. Dieser Kurs hilft auf lustvolle Art, Unsicherheiten zu überwinden und den eigenen Stil zu finden – unter anderem mit professionellen Tipps und Videotraining.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Sabrina Tessmer (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2617	Mo, 11.5.2026–Di, 12.5.2026	📍 Luzern, RomeroHaus
Nr. D2.4.2618	Do, 17.9.2026–Fr, 18.9.2026	📍 Biel/Bienne, Restaurant Battenberg
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Frauen* Überzeugend auftreten

Noch immer haben es Frauen* im Beruf oft schwerer als Männer. Umso mehr müssen sie ihre Stärken kennen. In diesem Kurs lernen Frauen*, Machtspiele zu durchschauen, gezielt zu kommunizieren sowie selbstbewusst, gelassen und souverän aufzutreten.



Zielpublikum	Cis und trans Frauen* sowie alle inter, nichtbinären und trans Personen	
Referentinnen	Mireille Eva Gugolz (Schauspieler:in und Erwachsenenbildner:in), Flora Pedrina (Movendo)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2614	Do, 5.3.2026–Fr, 6.3.2026	📍 Zürich, Jugendherberge
Nr. D2.4.2615	Do, 7.5.2026–Fr, 8.5.2026	📍 Thun, Hotel Aare Thun
Nr. D2.4.2616	Do, 29.10.2026–Fr, 30.10.2026	📍 Solothurn, Hotel Roter Turm
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Argumentieren – überzeugen – gewinnen

Erfolgreich diskutieren zu können, ist unerlässlich in unserem Alltag. Dieser Kurs zeigt auf, was gute Argumente ausmacht und wie wir diese gekonnt aufbauen und wirksam platzieren können. Zudem werden wichtige Techniken vermittelt, um Gegenargumente zu entkräften. Dadurch können die Teilnehmenden ihre rhetorischen Fähigkeiten in Alltagsdiskussionen verbessern – sowohl im Privat- als auch im Berufsleben.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Murat Aktas (Unia)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.4.2602	Di, 5.5.2026	📍 Bern, Hotel Bern
Nr. D2.4.2603	Mo, 5.10.2026	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Körpersprache lesen

Auch wenn wir im Gespräch nichts sagen, teilen wir uns mit der Körpersprache mit. Fuchtelnde Hände, Schweiß auf der Stirn – der Körper spricht immer. Die Körpersprache richtig zu lesen, ist jedoch eine grosse Kunst. Im Kurs werden körpersprachliche Signale erforscht und Anwendungsmöglichkeiten für den Berufsalltag entwickelt.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Mireille Eva Gugolz (Schauspielerinnen und Erwachsenenbildnerinnen)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2604	Mo, 19.1.2026 – Di, 20.1.2026	📍 Chur, Hotel Stern
Nr. D2.4.2605	Mo, 2.2.2026 – Di, 3.2.2026	📍 Bern, Hotel Bern
Nr. D2.4.2606	Di, 16.6.2026 – Mi, 17.6.2026	📍 Olten, Hotel Olten
Nr. D2.4.2607	Mo, 17.8.2026 – Di, 18.8.2026	📍 Zürich, Jugendherberge
Nr. D2.4.2608	Di, 1.9.2026 – Mi, 2.9.2026	📍 Luzern, RomeroHaus
Nr. D2.4.2609	Di, 6.10.2026 – Mi, 7.10.2026	📍 Thun, Hotel Aare Thun
Nr. D2.4.2610	Mo, 2.11.2026 – Di, 3.11.2026	📍 Solothurn, Hotel Roter Turm
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Körpersprache gezielt einsetzen – Vertiefungskurs

Die Körpersprache spielt in Diskussionen oft eine entscheidende Rolle – unter anderem bei Macht- und Statuskämpfen und ganz besonders in der Kommunikation zwischen Frauen und Männern. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie die eigene Körpersprache kennenlernen und erfolgreich einsetzen können.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Voraussetzungen	Besuch des Kurses «Körpersprache lesen»	
Referentin	Mireille Eva Gugolz (SchauspielerIn und ErwachsenenbildnerIn)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2611	Mi, 11.2.2026 – Do, 12.2.2026	📍 Biel/Bienne, Restaurant Battenberg
Nr. D2.4.2612	Mo, 24.8.2026 – Di, 25.8.2026	📍 Thun, Hotel Aare Thun
Nr. D2.4.2613	Do, 19.11.2026 – Fr, 20.11.2026	📍 Zürich, Jugendherberge
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Meine Anliegen am Arbeitsplatz durchsetzen

Wie können wir bei Vorgesetzten die eigene Ferienplanung, ein reduziertes Arbeitspensum oder eine Lohnerhöhung durchsetzen? Nicht alle Menschen können gut verhandeln. Oft wird das Ziel nicht oder nur halbwegs erreicht. In diesem Kurs vermitteln wir Verhandlungstechniken und vertiefen sie mit Fallbeispielen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Jérôme Hayoz (PVB)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.4.2619	Do, 21.5.2026 – Fr, 22.5.2026	📍 Münchenwiler, Schloss Münchenwiler
Nr. D2.4.2620	Do, 10.9.2026 – Fr, 11.9.2026	📍 Chur, Hotel Stern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 200.–	

Jugend Ich will mehr Lohn! – Vorbereitet und überzeugend in Lohnverhandlung und MAG

Wie gehe ich gut vorbereitet in ein Mitarbeitendengespräch? Wie kann ich überzeugend auftreten und geschickt verhandeln? In diesem Kurs geben wir dir das nötige Werkzeug mit. Du lernst, deine Kompetenzen sichtbar zu machen, und bist dir im Klaren, was dein:e Arbeitgeber:in an dir hat. Mit praxisnahen Übungen trainierst du, dich für deine Anliegen einzusetzen, beispielsweise für eine Lohnerhöhung.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, speziell junge Leute mit wenig Berufserfahrung	
Referentin	Fiora Pedrina (Movendo)	
Kurs Nr. D2.4.2631	1 Tag Di, 1.9.2026	📍 Zürich, Jugendherberge
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Ich sage Nein. Abgrenzung im Arbeitsalltag

Wer hat sich nicht schon einmal gedacht: «Ah, hätte ich doch lieber Nein gesagt»? Wir wollen gefallen, haben Angst vor negativen Reaktionen oder fühlen uns verpflichtet. Gleichzeitig werden wir unseren eigenen Bedürfnissen nicht gerecht. In diesem Kurs suchen wir Wege und erhalten praktische Werkzeuge, um uns angstfrei und selbstbewusst zu behaupten.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Isabelle Chevalier-Ragot (Erwachsenenbildnerin, Psychologin)	
Kurs Nr. D2.4.2630	2 Tage Mo, 5.10.2026–Di, 6.10.2026	📍 Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 200.–	

Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz

Spannungen im Team? Meinungsverschiedenheiten mit Vorgesetzten? Knatsch mit Kund:innen? Alle kennen diese Situationen. Aber wie verhalten wir uns, wenn es schwierig wird? Dieser Kurs zeigt auf, wie wir konstruktiv mit Konflikten umgehen können.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Voraussetzungen	Bereitschaft, eigene Fallbeispiele mitzubringen und anonymisiert zu bearbeiten	
Referent	Martin Frei (Coach/Organisationsentwickler)	
Kurs Nr. D2.4.2621	2 Tage Do, 9.4.2026–Fr, 10.4.2026	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Nr. D2.4.2622	Do, 24.9.2026–Fr, 25.9.2026	📍 Interlaken, Hotel Carlton-Europe
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 200.–	

Kommunikation im Konflikt

Fragst du dich manchmal, ob überhaupt ankommt, was du sagst? Scheint dein Gegenüber gar nicht zu verstehen? Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg zeigt auf, woran das liegen kann und wie wir stattdessen gegenseitiges Verständnis erreichen. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die GFK anhand konkreter Gesprächssituationen aus deinem Alltag.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Voraussetzungen	Kenntnisse über Kommunikationsgrundlagen von Vorteil	
Referent	Albert Briner (Trainer GFK)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.4.2628	Mo, 2.3.2026 – Di, 3.3.2026	📍 Thun, Hotel Aare Thun
Nr. D2.4.2629	Do, 22.10.2026 – Fr, 23.10.2026	📍 Luzern, RomeroHaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Konfliktmanagement und Mediation

Konflikt am Arbeitsplatz! Wie und wann soll ich eingreifen? Basierend auf dem Kurs «Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz» lernen wir weitere Aspekte von Konflikten und deren Lösungen kennen. Wir untersuchen unsere Verhaltensweisen und Ressourcen genauer, um einen Konflikt besser managen zu können. Mithilfe eines Fallbeispiels üben wir, die Rolle der Mediatorin/des Mediators einzunehmen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, Personalvertretungen, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Voraussetzungen	Besuch des Kurses «Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz» oder gleichwertige Vorkenntnisse	
Referent	Martin Frei (Coach/Organisationsentwickler)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.4.2623	Do, 5.2.2026 – Fr, 6.2.2026	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Nr. D2.4.2624	Mo, 24.8.2026 – Di, 25.8.2026	📍 Luzern, RomeroHaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 150.–, Übernachtung: CHF 180.–	

asa Aggressionen im öffentlichen Dienst

Immer häufiger werden Mitarbeitende im öffentlichen Dienst kritisiert und beleidigt – oft stellvertretend für eine Behörde. Die Folge: Wut, Unsicherheit und Frust. Wie können Betroffene mit diesen Angriffen umgehen? Die Kursteilnehmenden lernen, aggressives Verhalten rechtzeitig zu erkennen, um möglichst konstruktiv einschreiten zu können.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, die im öffentlichen Dienst arbeiten	
Referentin	Karin Detmer Beyeler (Personalentwicklerin/Netzwerkerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.4.2625	Mo, 23.3.2026 – Di, 24.3.2026	📍 Vitznau, Hotel FloraAlpina
Nr. D2.4.2626	Do, 5.11.2026 – Fr, 6.11.2026	📍 Chur, Hotel Stern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	
Hinweis	Durch die asa anerkannte Weiterbildung für Chauffeusen und Chauffeure (CZV, Anerkennung 1 Tag).	

Frauen* Selbstschutz und Intervention im öffentlichen Raum

Wie können Frauen* auf Aggressionen, Übergriffe und Beleidigungen im beruflichen und gewerkschaftlichen Umfeld reagieren? Wie meistern sie bedrohliche Situationen, ohne sich selbst zu gefährden? Die Kursteilnehmerinnen lernen Konflikttheorien kennen und üben, wie sie im Ernstfall sinnvoll handeln können.



Zielpublikum	Cis und trans Frauen* sowie alle inter, nichtbinären und trans Personen	
Referent:innen	Elena Obreschkow (Trainerin planR), Benjamin Rittiner (Trainer planR)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.4.2627	Do, 3.9.2026 – Fr, 4.9.2026	📍 Schwarzenberg, Hotel & Bildungszentrum Matt
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 150.–, Übernachtung: CHF 190.–	

Rassismus erkennen – rassismuskritisch handeln

Bei der Arbeit, an Familientreffen, im öffentlichen Raum – überall begegnen wir rassistischen und fremdenfeindlichen Äusserungen. Oft wissen wir nicht, wie wir reagieren können. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen für rassismuskritisches Handeln: Wie erkennen wir Rassismus, wie sprechen wir darüber, wie können wir zu einer rassismuskritischen Betriebskultur beitragen?



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Rahel El-Maawi (Soziokulturelle Animatorin, Autorin)	
Kurs	2 Tage	
D2.4.2632	Do, 16.4.2026 – Fr, 17.4.2026	📍 Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 200.–	

Zielorientiert in die Zukunft

Jede Lebensphase birgt ihre eigenen Herausforderungen in unserer Entwicklung. Entwickeln heisst sich verändern. Veränderungen können Verunsicherung auslösen. In diesem Kurs schauen wir zurück, betrachten die aktuelle Situation und machen uns Gedanken darüber, wie wir unsere Zukunft steuern (beruflich und privat). Wir setzen uns mit den eigenen Fähigkeiten auseinander und erarbeiten Zukunftspläne, die uns entsprechen und uns motivieren.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Katrin Adler (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2624	Mo, 16.3.2026 – Di, 17.3.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D2.5.2625	Do, 1.10.2026 – Fr, 2.10.2026	📍 Münchenwiler, Schloss Münchenwiler
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 150.–, Übernachtung: CHF 180.–	

Das Steuer in die Hand nehmen und die eigene Handlungsfähigkeit stärken

Im Leben werden wir immer wieder gefordert oder gar herausgefordert. Wie stellen wir uns den aktuellen Herausforderungen? Wie steuern wir die Dinge, die uns wichtig sind? Wenn wir ausgeglichen sind, verfügen wir über die nötige Kraft und Leistungsfähigkeit, um Herausforderungen zu bewältigen. In diesem Kurs setzen wir uns mit unseren eigenen Themen auseinander und suchen (neue) Lösungen, wenn uns die bisherigen nicht weitergebracht haben.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Katrin Adler (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2627	Mo, 4.5.2026 – Di, 5.5.2026	📍 Läuelfingen, Quellhotel Bad Ramsach
Nr. D2.5.2628	Do, 12.11.2026 – Fr, 13.11.2026	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 210.–	

LGBTIQ Queer am Arbeitsplatz

In der Schweiz sind viele Lesben, Bisexuelle, Schwule, queere und trans Menschen am Arbeitsplatz nicht geoutet. Auch im Arbeitsalltag erfahren LGBTIQ-Personen oft Ausgrenzung und Diskriminierung. Doch welchen Schutz vor Diskriminierung hat eine queere Person? Und wie können queere Kolleg:innen unterstützt werden?



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent:innen	Domenica Priore (Unia), Elias Toledo (PVB), Alessandra Widmer (LOS Lesbenorganisation Schweiz)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2626	Do, 17.9.2026–Fr, 18.9.2026	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 200.–	

neu Im Flow – Ganz bei der Sache

«Ganz bei der Sache zu sein» beschreiben Menschen als sehr befriedigend, motivierend und entwicklungsfördernd. Im ersten Teil der Tagesveranstaltung werden Aufmerksamkeit und Konzentration und ihre Trainierbarkeit beleuchtet. Im zweiten Teil geht es darum, wann die Teilnehmenden Flow-Momente erleben und wie sie selbst steuern können, immer wieder motivierend «im Fluss» zu sein.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Astrid Mehr (Erwachsenenbildnerin und Coach)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.5.2632	Di, 31.3.2026	📍 Biel/Bienne, Restaurant Battenberg
Nr. D2.5.2633	Do, 27.8.2026	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Selbstfürsorge und Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Wir leben in einer (Arbeits-)Welt, die grosse Anforderungen an uns stellt. Das verursacht manchmal Stress. In diesem Kurs geht es darum, wie wir mithilfe psychologischer Methoden gelassener mit Stress umgehen können.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Sybille Wölfling (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2614	Mi, 21.1.2026–Do, 22.1.2026	📍 Läuelfingen, Quellhotel Bad Ramsach
Nr. D2.5.2615	Do, 19.2.2026–Fr, 20.2.2026	📍 Mogelsberg, Gasthaus Rössli
Nr. D2.5.2616	Do, 13.8.2026–Fr, 14.8.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D2.5.2617	Di, 8.12.2026–Mi, 9.12.2026	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 200.–	

neu Schlaf und Ressourcenaktivierung

Guter Schlaf und eine optimale Ressourcenaktivierung sind zentral für unsere Gesundheit und für unser körperliches, mentales und emotionales Wohlbefinden. Der Kurs vermittelt Basiswissen rund um den Schlaf und das nötige Knowhow für eine gesunde Schlafhygiene.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Sarah Gabi Schönenberger (Pädagogin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2629	Mo, 2.2.2026 – Di, 3.2.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D2.5.2630	Do, 26.3.2026 – Fr, 27.3.2026	📍 Kappel a. A., Kloster Kappel
Nr. D2.5.2631	Mo, 9.11.2026 – Di, 10.11.2026	📍 Schwarzenberg, Hotel & Bildungszentrum Matt
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 150.–, Übernachtung: CHF 190.–	

neu ensa Mit Herz und Verstand: Erste Hilfe bei psychischen Herausforderungen im Alltag

Der ensa-Erste-Hilfe-Kurs vermittelt praxisnah Basiswissen zu psychischen Krankheiten für den Alltag. Die Teilnehmenden lernen, wie sie als Laien psychische Probleme erkennen, wertfrei ansprechen und Betroffene ermutigen können, professionelle Hilfe anzunehmen.



Zielpublikum	Mitglieder, Mitglieder von Personalvertretungen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referentin	ensa-Instruktor:in	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.5.2634	Di, 10.3.2026 + Di, 17.3.2026	📍 Bern, Movendo
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Burnout erkennen und vorbeugen

Nicht zufällig leiden heutzutage immer mehr Menschen unter einem Burnout. Dieses Phänomen ist sehr vielschichtig und deshalb auch schwer zu erkennen. Die Kursteilnehmenden lernen mögliche Anzeichen bei sich oder ihrem Umfeld kennen und bauen das Tabu ab, das Thema Burnout anzusprechen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, die noch im Berufsleben stehen	
Referent	Martin Frei (Coach, Mediator)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2621	Do, 15.1.2026 – Fr, 16.1.2026	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Nr. D2.5.2622	Mo, 16.3.2026 – Di, 17.3.2026	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina
Nr. D2.5.2623	Do, 2.7.2026 – Fr, 3.7.2026	📍 Schwarzenberg, Hotel & Bildungszentrum Matt
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 200.–	

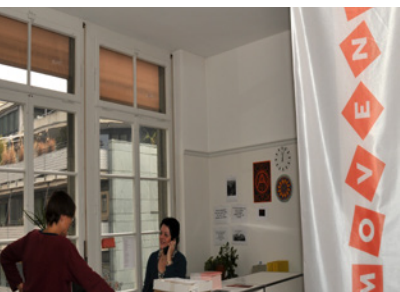


Das Bildungsinstitut der Gewerkschaften



**Jahre
Ans
Anni**

Movendo wurde 2001 als Nachfolgerin der Schweizer Arbeiter:innenbildungszentrale (SABZ) gegründet. 2026 blickt das Bildungsinstitut der Gewerkschaften auf 25 Jahre Engagement für Bildung und Solidarität zurück. Eine Reise durch die Geschichte der gewerkschaftlichen Bildung gibt es auf arbeiterschule.ch.



Frauen Fit durch die Wechseljahre

Dir wird heiss und kalt, wenn du daran denkst, wie du die Wechseljahre ohne zu viele Beschwerden und Stress überstehen und daneben noch mit Beruf und Privatleben jonglieren sollst? In diesem zweitägigen Kurs lernen Frauen, ihren Körper besser zu verstehen, und können so auch die körperlichen und mentalen Veränderungen erkennen und positiv unterstützen.



Zielpublikum	Frauen ab ca. 40 Jahren	
Referentin	Daniela Biberstein (Ergonomistin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2601	Mo, 18.5.2026–Di, 19.5.2026	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina
Nr. D2.5.2602	Do, 10.9.2026–Fr, 11.9.2026	📍 Läufelfingen, Quellhotel Bad Ramsach
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 210.–	

Älter werden im Beruf

Berufstätig und um die 50 Jahre alt? Zeit, einmal in aller Ruhe übers Älterwerden im Beruf nachzudenken. Die Energie nimmt langsam ab, während die Anforderungen am Arbeitsplatz hoch bleiben. Wir unterhalten uns über die eigenen Stärken und Schwächen, überprüfen die Balance von Berufs- und Privatleben und planen allfällige Veränderungen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, die das 50. Altersjahr bald überschreiten oder bereits überschritten haben	
Referentin	Astrid Mehr (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2618	Di, 28.4.2026–Mi, 29.4.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D2.5.2619	Mi, 3.6.2026–Do, 4.6.2026	📍 Gais, Hotel Idyll
Nr. D2.5.2620	Mi, 7.10.2026–Do, 8.10.2026	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 150.–, Übernachtung: CHF 190.–	

Vorbereitung auf die Pensionierung

Die Pensionierung rückt näher. Der Abschied vom Berufsleben ist ein prägendes Erlebnis. Von einem Tag auf den anderen wird vieles anders sein. Gleichzeitig ist die Pensionierung eine grosse Chance für die Betroffenen und ihre Angehörigen. Im Kurs besprechen wir die Planung der neuen Lebensphase und die damit verbundenen Erwartungen und Ängste.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, die 2 bis max. 5 Jahre vor der Pensionierung stehen	
Referentinnen	Astrid Mehr (Erwachsenenbildnerin und Coach), Mattia Mandaglio (VPOD)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D2.5.2605	Mi, 4.2.2026–Do, 5.2.2026	📍 Luzern, RomeroHaus
Nr. D2.5.2606	Di, 3.3.2026–Mi, 4.3.2026	📍 Münchenwiler, Schloss Münchenwiler
Nr. D2.5.2607	Mi, 22.4.2026–Do, 23.4.2026	📍 Spiez, Hotel Seaside/ABZ Spiez
Nr. D2.5.2608	Mi, 6.5.2026–Do, 7.5.2026	📍 Chur, Hotel Stern
Nr. D2.5.2609	Mi, 17.6.2026–Do, 18.6.2026	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Nr. D2.5.2611	Mi, 16.9.2026–Do, 17.9.2026	📍 Kappel a. A., Kloster Kappel
Nr. D2.5.2612	Mi, 21.10.2026–Do, 22.10.2026	📍 Interlaken, Hotel Carlton-Europe
Nr. D2.5.2613	Di, 17.11.2026–Mi, 18.11.2026	📍 Läufelfingen, Quellhotel Bad Ramsach
Nr. D2.5.2610	Do, 3.12.2026–Fr, 4.12.2026	📍 Vitznau, Hotel FloraAlpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 190.–	
Hinweis	Kursgebühr für Lebenspartner:innen: CHF 320.– (VPOD-Mitglied: CHF 500.–) zuzüglich Kosten für Verpflegung und Übernachtung.	

Frauen* Wen-Do, Selbstverteidigung für Frauen*

Wen-Do ist eine Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechnik für Frauen*. Im Kurs lernen die Teilnehmenden, sich gegen blöde Sprüche, unerwünschte Berührungen und gegen Gewalt zu wehren – sei dies am Arbeitsplatz, in der Öffentlichkeit, in Beziehungen oder online. Und bei allem Ernst kommt auch der Spass nicht zu kurz!



Zielpublikum	Wen-Do wurde von Frauen* für Frauen* entwickelt. Aber auch andere Geschlechter sind von patriarchaler und sexualisierter Gewalt betroffen. Der Kurs ist deswegen für alle cis und trans Frauen sowie alle inter, nichtbinären und trans Personen geöffnet.	
Referentinnen	Jeanne Allemann (Wen-Do-Trainerin), Livia Boscardin (Wen-Do-Trainerin)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.5.2603	Do, 21.5.2026–Fr, 22.5.2026	📍 Olten, Hotel Olten
Nr. D2.5.2604	Do, 3.12.2026–Fr, 4.12.2026	📍 Basel, Hotel Odelya
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	
Hinweis	Dieser Kurs ist für alle Frauen* geeignet, unabhängig von Alter, Fähigkeiten oder Fitnesslevel!	

Texte schreiben – verständlich und einfach

Wie muss ein Text geschrieben sein, damit ihn alle lesen und auch verstehen können? Wie bringen wir unser Thema kurz und knackig auf den Punkt? In diesem Kurs befassen wir uns mit stilistischen Grundregeln, mit Grammatik und Rechtschreibung. Kreative Schreibübungen und Mustertexte wecken die Lust am Schreiben.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Paula Klemt (Schreibcoach)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.6.2614	Mo, 13.4.2026–Di, 14.4.2026	📍 Thun, Hotel Aare Thun
Nr. D2.6.2615	Do, 22.10.2026–Fr, 23.10.2026	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Clever mit Zahlen – Rechnen für den Alltag

Zahlen sind überall! Auf dem Handy und im Kochrezept, beim Einkaufen und auf der Lohnabrechnung. Mit Zahlen kann man rechnen, und manchmal ist das gar nicht so einfach. Wenn du ein ungutes Gefühl beim Rechnen hast, bist du in diesem Kurs genau richtig. Hier entdeckst du die Welt der Zahlen und findest Spass daran – nebenbei rechnen wir.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Georg Held (Erwachsenenbildner, Job Coach)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.6.2610	Do, 27.8.2026–Fr, 28.8.2026	📍 Thun, Hotel Aare Thun
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Kreatives Schreiben

Spass am Schreiben? Lust auf kreatives Experimentieren mit Sprache, um zu einem eigenen Stil zu finden? Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die schreibend die Welt erkunden und verändern wollen – ganz konkret und auf vertrautem Terrain: im Alltag, am Arbeitsplatz, in der Gewerkschaftsarbeit.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, Vertrauensleute	
Voraussetzungen	Gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, Umgang mit PC (Word)	
Referentin	Franziska Meister (Journalistin und Autorin)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.6.2618	Fr, 6.11.2026 + Fr, 13.11.2026	📍 Dübendorf, Sorell Hotel Sonnental
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Spontan reagieren – Umgang mit Unerwartetem

Unser gewohntes Umfeld verändert sich immer wieder. Andere handeln oft anders, als wir es erwarten. Neue Lösungswege und spontane Reaktionen sind gefragt. In diesem Kurs erkunden wir Methoden der kreativen Lösungsfindung und lernen, mit unerwarteten Veränderungen erfolgreich umzugehen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Mireille Eva Gugolz (SchauspielerIn und ErwachsenenbildnerIn)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2609	Fr, 12.6.2026	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

neu Wie kommst du ins Tun? Arbeit und Zeit im Griff

Ablenkungen überall, der innere Kritiker ist laut, und der perfekte Moment zum Anfangen kommt irgendwie nie. Gute Vorsätze und Ideen sind da, aber Mails, To-Dos und Termine stapeln sich, während das Gefühl wächst, allem nur noch hinterherzurrennen. In diesem Kurs lernst du, wie du dich selbst besser steuerst, wie du deine Arbeit effektiver organisierst und wie du möglicherweise zu einem Mutanfall kommst.



Zielpublikum	Der Kurs richtet sich an Personen, die hauptsächlich Bürotätigkeiten nachgehen und ihre Arbeit mehr oder weniger selber organisieren können.	
Referent	Benjamin Sager (Innovationspsychologe und Humortainer)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2621	Mo, 16.2.2026	📍 Olten, Hotel Olten
Nr. D2.6.2622	Mo, 7.9.2026	📍 Thun, Hotel Aare Thun
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Erste Schritte in die Welt der künstlichen Intelligenz

Du hörst immer häufiger von KI und möchtest mit dem Thema in Berührung kommen und etwas Nützliches für dich finden? Der Kurs lädt ein, sowohl die theoretischen Grundlagen zu erlernen als auch diese spannenden Technologien in der Praxis auszuprobieren. Lerne, wie neuronale Netze funktionieren und wie man sie in verschiedenen Bereichen einsetzen kann.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referentin	Taisiia Gilgen (Wirtschaftsinformatikerin)	
Kurs	2 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.6.2616	Do, 9.4.2026 – Fr, 10.4.2026	📍 Thun, Hotel Aare Thun
Nr. D2.6.2617	Mo, 9.11.2026 – Di, 10.11.2026	📍 Olten, Hotel Olten
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 100.–	

Digitale Selbstverteidigung

Die grossen Internetplattformen erwirtschaften gigantische Gewinne, indem sie unsere Daten für ihre Zwecke nutzen. Aber auch der Staat hat heute Überwachungsmöglichkeiten, die vor wenigen Jahren noch unvorstellbar waren. Im Kurs werden die Praktiken analysiert. Und wir lernen, uns selbst im Netz zu schützen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Erik Schönenberger (Informatiker Digitale Gesellschaft)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2613	Fr, 17.4.2026	📍 Thun, Hotel Aare Thun
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Am Kurs wird mit dem eigenen Laptop und Handy gearbeitet.	

Computerkurs für Einsteiger:innen (Windows 11)

Keine Erfahrung mit Computern, mit Windows und den Office-Programmen Word und Excel? Kein Problem! Wir führen Neueinsteiger:innen ruhig und ohne Druck in die Welt von Windows und Office ein.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs	3 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.6.2619	Mi, 25.2.2026–Fr, 27.2.2026	📍 Bern, Computerschule Bern
Nr. D2.6.2620	Mi, 26.8.2026–Fr, 28.8.2026	📍 Wallisellen, Microwin AG
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1230.–, Verpflegung: CHF 150.–	
Hinweis	Für Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 750.–, Verpflegung CHF 150.–.	

PC-Einstiegskurs für Senior:innen (Windows 11 / Office 2021)

Computerkenntnisse sind im Alltag immer mehr gefragt. Ohne Zeitdruck lernen die Kursteilnehmenden, Texte und Mails zu schreiben und im Internet zu surfen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte im Senior:innenalter	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs	3 Tage (ohne Übernachtung)	
Nr. D2.6.2606	Mi, 4.11.2026–Fr, 6.11.2026	📍 Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1230.–, Verpflegung: CHF 150.–	
Hinweis	Für Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 750.–, Verpflegung CHF 150.–.	

Word: Grundkurs (MS Office 2021)

Word kennen alle. Wirklich? Mit Word einige Zeilen schreiben, das geht relativ einfach. Schon schwieriger ist es, eine Einladung, einen Brief oder ein Titelblatt zu gestalten. Und wie wird ein Text formatiert, wie werden Bilder, Tabellen und Links eingefügt? Mit all diesen Themen befasst sich dieser Kurs.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2607	Fr, 24.4.2026	📍 Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Für Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 250.–, Verpflegung CHF 50.–.	

Word: Aufbaukurs (MS Office 2021)

Word bietet viel mehr als nur Textverarbeitung und etwas Gestaltung. Dieser Kurs wendet sich an Leute mit guten Grundkenntnissen, die die Möglichkeiten von Word voll ausnützen wollen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Voraussetzungen	Gute Grundkenntnisse in Word	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2608	Fr, 23.10.2026	📍 Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Für Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 250.–, Verpflegung CHF 50.–.	

Excel: Grundkurs (MS Office 2021)

Die meisten Leute kennen Excel-Tabellen mit Budgets, Teilnehmendenlisten oder Checklisten. Aber wer hat schon mal selbst eine Tabellenkalkulation oder eine Datenbank erstellt? Der Kurs befasst sich mit den Grundfunktionen von Excel.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2601	Fr, 20.2.2026	📍 Bern, Computerschule Bern
Nr. D2.6.2602	Fr, 5.6.2026	📍 Wallisellen, Microwin AG
Nr. D2.6.2603	Fr, 18.9.2026	📍 Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Für Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 250.–, Verpflegung CHF 50.–.	

Excel: Aufbaukurs (MS Office 2021)

Die Hauptfunktionen von Excel sind den meisten bekannt. Doch die Software kann noch mehr. Dieser Kurs wendet sich an Leute mit guten Grundkenntnissen, die die Möglichkeiten von Excel voll ausnützen wollen. Wir befassen uns unter anderem mit Formeln, mit der Verwaltung und Visualisierung von Daten, und wir lernen, Adressdateien für Seriendrucke zu erstellen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Voraussetzungen	Gute Grundkenntnisse in Excel	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2604	Fr, 20.3.2026	📍 Bern, Computerschule Bern
Nr. D2.6.2605	Fr, 21.8.2026	📍 Wallisellen, Microwin AG
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Für Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 250.–, Verpflegung CHF 50.–.	

Outlook (MS Office 2021)

Mit dem Computerprogramm Outlook senden und empfangen wir Mails. Aber mit Outlook lässt sich weit mehr machen: Termine verwalten, Adressen speichern, Aufgabenlisten erstellen und Notizen schreiben. Der Kurs zeigt das ganze Potenzial von Outlook auf.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D2.6.2611	Fr, 19.6.2026	📍 Wallisellen, Microwin AG
Nr. D2.6.2612	Fr, 11.12.2026	📍 Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Für Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 250.–, Verpflegung CHF 50.–.	

Zusammenarbeit online: Umgang mit Teams, OneNote und weiteren Tools

Die Zusammenarbeit findet immer häufiger online statt. Der Kurs gibt eine Einführung in die Arbeitsinstrumente MS Teams und OneNote. Am zweiten Tag werden diese Programme genutzt, um Methoden kennenzulernen, die die Zusammenarbeit auch online attraktiv gestalten lassen.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Voraussetzungen	Die Teilnehmenden verfügen über ein Gerät, auf dem MS Teams und OneNote bereits installiert sind.	
Referent:innen	Béla Filep (Informatikcoach), Theres Höchli (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs Nr. D2.6.2623	2 Tage (ohne Übernachtung) Do, 28.5.2026–Fr, 29.5.2026	📍 Bern, Computerschule Bern (1. Tag) online (2. Tag)
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Suchen und finden – sicher im Internet

Was machen wir, wenn wir kurz etwas nachschlagen wollen? Wir gehen ins Internet und googeln – manchmal leider ohne Erfolg. In diesem Kurs präsentieren wir die besten Suchwerkzeuge und Suchtricks. Wir geben Tipps für die optimale Wahl von Suchbegriffen und zeigen, wie wir sicher surfen und Informationen überprüfen können.



Zielpublikum	Mitglieder und Interessierte, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Voraussetzungen	Praktische Kenntnisse im Umgang mit PC und Internet	
Referent	Béla Filep (Informatikcoach)	
Kurs Nr. D2.6.2624	1 Tag Fr, 11.9.2026	📍 Bern, Computerschule Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	
Hinweis	Für Garanto-Mitglieder: Kursgebühr CHF 250.–, Verpflegung CHF 50.–.	

Aktiv in meiner Gewerkschaft: Basiskurs für Vertrauensleute

Welche Rollen und Rechte haben Vertrauensleute einer Gewerkschaft? Wie können sie sich am Arbeitsplatz und in der Gewerkschaft einsetzen? Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für Aktivist:innen und informiert über aktuelle Themen des Schweizerischen Gewerkschaftsbundes (SGB). Gemeinsam erarbeiten wir einen Aktionsplan.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitglieder von Personalvertretungen	
Referenten	Christoph Geissbühler (Erwachsenenbildner), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo), Wossen Aregay (SEV)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2601	Mo, 4.5.2026 – Di, 5.5.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D1.8.2602	Mo, 9.11.2026 – Di, 10.11.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	
Hinweis	Für SEV-Mitglieder dauert der Kurs drei Tage (zusätzlich Mi, 6.5.2026 bzw. Mi, 11.11.2026).	

Aktiv in meiner Gewerkschaft: Aufbaukurs für Vertrauensleute

Wie kann gewerkschaftliche Arbeit im Betrieb gestärkt werden? Wie fördere ich die gewerkschaftliche Zusammenarbeit im Betrieb? Neben verschiedenen Inputs zu diesen Themen gibt es genügend Raum für das, was Movendo-Kurse auszeichnet: den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitglieder von Personalvertretungen	
Voraussetzungen	Besuch eines Basiskurses (Aktiv in meiner Gewerkschaft oder Unia) oder 2 Jahre Praxiserfahrung als Vertrauensperson	
Referenten	Christoph Geissbühler (Erwachsenenbildner), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2603	Do, 3.9.2026 – Fr, 4.9.2026	📍 Schwarzenberg, Hotel & Bildungszentrum Matt
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 200.–	
Hinweis	Dieser Kurs kann auch als Gruppe besucht werden.	

Jugend Über soziale Medien junge Menschen für gewerkschaftliche Themen gewinnen

In diesem Workshop denken wir gemeinsam darüber nach, wie wir mit den Möglichkeiten sozialer Medien (junge) Menschen für gewerkschaftliche Fragen und linke Antworten gewinnen können. Du lernst, wie sich komplexe Themen verständlich vermitteln lassen, und wir überlegen uns, welcher Ansatz zu dir oder deiner Organisation passt. Wenn du Lust auf kurze theoretische Inputs, konkrete Anwendungsbeispiele, Erfahrungsaustausch und den einen oder anderen humoristischen Einschub hast, bist du hier richtig.



Zielpublikum	(Neu)Mitglieder, Vertrauenspersonen und Gewerkschaftssekretär:innen bis 30 Jahre		
Referent	Flavien Gousset (Campaigner)		
Kurs	1 Tag		
Nr. D1.8.2615	Sa, 20.6.2026	📍 Zürich, VPOD-Zentralsekretariat	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–		

Mutig handeln im Betrieb – aber sicher!

Gewerkschaftliche Arbeit im Betrieb ist nicht einfach: Es braucht Mut, sich zu exponieren, Missstände anzusprechen und die einem zustehenden Rechte einzufordern. Anhand von Fallbeispielen der Teilnehmenden wird der Umgang mit herausfordernden Situationen im Betrieb mit einem Schauspieler geübt.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder von Personalvertretungen, Stiftungsräten und Vorsorgekommissionen		
Voraussetzungen	Die Bereitschaft für Rollenspiele wird vorausgesetzt.		
Referent:innen	Andi Geu (Soziologe), Anina Schmid (Psychologin), Christoph Lanz (Schauspieler), Wossen Aregay (SEV)		
Kurs	2 Tage		
Nr. D1.8.2604	Mo, 20.4.2026–Di, 21.4.2026	📍 Bern, Hotel Bern	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 180.–, Übernachtung: CHF 220.–		

MOVENDO

Hast du eine Idee für einen Movendo-Kurs? Fehlt dir ein Angebot zu den Themen Arbeit, Gewerkschaft und Politik? Dann kontaktiere uns per Telefon oder Mail. Wir planen schon bald das nächste Programm. Bedürfnisse unserer Mitglieder helfen uns, das Kursangebot weiterzuentwickeln.

Deine Kontaktpersonen sind:

Kurse für Mitglieder: Fiora Pedrina, Ausbildungsleiterin,
058 218 00 09, fiora.pedrina@movendo.ch

Kurse für Vertrauensleute und Personalvertretungen: Maurizio Maggetti-Waser, Ausbildungsleiter,
058 218 00 08, maurizio.maggetti@movendo.ch

neu **Umkämpft und umstritten: die Sozialpartnerschaft**

Sozialpartnerschaft und Arbeitsfrieden: Wir schauen hinter den Mythos dieser Begriffe, klären die Rollen der Akteur:innen und erhalten Einblick in Entstehung, Umsetzung und Weiterentwicklung von Gesamtarbeitsverträgen. Nach der Diskussion wegweisender Beispiele und aktueller Herausforderungen wagen wir einen Blick in die Zukunft.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitglieder von Personalvertretungen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referenten	Franz Schori (syndicom), Urs Zumbach (PV-Präsident B2B & Firmenvorstand-Präsident Swisscom Group), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)	
Kurs Nr. D1.8.2620	2 Tage Do, 5.3.2026 – Fr, 6.3.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Erfolgreich kollektiv verhandeln

Wie verhandeln wir erfolgreich als Kollektiv? Wie bereiten wir eine Verhandlung strategisch vor? Dieser Kurs gibt viele Inputs für erfolgreiches Verhandeln als Team und bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, Techniken und Methoden in Rollenspielen zu vertiefen.



Zielpublikum	Delegierte von GAV-Verhandlungen; Mitglieder von Personalvertretungen; Vertrauenspersonen; Gewerkschaftssekretär:innen, die Personalvertretungen betreuen	
Voraussetzungen	Erfahrung mit Kollektivverhandlungen oder bevorstehende Kollektivverhandlungen (z.B. als Mitglied von GAV-Verhandlungsdelegationen)	
Referent:innen	Danièle Lenzin (Erwachsenenbildnerin), Simon Schulz (Personalvertretungs-Präsident)	
Kurs Nr. D1.8.2607	2 Tage Do, 4.6.2026 – Fr, 5.6.2026	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 190.–, Übernachtung: CHF 230.–	

Gewerkschaftliche Arbeit in anderen Ländern

Denke global, handle lokal! Im Kurs lernen wir gewerkschaftliche Arbeit in anderen Ländern kennen und ziehen daraus Schlüsse für unser eigenes Engagement.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitglieder von Personalvertretungen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referent:innen	Maurizio Maggetti-Waser (Movendo) und Gäste	
Kurs Nr. D1.8.2613	2 Tage Mi, 18.11.2026 – Do, 19.11.2026	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Die Politik der Altersvorsorge verstehen

Im Zentrum dieses Kurses stehen die Mechanismen des Drei-Säulen-Modells und ihre Auswirkungen auf die Arbeitnehmenden. Das Grundlagenwissen zu AHV und Pensionskasse wird anhand typischer Beispiele besprochen. Der Kurs gewährt Einblick in aktuelle politische Debatten rund um Volksabstimmungen und parlamentarische Entscheide.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitglieder von Personalvertretungen	
Referentinnen	Brigitta Bernet (Unia), Gabriela Medici (SGB)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2609	Do, 18.6.2026–Fr, 19.6.2026	📍 Männedorf ZH, Hotel Boldern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 190.–, Übernachtung: CHF 230.–	
Hinweis	Der individuelle AHV-Kontoauszug und der persönliche Pensionskassenausweis werden in diesem Kurs NICHT besprochen. Diese werden in Kursen im Mitgliederprogramm behandelt.	

Sozialversicherungen international: Wie sieht die Rente aus nach einem Arbeitsleben in mehreren Ländern?

Grenzgänger:innen und Personen, die während ihres Arbeitslebens in verschiedenen Ländern gearbeitet haben, können ein Lied davon singen: Rentenberechnungen mit verschiedenen Sozialversicherungssystemen sind ohne Vorwissen unmöglich. Wir knacken diese «Black Box»: Dieser Kurs vermittelt das notwendige Wissen zu den wichtigsten Sozialversicherungsabkommen der Schweiz mit den EU- und Balkanstaaten. Es werden konkrete Fallbeispiele berechnet und wir stellen die zuständigen Institutionen vor.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder von Personalvertretungen, Vorsorgekommissionen und Stiftungsrät:innen von Pensionskassen, Gewerkschaftssekretär:innen und Mitglieder	
Referent	Ruzhdi Ibrahim (Unia)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2612	Do, 29.10.2026–Fr, 30.10.2026	📍 Balsthal, Hotel Balsthal
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 210.–	
Hinweis	Dieser Kurs richtet sich an Multiplikator:innen, die in ihrem Umfeld Personen beraten möchten.	

Sitzungen und Versammlungen leiten und gestalten

Eine Sitzung zu leiten, ist sehr anspruchsvoll. Gesetzte Ziele müssen erreicht werden, und möglichst alle Beteiligten sollen zu Wort kommen. Der Kurs zeigt, wie Sitzungen und Versammlungen optimal vorbereitet, geleitet und ausgewertet werden.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Voraussetzungen	Verantwortung für Sitzungs- und/oder Versammlungsleitung	
Referentin	Danièle Lenzin (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2610	Mo, 16.11.2026–Di, 17.11.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Fit am Flip – mit Schwung visualisieren

Schwungvoll ein Flipchart für eine Präsentation erstellen? Farbige und knackige Hand-schrift und Zeichnungen statt PowerPoint und Beamer? Analog statt digital? Mit Emotionen statt Effekten? Auch ohne Vorkenntnisse verleihen die Teilnehmenden in diesem Kurs ihrem Auftritt mehr Schwung und Verständlichkeit.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder von Personalvertretungen	
Referentin	Susanna Vogel-Engeli (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2608	Do, 10.9.2026–Fr, 11.9.2026	📍 Mogelsberg, Gasthaus Rössli
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 180.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Protokollführung

Das Protokoll dient nicht nur der Information und Kontrolle; es ist auch ein wichtiges Führungsinstrument. Protokollführung ist anspruchsvoll und wichtig. Die Teilnehmenden üben, die wesentlichen Aussagen und Entscheidungen schriftlich festzuhalten.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitarbeitende von Gewerkschaften, Mitglieder von Personalvertretungen	
Voraussetzungen	Verantwortung für die Protokollführung	
Referentin	Milena da Silva Reis (Lehrperson Sprachen)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2605	Mo, 30.3.2026–Di, 31.3.2026	📍 Thun, Hotel Aare Thun
Nr. D1.8.2606	Do, 15.10.2026–Fr, 16.10.2026	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 180.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Deine Botschaft auf den Punkt gebracht!

Du willst eine kleine Kampagne oder Aktion starten und hast Mühe, deine Kommunikation auf den Punkt zu bringen? In diesem Kurs lernst du, deine Geschichte zu erzählen – sogenanntes Storytelling. Du lernst, deine Forderungen klar zu formulieren und Geschichten so zu erzählen, dass sie verstanden werden, damit du deine Kampagnenziele erreichst: kurz, prägnant und eingängig.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder von Personalvertretungen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referent	Thomas Zimmermann (SGB)	
Kurs	1 Tag	
Nr. D1.8.2614	Fr, 18.9.2026	📍 Zürich, Volkshaus
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 410.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Einführungskurs Doppelte Buchhaltung

Was ist doppelte Buchhaltung? Kassier:innen von Vereinen, Gruppen und Sektionen lernen in diesem Kurs die theoretischen Grundlagen der doppelten Buchhaltung kennen und vertiefen das Gelernte in praktischen Übungen.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitarbeitende von Gewerkschaften		
Referentin	Petra Wirth (Betriebsökonomin)		
Kurs	2 Tage		
Nr. D1.8.2616	Mo, 13.4.2026–Di, 14.4.2026	📍 Schwarzenberg, Hotel & Bildungszentrum Matt	
Nr. D1.8.2617	Mo, 24.8.2026–Di, 25.8.2026		
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 200.–		

Aufbaukurs Doppelte Buchhaltung

Kontenplan, Bewertungen, Abschreibungen, Abgrenzungen, Rückstellungen, Gewinnverwendung: Diesen Fragen widmen wir uns im Aufbaukurs. Weitere Themen sind die Kennzahlen, die Jahresrechnung, die Liquidität und Anlagemöglichkeiten sowie das Budget und Steuerfragen.



Zielpublikum	Vertrauenspersonen, Mitglieder mit gewerkschaftlichen Funktionen, Mitarbeitende von Gewerkschaften	
Voraussetzungen	Besuch «Einführungskurs Doppelte Buchhaltung» oder gleichwertige Kenntnisse	
Referentin	Petra Wirth (Betriebsökonomin)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.8.2618	Mo, 30.11.2026 – Di, 1.12.2026	📍 Schwarzenberg, Hotel & Bildungszentrum Matt
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 820.–, Verpflegung: CHF 160.–, Übernachtung: CHF 200.–	

Denkwerkstatt für Personalvertreter:innen

In diesem neuen Format werden aktuelle Themen der Arbeitswelt und der PV-Arbeit vorgestellt und diskutiert. Neben innovativen Projekten aus der Praxis stehen auch juristische Weiterentwicklungen (neue Gesetze und Bundesgerichtsentscheide) im Zentrum. Die Denkwerkstatt gibt Raum zum Austauschen, Vernetzen und gemeinsamen Lernen.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referent:innen	Maurizio Maggetti-Waser (Movendo), Valérie Solano (Movendo) und weitere	
Kurs	1 Tag	
Nr. B1.7.2601	Mi, 4.3.2026	📍 Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 450.–, Verpflegung: CHF 50.–	

Basiskurs für Mitglieder von Personalvertretungen

Welche Aufgaben und Rechte haben Mitglieder von Personalvertretungen? Was sind ihre Ziele? Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen und vielseitigen Aufgaben von Personalvertretungen kennen. Weiter erhalten sie viele praktische Tipps.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen; Gewerkschaftssekretär:innen, die Personalvertretungen betreuen	
Referent	Peter Lüthi (Team- und Organisationsberater)	
Kurs	3 Tage	
Nr. D1.7.2601	Mo, 9.3.2026 – Mi, 11.3.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D1.7.2602	Mi, 6.5.2026 – Fr, 8.5.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D1.7.2603	Mo, 31.8.2026 – Mi, 2.9.2026	online
Nr. D1.7.2604	Mo, 19.10.2026 – Mi, 21.10.2026	Vitznau, Hotel Flora Alpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1350.–, Verpflegung: CHF 300.–, Übernachtung: CHF 370.–	

Aufbaukurs für Mitglieder von Personalvertretungen

Wie können Personalvertretungen ihre Aufgabe noch besser erfüllen? Im Fokus steht die wirkungsvolle Gestaltung der Arbeit in der Personalvertretung. Weitere Themen sind die Beteiligung der Mitarbeitenden, Sitzungsgestaltung und Gesprächsführung.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen; Gewerkschaftssekretär:innen, die Personalvertretungen betreuen	
Voraussetzungen	Besuch des Basiskurses	
Referent	Peter Lüthi (Team- und Organisationsberater)	
Kurs	3 Tage	
Nr. D1.7.2605	Mo, 1.6.2026 – Mi, 3.6.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D1.7.2606	Mi, 4.11.2026 – Fr, 6.11.2026	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1350.–, Verpflegung: CHF 300.–, Übernachtung: CHF 370.–	

Führungskurs für Präsidien von Personalvertretungen

Nur eine gut geführte Personalvertretung kann sich durchsetzen. Doch eine Personalvertretung zu führen, ist schwierig. Wie können wir als Präsident:innen oder Vizepräsident:innen ein Team führen und Aufträge erteilen, ohne ein Weisungsrecht zu haben? Wir befassen uns mit den wichtigsten Führungsgrundsätzen und mit dem Umgang mit schwierigen Situationen.



Zielpublikum	Präsident:innen und Vizepräsident:innen von Personalvertretungen	
Voraussetzungen	Basiskurs (siehe Seite 42) oder 2 Jahre Praxiserfahrung in einer PV	
Referent	Peter Lüthi (Team- und Organisationsberater)	
Kurs	3 Tage	
Nr. D1.7.2607	Mo, 8.6.2026 – Mi, 10.6.2026	📍 Vitznau, Hotel Flora Alpina
Nr. D1.7.2608	Mi, 18.11.2026 – Fr, 20.11.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 1350.–, Verpflegung: CHF 300.–, Übernachtung: CHF 370.–	
Hinweis	Idealerweise melden sich Präsident:in und Vizepräsident:in gemeinsam an.	

Künstliche Intelligenz (KI): Die Zukunft der Arbeitswelt als Personalvertretung mitgestalten

Von Chat-Bots bis zu automatisierten Warenlagern: Der Einzug künstlicher Intelligenz in den Betrieben ist unaufhaltsam. Einerseits gilt es, als Personalvertretung die Chancen der künstlichen Intelligenz für die Mitarbeitenden zu nutzen und die Risiken von KI-Anwendungen zu minimieren. Andererseits gilt es auch, die KI in der eigenen Arbeit als Personalvertretung zu nutzen.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referenten	Peter Lüthi (Team- und Organisationsberater), Daniel Hügli (syndicom)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.7.2609	Mo, 9.2.2026 – Di, 10.2.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Nr. D1.7.2610	Di, 18.8.2026 – Mi, 19.8.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	
Hinweis	Im Kurs werden KI-Tools ausprobiert. Die Teilnehmenden werden gebeten, das internetfähige Gerät (Smartphone, Tablet, Laptop) mitzunehmen, das sie regelmässig zur Arbeit mit digitalen Tools einsetzen.	

Grundlagen zu Arbeit und Gesundheit

Unfälle und Erkrankungen bis hin zu längeren Ausfällen haben oft betriebliche Gründe. Was können Personalvertretungen dagegen tun? Dieser Kurs zeigt mögliche Ursachen und Lösungen auf. Anhand von Beispielen lernen die Teilnehmenden ihre Mitwirkungsrechte kennen.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen		
Referent:innen	Franziska Schneider (SEV), Elias Bieri (Unia)		
Kurs	2 Tage		
Nr. D1.7.2613	Mi, 28.10.2026–Do, 29.10.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–		

Jederzeit verfügbar für den Betrieb?

Müssen Arbeitnehmende jederzeit verfügbar sein? Das zunehmende Vermischen von Arbeitszeit und Freizeit kann Stress auslösen und krank machen. Flexible Arbeitszeiten bedeuten für Arbeitgebende und Arbeitnehmende oft nicht dasselbe. Anhand von Fallbeispielen analysieren wir Belastungen und erarbeiten Lösungen basierend auf den Mitwirkungsrechten von Personalvertretungen, Arbeitnehmenden und Gewerkschaften.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen, Gewerkschaftssekretär:innen		
Referenten	Nic Frei (Jurist), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)		
Kurs	2 Tage		
Nr. D1.7.2611	Di, 24.3.2026–Mi, 25.3.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–		

neu Psychosoziale Risiken im Betrieb: ein Handlungsfeld für Personalvertretungen

Unser Arbeitsalltag ist durch eine zunehmende Arbeitsverdichtung geprägt. Dies hat Folgen für uns Arbeitnehmende. Stress, Erschöpfung und Burnout prägen unser Leben als Ganzes: bei der Arbeit, in der Freizeit und im Familienleben. Dieser Kurs schaut genau hin auf die Ursachen und zeigt Chancen und Grenzen von Personalvertretungen auf, um ihre Arbeitskolleg:innen zu schützen und deren Gesundheit zu fördern.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen, Gewerkschaftssekretär:innen		
Referenten	Elias Bieri (Unia), Fabio Höhener (VPOD), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)		
Kurs	2 Tage		
Nr. D1.7.2618	Do, 27.8.2026–Fr, 28.8.2026	📍 Bern, Hotel Bern	
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)		
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 180.–, Übernachtung: CHF 220.–		

Kolleg:innen in schwierigen Situationen beraten

Wie können Personalvertretungen Kolleg:innen unterstützen, die gemobbt oder benachteiligt werden? Wie verhindern sie, dass falsches Eingreifen das Problem noch verschärft? Der Kurs vermittelt rechtliche Grundlagen und korrektes Vorgehen im Konfliktfall. Mit Fallbeispielen üben die Teilnehmenden das Gelernte.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen; Gewerkschaftssekretär:innen, die Personalvertretungen betreuen; Vertrauenspersonen	
Voraussetzungen	Basiskurs (siehe Seite 42) oder 2 Jahre Praxiserfahrung in einer PV	
Referent:innen	Elisabeth Fannin (Unia), Danièle Lenzin (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs Nr. D1.7.2614	2 Tage Mo, 4.5.2026 – Di, 5.5.2026	© Männedorf ZH, Hotel Boldern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 190.–, Übernachtung: CHF 230.–	

Rolle und Aufgaben der Arbeitsinspektorate – Praxisbesuch beim Arbeitsinspektorat Basel-Stadt

Arbeitsinspektorate spielen seit ihrer Gründung im 19. Jahrhundert eine wichtige Rolle beim Schutz von Arbeitnehmer:innen. Trotz dieser langen Geschichte und trotz ihrer zentralen Rolle im Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz sind diese staatlichen Akteure kaum bekannt. Dieser Kurs vermittelt eine Übersicht über die Aufgaben der Arbeitsinspektorate und klärt anhand von Praxisbeispielen, wie Missstände im Betrieb vermieden und – wenn sie auftreten – angegangen werden können.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen, Gewerkschaftssekretär:innen	
Referent:innen	Angelos Gerasimou (Leiter Arbeitsinspektorat), Miriam Kaiser (Juristin Arbeitsinspektorat), Maurizio Maggetti-Waser (Movendo)	
Kurs Nr. D1.7.2616	1 Tag Fr, 17.4.2026	© Basel, Arbeitsinspektorat
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 450.–, Verpflegung: CHF 50.–	

neu Personalbeurteilungssysteme neu gedacht – fair, transparent, wirksam

Faire Personalbeurteilungssysteme: Welches sind die Kriterien und wie kann die Personalvertretung Einfluss nehmen? Der Kurs vermittelt Grundwissen über Mitarbeitenden- und Qualifikationsgespräche, Arbeitszeugnisse sowie Persönlichkeits- und Datenschutz. Zudem wird aufgezeigt, welche Mitgestaltungsmöglichkeiten die Personalvertretung hat.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen; Gewerkschaftssekretär:innen, die Personalvertretungen betreuen	
Referent	Peter Lüthi (Team- und Organisationsberater)	
Kurs Nr. D1.7.2617	2 Tage Mo, 10.8.2026–Di, 11.8.2026	📍 Sigriswil, Solbadhotel
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Auftrittskompetenz einmal anders

Mit selbstsicherem Auftreten lassen sich Anliegen besser durchsetzen. Mitglieder von Personalvertretungen treten oft auf – an Sitzungen mit der Geschäftsleitung, in Gremien oder vor Arbeitnehmenden. Die Teilnehmenden lernen Methoden und Hilfsmittel kennen und üben selbstbewusstes Auftreten.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen	
Voraussetzungen	Dies ist ein praktischer Kurs. Bereitschaft zu Rollenspielen und Videotraining wird vorausgesetzt.	
Referentin	Sabrina Tessmer (Erwachsenenbildnerin)	
Kurs Nr. D1.7.2612	2 Tage Do, 18.6.2026–Fr, 19.6.2026	📍 Interlaken, Hotel Carlton-Europe
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 170.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Das 1x1 der Wirtschaft für Personalvertretungen

Wie funktioniert die Wirtschaft? Welche wirtschaftspolitischen Zusammenhänge müssen Personalvertretungen, Vertrauensleute und aktive Gewerkschaftsmitglieder kennen? Dieser Kurs vermittelt wirtschaftliche Grundkenntnisse, gewerkschaftliche Positionen und Strategien der Arbeitgebenden und staatliche Massnahmen.



Zielpublikum	Mitglieder von Personalvertretungen, Vertrauenspersonen	
Referent:innen	Daniel Lampart (SGB), Noémie Zurlinden (Unia)	
Kurs Nr. D1.7.2615	2 Tage Mo, 30.11.2026–Di, 1.12.2026	📍 Bern, Hotel Bern
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 180.–, Übernachtung: CHF 220.–	

Wir ergreifen Partei für

KLIMA, KAUFKRAFT UND GLEICHSTELLUNG

WERDE
JETZT
MITGLIED
DER SP!

[www.spschweiz.ch/
mitglied-werden/](http://www.spschweiz.ch/mitglied-werden/)



Wir ergreifen Partei

FÜR BEZAHLBARE KRANKENKASSENPRÄMIEN.

Nous prenons parti

POUR DES PRIMES MALADIE ABORDABLES.



Geschäftsberichte lesen und verstehen

Geschäftsberichte lesen und verstehen ist nicht einfach. Sie enthalten wichtige Informationen über den Zustand eines Unternehmens. Diese dienen als Grundlage für Lohnverhandlungen oder Sozialpläne. Im Kurs werden ökonomische, soziale und ökologische Kennzahlen in einem Geschäftsbericht erklärt.



Zielpublikum	Mitarbeitende von Gewerkschaften, Vertrauensleute, Mitglieder von Personalvertretungen, Stiftungsräten und Vorsorgekommissionen	
Voraussetzungen	Grundkenntnisse in Buchhaltung	
Referent	Magnus Meister (Unia)	
Kurs	2 Tage	
Nr. D1.7.2620	Mi, 22.4.2026 – Do, 23.4.2026	📍 Biel/Bienne, Hotel Plaza Mercure
Mitglieder	Kostenlos (siehe Seite 5)	
Nicht-Mitglieder	Kursgebühr: CHF 900.–, Verpflegung: CHF 210.–, Übernachtung: CHF 250.–	

MOVENDO

Das Bildungsinstitut der Gewerkschaften

etui.
european trade union institute

Europäische Betriebsräte – Die Spielregeln

Das Europäische Gewerkschaftsinstitut ETUI bietet einen sechswöchigen Online-Kurs für Mitglieder von Europäischen Betriebsräten an. Die Schweizer Gruppe trifft sich vor und nach dem Kurs virtuell zur Besprechung. Sobald die Daten von ETUI für 2026 bekannt sind, wird das Angebot auf der Movendo-Website aufgeschaltet.

Online-Kurse für Mitglieder von Europäischen Betriebsräten finden in deutscher, französischer, italienischer, spanischer und englischer Sprache statt.

Wenn du für dich oder deine Kolleg:innen interessiert bist, kannst du Maurizio Maggetti-Waser direkt kontaktieren:

maurizio.maggetti@movendo.ch



Anmeldung

Movendo
Das Bildungsinstitut der Gewerkschaften
Telefon 058 218 00 00
info@movendo.ch, www.movendo.ch

Kurs-Nr.

Titel

Kurs-Nr.

Titel

Bei Kursen mit Übernachtung buchen wir ein Doppelzimmer. Möchtest du gegen einen Aufpreis ein Einzelzimmer? ☐ Ja ☐ Nein ☐ Ich wünsche keine Unterkunft.

☐ Frau

☐ Herr

Korrespondenzsprache

☐ Deutsch

☐ Französisch

Name

Vorname

Beruf

Strasse

PLZ

Ort

Tel. Privat

Tel. Geschäft

Tel. Mobil

Geburtsdatum

E-Mail für Korrespondenz

☐ Ich habe keine E-Mail-Adresse.

Arbeitgeber

Ich bin Mitglied folgender Gewerkschaft

Mitglied-Nr.

Ich nehme in meiner Gewerkschaft eine besondere Funktion oder Aufgabe wahr:

☐ Personalvertretung

☐ Vorstand

☐ andere

Datum und Unterschrift

Mit meiner Unterschrift gebe ich mein Einverständnis, dass Movendo meine persönlichen Daten gemäss ihrer Datenschutzerklärung bearbeitet.
Diese ist unter www.movendo.ch abzurufen oder bei der Geschäftsstelle von Movendo zu bestellen.



Das Bildungsinstitut der Gewerkschaften

Mit wenigen Klicks anmelden unter www.movendo.ch



oder den Anmeldetalon in einem frankierten Kuvert schicken an:

Movendo

Monbijoustrasse 61

3007 Bern