



## Jonas Hunziker

«Es ist schön, Junge zu motivieren  
und so etwas zurückzugeben.»

**SEITE 6**

---

# Raritäten & Schnäppchen

---

Montag bis Freitag 9-16h  
vom 3. Feb bis am 28. Feb.



Wir verkaufen die  
übriggebliebenen  
Flaschen aus  
unserem Keller  
zu guten Preisen!

SCALA VINI-SCALA GUSTI AG  
Hauptstrasse 65 | 3706 Leissigen  
Infos unter 0338470008 oder [info@s-fabrik.ch](mailto:info@s-fabrik.ch)

# Winterliches Vergnügen am Schilthorn

Sonnenterrassen mit einmaligen Aussichten, eine neue Kinder-Erlebnispiste, der Snowpark zum Freeriden und steile Pisten für Geübte

Ich liebe die Berge, die Natur und die Technik – und ich liebe das Skifahren. Dies sind einige Gründe dafür, weshalb ich mich zunächst für die Ausbildung im Tourismus-Marketing und später für einen Job bei den Bergbahnen entschieden habe. Die Passion für den Skisport teile ich mit den Gebrüdern Hunziker, die in diesem Jahr bereits zum 6. Mal das Freeski Camp im Skyline Snowpark am Schilthorn durchführen. Damit können wir unseren jungen Gästen ein weiteres Highlight am Schilthorn anbieten. Ein Interview mit Jonas Hunziker lesen Sie übrigens auf Seite 6 dieser Ausgabe.

Das Schilthorn ist sowohl beliebter Ausflugs- als auch empfehlenswerter Wintersportberg: Geübte Fahrerinnen und Fahrer lieben die anspruchsvollen Pisten am Schilthorn – und mit Inbetriebnahme der neuen Beschneiungsanlage am Schiltgrat wurde die Schneesicherheit im Skigebiet deutlich erhöht. In den vergangenen Jahren haben wir das Winterangebot intensiv ausgebaut, beispielsweise mit der Skimovie-Piste, dem Skyline Snowpark oder der permanenten Skicross-Strecke Winteregg. Ein anspruchsvolles Highlight ist die «Direttissima» – die steilste Piste im Jungfraugebiet! Vor wenigen Wochen eröffneten wir Lilly's Kidsslope, die abenteuerreiche

Erlebnispiste für Kinder am Allmendhubel. Verbinden Sie Ihren Skitag mit einem Abstecher in die «Crystal Lounge» in der Bergstation Schilthorn: Hier haben wir eine Ausstellung mit Modellen und Projektskizzen des Neubauprojektes SCHILTHORNBAHN20XX eingerichtet. Bei Ihrem nächsten Besuch auf dem Schilthorn Piz Gloria laden wir Sie dazu ein, die Ausstellung zu besuchen.

«Mürren und Schilthorn Piz Gloria – hier ist der Wintersport zuhause!»

Christoph Egger  
Direktor  
Schilthornbahn AG



Krankenkassen  
anerkannt

**Home Instead**  
Seniorenbetreuung  
Zuhause umsorgt

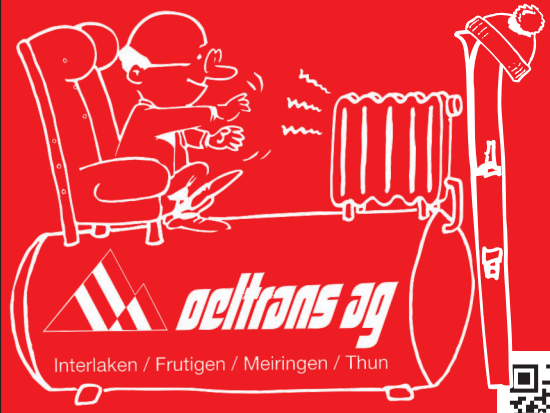


Lebensqualität für Senioren  
& Entlastung für Angehörige

- ◆ Unterstützung im Haushalt beim Kochen sowie beim Einkauf
- ◆ 2 bis 24 Stunden flexibel für Sie da
- ◆ Fest zugewiesene Betreuung aus Ihrer Region
- ◆ Demenz- und Palliativbetreuung
- ◆ Unterstützung in der Grundpflege

Kostenloses Beratungsgespräch  
Rufen Sie uns unverbindlich an: 031 370 80 70  
Home Instead Berner Oberland  
[www.homeinstead.ch](http://www.homeinstead.ch)

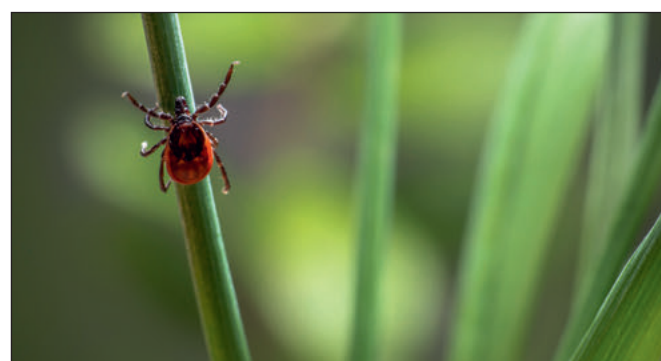
...UND NACH DEM SKIFAHREN  
IN DIE WARMER STUBE



**oeltrans ag**  
Interlaken / Frutigen / Meiringen / Thun



**oeltrans ag**  
Familie Beeler und Mitarbeiter  
Seit 1970 Heizöl, Diesel, Benzin, Tankstellen und Transporte aus der Region  
Telefon 033 828 68 68, [www.oeltrans.ch](http://www.oeltrans.ch)



# Zeckenimpfung

Schützen Sie sich gegen FSME.  
Lassen Sie sich impfen. Spontan oder mit Voranmeldung unter 033 828 34 34.  
Eine Impfung gegen FSME wird allen erwachsenen Personen empfohlen.

 Apotheke und Parfümerie  
**Dr. Portmann**  
Apotheke Dr. Portmann AG

Höheweg 4 | 3800 Interlaken  
Tel. 033 828 34 34 | [www.portmann.ch](http://www.portmann.ch)



## Winter im Des Alpes, dem Treffpunkt in Interlaken:

Genießen Sie unsere vielfältigen, urchigen Hütten-Gerichte!

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.desalpes-interlaken.ch](http://www.desalpes-interlaken.ch)

«VALENTINSTAG»  
Reservieren Sie heute schon Ihren Tisch für den Valentinstag und genießen Sie unser 4-Gang-Menü!

Freuen Sie sich auf unsere ausgesuchten Spargel-Spezialitäten ab März!

Werktags täglich 2 Menüs (1 vegi) à CHF 18.50  
Fragen Sie nach unserem Menüpass:  
Jedes 11. Menü ist gratis!

Herzlich willkommen!

*Des Alpes*

RESTAURANT • PIZZERIA • BAR • TERRASSE • KONDITOREI  
Höheweg 115 • 3800 Interlaken • Switzerland  
Tel. 033 822 23 23  
[www.desalpes-interlaken.ch](http://www.desalpes-interlaken.ch) • [info@desalpes-interlaken.ch](mailto:info@desalpes-interlaken.ch)

## EDITORIAL

- 3 Christoph Egger

## INTERVIEW

- 6 **Jonas Hunziker:** «Es ist schön, Junge zu motivieren und so etwas zurückzugeben.»
- 70 **Sophie Stapel:** Nach einem Vierteljahrhundert: Generationenwechsel in der legendären Brasserie 17 Interlaken.



## GEWERBE-INFO

- 11 **Erlebnisse pur:**  
Vom Ernährungscoaching zu «Erlebnisse pur»

## INFOSEITE

- 13 **Raiffeisenbank Jungfrau:**  
Finanz-Tipp
- 15 **Martha Ruf:**  
Immobilien

- 17 **Gosteli:**  
Gartenbau
- 19 **Urfer Optik:**  
Optik
- 21 **Physiokonzept:**  
Gesundheit
- 23 **Frutiger & Sarbach:**  
Akkupunktur
- 25 **Krebser:**  
Bücherecke

## KULTUR

- 27 Schlosskeller Interlaken
- 28 Stadtkeller Unterseen
- 31 Verein Ortsgeschichte Habkern
- 33 Kunsthaus Interlaken
- 35 Förderverein Trinkhalle

## MUSIK

- 37 Musikschule Oberland Ost
- 39 Chamäleon Session
- 41 Kammermusik-Konzerte Hondrich
- 43 Orchesterverein Interlaken
- 45 Interlaken Classics
- 45 Jugendmusik Interlaken
- 49 Schlittschuhclub Unterseen-Interlaken

## KURSE

- 51 Volkshochschule Haslital/Region Brienz
- 53 Lesen und Schreiben

## KINDER/FAMILIE

- 55 Vermittlung Tagesfamilien

## VERSCHIEDENES

- 57 Soroptimist Interlaken
- 59 Verein für Vogelschutz und Vogelkunde
- 63 Uferschutzverband Thuner- und Brienersee

## TIERSCHUTZ

- 65 Tiere suchen ein Zuhause

## UNTERHALTUNG

- 35 Suchspiel
- 61 Wer ist unsere Februar-Person
- 68 Veranstaltungen
- 72 Kreuzworträtsel
- 74 Kolumne





Jonas Hunziker gibt dem Sportnachwuchs gerne Tipps.

## «Es ist schön, Junge zu motivieren und so etwas zurückzugeben.»

Jonas Hunziker über seinen Rücktritt als Profisportler und seine neue Rolle als Nachwuchstrainer und angehender Primarlehrer.

### Jonas Hunziker, du bist in Brienzwiler aufgewachsen. Wie hat das deinen Werdegang beeinflusst?

Wenn man das Skigebiet gleich vor dem Haus hat, kommt man natürlich automatisch früher in den Kontakt mit dem Skisport. Ich stand bereits mit zwei Jahren das erste Mal auf Skiern und schätzte die Nähe zu den Bergen und den Skigebieten. So konnte ich auch während der Schule jeweils am Mittwochnachmittag noch Ski fahren. Zuerst fuhr ich vor allem Skirennen, später wechselte ich zum Freeski. Ich war während meiner ganzen Karriere viel unterwegs, kam aber immer wieder gerne nach Hause zu Freunden und Familie und habe umso mehr schätzen gelernt, was ich hier habe.

### Dieses Jahr hast du deinen Rücktritt als Profisportler bekannt gegeben. Wie fiel der Entscheid dazu?

Es gab mehrere Gründe für den Rücktritt. Einerseits gehört man in meinem Sport schnell zu den Älteren. Ich habe gemerkt, dass ich immer mehr investieren muss, um vorne mit dabei zu sein, die Konkurrenz von den Jüngeren ist gross. Und einfach so ein bisschen weitermachen kommt für mich nicht in Frage, bei mir galt immer das Motto «alles oder nichts». Andererseits ist man als Spitzensportler auch immer einem gewissen Verletzungsrisiko ausgesetzt – während meiner Karriere kam ich in dieser Hinsicht gut weg. Ich möchte noch lange Skifahren können und wollte darum dieses Ri-

siko minimieren. Ausserdem habe ich in meiner Karriere bereits sehr viele meiner Ziele erreicht, da fällt der Rücktritt leichter.

### Wie kam es zum Engagement als Nachwuchstrainer?

Das geschah bereits ziemlich früh. Nach dem Rücktritt kam Swiss-Ski auf mich zu und fragte mich an für den Nachwuchsbereich. Mit meinem Bruder habe ich bereits in der Vergangenheit immer wieder das Kids Camp durchgeführt. In Zusammenarbeit mit der Schilthornbahn haben wir dabei ein Wochenende im Freestylepark angeboten. Es ist eine Herzensangelegenheit für mich und meinen Bruder und findet dieses Jahr wieder am 7. und 8. März statt. Beim Kids Camp habe ich gemerkt,

dass mir das Coaching Spass macht. Es ist schön, Junge zu motivieren und so etwas zurückzugeben. Ausserdem kann ich mein Engagement als Nachwuchstrainer gut mit dem Studium verbinden, die Flexibilität ist von beiden Seiten gegeben. Ich kann während dem Semester weniger arbeiten, dafür bin ich von Weihnachten bis Februar voll als Trainer engagiert. Die PH Schwyz, an der ich das Studium zum Primarlehrer mache, ist sehr flexibel und ich habe nicht viel Präsenzzeit.

### Welche Aufgaben übernimmst du als Nachwuchstrainer?

Ich trainiere mit den Athleten auf Schnee, führe aber auch Konditionstrainings durch. Ausserdem bin ich zuständig für das Techniktraining, da ich in diesem Bereich selber viel Erfahrung mitbringe. Zusammen mit den Athleten gehe ich die Bewegungsabläufe durch und wir machen Video-Analysen. Im Sommer verlegen wir das Techniktraining auch einmal aufs Trampolin. Ausserdem übernehme ich auch Wettkampfbetreuerungen und unterstütze die Nachwuchssportler taktisch und mental.

## «Ich kam immer wieder gerne nach Hause zu Freunden und Familie und habe umso mehr schätzen gelernt, was ich hier habe.»

### Welche Tipps kannst du an den Nachwuchs weitergeben?

Ich kann sicher Tipps zur Motivation aber auch zum mentalen Bereich weitergeben. Ich bin ja durchaus kein Unbekannter und gerade die Jungen motiviert es auch, dass sie mit mir trainieren können. Ich habe ausserdem viele Situationen selbst erlebt oder kann auf ehemalige Teamkollegen verweisen und Lösungsansätze anbieten.

### Wie gestaltete sich der Übergang vom Profisportler zum Nachwuchstrainer?

Es war eine Herausforderung und Umgewöhnung, nun muss ich mehrere Sachen organisieren und koordinieren, zuvor war es «nur» das Skifahren und die Karriere. Nun habe ich das Studium, die Arbeit als Trainer und zwei, drei private Projekte, welche aneinander vorbeikommen müssen. Das alles unter einen Hut

zu bringen hat Zeit gebraucht. Ausserdem ist der Spitzensport sehr perfektionistisch, jedes Detail ist entscheidend. Diesen Perfektionismus musste ich ablegen und akzeptieren, dass manchmal nicht alles geht.

Nun habe ich aber über Weihnachten zwei Wochen frei, was als Sportler nie der Fall war. Ausserdem sind im Sommer Semesterferien und für Swiss-Ski habe ich dann nicht allzu viel zu tun. Profisportler ist man hingegen 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Nun bin ich weniger eingeschränkt und kann auch einmal einfach Ski fahren gehen, während ich vorher immer auf Erholungsphasen nach Wettkämpfen achten musste. Natürlich gibt es auch strengere Phasen, aber ich bin nicht immer voll dran.

Jonas Hunziker

Jahrgang: 1994

Zivilstand: ledig

Hobbys: Skifahren, Gleitschirmfliegen, Klettern, Wandern, ab und zu ein Buch lesen

Beruflicher Werdegang: Matura an der Sportschule Engelberg, Profisportler, nun Studium an der PH Schwyz und Trainerausbildung

Sportliche Erfolge: 10. Platz an den Olympischen Spielen 2018, 2 Podestplätze im Weltcup, 16 Mal Top-10 Plätze im Weltcup, 3 Mal Top-10 an Weltmeisterschaften, Schweizer Meister

Internet: [www.jonashunziker.com](http://www.jonashunziker.com)





**jutzi**  
SCHLOSSDROGERIE  
HOMÖOPATHIEKURSE

Staatsstrasse 2, CH-3653 Oberhofen  
Postfach 30, Telefon 033 243 14 78  
www.jutzi.ch, mail@jutzi.ch

## HOMÖOPATHIEKURSE 2020

mit Daniel Jutzi, Homöopath und eidg.  
dipl. Drogist

### HOMÖOPATHIE FÜR KINDER

Ein Tageskurs für Eltern, an dem die wichtigsten Kinderkrankheiten und deren homöopathische Behandlung vorgestellt werden. Von der Geburt bis zur Pubertät, über die Zahnung bis zu Schulproblemen.

**Samstag, 14. März 2020, 9 bis 17 Uhr, CHF 240**

### HOMÖOPATHIE FÜR FRAUEN

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Frauen: Behandlung von PMS (Prämenstruelles Syndrom), Menstruationsprobleme, Wechseljahrsbeschwerden, Erkrankungen der Blase und der Harnwege, Osteoporose und vielem mehr.

**Samstag, 4. April 2020, 9 bis 17 Uhr, CHF 240**

### HOMÖOPATHIE IM GARTEN UND IN DER LANDWIRTSCHAFT

Nach Etablierung in der Landwirtschaft hat die Homöopathie auch in den privaten Gärten Einzug gehalten. Ein Kurs für alle Garten- und Pflanzenliebhaber, Rosenzüchter, Landwirte, Gärtner und Botaniker.

**Samstag, 18. April 2020, 9 bis 17 Uhr, CHF 240**

### HOMÖOPATHIE IN DER GERIATRIE

Für Pflegende und Angehörige: Ein Kurs, der das ganze Spektrum der homöopathischen Behandlungsmöglichkeiten bei alterungsbedingten Krankheiten vermittelt. Die Lebenserwartung nimmt zu, und mit ihr die möglichen Begleitscheinungen.

**Samstag, 25. April 2020, 9 bis 17 Uhr, CHF 240**

### HOMÖOPATHIE GRUNDKURS

Ein idealer Einstieg in die faszinierende Welt der Homöopathie. Die 40 wichtigsten homöopathischen Arzneimittel und deren Anwendung werden vorgestellt. Anhand von vielen Fallbeispielen und eindrucklichen Bild-, Ton- und Filmaufnahmen wird gezeigt, wie akute Erkrankungen und Notfälle mit Erfolg behandelt werden.

**Freitag bis Sonntag, 15./16./17. Mai 2020,  
9 bis 17 Uhr, CHF 520 (ohne Übernachtung)**

### HOMÖOPATHIE AUFBAUKURS 1

Aufbauend auf den Grundkurs werden weitere 40 Arzneimittel und deren Anwendung vorgestellt. Die Grundkenntnisse können vertieft und wiederum vieles aus der Praxis gelernt werden. Grundkenntnisse oder der Besuch des Grundkurses sind von Vorteil.

**Samstag und Sonntag, 23./24. Mai 2020,  
9 bis 17 Uhr, CHF 390 (ohne Übernachtung)**

**Sämtliche Kurse finden im Deltapark Vitalresort im  
Gwatt am schönen Thunersee statt.**

In den Kurskosten inbegriffen: Kursunterlagen, Pausenverpflegung und Mittagessen.

Weitere Informationen zu den Kursthemen auf [www.jutzi.ch](http://www.jutzi.ch)

Informationen und Anmeldung  
[www.jutzi.ch](http://www.jutzi.ch) 033 243 14 78  
[www.homoeopathiekurse.ch](http://www.homoeopathiekurse.ch)



### Wie sieht deine Rolle im Januar und Februar in der wettkampfin-tensiven Zeit aus?

Vor den Wettkämpfen fällt viel Organisatorisches an, die Unterkunft und die Anreise muss geplant werden. Beim Wettkampf selber geht es um eine gute Betreuung, man geht mit auf den Berg, es werden Videos gemacht und ich gebe Feedback. Nach dem Wettkampf geht es dann vor allem darum, mit den Athleten zu reflektieren.

### Du hast in einer Zeit mit Freeski begonnen, als die Sportart erst im Anfangsstadium war. Wie war es, die Entwicklung mitzuerleben?

Am Anfang war noch keine Struktur da, es gab keine Abteilung beim Ski-Verband, es war nicht olympisch und es gab keinen Weltcup. Wir haben

vieles mit Kollegen auf eigene Faust gemacht, dadurch wurden wir auch sehr selbstständig. Dann kamen die Strukturen: Es gab ein seriöses Training, man hatte Physiotherapeuten, Ärzte und Trainer um sich – es ist pro-

## «Es geht nicht nur um die Leistung, sondern um das Erlebnis.»

fessioneller geworden. Gleichzeitig hat sich der Sport aber nicht zu sehr verändert. Es bleibt immer noch viel Spielraum für Kreativität, man kann die Sprünge machen, die man will. Es gibt immer noch viele junge

Wilde und es geht nicht nur um die Leistung, sondern auch um das Erlebnis. Man ist immer noch mit den Freunden unterwegs, das ist nicht verlorengegangen. Der Nachwuchs heute trifft aber auf viel mehr bestehende Strukturen.



**Bild:** Beim Wintersport ist Jonas Hunziker in seinem Element.

### Anekdote

Während meiner Karriere erreichte mich eine spezielle Anfrage für eine Tierdoku von BBC. Es ging um eine Sendung über Wanderfalken, bei der ich mitmachen sollte. Ich sagte zu und wir verbrachten dazu eine Woche auf dem Schilthorn. Für die Dreharbeiten fuhr ich mit einem Köder auf dem Helm, der Vogel hinterher. Es war eines der coolsten Erlebnisse überhaupt, ich kam in Kontakt mit Leuten, die ich sonst nie getroffen hätte, zum Beispiel mit jemandem, der 50 Vögel bei sich zu Hause in England hält. Das war sehr interessant – und mir durch den Sport ermöglicht worden.

Text: Carmen Frei

Bilder: Schilthornbahn / Marco Zurschmiede  
Freeski World Cup Stubai / Tom Bause



**Couperose  
entfernt.**

**Rundum wohl in meiner Haut.**  
**Kleiner Eingriff. Grosse Wirkung.**

**Unsere Behandlungsmethode:  
innovativ, präzise und schonend.**

- Falten
- Altersflecken
- Couperose
- Tattoo-Entfernung
- Besenreiser
- Haarentfernung
- Peeling

Hofstettenstrasse 15E, 3600 Thun

**laserinstitut.ch**  
**Telefon: 033 223 35 33**



**DERMATOLOGISCHES  
LASERINSTITUT**



# Vom Ernährung coaching zu «Erlebnisse pur»



Marketingberatung für KMUs

**Sonja Ammeter:** Seit 2012 arbeiten Sie sehr erfolgreich als Ernährung coach auf dem Bödli. Wieso nun die Neuorientierung zur Anbieterin von «Erlebnisse pur»?

Bei einem Ernährung coaching geht es um viel mehr als Ernährung. Weitere Faktoren wie Arbeit und Zufriedenheit fliessen mit ein. Zu meinen Kunden zählten viele Unternehmer, die feststellten, dass sie keine Zeit oder nicht das Wissen hatten, ihr KMU besser zu vermarkten. Das löste in mir als Marketingfachfrau den Wunsch aus, KMUs darin zu unterstützen. Mit «Erlebnisse pur» bilde ich für KMUs nun eine Brücke, die sie mittels Eventorganisation und Onlinemarketing näher zu den Kunden bringt.

**Was bedeutet das konkret?**

Als Unternehmerin habe ich es selbst erlebt: Oft verhindern tausend Dinge, das eigene Firmenjubiläum zu feiern oder ein nachhaltiges Marketing umzusetzen. Ich lernte, mich zu organisieren, und so gelang es mir, mit Events und regelmässiger Werbung einen beachtlichen Kundenstamm aufzubauen. Von diesem Wissen sowie von meinen Aus- und Weiterbildungen, insbesondere für die professionelle Bearbeitung der Social-Media-Kanäle oder durch eigene Handy-Film-Produktionen, sollen hiesige KMUs nun profitieren.

**Wie kann man sich das vorstellen?**

«Erlebnisse pur» ist wie ein Sammeltopf, in dem reale Events mit Social-Media-Kanälen verbunden werden. Mit jedem Werbe- oder Eventauftrag wächst die Bekanntheit und streut die Beiträge über Arbeiten, Produkte und Dienstleistungen in den verschiedenen Interessengruppen. Dadurch bringen KMUs ihre individuellen Angebote besser an Mann und Frau.

**Sonja Ammeter**

Geschäftsführerin  
Leiterin Marketing & Verkauf  
Marketingfachfrau mit eidg. FA  
Erlebnisse pur GmbH  
Rugenstrasse 103  
3800 Matten  
079 745 75 93  
info@erlebnisse-pur.ch





## YoungMemberPlus: Das Jugendkonto für unbegrenzten Musik-Spass

Jetzt Konto eröffnen, mit der Raiffeisen Music App  
deine Lieblingsmusik genießen und einmalige  
Meet & Grets gewinnen. Mehr Infos und weitere  
Vorteile unter: [raiffeisen.ch/music](https://www.raiffeisen.ch/music)

**RAIFFEISEN**  JUNGFRAU

# Der Raiffeisen-«Sparring Partner» für Sie!

Jan Dietrich – zielstrebig, ambitioniert und kämpferisch auf allen Ebenen.

Im Boxsport wird für das Training ein «Sparring Partner» benötigt: Jan Dietrich weiss genau, was dies bedeutet. Sowohl im Sport wie auch bei seiner täglichen Arbeit auf der Raiffeisenbank Jungfrau lebt er die partnerschaftlichen Werte. Ambitioniert und zielstrebig steigt er in das letzte Semester seiner Lehre bei der Raiffeisenbank Jungfrau ein und baut dabei auf seiner internationalen Erfahrung auf. Kämpferisch und zielstrebig gibt er sich in seiner Freizeit, wenn er seiner Leidenschaft, dem Boxen, nachgeht.

## Internationale Erfahrung gesammelt

Im Herbst 2019 verbrachte Jan Dietrich im Rahmen des Projektes «movetia», ein Programm für Bildung, Jugend und Sport des Bundes und der Europäischen Union, drei Wochen in London. Nach dem einwöchigen Besuch einer Sprachschule folgten zwei Wochen Praktikum bei der «London Mutual Credit Union», einer lokal tätigen Genossenschaftsbank. Sein Fazit: «Auf sozialer und beruflicher Ebene habe ich viel dazu gelernt.» Nach dem Lehrabschluss im Sommer 2020 wird Jan Dietrich die Berufsmittelschule in Thun absolvieren. Indem er die BMS in Englisch besucht, verfolgt er seinen internationalen Weg weiter.

## Partnerschaften eingehen

Gibt es im Bankenwesen und im Boxkampf Parallelen? Jan Dietrich weiss: «Wir Jugendlichen erhalten eine grosse Chance, wenn wir unsere Lehre bei der Raiffeisenbank absolvieren können.» Die Bank versteht sich als Partner für die Kundinnen und Kunden, ebenso wie für die Jugend. Auch ein Boxer geht eine Partnerschaft ein: Zum Beispiel wenn er im Team auf einen Wettkampf hintrainiert und sich dabei auf seinen «Sparring Partner» verlässt. Im Kampf dann, ganz auf sich gestellt, wird er – wie im Berufsleben auch – das erlernte Wissen abrufen und sein gesetztes Ziel verfolgen. Gestärkt durch die Partnerschaften.



### Jan Dietrich

Lernender, 3. Lehrjahr  
Raiffeisenbank Jungfrau  
Untere Bönigstrasse 3  
3800 Interlaken  
Telefon 033 828 82 88  
jungfrau@raiffeisen.ch  
[www.raiffeisen.ch/jungfrau](http://www.raiffeisen.ch/jungfrau)

★★★★★  
**HOTEL**  
*Seiler au Lac*  
INTERLAKEN-BÖNIGEN

Am Quai 3, 3806 Bönigen bei Interlaken  
Tel. 033 828 90 90, hotel@seileraulac.ch, www.seileraulac.ch

## HOTEL + RESTAURANTS SIND WIEDER GEÖFFNET!

### SEERESTAURANT LA GARE | WIEDERERÖFFNUNG: FREITAG 14. FEBRUAR 2020

Auch dieses Jahr haben wir nebst der gepflegten à la carte Karte ein feines Menu für Sie zusammengestellt. Lassen Sie sich überraschen!

MONTAG UND DIENSTAG RUHETAG

### PIZZERIA «LA BOHÈME» | SCHON SEIT DEM 11. JANUAR 2020

Unsere heimelige Pizzeria «La Bohème» ist von Freitag bis Dienstag ab 17.30 Uhr offen.  
Die Pizzeria «La Bohème» hat Mittwoch und Donnerstag Ruhetag (Februar)

★★★★

#### Wussten Sie, dass wir in unserem Seerestaurant La Gare und auf der wunderschönen Terrasse

- \* mit viel Liebe, Hingabe und Können zubereitete Speisen als Tellergerichte oder als Portionen mit Nachservice anbieten?
- \* Sie mittags unsere Tagesmenüs, mit Fleisch-, Fisch- oder auch sehr gerne vegetarisch, mit Suppe oder Salat ab Fr. 19.50 bestellen können?
- \* wir ein wechselndes Degustationsmenu inklusive Wein anbieten?
- \* dass wir ein erlesenes, saisonales A-la-carte Angebot anbieten?
- \* unsere Speisekarte monatlich dem Markt angepasst und alles frisch zubereitet wird?
- \* Ideal sind für ein romantisches Tête-a-Tête, für Familienfeste, Vereinsanlässe und Mitarbeiterausflüge.
- \* unser neuer Saal ein wunderschönes Ambiente für Hochzeiten und Familienfeste bietet?
- \* wir einen neuen Raum für Seminarien und Tagungen anbieten, welcher Platz für bis 35 Personen bietet?
- \* dank dem Vinojet-System auch Flaschenwein im Glas anbieten?

★★★★

- \* die heimelige Pizzeria «La Bohème» jeweils von Freitag bis und mit Dienstag ab 17.30 Uhr geöffnet ist?
- \* Sie im Angebot frisch zubereitete Pizzen, Grilladen Pasta und Salate finden?
- \* auch die Pizzeria La Bohème - eine schattige Sonnenterrasse mit einzigartiger Aussicht auf den romantischen Brienersee bietet?

**Betriebsferien – Pizzeria La Bohème ab dem 12. Februar – 23. März 2020**



**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Stefan Zingg und das Team**

## GUTSCHEIN für 2 Personen

Als Apéro vor dem Essen erhalten Sie ein  
**Glas Weisswein, Prosecco oder Fruchtsaft.**  
Einzulösen im Seerestaurant «La Gare» oder der Pizzeria  
«La Bohème» im Hotel Seiler au Lac in Bönigen.  
(bis Ende März 2020)



# Die steuerlichen Folgen beim Verkauf einer Immobilie

Tipps vom Fachmann

Oft machen wir die Erfahrung, dass viele Eigentümer davon ausgehen, die ihre Immobilie länger als 5 Jahre besitzen, beim Verkauf keine Steuern auf den Gewinn bezahlen müssen. Welche steuerlichen Folgen hat aber der Verkauf einer Liegenschaft?

Der Besitzer einer Immobilie hat diverse steuerliche Verpflichtungen. Beim Verkauf kommt die Gewinnsteuer zur Anwendung und wir werden immer wieder mit diversen Meinungen konfrontiert, wie dies funktioniert. Es gilt aber der Grundsatz, wer beim Verkauf einer Immobilie einen Gewinn erzielt, schuldet eine Gewinnsteuer. Es gibt nur eine Ausnahme: Sie besitzen eine Immobilien-Firma und handeln gewerbmässig mit Grundstücken/Immobilien. Somit muss diese Firma die Gewinne aus den Immobilien über die Einkommenssteuer versteuern und nicht über die Gewinnsteuer.

Die Grundlage für den Gewinn bildet die Differenz zwischen den Anlagekosten und dem Verkaufspreis. Die Anlagekosten sind Ihr Kaufpreis plus Notar- und Grundbuchkosten sowie allfällige Handänderungssteuern. Nebst den Anlagekosten können Sie zusätzliche Kosten dem Kaufpreis abziehen. Dies sind nicht etwa Ihre Hypothek, wie dies auch manchmal Immobilien-Besitzer der Meinung sind, sondern wertvermehrnde Aufwendungen. Dies sind Kosten, die den Wert der Liegenschaft erhöht haben, aber nicht als Unterhaltskosten in der ordentlichen Steuererklärung abgezogen werden konnten. Weitere abzugsfähige Kosten sind Drittkosten, wie zum Beispiel Makler- und/oder Werbekosten beim Verkauf.

Die Differenz zwischen Anlagekosten und Verkaufspreis abzüglich die abzugsfähigen Kosten, ergeben den Rohgewinn. Verkaufen Sie nun innerhalb von fünf Jahren seit dem Kauf, so bezahlen Sie nebst der Gewinnsteuer einen Spekulationszuschlag. Halten Sie die Liegenschaft aber fünf Jahre oder länger, können Sie im Kanton Bern einen Besitzesdauerabzug von zwei Prozent pro Jahr vornehmen. Dies heisst, der maximale Besitzesdauerabzug liegt bei 35 Jahren, womit der Abzug zwischen 10 und 70 Prozent beträgt. Die Differenz, also 30 bis 90 Prozent

des Gewinns ist immer zu versteuern, auch wenn die Liegenschaft seit Generationen bereits in Ihrem Besitz ist. Fazit: Machen Sie einen Netto-Liegenschaftsgewinn der höher ist als CHF 5000.-, so müssen Sie immer mit Liegenschaftsgewinnsteuern rechnen.

Es gibt Ausnahmen, und zwar wenn Sie eine Ersatzbeschaffung erwerben. Somit können Sie diese Liegenschaftsgewinnsteuer aufschieben – aber nur, wenn Sie eine teurere Immobilie kaufen, als die zu verkaufenden Liegenschaft wert ist. Auch zu beachten ist, dass Sie die zu verkaufende Immobilie selbst nutzen (Wohnsitz) müssen. Ist der Wert der zu verkaufenden Liegenschaft jedoch tiefer, so müssen Sie die Differenz trotzdem besteuern. Zudem wichtig zu wissen ist, dass dieses Vorgehen nur ein Steueraufschub zur Folge hat. Daher gilt: Wenn Sie einmal alles verkaufen ohne eine Ersatzbeschaffung, müssen Sie nachträglich den aufgeschobenen Gewinn noch versteuern.

## Daniel Capelli

Geschäftsführer

Martha Ruf

Immobilientreuhand AG

3800 Unterseen

Telefon 033 822 69 55

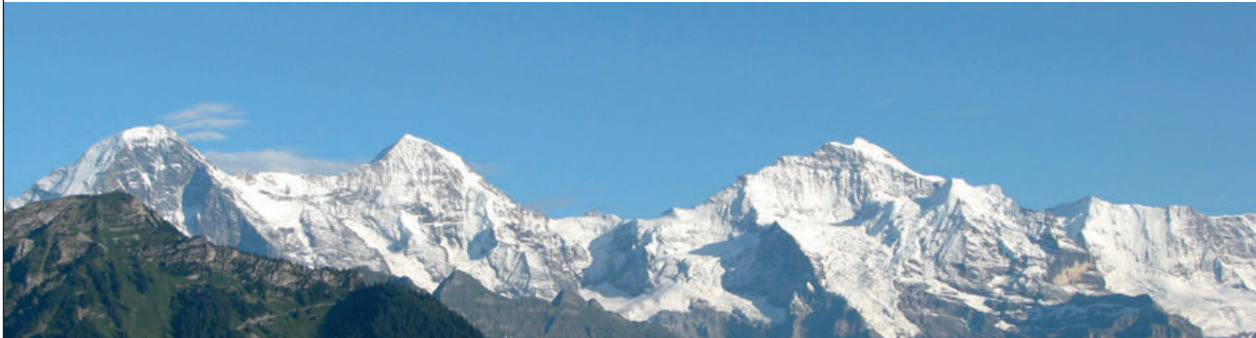
info@martharuf.ch

www.martharuf.ch





BVG-Sammelstiftung  
Jungfrau



## Die BVG Sammelstiftung Jungfrau: Erfolgreiche Anlagestrategie

**Aufgrund des tiefen Zinsniveaus und der nach wie vor stattfindenden Umverteilung von den aktiv Versicherten zu den Rentnern in der Beruflichen Vorsorge gewinnt die Anlagestrategie weiter an Bedeutung.**

Insbesondere Obligationenanlagen in Schweizer Franken können praktisch keine mehr mit einer positiven Rendite getätigt werden, die bestehenden Anleihenportefeuilles weisen kaum noch Ertragspotential auf. Daher wurden die Obligationenanlagen bei der BVG Sammelstiftung Jungfrau mit Wandelanleihen und Anleihen aus Schwellenländern ergänzt. Diese Anlagekategorien sollten auch in den kommenden Jahren positive Renditen erzielen. Im Weiteren spielen die Aktienanlagen eine wichtigere Rolle. Diese weisen zwar höhere Schwankungen auf, führen aber langfristig zu den benötigten Renditen.

Unsere Anlagestrategie hat sich auch im letzten Jahr bewährt. Mit einer Aktienquote von rund 35% konnte **im Jahr 2019 eine Rendite von 12.19%** erzielt werden, was deutlich über dem aktuellen BVG-Mindestzinssatz liegt. In den letzten fünf Jahren wurde trotz zwischenzeitlich starken Schwankungen an den Aktienmärkten eine durchschnittliche Rendite von 4.20% pro Jahr nach Kosten realisiert. Entsprechend kann auch das BVG-Kapital der versicherten Personen im letzten Jahr höher als das Minimum verzinst werden.

Dank den kurzen Entscheidungswegen wird eine flexible Anlagestrategie umgesetzt, welche jederzeit an die aktuellen Gegebenheiten angepasst werden kann. Deshalb werden praktisch nur liquide Anlagen eingesetzt. Bei Bedarf werden Absicherungsinstrumente platziert um grössere Marktschwankungen auszugleichen. Der Fokus der Anlagestrategie liegt auf Kernanlagen ergänzt mit Satelliten, die in langfristig attraktive Trends investieren. Aufgrund der zurzeit im Vergleich zum Zinsniveau interessanten Renditen werden Dividendenaktien und Immobilienanlagen stark gewichtet. Bei den Investitionen werden ebenfalls Produkte eingesetzt, welche ökologische und soziale Kriterien berücksichtigen.

Gerne bieten wir Ihnen unsere Unterstützung an. Kontaktieren Sie Herrn Michael Reinle, Mandatsleiter ersicherungen bei der Bank EKI per Mail: michael.reinle@bankeki.ch, telefonisch unter 033 826 17 94 oder wenden Sie sich an den Stiftungsratspräsidenten der BVG-Sammelstiftung Jungfrau, Herrn Ronald Biehler, per Mail: ronald.biehler@biehler-stiftungen.ch, telefonisch unter 034 530 08 22.

Weitere Informationen entnehmen Sie der Website: [www.bvg-jungfrau.ch](http://www.bvg-jungfrau.ch)



# Dekorative Valentins-Box

Anleitung für ein mit viel Liebe gemachtes Geschenk.

Am 14. Februar ist Valentinstag, er ist bekannt als Tag der Liebenden und des Blumenschenkens.

Gestalten Sie für Ihren Schatz eine romantische und liebevolle Valentinsbox, denn Blumen sagen mehr als tausend Worte.

## Verwendetes Material

- beliebige Box
- wasserdichtes Gefäss in die Box passend
- Steckschaum
- Sisalherz
- Perlnadeln
- Band schmal und breit
- rote Rose
- Ranunkel
- Edelnelken
- Polyantharosen
- Wachsblumen
- Blumenzwiebel
- Eukalyptus

## Und so wird die liebeliche Geschenkbox gemacht

Unterfüllen Sie das wasserdichte Gefäss mit dem bereits aufgeweichten Steckschaum. Stellen Sie das Gefäss in die Box und befestigen Sie das breite Band rund um die Box, verschliessen Sie es mit einer Schleife. Befüllen Sie nun die Box mit beliebigen Schnittblumen, achten Sie darauf, dass Sie die Blumen spannend in der Box verteilen, sodass am Schluss keine Steckfläche mehr zu sehen ist. Wenn Ihnen die Anordnung der Blumen gefällt, können Sie das Sisalherz geschmückt mit den Bändern und der Perlnadel befestigen.

Jetzt haben Sie ein Valentinsgeschenk der ganz besonderen Art.

Wir wünschen Ihnen von Herzen einen schönen Valentinstag.

Das Team von Blumen Gosteli



## Blumenladen-Team Gosteli

H. Gosteli AG  
Metzgergasse 4, 3800 Matten  
Telefon 033 822 20 54  
Telefax 033 822 92 69  
info@hgosteliag.ch  
www.hgosteliag.ch

# Themenwochen und Kurse



Das Zentrum Artos mit Pflegezentrum, \*\*\*Hotel und Mietwohnungen, bietet im Hotel Kurse zu verschiedenen Themen an. Interessierte aus Interlaken und Umgebung sind herzlich eingeladen, daran teilzunehmen. Hier finden Sie eine Auswahl an beliebten und bewährten Kursen.



## 6. bis 8. März 2020 mit Zita Zmoos **Stofftierkurs – von Hand genäht**

Teddybären, Hasen und Schafe, sitzend und stehend. Erstellen Sie das gewählte Stofftier von A bis Z selbst.

## 9. bis 13. März 2020 mit Käthi von Allmen **Atemwoche – Atempause – Auftanken**

Richtig atmen ist mehr als nur Luft holen... Wir lernen, uns mit Übungen zu entspannen.

## 20. bis 22. März 2020 mit Denise Grimm **Experimentelle Kalligraphie**

Eigene Inspirationen. Mit modernen Schriften oder der eigenen Handschrift suchen wir neue Gestaltungsmöglichkeiten.

## 27. bis 29. März 2020 mit Marianne Rubin **Klöppelkurs**

Für Einsteiger und Fortgeschrittene – Klöppeln: Ein Kunsthandwerk, das fasziniert.

## 28. bis 29. März 2020 mit Gunnar Wichers **Nahrung für die Seele: Bibliodrama**

Auf eine spielerische Art, die nicht einfach ein Spiel ist, wird Begegnung mit dem biblischen Wort möglich.

## 29. März bis 4. April 2020 mit Esther Hebeisen und Elisabeth Richard **Musikwoche – Perlen der Musik**

Gemeinsam werden Perlen der Musik von der Renaissance bis zur Neuzeit zum Klingen gebracht.

## 13. bis 17. April 2020 mit Claudia Kupferschmid **Malkurs in Acryl Mischtechnik**

Faszination Figur - Farbe - Florales. Eine Reise in die Vielfalt von Acrylmaltechniken. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

## 17. bis 19. April 2020 mit Elisabeth Maurer **Trampolinkurs**

Lernen Sie das hochelastische Trampolin kennen. Unter Schonung der Gelenke werden gleichzeitig alle Muskeln aufgebaut und entspannt.

## 30. April bis 3. Mai 2020 mit Erich Stoll **Die Stimme im Alter**

Im Aufbaukurs trainieren wir die Einheit von Atem und Stimme beim Sprechen und Singen.

## 29. Juni bis 3. Juli 2020 mit Verena Füllemann **Strickkurs**

Accessoires in verschiedenen Schwierigkeitsstufen in gemeinsamen Strickstunden im Berner Oberland.

**Infos, Anmeldung, weitere Kurse und Themenwochen:**

Zentrum Artos Interlaken | Telefon 033 828 88 44 | [mail@artos.ch](mailto:mail@artos.ch) | [www.hotel-artos.ch](http://www.hotel-artos.ch)

# Trockene Augen und was dagegen hilft



Trockene, brennende, gerötete und juckende Augen sind weit verbreitet und bedeuten für die Betroffenen oft eine verminderte Lebensqualität. Gut also, dass wir Lösungen parat haben.

Es gibt viele Gründe für trockene Augen, so zum Beispiel eine verstärkte Verdunstung des Tränenfilms, eine verminderte Tränenproduktion, chronische Augenkrankheiten oder Nebenwirkungen gewisser Medikamente. Abhilfe können Sie möglicherweise mit einem Luftbefeuchter schaffen, weil die Wohnräume in den kalten Monaten zwar schön warm, aber auch schön trocken sind. Wem diese Massnahme nicht hilft, der liest am besten weiter.

## Gut eruiert ist halb geheilt

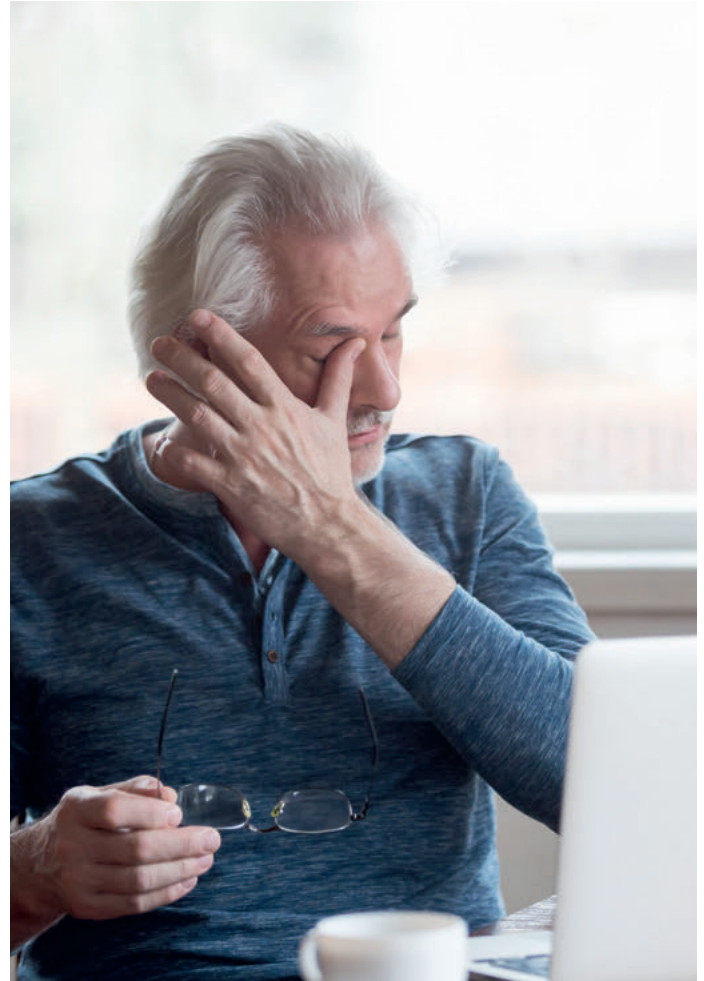
Mit unserem Augenbenetzungsscreening zeigen wir Ihnen die Ursache Ihrer trockenen Augen auf. Hierfür analysieren wir Ihren Tränenfilm und führen diverse Messungen und Untersuchungen des vorderen Augenabschnittes durch. Die sorgfältige Aufnahme der Anamnese ergänzt das Screening, denn nur so können wir Ihre trockenen Augen adäquat beurteilen. Augentropfen, Gels und Sprays helfen schon vielen Menschen. Aber auch mit warmen Augenumschlägen und einer Lidmassage können Sie die Symptome häufig reduzieren, weil Sie dadurch die Sekretion von wichtigen Drüsen am Lidrand (Meibom-Drüsen) verbessern. Die korrekte Ausführung ist dabei sehr wichtig; lassen Sie sich von uns beraten. Sind die Ausgänge der Meibom-Drüsen verstopft, hilft eine professionelle Lidrandreinigung. Und mit unserer neuen IRPL-Pulslichtbehandlung können wir manche Beschwerden schnell und nachhaltig lindern oder gar beseitigen.

## Hilfe Schritt für Schritt

Menschen mit trockenen und gereizten Augen können wir mit unserem Augenbenetzungsscreening helfen. Es umfasst folgende Leistungen:

- Anamnese
- Professionelle Tränenfilmanalyse
- Diverse Messungen und Untersuchungen des vorderen Augenabschnittes
- Erarbeitung von passenden Lösungen
- Verlaufskontrollen

**Sie sehen: Urfer Optik denkt weiter.**



### Peter Urfer

Urfer Optik AG  
Bahnhofstrasse 29  
3800 Interlaken  
Telefon 033 822 50 32  
info@urferoptik.ch  
www.urferoptik.ch



# Zwöiti Brüllä choschtälos

erhalten Sie beim Kauf einer Korrekturbrille\* (Fassung und Gläser) aus unserem Zweitbrillen-Sortiment.

Auf Wunsch mit Upgrade-Optionen auf Fassung und Gläser erhältlich.

\*ausgenommen Komplettangebote und Aktionen

Auch mit  
Sonnenbrillen-  
gläsern



weltmode. spitzenqualität. bestpreise.

**Import Optik**

Adliswil | Brig | Brunnen | Ebikon | Egerkingen | Einsiedeln  
Goldau | Interlaken | Sissach | Sursee  
[www.import-optik.swiss](http://www.import-optik.swiss)

# Grosszehenbeschwerden

## Behandlung nach dem Faszien-distorsionsmodell FDM

Vor etwa einem Jahr habe ich einen Artikel zum Thema Fussbeschwerden veröffentlicht. Viele Betroffene fühlten sich angesprochen und kamen zur Behandlung ihrer Fussbeschwerden. Einzelne von diesen Patienten haben auch von Beschwerden am Grosszehengrundgelenk erzählt. Aufgefallen ist mir, dass diese Beschwerden oft nur so nebenbei zu anderen Beschwerden erzählt werden, auch wenn die Beeinträchtigungen massiv sind. Wenn die Grosszehe eine Fehlstellung nach innen aufweist, wird schulmedizinisch dies als Hallux Valgus bezeichnet. Längst nicht jeder Hallux Valgus ist dabei schmerzhaft. Treten aber Schmerzen auf, dann wird die augenfällige Fehlstellung als Ursache angesehen und diese wird mittels Tapes, Muskelkräftigung und orthopädische Schienen zu begradigen versucht. Oft wird nach dem konservativen Versuch die operative Begradigung angewendet. Über die Erfolgsquote (Schmerzfreiheit) dieser verschiedenen Vorgehen kann ich keine Aussagen machen, da ich nur diese Patienten in der Therapie sehe, die mit ihrem Zustand nicht zufrieden sind. Interessant finde ich, dass sich die Beschreibung der Beschwerden, welche die Patienten erzählen, sich sehr oft gleichen und dies unabhängig, ob ein Hallux Valgus vorliegt oder nicht. Bei den Bewegungstests erzählen viele, dass ab einem bestimmten Biegungswinkel massive, einschliessende Schmerzen entstehen, die eine Weiterführung der Bewegung verunmöglichen. «Es sticht und blockiert» oder «Es ist ein punktueller und stechender Schmerz, der in

das Gelenk strahlt». Es kann sein, dass diese Blockade nur in einer Bewegungsrichtung vorkommt oder auch in mehrere Richtungen vorhanden ist. Sind mehrere Richtungen schmerzhaft eingeschränkt, sprechen die Patienten auch von mehreren Punkten oder Schmerzorten und können diese meist auch lokal anzeigen.

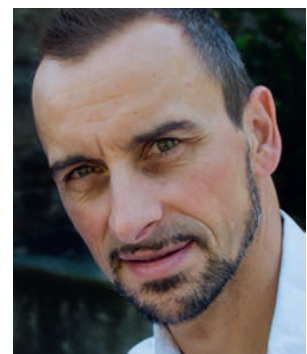
Als zweite, häufige Problematik wird auch von «ziehenden» Schmerzen erzählt. Diese verlaufen entweder von der Grosszehenoberseite über den Fussrücken zum Sprunggelenk oder von der Grosszehe entlang der Fusswölbung zur Innenseite des Fussgelenkes. Es gibt also zwei häufig vorkommende Beschwerdearten, nämlich Punkte und Spannungslinien. Im Faszien-distorsionsmodell ordnen wir diese Beschwerdebilder zwei Faszien-distorsionstypen zu. Mit spezifischen manuellen Behandlungstechniken lassen sich die Schmerzpunkte und Spannungslinien lösen und gleich testen. Wenn das Patientenziel eine bessere Beweglichkeit und Schmerzfreiheit ist, dann bietet FDM einen sehr guten Behandlungsansatz. Ist das Ziel aber die Fehlstellung eines Hallux Valgus zu beseitigen, so habe ich persönlich bisher leider noch keine konservative Behandlungsmethode kennengelernt, die eine klare Verbesserung bringt. Zur Begradigung der Grosszehe scheint sich derzeit die operative Methode am besten zu eignen.

**FDM der schnelle Weg zur Schmerzfreiheit**

### René Mühlemann

FDM IC Therapeut  
Aegertiweg 33  
Im Oberlandshoppingcenter  
3800 Matten  
Telefon 033 821 07 55  
[www.physiokonzept.ch](http://www.physiokonzept.ch)

European  
Fascial Distortion Model  
Association **EFDMA**



# Grümpelturnier 2020

Liebi Curlerinne u Curler bringed euchi Fründe, Kollege, Familie, Arbeitskollege mit uf's Is u mached mit am Grümpelturnier.

Vom 9. bis 14. März wei mir e ganz e cooli Wuche nach em Motto „MITMACHE ISCH ALLES“ zäme ha.

Mir starte am Mändig am halbi siebni u alles witere gseh mir de, wenn ihr euch alli agmäldet heit.

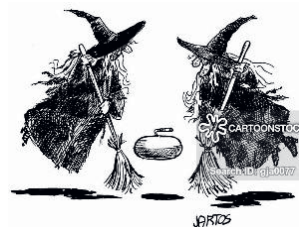
Es git sicher 4 Spiel u wen ihr alles mobilisiered für uf's Is spiele mir o wieder mal ir Ishalle....

**Weisch wie cool. ☺**



S'Nenngeld isch zwöihunderd Franke für Prise Sorge mir (Rang 1 bis 8 u für alli en Erinnerigspris) u de git's de sicher mal no öpis z'Ässe u z'Drinke uf üsi Chöschte

U de no ganz wichtig...es git Äxtra Prise für die Team`s mit em schönste Kostüm...es isch de chalt uf em Is.



Am Beschte mäldisch grad es Team a

Per Mail: [andreas.waser@eissport-interlaken.ch](mailto:andreas.waser@eissport-interlaken.ch)

Per Telefon: 033 822 61 63

Oder du leisch dä Talon i Curlerbriefchaschte bim Igang i d'Halle

## Anmeldetalon

Teamname: \_\_\_\_\_

Verantwortliche Person: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

**!! Achtung !!**

**Anmeldeschluss**

**25. Februar 2020**



# Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)

Die Akupunktur behandelt Beschwerden des Kiefergelenks

Das Craniomandibuläre System besteht aus dem Kiefer, dem Schädel und den dazu gehörenden tendino-muskulären Strukturen und deren Funktion. Läuft das System nicht rund, wird dieses Störungsbild als Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) bezeichnet. Damit wird eine Fehlfunktion im Bereich zwischen Schädel (Cranium) und Kiefer (Mandibula) sowie Beschwerden, die darauf zurückgeführt werden können, genannt. Laut der Gesellschaft für Zahngesundheit, Funktion und Ästhetik (GZFA) leiden rund 20 Prozent der Bevölkerung unter behandlungsbedürftigen CMD-Symptomen. Der Kauapparat ist ein komplexes System. Über die Muskulatur und die Nerven ist er eng mit dem Kopf und somit mit dem Gehirn und der Wirbelsäule verknüpft. Deshalb können Funktionsstörungen am Kaussystem zu einem weitreichenden Beschwerdebild führen. Symptome können sein:

- Kopfschmerzen, Nackenschmerzen und -verspannungen
- Schulter- und Rückenschmerzen
- Schwindelattacken
- Tinnitus
- Schmerzen im Ohrbereich, vor allem bei Mundbewegungen
- Knackgeräusche am Ohr
- lockere oder abgeschliffene Zähne
- Zahnschmerzen
- Schmerzen im Kiefergelenk
- überempfindliche Zähne
- Sehstörungen
- Schluckbeschwerden
- Stimmveränderungen
- eingeschränkte Mundöffnung

Verantwortlich für solche Funktionsstörungen kann unter anderem nächtliches Zähneknirschen sein. Stress und emotionale Belastungen führen in der Nacht unterbewusst zu heftigem Aufeinanderbeissen der Zähne. Die Akupunktur konzentriert sich auf die Regulierung der Leitbahnen (Meridiane), die gemäss Chinesischer Me-

dizin den ganzen Körper innervieren. Diesen Leitbahnen werden sowohl körperlichen als auch psychischen Funktionen zugeordnet. Interessanterweise wird die Kaumuskulatur dem Organkreislauf Dickdarm und Magen zugeordnet. Diese Organkreise können auf psychischer Ebene, der Aufnahme und dem Loslassen, zugeordnet werden. Eine emotionale Belastung, die schwer zu «verdauen» ist (Magen) und schwer loszulassen ist (Dickdarm), kann ein Grund für nächtliches Zähneknirschen sein. Die Akupunktur bietet ein Konzept, das den Betroffenen auf einer ganzheitlichen Ebene abholt und behandelt.

Die Wirkung der Akupunktur wurde mittels umfangreicher Studien bestätigt. Deshalb werden unsere Leistungen von sämtlichen Krankenkassen im Rahmen der Zusatzversicherungen übernommen. Unser Team steht Ihnen gerne für weitere Fragen zum Thema zur Verfügung.

Unser Team Akupunktur TCM:



*Bernhard Frutiger*



*Roger Emmenegger*

---

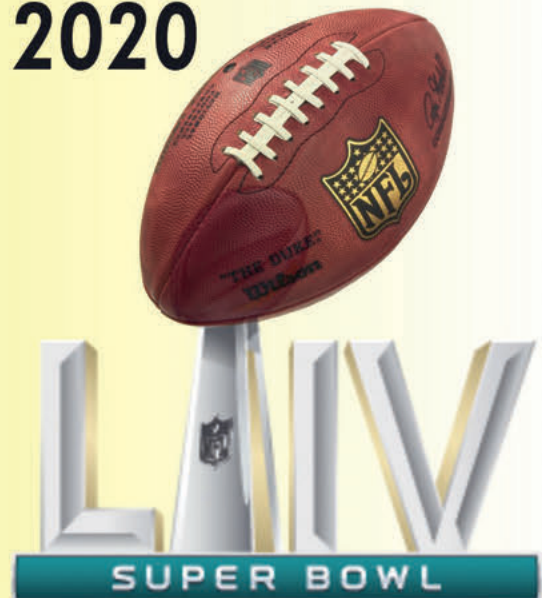
## **Bernhard Frutiger**

Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom  
Fachrichtung TCM / Akupunktur  
frutiger & sarbach  
Marktgasse 21, 3800 Interlaken  
Tel. 033 821 61 56  
[www.frutiger-sarbach.ch](http://www.frutiger-sarbach.ch)

**LIVE IN DER HELVETIA...**

# 54. SUPER BOWL

**Sonntag 2. Februar 2020  
23.30 Uhr**



# DISCO PARTY

**Die ultimative Disco-Mirage Super Show  
Das Beste der letzten 30 Jahre und die Hits von heute!**

**SAMSTAG, 25. JANUAR  
SAMSTAG, 29. FEBRUAR  
SAMSTAG, 28. MÄRZ  
jeweils 21:00 - 03:00 Uhr**

**Eintritt Sfr. 10.00 inkl. 1 Drink**



**Helvetia Sport Bar  
Bahnhofstrasse 6, Unterseen**



## Die schönsten Brockis der Schweiz



**AS Verlag**  
Fr. 48.-

**Judith Lüthi**

Krebser AG  
Aarmühlestrasse 35  
3800 Interlaken  
Tel. 033 822 35 16  
interlaken@krebser.ch  
www.krebser.ch

Brockis boomen und sind längst durch alle Gesellschaftsschichten hindurch beliebt. Dieses erste Buch zum Thema Brockenstuben zeigt: Brockis sind nicht nur ein faszinierender Mikrokosmos der Dinge und Geschichten, sondern zugleich ein überaus vitales Stück schweizerischen Kulturguts. Sie sind Keimzellen der Zero-Waste-Bewegung und des sozialen Engagements.

Ein Buch für alle, die alte Dinge, besondere Orte und Menschen sowie die Geschichten dahinter mögen.

Krebser



**WIR WÜNSCHEN  
SPANNENDE BUCHMOMENTE!**

**IHRE BUCHHANDLUNG UND  
PAPETERIE IN INTERLAKEN.**

Bücher | Papeterie | Büromöbel | Copy-Print

[krebser.ch](http://krebser.ch)

### Top 5 Belletristik

1. Die Sonnenschwester  
Lucinda Riley, Verlag Goldmann
2. Das Erbe der Elfen  
Andrzej Sapkowski, Verlag dtv
3. GRM  
Sibylle Berg, Verlag Kiepenheuer & Witsch
4. Schweige still  
Michael Robotham, Verlag Goldmann
5. Herkunft  
Sasa Stanisic, Verlag Luchterhand

### Top 5 Sachbuch

1. Christina, Band 3:  
Bewusstsein schafft Frieden  
Christina von Dreien, Verlag Govinda
2. Endlich Wein verstehen  
Madelyne Meyer, Verlag AT
3. Eine kurze Geschichte der Menschheit  
Yuval Noah Harari, Verlag Pantheon
4. Landfrauenküche  
SRF bi de Lüt, Verlag AT
5. Himmel, Hölle, Rock 'n' Roll  
Chris von Rohr, Verlag Wörterseh

# Carreisen 2020



**Flück-Reisen AG**  
Museumsstrasse 21  
3855 Brienz  
Tel. 033 952 15 45  
info@flueck-reisen.ch  
www.flueck-reisen.ch

## Rundreisen

Bretagne – wildromantisches Land am Atlantik	17. – 26. Juli / 10 Tage	1997.–
Südböhmen – Prag	15. – 21. August / 7 Tage	1545.–
Schottland mit den Inseln Arran und Skye	4. – 16. September / 13 Tage	2985.–
Inselhüpfen in Griechenland	23. Sept. – 4. Okt. / 12 Tage	2765.–
Russland mit der Transsibirischen Eisenbahn	19. Juli – 5. Aug. 2021 / 18 Tage	ab 9995.–

## Standortreisen

Apfelblüte im Südtirol	19. – 23. April / 5 Tage	1065.–
Holland – Blütenmeer an der Nordsee	25. – 30. April / 6 Tage	1445.–
Amalfiküste – Sorrento – Capri	3. – 10. Mai / 8 Tage	1698.–
Trauminsel Albarella mit Venedig	3. – 7. Juni / 5 Tage	978.–
Rheinland – Hessen	14. – 18. Juni / 5 Tage	879.–
Nordseeküste – Helgoland	28. Juni – 3. Juli / 6 Tage	1197.–
Wachau zur Mohnblüte und Marillenernte	8. – 12. Juli / 5 Tage	1065.–

## Kurzreisen

Stresa – Lago Maggiore – Lago d'Orta	10. – 13. April / 4 Tage (Ostern)	798.–
Pfingsten am Chiemsee	29. Mai – 1. Juni / 4 Tage	825.–
Grand Tour Savoyer Alpen	10. – 13. August / 4 Tage	895.–
Herbsttage im Bündnerland	30. Sept. – 2. Okt. 2020 / 3 Tage	448.–
Schwarzwald – Badische Weinstrasse	15. – 18. Okt. / 4 Tage	895.–
Abschlussfahrt Tiroler Zugspitz Arena	22. – 25. Okt. / 4 Tage	798.–

## Ferienreisen

Frühlingstage im Südtirol	19. – 23. April / 5 Tage	965.–
Pertisau am Achensee	20. – 27. September / 8 Tage	1327.–
Seefeld im Tirol	20. – 27. September / 8 Tage	1375.–

## Aktivreisen

Wandern auf der Insel Elba	17. – 23. Mai / 7 Tage	1448.–
Radreise von den Dolomiten an die Adria	15. – 21. Juni / 7 Tage	1545.–

## Musikreisen

Opernfestspiele Verona	5. – 7. August / 3 Tage	695.–
Kastelruther Spatzen im Südtirol	3. – 6. September / 4 Tage	595.–

## Wellnessreisen

Erholungs- und Kurferien in Abano Terme	1. – 8. Nov. / 8 Tage	1185.–
Wellness in Seefeld mit Shopping in Innsbruck	22. – 25. Nov. / 4 Tage	725.–

Gerne schicken wir Ihnen unseren Reisekatalog mit allen Detailprogrammen zu.  
Wir freuen uns auf Sie! Ihr Flück-Reisen Team

**Stresa – Lago Maggiore – Lago d'Orta**  
**10. – 13. April (Ostern) · 4 Tage**

**JETZT BUCHEN!**

Im warmen Wind fächeln die Palmen am Lago Maggiore mit ihren Blättern, am Horizont sind schneebedeckte Berge zu sehen... Der südliche Charme und die vielen malerischen Ortschaften verleihen dieser Region einen ganz besonderen Reiz – geniessen Sie mit uns ein entspannendes Osterwochenende in Stresa und am Ortasee!



# Katja Baumann

## Grosse kleine Schwester



Theater, Freitag, 21. Februar 2020, 20.15 Uhr, Fr. 30.-  
im Kunsthaus Interlaken



### **Sind Geschwister nicht das grösste Geschenk und die schwerste Last aus Fleisch und Blut?**

«Grosse kleine Schwester» ist eine humorvolle und ergreifende Abrechnung unter Geschwistern. Unter der feinsinnigen Regie von Ueli Bichsel und dem subtilen Schau- und Figurenspiel von Katja Baumann ist eine vergnügliche und anrührende Geschichte entstanden. Voller Ironie, schonungslos und direkt wird eine skurrile und doch plausible Geschwisterbeziehung durchleuchtet. Es ist die Geschichte zweier ungleicher Schwestern.

Die Ältere ist schön und gebildet und hat das Leben fest im Griff, sie ist teils ein Vorbild, teils Übermacht der Jüngeren.

Diese resigniert in einem bescheidenen und einsamen Leben, begnügt sich mit Einfachheit und Kalendersprüchen, welche sie verdreht, zerpflückt und vermischt. Während ihrer täglichen Beschäftigung lässt sie sich von der Imagination der Wunsch-Schwester ablenken, helfen und führen. Diese lebt in einer fabelhaft-wunderlichen Kiste ...

Grosse kleine Schwester ist ein Theaterstück über die Erkenntnis, dass eine Welt ohne Geheimnisse eine Wüste der Langeweile wäre und uns sanft daran erinnert, dass das Leben da ist, um wirklich gelebt zu werden.

### **Vorschau März**

Roland Seiler, Lesung, Sonntag, 15.3.2020, 11.15 Uhr

### **In Zusammenarbeit mit dem Schlosskeller**

31. Januar & 1. Februar 2020,  
7. und 8. Februar 2020,  
14. und 15. Februar 2020,  
20.15 Uhr, Fr. 25.-

Deborah Lanz und Jeanne Zaugg,  
Zwei-Frau-Stück **Die Wespe**, Psycho-Thriller

### **Vorverkauf**

Krebser Interlaken: interlaken@krebser.ch

**Schlosskeller Interlaken**  
[www.schlosskeller.ch](http://www.schlosskeller.ch)

# Schnyder&Schnyder& Schnyder&Schnyder



... spielen Eggimann. «Los, es isch doch eso»  
Freitag, 7. Februar 2020, 20.15 Uhr



Mit diesem visuell-musikalischen Projekt bringt Willy Schnyder seine mehr als 100 Werke umfassende Sammlung von Eggimann-Vertonungen auf die Bühne. Mitwirkende sind der bekannte Basler Bassist Emanuel Schnyder, der Holzbläser Patrick Schnyder, die junge Jazzsängerin Géraldine Schnyder und natürlich Willy Schnyder am Flügel. Zusammen mit Willys Freund und Illustrator Daniel Misteli erschaffen die Vier eine performanceartige Bühnensituation: Durch das Verbinden von Wort, Musik und projektierten Bildern erlebt das Publikum eine künstlerisch reizvolle moderne «Stubete»!  
Eine weitere «Schnyder» belebt das Projekt mit Fotos und Grafik: Flavia Marisa.

Eggimann über das Schnyder'sche visuell-musikalischen Projekt: «Willy Schnyder wagt eine Vertonung meiner Mundartgedichte, die auf überraschende Weise meinen Gedichten so gut entspricht, als wären sie den Schnyders auf den Leib geschrieben! Willy Schnyder gelingt

es mit einem verblüffenden «Gschpüri» unsere Sprache zum Klingen zu bringen. Dabei entstehen raffinierte kleine Kompositionen voller Geist und einer sensiblen Musikalität, die den Text auf neue Weise interpretieren. Die Interpretation von Willy Schnyder setzt das Spielerische in den Gedichten direkt um und bringt das Publikum zum Staunen.»

#### **Vorverkauf bei:**

Dropa Drogerie Günther Bahnhofstrasse 25, Unterseen,  
Telefon 033 826 40 40

**Eintritt:** Fr. 35.- / Jugendliche bis 16-jährig Fr. 15.-

Der Verein «Stadtkeller» dankt der Dropa Drogerie für den Vorverkauf!

Genügend Parkplätze im Parkhaus Stedtzentrum vorhanden.

# Valsecchi & Nater



«Macht Liebe»

Samstag, 22. Februar 2020, 20.15 Uhr



Valsecchi & Nater sind eine Zwei-Mann-Kabarett-Band. In ihrem vierten Programm suchen die bissigen Satiriker nur eines: Harmonie! Und zwar auch zwischen ihren zweistimmigen Liedern. Das Problem ist bloss: Die böse Welt ist voll von Widersprüchlichkeiten und falschen Tönen. Da kann man noch so schön dagegen ansingen. Und auch sie selbst sind vor launischem Gezänke nicht gefeit. Statt Liebe zu machen, pflegt man(n) die Liebe zur Macht. Wie soll man da von der Konkurrenz zur Konkordanz finden? Und überhaupt, wieso kommt nicht einfach plötzlich eine Lichtgestalt und löst alles in Liebe auf?! Valsecchi & Nater stellen Fragen. Witzig, frech und schonungslos. Sie entlarven die Tücken des Systems und finden ständig wunde Stellen, auch bei sich selbst.

## **Vorverkauf bei:**

Dropa Drogerie Günther Bahnhofstrasse 25, Unterseen,  
Telephon 033 826 40 40

**Eintritt:** Fr. 30.- / Jugendliche bis 16-jährig Fr. 15.-

Der Verein «Stadtkeller» dankt der Dropa Drogerie für den Vorverkauf!

Genügend Parkplätze im Parkhaus Stedtzentrum vorhanden.

**UNSCHLAGBAR...  
UND UNSCHLAGBAR LECKER:**

# **SUPER SCHNIPO**

**Zwei panierte Schweinsschnitzel  
mit Pommes und Salat**

**Portion (ca. 220g.) Fr. 18.50**

**Kleine Portion Fr. 16.00**

**[www.brasserie17.ch](http://www.brasserie17.ch)**

**Brasserie 17, Rosenstrasse 17,  
3800 Interlaken, tel: 033 822 32 25**

# Jahresprogramm 2020

Wir laden die Bevölkerung herzlich zu den folgenden Veranstaltungen ein



VEREIN ORTSGESCHICHTE  
HABKERN

**Öffnungszeiten Ortsmuseum und Werkstube**  
Jeden Donnerstag 13.30-16.30 Uhr

**Öffnungszeiten Sonderausstellung und Ortsmuseum**

Sonntag, 29. März 2020  
sowie jeden Donnerstag, 2.4.2020-29.10.2020,  
jeweils 13.30-16.30 Uhr

**Führungen durch die Sonderausstellung mit Ernst Roth**

Sonntag, 26. April 2020 / Sonntag, 14. Juni 2020 /  
Sonntag, 19. Juli 2020 / Sonntag, 30. August 2020 /  
Sonntag, 27. September 2020  
jeweils 11.15 Uhr im Anschluss an den Gottesdienst der  
Kirchgemeinde

**«Uf em Saagewäg dür ds Habchertal»**

Freitag, 31. Januar 2020, 19 Uhr, Parkplatz beim Kreuz  
Nach einem kurzen Abendspaziergang durch die Winterlandschaft erzählt Elsi Wyss Habkern-Sagen am gemütlichen Feuer. Auch Kinder und Jugendliche sind herzlich eingeladen. Durchführung bei jeder Witterung (warme Kleidung!).

**Eröffnung der Sonderausstellung «Haslital - Grimselwelt - Auf dem Weg zur Grimselwelt vor dem Kraftwerkbau»**

Sonntag, 29. März 2020, 11 Uhr, Altes Schulhaus  
Während Jahrhunderten diente der Grimselpass als Handelsweg für alpwirtschaftliche Produkte aus dem Berner Oberland und der Innerschweiz Richtung Süden. Die Grimselalp war verpflichtet, die Säumer zu verpflegen und zu beherbergen. Bilder und Dokumente der ROTH-Stiftung Burgdorf zeigen die alpwirtschaftliche und touristische Entwicklung des Haslitals vor dem Kraftwerkbau. Vernissage mit Ernst Roth und musikalischer Umrahmung. Beginn um 11 Uhr.

**Die Habkerner Alpen, Säumerei und Tourismus**  
Samstag, 18. April 2020, 20.15 Uhr, Kirche Habkern,  
Eintritt frei - Kollekte

Das ausgedehnte Alpgebiet der Gemeinde Habkern und ihrer Nachbargemeinden hat nicht nur eine grosse Bedeutung für die Viehsömmerung und Alpkäseherstellung, sondern war während langer Zeit Durchgangsland für Waren, welche auf dem «Emmentalweg» nach Süden transportiert wurden. Heute hat es eine grosse Attraktivität für Naturtouristen und Sportler. Zudem entspringt hier im Berner Oberland die Emme, von der eine ganze Landschaft und damit ein wichtiges Exportprodukt der Schweiz ihren Namen haben - nämlich das Emmental, das politisch-gesellschaftlich eigentlich erst beim Kemmeriboden-Bad beginnt! Vortrag von Ernst Roth - im Oberland bekannt durch seine Buchreihe «z'Bärg - Wege zum Alpkäse».

**Zanti Hanser Gedenkgottesdienst**

Sonntag, 5. Juli 2020, 10.15 Uhr, Wydegg / bi Spychere  
Gedenkgottesdienst zur Armenspende in Habkern, einem alten Brauch aus Anlass der Viehseuche auf den Alpen Älgäu und Bohl im Jahre 1718 und benannt nach dem St. Johannestag vom 5. Juli nach dem Kalender alten Stils. Durchführung bei jedem Wetter bei den Spychern. Erreichbar zu Fuss in 15 Minuten ab dem Parkplatz Schwarzbach.

Dieses Programm ist auch abrufbar unter  
[www.altes-schulhaus-habkern.ch](http://www.altes-schulhaus-habkern.ch)

Tauchen Sie ein in Habkerns Vergangenheit unter  
[www.habkern-archiv.ch](http://www.habkern-archiv.ch). Das digitale Archiv mit Berichten, Publikationen, Zeitungsartikel, Videos und historischen Bilddokumenten.

---

**Verein Ortsgeschichte Habkern**

3804 Habkern

Telefon 079 890 51 20

E-Mail [ogh@bluewin.ch](mailto:ogh@bluewin.ch)

# Schlittelspass am Niederhorn



## Schlittelausflug bei Tag

Täglich inkl. An-/Abreise ab Interlaken, Gondelfahrten, Schlittenmiete und Verpflegungsböden Bergrestaurant Vorsass für CHF 55 pro Person.

## Sternenschlitteln bei Nacht

Bei guten Schneeverhältnissen jeden Freitag- und Samstagabend inkl. An-/Abreise ab Interlaken, Gondelfahrt, Fondue, Glühwein/Punsch und Schlittenmiete für CHF 66 pro Person.

**Info & Buchung:** Interlaken Tourismus | Marktgasse 1 | 3800 Interlaken | T 033 826 53 00  
[interlaken.ch/schlitteln](http://interlaken.ch/schlitteln)







Adolf Dietrich: Kleines Mädchen im Wäschekorb, 1924,  
Öl auf Karton, 40 x 30 cm



Peter Somm: Kreis, 2005, Aquarell auf BFK Rives, 66 x 56 cm

# Kunsthhaus Interlaken

VEREIN FREUNDE DES  
KUNSTHAUSES INTERLAKEN

Veranstaltungen im Februar

**Samstag, 1. Februar, 21 Uhr | Eintritt 10.- |  
Members free | Doors 20 Uhr**  
**Chamäleon Session #45 | A Joe Zawinul Tribute**  
Fusion mit Panorama Syndicate (mit Rolf Häsler)  
[www.chamaeleon-sessions.ch](http://www.chamaeleon-sessions.ch)

**Samstag, 15. Februar, 20.30 Uhr | Bar 19.30 Uhr |  
Eintritt 25.- | 20.-**  
**Sinophon - Chinesische Schallmuster**  
Lukas Knecht - Drums, Percussion, Echo  
Francis Lehmann - prep. Klavier, Nordstage Piano  
Die Berner Musiker fangen Sprachmelodien aus China  
ein und machen daraus Klangerlebnisse der unerhör-  
ten Art: Mandarin Sätze aus den Strassen Pekings for-  
men sich zu eingängigen Beats und lebhaften Klangwel-  
ten. Eine spannende musikalische Reise ins Reich der  
Mitte, ein Erlebnis der besonderen Art ... **Erstmals im  
Kunsthhaus!**

**Freitag, 21. Februar, 20.15 Uhr | Eintrit 30.-**  
**Katja Baumann - Grosse kleine Schwester | Theater**  
Sind Geschwister nicht das grösste Geschenk und die  
schwerste Last aus Fleisch und Blut? Die neue Produ-  
ktion von Katja Baumann (Regie Ueli Bichsel) ist die Ge-  
schichte zweier Schwestern, welche unterschiedlicher  
nicht sein könnten ...  
**Ein Anlass des Schlosskeller-Teams**

## Cantonale Berne Jura 2019/20

Letzte Tage, nur noch bis 2. Februar 2020  
Öffnungszeiten: Mi-Sa, 15-18 Uhr, So, 11-17 Uhr, Mo/Di  
geschlossen, Finissage: 2. Februar ab 16 Uhr

## Vorschau Ausstellungen

### Adolf Dietrich - Peter Somm, eine Wahlverwandtschaft 1. März bis 10. Mai 2020

Die Ausstellung stellt die Werke der beiden Thurgauer  
Maler Peter Somm (geb. 1940) und Adolf Dietrich (1877-  
1957 auf überraschende und erhellende Art einander  
gegenüber. Das Schaffen dieser beiden Künstler ist eng  
miteinander verbunden und die Ausstellung hat den An-  
spruch, diese verbindende und geradezu augenöff-  
nende Kraft der Gemeinsamkeit in der direkten Gegen-  
überstellung der Werke der beiden Künstler zu zeigen.

## Informationen zum Video-Wettbewerb

zur Sommerausstellung Schneemänner und Schnee-  
frauen unter [www.kunsthhausinterlaken.ch](http://www.kunsthhausinterlaken.ch)

## Kunsthhaus Interlaken

Jungfraustrasse 55  
3800 Interlaken  
041 033 822 16 61  
[www.kunsthhausinterlaken.ch](http://www.kunsthhausinterlaken.ch)

# Finden Sie die Unterschiede

Im Bild rechts sind 7 Unterschiede zum linken Bild versteckt.



Kreisen Sie die Unterschiede ein und senden Sie die Lösung mit Ihrem Namen, Adresse und Telefonnummer an:  
 Werd & Weber Verlag AG  
 Wettbewerb BödeliInfo/BrienzInfo, Gwattstrasse 144,  
 3645 Gwatt oder an [wettbewerb@weberag.ch](mailto:wettbewerb@weberag.ch)

*Original: Julian Spycher, Werd & Weber Verlag AG*

Einsendeschluss: Montag, 10. Februar 2020

## Gewinnen Sie

1 Gutschein im Wert von Fr. 100.-  
 von der Droga Drogerie Günther  
 Unterseen/Interlaken.

## Lösung Januar



**Gewinner**  
 Simon Frutiger, Matten

## Halt für das Kniegelenk

Genutrain Aktivbandage, CHF 109.-





**DROPA Drogerie Apotheke**  
 Untere Bönigstrasse 12, 3800 Interlaken

**DROPA Drogerie Interlaken**  
 Rugenparkstrasse 1, 3800 Interlaken

**DROPA Drogerie Unterseen**  
 Bahnhofstrasse 25, 3800 Unterseen

Bauerfeind AG  
 5452 Oberrohrdorf



# Feiern Sie den Winter in der Trinkhalle



Kommen Sie zu uns in die Trinkhalle am Kleinen Rugen

Ob Geburtstagsfeiern, Hochzeiten, Firmenanlässe, Sitzungen – diese einzigartige Atmosphäre wird auch Ihren Anlass verzaubern!

Die Trinkhalle am Kleinen Rugen verfügt über

- eine tiptop ausgerüstete Küche
- beheizbare Räume
- und einen beleuchteten Gehweg

Buchen Sie noch heute den Wunschtermin für Ihren Anlass mit Aussicht in der historischen Trinkhalle am Kleinen Rugen.

## Kulturanlass 2020 – Bruno Bieri «genau!»

Genau beobachtet und präzise formuliert verbindet der Berner Musiker Bruno Bieri die Weisheit der griechischen Philosophen, die Genialität der grossen Komponisten und seine Erlebnisse mit Menschen, denen er auf seinen Konzerttourneen begegnet. Begegnen auch Sie Bruno Bieri: am Kulturanlass 2020 des Fördervereins Trinkhalle am Kleinen Rugen!

**Freitag, 21. Februar 2020, 19.30 Uhr**

(Beginn, Türöffnung: 18.30 Uhr)

in der Trinkhalle am Kleinen Rugen

- Eintritt gratis
- Verpflegungsmöglichkeit ab 18.30 Uhr, während der Pause und anschliessend an das Programm
- «Öppis Warms us dr Trinkhalle-Chuchi»
- Gehweg beleuchtet
- Räume gemütlich geheizt

## Information & Reservation

Förderverein Trinkhalle  
am Kleinen Rugen  
Telefon 079 784 79 21  
[www.trinkhalle.ch](http://www.trinkhalle.ch)



# DIE SCHÖNSTEN LANDSCHAFTEN DER SCHWEIZ

Unbekannt und oft verkannt: Das sind die «Landschaften des Jahres», Orten gewidmet, die häufig gerade wegen medialer Abwesenheit einen besonderen Reiz und eine unaufgeregte Authentizität behalten haben. Seit 2011 zeichnet die Stiftung Landschaftsschutz Schweiz landschaftliche Schönheiten aus. Es sind zauberumwobene Moorwälder, Sakrallandschaften des Saane-Beckens, Naturidyllen inmitten der Agglomeration, das Tal eindrucklichster Panoramen des Valle di Muggio, die «Renaissance-Landschaft» der Genfer Campagne, die vertikalen Wildi-Flächen der Isenthaler Bergbauern. Diese charaktervollen Landschaften legen Zeugnis ab für das Engagement ihrer Bewohnerinnen und Bewohner und die Vielfalt unseres Landes, die es dringend zu erhalten gilt.

**Autor:** Raimund Rodewald  
184 Seiten, 23 × 27 cm, gebunden, Hardcover  
ISBN 978-3-85932-989-8  
**CHF 49.-**



Raimund Rodewald (\*1959 in Schaffhausen) ist promovierter Biologe und seit 1992 Geschäftsleiter der Stiftung Landschaftsschutz Schweiz in Bern. 2008 erhielt er den Ehrendoktor der juristischen Fakultät der Uni Basel. Er ist Gastdozent an der Uni Bern und der ETH Zürich.

## Bestellung

Bitte senden Sie mir \_\_\_ Ex. «Die schönsten Landschaften der Schweiz» zum Preis von je CHF 49.- (inkl. Versandkosten). ISBN 978-3-85932-989-8

**WERDVERLAG.CH**

Talon einsenden/faxen an: Werd & Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56 oder bestellen Sie online oder per Mail: [www.werdverlag.ch](http://www.werdverlag.ch), [mail@weberag.ch](mailto:mail@weberag.ch)

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

# Musikschule Oberland Ost



Die Werk- und Wirkstätte für Musik im Berner Oberland



**Sonntag, 9. Februar 2020, 15 Uhr**  
**Kirchgemeindehaus Matten**  
**Volksmusik-Konzert & Stubete**  
Formationen der Musikschule  
Oberland Ost | **Leitung:** Jürg Lerch,  
Sami Lörtscher, Beat Schenk, Markus  
Zenger  
**Zum ersten Mal dabei:** Jungjutzer Bö-  
deli | **Leitung:** Maritta Lichtensteiger  
Kollekte

**Sonntag, 1. März 2020, 17 Uhr**  
**Haus der Musik**  
**Klavierkonzert mit**  
**Maria Rosolemos**  
Werke von Haydn, Beethoven, Mo-  
zart, Tschaikowski, Adolf Stähli u. a.  
Mit poetischem Spiel, sanfter musi-  
kalischer Persönlichkeit und virtuo-  
ser Stilsicherheit begeistert Maria  
Rosolemos seit Jahren ihr Publikum.  
Die MSO ist stolz, eine so grossartige  
Pianistin aus ihren eigenen Reihen  
präsentieren zu dürfen.  
Kollekte

## Voranzeige:

**Samstag, 14. März 2020,**  
**11 bis 15 Uhr, Haus der Musik**  
**Instrumentenparcours und Tag**  
**der offenen Tür**

Der Einstieg in die Musikschule ist  
jederzeit möglich!  
Machen Sie Gebrauch von unseren  
Schnupperangeboten.



## Anmeldung und Information:

Sekretariat MSO  
Mittengrabenstrasse 24  
3800 Interlaken  
033 822 46 31  
info@mso-net.ch  
www.mso-net.ch

# WINTERZYT = FONDUEZYT



Ihr Fachgeschäft mit den attraktiven Angeboten.

Besuchen Sie uns



ZIMMERMANN AG Oberlandstrasse 3 3700 Spiez Telefon 033 654 84 00



**ZIMMERMANN**  
HAUSHALT · GESCHENKE



## Disco Night

The Disco Kings, DJ Pries an der Chamäleon Session #46



Vor 22 Jahren begannen vier Musiker, die sich an einer Musikschule in Los Angeles kennen lernten, als «The Disco Kings» die Schweiz mit der Tanzmusik der Siebzigerjahre zu versorgen.

Mit einem Outfit, das Aufsehen erregte und einer Show, die ihresgleichen sucht, haben die sechs Musiker etwas Einzigartiges geschaffen. Bei den Kings ist alles 100 % Live ohne Firlefanz und irgendwelchen Playbacks. In zehn Jahren gaben die Kings in der ganzen Schweiz ca. 250 Konzerte.

Wo die sechs Könige auftauchen, bleibt kein Hemd trocken und kein Tanzbein still.

**Ein Leckerbissen der besonderen Art!**

**Samstag, 7. März 2020, 21 Uhr**

Kunsthhaus Interlaken  
Jungfraustrasse 55  
3800 Interlaken

**Eintritt 10.-** (Chamäleon-Members kostenlos)

Ticketreservation unter:  
[www.chamaeleon-sessions.ch/tickets](http://www.chamaeleon-sessions.ch/tickets)

**Nächste Chamäleon Session:**

25. April 2020 Covers mit Help!  
A Beatles Tribute, Mr. & Mrs. Baby

**Chamäleon Session**

Kunsthhaus Interlaken  
Jungfraustrasse 55  
3800 Interlaken  
[www.chamaeleon-sessions.ch](http://www.chamaeleon-sessions.ch)



# LIEBESGRÜSSE AUS LIMERICK

Gereimter Unsinn in 222 frechen Versen

Donald Trump, Boris Johnson, Christoph Blocher, Doris Leuthard und Roger Federer haben eines gemeinsam: Sie alle zieht Werner Vogt in seinen Limericks neben vielen anderen Stars und Sternchen aus Politik, Kultur und Showbusiness durch den Kakao, je nach Lust und Laune mal netter, mal bissiger. Der Limerick – jener fünfzeilige Spottvers mit dem Reimschema A-A-B-B-A – hat eigentlich nur einen Zweck. Er muss die Lachmuskulatur der geneigten Leserschaft reizen, ob mit einem leisen Schmunzeln beim intellektuell-satirischen Limerick oder aber mit dem vollen Lachanfall bei der erfolgreich verabreichten kalten Dusche für Berühmtheiten. Natürlich behandeln Limericks auch menschliche Schwächen wie Einbildung, Geiz oder Neid oder das Auf und Ab im Leben wie dem Abblitzen bei amourösen Avancen, nicht zu reden von alltäglichen Pleiten, Pech und Pannen wie dem Sturz vom Pferd oder Tollpatschigkeiten aller Art. Nach dem Motto «A Limerick a day keeps the doctor away» ersparen Sie sich mit diesem Band etliche Besuche beim Arzt oder Therapeuten.

**Autor:** Werner Vogt

286 Seiten, 10,5 × 17,5 cm, gebunden,  
Broschiert, Softcover, Mit 12 Cartoons  
ISBN 978-3-85932-991-1

**CHF 25.–**



**Werner Vogt**, Dr.phil., Exec. MBA HSG, ist Buchautor und Inhaber der Werner Vogt Communications AG ([www.wevcom.ch](http://www.wevcom.ch)). Zuvor war er Journalist (u.a. NZZ-Auslandredaktor und Südafrika-Korrespondent) sowie Pressechef der Schweizer Börse/SIX. Der Historiker und Churchill-Spezialist publizierte mehrere Sachbücher über Themen aus Geschichte, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, zuletzt den Bestseller «Doris Leuthard. Die Staatsfrau mit Charme und Charisma» (Weltbild, 2018).

## Bestellung

Bitte senden Sie mir \_\_\_ Ex. «LIEBESGRÜSSE AUS LIMERICK»  
zum Preis von je CHF 25.– (inkl. Versandkosten).  
ISBN 978-3-85932-991-1

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**WERDVERLAG**

Talon einsenden/faxen an: **Werd & Weber Verlag AG**, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56 oder bestellen Sie online oder per Mail:  
[www.werdverlag.ch](http://www.werdverlag.ch), [mail@weberag.ch](mailto:mail@weberag.ch)



# Sonaten für Cello und Klavier der Deutschen Romantik

KAMMERMUSIKKONZERTE  
HONDRICH

Sonntag, 16. Februar 2020, 17 Uhr, im Inforama Hondrich



Maxime Ganz, Bettina Keller

## Sonaten von Schubert und Brahms

- Maxime Ganz, Violoncello
- Bettina Keller, Klavier

Der Arpeggione ist ein im Jahre 1823 vom Wiener Geigenbauer Johann Georg Stauffer erfundenes Streichinstrument, das Merkmale der Gitarre und des Violoncellos in sich vereinigt. Die Inspiration lag darin, die Bauprinzipien der Gitarre mit den Ausdrucksmöglichkeiten und dynamischen Qualitäten des gestrichenen Tons zu verbinden. Der Arpeggione wäre als Kuriosum sicher längst in Vergessenheit geraten, hätte Franz Schubert nicht 1824 seine Sonate für Arpeggione und Klavier geschrieben. Heute wird der Part des Arpeggiones meistens vom Violoncello übernommen.

Brahms' zweite Cellosonate in F-Dur erklingt im Konzertsaal viel seltener als die erste in e-Moll. Brahms komponierte sie in einer glücklichen Phase 1886 am Thunersee für einen der grossartigsten Cellisten dieser Zeit:

Robert Hausmann, der sich eigentlich ein Cellokonzert gewünscht hatte. Die F-Dur-Sonate ist in ihrer Klangfülle und Intensität einem Cellokonzert der Romantik ebenbürtig.

### Eintritt

Fr. 30.- / 10.-

### Reservation

[www.kammermusik-hondrich.ch](http://www.kammermusik-hondrich.ch)  
078 852 63 48

**Kammermusik-Konzerte  
Hondrich**

Bettina Keller  
Florastrasse 30  
3005 Bern

## FEBRUAR 2020 IN DER BRASSE



**Donnerstag, 6. Februar, 21.15 Uhr**

### WHY – OLDIES & GOLDIES

WHY covern Musik aus ihrer Jugendzeit, also Oldies von den 60ern an aufwärts, z.T. gar bis in die Neuzeit. Fehlende Perfektion weiss WHY mit Stimmung und mit viel Gemüt auszugleichen. WHY ist keine Showband, WHY ist gar nicht cool und WHY ist nicht wortgewandt witzig auf der Bühne. Wenn aber das Publikum mitgeht und WHY Fahrt aufnimmt... dann gibt es lange Abende...!



**Samstag, 8. Februar, 16 – 18 Uhr**

### PRO-BIER SAMSTAG – HAST DU SCHON MAL PRO-BIERT...?

Lass dich mitnehmen auf eine Reise durch die Bierwelt mit einem Abstecher in die bekanntesten Bierländer der Welt und mit einer grossen Vielfalt an Geschmäckern. Dazu servieren wir verschiedene Tapas und Häppchen. CHF 30 p.Person.  
Bitte voranmelden: 033 822 32 25



**Donnerstag, 13. Februar, 21.15 Uhr**

### MARCO MARCHI & THE MOJO WORKERS – AUTHENTIC BLUES

Das Bluesquartett spielt Musik aus der Zeit, als der Alkohol aus Teetassen getrunken wurde und Al Capone für den Nachschub sorgte. Musikalische Perlen des Vorkriegs-Blues werden von Marco Marchi & the Mojo Workers behutsam abgestaubt und entfalten wieder die ursprüngliche und packende Energie. Vom Country Blues zum Second Line, mit Abstecher zum Traditional Jazz, Ragtime, Funk und Gospel. Da ist alles drin, was der musikalische Schmelzriegel am Mississippi-Delta hergibt.



**Samstag, 15. Februar, 18 – 2 Uhr**

### 25 JAHRE BRASSERIE 17 – JUBILÄUMSPARTY

Die Zeit vergeht, unsere sprichwörtliche Gemütlichkeit bleibt! Die Brasserie 17 feiert ihr 25-jähriges Jubiläum! 25 Jahre Stimmung, Freude und Fröhlichkeit. 25 Jahre Zusammenarbeit, Gemeinsamkeit & Gemütlichkeit. Darauf möchten wir anstossen und laden alle unsere treuen Gäste zu unserer Jubiläumsparty ein. «Gemütlichkeit kennt keine Zeit...!»



**Donnerstag, 20. Februar, 21.15 Uhr**

### OLTSCHIBACH – KICK ASS ROCK

Die Band spielt kernigen, geradlinigen und schnörkellosen Rock und Blues von The Black Crowes über Lenny Kravitz bis ZZ Top. Oltschibach ist Natur und absolut natürlich und ursprünglich «rocken und bluesen» die fünf Oberländer auch. Oltschibach verspricht enorme Spielfreude, echten «Kick-Ass» Rock und grenzenlose Party...



**Donnerstag, 27. Februar, 21.15 Uhr**

### THE PEARLBREAKERS – POP-ROCK

THE PEARLBREAKERS steht für zeitgemässen, griffigen und melodiosen Pop-Rock und klassischer britischer Gitarren-Rock. Ihr Signature-Sound klingt organisch, ehrlich und melodios. Seit bald 10 Jahre haben die Ostschweizer auf kleinen wie auch grossen Bühnen in der ganzen Schweiz schon heftig Staub aufgewirbelt!

# Konzert der «Camerata Rousseau»

Freitag, 14. Februar 2020, 19.30 Uhr, Kirche Unterseen



## Gedanken zum Anlass

Dieses Jahr feiert Leonardo Muzii sein zwanzigstes Jahr als Dirigent des «Orchesterverein Interlaken» (OVI). Dies schien Leonardo eine ausgezeichnete Gelegenheit zu sein, den Mitgliedern des OVI sowie den Sängern der «Chorgemeinschaft Unterseen» (CGU) und der Meiringer Chöre, die seit vielen Jahren mit dem OVI zusammenarbeiten, die von Leonardo gegründete «Camerata Rousseau» vorzustellen. Für einmal dürfen die sonst selbst aktiven Musikanten die Hände in den Schoß legen und einfach nur zuhören und geniessen. Das Frühlingskonzert des OVI anfangs Mai 2020 wird als Jubiläumskonzert «20 Jahre Leonardo Muzii als Dirigent» gestaltet (siehe Programm unten).

## Programm des Konzerts der «Camerata Rousseau»

### Joseph Haydn (1732 bis 1809)

Sinfonia concertante Es-Dur Hob. I:105 für Violine, Cello, Oboe, Fagott und Orchester  
Allegro, Andante, Allegro con spirito

### Johann Nepomuk Hummel (ca. 1778 bis 1837)

Potpourri für Viola und Orchester op.94

### Wolfgang Amadeus Mozart (1756 bis 1791)

Sinfonia in C Dur, «Jupiter» KV 551  
Allegro vivace, Andante cantabile, Menuetto, Molto allegro

Nicht nummerierte Tickets im Vorverkauf unter:

[www.cameratarousseau.org](http://www.cameratarousseau.org)

Oder an der Konzertkasse eine

Stunde vor Konzertbeginn.



Leonardo Muzii

## Jubiläumskonzert Orchesterverein Interlaken «20 Jahre Leonardo Muzii als Dirigent»

Samstag, 2. Mai 2020, 19.30 Uhr, Kirche Unterseen

Sonntag, 3. Mai 2020, 17 Uhr, Kirche Meiringen

**Dirigent:** Leonardo Muzii

**Solistin:** Eva Oertle, Flöte

**Preise:** Fr. 35.- / 30.-,

Kinder bis 16 Jahre gratis

Lernende/Schüler Fr. 15.-

### Vorverkauf ab 21. April 2020:

**Unterseen:**

Foto Schenk, Bahnhofstrasse 23, 033 823 20 20

**Meiringen:**

Dropa Schumacher, Bahnhofstrasse 25 033 971 14 21

**Konzertkasse:**

45 Minuten vor Konzertbeginn



# MEIN WIMMELBUCH Z'ALP

Das Wimmelbuch z'Alp zeigt die bunte Schönheit und Vielfalt der Schweizer Berglandwirtschaft. Celine Geser illustriert in farbenreicher und lebendiger Weise die Szenarien der Schweizer Bergwelt. Tauchen sie ein in die Illustrationen, wo es vor Schweizer Ziegen, Schafen, Kühen, Käse und Sennen nur so wimmelt. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise z'Alp!



Celine Geser lernte und arbeitete an der «F+F Schule für Kunst und Design Zürich» als Illustratorin und Grafikerin. Fasziniert von der wilden Natur und fremden Kulturen, machte sie sich 2010 auf eine Entdeckungsreise durch Südamerika. Sie entschied sich, vorerst zu bleiben und lebte fünf Jahre in den malerischen Anden Ecuadors. Sie ist die Gründerin von Celine Geser Illustration & Design Studio. Seit November 2015 lebt sie mit ihrem Hund Maly wieder in der Schweiz, im Zürcher Oberland.

**Autorin:** Celine Geser  
Format 21,5 × 28,7 cm, gebunden, Hardcover,  
16 Seiten mit zahlreichen Abbildungen  
ISBN 978-3-03818-239-9  
**CHF 25.–**

## Bestellung

Bitte senden Sie mir \_\_\_\_ Ex.

«MEIN WIMMELBUCH Z'ALP»

zum Preis von je CHF 25.– (inkl. Versandkosten).

ISBN 978-3-03818-239-9

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

**WEBER-VERLAG.CH**

Talon einsenden/faxen an: Werd & Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56 oder bestellen Sie online oder per Mail: [www.weberverlag.ch](http://www.weberverlag.ch), [mail@weberag.ch](mailto:mail@weberag.ch)

# Das Programm der 60. Interlaken Classics 2020



**N° 60** INTERLAKEN  
CLASSICS  
2020 MEET TOMORROW'S  
CLASSIC STARS

**Freitag, 27. März 2020, 19.30 Uhr**  
Kirche Unterseen  
**Abschlusskonzert Meisterkurs Violine**

**Samstag, 28. März 2020, 20 Uhr**  
Grandhotel Giessbach Brienz  
**Meisterkonzert Zakhar Bron, Violine**  
Klavier: Irina Vinogradova

**Sonntag, 29. März 2020, 17 Uhr**  
Dorfkirche Grindelwald  
**Interlaken Classics Sextet**  
Aleksy Semenenko (Violine), Eva Rabchevska (Violine),  
Stas Sagdeyev (Viola), Karina Vardania (Viola), Stamen  
Nikolov (Violoncello) und Junko Fujii (Violoncello)

**Mittwoch, 1. April 2020, 19.30 Uhr**  
Schlosskirche Interlaken  
**Orgel und Streicher**  
Helmut Freitag, Orgel und Interlaken Classis Chamber  
Orchestra

**Freitag, 3. April 2020, 17 Uhr**  
Lindner Grand Hotel Beau Rivage Interlaken  
**Kinderkonzert**  
**«Sonntagsmusik mit F & F Mendelssohn»**  
Dominique Regli-Lohri, Klavier, Harfe, Tanz und Ueli von  
Allmen, Gitarre, Gesang

**Freitag, 3. April 2020, 19.30 Uhr**  
VICTORIA JUNGFRAU Interlaken  
**Meisterkonzert**  
David Geringas, Violoncello, Ian Fountain, Klavier

**Samstag, 4. April 2020, 19.30 Uhr**  
Kursaal Interlaken  
**1. Sinfoniekonzert -**  
**Zakhar Bron Festival Orchestra**  
Solistin: Oksana Sekerina, Sopranistin

**Sonntag, 5. April 2020, 17 Uhr**  
Victoria-Jungfrau Interlaken  
**Abschlusskonzert Meisterkurs Violoncello**

**Mittwoch, 8. April 2020, 19.30 Uhr**  
Kirche Unterseen  
**Meisterkonzert**  
Reinhold Friedrich & Jeroen Berwaerts, Trompete,  
Eriko Takezawa, Klavier

**Karfreitag, 10. April 2020, 19.30 Uhr**  
Kursaal Interlaken  
**2. Sinfoniekonzert -**  
**Zakhar Bron Festival Orchestra**  
Solisten: Lang Lang, Klavier und Inés Issel, Violine

**Ostersonntag, 12. April 2020, 17 Uhr**  
Kursaal Interlaken  
**3. Sinfoniekonzert -**  
**Zakhar Bron Festival Orchestra**  
Solistin: Leia Zhu, Violine

**Ostermontag, 13. April 2020, 17 Uhr**  
Haus der Musik Interlaken  
**Abschlusskonzert Meisterkurs Trompete**

**Für weitere Auskünfte und Informationen:**  
Tel. 033 821 21 15, [www.interlaken-classics.ch](http://www.interlaken-classics.ch)  
E-Mail: [info@interlaken-classics.ch](mailto:info@interlaken-classics.ch)

**Für Tickets**  
[www.kulturticket.ch](http://www.kulturticket.ch) oder im Tourismusbüro Interlaken

The logo for Ghelma, consisting of the word "GHELMA" in a bold, black, sans-serif font, centered within a bright yellow square.A scenic photograph of a mountain range with snow-capped peaks under a clear blue sky. In the foreground, the dark, tiled roof of a building is visible, partially obscuring the lower part of the mountains.

# zu verkaufen

## Neue 3½-Zimmer-Dachwohnung Vorholzstrasse 1, Unterseen

Die Wohnung überzeugt durch Bauqualität, einen grosszügigen Ausbaustandard, die hellen Räume, den Blick zum Jungfraumassiv, den grossen Balkon von 24 m<sup>2</sup>, die grosszügigen Nebenräume und die ruhige und zentrale Lage.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Weitere Informationen sowie die Verkaufsdokumentation finden Sie auf [ghelma.ch/unterseen](http://ghelma.ch/unterseen).

## Kontakt

**Ghelma AG Bau/Immobilien**

Daniel Walker

Liechtenenstrasse 10

CH-3860 Meiringen

Telefon +41 33 972 62 18

[d.walker@ghelma.ch](mailto:d.walker@ghelma.ch)

The logo for Alpenblick, featuring the word "Alpenblick" in a stylized, cursive pink font. Above the letter 'i' is a small graphic of a flower or heart shape.

## Innereien Woche

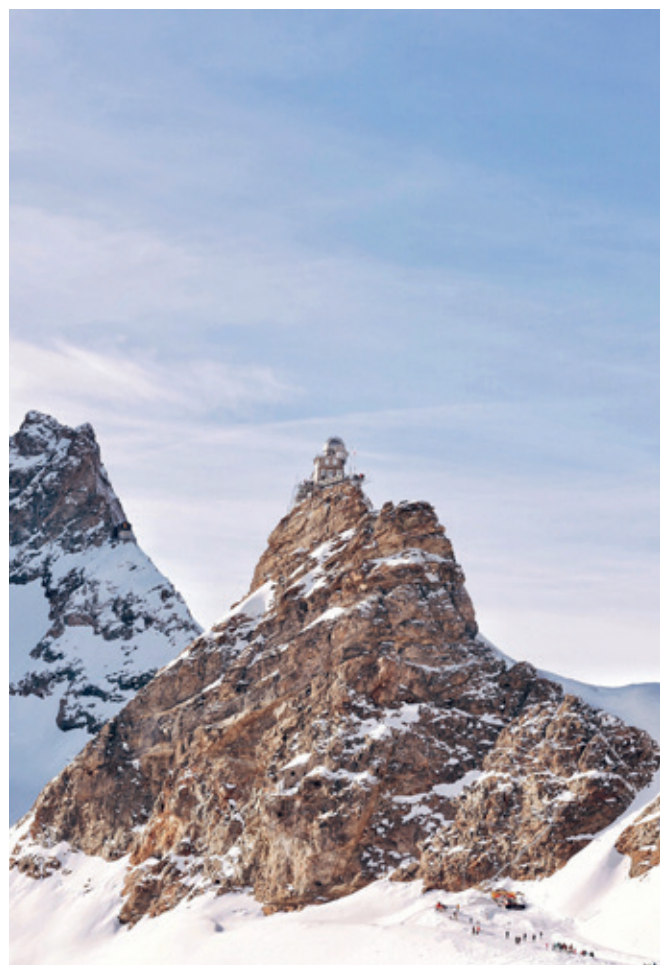
**Donnerstag, 6. Februar bis und mit  
Sonntag, 16. Februar 2020**

Wir servieren Ihnen vergessene Spezialitäten wie Nierli, Leberli, Hirni, Herz, Kutteln, Euter usw.

Reservieren Sie schon heute –  
wir freuen uns!

Ihre Familie Stöckli mit dem  
Alpenblick Team

Hotel Alpenblick  
Oberdorfstrasse 3  
CH 3812 Wilderswil b. Interlaken  
[info@hotel-alpenblick.ch](mailto:info@hotel-alpenblick.ch)  
033 828 35 50



# Erst ausprobieren – dann entscheiden?

Ja, dank drei kostenlosen Probelektionen der Jugendmusik Interlaken



Sie möchten Ihrem Kind eine musikalische Ausbildung ermöglichen? Herzliche Gratulation! Damit haben Sie eine weise Entscheidung getroffen. Jetzt stellen sich für Sie viele wichtige Fragen: Passt das Wunschinstrument zu meinem Kind? Wie harmonisieren Musiklehrerin oder -lehrer und mein Nachwuchs?

## Die Jugendmusik Interlaken bietet Ihnen Antworten

Gehen Sie mit Ihrem Kind erste Schritte in die Welt der Musik und melden Sie Ihre Tochter, Ihren Sohn jetzt kostenlos und unverbindlich für drei Probelektionen an.

## Folgende Instrumente stehen zur Auswahl

Klarinette, Saxophon, Querflöte, Trompete, Waldhorn, Tenorhorn, Posaune. Entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, auf welchem Instrument es während drei kostenloser Probelektionen erste Erfahrungen sammeln möchte und nehmen Sie gleich mit uns Kontakt auf.

## Entdecken Sie die Welt der Musik

Kommt Ihr Kind begeistert von den Probelektionen nach Hause, können Sie die Anmeldung für die Jugendmusik direkt im Anschluss vornehmen. Ist die Ausbildung an einem Instrument (noch) nicht erste Wahl – kein Problem: die Probelektionen sind unverbindlich.

## Motiviert musizieren – was Eltern wissen sollten

Neben der Schule, dem Freundeskreis und digitalen Versuchungen noch ein Musikinstrument zu erlernen, kann für viele Kinder und Jugendliche zu einer grossen Herausforderung werden. Wie musikalisches Lernen gelingt, möglichst genau die Erfolge bringt, die langfristig motivieren und wie Sie es entspannt schaffen, dass die Musik zu Ihrem Familienleben dazu gehört, erfahren Sie im Vortrag von Kristin Thielemann, Autorin der bekannten Eltern-Ratgeber «Jedes Kind ist musikalisch» und «Voll motiviert – Erfolgsgeheimnisse für Ihren Unterricht».

**Save the Date: Dienstag, 10. März 2020, 19.30 Uhr im Haus der Musik in Interlaken. Der Eintritt ist frei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

## Jugendmusik Interlaken

Adrian Eschmann

Präsident

3800 Interlaken

078 871 31 22

[info@jugendmusikinterlaken.ch](mailto:info@jugendmusikinterlaken.ch)

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

# News 2020



JOHANN VON GOISERN



**MARTINAGLIA**  
**OPTIK**

Brillen & Kontaktlinsen

[www.martinaglia-optik.ch](http://www.martinaglia-optik.ch)

Jungfraustrasse 7  
Interlaken

Hauptstrasse 123  
Grindelwald

033 822 94 13

033 853 41 21



*Wir sind ein  
Platinium-Betrieb!*

# STEINER & SÖHNE

PLATTENBELÄGE UND CHEMINÉEBAU GMBH

## PLANEN SIE EINEN UMBAU ODER NEUBAU?

GERNE BERATEN WIR SIE BEI DER RICHTIGEN AUSWAHL DER KERAMISCHEN-  
/NATURSTEINPLATTEN, VINYL-/ LAMINATBÖDEN UND BEI DER AUSWAHL EINES  
KAMINOFENS, CHEMINÉE ODER OUTDOOR FEUERSTELLE SOWIE NATUROFLOOR,  
VERPUTZE UND PFLEGEPRODUKTE.



LEHRSTELLE FREI ALS  
PLATTENLEGER-/IN EFZ  
AB AUGUST 2020



EICHZUN 4, 3800 UNTERSEEN, T 033 822 35 34  
INFO@STEINER-SOEHNE.CH, WWW.STEINER-SOEHNE.CH  
AUSSTELLUNG EICHZUN 1





## Cookin' Ice Cracks 2020

Such dein Gala-Outfit aus dem Kleiderschrank und komm vorbei: Der Cookin Ice Cracks Event steht wieder vor der Tür!



### Küchenschürze und Kochlöffel statt Puck und Stock

Wir kennen die Jungs der ersten Mannschaft als taffe Spieler auf dem Eis. Einmal pro Saison verlassen die Steinböcke jedoch ihre gewohnte Eisfläche und schwingen gemeinsam die Kochlöffel. Am traditionellen «Cookin' Ice Cracks» zaubert das Team rund um Trainer Reto Gertschen ein feines Vier-Gänge-Menü, serviert in festlicher Atmosphäre. Das Team macht alles selber: vom Vorbereiten und Kochen über die Getränkeausgabe und den Service bis zum anschliessenden Abwasch. Kompetent unterstützen sie dabei die Küchenchefs Erich Eng und Nicole Rumft sowie das Team des City Hotel Oberland, wo der Anlass stattfindet

### Festessen mit Versteigerung

Die Mannschaft bedankt sich so bei ihren Familien, dem Umfeld und den Fans. Aufgelockert wird das Festessen traditionsgemäss mit einer Versteigerung. So haben bereits namhafte Hockeysdress' (Josi/Heim/Hischier) oder ein eigens kreierte SCUI-Bild den Besitzer gewechselt. Auch dieses Jahr lässt sich das Team wieder etwas einfallen, lassen wir uns überraschen! Weil die Platzzahl beschränkt ist, lohnt sich eine rasche Anmeldung.

### Infos

**Samstag, 8. Februar 2020**

18 Uhr: Apéro

18.30 Uhr: exklusives Menü

Preis: Fr. 75.- pro Person

Anmeldung an: [events@scui.ch](mailto:events@scui.ch)



**Schlittschuhclub  
Unterseen-Interlaken**  
[www.scui.ch](http://www.scui.ch)



Elektrofachgeschäft  
und Küchenbau

Wär ächt süsch!

# Waschmaschine ausgestiegen?



Über unseren Reparaturservice bekommen  
Sie schnelle und kompetente Hilfe: **033 822 21 90**

Gebr. Vögeli AG, Bahnhofstr. 24, 3800 Unterseen-Interlaken  
T 033 822 21 90, [www.haushalt-voegeli.ch](http://www.haushalt-voegeli.ch)

Hotel Restaurant Gourmet  
*Alpenblick*



## JEDEN DIENSTAG **Fleischfondue à discrétion**

über 40 Saucen, Beilagen und Salatbuffet für CHF 39.– pro Person

**Unspunnenspiess:** Unsere Hausspezialität mit Sauce der tausend Düfte und Beilage nach Wahl (MI–SO)

**Alpenblick Gourmet Restaurant Hotel**

Richard & Yvonne Stöckli, Wilderswil, 033 828 35 50, [info@hotel-alpenblick.ch](mailto:info@hotel-alpenblick.ch), [www.hotel-alpenblick.ch](http://www.hotel-alpenblick.ch)

# Neue, lehrreiche und spannende Kurse

Melden Sie sich jetzt an!

## Gesellschaft

- **NEU** Stimmig entscheiden mit der Focusing Methode, Donnerstag, 27. Februar, 19 Uhr, Meiringen
- **NEU** Sich selbst sein/werden – Kurs mit Pferden Mittwoch, 1. April, 16 Uhr, Innertkirchen

## Arbeitswelt

- Rechnungsrevision im Verein – Grundlagen Mittwoch, 12. Februar, 19.15 Uhr, Meiringen
- **NEU** Sicher auftreten und reden für Frauen und Männer, Donnerstag, 13./20. Februar, 19.30 Uhr, Meiringen

## Praktisch / Kreativ

- **\*NEU** Handlettering – verbundene Schrift mit Schnörkel/Verzierungen Donnerstag, 13. Februar, 14 Uhr, Meiringen
- **\*NEU** Handlettering – verbundene Schrift mit Schnörkel/Verzierungen Donnerstag, 2. April, 14 Uhr, Meiringen
- Basis Handlettering – Brush Pen Samstag, 22. Februar, 10 Uhr, Meiringen
- Handlettering – verbundene Schrift Dienstag, 25. Februar, 14 Uhr, Meiringen
- Handlettering – verbundene Schrift Donnerstag, 19. März, 14 Uhr, Meiringen
- Art Clay Silver – Workshop Samstag, 7. März, 13.30 Uhr, Unterbach
- Spruchschilder selber gestalten Freitag, 20. März, 8.30 Uhr, Brünig
- Spruchschilder selber gestalten Dienstag, 7. April, 14 Uhr, Brünig
- **NEU** – Malen – Strukturspuren Freitag, 27. März/3. April, 19 Uhr, Meiringen
- **NEU** Plotter-Workshop – Gegenstand mit Sujet gestalten Mittwoch, 29. April, 8.30 Uhr, Meiringen
- **\*Teilnahme möglich nach besuchtem Kurs «Handlettering – verbundene Schrift»**
- Sport- und Erholungsmassage für Anwendungen im Alltag 4× ab Montag, 4. Mai, 19.15 Uhr, Meiringen

## Informatik / neue Medien

- Refresher Office 2019 – Word/Excel/Internet 3× ab Dienstag, 4. Februar, 18.45 Uhr, Meiringen
- Refresher Office 2019 – Word/Excel/Internet 3× ab Mittwoch, 18. März, 8.30 Uhr, Meiringen
- Einstieg in den Computeralltag/Office 2019 4× ab Donnerstag, 6. Februar, 18.45 Uhr, Meiringen
- Einführung in den Schneideplotter Mittwoch, 11. März, 19 Uhr, Meiringen
- Eigene Website mit Jimdo gestalten Mittwoch, 18. März, 19 Uhr, Meiringen
- **NEU** Das Google-Konto und andere Cloud-Lösungen Mittwoch, 25. März, 19 Uhr, Meiringen
- **NEU** Fotos auf den Computer importieren und ordnen Dienstag, 18. Februar, 19 Uhr, Meiringen
- **NEU** Fotos auf den Computer importieren und ordnen Donnerstag, 19. März, 9 Uhr, Meiringen
- **NEU** Fotopräsentation erstellen Dienstag, 25. Februar, 19 Uhr, Meiringen
- **NEU** Fotopräsentation erstellen Dienstag, 7. April, 9 Uhr, Meiringen
- **NEU** Word Grundlagen Office 2019 Freitag, 13. März, 18.30 Uhr, Meiringen

## Fitness / Bewegung

- Line Dance für Fortgeschrittene 9× Donnerstag, 26. März, 19.15 Uhr, Meiringen

Einstieg in laufende Kurse Sprachen und Fitness / Bewegung auf Anfrage möglich.

---

## Information und Anmeldung

Volkshochschule Haslital/Region Brienz,  
Kirchgasse 15, 3860 Meiringen  
Telefon 033 971 38 62, [www.vhshrb.ch](http://www.vhshrb.ch)



**Praxis für Klassische Massage  
Jeannine Baeriswyl**

## Leiden auch Sie an Verspannungen, Verhärtungen oder sonstige Beschwerden am Bewegungsapparat?

Die klassische Massage wird überwiegend zur Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparats eingesetzt. Neben der gesteigerten Durchblutung und Entspannung der Muskulatur, wird die Verschiebbarkeit und Verklebungen in den einzelnen Gewebsschichten gelöst.

Die FDM-Therapie (Fasziendistorsionsmodell nach Stephen Typaldos) wird zur Behandlung von spezifischen Beschwerden des gesamten Bewegungsapparats wie zum Beispiel Achillessehnen-, Kniebeschwerden, Hexenschuss, Einschränkungen im Schulterbereich etc. eingesetzt.

**IHRE GESUNDHEIT – MEINE MOTIVATION**



Jeannine Baeriswyl  
Dipl. Berufsmasseurin  
FDM-Therapeutin  
Bei Physiokonzept  
Im Oberland Shoppingcenter  
Aegertiweg 33  
3812 Wilderswil  
Natel 077 531 78 18  
e-mail: jebaeriswyl@gmx.ch

**WIR HABEN DIE 4x4-MODELLE.  
DU HAST DEN WINTER.  
TOYOTA 4x4.**



**TOYOTA**

ALWAYS A  
**BETTER WAY**



**JETZT PROBE FAHREN.**

garage  
**zimmermann ag**  
unterseen

[www.garage-zimmermann.ch](http://www.garage-zimmermann.ch)

**Garage Zimmermann AG**  
Offiz. Toyota Vertretung  
Seestrasse 109  
3800 Unterseen  
033 822 15 15

**Ihre Vertrauensgarage im Berner  
Oberland**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

# Schreiben können – ein gutes Gefühl!



Lesen und Schreiben für Erwachsene  
Fachstelle für Grundkompetenzen im  
Kanton Bern

EDUQUA

Schieben Sie Schreibearbeiten nicht weiter vor sich her.



Schreiben zu können ist ein gutes Gefühl – sagen die, die es gelernt haben und gut können. Für Menschen, die weniger gut schreiben können, ist Schreiben mit Unsicherheit verbunden und oft mit der Angst, Fehler zu machen.

In einem Lese- und Schreibkurs können neue Erfahrungen gemacht werden. Bei uns lernen die Teilnehmenden ohne Leistungsdruck. Die Lerninhalte orientieren sich an den Alltagsbedürfnissen. Das Lerntempo bestimmen die einzelnen Teilnehmenden selber. Im Kurs geht es darum, Sicherheit zu gewinnen und Schreibhemmungen abzubauen.

Mit der Zeit und Schritt für Schritt können Sie besser lesen und schreiben – und das ist ein gutes Gefühl.

Rufen Sie uns an, dann können wir Sie beraten und das passende Angebot für Sie finden.

## Kurse zum Auffrischen und Verbessern für deutschsprachige Erwachsene

- sicherer sein beim Schreiben
- leichter verständliche Sätze bilden
- besser lesen

In unseren Lese- und Schreibkursen können wir Ihre Fähigkeiten individuell und gezielt stärken. Sie werden fit für Ihren beruflichen und privaten Alltag. Ohne Tests und Prüfungen.

**Kurse** in Thun und Interlaken  
jeweils Montag- oder Dienstagabend

**Kosten** CHF 20.– pro Kursabend

**Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.**

### Für weitere Informationen

Lesen und Schreiben für Erwachsene  
Fachstelle für Grundkompetenzen im Kanton Bern  
Berner GenerationHaus  
Bahnhofplatz 2  
3011 Bern  
Telefon 031 318 07 07  
[www.lesenschreiben-bern.ch](http://www.lesenschreiben-bern.ch)

# WINTER AKTION

**10%**  
FEBRUAR 2020\*

**5%**  
MÄRZ 2020\*

\* Rabatt auf unsere Arbeit – ohne Materialkosten, für Aufträge, die im jeweiligen Monat erteilt werden.

**Wenn Sie dieses Angebot nutzen möchten, melden Sie sich bitte direkt bei Manuel Bieri, 079 592 21 74**

**SEEBURG  
MALEREI  
GARTENBAU**

Untere Bönigstrasse 35  
3800 Interlaken



*Übrigens: Wir renovieren auch Holz-Fensterläden!*



## WER JETZT SCHNEIDET, WIRD REICH ERNTEN!

Die Zeit ist reif für den Winterschnitt Ihrer Reben, Frucht- und Obstbäume. Gerne erledigen wir das für Sie und freuen uns auf Ihren Anruf.

**SICHERN SIE  
SICH JETZT 10%**  
bei Auftragserteilung  
bis Ende Februar



**SEEBURG GARTENBAU BAUMSCHULE**  
079 908 93 69

Untere Bönigstrasse/Moos 3800 Interlaken



## GONG TCM

Praxis für chinesische Medizin

Alpenstrasse 36, 3800 Interlaken  
Telefon 033 525 08 18  
[www.gongtcm.ch](http://www.gongtcm.ch)

Bahnhofstrasse 20, 3800 Interlaken  
Telefon 033 525 38 08  
[www.gongtcm.ch](http://www.gongtcm.ch)

Von den Zusatzversicherungen  
der Krankenkassen anerkannt.

## GUTSCHEIN

für eine kostenlose Zungen- und  
Puls-Diagnose.

(Gültig für 1 Monat ab Februar 2020)



AUF DAB+  
ONLINE-STREAM  
BEO-APP!

**Gewinne 1 Übernachtung + Gourmet-Menü**

**im Hotel Seepark Thun – Wert CHF 624.00**

**BeO-Valentinstags-Aktion** – Erzähl uns euer Erlebnis!  
Sende uns euer **Erlebnis & Adresse** per **WhatsApp-  
Sprachnachricht** an 079 104 40 80.

**Radio BeO**  
[www.radiobeo.ch](http://www.radiobeo.ch)

wo hier für Sie

# Wanted



Wir suchen dringend Betreuungspersonen in Tagesfamilien für die untenstehenden Kinder!

Ort/Gegend	Kind	Jahrgang	Betreuungstag/-zeit	Start
Leissigen	Junge	2014	3 Tage/Woche	sofort
Wilderswil	Mädchen	2016	3-4 Halbtage/Woche	sofort
Unterseen	Mädchen	2018	4 Tage/Woche	sofort
Unterseen	Mädchen	2018	5 Tage/Woche	sofort
Unterseen	Zwillinge	2019	2 Tage/Woche	sofort
Unterseen	Junge	2017	3 Tage/Woche	sofort
Unterseen	Mädchen	2019	1-2 Tage	sofort

Tagesfamilien bieten Eltern die Möglichkeit, ihr Kind regelmässig ausserhalb der eigenen Familie und dennoch in einem familiären Rahmen liebevoll betreuen zu lassen.

Sie haben Erfahrung im Umgang mit Kindern und leben in einer stabilen Familiensituation. Sie haben Freude an Kindern sowie deren Erziehung und verfügen über geeigneten Wohnraum. Einfühlungsvermögen, Toleranz und Gesprächsbereitschaft gehören zu Ihnen. Sie sind zuverlässig und verantwortungsbewusst, suchen eine abwechslungsreiche Tätigkeit und stellen sich gerne neuen Herausforderungen.

Wir vermitteln Ihnen Tageskinder, regeln die Betreuungsvereinbarung und unterstützen und begleiten die beteiligten Familien. Sie sind bei uns angestellt, versichert, erhalten eine regelmässige Entschädigung und profitieren von Weiterbildungsangeboten.

**Fühlen Sie sich angesprochen,  
dann melden Sie sich:**

Tel. 033 822 13 56  
tagesfamilien@vtio.ch  
www.vtio.ch

KOSMETIK  
HARMONIE



Gültig bis 31.3.2020 – bitte inserat mitbringen.

# Aroma-Massage

Diese rhythmische Massage bringt den Körper wieder in Balance und lässt die Energie frei fließen. Blockaden werden gelöst und die Harmonie unseres Seelenlebens wird wiederhergestellt.

Dauer ca. 2 Std. **Fr. 126.-** (statt Fr. 140.-)



Hauptstrasse 47, 3800 Unterseen, Tel. 033 821 16 00  
www.kosmetik-harmonie.ch

SONNTAG, 9.2.2020 · 10 - 13 UHR

# NICOLAS SENN

MUSIKALISCHE VIELFALT AUF DEM APPENZELER HACKBRETT

**CHF 55.-**  
INKL. BRUNCH

KONZERT & BRUNCH  
A DISCRETION

Tickets [www.ticketino.com](http://www.ticketino.com)

Hotline 0900 441 441 (CHF 1.-/Min.)

oder in einer von 1600 Vorverkaufsstellen

Kinder 0-3 Jahre gratis / Ermässigung für Kinder 4-11 Jahre

Untere Bönigstrasse 35 3800 Interlaken [www.topoff.ch](http://www.topoff.ch)

Ein Bereich der SEEBURG-Gruppe Interlaken [www.seeburg.ch](http://www.seeburg.ch)



RESTAURANT ZUM

# CHOCH+TOPF



Foto: Nils Sandmeier  
Ein Bereich der SEEBURG-Gruppe Interlaken [www.seeburg.ch](http://www.seeburg.ch)

Sennet-Rösti

*Beliebt & deftig*  
LASSEN SIE SICH VON UNS VERWÖHNEN!

RESTAURANT ZUM CHOCHTOPF

JUNGFRAU HOTEL \*\*\* Schulgässli 51 3812 Wilderswil  
T 033 845 85 00 [info@chochtopf.ch](mailto:info@chochtopf.ch) [www.chochtopf.ch](http://www.chochtopf.ch)

FREITAG, 6.3.2020 · 20:00 UHR

# VERONICA FUSARO

SRF 3 BEST TALENT  
SOUL POP

**CHF 25.-**

FREITAG, 22.5.2020 · 20:00 UHR

# ANDREA BIGNASCA

SRF 3 BEST TALENT  
BLUES/SOUTHERN ROCK

SUPPORT-ACT  
JULIA HEART

**CHF 25.-**

Tickets [www.ticketino.com](http://www.ticketino.com)

Hotline 0900 441 441 (CHF 1.-/Min.)

oder in einer von 1600 Vorverkaufsstellen

Untere Bönigstrasse 35 3800 Interlaken [www.topoff.ch](http://www.topoff.ch)

Ein Bereich der SEEBURG-Gruppe Interlaken [www.seeburg.ch](http://www.seeburg.ch)





# Orange Days

Aktionen «gegen Gewalt an Frauen» laufen weiter



Acht Organisationen setzen während zwei Jahren mit einem gemeinsamen Auftritt und eigenen Anlässen ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen.

Vista: (Stiftung gegen Gewalt an Frauen), ProjekteNetzwerk Thun, Soroptimist Interlaken, Gstaad-Saanenland und Thun, BPW Thun (Business & Professional Women), Frauenhaus Thun - Berner Oberland

Soroptimist Interlaken hat im Rahmen von «we stand up for women!» zwei informative Veranstaltungen organisiert:

- **Referat über «häusliche Gewalt»** am Donnerstag, 20. Februar 2020 im Hotel Carlton Europe ca. 19 Uhr bis 20.30 Uhr (Eintritt: Kollekte)  
Referentin: Frau Lena Feldmann, Beraterin bei der Fachstelle «Häusliche Gewalt und Stalking-Beratung» der Stadt Bern
- **Kinofilm «female pleasure»** am Samstag, 21. und Sonntag, 22. März 2020 im Kino Rex

## Informationen zum Vortrag

Häusliche Gewalt ist nach wie vor ein Tabuthema. Es ist dringend nötig darüber zu sprechen. Sprechen wir darüber, damit Betroffene wissen, wo sie Hilfe holen können. Sprechen wir darüber, damit wir gemeinsam überlegen können, wie wir die Gewalt im häuslichen Bereich verhindern können.

Im Rahmen dieses Vortrages wird aufgezeigt, was häusliche Gewalt beinhalten kann, was Gewaltdynamik in diesem Zusammenhang heisst, warum sich Betroffene manchmal trotz allem nicht trennen und welche Auswirkungen Gewalt in der Familie für Kinder haben kann. Weiter werden im Rahmen des Vortrages Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt und Inhalte einer Beratung erläutert.

Am Ende bleibt die Referentin für einen Austausch und Fragen gerne anwesend.

**Soroptimist Interlaken**

3800 Interlaken  
[www.soroptimist.ch](http://www.soroptimist.ch)



# WEITER GEHEN THE GREAT HIMALAYA TRAIL

Maria-Theresia Zwyszig fährt vom Berner Oberland mutterseelenalleine mit dem Velo rund 15 000 Kilometer durch 20 Länder bis nach Kathmandu. Doch das ist nur die Anreise: Ihr Traum ist es, von dort aus den «Great Himalaya Trail» zu beschreiten. Als eine der ersten Frauen will sie die schwierigste und höchstgelegene Trekkingroute der Welt in einer Saison bewältigen. So beeindruckend die Weite der Landschaft, so herausfordernd und heimtückisch ist sie. Die 33-Jährige kommt an ihre körperlichen und mentalen Grenzen. Wie gelingt es ihr, diese zu verschieben und weiterzugehen? Denn eines steht fest: Es muss weitergehen.

**Autorin:** Daniela Dambach  
Format 16,4 × 23,5 cm,  
gebunden, Hardcover,  
ca. 200 Seiten  
Mit zahlreichen Abbildungen.  
**CHF 39.–**



Maria-Theresia Zwyszig, geboren am 24. Juli 1986, ist Radiomoderatorin, Medizinische Assistentin und mit jeder Faser Naturmensch. Ihr erstes Abenteuer führte sie 2013 per Velo von Spiez nach Nepal. Gepackt von der Erlebenslust, pedalte sie 2018 erneut nach Nepal – mit gewagtem Ziel: The Great Himalaya Trail.



Daniela Dambach ist am 21. August 1985 in Bern geboren – bis heute ihre Herzensstadt, wo sie mit ihrem Partner und drei Katzen lebt. Auch als Chefredaktorin eines Design- und Genuss-Magazins ist sie angetrieben davon, Geschichten von Menschen zu erzählen, die den einfachsten nicht für den besten Weg halten.

## Bestellung

Bitte senden Sie mir \_\_\_\_ Ex. «WEITER GEHEN»  
zum Preis von je CHF 39.–  
(exkl. Versandkosten). ISBN 978-3-03818-260-3

**WEBER-VERLAG.CH**

Talon einsenden/faxen an: Werd & Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144,  
3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56 oder bestellen Sie online oder  
per Mail: [www.weberverlag.ch](http://www.weberverlag.ch), [mail@weberag.ch](mailto:mail@weberag.ch)

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

# Jahresprogramm

Unsere Aktivitäten im 2020



Vogelschutzverein  
Bödéli

- Samstag, **1. Februar 2020**, **Winterspaziergang am Thunersee**. Leitung Michael Straubhaar, Marco Hammel, Ruedi Christen. Treffpunkt: Bushaltestelle KKThun 9.20 Uhr. Zug ab Interlaken West ab 8.35, Thun an 9.03 Uhr, Thun ab 9.09 Bus Linie 1 Richtung Gwatt Delta, KK Thun an 9.13 Uhr, Dauer ca. 2.5 Std. (Parkplatz für Autofahrer: Strandbad)
- Ferienpass Bödéli, **6. und 7. April 2020**. **Nistkasten zusammenbauen**. Für Kinder zwischen 4 und 12 Jahren. Anmeldung und Details: <https://bödeli.feriennet.projuventute.ch>
- Samstag, **25. April 2020** Schosshalde Bern unter der Leitung von Martin Leuenberger, Präsident Natur- und Vogelschutzverein Wasen. Abfahrt um 6.05 Uhr ab Interlaken West Uhr. **Rundgang durch den Friedhof Schosshalde**. Anmeldung erforderlich bis 20. April 2020 an [info@vsvb.ch](mailto:info@vsvb.ch) oder 076 250 20 29.
- **«Stunde der Gartenvögel»** **8. bis 10. Mai 2020**. Beobachten und melden. Formulare bei Coop Bau+Hobby
- Samstag, **2. Mai 2020 Begleitete Frühjahrsexkursion Weissenau**, Leitung Michael Straubhaar und Marco Hammel, Treffpunkt um 6.30 Uhr beim Parkplatz Weissenau, Teilnahme gratis und für alle Vogelbegeisterte ein Muss. Mitnehmen: Fernglas, gutes Schuhwerk und Regenschutz. Die Exkursion findet bei jeder Witterung statt (bis 10 Uhr).
- Sonntag, **17. Mai 2020 Exkursion zur Bienenfresser-Kolonie** bei Leuk, Leitung: Gunther Klenk,



*Haubenmeise, fotografiert von Werner Flück, Aktivmitglied Verein für Vogelschutz und Vogelkunde Bödéli*

- Abfahrt 7.05 Uhr mit Zug ab Interlaken West bis Turtmann. Treffpunkt Bahnhof Turtmann: 8.30 Uhr. Anmeldung erforderlich bis 12. Mai 2020 an [gunther@klenk.ch](mailto:gunther@klenk.ch). Je nach Anzahl Anmeldungen ev. Transport mit Privatautos (Unkostenbeitrag für Benzin).
- Sonntag, **24. Mai 2020, Festival der Natur, Exkursion Goldswil**, Leitung: Gunther Klenk. Treffpunkt: Interlaken Ost, Schiff-ländte, 7 Uhr. Rundwanderungsexkursion von Interlaken bis Goldswil und zurück. Dauer: 4-5 Stunden.
- Dienstag, **23. Juni 2020** um 19 Uhr unter der Leitung von Fritz Bürki und Stefan Riesen und Team Bio Terra. **Gartenbesichtigung in Interlaken, bei Fam. Schmitter**, ob. Bönigstrasse 2, Interlaken.
- **18. Juli 2020. Sägesse-Kurs** auf dem Bödéli unter der Leitung des bekannten Hansjörg von Känel. Tageskurs mit Instruktion mähen

und dänggele. Anmelden bis 1. Juli 2020 an [info@vsvb.ch](mailto:info@vsvb.ch) oder 076 250 20 29.

- Sonntag, **4. Oktober 2020, Euro-birdwatch Lombachalp b. Habkern (Vogelzug Beobachtung)**. 9-16 Uhr, (Leitung: Ruedi Christen, Marco Hammel, Markus Krähenbühl, Michael Straubhaar). Ca. 45 Minuten Wanderzeit von Lägerstutz/Rest. Jägerstübli - Winterrösch.
- Samstag, **14. November 2020 Wasservogelzählung Pro Natura**. Für die Schweizerische Vogelwarte zählen wir unsere Wasservögel bis Bönigen. Treffpunkt: Englischer Garten, Interlaken, 13 Uhr, Dauer: ca. 2 Std. Anmeldung bis 9. November 2020 bei Lorenz Fritsch. [lorenz.fritsch@bluewin.ch](mailto:lorenz.fritsch@bluewin.ch)

**Verein für Vogelschutz und Vogelkunde**

Telefon 076 250 20 29

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



## NATURARBEITEN

CHRISTINA BLATTER  
LANDSCHAFTSGÄRTNERIN, HOLZBILDHAUERIN  
3855 BRIENZ / 079 774 32 62  
naturarbeiten@gmx.ch

- SCHNEIDEN VON OBST & ZIERGEHÖLZEN (OHNE HOCHSTAMM-BÄUME)
- ALLGEMEINE GARTENPFLEGEARBEITEN
- KLEINERE NEUPFLANZUNGEN
- GRABPFLEGE
- DIV. HOLZSCHNITZEREIEN

**MIR SI IM IMMOBILIENGESCHÄFT DEHEIM.  
U IM SCHÖNE BÄRNER OBERLAND.**

Howell Home AG Haus Bären - 3807 Iseltwald -  
Tel. +41 33 821 60 60 - info@howell-home.ch - www.howell-home.ch

<p><b>Gartenbau Gartenpflege Baumschule</b></p> <p><b>079 908 93 69</b></p> <p>SEEBURG GARTENBAU www.seeburg.ch/gartenbau Interlaken</p>	<p><b>Malerarbeiten im Innen- und Aussenbereich</b></p> <p><b>079 138 85 51</b></p> <p>SEEBURG MALEREI www.seeburg.ch/malerei Interlaken</p>	<p><b>Räumungen Umzüge Grundreinigung Abholservice Demontage</b></p> <p><b>033 845 84 27</b></p> <p>Öffnungszeiten BÖDELI BROCKI Mo bis Fr 9-18 Uhr Sa 9-17 Uhr</p> <p>Untere Bönigstrasse 46 3800 Interlaken www.boedelibroeki.ch</p> <p>BÖDELI BROCKI</p>
--	--	---

**akupunktur & osteopathie**

- Japanische Akupunktur
- Kinderakupunktur
- Osteopathie
- Kinderosteopathie
- Tuina-Massage
- Hypnose
- Autogenes Training

Marcel Schaffer Franz Bauer

Kammistrasse 13 • 3800 Interlaken • Telefon 033 821 14 95 • info@ao-praxis.ch • www.ao-praxis.ch

# Wer ist unsere Februar-Person?

Unsere Person lebt in Ringgenberg. Einen Teil ihres täglichen Lebens haben wir zeichnerisch festgehalten und hilft Ihnen bei der Namenssuche weiter.



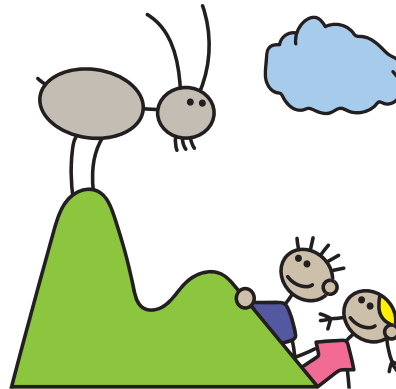
Foto Schenk Inh. Nicole Müller 3800 Unterseen

## Gewinnen Sie!

Wir verlosen 5× einen Gutschein im Wert von Fr. 50.- vom Werd & Weber Verlag.

**WERD &  
WEBER  
VERLAG**

Illustration: Julian Spycher,  
Werd & Weber Verlag AG



**So sind Sie dabei:** Senden Sie uns bitte den Namen der gesuchten Person als Lösung mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Telefonnummer an: Werd & Weber Verlag AG, Wettbewerb BödeliInfo/BrienzInfo, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt oder: [wettbewerb@weberag.ch](mailto:wettbewerb@weberag.ch)

**Einsendeschluss:** Montag, 10. Februar 2020  
Die Gewinner werden im nächsten Heft veröffentlicht.

## Auflösung Wettbewerb Januar

Die gesuchte Person war:  
Mischa Schnekenburger, Unterseen

## Herzliche Gratulation den Gewinnern:

Conny Linder, Unterseen  
Erika Dähler, Interlaken  
Margrith Borter, Matten  
Eeva Fiolka, Fiolka, Unterseen  
Walter's Bed + Breakfast Guest House, Interlaken

◆ BETTEN ◆	◆ BÖDEN ◆	◆ VORHÄNGE ◆
		
Foto: ©Christian Fischbacher Co.AG	Foto: Hain	Foto: ADO Goldkante

**◆ FLÜBO ◆**

Haus für schönes Wohnen

eidg. Dipl. Bodenlegermeister  
Hauptstrasse 109 · 3855 Brienz

Tel. 033 951 19 64  
[www.fluebo.ch](http://www.fluebo.ch)


# CHEZLAURENCE

stübli&mehr

## TAGESMENÜ CHF 17.50

täglich hausgemacht,  
mit frischen&regionalen  
Produkten

Dienstag bis Freitag  
12:00 - 14:00

Breite 26, Unterseen  
079 355 70 13  
 in der Breite



&mehr ... [www.chez-laurence.ch](http://www.chez-laurence.ch)



## BEO-Storen GmbH

Heidi und Markus Fuchs

Renggliweg 5    Telefon 033 821 24 37  
3806 Bönigen    [www.beo-storen.ch](http://www.beo-storen.ch)

Im Februar an den Frühling denken.

Sonnenstoren	Sonnensegel	Pergola
Wintergarten	Lamellenstoren	Rolläden
Alufensterläden	Insektenschutzgitter	Plissee

Gerne führen wir auch Reparaturen und Tuchwechsel aus.

## BEWAL Wannenwechsel

- Bade- und Duschwannenwechsel
- Keine Beschädigung der Plättli
- Montage innert ca. 5 Stunden
- Badewannentüren
- Email-Reparaturen
- Duschtabtrennungen

Hanspeter Wyss | Gasse 62 | 3814 Gsteigwiler  
Telefon 033 823 38 38 | Mobile 079 396 12 17  
[hanspeterwyss@quicknet.ch](mailto:hanspeterwyss@quicknet.ch)  
[www.bewal.ch](http://www.bewal.ch)



EIN RUNDUM PERFEKTER TAG  
IST DAS SCHÖNSTE GESCHENK  
ZU IHRER HOCHZEIT.

An diesem Tag stehen Sie im Mittelpunkt  
und müssen sich um nichts kümmern.  
Sie dürfen es einfach nur geniessen!

Gerne senden wir Ihnen auf Wunsch  
unsere Hochzeitsbroschüre zu und  
beraten zu Ihrem schönstem Tag!



*Ja,  
ich will...  
heiraten im*

ROYAL ST. GEORGES <sup>\*\*\*\*SUP</sup>

HÖHEWEG 139 - 3800 INTERLAKEN - Tel. 033 822 75 75 - [www.SOFITEL.com/8983](http://www.SOFITEL.com/8983) - E-Mail: [h8983@accor.com](mailto:h8983@accor.com)

GALLERY  
HOTEL  
COLLECTION



**SCHMIEDE AG**  
[vonallmen-schmiede.ch](http://vonallmen-schmiede.ch)

## Metallobau

## Hufbeschlag

3800 Matten-Interlaken  
Telefon 033 822 19 73

## IHR PARTNER FÜR

- Geländer
- Treppen
- Vordächer
- Balkone
- Windschutz & Trennwände
- Beschattungen usw.



# Einladung zur 88. Generalversammlung



Freitag, 14. Februar 2020, 15.30 Uhr,  
Hotel Interlaken, Höhweg 74, Interlaken

## Traktanden

- Protokoll der GV vom 15. Februar 2019
- Jahresbericht 2019
- Jahresrechnung 2019
- Budget 2020
- Wahlen
- Verschiedenes

## Vortrag

Ab ca. 17 Uhr im Anschluss an die Generalversammlung erzählt uns Peter Lakerveld viel Interessantes rund um die Biber

## Apéro

Wir laden Sie nach dem Vortrag zu einem Apéritif ein und freuen uns auf einen regen Austausch.

Der Vorstand

## Referent

### Peter Lakerveld

Forstingenieur ETH  
und Biologe Uni Bern  
Leiter der Aktion  
Biber & Co. von Pro  
Natura BE und SO



## Biber – Baumeister auf dem Vormarsch

Der Biber ist zurück. Auch im Berner Oberland ist Meister Bockert kein Unbekannter mehr. Immer mehr Lebensräume erobert das ehemals hier heimische Säugetier zurück. Nachdem die Biber vor 200 Jahren ausgerottet wurden, leben heute wieder etwa 3500 in der Schweiz. Auch im Gewässernetz der Region bringen sie neue Dynamik in die Bäche, Flüsse und Seen. Im Vortrag wird anschaulich gezeigt, wo und wie die Nagetiere leben, wieso sie Bäume fällen und wie man ihre Spuren erkennt. Während der Biber bei der Renaturierung von Gewässern und Feuchtgebieten als willkommener Partner betrachtet wird, führt seine rege Grab- und Stautätigkeit jedoch auch zu Konflikten.

## Uferschutzverband Thuner- und Brienzensee UTB

Geschäftsstelle

Seestrasse 2 / 3600 Thun

Telefon 033 222 87 15

[www.u-t-b.ch](http://www.u-t-b.ch)



THOMAS RUBIN  
BESTATTUNGSDIENST



Begegnungs-  
quelle



Thomas Rubin

Amman-Hofer-  
Platz  
Jungfraustr. 45  
3800 Interlaken

033 823 30 35

[thomasrubin.ch](http://thomasrubin.ch)

[begegnungs-  
quelle.ch](http://begegnungs-<br/>quelle.ch)



«Ich bin erst 82,  
aber ich habe schon für alles gesorgt.»

Sich rechtzeitig Gedanken machen.





# Tiere suchen ein Zuhause

Der Tierschutzverein Interlaken sucht für Verzichttiere ein neues Zuhause.



**Tierschutzverein**

Interlaken-Oberhasli



## SORGENTIERE IN DER KATZENAUFFANGSTATION

• **Miro, aufgestellter neugieriger Kater**  
Weiss/schwarz, zweijährig, leukosegetestet, entwurmt, geimpft, gechippt, kastriert, leicht gehbehindert, auslaufgewohnt. Leider hat es im neuen Zuhause nicht geklappt. Die Sympathie unter den Katzen liess zu wünschen übrig. ... Nun sucht Miro erneut ein liebevolles neues Zuhause. Er ist sehr lieb, anhänglich und ein überaus pflegeleichter Kater. Als Jungtier hatte er einen Unfall. Zurückgeblieben ist eine ganz leichte Gehbehinderung, womit er aber sehr gut leben kann. Wer gibt ihm eine neue Chance?

• **Lina, ältere Katzendame**  
Schwarz, ca. zwölfjährig, leukosegetestet, entwurmt, geimpft, gechippt, kastriert, auslaufgewohnt, braucht Nierendiätfutter

Lina ist eine sehr ruhige und liebe Kätzin. Sie hat eine leichte Niereninsuffizienz und benötigt deshalb Spezialfutter. Gerne würde sie ihren Lebensabend ev. bei älteren Personen geniessen.

## Kontakt

Katzenauffangstation TSVI Gisela Hertig, 3806 Bönigen  
Tel. 033 823 80 08, [info@giselahertig.ch](mailto:info@giselahertig.ch)  
Weitere Katzen, die ein Zuhause suchen, finden Sie unter:  
[www.tierschutz-interlaken.ch](http://www.tierschutz-interlaken.ch)

Ihre Spende hilft den Tieren in unserer Region.  
Herzlichen Dank.

Postfinance Konto: 87-466873-1

### Natha Yog - Integraler Hatha Yoga

**Montag** 09.30 - 10.45 Yoga ab 60  
Gratis Probelektion.

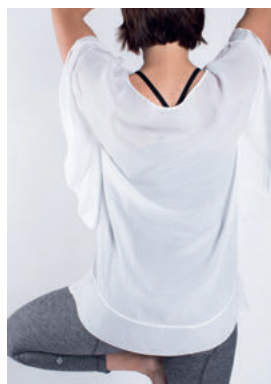
**Dienstag** 18.15 - 19.45 & 20.00 - 21.30

**Donnerstag** 16.30 - 18.00  
Yoga Restrukturation. Lasse dich in kleiner Gruppe neu ausrichten.

**Freitag** 19.00 - 21.00 Yoga Workshops  
& Wochenenden auf Ansage

*yoga-center.ch*

YOGA-CENTER.CH | AARMÜHLESTR. 35A | INTERLAKEN  
ANDREA NEIGER | Tel. 079 753 61 91 | [INFO@YOGA-CENTER.CH](mailto:INFO@YOGA-CENTER.CH)



Natha Yoga, eine traditionelle Yogapraxis um die Grundlagen im Yoga zu erlernen, zu festigen und weiter zu entwickeln. Dies ist eine aufmerksame und kraftvolle Yogaform. Du lernst eine präzise Ausrichtung in den Posen und den Fluss der Bewegungen mit dem Atem zu koordinieren. Es wird auf die Konstitution und Möglichkeiten jedes Teilnehmers individuell eingegangen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. 280.- 10er Abo, 30.- Einzel, 10.- Probelektion.

# elementnails

Nails | Feet | Lashes

079 378 28 35

[www.elementnails.com](http://www.elementnails.com)



**Mit der Luftseilbahn  
täglich ins Wintermärchen!**

Idealer Ausgangspunkt für verschiedene Wintersport-Aktivitäten. Wie wär's mit einer rasanten Schlittenabfahrt?

**Besuchen Sie unsere  
2 Schneeschuhrouen  
ab Sulwald!**

Luftseilbahn  
Télécabline  
Cablecar **LIS** Luftseilbahn Isenfluh-Sulwald  
CH-3822 Isenfluh • Tel. 033 855 22 49  
[www.isenfluh.ch](http://www.isenfluh.ch) • [info@isenfluh.ch](mailto:info@isenfluh.ch)

## Hörgeräte Ruchel

Hörgeräteanpassung ist Vertrauenssache.



- Kostenloser und unverbindlicher Hörtest inkl. Hörberatung.
- Service und Verkauf von Hörgeräten aller Hersteller.
- Seit über 25 Jahren tätig im Berner Oberland.

Tel. 033 525 00 95 | [www.hoergeraete-ruchel.ch](http://www.hoergeraete-ruchel.ch) | Matten b. Interlaken



**033 822 29 19**

**Öffnungszeiten**  
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
6.00–12.00, 13.30–18.30 Uhr  
Mittwoch, 6.00–12.00 Uhr  
Samstag, 6.00–12.00, 13.30–16.00 Uhr

**Diverse Eintöpfe**

# PLUSS metallbau

**Plüss Metallbau**  
Weissenastr. 54, 3800 Unterseen  
Telefon 033 822 27 06  
Fax 033 822 27 67  
[metallbaupluess@bluewin.ch](mailto:metallbaupluess@bluewin.ch)  
[www.metallbau-pluess.ch](http://www.metallbau-pluess.ch)

elektro  
**brunner ag**

bringt Licht ins Dunkle ...

**innovativ  
kompetent  
flexibel**

Elektro Brunner AG  
Aarmühlestrasse 23  
3800 Interlaken  
[info@elektrobrunner.ch](mailto:info@elektrobrunner.ch)  
033 822 17 35

... seit 1902 für Sie da.



**PODOLOGIE**

Med. Fusspflege

Fabienne Gafner-Grossenbacher

Hälteli 393 B, 3803 Beatenberg  
079 784 96 70, [www.podologiegafner.ch](http://www.podologiegafner.ch)

**ÖFFNUNGSZEITEN:** Mittwoch, Freitag und Samstag  
**Auch Hausbesuche möglich!**

**VOGELI** Elektrofachgeschäft  
und Küchenbau  
Wär ächt süsch!

Kaffeemaschine  
ausgestiegen?

Über unseren Reparaturservice bekommen  
Sie schnelle und kompetente Hilfe: **033 822 21 90**

Gebr. Vögeli AG, Bahnhofstr. 24, 3800 Unterseen-Interlaken  
T 033 822 21 90, [www.haushalt-voegeli.ch](http://www.haushalt-voegeli.ch)



Podologie  Schläppi  
Med. Fusspflege

Adrina Schläppi | Aarmühlestrasse 9 | 3800 Interlaken  
Telefon 079 764 21 84 | [www.podologie-interlaken.ch](http://www.podologie-interlaken.ch)

  
**A. Zwahlen**  
**Metallbau Storen**

Rugenstrasse 31 · 3800 Matten  
Tel. 033 822 88 28

- Sonnenstoren
- Rollläden
- Lamellenstoren
- Alufensterladen

[www.zwahlen-metallbau.ch](http://www.zwahlen-metallbau.ch)

**OrthoMedio**

Orthopädie Schuhtechnik GmbH

Orthopädische Einlagen | Fussberatung | Hilfsmittel  
Schuhreparaturen | Korrekturen | Bequemschuhe

**RABATT im FEBRUAR**

 **30% Winterschuhe** %  
**PROFITIEREN SIE!**

Filiale im Stedtlizentrum Coop 1. Stock  
Tel. 033 822 14 44, [www.orthomedio.ch](http://www.orthomedio.ch)

**Fashion**  
**NAILS**

JUNGFRAUSTRASSE 38  
INTERLAKEN

Lory Fontana  
079 934 23 34

- Gelnägel
- Naturnagelverstärkung
- Manicure

**ICH ZIEHE UM!**

AB 10. MÄRZ FINDEN SIE MICH AN DER  
LEHNGASSE 10 IN WILDERSWIL.

ICH FREUE MICH, SIE AM NEUEN STANDORT  
BEGRÜSSEN ZU DÜRFEN.

Ich helfe Ihnen gerne dabei und freue mich auf Ihren Anruf!  
Besuchen Sie mich auch auf meiner Homepage [www.lorysnailart.ch](http://www.lorysnailart.ch)

**SCHÖNE HÄNDE – GEPFLEGTE NÄGEL – IHRE VISTENKARTE!**

Interlaken  
**Kostüm-Verleih**  
**Frey**



Alle Kostüme griffbereit.  
Damit auch IHRE Veranstaltung  
ein voller Erfolg wird!

**Entertainment**

079 715 52 56 [www.kostuem-frey.ch](http://www.kostuem-frey.ch)

Beit Graphic Design 17



# Veranstaltungen

Februar 2020

Die Veranstaltungsdaten können für die **Ausgabe März 2020** bis **Montag, 10. Februar 2020** an folgende Adressen gesendet werden:

**Interlaken Tourismus**, Marktgasse 1, 3800 Interlaken, Tel. 033 826 53 00  
veranstaltungen@interlakentourism.ch, www.interlaken.ch/events oder  
**Brienz Tourismus**, Postfach 801, 3855 Brienz, Tel. 033 952 80 80  
info@brienz-tourismus.ch, www.brienz-tourismus.ch

## AUSSTELLUNG, FÜHRUNG

Samstag, 1. Februar  
**Verein für Vogelschutz und Vogelkunde Bödeli**  
8.35 Uhr, Interlaken, vsvb.ch

Samstag, 1. Februar  
**Kunsthau Interlaken - Cantonale Berne Jura**  
15 bis 18 Uhr, Interlaken  
kunsthauinterlaken.ch

Täglich, 1. bis 29. Februar  
**Stallvisite bei der Familie Brunner**  
17 Uhr, Roland Brunner, Habkern

Freitag, / Samstag  
1./7./8./14./15. Februar  
**Die Wespe**  
20.15 Uhr, Schlosskeller Interlaken,

Täglich, 1. bis 29. Februar  
**Kunstaussstellung – Hansueli Urwyler**  
IHB spectrum, Interlaken  
urwyler-hansueli.ch

Samstag / Sonntag, 1./2. Februar  
**Stille Zeit**  
Stadthaus Unterseen  
kunstsammlung-unterseen.ch

Täglich, 1. bis 29. Februar  
**Kunstaussstellung von Rita Hänni**  
Zentrum Artos Interlaken, artos.ch

Jeden Mittwoch  
**Geführter Dorfrundgang in Brienz**  
9.30 bis 11.30 Uhr, Brienz Tourismus

Freitag, 7. Februar  
**Vernissage zur Ausstellung von Hannelore Wüthrich**  
17 Uhr, Zentrum Artos Interlaken  
artos.ch

## GASTRONOMIE, KULINARIK

Samstag, 1./8./15./22./29. Februar  
**Zmörgele à discretion**  
8 bis 11 Uhr, Zentrum Artos Interlaken  
artos.ch

Samstag, 15. Februar  
**Racletteabend des Tambourenverein Sigriswil-Beatenberg**  
18 Uhr, Mehrzweckgebäude Wydi  
tambouren-sigriswil-beatenberg.ch

## GÄSTEEXKURSION, KINDERPROGRAMM

Mittwoch, 19. Februar  
**Jamadu Kindernachmittage**  
12 bis 15 Uhr, Top of Europe  
ICE MAGIC, icemagic.ch

Montag, 17. Februar  
**Kinderkochkurs Hotel Brienz**  
14 bis 17 Uhr, info@hotel-brienz.ch

## MUSIK

Samstag, 1. Februar  
**Country Night**  
18 bis 21.30 Uhr  
Top of Europe ICE MAGIC, Interlaken  
icemagic.ch

Samstag, 1. Februar  
**Stradivari Quartett - Giessbach Session**  
18 Uhr, giessbach.ch

Freitag, 7. Februar  
**Charts Party**  
18 bis 21.30 Uhr, Top of Europe  
ICE MAGIC, icemagic.ch

Freitag, 7. Februar  
**Schnyder&Schnyder...spielen Eggimann**  
20.15 Uhr, Stadtkeller Unterseen  
stadtkeller-unterseen.ch

Sonntag, 9. Februar  
**Nicolas Senn, Hackbrett**  
10 bis 13 Uhr  
TOPOFF Kulturzentrum Interlaken  
topoff.ch/kulturzentrum

Freitag, 14. Februar  
**CH Mundart in Love**  
18 bis 21.30 Uhr  
Top of Europe ICE MAGIC  
icemagic.ch

Samstag, 15. Februar  
**Latin on Ice**  
18 bis 21.30 Uhr, Top of Europe  
ICE MAGIC, icemagic.ch

Samstag, 15. Februar  
**Jodelmusical «uf immer und ewig»**  
20 bis 22.30 Uhr, Kursaal Auditorium  
jodelmusical.ch

Samstag, 15. Februar  
**Candy Dulfer - Giessbach Session**  
18.30 Uhr, giessbach.ch

Freitag, 21. Februar  
**Rock the Night**  
18 bis 21.30 Uhr, Top of Europe  
ICE MAGIC, icemagic.ch

Freitag / Samstag, 21./22. Februar  
**Konzert und Theater Sängerbund Bönigen**  
20 Uhr, Mehrzweckhalle Bönigen

Samstag, 22. Februar  
**Konzert im Adam - Julian Brown**  
20 Uhr

Samstag, 29. Februar  
**Oesch's die Dritten - Giessbach Session**  
18.30 Uhr, giessbach.ch

## LESUNG, VERSAMMLUNG, VORTRAG, KURSE

Mittwoch, 5. Februar  
**Vortrag Allergien und Unverträglichkeiten**  
 18.30 bis 20 Uhr,  
 Naturheilzentrum Oberland  
 naturheilzentrum-oberland.ch

Mittwoch, 5. Februar  
**Vortrag: J. S. Bach: «Kunst der Fuge». Hören und verstehen**  
 19.30 Uhr, Aula der Sekundarschule  
 Interlaken, vhs-interlaken.ch

Samstag, 8. Februar  
**Gschichtezyt**  
 9.15 bis 10 Uhr, Bödeli-Bibliothek,  
 boedeli-bibliothek.ch

Samstag, 8. Februar  
**«Klangbilder und Bildklänge»**  
 19.30 Uhr, Zentrum Artos Interlaken  
 artos.ch

Donnerstag, 20. Februar  
**SRK - Psychisch krank - was heisst das?**  
 19.30 bis 21 Uhr, Zentrum Artos,  
 www.beocare.ch

## MÄRKTE

Jeden Samstag  
**Zwischenbächen Bio Märkt**  
 8 bis 12 Uhr, Brienz BE

Jeden Dienstag  
**Värslimorgen**  
 10 Uhr, Schulhaus Bönigen  
 boenigen.ch

## Impressum

Offizielles Mitteilungsblatt für Vereine, Institutionen und Gewerbe von Interlaken, Matten, Unterseen, Beatenberg, Bönigen, Därligen, Goldswil, Gsteigwiler, Habkern, Iseltwald, Leissigen, Niederried, Ringgenberg, Saxeten, Sundlauenen, Wilderswil, Gimmelwald, Gündlischwand, Isenfluh, Lauterbrunnen, Lütschental, Mürren, Stechelberg, Wengen, Zweilütschinen, Axalp, Brienz, Brienzwiler, Ebbligen, Gadmen, Hofstetten, Innertkirchen, Oberried, Planalp und Schwanden.

Herausgeber/Realisation/Datenannahme für alle Beiträge/Inserate/Vereine Werd & Weber Verlag AG, Dominic Siegrist, Julian Spycher, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt, Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56, boedeli-info@weberag.ch

Leitung BödeliInfo/BrienzInfo, Inserate und Gewerbeseiten Dominic Siegrist, Tel. 033 336 55 55, boedeli-info@weberag.ch

## SPORT

Täglich, 1. bis 29. Februar  
**Fackelabfahrt**  
 18 Uhr, Skilift Habkern  
 schneesportschule-habkern.ch

Jeden Freitag  
**Gästekirennen**  
 11 Uhr, Uebungslift Brunner, Habkern  
 schneesportschule-habkern.ch

Samstag, 8./22. Februar  
**Schnupperkurse Schneeschuhwandern**  
 11 bis 13 Uhr, Lombachalp, habkern.ch

Samstag, 8. Februar  
**BBO Familienskirennen Axalp**  
 axalp.ch

Samstag, 8. Februar  
**Schneeschuhwandern bei Vollmond**  
 Lombachalp  
 schneesportschule-habkern.ch

Samstag, 15. Februar  
**Schlittelrennen Axalp**  
 axalp.ch

Samstag, 22. Februar  
**Bären-Stammtischrennen**  
 Skilift Habkern

Sonntag, 23. Februar  
**Schneeschuhwandern bei Neumond**  
 schneesportschule-habkern.ch

Freitag bis Sonntag  
 28./29. Februar, 1. März  
**Interlaken Tourismus Curling Turnier**  
 Eissportzentrum Jungfrau  
 eissport-interlaken.ch/

Mittwoch, 22. Februar  
**Nacht Paralell-Slalom Axapl**  
 axalp.ch

Samstag, 29. Februar  
**Berner Alpencup**  
 axalp.ch

## VERSCHIEDENES

Täglich, 1. bis 22. Februar  
**Top of Europe ICE MAGIC Interlaken**  
 10 bis 22 Uhr, Interlaken  
 icemagic.ch

Jeden Mittwoch  
**Trauercafé Interlaken**  
 19 bis 21.30 Uhr, Stadthaus Unterseen  
 srk-bern.ch/de/oberland/home

Donnerstag, 6. Februar  
**Jungfraubahnen Promotionen**  
 17 bis 20 Uhr, Top of Europe  
 ICE MAGIC, jungfrau.ch

Dienstag, 18. Februar  
**Tanznachmittage im Kursaal Interlaken**  
 14 bis 17 Uhr, be.prosenectute.ch

Freitag, 21. Februar  
**Theater im Kunsthaus Interlaken - Grosse kleine Schwester**  
 20.15 Uhr

Samstag, 22. Februar  
**ICE MAGIC Finale**  
 18.30 bis 21.30 Uhr, Top of Europe  
 ICE MAGIC, icemagic.ch

Samstag, 29. Februar  
**Lets Fätz on Äx-Chilbi**  
 axalp.ch

Jeden Mittwoch  
**Schach- und Spieleabend**  
 spieleakademie.ch

Vertreter des Vereinskonzents Interlaken  
 Peter Wenger, Präs. Vereinskonzent Interlaken,  
 PF 336, 3800 Interlaken, Tel. 077 430 17 35;  
 Nöldy Baumann, Präs. IG Sport Bödeli,  
 Tel. 079 632 76 70

Titelseite Sophie Stapel  
 Foto Erich Häslser, Interlaken

Druck Swissprinters AG  
 ISSN 1662-0984  
 Auflage 20900 Expl.

Erscheinungsweise 12 x jährlich, Ausgabe März 20  
 erscheint am Freitag, 28. Februar 2020.  
 Beiträge per Mail an: boedeli-info@weberag.ch

Annahmeschluss: Mittwoch, 19. Februar 2020  
 Alle Beiträge erscheinen auch im BrienzInfo

Lesen Sie uns online - weltweit:  
[www.boedeli-info.ch](http://www.boedeli-info.ch)



Als Gratis-App für iPhone und iPad



Jonas Hunziker gibt dem Sportnachwuchs gerne Tipps.

## «Es ist schön, Junge zu motivieren und so etwas zurückzugeben.»

Jonas Hunziker über seinen Rücktritt als Profisportler und seine neue Rolle als Nachwuchstrainer und angehender Primarlehrer.

### Jonas Hunziker, du bist in Brienzwiler aufgewachsen. Wie hat das deinen Werdegang beeinflusst?

Wenn man das Skigebiet gleich vor dem Haus hat, kommt man natürlich automatisch früher in den Kontakt mit dem Skisport. Ich stand bereits mit zwei Jahren das erste Mal auf Skiern und schätzte die Nähe zu den Bergen und den Skigebieten. So konnte ich auch während der Schule jeweils am Mittwochnachmittag noch Ski fahren. Zuerst fuhr ich vor allem Skirennen, später wechselte ich zum Freeski. Ich war während meiner ganzen Karriere viel unterwegs, kam aber immer wieder gerne nach Hause zu Freunden und Familie und habe umso mehr schätzen gelernt, was ich hier habe.

### Dieses Jahr hast du deinen Rücktritt als Profisportler bekannt gegeben. Wie fiel der Entscheid dazu?

Es gab mehrere Gründe für den Rücktritt. Einerseits gehört man in meinem Sport schnell zu den Älteren. Ich habe gemerkt, dass ich immer mehr investieren muss, um vorne mit dabei zu sein, die Konkurrenz von den Jüngeren ist gross. Und einfach so ein bisschen weitermachen kommt für mich nicht in Frage, bei mir galt immer das Motto «alles oder nichts». Andererseits ist man als Spitzensportler auch immer einem gewissen Verletzungsrisiko ausgesetzt – während meiner Karriere kam ich in dieser Hinsicht gut weg. Ich möchte noch lange Skifahren können und wollte darum dieses Ri-

siko minimieren. Ausserdem habe ich in meiner Karriere bereits sehr viele meiner Ziele erreicht, da fällt der Rücktritt leichter.

### Wie kam es zum Engagement als Nachwuchstrainer?

Das geschah bereits ziemlich früh. Nach dem Rücktritt kam Swiss-Ski auf mich zu und fragte mich an für den Nachwuchsbereich. Mit meinem Bruder habe ich bereits in der Vergangenheit immer wieder das Kids Camp durchgeführt. In Zusammenarbeit mit der Schilthornbahn haben wir dabei ein Wochenende im Freestylepark angeboten. Es ist eine Herzensangelegenheit für mich und meinen Bruder und findet dieses Jahr wieder am 7. und 8. März statt. Beim Kids Camp habe ich gemerkt,

dass mir das Coaching Spass macht. Es ist schön, Junge zu motivieren und so etwas zurückzugeben. Ausserdem kann ich mein Engagement als Nachwuchstrainer gut mit dem Studium verbinden, die Flexibilität ist von beiden Seiten gegeben. Ich kann während dem Semester weniger arbeiten, dafür bin ich von Weihnachten bis Februar voll als Trainer engagiert. Die PH Schwyz, an der ich das Studium zum Primarlehrer mache, ist sehr flexibel und ich habe nicht viel Präsenzzeit.

### Welche Aufgaben übernimmst du als Nachwuchstrainer?

Ich trainiere mit den Athleten auf Schnee, führe aber auch Konditionstrainings durch. Ausserdem bin ich zuständig für das Techniktraining, da ich in diesem Bereich selber viel Erfahrung mitbringe. Zusammen mit den Athleten gehe ich die Bewegungsabläufe durch und wir machen Video-Analysen. Im Sommer verlegen wir das Techniktraining auch einmal aufs Trampolin. Ausserdem übernehme ich auch Wettkampfbetreuerungen und unterstütze die Nachwuchssportler taktisch und mental.

## «Ich kam immer wieder gerne nach Hause zu Freunden und Familie und habe umso mehr schätzen gelernt, was ich hier habe.»

### Welche Tipps kannst du an den Nachwuchs weitergeben?

Ich kann sicher Tipps zur Motivation aber auch zum mentalen Bereich weitergeben. Ich bin ja durchaus kein Unbekannter und gerade die Jungen motiviert es auch, dass sie mit mir trainieren können. Ich habe ausserdem viele Situationen selbst erlebt oder kann auf ehemalige Teamkollegen verweisen und Lösungsansätze anbieten.

### Wie gestaltete sich der Übergang vom Profisportler zum Nachwuchstrainer?

Es war eine Herausforderung und Umgewöhnung, nun muss ich mehrere Sachen organisieren und koordinieren, zuvor war es «nur» das Skifahren und die Karriere. Nun habe ich das Studium, die Arbeit als Trainer und zwei, drei private Projekte, welche aneinander vorbeikommen

müssen. Das alles unter einen Hut zu bringen hat Zeit gebraucht. Ausserdem ist der Spitzensport sehr perfektionistisch, jedes Detail ist entscheidend. Diesen Perfektionismus musste ich ablegen und akzeptieren, dass manchmal nicht alles geht.

Nun habe ich aber über Weihnachten zwei Wochen frei, was als Sportler nie der Fall war. Ausserdem sind im Sommer Semesterferien und für Swiss-Ski habe ich dann nicht allzu viel zu tun. Profisportler ist man hingegen 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Nun bin ich weniger eingeschränkt und kann auch einmal einfach Ski fahren gehen, während ich vorher immer auf Erholungsphasen nach Wettkämpfen achten musste. Natürlich gibt es auch strengere Phasen, aber ich bin nicht immer voll dran.

Jonas Hunziker

Jahrgang: 1994

Zivilstand: ledig

Hobbys: Skifahren, Gleitschirmfliegen, Klettern, Wandern, ab und zu ein Buch lesen

Beruflicher Werdegang: Matura an der Sportschule Engelberg, Profisportler, nun Studium an der PH Schwyz und Trainerausbildung

Sportliche Erfolge: 10. Platz an den Olympischen Spielen 2018, 2 Podestplätze im Weltcup, 16 Mal Top-10 Plätze im Weltcup, 3 Mal Top-10 an Weltmeisterschaften, Schweizer Meister

Internet: [www.jonashunziker.com](http://www.jonashunziker.com)



Bezwin- ger eines Gipfels	Abk.: Int. Automobil-Aus- stellung	Dach- zimmer	Vergel- tung für eine Wohltat	Stamm- mutter, Vor- fahrin	Abk.: ver- gleiche	Schuld- gefühl, schlechtes Gewissen	Abk.: Alpen- transit- börse	Stausee u. Ausflugs- ziel im Kt. Bern	Walliser Rock- sängerin				
Schweizer Star- komiker (Marco)			engl.: haben	9		flink, beweg- lich							
Ort im Berner Oberland				Hausberg von Bern					Gebiet im Kt. Bern				
Benzin- behälter im Auto			Nacht- vogel		10	Berg im Gotthard- massiv (Piz ...)							
Feld- lager	Vogel- ei mit weicher Schale	1	Vorort von Bern					Flach- land	Riesen- schlange	Abk.: national			
	6												
bargeld- loser Zahlungs- verkehr										zum Munde gehörig (Med.)	7		
Finale												5	
	4									genug (ital.)	span. Hafen- stadt	ugs.: Voll- treffer beim Kegeln	
aus ge- branntem Ton	Reit- und Zugtier	Apostel der Grön- länder † 1758											
										Tages- zeit	Rhone- Zufluss bei Genf	italie- nisch: Sonne	
Gemein- de im Kanton Bern	FIFA- Länder- code der Schweiz	anerken- nende Worte	frz. Abk. für die ETH Lausanne						Abk.: Avenue (engl., franz.)	Zeichen für Kosinus	Abzähl- reim: ..., me- ne, muh	Unge- ziefer	
Trag- u. Reittier in südl. Ländern			Tempo eines Pferde- rennens					2		8		tschech. Name von Brünn	3
Berner Mundart- dichter † 1934													
Spitz- bube, Stehler			Trauben- ernte				skand. Münze						

www.kanzlitz.ch  
s1515-26

# Knobeln Sie mit!

Wir verlosen 1 Tageskarte der BLS im Wert von Fr. 102.-

Talon einsenden an Weber AG, Kreuzworträtsel BodeliInfo/ BrienzInfo, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt. Oder schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Lösungswort sowie Ihrem Namen und Adresse an: wettbewerb@weberag.ch.

Teilnahmeschluss: Montag, 10. Februar 2020. Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe. Wir wünschen viel Spass!

Lösungswort Januar: Jahresanfang  
Gewinner: Franco Caroselli, Brienz

## Lösungswort Kreuzworträtsel Februar 2020

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_



### Wie sieht deine Rolle im Januar und Februar in der wettkampfin-tensiven Zeit aus?

Vor den Wettkämpfen fällt viel Organisatorisches an, die Unterkunft und die Anreise muss geplant werden. Beim Wettkampf selber geht es um eine gute Betreuung, man geht mit auf den Berg, es werden Videos gemacht und ich gebe Feedback. Nach dem Wettkampf geht es dann vor allem darum, mit den Athleten zu reflektieren.

### Du hast in einer Zeit mit Freeski begonnen, als die Sportart erst im Anfangsstadium war. Wie war es, die Entwicklung mitzuerleben?

Am Anfang war noch keine Struktur da, es gab keine Abteilung beim Ski-Verband, es war nicht olympisch und es gab keinen Weltcup. Wir haben

vielen mit Kollegen auf eigene Faust gemacht, dadurch wurden wir auch sehr selbstständig. Dann kamen die Strukturen: Es gab ein seriöses Training, man hatte Physiotherapeuten, Ärzte und Trainer um sich – es ist pro-

## «Es geht nicht nur um die Leistung, sondern um das Erlebnis.»

fessioneller geworden. Gleichzeitig hat sich der Sport aber nicht zu sehr verändert. Es bleibt immer noch viel Spielraum für Kreativität, man kann die Sprünge machen, die man will. Es gibt immer noch viele junge

Wilde und es geht nicht nur um die Leistung, sondern auch um das Erlebnis. Man ist immer noch mit den Freunden unterwegs, das ist nicht verlorengegangen. Der Nachwuchs heute trifft aber auf viel mehr bestehende Strukturen.



**Bild:** Beim Wintersport ist Jonas Hunziker in seinem Element.

### Anekdote

Während meiner Karriere erreichte mich eine spezielle Anfrage für eine Tierdoku von BBC. Es ging um eine Sendung über Wanderfalken, bei der ich mitmachen sollte. Ich sagte zu und wir verbrachten dazu eine Woche auf dem Schilthorn. Für die Dreharbeiten fuhr ich mit einem Köder auf dem Helm, der Vogel hinterher. Es war eines der coolsten Erlebnisse überhaupt, ich kam in Kontakt mit Leuten, die ich sonst nie getroffen hätte, zum Beispiel mit jemandem, der 50 Vögel bei sich zu Hause in England hält. Das war sehr interessant – und mir durch den Sport ermöglicht worden.

Text: Carmen Frei

Bilder: Schilthornbahn / Marco Zurschmiede  
Freeski World Cup Stubai / Tom Bause

# Schreibblockade

Wie diese Kolumne fast ausfiel



Tina Heiniger  
Thun

Alle Menschen, welche kreativ tätig sind, kennen es. Manchmal geht nichts mehr. So erging es mir beim Schreiben dieser Kolumne. Mir gelang es nicht, mich auf ein Thema zu fokussieren, geschweige denn, etwas Anständiges auf Papier zu bringen. Ich arbeitete an drei Texten simultan, die Entwürfe wurden alleamt sofort wieder verworfen. Von solchen kreativen Engpässen handelt dieser Text.

## Von wegen: Unter Druck arbeite ich am besten

Persönlich zögere ich Aufgaben oftmals etwas hinaus. Ich bin eine Meisterin des «vor mich hin Schiebens».

Egal ob der Gang zu einer Behörde, Wohnungsputz oder eben auch eigentlich schöne Aufgaben, wie das Schreiben von Texten, werden hinausgezögert, da ich unter Druck wirklich am besten arbeite. Nun, dieses Mal war dies nicht der Fall. Ich sass vor meinem Computer und begann zu tippen, aber es wollte nichts gelingen. Alles, was ich da lesen konnte, war Müll. Deshalb widmete ich mich anderen Dingen. Vielleicht hilft es ja, wenn ich mit dem Hund drei Stunden spazieren gehe, den Wocheneinkauf erledige, alle Fotos auf dem Computer alphabetisch sortiere oder ein bisschen male – am besten wäre ein Bild im Übergrößen-Format. Das Schreiben meiner Kolumne war also erstmals vertagt und ich widmete mich anderen Nebensächlichkeiten meines Lebens.

## Gut Ding will Weile haben!

In vielen Dingen bin ich leider nicht sehr beharrlich und ich lasse mich leicht ablenken. Gesundere Ernährung? Kann ich morgen damit anfangen. Wohnungsputz? Ach, über den Kleiderberg kann ich noch locker rüber klettern. Das Spülen des Geschirrs? Solange ich noch Töpfe und Teller habe, kann ich ja noch kochen.

Bei diesen alltäglichen Lappalien ärgert mich meine Inkonsequenz selten. Dafür aber umso mehr, wenn mir etwas nicht gelingt, das ich wirklich von Herzen gerne tue. Eben wie das Schreiben von Texten. Normalerweise setze ich mich an den PC, beginne zu schreiben und nach ein paar Zeilen gelingt es fast automatisch, dass ein annehmbarer Text entsteht. Leider war dies bei der aktuellen Kolumne auch am Abgabetag nicht der Fall.



«You fail only  
if you stop writing.»



Ich heute also wie ein «hässiger» Berserker auf die Tastatur meines Computers, wechselte zwischen diversen Texten, welche alle komplett anderen Themen behandelten und hoffte, dass einer davon für meine Kolumne taugte. Deadline für das Einreichen des Textes war 14.00 Uhr und langsam vernahm ich ein unangenehmes Ticken einer imaginären Uhr in meinem Hinterkopf.

### **Es ist ok, wenn nicht immer alles 100% gelingt**

Ich glaube, dass die meisten meiner Mitmenschen dieses Problem kennen. Egal ob Schularbeit, politisches Manifest oder das Ausfüllen der Steuererklärung. Es gibt Stunden, Tage oder Wochen, da gelingt es einem einfach nicht, sich zu fokussieren. Manchmal muss man die Not zur Tugend machen und über Dinge schreiben, die einem aktuell im Kopf

herumschwirren. Nun, da in meinem Kopf leider nicht gerade viel herumschwirrte, entschloss ich mich, über etwas Banales zu schreiben. Es ist ok, wenn nicht immer alles perfekt ist, es ist in Ordnung, wenn man über etwas Alltägliches schreibt.

Deshalb habe ich mich dazu entschlossen, darüber zu schreiben. Darüber, dass es nicht immer einfach ist, schwierigere Themen zu Papier zu bringen und dass es ok ist, nicht wie ein junger Kafka zu schreiben. Es kann sogar befreiend sein, einfach dazu zu stehen, dass nicht immer alles gelingt. Ein Thema abzuhaken und anschliessend mit frischem Elan etwas Neues zu beginnen. In diesem Sinne, nur Mut, liebe Leserinnen und Leser: Scheitern ist nicht immer schlimm, daraus kann sogar etwa Neues entstehen. So wie dieser Text.



**nescens<sup>+</sup>**  
swiss anti-aging science  
| SPA

## Starten Sie das Jahr mit einem neuen Körpergefühl!

Sie möchten etwas für Ihre Fitness tun? Gerne unterstützen wir Sie von der Körperanalyse bis hin zur Umsetzung Ihrer Ziele!

«**Back on Track**» – 3 Wochen Intensivprogramm mit Körperanalyse, 2 Personal Trainings pro Woche und eine wöchentliche Auszeit im Wellnessbereich.

**CHF 445.– statt CHF 780.– pro Person**

«**3 Months to Perfection**» – 3 Monate Fitness mit Personal Trainings, Ernährungsberatung, Körperanalyse und einer wöchentlichen Auszeit im Wellnessbereich.

**CHF 995.– statt CHF 1650.– pro Person**

«**Back to the 20ies**» – Fat burner challenge bis 30. Juni 2020  
Schlank & fit in 5 Monaten. Wir belohnen Sie mit extra Monaten, wenn Sie das Ziel von 20 oder 30% Fettreduktion erreichen.

**CHF 1990.– pro Person**

**Details zu den Angeboten finden Sie online.**

[www.victoria-jungfrau.ch](http://www.victoria-jungfrau.ch)

  
*Victoria Jungfrau*  
GRAND HOTEL & SPA

SPA NESSENS · HÖHEWEG 41 · CH-3800 INTERLAKEN · +41 (0)33 828 27 30 · RECEPTIONVJ@SPANESSENS.COM