

Kursprogramm

Oktober 2025 – April 2026



**Kultur
Bistro**
Begegnen
Erleben
Bilden

Unser neuer Kultur- und Begegnungsort
beim Bahnhof Solothurn



abo+

Ihre Zeitung bietet Ihnen mehr als regionale News.

Von vielseitigen Erlebnissen bis hin zu entspannten Wellness Tagen – machen Sie mehr aus Ihrer Freizeit!

Entdecken Sie jetzt alle abo+ Vorteile





Solothurner Zeitung
Grenchner Tagblatt
Oltnertagblatt

solothurnerzeitung.ch
grenchnertagblatt.ch
oltnertagblatt.ch

papierhof

papeterie
buchhandlung
schulmaterial
hauptstrasse 27-29
4552 derendingen
tel 032 682 36 86
fax 032 682 28 62
www.papierhof.com

schnelldruck
gestaltung
entwürfe
satz-service
filmsatz
kleinoffset
fotokopien
farbkopien

Job-Coach

Arbeitsintegration mit eidg. FA

Kursstart: April 2026

www.vhs-so.ch

032 626 40 10





Klarheit in Versicherungs- und Vorsorgefragen

Gerne sind wir für Sie da.

Ajmal Hamidi, Generalagent
Telefon 032 625 71 12, ajmal.hamidi@axa.ch

David Hofer, Generalagent
Telefon 032 328 33 42, david.hofer@axa.ch

AXA
Generalagentur Solothurn
Weissensteinstrasse 5
4500 Solothurn

Der Verein

Präsident	Dr. Reto Stampfli, Solothurn
Vorstand	Esther Luterbacher, Feldbrunnen
	Tamara Mühlemann Vescovi, Zuchwil
	Christine Davatz, Messen
	Katharina Rohr, Solothurn
	Markus Altermatt, Langnau
	Michael Hug, Solothurn
	Dr. Peter Keller, Solothurn

Die Geschäftsstelle

Geschäftsleitung	Barbara Käch
Bereichsleitung	Stefano Palermo (Integration)
	Nicola Gobeli (Bildung)
	Hana Ditetova (Sprachen)
Administration	Loraine Cajipe, Administration
	Nina Müller, Administration
	Melisa Mehic, Administration
	Stefanie Hottenroth, Administration
	Dzanin Garibovic, Administration
	Marita Borner, Administration
	Manfred Scholl, Rechnungswesen
	Shannon Alaya, Rechnungswesen und Administration
	Hilda Heller, Eventplanerin

So erreichen Sie uns

Volkshochschule Solothurn	Telefon: 032 626 40 10	Volkshochschule Solothurn in Olten
Hauptbahnhofstrasse 8	E-Mail: info@vhs-so.ch	Aarauerstrasse 31
4500 Solothurn	Web: www.vhs-so.ch	4600 Olten

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08.30–11.30 | 13.30–16.30 Uhr

Impressum

Redaktion	Volkshochschule-Team
Druck	Druckerei Uebelhart AG, Solothurn

Kursprogramm

Sprachen

Englisch	12
Französisch	25
Italienisch	35
Spanisch	44
Russisch	52
Japanisch	53
Chinesisch	55
Koreanisch	57
Arabisch	58
Griechisch	59
Deutsch	61

Bildung

Geschichte	68
Musikgeschichte	72
Kunstgeschichte	75
Naturwissenschaft & Umwelt	76
Philosophie	82
Literatur	86
Gesellschaft	88
Wirtschaft, Finanzen & Vorsorge	89
Bewerbung & Arbeitswelt	92
Persönlichkeitsbildung	94
Computer-Grundlagen	98
Word	101
Excel	105
Outlook	107
Digitales	108
Smartphone	113
ICDL	113



Wirkt. Nachhaltig
Drucksache

myclimate.org/01-25-185049



Oktober 2025 - April 2026

Freizeit

Zeichnen und Malen	118
Kreativ	122
Bewegung	132
Ernährung	136
Gesundheit	136
Weitere	143

Verschiedenes

Geschäftsbedingungen	4
Europäisches Sprachenportfolio	6
A la carte Kurse	7
So erreichen Sie uns	8
Mitglied werden	145
Anmeldeschein	147

Anmeldung

Sie können sich

- > telefonisch unter 032 626 40 10
- > per E-Mail an info@vhs-so.ch
- > direkt im Internet auf www.vhs-so.ch
für den entsprechenden Kurs anmelden.

Verlassen Sie bitte nicht, die Kursnummer aufzuführen.

Versäumte Lektionen berechtigen zu keinem Preisnachlass oder zur Rückerstattung des Kursgeldes und können nicht in einem Folgesemester nachgeholt werden. Das gilt auch bei Abwesenheit wegen Ferien, Militär, Arbeit etc. In besonderen Härtefällen kann ein schriftliches Gesuch eingereicht werden.

Abmeldung

Eine Abmeldung muss mindestens 5 Arbeitstage vor Kursbeginn erfolgen. Für TELC-Prüfungen und den fide-Test muss die Abmeldung 3 Wochen vor Prüfungstermin erfolgen. Danach bzw. bei Nichterscheinen ist das ganze Kursgeld geschuldet. Nichtbezahlen der erhaltenen Rechnung gilt nicht als Abmeldung.

Bezahlen Sie online!

Sie können Ihre Kurse auch mit E-Banking bezahlen.

Post: IBAN-Nr. CH 40 0900 0000 4500 4256 6

Bank: IBAN-Nr. CH 19 0079 0016 2542 3819 6

Bitte geben Sie Kursname und Teilnehmernamen an.

Kursdurchführung

Wenn sich genügend Teilnehmende angemeldet haben und der Kurs stattfinden kann, erhalten Sie eine Einladung mit Rechnung und Einzahlungsschein.

Kurse, welche die erforderliche Mindestzahl an Teilnehmenden nicht erreichen, müssen leider abgesagt werden. Allenfalls wird, wenn die Mindestklassengrösse nicht erreicht wird, das Angebot mit verringerter Lektionenzahl oder einem Aufpreis als Kleingruppenkurs durchgeführt. Teilnehmende, die pro rata einsteigen, verändern die abgesprochenen Konditionen nicht mehr.

Mit Ihrer Anmeldung anerkennen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Gruppengrösse bei Sprachkursen

Die im Programm angegebenen Preise beziehen sich auf eine Gruppe von mindestens sechs und höchstens zwölf Personen. Bei Gruppen mit weniger Kursteilnehmer/-innen ändert sich wahlweise der Preis oder die Dauer der Lektion. Teilnehmende, die pro rata einsteigen, verändern die abgesprochenen Konditionen nicht mehr.

Flexibler Einstieg – jederzeit möglich

Ein flexibler Einstieg in einen unserer Kurse ist jederzeit möglich. Für eine persönliche Beratung wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle: Tel. 032 626 40 10 oder E-Mail an: info@vhs-so.ch. Der Eintritt in Sprachkurse erfordert eine Einstufung. Die Einstufung ist kostenlos und kann unter www.vhs-so.ch/einstufungstest absolviert werden. Für Integrationskurse setzen Sie sich mit unserem Sekretariat in Verbindung.

Lehrmittel

Wenn nicht anders vermerkt, verstehen sich die Kurspreise exklusive Lehrmaterial. Die Kursleitung informiert Sie am ersten Kurstag über das verwendete Lehrmittel.

Ferien / Feiertage

Während den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt.

Weihnachtsferien: 24. Dezember 2025 bis 4. Januar 2026

Sportferien: 2. Februar bis 15. Februar 2026

Frühlingsferien: 3. April bis 19. April 2026

Kein Kurs am: 1. November 2026 Allerheiligen

Allgemeine Hinweise

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Volkshochschule Solothurn und die Kursleitung übernehmen keine Haftung bei Unfällen und Verlusten.

Europäisches Sprachenportfolio

Die Sprachkurse, die Sie in diesem Kursprogramm finden, sind nach den Kriterien des Sprachenportfolios eingestuft. Die Niveaustufen sind mit den Kennzeichnungen A1 bis C2 angegeben. Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Niveaustufen Zielvorstellungen entsprechen. Zuweilen kann eine Niveaustufe nicht vollständig erreicht werden. Für die Angabe von Zwischenstufen dienen folgende Kennzeichnungen:

A1 = Die Gruppe bewegt sich auf das Niveau A1 zu

B1 / B2 (B1+) = Das Niveau der Gruppe befindet sich zwischen B1 und B2

Wenn Sie Fragen zum Sprachenportfolio haben oder eine Einstufung wünschen, wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle: Tel. 032 626 40 10 oder E-Mail an: info@vhs-so.ch

Einstufungsberatung

Grundkenntnisse

A1 Stufe 1

Start Prüfung

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen wie Sie heissen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten

A2 Stufe 2

Grundbaustein zum Europäischen Sprachzertifikat (TELC)

Sie können sich in einfachen routinemässigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt mit einfachen Worten verständigen.

Gute Sprachkenntnisse

B1 Stufe 3

Cambridge PET / BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)

Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen austauschen.

B2 Stufe 4

Cambridge FCE / BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)

Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.

Muttersprachliche Kenntnisse

C1 Stufe 5

Cambridge CAE / BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)

Sie können sich flüssend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äussern.

C2 Stufe 6

Goethes Kleines Sprachdiplom Cambridge CPE

Sie können sich spontan, sehr flüssend und differenziert ausdrücken und nahezu alles was Sie hören oder lesen mühelos verstehen.

Sprachkurse nach Ihrem Bedarf – Einzel oder Kleingruppe

Sie möchten individuell, zu zweit oder in einer Kleingruppe lernen? Vielleicht planen Sie die gezielte Förderung einzelner MitarbeiterInnen? Ob für Business-English oder Diplomvorbereitungen, Spanisch oder Chinesisch, nutzen Sie das vorteilhafte und effiziente Angebot der VHS:

	Einzel	Partner	3er Gruppe	4er Gruppe
Lektion à 45 Min.	Fr. 80.–	Fr. 42.–	Fr. 28.–	Fr. 22.–
Lektion à 60 Min.	Fr. 107.–	Fr. 56.–	Fr. 39.–	Fr. 31.–

Die Preise verstehen sich pro Person!

Computerkurse nach Mass

Möchten Sie in einer individuellen Schulung Ihr Computerwissen verbessern und erweitern? Wir bieten massgeschneiderte Lösungen an. Sie bestimmen das Thema – wir organisieren den Unterricht. Das Angebot richtet sich an Einzelpersonen oder Kleingruppen.

	Einzel	Partner	3er Gruppe	4er Gruppe
1 Lektion à 60 Min.	Fr. 128.–	Fr. 63.–	Fr. 41.–	Fr. 32.–

Für Auskünfte und eine individuelle Beratung stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

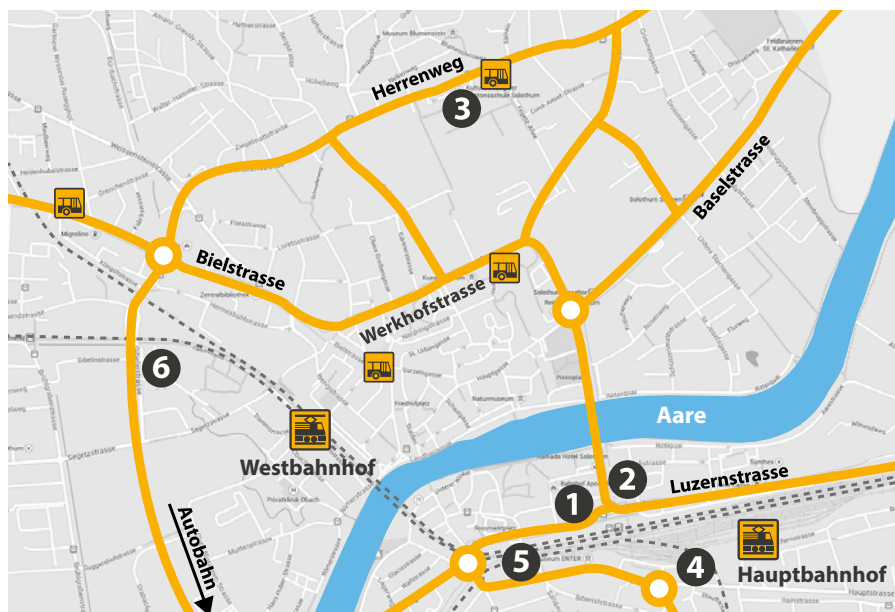
Firmenkurse

Möchten Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gezielt weiterbilden? Wir bieten Kurse auf Ihre Bedürfnisse bei Ihnen vor Ort an – wann und wie Sie möchten. Wir beraten Sie gerne.

Unsere Kursräume sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

- | | | | |
|--|---|----------|--|
| 1 | Volkshochschule Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 8
4500 Solothurn | 2 | Volkshochschule Solothurn
Deutschcenter
Rötistrasse 6
4500 Solothurn |
| 3 | Kantonsschule Solothurn
Herrenweg 18
4500 Solothurn | 4 | Campus VHS
Zuchwilerstrasse 75
4500 Solothurn |
| BSU Linien 4
Haltestelle «Kantonsschule» | | | |
| 5 | Medienhaus
Zuchwilerstrasse 21
4500 Solothurn | 6 | Kursraum Gibelinstrasse
Gibelinstrasse 27
4500 Solothurn |

Beachten Sie bitte, dass sowohl bei der Volkshochschule wie bei der Kantonsschule die Parkplätze gebührenpflichtig sind.



Unsere Kursräume sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

- 1 Volkshochschule Solothurn
Deutschcenter Olten**
Baslerstrasse 46
4600 Olten
- 2 Volkshochschule Solothurn**
Aarauerstrasse 31
4600 Olten
- 3 Kantonsschule Solothurn**
Baslerstrasse 30a
4600 Olten

Beachten Sie bitte, dass die Parkplätze um die Schulungsräume gebührenpflichtig sind.



Kurse bei der VHS – für Firmen perfekt

Die Volkshochschule Solothurn ist Partnerin für Weiterbildung – besonders auch für Unternehmen: Auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Bildungsangebote fordern die Fähigkeiten Ihrer Mitarbeitenden und bringen den Betrieb insgesamt weiter.

Bildungs-Schwerpunkte der VHS Solothurn

- Fremdsprachen
von Europäisch bis Exotisch
- PC-, Software und
Multimedia-Knowhow
- Deutsch für berufliche
und private Zwecke
- Arbeitstechniken
- Mathematik



VHS
SOLOTHURN

Sprachen

Englisch	12
Französisch	25
Italienisch	35
Spanisch	44
Russisch	52
Japanisch	53
Chinesisch	55
Koreanisch	57
Arabisch	58
Griechisch	59
Deutsch	61

Englisch

Englisch ist die Weltsprache Nummer 1 und somit auch der Schlüssel zu den Toren der Welt. Ob fürs Reisen, Arbeiten oder um international mitzureden, Englisch ist immer eine Bereicherung.

Englisch Anfänger/-innen

Sie möchten Englisch lernen und haben noch keine Vorkenntnisse? Dann steigen Sie in einen der Anfänger/-innen Kurse ein und erlernen Sie die englische Sprache von Grund auf.

Englisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 254-1122
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 261-1122
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 254-1006
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 261-1006
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch A1

Sie verfügen bereits über erste Englischkenntnisse und möchten diese erweitern.

Englisch A1.1	Kurs-Nr. 254-1008
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 09.30-11.00 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Tatiana Garaeva Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch A1.1	Kurs-Nr. 261-1008
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 09.30-11.00 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Tatiana Garaeva Ort Volkshochschule Solothurn

Englisch A1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1007
------------------------------	-------------------

Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 19.45-21.15
Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten

Leitung Ornella Bushi
Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch A1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1007
------------------------------	-------------------

Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 19.45-21.15
Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Ornella Bushi
Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch A1.2

Sie verfügen bereits über etwas Englischkenntnisse und möchten diese erweitern.

Englisch A1.2	Kurs-Nr. 254-1009
---------------	-------------------

Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten

Leitung Tatiana Garaeva
Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch A1.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1009
--------------------------------	-------------------

Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30
Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Tatiana Garaeva
Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch A2

Sie vertiefen Ihre Grundkenntnisse und lernen sich in vertrauten Situationen auf Englisch zu verständigen. Einfache Sätze verstehen Sie.

Englisch A2	Kurs-Nr. 254-1002
-------------	-------------------

Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten

Leitung Annette Leimer
Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1002
------------------------------	-------------------

Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30
Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Annette Leimer
Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1005
------------------------------	-------------------

Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten

Leitung Ornella Bushi
Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1005
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Ornela Bushi Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch A2	Kurs-Nr. 254-1210
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch A2	Kurs-Nr. 261-1210
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch A2	Kurs-Nr. 254-1213
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 10.45-12.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch A2	Kurs-Nr. 261-1213
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 10.45-12.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1800
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Bernadette Schenker-Gubler Ort Volkshochschule Solothurn, Baslerstrasse 46, Olten
Englisch A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1800
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Bernadette Schenker-Gubler Ort Volkshochschule Solothurn, Baslerstrasse 46, Olten
Englisch A2.2	Kurs-Nr. 254-1220
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch A2.2	Kurs-Nr. 261-1220
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch A2/B1	Kurs-Nr. 254-1101
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Annette Leimer Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch A2/B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1101
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Annette Leimer Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch A2/B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1000
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 17.45-19.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Carrie Lynn Zimmermann Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch A2/B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1000
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 17.45-19.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Carrie Lynn Zimmermann Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch B1.1	Kurs-Nr. 254-1215
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Ornella Bushi Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch B1.1	Kurs-Nr. 261-1215
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Ornella Bushi Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch B1

Sie wenden Ihre Grundkenntnisse gekonnt an, vertiefen diese, erweitern Ihren Wortschatz und gewinnen Sicherheit beim Sprechen. Der richtige Lernmix aus mündlicher Kommunikation und Vertiefen von Grammatikkenntnissen ermöglicht es Ihnen, sich besser auszudrücken und anspruchsvollere Texte zu verfassen.

Englisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1211
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Carrie Lynn Zimmermann Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1211
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Carrie Lynn Zimmermann Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1003
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 10.00-11.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Carrie Lynn Zimmermann Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1003
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 10.00-11.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Carrie Lynn Zimmermann Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1222
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1222
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B1.1	Kurs-Nr. 254-1311
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch B1.1	Kurs-Nr. 261-1311
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1326
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 10.30-12.00 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Beat Strähl Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1326
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 10.30-12.00 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Beat Strähl Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B1.1	Kurs-Nr. 254-1313
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 10.00-11.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

Englisch B1.1	Kurs-Nr. 261-1313
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 10.00-11.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B1.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1424
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 08.30-10.00 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Tamara Weber Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B1.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1424
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 08.30-10.00 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Tamara Weber Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B1.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1223
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 09.00-10.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Davina Althaus Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B1.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1223
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 09.00-10.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Davina Althaus Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B1.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1323
Dienstag, 28.10.2025 - 31.03.2026, 17.30-18.45 Fr. 523.– / 19 x 75 Minuten	Leitung Davina Althaus Ort Volkshochschule Solothurn

Englisch B2

Sie vertiefen Ihre bereits sehr guten Englischkenntnisse, können sich spontan und fliessend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne grössere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.

Englisch B2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1310
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Ornella Bushi Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch B2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1310
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Ornella Bushi Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch B2	Kurs-Nr. 254-1401
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 288.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch B2	Kurs-Nr. 261-1401
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 396.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Englisch B2	Kurs-Nr. 254-1403
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 08.30-10.00 Fr. 288.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B2	Kurs-Nr. 261-1403
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 08.30-10.00 Fr. 396.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1316
Donnerstag, 30.10.2025 - 02.04.2026, 09.00-10.30 Fr. 627.– / 19 x 90 Minuten	Leitung Joanne Weber Ort Volkshochschule Solothurn
Englisch B2 Fortsetzungskurs Online	Kurs-Nr. 254-1414
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 288.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Ornella Bushi Ort Online
Englisch B2 Fortsetzungskurs Online	Kurs-Nr. 261-1414
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 396.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Ornella Bushi Ort Online

Englisch C1

Perfektionieren Sie Ihre Englischkenntnisse – verfeinern Sie Ihre Ausdrucksweise, lernen Sie stilistische Feinheiten sowohl mündlich als auch schriftlich zu gebrauchen.

Englisch C1	Kurs-Nr. 254-1500
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 288.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch C1	Kurs-Nr. 261-1500
-------------	-------------------

Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 19.45-21.15
Fr. 396.– / 11 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Kantonsschule Solothurn

C1 Keep up your Advanced English Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1502
---	-------------------

Mittwoch, 29.10.2025 - 01.04.2026, 18.00-19.00
Fr. 456.– / 19 x 60 Minuten

Leitung Joanne Weber
Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch für die Ferien

Die nächste Reise steht bevor, erlernen oder frischen Sie das wichtigste Vokabular auf.

Englisch für die Ferien	Kurs-Nr. 254-1028
-------------------------	-------------------

Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten

Leitung Carrie Lynn Zimmermann
Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch für die Ferien	Kurs-Nr. 261-1028
-------------------------	-------------------

Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30
Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten

Leitung Carrie Lynn Zimmermann
Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch für die Ferien A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1027
---	-------------------

Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten

Leitung Carrie Lynn Zimmermann
Ort Kantonsschule Solothurn

Englisch für die Ferien A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1027
---	-------------------

Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30
Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten

Leitung Carrie Lynn Zimmermann
Ort Kantonsschule Solothurn

Conversation

Sie wollen sich gut auf Englisch verständigen. In diesen Kursen liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen und Verständnis und der Erweiterung Ihres Wortschatzes.

Englisch Conversation A1/A2	Kurs-Nr. 254-1600
-----------------------------	-------------------

Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 09.00-10.15
Fr. 220.– / 8 x 75 Minuten

Leitung Ornella Bushi
Ort Volkshochschule Solothurn

Englisch Conversation A1/A2

Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 09.00-10.15
Fr. 303.– / 11 x 75 Minuten

Kurs-Nr. 261-1600

Leitung Ornela Bushi
Ort Volkshochschule Solothurn

Englisch Conversation B2/C1 Fortsetzungskurs

Donnerstag, 30.10.2025 - 02.04.2026, 09.00-10.15
Fr. 570.– / 19 x 75 Minuten

Kurs-Nr. 254-1603

Leitung Carrie Lynn Zimmermann
Ort Volkshochschule Solothurn

Englisch Konversationstreff – practice your English!

Im neuen KulturBistro haben Sie die Möglichkeit in entspannter Atmosphäre englisch zu plaudern und so die Sprachkenntnisse zu verbessern, neue Wörter zu lernen und das Selbstvertrauen im Umgang mit Englisch zu stärken. Die Moderatorin bereitet die Gesprächsthemen nach den Wünschen und Ideen der Teilnehmenden vor und unterstützt die Gesprächsrunden. Eine Gesprächsrunde besteht aus max. 5 Personen. Voraussetzung für eine sinnvolle Teilnahme sind Englischkenntnisse mindestens auf Niveau A1. Ein Getränk pro Treffen ist im Preis inbegriffen.

mindestens Niveau A1

Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 09.00-10.30
Fr. 240.– / 8 x 90 Minuten

Kurs-Nr. 254-1620

Leitung Treva Eggenschwiler
Ort KulturBistro

mindestens Niveau A1

Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 09.00-10.30
Fr. 330.– / 11 x 90 Minuten

Kurs-Nr. 261-1620

Leitung Treva Eggenschwiler
Ort KulturBistro

Cambridge courses

Diese speziellen Kurse sind für Schüler gedacht, die Englischzertifikate auf bestimmten Niveaustufen erwerben möchten und bereit sind, jede Woche eine bestimmte Anzahl von Hausaufgaben zu erledigen. Die Anmeldung zu diesen Prüfungen muss etwa drei Monate vor der Prüfung erfolgen. Alle Schüler müssen einen Einstufungstest ablegen!

Cambridge Linguaskill Business

Das Cambridge Business English Certificate (BEC) wurde durch die neue Prüfung Cambridge Linguaskill Business ersetzt.

Ob englische Meetings, Geschäftsbriefe oder Telefongespräche - eignen Sie sich für jede Business-Situation das entsprechende sprachliche Wissen an und verbessern Sie mit unseren Kursen Ihre Position in der englischsprachigen Geschäftswelt.

Business English B1 (Linguaskill)	Kurs-Nr. 254-1700
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 304.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Business English B1 (Linguaskill)	Kurs-Nr. 261-1700
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 418.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Business English B2 (Linguaskill)	Kurs-Nr. 254-1701
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 336.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Business English B2 (Linguaskill)	Kurs-Nr. 261-1701
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 19.45-21.15 Fr. 462.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Business English C1 (Linguaskill)	Kurs-Nr. 254-1702
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 336.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Business English C1 (Linguaskill)	Kurs-Nr. 261-1702
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 462.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

First Certificate in English (FCE) B2

Diese Kurse bereiten Sie optimal auf die Cambridge Prüfung First Certificate in English B2 vor. Sie trainieren gezielt die Fähigkeiten, welche für den erfolgreichen Prüfungsabschluss notwendig sind. Anhand von Modelltests erlangen Sie Sicherheit und eine ideale Prüfungsvorbereitung.

FCE B2	Kurs-Nr. 254-1704
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.30-20.00 Fr. 336.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
FCE B2	Kurs-Nr. 261-1704
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.30-20.00 Fr. 462.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
B2 First Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-1705
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.30-20.00 Fr. 336.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Annette Leimer Ort Kantonsschule Solothurn
B2 First Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-1705
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.30-20.00 Fr. 462.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Annette Leimer Ort Kantonsschule Solothurn

Certificate in Advanced English (CAE) C1

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die das First Certificate oder ein gleichwertiges Niveau erreicht haben und ihre Sprache auf einem fortgeschrittenen Niveau weiterentwickeln möchten, um sich auf das Certificate in Advanced English vorzubereiten. Das CAE-Prüfungsniveau entspricht 80 % des CPE-Niveaus.

CAE C1	Kurs-Nr. 254-1706
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 336.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
CAE C1	Kurs-Nr. 261-1706
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 462.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Certificate of Proficiency in English (CPE) C2

Lassen Sie sich Ihre Englischkompetenzen mit dem Cambridge English C2 Proficiency (CPE) attestieren! Dieser Kurs bereitet Sie optimal auf die Prüfung für das weltweit von Arbeitgebern und Universitäten anerkannte Diplom der University of Cambridge vor. Sie erwerben Englischkenntnisse auf Niveau C2 und trainieren gezielt die Fähigkeiten, welche für den erfolgreichen Prüfungsabschluss notwendig sind.

Inhalte sind Wortschatz und Grammatik, Hören, Sprechen und Schreiben, Vorbereitung auf die Prüfung anhand von Modelltests.

C2 Proficiency

Kurs-Nr. 254-1708

Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30

Fr. 336.- / 8 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam

Ort Volkshochschule Solothurn

C2 Proficiency

Kurs-Nr. 261-1708

Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30

Fr. 462.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam

Ort Volkshochschule Solothurn

Die folgenden Kurse finden über Zoom statt. Unterstützt durch geeignete Lehrmittel und Modelltests werden Sie auf die Prüfung vorbereitet.

C2 Proficiency Onlinekurs

Kurs-Nr. 254-1731

Montag, 27.10. - 15.12.2025, 19.45-21.15

Fr. 336.- / 8 x 90 Minuten

Leitung Davina Althaus

Ort Online

C2 Proficiency Onlinekurs

Kurs-Nr. 261-1731

Montag, 05.01. - 30.03.2026, 19.45-21.15

Fr. 462.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Davina Althaus

Ort Online

IELTS Academic Advanced

Sie möchten sich professionell auf Ihren IELTS Academic oder IELTS General Training Test vorbereiten? Im massgeschneiderten Unterricht unterstützen unsere Native Speakers Sie dabei, Ihre gewünschte Punktzahl zu erreichen.

IELTS Academic Advanced		Kurs-Nr. 254-1710	
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.15-20.45 Fr. 336.- / 8 x 90 Minuten		Leitung	Kursleiterteam
		Ort	Kantonsschule Solothurn
IELTS Academic Advanced		Kurs-Nr. 261-1710	
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.15-20.45 Fr. 462.- / 11 x 90 Minuten		Leitung	Kursleiterteam
		Ort	Kantonsschule Solothurn

Business Englisch ab B1

Der VHS-Business-Englischkurs legt den Schwerpunkt auf Sprachfähigkeiten, die mit den aktuellen Trends in der Geschäftswelt von Unternehmen übereinstimmen. Eignen Sie sich für jede Business-Situation das entsprechende sprachliche Wissen an. Voraussetzung für den Kurs: Niveau B1 und höher.

Business Englisch ab B1		Kurs-Nr. 254-1771	
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.30-20.00 Fr. 320.- / 8 x 90 Minuten		Leitung	Jack Dahlqvist
		Ort	Volkshochschule Solothurn
Business Englisch ab B1		Kurs-Nr. 261-1771	
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.30-20.00 Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten		Leitung	Jack Dahlqvist
		Ort	Volkshochschule Solothurn

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10

Telefax: 032 626 40 11

E-Mail: info@vhs-so.ch

Web: www.vhs-so.ch

Französisch

Gute Kenntnisse der zweiten Landessprache vereinfachen die Kommunikation mit unseren französischsprachigen Kollegen und steigern die Berufschancen im nationalen oder internationalen Business. Steigen Sie noch heute ein und erweitern Sie Ihre Französischkenntnisse.

Französisch Anfänger/-innen

Sie möchten Französisch lernen und haben noch keine Vorkenntnisse? Dann steigen Sie in einen der Anfänger/-innen Kurse ein und erlernen Sie die französische Sprache von Grund auf.

Französisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 254-2004
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 261-2004
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 254-2007
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 261-2007
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch A1

Sie verfügen bereits über erste Französischkenntnisse und möchten diese erweitern.

Französisch A1.1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-2005
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Tatiana Garaeva Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch A1.1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-2005
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Tatiana Garaeva Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch A1 Fortsetzungskurs

Kurs-Nr. 254-2000

Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten

Leitung Francine Marchand
Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch A1 Fortsetzungskurs

Kurs-Nr. 261-2000

Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30
Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten

Leitung Francine Marchand
Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch A1.1

Kurs-Nr. 254-2003

Montag, 27.10. - 15.12.2025, 10.45-12.15
Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten

Leitung Tatiana Garaeva
Ort Volkshochschule Solothurn

Französisch A1.1 Fortsetzungskurs

Kurs-Nr. 261-2003

Montag, 05.01. - 30.03.2026, 10.45-12.15
Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten

Leitung Tatiana Garaeva
Ort Volkshochschule Solothurn

Französisch A1.2

Lernen Sie die Grundlagen der französischen Sprache – Sie stellen und beantworten einfache Fragen, wenden alltägliche Ausdrücke an.

Französisch A1.2

Kurs-Nr. 254-2120

Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 19.45-21.15
Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch A1.2

Kurs-Nr. 261-2120

Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 19.45-21.15
Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch A2

Sie vertiefen Ihre Grundkenntnisse und lernen, sich in routinemässigen Situationen auf Französisch zu verständigen.

Französisch A2

Kurs-Nr. 254-2121

Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten

Leitung Tatiana Garaeva
Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-2121
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Tatiana Garaeva Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch A2	Kurs-Nr. 254-2213
Freitag, 31.10. - 19.12.2025, 10.00-11.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Französisch A2	Kurs-Nr. 261-2213
Freitag, 09.01. - 27.03.2026, 10.00-11.30 Fr. 330.– / 10 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Französisch A2.1	Kurs-Nr. 254-2210
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch A2.1	Kurs-Nr. 261-2210
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch A2.1	Kurs-Nr. 254-2211
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch A2.1	Kurs-Nr. 261-2211
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch A2.1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-2122
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Béatrice Boog Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch A2.1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-2122
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Béatrice Boog Ort Kantonsschule Solothurn

Auffrischkurse

Frischen Sie Ihre Französischkenntnisse auf: Der Wortschatz wird aktiviert, die Grammatik wiederholt und erweitert.

Französisch Auffrischkurs A2	Kurs-Nr. 254-2228
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch Auffrischkurs A2	Kurs-Nr. 261-2228
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch für den Büroalltag

Sie üben, schriftlich und mündlich Informationen einzuholen, Briefe und E-Mails zu verfassen und sich in verschiedensten Situationen des Berufsalltags auf Französisch auszudrücken.

Französisch für den Büroalltag A2	Kurs-Nr. 254-2027
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Françoise Barras Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch für den Büroalltag A2	Kurs-Nr. 261-2027
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Françoise Barras Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch für den Büroalltag Fortgeschritten	Kurs-Nr. 254-2346
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.15-19.45 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch für den Büroalltag Fortgeschritten	Kurs-Nr. 261-2346
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.15-19.45 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch B1

Sie wenden Ihre Grundkenntnisse gekonnt an, vertiefen diese, erweitern Ihren Wortschatz und gewinnen Sicherheit beim Sprechen.

Französisch Auffrischkurs B1	Kurs-Nr. 254-2348
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch Auffrischkurs B1	Kurs-Nr. 261-2348
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch B1	Kurs-Nr. 254-2006
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Françoise Barras Ort Volkshochschule Solothurn
Französisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-2006
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Françoise Barras Ort Volkshochschule Solothurn
Französisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-2202
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 19.15-20.45 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Gabriela Fischer Ort Volkshochschule Solothurn
Französisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-2202
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 19.15-20.45 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Gabriela Fischer Ort Volkshochschule Solothurn
Französisch B1.1	Kurs-Nr. 254-2310
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch B1.1	Kurs-Nr. 261-2310
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch B1.1	Kurs-Nr. 254-2312
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.30-20.00 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch B1.1	Kurs-Nr. 261-2312
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.30-20.00 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch B1.1	Kurs-Nr. 254-2313
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 10.45-12.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch B1.1	Kurs-Nr. 261-2313
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 10.45-12.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch B1.1 Fortsetzungkurs Online	Kurs-Nr. 254-2311
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Jacqueline Sprenger Ort Online
Französisch B1.1 Fortsetzungkurs Online	Kurs-Nr. 261-2311
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Jacqueline Sprenger Ort Online
Französisch B1.2	Kurs-Nr. 254-2340
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch B1.2	Kurs-Nr. 261-2340
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Französisch B1/B2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-2322
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Béatrice Boog Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch B1/B2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-2322
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Béatrice Boog Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch B2

Sie vertiefen Ihre bereits sehr guten Französischkenntnisse, können sich spontan und fließend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne grössere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.

Französisch B2	Kurs-Nr. 254-2400
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 288.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch B2	Kurs-Nr. 261-2400
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 19.45-21.15 Fr. 396.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch B2	Kurs-Nr. 254-2323
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 09.30-11.00 Fr. 288.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Françoise Barras Ort Volkshochschule Solothurn

Französisch B2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-2323
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 09.30-11.00 Fr. 396.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Françoise Barras Ort Volkshochschule Solothurn

Französisch C1

Perfektionieren Sie Ihre Französischkenntnisse – verfeinern Sie Ihre Ausdrucksweise, lernen Sie stilistische Feinheiten sowohl mündlich als auch schriftlich zu gebrauchen, kommunizieren Sie im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel.

Französisch C1	Kurs-Nr. 254-2500
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 288.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Françoise Barras Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch C1

Kurs-Nr. 261-2500

Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.45-21.15
Fr. 396.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Françoise Barras
Ort Kantonsschule Solothurn

Conversation

Diese Kurse sind für Personen gedacht, die über gute Grundkenntnisse verfügen und diese gerne in Gesprächen auffrischen möchten.

Französisch Conversation A2/B1 à midi

Kurs-Nr. 254-2600

Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 12.00-13.00
Fr. 176.- / 8 x 60 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Französisch Conversation A2/B1 à midi

Kurs-Nr. 261-2600

Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 12.00-13.00
Fr. 242.- / 11 x 60 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Französisch Conversation B1 le soir

Kurs-Nr. 254-2601

Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Französisch Conversation B1 le soir

Kurs-Nr. 261-2601

Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30
Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Französisch Conversation B2 le soir

Kurs-Nr. 254-2602

Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 288.- / 8 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch Conversation B2 le soir

Kurs-Nr. 261-2602

Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30
Fr. 396.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Kantonsschule Solothurn

Lehrgänge DELF/DALF

Das DELF ist ein französisches Sprachdiplom, das in über 100 Ländern anerkannt ist. Die Kurse bereiten Sie auf die Prüfungen vor, die aus vier Teilen bestehen: Hörverstehen, Leseverstehen, mündlicher Ausdruck und schriftlicher Ausdruck.

Ein Eintrittstest ist obligatorisch.

Der Kurs kann in zwei Raten bezahlt werden.

Französisch DELF B1		Kurs-Nr. 254-2700	
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 304.- / 8 x 90 Minuten		Leitung	Kursleiterteam
		Ort	Kantonsschule Solothurn
Französisch DELF B1		Kurs-Nr. 261-2700	
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 19.45-21.15 Fr. 418.- / 11 x 90 Minuten		Leitung	Kursleiterteam
		Ort	Kantonsschule Solothurn
Französisch DELF B1		Kurs-Nr. 254-2701	
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 304.- / 8 x 90 Minuten		Leitung	Kursleiterteam
		Ort	Kantonsschule Solothurn
Französisch DELF B1		Kurs-Nr. 261-2701	
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 418.- / 11 x 90 Minuten		Leitung	Kursleiterteam
		Ort	Kantonsschule Solothurn
Französisch DELF B2		Kurs-Nr. 254-2703	
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 336.- / 8 x 90 Minuten		Leitung	Kursleiterteam
		Ort	Kantonsschule Solothurn
Französisch DELF B2		Kurs-Nr. 261-2703	
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 462.- / 11 x 90 Minuten		Leitung	Kursleiterteam
		Ort	Kantonsschule Solothurn
Französisch DELF B2		Kurs-Nr. 254-2704	
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 336.- / 8 x 90 Minuten		Leitung	Kursleiterteam
		Ort	Kantonsschule Solothurn

Französisch DELF B2

Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 19.45-21.15
Fr. 462.– / 11 x 90 Minuten

Kurs-Nr. 261-2704

Leitung Kursleiterteam
Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch DALF C1

Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.30-21.00
Fr. 336.– / 8 x 90 Minuten

Kurs-Nr. 254-2705

Leitung Kursleiterteam
Ort Kantonsschule Solothurn

Französisch DALF C1

Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.30-21.00
Fr. 462.– / 11 x 90 Minuten

Kurs-Nr. 261-2705

Leitung Kursleiterteam
Ort Kantonsschule Solothurn

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10

Telefax: 032 626 40 11

E-Mail: info@vhs-so.ch

Web: www.vhs-so.ch

Italienisch

Italienisch ist nicht nur «dolce vita»! Etwa 70 Millionen Menschen sprechen Italienisch als Muttersprache. Ob in der Literatur, in der Mode oder beim Kochen: Unser südlicher Nachbar setzt Massstäbe. Ob in Bella Italia oder im schönen Tessin, es lohnt sich, die Sprache der Musik zu lernen.

Italienisch Anfänger/-innen

Sie möchten Italienisch lernen und haben noch keine Vorkenntnisse? Dann steigen Sie in einen der Anfänger/-innen Kurse ein und erlernen Sie die italienische Sprache von Grund auf.

Italienisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 254-3001-2
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 261-3001-2
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 254-3009
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 261-3009
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 254-3004
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 261-3004
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Italienisch A1

Sie verfügen bereits über erste Italienischkenntnisse und möchten diese erweitern.

Italienisch A1 Fortsetzungskurs		Kurs-Nr. 254-3006
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 10.30-12.00 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Ornella Bushi Ort Volkshochschule Solothurn	
Italienisch A1 Fortsetzungskurs		Kurs-Nr. 261-3006
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 10.30-12.00 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Ornella Bushi Ort Volkshochschule Solothurn	
Italienisch A1 Fortsetzungskurs		Kurs-Nr. 254-3008
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Kantonsschule Solothurn	
Italienisch A1 Fortsetzungskurs		Kurs-Nr. 261-3008
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Kantonsschule Solothurn	

Italienisch A1.2

Sie verfügen bereits über Italienischkenntnisse und möchten diese erweitern.

Italienisch A1.2		Kurs-Nr. 254-3123
Freitag, 31.10. - 19.12.2025, 09.00-10.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Volkshochschule Solothurn	
Italienisch A1.2		Kurs-Nr. 261-3123
Freitag, 09.01. - 27.03.2026, 09.00-10.30 Fr. 330.– / 10 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Volkshochschule Solothurn	
Italienisch A1.2		Kurs-Nr. 254-3121
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn	
Italienisch A1.2		Kurs-Nr. 261-3121
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn	

Italienisch A1.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-3007
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A1.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-3007
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A1.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-3001-3
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A1.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-3001-3
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Italienisch A2

Sie vertiefen Ihre Grundkenntnisse und lernen sich in routinemässigen Situationen auf Italienisch zu verständigen.

Italienisch A2	Kurs-Nr. 254-3212
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A2	Kurs-Nr. 261-3212
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A2	Kurs-Nr. 254-3214
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A2	Kurs-Nr. 261-3214
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Italienisch A2	Kurs-Nr. 254-3200
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.30-20.00 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Maria Rosa Ferraro Ort Volkshochschule Solothurn
Italienisch A2	Kurs-Nr. 261-3200
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.30-20.00 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Maria Rosa Ferraro Ort Volkshochschule Solothurn
Italienisch A2.2	Kurs-Nr. 254-3211
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A2.2	Kurs-Nr. 261-3211
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A2.2	Kurs-Nr. 254-3233
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 10.30-12.00 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Italienisch A2.2	Kurs-Nr. 261-3233
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 10.30-12.00 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Italienisch A2	Kurs-Nr. 254-3003
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 09.30-11.00 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Volkshochschule Solothurn
Italienisch A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-3003
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 09.30-11.00 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Volkshochschule Solothurn
Italienisch A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-3001
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Ornela Bushi Ort Kantonsschule Solothurn

Italienisch A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-3001
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Ornella Bushi Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A2.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-3120
Donnerstag, 23.10. -18.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 297.– / 9 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch A2.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-3120
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Kantonsschule Solothurn

Italienisch für die Ferien

Die nächste Reise steht bevor, erlernen oder frischen Sie das wichtigste Vokabular auf.

Italienisch für die Ferien	Kurs-Nr. 254-3027
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch für die Ferien	Kurs-Nr. 261-3027
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch für die Ferien Fortgeschritten	Kurs-Nr. 254-3327
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch für die Ferien Fortgeschritten	Kurs-Nr. 261-3327
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Italienisch B1

Sie wenden Ihre Grundkenntnisse gekonnt an, vertiefen diese, erweitern Ihren Wortschatz und gewinnen Sicherheit beim Sprechen.

Italienisch B1.1	Kurs-Nr. 254-3310
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch B1.1	Kurs-Nr. 261-3310
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch B1.1	Kurs-Nr. 254-3311
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch B1.1	Kurs-Nr. 261-3311
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch B1	Kurs-Nr. 254-3313
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 10.45-12.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Italienisch B1	Kurs-Nr. 261-3313
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 10.45-12.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Italienisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-3220
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Kantonsschule Solothurn
Italienisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-3220
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Kantonsschule Solothurn

Italienisch B1.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-3322
Dienstag, 28.10.2025 - 31.03.2026, 09.30-11.00 Fr. 627.– / 19 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Volkshochschule Solothurn

Italienisch B2

Sie vertiefen Ihre bereits sehr guten Italienischkenntnisse, können sich spontan und fliessend verständigen, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne grössere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist.

Italienisch B2	Kurs-Nr. 254-3400
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 288.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Italienisch B2	Kurs-Nr. 261-3400
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 396.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Italienisch B2	Kurs-Nr. 254-3405
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 288.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Italienisch B2	Kurs-Nr. 261-3405
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 396.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Italienisch B2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-3401
Dienstag, 28.10.2025 - 31.03.2026, 18.00-19.15 Fr. 540.– / 18 x 75 Minuten	Leitung Elsa Puddu Ort Kantonsschule Solothurn

Italienisch B2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-3404
Montag, 27.10.2025 - 30.03.2026, 09.00-10.30 Fr. 684.– / 19 x 90 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Volkshochschule Solothurn

Italienisch Auffrischkurs B2 am Morgen Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-3329
Montag, 27.10.2025 - 30.03.2026, 09.00-10.30 Fr. 684.– / 19 x 90 Minuten	Leitung Ornella Bushi Ort Volkshochschule Solothurn

Conversazione

In unseren Konversationskursen unterhalten Sie sich in lockerer Atmosphäre und unter Anleitung mutterschprachiger Kursleitender nur noch auf Italienisch.

Italienisch Conversazione A2/B1 in der Mittagspause		Kurs-Nr. 254-3600
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 12.15-13.15 Fr. 176.– / 8 x 60 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Volkshochschule Solothurn	
Italienisch Conversazione A2/B1 in der Mittagspause		Kurs-Nr. 261-3600
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 12.15-13.15 Fr. 242.– / 11 x 60 Minuten	Leitung Alessandra Costa Ort Volkshochschule Solothurn	
Italienisch Conversazione alla sera B2		Kurs-Nr. 254-3602
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 288.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn	
Italienisch Conversazione alla sera B2		Kurs-Nr. 261-3602
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 396.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn	

Sprache und Kultur

Lesen und Diskutieren.

Letteratura italiana B2/C1		Kurs-Nr. 254-3900	
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30		Leitung	Kursleiterteam
Fr. 288.– / 8 x 90 Minuten		Ort	Kantonsschule Solothurn
Letteratura italiana B2/C1		Kurs-Nr. 261-3900	
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30		Leitung	Kursleiterteam
Fr. 396.– / 11 x 90 Minuten		Ort	Kantonsschule Solothurn
Aspetti della cultura italiana B2/C1		Kurs-Nr. 254-3801	
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30		Leitung	Kursleiterteam
Fr. 288.– / 8 x 90 Minuten		Ort	Kantonsschule Solothurn
Aspetti della cultura italiana B2/C1		Kurs-Nr. 261-3801	
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30		Leitung	Kursleiterteam
Fr. 396.– / 11 x 90 Minuten		Ort	Kantonsschule Solothurn

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10

Telefax: 032 626 40 11

E-Mail: info@vhs-so.ch

Web: www.vhs-so.ch

Spanisch

Lernen Sie die Grundlagen, vertiefen Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse, erweitern Sie Ihren Wortschatz und lassen Sie sich von unseren muttersprachigen Kursleitenden für die spanische Sprache und Kultur begeistern.

Spanisch Anfänger/-innen

Steigen Sie in einen der Anfänger/-innen Kurse ein und erlernen Sie die spanische Sprache von Grund auf.

Spanisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 254-4000
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Humberto Ocaña Caballero Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 261-4000
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Humberto Ocaña Caballero Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 254-4007
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Maria Lara Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch A1 Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 261-4007
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Maria Lara Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch A1	Kurs-Nr. 254-4004
Mittwoch, 29.10.2025 - 01.04.2026, 19.15-20.45 Fr. 627.– / 19 x 90 Minuten	Leitung Medalit Holyoak Oesch Ort Kantonsschule Solothurn

Spanisch A1

Lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache – Sie stellen und beantworten einfache Fragen, wenden alltägliche Ausdrücke an und legen den Grundstein in der Grammatik.

Spanisch A1.1	Kurs-Nr. 254-4006
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 10.00-11.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Beatriz Schürpf Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch A1.1	Kurs-Nr. 261-4006
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 10.00-11.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Beatriz Schürpf Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch A1.2	Kurs-Nr. 254-4005
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 19.30-21.00 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Daisy Büttiker-Rivas Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch A1.2	Kurs-Nr. 261-4005
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 19.30-21.00 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Daisy Büttiker-Rivas Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch A1.2	Kurs-Nr. 254-4124
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 19.00-20.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Beatriz Schürpf Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch A1.2	Kurs-Nr. 261-4124
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 19.00-20.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Beatriz Schürpf Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch A1.2	Kurs-Nr. 254-4123
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 10.00-11.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Beatriz Schürpf Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch A1.2	Kurs-Nr. 261-4123
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 10.00-11.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Beatriz Schürpf Ort Volkshochschule Solothurn

Spanisch A2

Sie vertiefen Ihre Grundkenntnisse und lernen sich in routinemässigen Situationen auf Spanisch zu verständigen

Spanisch A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-4003
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 08.00-09.30 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Maria Lara Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-4003
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 08.00-09.30 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Maria Lara Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-4214
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Cristina Asiain Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch A2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-4214
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Cristina Asiain Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch A2.1	Kurs-Nr. 254-4211
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.30-21.00 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch A2.1	Kurs-Nr. 261-4211
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.30-21.00 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch A2.1	Kurs-Nr. 254-4215
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch A2.1	Kurs-Nr. 261-4215
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Spanisch A2.1	Kurs-Nr. 254-4213
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 10.45-12.15 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch A2.1	Kurs-Nr. 261-4213
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 10.45-12.15 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch A2.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-4216
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Daisy Büttiker-Rivas Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch A2.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-4216
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Daisy Büttiker-Rivas Ort Kantonsschule Solothurn

Spanisch für die Ferien

Die nächste Reise steht bevor. Erlernen oder frischen Sie das wichtigste Vokabular auf – der Fokus liegt auf dem Sprechen. Sie üben, sich in typischen Situationen des Reisealltags entspannt zu verständigen.

Spanisch für die Ferien A1-A2	Kurs-Nr. 254-4027
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Maria Lara Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch für die Ferien A1-A2	Kurs-Nr. 261-4027
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Maria Lara Ort Kantonsschule Solothurn

Spanisch B1

Sie wenden Ihre Grundkenntnisse gekonnt an, vertiefen diese, erweitern Ihren Wortschatz und gewinnen Sicherheit beim Sprechen.

Spanisch B1.1	Kurs-Nr. 254-4310
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch B1.1	Kurs-Nr. 261-4310
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch B1	Kurs-Nr. 254-4313
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 10.45-12.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch B1	Kurs-Nr. 261-4313
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 10.45-12.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-4321
Dienstag, 28.10.2025 - 31.03.2026, 13.30-15.00 Fr. 627.– / 19 x 90 Minuten	Leitung Beatriz Schürpf Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch B1.1	Kurs-Nr. 254-4311
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.45-21.15 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch B1.1	Kurs-Nr. 261-4311
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.45-21.15 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch B1.2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-4210
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Daisy Büttiker-Rivas Ort Kantonsschule Solothurn

Spanisch B2.1 Fortsetzungskurs

Kurs-Nr. 261-4210

Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30
Fr. 396.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Daisy Büttiker-Rivas
Ort Kantonsschule Solothurn

Spanisch B2

Sie verfügen bereits über sehr gute Spanischkenntnisse und möchten diese erweitern.
Für eine genaue Bestimmung Ihres Niveaus, absolvieren Sie folgenden Einstufungstest:
www.vhs-so.ch/einstufungstest/

Bei Fragen oder Unsicherheiten steht Ihnen unser Sekretariat jederzeit zur Verfügung.

Spanisch B2

Kurs-Nr. 254-4401

Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 19.45-21.15
Fr. 288.- / 8 x 90 Minuten

Leitung Beatriz Schürpf
Ort Kantonsschule Solothurn

Spanisch B2

Kurs-Nr. 261-4401

Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 19.45-21.15
Fr. 396.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Beatriz Schürpf
Ort Kantonsschule Solothurn

Spanisch B2

Kurs-Nr. 254-4403

Freitag, 31.10. - 19.12.2025, 10.45-12.15
Fr. 288.- / 8 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Spanisch B2

Kurs-Nr. 261-4403

Freitag, 09.01. - 27.03.2026, 10.45-12.15
Fr. 360.- / 10 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Spanisch B2 Fortsetzungskurs

Kurs-Nr. 254-4402

Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 288.- / 8 x 90 Minuten

Leitung Cristina Asiain
Ort Volkshochschule Solothurn

Spanisch B2 Fortsetzungskurs

Kurs-Nr. 261-4402

Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30
Fr. 396.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Cristina Asiain
Ort Volkshochschule Solothurn

Spanisch C1

Perfektionieren Sie Ihre Spanischkenntnisse – verfeinern Sie Ihre Ausdrucksweise, lernen Sie stilistische Feinheiten sowohl mündlich als auch schriftlich zu gebrauchen, kommunizieren Sie im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel.

Spanisch C1	Kurs-Nr. 254-4500
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 288.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch C1	Kurs-Nr. 261-4500
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 396.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch C1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-4404
Montag, 27.10.2025 - 30.03.2026, 14.00-15.15 Fr. 570.– / 19 x 75 Minuten	Leitung Daisy Büttiker-Rivas Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch C2 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-4620
Donnerstag, 30.10.2025 - 02.04.2026, 19.15-20.45 Fr. 684.– / 19 x 90 Minuten	Leitung Maria Lara Ort Volkshochschule Solothurn

Conversación

In unseren Konversationskursen unterhalten Sie sich in lockerer Atmosphäre und unter Anleitung muttersprachiger Kursleitenden nur noch auf Spanisch.

Spanisch Conversación A1/A2	Kurs-Nr. 254-4603
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 13.30-15.00 Fr. 264.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Maria Lara Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch Conversación A1/A2	Kurs-Nr. 261-4603
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 13.30-15.00 Fr. 363.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Maria Lara Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch Conversación A2/B1	Kurs-Nr. 254-4602
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 12.00-13.00 Fr. 176.– / 8 x 60 Minuten	Leitung Beatriz Schürpf Ort Volkshochschule Solothurn

Spanisch Conversación A2/B1	Kurs-Nr. 261-4602
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 12.00-13.00 Fr. 242.- / 11 x 60 Minuten	Leitung Beatriz Schürpf Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch Conversación B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-4601
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 12.30-13.30 Fr. 176.- / 8 x 60 Minuten	Leitung Maria Lara Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch Conversación B1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-4601
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 12.30-13.30 Fr. 242.- / 11 x 60 Minuten	Leitung Maria Lara Ort Volkshochschule Solothurn
Spanisch B1.1 Conversación Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-4212
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 19.30-21.00 Fr. 264.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Daisy Büttiker-Rivas Ort Kantonsschule Solothurn
Spanisch B1.2 Conversación Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-4212
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.30-21.00 Fr. 363.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Daisy Büttiker-Rivas Ort Kantonsschule Solothurn

Spanisch Konversationstreff – practica tu español!

Im neuen KulturBistro haben Sie die Möglichkeit in entspannter Atmosphäre spanisch zu plaudern und so die Sprachkenntnisse zu verbessern, neue Wörter zu lernen und das Selbstvertrauen im Umgang mit spanisch zu stärken. Der Moderator bereitet die Gesprächsthemen nach den Wünschen und Ideen der Teilnehmenden vor und unterstützt die Gesprächsrunden. Eine Gesprächsrunde besteht aus max. 5 Personen. Voraussetzung für eine sinnvolle Teilnahme sind Spanischkenntnisse mindestens auf Niveau A1. Ein Getränk pro Treffen ist im Preis inbegriffen.

mindestens Niveau A1	Kurs-Nr. 254-4699
Mittwoch, 29.10. - 17.12. 2025, 10.00-11.30 Fr. 240.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Humberto Ocaña Caballero Ort KulturBistro
mindestens Niveau A1	Kurs-Nr. 261-4699
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 10.00-11.30 Fr. 330.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Humberto Ocaña Caballero Ort KulturBistro

Russisch

Grundstufe A1

Lernen Sie die Grundlagen der russischen Sprache – Sie stellen und beantworten einfache Fragen und wenden alltägliche Ausdrücke an.

Russisch Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 254-5112
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 320.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Russisch Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 261-5112
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 440.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Russisch Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 254-5111
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 18.30-20.00 Fr. 320.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Russisch Anfänger/-innen	Kurs-Nr. 261-5111
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.30-20.00 Fr. 440.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Russisch A1/A2	Kurs-Nr. 254-5113
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.45-20.15 Fr. 320.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Iuliia Isch Ort Volkshochschule Solothurn
Russisch A1/A2	Kurs-Nr. 261-5113
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.45-20.15 Fr. 440.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Iuliia Isch Ort Volkshochschule Solothurn

Grundstufe A2

Russisch A2	Kurs-Nr. 254-5114
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 17.00-18.30 Fr. 320.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Russisch A2

Kurs-Nr. 261-5114

Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 17.00-18.30
Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Kantonsschule Solothurn

Mittelstufe B1

Russisch B1

Kurs-Nr. 254-5115

Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 19.30-21.00
Fr. 320.- / 8 x 90 Minuten

Leitung Iuliia Isch
Ort Kantonsschule Solothurn

Russisch B1

Kurs-Nr. 261-5115

Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 19.30-21.00
Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Iuliia Isch
Ort Kantonsschule Solothurn

Japanisch

Planen Sie eine Reise nach Japan, beruflich oder privat? Dann ist ein Japanisch Sprachkurs mit unseren muttersprachlichen Kursleitenden die beste Vorbereitung für Sie.

Anfänger/-innen

In diesem Kurs lernen Sie erste Sätze auf Japanisch. Nebenbei erlernen Sie die Hiragana-Schrift (japanische Silbenschrift), einige wichtige Kanji-Schriftzeichen und einfache Konversationen.

Japanisch A0

Kurs-Nr. 254-5502

Samstag, 08.11. - 20.12.2025, 10.00-11.15
Fr. 234.- / 7 x 75 Minuten

Leitung Mika Matchara Läufer
Ort Volkshochschule Solothurn

Japanisch A0

Kurs-Nr. 261-5502

Samstag, 10.01. - 04.04.2026, 10.00-11.15
Fr. 367.- / 11 x 75 Minuten

Leitung Mika Matchara Läufer
Ort Volkshochschule Solothurn

Japanisch A1 Fortsetzungskurs

Kurs-Nr. 254-5501

Montag, 27.10. - 15.12.2025, 19.15-20.15
Fr. 213.- / 8 x 60 Minuten

Leitung Mika Matchara Läufer
Ort Volkshochschule Solothurn

Japanisch A1 Fortsetzungskurs

Kurs-Nr. 261-5501

Montag, 05.01. - 30.03.2026, 19.15-20.15
Fr. 293.- / 11 x 60 Minuten

Leitung Mika Matehara Läufer
Ort Volkshochschule Solothurn

Grundstufe A1

Japanisch A1

Kurs-Nr. 254-5511

Samstag, 08.11. - 20.12.2025, 08.30-09.45
Fr. 234.- / 7 x 75 Minuten

Leitung Mika Matehara Läufer
Ort Volkshochschule Solothurn

Japanisch A1

Kurs-Nr. 261-5511

Samstag, 10.01. - 04.04.2026, 08.30-09.45
Fr. 367.- / 11 x 75 Minuten

Leitung Mika Matehara Läufer
Ort Volkshochschule Solothurn

Grundstufe A2

Japanisch A2

Kurs-Nr. 254-5521

Montag, 27.10. - 15.12.2025, 16.00-17.15
Fr. 267.- / 8 x 75 Minuten

Leitung Mika Matehara Läufer
Ort Volkshochschule Solothurn

Japanisch A2

Kurs-Nr. 261-5521

Montag, 05.01. - 30.03.2026, 16.00-17.15
Fr. 367.- / 11 x 75 Minuten

Leitung Mika Matehara Läufer
Ort Volkshochschule Solothurn

Mittelstufe B1

Japanisch B1

Kurs-Nr. 254-5531

Montag, 27.10. - 15.12.2025, 17.30-19.00
Fr. 320.- / 8 x 90 Minuten

Leitung Mika Matehara Läufer
Ort Volkshochschule Solothurn

Japanisch B1

Kurs-Nr. 261-5531

Montag, 05.01. - 30.03.2026, 17.30-19.00
Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Mika Matehara Läufer
Ort Volkshochschule Solothurn

Mittelstufe B2

Japanisch B2		Kurs-Nr. 254-5541
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.00-19.15 Fr. 267.– / 8 x 75 Minuten	Leitung Mika Mathara Läufer Ort Volkshochschule Solothurn	
Japanisch B2		Kurs-Nr. 261-5541
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.15 Fr. 367.– / 11 x 75 Minuten	Leitung Mika Mathara Läufer Ort Volkshochschule Solothurn	
Japanisch für die Ferien		Kurs-Nr. 254-5561
Samstag, 08.11. - 20.12.2025, 11.30-13.00 Fr. 280.– / 7 x 90 Minuten	Leitung Mika Mathara Läufer Ort Volkshochschule Solothurn	
Japanisch für die Ferien		Kurs-Nr. 261-5561
Samstag, 10.01. - 04.04.2026, 11.30-13.00 Fr. 440.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Mika Mathara Läufer Ort Volkshochschule Solothurn	

Chinesisch

Wer Chinesisch sprechen kann, liegt im Trend – besuchen Sie einen unserer Mandarin-Kurse und lernen Sie sprachlich sowie kulturell dieses spannende Land zu verstehen.

Anfänger/-innen

Chinesisch A0		Kurs-Nr. 254-5704
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.30-20.00 Fr. 320.– / 8 x 90 Minuten	Leitung Lichu Ledermann Ort Volkshochschule Solothurn	
Chinesisch A0		Kurs-Nr. 261-5704
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.30-20.00 Fr. 440.– / 11 x 90 Minuten	Leitung Lichu Ledermann Ort Volkshochschule Solothurn	

Grundstufe A1

Chinesisch A1	Kurs-Nr. 254-5701
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.30-20.00 Fr. 320.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Lichu Ledermann Ort Volkshochschule Solothurn
Chinesisch A1	Kurs-Nr. 261-5701
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.30-20.00 Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Lichu Ledermann Ort Volkshochschule Solothurn
Chinesisch A1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-5700
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.30-20.00 Fr. 320.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Lichu Ledermann Ort Volkshochschule Solothurn
Chinesisch A1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-5700
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.30-20.00 Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Lichu Ledermann Ort Volkshochschule Solothurn

Grundstufe A2

Chinesisch A2+ Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 254-5702
Donnerstag, 30.10. - 18.12.2025, 18.30-20.00 Fr. 320.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Lichu Ledermann Ort Volkshochschule Solothurn
Chinesisch A2+ Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 261-5702
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 18.30-20.00 Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Lichu Ledermann Ort Volkshochschule Solothurn

Mittelstufe B1

Chinesisch B1/B2	Kurs-Nr. 254-5703
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 18.30-20.00 Fr. 320.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Lichu Ledermann Ort Volkshochschule Solothurn
Chinesisch B1/B2	Kurs-Nr. 261-5703
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.30-20.00 Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Lichu Ledermann Ort Volkshochschule Solothurn

Koreanisch

Anfänger/-innen

Lernen Sie Koreanisch lesen, schreiben und sprechen durch interaktive und unterhaltsame Lektionen.

Koreanisch A0	Kurs-Nr. 254-5506
Samstag, 08.11. - 20.12.2025, 10.00-11.15 Fr. 234.- / 7 x 75 Minuten	Leitung Hui Hwa Wiesner-Oh Ort Volkshochschule Solothurn
Koreanisch A0	Kurs-Nr. 261-5506
Samstag, 17.01. - 21.03.2026, 10.00-11.15 Fr. 267.- / 8 x 75 Minuten	Leitung Hui Hwa Wiesner-Oh Ort Volkshochschule Solothurn

Grundstufe A1

Koreanisch A1	Kurs-Nr. 254-5507
Samstag, 08.11. - 20.12.2025, 11.30-12.45 Fr. 234.- / 7 x 75 Minuten	Leitung Hui Hwa Wiesner-Oh Ort Volkshochschule Solothurn
Koreanisch A1	Kurs-Nr. 261-5507
Samstag, 17.01. - 21.03.2026, 11.30-12.45 Fr. 267.- / 8 x 75 Minuten	Leitung Hui Hwa Wiesner-Oh Ort Volkshochschule Solothurn

Arabisch

In unseren Arabischkursen erlernen sie die Grundlagen der arabischen Sprache und Schrift, erhalten einen spannenden Einblick in die Gesellschaftsphilosophie sowie die magische Kultur und Geschichten aus 1001 Nacht.

Anfänger/-innen

Arabisch A0	Kurs-Nr. 254-5300
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 320.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Hossam Bekhit Ort Kantonsschule Solothurn
Arabisch A0	Kurs-Nr. 261-5300
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Hossam Bekhit Ort Kantonsschule Solothurn

Grundstufe A1

Arabisch A1	Kurs-Nr. 254-5301
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 320.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Arabisch A1	Kurs-Nr. 261-5301
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Grundstufe A2

Arabisch A2	Kurs-Nr. 254-5303
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 320.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Arabisch A2	Kurs-Nr. 261-5303
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Griechisch

Wenn Sie die Grundlagen der griechischen Sprache und Schrift beherrschen, können Sie leichter auf die Einheimischen zugehen, die Menü-Karte verstehen und die Tiefe der griechischen Seele ergründen.

Anfänger/-innen

Griechisch A0	Kurs-Nr. 254-5200
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 320.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Elissavet Kosmidou Ort Volkshochschule Solothurn
Griechisch A0	Kurs-Nr. 261-5200
Montag, 05.01. - 30.03.2025, 18.00-19.30 Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Elissavet Kosmidou Ort Volkshochschule Solothurn

Griechisch für die Ferien

Erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen Sie Sicherheit für Ihre nächste Reise.

Griechisch A1	Kurs-Nr. 254-5204
Montag, 27.10. - 15.12.2025, 14.30-16.00 Fr. 320.- / 8 x 90 Minuten	Leitung Elissavet Kosmidou Ort Volkshochschule Solothurn
Griechisch A1	Kurs-Nr. 261-5204
Montag, 05.01. - 30.03.2026, 14.30-16.00 Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Elissavet Kosmidou Ort Volkshochschule Solothurn

Grundstufe A1

Griechisch A1	Kurs-Nr. 254-5201
Dienstag, 28.10. - 16.12.2025, 20.15-21.30 Fr. 267.- / 8 x 75 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Griechisch A1	Kurs-Nr. 261-5201
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 20.15-21.30 Fr. 367.- / 11 x 75 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Grundstufe A2

Griechisch A2	Kurs-Nr. 254-5202
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 18.00-19.15 Fr. 267.- / 8 x 75 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Griechisch A2	Kurs-Nr. 261-5202
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 18.00-19.15 Fr. 367.- / 11 x 75 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Mittelstufe B1

Griechisch B1	Kurs-Nr. 254-5203
Mittwoch, 29.10. - 17.12.2025, 19.45-21.00 Fr. 267.- / 8 x 75 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn
Griechisch B1	Kurs-Nr. 261-5203
Mittwoch, 07.01. - 01.04.2026, 19.45-21.00 Fr. 367.- / 11 x 75 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Kantonsschule Solothurn

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10

Telefax: 032 626 40 11

E-Mail: info@vhs-so.ch

Web: www.vhs-so.ch

Deutsch Abendkurse in Solothurn Nivau A1 / A2 / B1

Oktober bis Dezember 2025

2 X 2 Lektionen pro Woche

Deutsch Abendkurse in Solothurn für Migrantinnen und Migranten (16+) unterschiedlicher Herkunft und Muttersprache. Bewilligung L / N / F / B / S / C oder CH-Pass.

Dauer: 20.10.2025 bis 19.12.2025 von 18.00 - 19.30 / CHF 252.-

Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-so.ch oder telefonisch unter 032 626 40 10.

Deutsch Samstagskurse in Solothurn Nivau A1 / A2 / B1

Oktober bis Dezember 2025

1 X 3 Lektionen pro Woche

Deutsch Abendkurse in Solothurn für Migrantinnen und Migranten (16+) unterschiedlicher Herkunft und Muttersprache. Bewilligung L / N / F / B / S / C oder CH-Pass.

Dauer: 25.10.2025 bis 20.12.2025 von 18.00 - 19.30 / CHF 189.-

Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-so.ch oder telefonisch unter 032 626 40 10.

Deutsch Abendkurse in Solothurn ab Nivau B2

Oktober bis Dezember 2025

2 X 2 Lektionen pro Woche

Mittelstufe B2

Deutsch B2 Teil 1 (Aspekte neu B2)		Kurs-Nr. 254-6115	
Montag und Mittwoch, 20.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten		Leitung	Kursleiterteam
		Ort	Volkshochschule Solothurn
Deutsch B2 Teil 2 (Aspekte neu B2)		Kurs-Nr. 254-6116	
Dienstag und Donnerstag, 21.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten		Leitung	Kursleiterteam
		Ort	Volkshochschule Solothurn

Deutsch B2 Teil 3 (Aspekte neu B2)

Kurs-Nr. 254-6117

Montag und Mittwoch, 20.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Deutsch B2 Teil 4 (Aspekte neu B2)

Kurs-Nr. 254-6118

Dienstag und Donnerstag, 21.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Kompetenzstufe C1

Deutsch C1 Teil 1 (Aspekte neu C1)

Kurs-Nr. 254-6119

Montag und Mittwoch, 20.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Deutsch C1 Teil 2 (Aspekte neu C1)

Kurs-Nr. 254-6120

Dienstag und Donnerstag, 21.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Deutsch C1 Teil 3 (Aspekte neu C1)

Kurs-Nr. 254-6121

Montag und Donnerstag, 20.10. - 17.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Deutsch C1 Teil 4 (Aspekte neu C1)

Kurs-Nr. 254-6122

Dienstag und Donnerstag, 21.10. - 18.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Deutsch Abendkurse in Solothurn Niveau A1 / A2 / B1

Januar bis April 2026

2 X 2 Lektionen pro Woche

Deutsch Abendkurse in Solothurn für Migrantinnen und Migranten (16+) unterschiedlicher Herkunft und Muttersprache. Bewilligung L / N / F / B / S / C oder CH-Pass.

Dauer: 19.01.2026 bis 02.04.2026 von 18.00 - 19.30 / CHF 252.-

Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-so.ch oder telefonisch unter 032 626 40 10.

Deutsch Abendkurse in Solothurn ab Niveau B2

Januar bis April 2026

2 X 2 Lektionen pro Woche

Mittelstufe B2

Deutsch B2 Teil 1 (Aspekte neu B2)	Kurs-Nr. 261-6115
Montag und Mittwoch, 19.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Deutsch B2 Teil 2 (Aspekte neu B2)	Kurs-Nr. 261-6116
Dienstag und Donnerstag, 20.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Deutsch B2 Teil 3 (Aspekte neu B2)	Kurs-Nr. 261-6117
Montag und Mittwoch, 19.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Deutsch B2 Teil 4 (Aspekte neu B2)	Kurs-Nr. 261-6118
Dienstag und Donnerstag, 20.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

Kompetenzstufe C1

Deutsch C1 Teil 1 (Aspekte neu C1)	Kurs-Nr. 261-6119
Montag und Mittwoch, 19.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Deutsch C1 Teil 2 (Aspekte neu C1)	Kurs-Nr. 261-6120
Dienstag und Donnerstag, 20.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Deutsch C1 Teil 3 (Aspekte neu C1)	Kurs-Nr. 261-6121
Montag und Mittwoch, 19.01. - 01.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

Deutsch C1 Teil 4 (Aspekte neu C1)

Kurs-Nr. 261-6122

Montag und Donnerstag, 19.01. - 02.04.2026, 18.00-19.30
Fr. 642.- / 18 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Deutschkurs am Samstag in Solothurn Nivau A1 / A2 / B1

Januar bis März 2026

1 X 3 Lektionen pro Woche

Deutsch Samstagkurse in Solothurn für Migrantinnen und Migranten (16+) unterschiedlicher Herkunft und Muttersprache. Bewilligung L / N / F / B / S / C oder CH-Pass.

Dauer: 17.01.2026 bis 28.03.2026 / CHF 189.-

Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-so.ch oder telefonisch unter 032 626 40 10.

Schwyzerdütsch in Solothurn

Lernen Sie in unseren Schwyzerdütsch-Kursen den Dialekt des Kantons Solothurn zu verstehen und zu sprechen, trainieren Sie das Hörverstehen und wagen Sie sich, die ersten Gespräche mit den Einheimischen auf Schwyzerdütsch zu führen.

Schwyzerdütsch

In diesem Kurs verbessern Sie das Hörverständnis, eignen sich grundlegenden CH-Wortschatz an und lernen wichtige Unterschiede zwischen Hochdeutsch und Mundart kennen.

Schwyzerdütsch

Kurs-Nr. 261-6601

Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 18.00-19.30
Fr. 440.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

Sie verstehen bereits gut Schwyzerdütsch, möchten jedoch Ihre Kenntnisse vertiefen und anwenden? Dann ist dieser Kurs für Sie der richtige - üben Sie das Verstehen und Sprechen von alltäglichen sowie von schwierigeren Gesprächen mit unterschiedlichen Akteuren, natürlich auf Schwyzerdütsch.

Schwyzerdütsch Fortgeschritten

Auf Anfrage

Vorbereitung telc C1 oder C2 Zertifikat Deutsch

Sie möchten sich auf die C1 oder C2 Prüfung vorbereiten? Kontaktieren Sie uns und wir bieten Ihnen eine à la carte Lösung an.

C1 oder C2

25. Oktober 2025 Anmeldung bis 03. Oktober 2025

Prüfungstermine 2025/2026 fide-Test

fide-Test

Solothurn

25. Oktober 2025 Anmeldung bis 03. Oktober 2025
22. November 2025 Anmeldung bis 31. Oktober 2025
13. Dezember 2025 Anmeldung bis 21. November 2025
24. Januar 2026 Anmeldung bis 02. Januar 2026
21. Februar 2026 Anmeldung bis 30. Januar 2026
21. März 2026 Anmeldung bis 27. Februar 2026
25. April 2026 Anmeldung bis 02. April 2026

Olten

08. November 2025 Anmeldung bis 17. Oktober 2025
10. Januar 2026 Anmeldung bis 19. Dezember 2025
07. März 2026 Anmeldung bis 13. Februar 2026
09. Mai 2026 Anmeldung bis 17. April 2026

Prüfungstermine telc 2025/2026

Deutsch A2 - C1

08. November 2025 Anmeldung bis 17. Oktober 2025
13. Dezember 2025 Anmeldung bis 21. November 2025
07. März 2026 Anmeldung bis 13. Februar 2026
02. Mai 2026 Anmeldung bis 10. April 2026

Kurse bei der VHS – für Firmen perfekt

Die Volkshochschule Solothurn ist Partnerin für Weiterbildung – besonders auch für Unternehmen: Auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Bildungsangebote fordern die Fähigkeiten Ihrer Mitarbeitenden und bringen den Betrieb insgesamt weiter.

Bildungs-Schwerpunkte der VHS Solothurn

- Fremdsprachen
von Europäisch bis Exotisch
- PC-, Software und
Multimedia-Knowhow
- Deutsch für berufliche
und private Zwecke
- Arbeitstechniken
- Mathematik



VHS
SOLOTHURN

Bildung

Geschichte	68
Musikgeschichte	72
Kunstgeschichte	75
Naturwissenschaft & Umwelt	76
Philosophie	82
Literatur	86
Gesellschaft	88
Wirtschaft, Finanzen & Vorsorge	89
Bewerbung & Arbeitswelt	92
Persönlichkeitsbildung	94
Computer-Grundlagen	98
Word	101
Excel	105
Outlook	107
Digitales	108
Smartphone	113
ICDL	113

Westbalkan: Touristische Perlen mit bewegter Vergangenheit und Zukunft

Heute reihen sich touristische Perlen entlang der ganzen Adria aneinander. Andererseits zeichnet sich die Region durch eine bewegte Vergangenheit mit teils weitreichenden Folgen für künftige Entwicklungen aus. Jahrhundertalte Trennungslinien zwischen Ost- und West-Rom, zwischen Österreich/Ungarn und dem Osmanischen Reich sowie zwischen christlichen, orthodoxen und islamischen Kulturen beschäftigen uns weiterhin. Zudem gibt es neue Gegensätze zwischen Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern von NATO und EU. Hingegen gelang es der Gegend, sich vom Stigma als Hauptachse von Migrations- und Flüchtlingsströmen zu befreien. Der Kurs vermittelt Hintergründe, Zusammenhänge und Perspektiven aktueller Geschehnisse, welche auch für die Schweiz relevant sind.

Kurs-Nr. 261-7001

Dienstag, 10.03.2026, 18.00-20.00
Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden

Leitung Erwin Hofer, a Botschafter
Ort Volkshochschule Solothurn

Kurden: 30-Millionen-Volk ohne Staat

Geschichte & Perspektiven

Wir untersuchen aus historischer und gegenwärtiger Optik die Ursachen und Entwicklung der Kurden und ihrer quasistaatlichen, autonomen, provinziellen Gebilde im Spannungsfeld von Fremdherrschaft und seltener Eigenherrschaft von der Antike bis heute – stets im Kontext des jeweils territorialherrschaftlichen Umfeldes. Neben politisch-militärischen Fragen sprechen wir auch demographisch-ethnische, religiöse und kulturelle Themen an.

Kurs-Nr. 254-7030

Dienstag, 25.11. - 16.12.2025, 18.00-19.30
Fr. 135.– / 4 x 90 Minuten

Leitung Prof. Dr. phil. Paul
Meinrad Strässle
Ort Volkshochschule Solothurn

Die Neue Seidenstrasse – Sind die Menschen in China dazu bereit?

Das Referat widmet sich der Mentalität und dem Verständnis der Bevölkerung für internationale Beziehungen im Kontext der Neuen Seidenstraße. Welche Wahrnehmung und Interpretation haben die Menschen in China in Bezug auf die Umsetzung der «Belt and Road Initiative»? Sind sie bereit für die Herausforderungen und Verantwortlichkeiten, die damit einhergehen?

Durch die Betrachtung historischer, kultureller und aktueller Entwicklungen werden die Vorstellungen der Menschen Chinas von Weltordnung und ihre Rolle in den internationalen Beziehungen beleuchtet.

Anhand von aktuellen Ereignissen und Diskussionen wird auf die verschiedenen Perspektiven und Meinungen innerhalb der Gesellschaft eingegangen.

Kurs-Nr. 254-7023

Donnerstag, 20.11.2025, 18.00-20.00
Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden

Leitung Dr. nat. sc. Hinch Kong,
Direktor ChinaHouse Basel
Ort Volkshochschule Solothurn

Art des Regierens – Die wichtigsten politischen Denkschulen Chinas

Die Geschichte Chinas brachte viele philosophische Denkschulen hervor. Frühe Philosophen wie Konfuzius und Laozi beschäftigten sich bereits mit dem Staat und dem Regieren. Danach wird zwischen religiösem und philosophischem Konfuzianismus wie auch zwischen Daoismus als Religion oder Philosophie unterschieden. Deren Lehre prägen die Kultur und Gesellschaft und beeinflussen den Alltag, während sie auch die Staatsdoktrin vieler Dynastien bildeten.

Noch heute sind beide Lehren allgegenwärtig. Die Denkschule der Legalisten, obwohl ebenso bedeutend, wurde aber von späteren Philosophen abgelehnt. Seine Gedanken blieben jedoch in der Politik des chinesischen Kaiserreichs und auch bis heute präsent.

Kurs-Nr. 261-7024

Donnerstag, 26.02.2026, 18.00-20.00
Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden

Leitung Dr. nat. sc. Hinch Kong,
Direktor ChinaHouse Basel
Ort Volkshochschule Solothurn

Sansibar – Insel der Gewürze, Geschichte und Geheimnisse

Sansibar – der Name besitzt einen Klang, weckt Erinnerungen, ist ein Sehnsuchtsort... Die mehrheitlich muslimische «Gewürz»-Insel vor der Küste Tansanias bietet besondere Naturschönheiten, ist viel afrikanischer als andere Länder. Kultur und Geschichte lassen sich vor allem in Stone Town entdecken. Hier herrschten einst omanische Sultane, wurden Sklaven gehandelt und das Deutsche Kaiserreich versuchte die Realisierung eines großen Kolonialtraumes – und mittendrin steckt eine berührende und dramatische Liebesgeschichte. Damit nicht genug: Für die junge DDR stand die Insel plötzlich im Fokus ihrer Außenpolitik und berührte fundamental die deutsch-deutschen Beziehungen. Wir begeben uns auf Spurensuche in einer anderen Welt, in anderen Zeiten.

Kurs-Nr. 254-7008	
Montag/Dienstag, 27.10., 18.11.2025, 19.00-20.30 Fr. 68.– / 2 x 90 Minuten	Leitung Dr. Hans-Ulrich Kühn, Studienreiseleiter, Dozent Ort Online

Visionäre Bergbahnen – Geniestreiche und Fantastereien

Im 19. Jahrhundert lieferten sich Ingenieure einen Wettlauf um die Erschliessung der Alpengipfel für den Tourismus. Schweizer Erfindergeist brachte Innovationen hervor, die bis heute unübertroffen sind. Spektakuläre Zahnradbahnen wie die Rigibahn und die Jungfraubahn wurden realisiert. Andere blieben Hirngespinnste, die heute irrwitzig anmuten, wie eine Menschen-Rohrpost auf die Jungfrau, eine Ballonbahn auf die Rigi, oder ein Lift aufs Matterhorn. Die Vorlesung zeigt anhand von Pionierprojekten anschaulich und unterhaltsam die Technik- und Kulturgeschichte eines Zeitalters des Fortschritts und der Fantasie, in dem alles möglich schien.

Kurs-Nr. 261-7061	
Dienstag, 20.01., 27.01.2026, 18.30-20.00 Fr. 68.– / 2 x 90 Minuten	Leitung Dr. phil. Dr. Helmut Stalder, Historiker, Publizist und Buchautor Ort Volkshochschule Solothurn

Die Schweiz – das Land der Pässe

Geschichte und Bedeutung der Alpenpässe für die Schweiz und Europa

120 Passübergänge gibt es in der Schweiz, 20 sind Gebirgspässe, 10 sind Teil europäischer Routen. In allen Epochen waren sie wichtig – als Saumpfade für den Handel, als Pilgerwege fürs Seelenheil, als Heerstrassen für die Macht. Pittoreske Passstrassen dienen dem Tourismus und Schienen im Untergrund dem globalisierten Massenverkehr. Vor allem aber sind die Alpenpässe der Grund, weshalb die Schweiz erst entstand und durch alle europäischen Krisen hindurch bestehen blieb. Der Kurs zeigt die Pioniertaten bei der Erschliessung, die geostrategische und wirtschaftliche Bedeutung der Pässe im europäischen Kontext und ihre Symbolkraft für die Identität der Schweiz.

Kurs-Nr. 261-7062

Dienstag, 10.03., 17.03.2026, 18.30-20.00
Fr. 68.– / 2 x 90 Minuten

Leitung Dr. phil. Dr. Helmut Stalder,
Historiker, Publizist und
Buchautor
Ort Volkshochschule Solothurn

Brennpunkt Taiwan – Mikrochips, Machtspiele und globale Risiken

Taiwan steht im Jahr 2025 im Zentrum eines der gefährlichsten geopolitischen Spannungsfelder unserer Zeit. Die Insel, wirtschaftlich bedeutend durch ihre führende Rolle in der Halbleiterproduktion, ist politisch ein Streitpunkt zwischen China, das auf «Wiedervereinigung» drängt, und der demokratisch regierten taiwanesischen Regierung, die auf Selbstbestimmung setzt.

Mit der Wahl einer erneut China-kritischen Regierung und zunehmenden Drohgebärden aus Peking, hat sich der Konflikt zugespitzt. Was bedeutet dieser für die Weltwirtschaft und die internationale Sicherheit? Welche Szenarien sind denkbar?

Der Kurs bietet eine fundierte geopolitische, wirtschaftliche und sicherheitspolitische Analyse.

Kurs-Nr. 261-7055

Donnerstag, 22.01., 29.01.2026, 18.00-20.00
Fr. 90.– / 2 x 2 Stunden

Leitung Dr. phil. Gunnar Henrich M.A.
Ort Volkshochschule Solothurn

Die Künstliche Intelligenz (KI) und die Musik

Dank KI-Technologie treten Abba in Gestalt junger Avatare wieder auf und die Beatles zauberten aus einer blassen Demoaufnahme auf einer Musikkassette von John Lennon einen neuen Song hervor, der in vielen Ländern die Hitparaden stürmte. Das Einsatzfeld der KI in der populären Musik scheint gerade grenzenlos zu sein.

Dabei stellen sich aber viele Fragen:

- Wird KI die Musikwelt rocken oder hat die gesamte Branche bald den Blues?
- Wie wird KI die Musik verändern?
- Wird KI bald Musik komponieren, die uns besser gefällt als die Musik menschlicher Musiker/-innen?

Der Kurs präsentiert Ihnen ein paar relevante Beispiele von Musik und Live-Shows, bei denen die KI eine Rolle spielt.

Kurs-Nr. 254-7072	
Mittwoch, 10.12.2025, 18.00-19.30 Fr. 34.- / 1 x 90 Minuten	Leitung Christian Schorno, Musikhistoriker Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-7072	
Mittwoch, 11.03.2026, 18.00-19.30 Fr. 34.- / 1 x 90 Minuten	Leitung Christian Schorno, Musikhistoriker Ort Volkshochschule Solothurn

Die Musik von David Bowie

Eine musikalische Entdeckungsreise

Erleben Sie berühmte Songs von David Bowie mit neuen Ohren! Dieser Kurs ist eine Einladung zum aktiven Zuhören, das aus Ihrem Musikhören ein Erlebnis macht. «Qualifizierte Rezeption» schärft Ihre Sinne und ermöglicht Ihnen einen intensiveren Zugang zu Popmusik.

Gemeinsam entschlüsseln wir die Geheimnisse hinter David Bowies ikonischen Songs. Lernen Sie, Songstrukturen zu erkennen, Instrumente zu identifizieren sowie Aufnahmetechniken wie «Doubletracking» zu hören. Was macht Bowies Musik so besonders? Diese Frage stand am Anfang einer intensiven Analyse von 50 Bowie-Songs. Gibt es eine «musikalische und gesangliche DNA», die sich durch Bowies vielfältige Verwandlungen als Bühnenfigur zieht?

Kurs-Nr. 254-7073	
Mittwoch, 12.11., 19.11.2025, 18.00-19.30 Fr. 68.– / 2 x 90 Minuten	Leitung Christian Schorno, Musikhistoriker Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-7073	
Mittwoch, 18.02., 25.02.2026, 18.00-19.30 Fr. 68.– / 2 x 90 Minuten	Leitung Christian Schorno, Musikhistoriker Ort Volkshochschule Solothurn

Rock-Meisterwerke: «The Dark Side of the Moon» von Pink Floyd

1973 wurde die damals beste Testplatte für Stereoanlagen veröffentlicht, Pink Floyds «The Dark Side of the Moon». Ein Album, das mit seiner Hörspiel-Qualität einen neuen Standard für progressive Rockmusik setzte und im Rückblick wie ein Horrorkabinett der Ängste der Mittelklasse anmutet. Diese Vorlesung widmet sich der langen Entstehungsgeschichte des Albums, die bis zu den Anfängen der Band im psychedelischen Untergrund Londons und zum Beginn des europäischen Progressiverocks zurückreicht.

Die Vorlesung zeichnet nach, wie «The Dark Side of the Moon» entstand, indem sie die musikalische Entwicklung von Pink Floyd von den frühen Tagen an beleuchtet.

Kurs-Nr. 261-7074	
Mittwoch, 25.03., 01.04.2026, 18.00-19.30 Fr. 68.– / 2 x 90 Minuten	Leitung Christian Schorno, Musikhistoriker Ort Volkshochschule Solothurn

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10

Telefax: 032 626 40 11

E-Mail: info@vhs-so.ch

Web: www.vhs-so.ch

Die Geburt in Bildern der Kunst

Vom Mittelalter bis heute

Geburtsdarstellungen in der Kunst änderten sich im Laufe der Jahrhunderte: Im Mittelalter wird das Jesuskind neben dem Bett seiner Mutter Maria gezeigt. Die Göttin Venus steht als Erwachsene in einer Muschel im Meer. Erst im 17. Jahrhundert wird die Geburt realistisch gezeigt. Und 1908 wagte Charlotte Berend-Corinth die Geburt als «Die schwere Stunde» zu malen. Ein Beitrag zum Beginn unseres Lebens, der in der Kunst weitaus seltener als der Tod gezeigt wird.

Die Präsentation des Gottessohnes neben dem Bett seiner Mutter Maria vom Maler Duccio in der Capella Scrovegni in Padua ist berühmt. Die Geburt der Göttin Venus aus einer Muschel im Meer vom italienischen Maler Sandro Botticelli kennen viele. Im 17. Jahrhundert erst wurde die Geburt realistisch dargestellt. Die Schmerzen dabei wagte erst Charlotte Berend-Corinth 1908 wiederzugeben. Das 20. Jahrhundert zeigt zahlreiche unterschiedliche Darstellungen in Malerei und Fotografie. Natalie Lennart wagte 2017 die Inszenierung «The Creation of Man». Wir verfolgen das wichtige und alltägliche Ereignis durch die Jahrhunderte.

Kurs-Nr. 254-7031

Mittwoch, 03.12., 10.12.2025, 18.30-20.00
Fr. 68.– / 2 x 90 Minuten

Leitung Dr. phil. Andrea Végh,
Kunsthistorikerin
Ort Volkshochschule Solothurn

Kunstgeschichte – spannend und unterhaltsam erleben

Anhand von Bildern, Literatur und Gegenständen tauchen wir in vergangene Zeiten ein und lassen diese Kunstepochen lebendig werden. Auch die Entwicklung des Designs sowie der Fotografie werden Themen des Kurses sein.

Wir beschäftigen uns jeden Abend mit einer aussergewöhnlichen Kunstepoche, besprechen herausragende Werke und erleben so deren Stil und den Einfluss des damaligen Zeitgeists hautnah. Nach diesem Kurs haben die Teilnehmenden einen neuen Zugang zu Kunst und Design.

Kurs-Nr. 261-7511

Dienstag, 17.02. - 17.03.2026, 18.00-21.00
Fr. 330.– / 5 x 3 Stunden

Leitung Markus Beer,
Dozent für Kunstgeschichte
Ort Volkshochschule Solothurn

Kunstgeschichte – erlebnisreicher Tag im Kunstmuseum Basel

Das Kunstmuseum Basel verfügt über eine breite Sammlung an Werken namhafter Künstler/-innen. Die Führung umfasst die gemeinsame Betrachtung von ausgesuchten Werken aus der Spätgotik, Renaissance, der Romantik und dem Barock.

Schwerpunkt der lebendigen Ausführungen werden Arbeiten der klassischen Moderne sowie der Gegenwartskunst sein. Es bleibt Zeit, während des Besuchs zu zeichnen und zu skizzieren.

Der Kurspreis versteht sich exklusive Eintritt in das Kunstmuseum und Anreise nach Basel.

Kurs-Nr. 261-7512	
Samstag, 28.03.2026, 10.00-16.00 Fr. 110.– / 1 x 5 Stunden	Leitung Markus Beer, Dozent für Kunstgeschichte Ort Kunstmuseum Basel

Das Weltall – Unendliche Weiten, faszinierende Welten

Ein Blick zum Himmel zeigt uns Sterne, Planeten, das schimmernde Band der Milchstrasse und hin und wieder einen Kometen. Viel mehr als leuchtende Punkte können wir mit unseren Augen aber kaum wahrnehmen. Wie vielfältig aber nur schon die Planeten unseres Sonnensystems, wie überraschend vielgestaltig die fernen Sonnen sind, welche faszinierenden Planeten sie umgeben und welche gewaltigen Kräfte diese Himmelskörper freisetzen können, lassen uns erst die Bilder der Großteleskope und Raumsonden erahnen. Mag es auf einigen dieser Welten Lebewesen geben, vielleicht sogar fremde Intelligenzen, mit denen wir in Kontakt treten können? Und was finden wir zwischen diesen Welten?

Kurs-Nr. 254-7104	
Mittwoch, 12.11. - 03.12.2025, 19.00-21.00 Fr. 179.– / 4 x 2 Stunden	Leitung Dr. Hansjürg Geiger, Gymnasiallehrer, Privatdozent Uni Bern Ort Volkshochschule Solothurn

Energiemonster im All

Ein Besuch bei Supernovae, Schwarzen Löchern, Quasaren und ganz gewöhnlichen Sternen

Im Weltall finden sich nebst «gewöhnlichen» Sternen wie unserer Sonne auch Monsterobjekte, die für kurze Zeit mehr Energie abstrahlen als ganze Milchstrassen. Einige von ihnen lassen sogar das gesamte Universum erzittern. Wir besprechen diese Giganten und erforschen, wie sie funktionieren und weshalb sie explodieren. Dabei erfahren wir, was Schwarze Löcher, Quasare, Kilo- und Supernovae sind, wie Gold entsteht, was beim Zusammenprall ganzer Milchstrassen geschieht und was all diese Monster mit der Entstehung von Leben zu tun haben.

Kurs-Nr. 261-7102

Mittwoch, 07.01. - 28.01.2026, 19.00-21.00
Fr. 179.- / 4 x 2 Stunden

Leitung Dr. Hansjürg Geiger,
Gymnasiallehrer,
Privatdozent Uni Bern
Ort Volkshochschule Solothurn

Aufbruch ins Weltall

Mit Raumfahrt unsere Welt erkunden

Wie selbstverständlich schien das damals, in den späten 1960er-Jahren. Menschen waren auf dem Mond gelandet, der nächste Schritt war klar – jetzt geht's zum Mars und den Sternen. Auch wenn solche Fantasien in weite Ferne gerückt sind, fasziniert Raumfahrt nach wie vor und wird mit immensem Aufwand vorangetrieben. Menschen arbeiten in der ISS und sollen bald den Mond besiedeln, Raumsonden erkunden die Erde, unser Sonnensystem und die Tiefen des Universums.

All dies soll helfen, unsere Herkunft, unsere Umwelt zu verstehen, zu nutzen und auf Bedrohungen reagieren zu können. Aber «lohnt» sich der immense Aufwand, an dem sich auch die Schweiz beteiligt? Was ist für die Zukunft geplant?

Kurs-Nr. 261-7103

Mittwoch, 11.03., 18.03., 25.03.2026, 19.00-21.00
Fr. 135.- / 3 x 2 Stunden

Leitung Dr. Hansjürg Geiger,
Gymnasiallehrer,
Privatdozent Uni Bern
Ort Volkshochschule Solothurn

Kursreihe: Wunder der Natur

Veranstaltungsreihe von Referaten, welche einzeln oder auch als Serie besucht werden können.

Folgende Themenabende erwarten Sie:

- Wunder der Natur: Evolution
- Wunder der Natur: Mimikry und Mimese
- Wunder der Natur: Symbiose
- Wunder der Natur: Sexuelle Selektion und Partnerwahl

Bei der Buchung der gesamten Kursreihe «Wunder der Natur» sind 10% Rabatt auf den Gesamtbetrag bei der Buchung aller einzelnen Teilkurse bereits eingerechnet.

Kurs-Nr. 254-7110	
Dienstag, 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2025, 14.00-15.30 Fr. 122.- / 4 x 90 Minuten	Leitung Dr. Reto Künzler, Biologe und Geschäftsführer Aerarium Nets (Schweiz) GmbH Ort KulturBistro

Wunder der Natur: Evolution

Entstehung und Wandel von Lebewesen aller Art

In der Biologie wird die Evolution als allmähliche Veränderung vererbbarer Merkmale von Generation zu Generation bezeichnet.

- Welche Voraussetzungen und Mechanismen gehören zur Evolution, welche nicht?
- Was bedeuten die fünf Evolutionsfaktoren Mutation, Rekombination, Selektion, Gendrift und Isolation?
- Woran sind die universellen Prozesse im Alltag erkennbar? Was haben homologe und analoge Organe, Rudimente und Fossilien damit zu tun?
- Warum ist das Thema relevant?

Das Referat beinhaltet Fachinformationen, konkrete und anschauliche Beispiele sowie Denkanstösse. Die Veranstaltung bietet Raum für Austausch und Diskussion.

Kurs-Nr. 254-7111	
Dienstag, 04.11.2025, 14.00-15.30 Fr. 34.- / 1 x 90 Minuten	Leitung Dr. Reto Künzler, Biologe und Geschäftsführer Aerarium Nets (Schweiz) GmbH Ort KulturBistro

Wunder der Natur: Mimikry und Mimese

Mit Täuschung und Tarnung zum Erfolg

Nachahmen und tarnen ist in der Tier- und Pflanzenwelt weit verbreitet. Die verschiedenen Ausprägungen beeinflussen die Beziehungen zwischen Räubern und Beutetieren und haben offensichtliche Vorteile.

- Aber was genau ist Mimikry? Was ist Mimese?
- Wie können solche Aussehen und Verhaltensweisen entstehen?
- Wer oder was profitiert? Wer trägt Kosten und Risiken?
- Was haben die Phänomene mit evolutiven Prozessen zu tun?

Das Referat beinhaltet Fachinformationen, konkrete und anschauliche Beispiele sowie Denkanstösse. Die Veranstaltung bietet Raum für Austausch und Diskussion.

Kurs-Nr. 254-7105

Dienstag, 18.11.2025, 14.00-15.30
Fr. 34.- / 1 x 90 Minuten

Leitung Dr. Reto Künzler, Biologe und
Geschäftsführer Aerarium
Nets (Schweiz) GmbH
Ort KulturBistro

Wunder der Natur: Symbiose

Das Geben und Nehmen in einer Artengemeinschaft

Individuen unterschiedlicher Arten leben zum gegenseitigen Nutzen zusammen. So weit so gut. Aber wie steht es um die gegenseitige Abhängigkeit in der Kooperation von Symbionten und Wirten? Gibt es Ausstiegsmöglichkeiten und/oder Alternativen? Die Betrachtung der Symbiose erfolgt nach unterschiedlichen Gesichtspunkten und wird mit vielen Beispielen erläutert.

Das Referat beinhaltet Fachinformationen, konkrete und anschauliche Beispiele sowie Denkanstösse. Die Veranstaltung bietet Raum für Austausch und Diskussion.

Kurs-Nr. 254-7107

Dienstag, 02.12.2025, 14.00-15.30
Fr. 34.- / 1 x 90 Minuten

Leitung Dr. Reto Künzler, Biologe und
Geschäftsführer Aerarium
Nets (Schweiz) GmbH
Ort KulturBistro

Wunder der Natur: Sexuelle Selektion und Partnerwahl

Wieso ausgefallene Schwanzfedern bei Vögeln zum Erfolg führen?

Die meisten Tier- und Pflanzenarten kennen Männchen und Weibchen. Zur Fortpflanzung müssen sich die beiden begegnen, sich gegenseitig attraktiv finden und sich schliesslich verpaaren. Die beiden Geschlechter haben unterschiedliche Ausgangslagen und Interessen – dies äussert sich unter anderem im Aussehen und Verhalten der Individuen. Warum liefern sich Angehörige des gleichen Geschlechts Konkurrenzkämpfe? Welches sind die wichtigsten Aspekte der Partnerwahl? Was sind die Unterschiede zwischen natürlicher und sexueller Selektion?

Das Referat beinhaltet Fachinformationen, konkrete und anschauliche Beispiele sowie Denkanstösse. Die Veranstaltung bietet Raum für Austausch und Diskussion.

Kurs-Nr. 254-7108	
Dienstag, 16.12.2025, 14.00-15.30 Fr. 34.– / 1 x 90 Minuten	Leitung Dr. Reto Künzler, Biologe und Geschäftsführer Aerarium Nets (Schweiz) GmbH Ort KulturBistro

Zero Waste im Alltag

Jährlich produziert eine Person in einem Schweizer Haushalt rund 700kg Abfall – damit gehört die Schweiz zu den Spitzenreitern der abfallproduzierenden Länder. Unser hier produzierter Abfall hat grosse Auswirkungen auf die gesamte Welt, doch wie können wir unsere Abfallmenge vermindern? Egal, ob Sie bereits ein Zero-Waste-Profi sind oder ob Sie erst bei diesen Zeilen neugierig geworden sind: Erfahren Sie in diesem Kurs mehr zur Abfallproblematik und wie diese gelöst werden kann.

Kurs-Nr. 254-7132	
Montag, 10.11.2025, 18.00-20.00 Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden	Leitung Alexandra Erb, Umweltingenieurin und Umweltbildnerin Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 261-7132	
Donnerstag, 15.01.2026, 18.00-20.00 Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden	Leitung Alexandra Erb, Umweltingenieurin und Umweltbildnerin Ort Volkshochschule Solothurn

Garten und Balkon umweltfreundlich überwintern

Auch im Herbst und Winter können Balkon und Garten unseren heimischen Vögeln und Insekten als Biodiversitätsparadies dienen. Gemeinsam schauen wir uns an, wie wir Balkon und Garten optimal auf die kältere Jahreszeit vorbereiten und gleichzeitig den Tieren wertvolle Rückzugsmöglichkeiten und Futter bieten können. Wie überwintern wir Garten oder Balkon umweltfreundlich? Welche Tiere sind im Winter aktiv? Welche können wir wie fördern?

Dieser Kurs ist nicht nur für grüne Daumen geeignet – alle Daumenfarben sind herzlich willkommen!

Kurs-Nr. 254-7136

Mittwoch, 29.10.2025, 18.00-20.00
Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden

Leitung Alexandra Erb,
Umweltingenieurin und
Umweltbildnerin
Ort Volkshochschule Solothurn

Entdecken Sie die Vögel in Solothurn

Ein Vogelspaziergang mit Feldornithologe und Journalist Urs Heinz Aerni.

Möchten Sie wissen, was dort zwitschert oder da drüben flattert? Lernen Sie die Vogelarten kennen, die bei und um uns herum leben.

Kurs-Nr. 261-7120

Samstag, 28.03.2026, 09.00-11.00
Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden

Leitung Urs Heinz Aerni,
Feldornithologe, Exkursions-
leiter BirdLife Schweiz
Ort Volkshochschule Solothurn

Nachhaltiges Weihnachtsessen

Fondue Chinoise, Raclette, Rollschinken, Berner Platte – traditionelle Weihnachtsmenus aus der Schweiz. Möchten Sie wissen, wie es um die Klimabilanz ihres Lieblingsgerichtes steht? Und suchen Sie bereits nach Alternativen, um ein etwas klimafreundlicheres Weihnachtsfest zu feiern?

In diesem 2-stündigen Kurs blicken wir gemeinsam in unsere Teller und finden Lösungen, wie wir Weihnachten kulinarisch etwas ökologischer gestalten können. Wir schauen dabei über den Tellerrand hinaus und Sie können sich auf zukunftsorientierte und leckere Menuvorschläge freuen – und das ganz ohne Verzicht auf Genuss.

Kurs-Nr. 254-7130	
Dienstag, 02.12.2025, 18.00-20.00 Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden	Leitung Alexandra Erb, Umweltingenieurin und Umweltbildnerin Ort Volkshochschule Solothurn

Friedrich Nietzsches «Sprüche und Pfeile»

Friedrich Nietzsche (1844–1900) war ein Grossmeister der kürzesten Form philosophischer Texte: des Aphorismus. Er selbst schrieb dazu: «Mein Ehrgeiz ist, in zehn Sätzen zu sagen, was jeder Andre in einem Buche sagt, – was jeder Andre in einem Buche nicht sagt...»

Wir wollen einen Samstag lang diesen verbotenen Büchern auf die Spur kommen, indem wir einige Aphorismen unter die Lupe nehmen. Dank Nietzsches sehr spitzer Feder kann das nicht nur überaus anregend und unterhaltsam sein. Man erhält auch einen Einblick in die Philosophie dieses Denkers von epochaler Bedeutung und übt sich dabei im genauen Lesen philosophischer Texte.

Kurs-Nr. 254-7210	
Samstag, 22.11.2025, 09.30-15.00 Fr. 103.– / 1 x 4.5 Stunden	Leitung Dr. phil. Martin Götz, Philosoph, Germanist und Islamwissenschaftler Ort Volkshochschule Solothurn

Platon zur Einführung: Der Dialog «Kriton»

Platon (ca. 427–347 v. Chr.) ist der erste europäische Philosoph, von dem nahezu das gesamte und umfangreiche Werk überliefert ist. Mit ihm beginnt die ‚abendländische‘ Philosophiegeschichte mit einem so gewaltigen Auftakt, dass der amerikanische Philosoph Norman Whitehead 1927 befand, die philosophische Tradition Europas bestehe aus nichts als Fussnoten zu Platon.

Platon verfasste seine Schriften in Dialogen, man könnte auch sagen, in Theaterstücken. Wir lesen einen der kürzeren dieser Dialoge namens «Kriton», in dem Sokrates, zum Tode verurteilt, im Kerker auf seine Hinrichtung wartet.

Der Kurs bietet eine Einführung in die Philosophie Platons, anhand eines seiner leichter lesbaren Dialoge.

Kurs-Nr. 261-7211

Dienstag, 13.01., 20.01., 27.01.2026, 19.00-20.30
Fr. 103.– / 3 x 90 Minuten

Leitung Dr. phil. Martin Götz,
Philosoph, Germanist und
Islamwissenschaftler
Ort Volkshochschule Solothurn

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle
Hauptbahnhofstrasse 8
4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10
Telefax: 032 626 40 11
E-Mail: info@vhs-so.ch
Web: www.vhs-so.ch

Philosophie-Klassiker lesen und verstehen

In diesem auch für Einsteiger gut geeigneten Kurs treten wir eine spannende Reise durch die Klassiker der Philosophie an. Nach einer kompakten Einführung werden grundlegende Textstellen bearbeitet, um die Kurseinheit mit einem Gespräch und einem Glas Wein an der philosophischen Tafel abzuschliessen. Das bearbeitete Werk kann vor oder nach der Kurseinheit gelesen werden.

5. März 2026: **Epiktet: Handbüchlein der Moral (um 100)**

Die Alltagsbezogenheit und Verständlichkeit hat das Handbüchlein seit der Spätantike zu einem äusserst populären Lebensbegleiter gemacht.

12. März 2026: **Immanuel Kant: Kritik der praktischen Vernunft (1788)**

Auch wenn die Lektüre von Kant nicht einfach ist, bleibt die Kritik bis in die Gegenwart eine unverzichtbare Diskussionsgrundlage.

19. März 2026: **Karl Marx: Das Kapital (1867-1894)**

Das Kapital wurde nicht nur zur Bibel der marxistischen Philosophie, sondern gilt bis heute als eines der Grundlagenwerke der Ökonomie und Gesellschaftstheorie.

26. März 2026: **Willard van Orman Quine: Wort und Gegenstand (1960)**

Das Buch hat erheblichen Anteil daran, dass sich die sprachanalytische Philosophie auch wieder für Fragen unserer Welt- und Wirklichkeitsauffassung geöffnet hat.

Kurs-Nr. 261-7202	
Donnerstag, 05.03. - 26.03.2026, 19.00-20.30 Fr. 103.- / 4 x 90 Minuten	Leitung Dr. Reto Stampfli, Philosoph und Theologe Ort Volkshochschule Solothurn

Fragestellungen der Metaphysik

Kann man Metaphysik überhaupt ernst nehmen? Ist es möglich, sie als wissenschaftliche Disziplin zu betreiben? Das ist nicht unumstritten. Um sich auf den Streit einzulassen, müsste man aber erst einmal wissen, was Metaphysik denn eigentlich sein soll. Damit wollen wir uns einen Abend lang beschäftigen. Definitionen sind aber oft trocken und nicht immer so aufschlussreich. Im Vordergrund stehen sollen deshalb die klassischen Themen der Metaphysik: die wichtigsten Fragen, die heissesten Streitpunkte, die interessantesten Positionen. Die grössten Namen sollen natürlich auch nicht verschwiegen werden.

Kurs-Nr. 254-7222

Donnerstag, 30.10.2025, 18.00-20.00
Fr. 45.- / 1 x 2 Stunden

Leitung Dominik Renner, lic. phil.,
Philosoph und Sprachlehrer
Ort Volkshochschule Solothurn

Lord Betrand Russell: «Probleme der Philosophie»

Bertrand Russell – Mathematiker und Reformpädagoge, Atheist und Friedensaktivist, Frauenrechtler und Frauenheld, Nobelpreisträger und zeitweiliger Gefängnisinsasse – schrieb 1912 eine populäre Einführung in seine Philosophie: *The Problems of Philosophy*, keine 150 Seiten stark und zugänglich geschrieben, stellt die Erkenntnistheorie ins Zentrum. Es geht also hauptsächlich um Fragen des Wissens. Dabei widmet sich Russell vor allem klassischen Problemen; insofern stellt das Büchlein auch eine allgemeine Einführung in die Erkenntnistheorie dar – allerdings keine vollkommen unparteiische. Das wollen wir lesen und uns selbst ein Bild machen.

Kurs-Nr. 254-7223

Donnerstag, 20.11. - 11.12.2025, 18.00-20.00
Fr. 180.- / 4 x 2 Stunden

Leitung Dominik Renner, lic. phil.,
Philosoph und Sprachlehrer
Ort Volkshochschule Solothurn

Karl Jaspers: Einführung in die Philosophie

Von den Nazis seiner Professur enthoben, immigriert Karl Jaspers 1948 in die Schweiz. Im Jahr darauf hält er zwölf Radiovorträge, die wenig später in seiner Einführung in die Philosophie versammelt werden. Diese entwickelt sich zu einem Bestseller. Jaspers geht darin zunächst die Fragen an, was Philosophie überhaupt sei und was uns zum Philosophieren bringe. Dann beleuchtet er klassische Themen: die Natur des Menschen und der Wirklichkeit, Gott und Glaube, die Philosophie der Geschichte und die Geschichte der Philosophie. Dabei bringt er auch Begriffe ins Spiel, die für ihn von besonderer Relevanz sind, wie «Transzendenz», «Grenzerfahrung», «das Umgreifende» und das Konzept der Achsenzeit.

Kurs-Nr. 261-7224	
Donnerstag, 15.01. - 05.02.2026, 18.00-20.00 Fr. 180.– / 4 x 2 Stunden	Leitung Dominik Renner, lic. phil., Philosoph und Sprachlehrer Ort Volkshochschule Solothurn

Lesung zu «Schüsse in der Stille»

Eine Jugend im Zweiten Weltkrieg

Die Autorin Celina Keute hat einen Zeitzeugenbericht mit dem Titel «Schüsse in der Stille» über die Erlebnisse ihres Urgroßvaters Hermann Kronemeyer im Zweiten Weltkrieg veröffentlicht. Der international gefragte Zeitzeuge wuchs nahe der deutsch-niederländischen Grenze in einem freundschaftlichen Verhältnis zu den Niederländern auf und wurde als Siebzehnjähriger unfreiwillig zur Wehrmacht eingezogen. Als Soldat kam er in den letzten Kriegswochen an die Westfront und stand den Niederländern auf einmal als Besatzer gegenüber. Nach dem Krieg setzte er sich für die Wachhaltung der Erinnerung ein und trug viel zur Wiederversöhnung bei. Im Rahmen Ihrer Lesung gibt Celina Keute authentische Einblicke in das persönliche Erleben des Zweiten Weltkriegs, zeigt, was Krieg bedeutet, und verdeutlicht den Wert des Friedens.

Kurs-Nr. 254-7332	
Dienstag, 28.10.2025, 18.30-19.30 Fr. 23.– / 1 x 60 Minuten	Leitung Celina Keute, Autorin und Lektorin Ort Volkshochschule Solothurn

Bevor Erinnerung Geschichte wird – Zeitzeugen berichten

Ein Vortrag mit historischem Bildmaterial über eine Liebe im Kalten Krieg: Ursula Hutter aus der Schweiz und Rüdiger Findeisen aus der DDR lernen sich in den 1960er Jahren durch eine Brieffreundschaft kennen – und geraten ins Visier der Stasi. Eine gemeinsame Zukunft in der DDR scheint unmöglich, eine legale Ausreise ausgeschlossen. So wagt das Paar 1972 eine riskante Flucht in den Westen. Eine bewegende Geschichte über Mut, Überwachung und die Kraft der Liebe.

Kurs-Nr. 254-7340

Donnerstag, 20.11.2025, 18.00-20.00
Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden

Leitung Rüdiger Findeisen,
Buchautor
Ursula Findeisen, Co-Autorin
Ort Volkshochschule Solothurn

Lateinamerikanische Literatur entdecken

Die Welt der lateinamerikanischen Literatur ist mehr als faszinierend. Wir lesen Texte aus Lateinamerika in spanischer Sprache und tauschen uns anschliessend ebenfalls in Spanisch über das Gelesene aus.

Der Kurs richtet sich an Leser/-innen, die Freude an der spanischen Sprache und lateinamerikanischer Literatur haben, die dazugehörige Kultur näher kennenlernen möchten und gleichzeitig ihre Spanischkenntnisse praktizieren und verbessern möchten.

Der Lesetreff wird moderiert von Humberto Ocaña Caballero. Er stammt ursprünglich aus Kuba und ist begeisterter Sprachlehrer sowie Kenner der lateinamerikanischen Kultur und Geschichte.

Kurs-Nr. 254-7335

Dienstag, 28.10. - 09.12.2025, 17.00-18.30
Fr. 231.– / 7 x 90 Minuten

Leitung Humberto Ocaña Caballero,
Kunsthistoriker und
Kunstschaffender
Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 261-7335

Dienstag, 17.02. - 31.03.2026, 17.00-18.30
Fr. 231.– / 7 x 90 Minuten

Leitung Humberto Ocaña Caballero,
Kunsthistoriker und
Kunstschaffender
Ort Volkshochschule Solothurn

Ahnenforschung – Wissenswertes über Genealogie und Starttipps zum Erstellen eines Familienstammbaums

Wie viele Generationen Ihrer Vorfahren kennen Sie, und wie verzweigt ist Ihre Verwandtschaft? Gibt es in Ihrer Familie vielleicht sogar einen berühmten «Onkel in Amerika»? Wie geht man vor, wenn man einen Familienstammbaum erstellen möchte?

Sie erfahren Wissenswertes über die Ahnenforschung, verfügbare Dokumente und Datenbanken, Darstellungsmöglichkeiten von Ahnentafeln, Datenschutzbestimmungen und Vorgehensweisen. Der Referent teilt mit Ihnen auch seine eigenen Erfahrungen und beantwortet Ihnen Ihre konkreten Fragen.

Kurs-Nr. 254-7330	
Donnerstag, 13.11.2025, 18.00-19.00 Fr. 23.– / 1 x 60 Minuten	Leitung Heinz Zürcher, Genealoge aus Passion Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-7330	
Donnerstag, 26.03.2026, 18.00-19.00 Fr. 23.– / 1 x 60 Minuten	Leitung Heinz Zürcher, Genealoge aus Passion Ort Volkshochschule Solothurn

Unser Elba – traumhafte Insel im Mittelmeer

Entdecken Sie Elba in einer begleiteten Rundreise mit Bildern, Videos und persönlichen Eindrücken. Erfahren Sie mehr über die bewegte Geschichte der Insel – von frühen Siedlern über Etrusker, Römer, Napoleon bis zur Neuzeit. Spannende Einblicke in Geologie, Eisenerzabbau und historischen Wandel machen Elba greifbar. Originalfilme, Geschichten und Natur- wie Denkmalschutz zeigen Elba aus einer besonderen Perspektive. Auch als Urlaubsparadies bietet die Insel viel – abseits vom Massentourismus.

Kurs-Nr. 254-7343	
Mittwoch, 03.12.2025, 19.00-21.00 Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden	Leitung Dr. phil. Peter Fries Ort Volkshochschule Solothurn

Tiny House konkret – Von der Idee zum realistischen Plan

Gross träumen auf kleinem Raum? In diesem Onlinekurs erfahren Sie, wie aus dem Tiny-House-Traum ein machbares Projekt wird – mit Infos zu Planung, Standortwahl, Anbietern und Kosten. Plus ehrliche Einblicke ins echte Leben auf wenigen Quadratmetern. Praxisnah, kompakt und inspirierend.

Kurs-Nr. 254-7345

Dienstag, 21.10.2025, 18.00-20.30
Fr. 57.– / 1 x 2.5 Stunden

Leitung Florentina Gojani, Gründerin
und Geschäftsführerin
Kollektiv Winzig GmbH
Ort Online

Kurs-Nr. 261-7345

Dienstag, 24.02.2026, 18.00-20.30
Fr. 57.– / 1 x 2.5 Stunden

Leitung Florentina Gojani, Gründerin
und Geschäftsführerin
Kollektiv Winzig GmbH
Ort Online

Ein Jahr nach der Wahl von Präsident Trump – eine erste Bilanz aus wirtschaftlicher und geopolitischer Sicht

Was vor vier Jahren kaum jemand für möglich hielt, ist im November 2024 eingetreten. Donald Trump wurde wieder zum Präsidenten der USA gewählt. In den ersten Monaten hat seine Administration viele Massnahmen angekündigt und teilweise auch umgesetzt, von höheren Zöllen über niedrige Unternehmenssteuern bis zu weniger Regulierung. Auch geopolitisch verfolgt Trump einen teilweise neuen Ansatz, etwa was die Konflikte im Nahen Osten oder der Ukraine anbelangt. Welche Auswirkungen hat seine Politik auf die USA und die Welt? Was bedeutet das alles für die Schweiz? Fragen wie diese werden an diesem Kursabend diskutiert.

Kurs-Nr. 254-7400

Montag, 17.11.2025, 18.00-20.00
Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden

Leitung Dr. Guido Baldi,
Ökonom, Universität Bern
Ort Volkshochschule Solothurn

Nachhaltigkeit und Finanzen – Ein Faktencheck

Das Thema Nachhaltigkeit wird in der Geldanlage immer wichtiger. Immer mehr Anlegerinnen und Anleger fragen sich, ob sie auch auf diesen Zug aufspringen sollen. Ein zentraler Treiber dieser Entwicklung sind in der Schweiz die Banken selber, die bestehende Kundengelder umstellen bzw. neu als nachhaltig klassifizieren. Für Anlegende ist es schwierig zu evaluieren, welche Behauptungen zum Thema der nachhaltigen Geldanlage richtig und welche falsch sind.

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Fakten kennen und worauf Sie achten müssen.

Kurs-Nr. 254-7417	
Mittwoch, 03.12.2025, 18.15-20.15 Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden	Leitung Matthias Ruchti, Vermögenszentrum Solothurn Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-7417	
Mittwoch, 25.02.2026, 18.15-20.15 Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden	Leitung Matthias Ruchti, Vermögenszentrum Solothurn Ort Volkshochschule Solothurn

Clever sparen – psychologische Tipps und Tricks

Steigende Preise bringen viele Haushaltsbudgets unter Druck. Doch Sparen bedeutet nicht einfach «weniger ausgeben», sondern bewusster entscheiden. In diesem Workshop lernst du, welche psychologischen Muster unser Geldverhalten beeinflussen – und wie du sie durchbrechen kannst.

Du setzt dich mit deinem eigenen Konsumverhalten auseinander, entlarvst typische Kaufimpulse und erfährst, wie du mehr Kontrolle und Leichtigkeit im Umgang mit Geld gewinnst.

Kurs-Nr. 261-7425	
Mittwoch, 21.01.2026, 18.00-21.00 Fr. 68.– / 1 x 3 Stunden	Leitung Nicole Haiderer, Umwelt- und Wirtschaftspsychologin Ort Volkshochschule Solothurn

Start-Ups und Recht: Was Sie als Jungunternehmer wissen müssen

Planen Sie die Gründung eines Start-ups oder befinden sich bereits mitten in der Umsetzung Ihrer Geschäftsidee? Haben Sie kürzlich ein Unternehmen gegründet und stehen nun vor rechtlichen Fragen rund um Verträge, allg. Vertragsbedingungen, Datenschutz oder Arbeitsrecht?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

Sie lernen die wichtigsten rechtlichen Grundlagen, die Sie als Gründer/-innen eines Start-ups kennen sollten. Anhand konkreter Fallbeispiele zeigen wir Ihnen in Themenblöcken (Verträge, AGB, MwSt., arbeitsrechtliche Grundlagen) auf, wo in der unternehmerischen Praxis häufig rechtliche Stolpersteine lauern – und wie diese frühzeitig erkannt und wirksam vermieden werden können.

Kurs-Nr. 254-7419

Dienstag, 11.11., 18.11.2025, 18.00-20.00

Fr. 90.– / 2 x 2 Stunden

Leitung Manuel Moser,
Rechtsanwalt

Ort Volkshochschule Solothurn

Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und das Testament

Haben Sie sich schon Gedanken gemacht, wie Sie Ihren Nachlass regeln wollen?

Sind Sie für den Fall einer Urteilsunfähigkeit mit einem Vorsorgeauftrag und einer Patientenverfügung so aufgestellt, dass gemäss Ihren Vorstellungen und Werten gehandelt wird?

Erfahren Sie bei uns, wie Sie einen Vorsorgeauftrag und/oder eine Patientenverfügung verfassen und welche Punkte es dabei zu beachten gibt.

Kurs-Nr. 261-7420

Dienstag, 20.01., 27.01.2026, 18.00-20.00

Fr. 90.– / 2 x 2 Stunden

Leitung Fabian Schneiter,
Rechtsanwalt

Ort Volkshochschule Solothurn

Bewerbungsdossier mit KI: Richtig, persönlich und wirksam erstellen

Die Teilnehmenden lernen, wie sie mithilfe von KI-Tools individuelle, authentische und überzeugende Bewerbungsunterlagen erstellen. Echte, erfolgreiche Praxisbeispiele werden aufgezeigt.

Kurs-Nr. 254-7601	
Donnerstag, 06.11., 13.11., 20.11.2025, 13.00-15.00 Fr. 168.– / 3 x 2 Stunden	Leitung Kursleitung Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-7601	
Donnerstag, 08.01., 15.01., 22.01.2026, 13.00-15.00 Fr. 168.– / 3 x 2 Stunden	Leitung Kursleitung Ort Volkshochschule Solothurn

Vorstellungsgespräche mit KI: Optimal vorbereitet überzeugen

Hier erfahren die Teilnehmenden, wie sie KI-gestützte Interview-Simulationen nutzen, um sich gezielt und selbstbewusst auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Diesbezüglich sollen Fragen und Antworten, das USP sowie Stärken und Schwächen vorbereitet werden. Humor, Wertschätzung und konstruktives Feedback stehen im Fokus.

Kurs-Nr. 254-7602	
Donnerstag, 13.11., 20.11.2025, 09.00-12.00 Fr. 168.– / 2 x 3 Stunden	Leitung Kursleitung Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-7602	
Donnerstag, 15.01., 22.01.2026, 09.00-12.00 Fr. 168.– / 2 x 3 Stunden	Leitung Kursleitung Ort Volkshochschule Solothurn

Mentale Blockaden lösen und mit Klarheit und Stärke im Beruf handeln

Im Berufsleben geraten wir immer wieder in Situationen, in denen wir blockiert reagieren. Sei es durch Selbstzweifel, Überforderung oder festgefahrene Denkmuster.

Die Folge: Wir bleiben unter unseren Möglichkeiten, vertagen Entscheidungen oder meiden Herausforderungen.

In diesem Workshop lernen Sie, mentale Blockaden im beruflichen Kontext zu erkennen und gezielt aufzulösen. Mit Hilfe wirksamer Coaching- und Reflexionstechniken entwickeln Sie neue Handlungsfreiheit und stärken Ihr inneres Gleichgewicht.

Kurs-Nr. 254-7611

Dienstag, 11.11., 18.11.2025, 09.00-12.00
Fr. 135.- / 2 x 3 Stunden

Leitung Merve Aras,
Betriebliche Mentorin, Coach
Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 261-7611

Dienstag, 13.01., 27.01.2026, 18.00-21.00
Fr. 135.- / 2 x 3 Stunden

Leitung Merve Aras,
Betriebliche Mentorin, Coach
Ort Volkshochschule Solothurn

Produktivität statt Prokrastination im beruflichen Alltag

Sie wissen, was zu tun ist und schieben es trotzdem auf? In diesem zweiteiligen Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Aufschiebegewohnheiten erkennen und durch wirksame Handlungsstrategien ersetzen können. Mit psychologischen Impulsen und sofort anwendbaren Tools entwickeln Sie neue Wege für mehr Struktur, Motivation und Klarheit im beruflichen Alltag.

Ziel ist es, ins Tun zu kommen, mit weniger Druck und mehr Leichtigkeit.

Kurs-Nr. 254-7612	
Donnerstag, 13.11., 20.11.2025, 09.00-12.00 Fr. 135.- / 2 x 3 Stunden	Leitung Merve Aras, Betriebliche Mentorin, Coach Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-7612	
Donnerstag, 19.02., 26.02.2026, 18.00-21.00 Fr. 135.- / 2 x 3 Stunden	Leitung Merve Aras, Betriebliche Mentorin, Coach Ort Volkshochschule Solothurn

Solo durchs Leben – mit Lebensmut und Stärke

Manchmal fühlt sich das Alleinsein schwer an. Vielleicht kennen Sie dieses leise Ziehen im Herzen, Mutlosigkeit und das Gefühl, nicht dazuzugehören.

Solo zu sein heisst nicht, einsam zu sein. Es kann der Anfang von Stärke und Lebensmut sein.

In diesem Kurs bekommen Sie Impulse und praktische Übungen, um:

- sich aus der Einsamkeitsfalle zu befreien,
- neue Kraft und inneren Antrieb zu entwickeln,
- Mut zu fassen, Dinge alleine zu unternehmen,
- Ihr Alleinsein als erfüllend und selbstbestimmt zu erleben.

Egal, ob Sie durch Trennung, Verlust, Lebensumbruch oder bewusste Entscheidung solo sind, gestalten Sie mutig Ihren Weg neu.

Kurs-Nr. 254-7706	
Donnerstag, 30.10., 06.11., 13.11.2025, 19.00-21.00 Fr. 135.- / 3 x 2 Stunden	Leitung Marjeta Gurtner, NDS Kulturmanager FH Ort Volkshochschule Solothurn

Lebensfreude verdoppeln – Probleme halbieren

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass sich das Leben oft zu schwer und zu wenig leicht anfühlt? Dass Probleme überhandnehmen und die Lebensfreude auf der Strecke bleibt?

Veränderung heisst: Lebensfreude verdoppeln, Probleme halbieren. Dazu sind konkrete Schritte erforderlich.

In diesem Kurs lernen Sie:

- negative Denkmuster zu erkennen und zu verändern,
- neue Sichtweisen zu entwickeln, die entlasten und stärken,
- alltägliche Probleme gelassener zu bewältigen,
- mehr Freude und Motivation in Ihr Leben zu bringen,
- Ihre eigenen Wünsche wieder ernst zu nehmen und umzusetzen.

Mit kleinen Schritten erreichen Sie grosse Veränderungen.

Kurs-Nr. 261-7709

Donnerstag, 12.03., 19.03, 26.03.2026, 19.00-21.00
Fr. 135.- / 3 x 2 Stunden

Leitung Marjeta Gurtner,
NDS Kulturmanager FH
Ort Volkshochschule Solothurn

Unterschätzt und unverzichtbar:

Small Talk und Schlagfertigkeit

Ein Scherz auf Ihre Kosten, ein nur vermeintliches Lob oder sogar direkte Kritik – wer war nicht schon in einer solchen Situation? Und Ihre Reaktion? Gar keine. Oder doch eine brillante – aber sie fällt Ihnen Stunden später ein. Oder: Sie kommen in einen Raum mit verschiedenen informellen Gesprächsgrüppchen – und möchten am liebsten sofort wieder umkehren. Denn wen sollen Sie ansprechen? Und was sollen Sie überhaupt sagen?

Kurs-Nr. 254-7707

Montag, 10.11., 17.11.2025, 18.15-21.15
Fr. 135.- / 2 x 3 Stunden

Leitung Dr. Leslie Leon
Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 261-7707

Dienstag, 17.02., 24.02.2026, 18.15-21.15
Fr. 135.- / 2 x 3 Stunden

Leitung Dr. Leslie Leon
Ort Volkshochschule Solothurn

Entspannt vor anderen sprechen – Lampenfieber erfolgreich bewältigen

Feuchte Hände, Herzrasen, die Kehle wie zugeschnürt: Auftreten und Sprechen vor anderen kann zur Herausforderung, wenn nicht gar zur Qual, werden. Eine gesunde Aufregung kann sich bis hin zur Panik steigern – so dass man Sprechsituationen meidet. In diesem Grundlagen-training werden Sie im Weg zu einem entspannten und selbstbewussten Auftreten unterstützt. Auf dem Programm stehen unter anderem Selbstwahrnehmungs-, Atem- und Gelassenheits-übungen, Stimmtraining, Übungen zum Sprechdenken, Embodiment, der richtige Umgang mit Störungen und die Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens.

Kurs-Nr. 254-7708	
Montag, 01.12., 08.12.2025, 18.15-21.15 Fr. 135.– / 2 x 3 Stunden	Leitung Dr. Leslie Leon Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-7708	
Montag, 09.03., 16.03.2026, 18.15-21.15 Fr. 135.– / 2 x 3 Stunden	Leitung Dr. Leslie Leon Ort Volkshochschule Solothurn

Stark bleiben im Familienalltag – Selbstfürsorge für Eltern unter Dauerstress

Elternsein kann sehr fordern – oft bis zur Erschöpfung. In diesem Kurs geht es darum, Belastungen bewusst wahrzunehmen, neue Kraftquellen zu entdecken und in einem geschützten Rahmen ins Gespräch zu kommen. Ohne Leistungsdruck, ohne Bewertung. Der Kurs möchte nicht stigmatisieren, sondern einladen: zur Reflexion, zum Austausch – und dazu, wieder mehr für sich selbst da zu sein. Für Eltern, die sich stabilisieren oder frühzeitig vorsorgen möchten.

Kurs-Nr. 254-7713	
Dienstag, 11.11., 18.11.2025, 18.30-21.30 Fr. 135.– / 2 x 3 Stunden	Leitung Leona Fluri, Stress- und Resilienz-Coach Simone Zahno, Neuro- und Biofeedback-Therapeutin Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 261-7713

Dienstag, 17.02., 24.02.2026, 18.30-21.30
Fr. 135.– / 2 x 3 Stunden

Leitung Leona Fluri, Stress- und
Resilienz-Coach
Simone Zahno, Neuro- und
Biofeedback-Therapeutin
Ort Volkshochschule Solothurn

Die Psychologie des Glücks – Was macht uns wirklich zufrieden?

Glück – was bedeutet das eigentlich? Und wie können wir es aktiv beeinflussen? Glück ist nicht nur Zufall oder das Ergebnis äusserer Umstände, sondern wird stark von unseren Gedanken, Gewohnheiten und sozialen Beziehungen geprägt.

Ziel des Workshops ist es, ein Verständnis von Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zu entwickeln. Die Teilnehmenden lernen praktische Strategien, um ihr eigenes Glück nachhaltig zu steigern und bewusster mit positiven Emotionen umzugehen.

Kurs-Nr. 254-7720

Donnerstag, 30.10.2025, 18.00-20.00
Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden

Leitung Nicole Haiderer, Umwelt-
und Wirtschaftspsychologin
Ort Volkshochschule Solothurn

Sprechen und gehört werden

Sprechen in einer exponierten Situation, sei es auf der Bühne oder bei einer Präsentation, erfordert Bewusstsein und Übung. Von entscheidender Bedeutung ist, dass ich selber verstehe, was ich sagen will, dass ich der räumlichen Situation angepasst spreche, und dass ich die Distanz und die Beziehung zu den Zuhörer/-innen mit berücksichtige.

Wir lernen die Sprechwerkzeuge kennen und trainieren und arbeiten an Texten.

Kurs-Nr. 261-7761

Dienstag, 13.01, 20.01., 27.01.2026, 18.00-21.00
Fr. 210.– / 3 x 3 Stunden

Leitung Lilian Naef, Schauspielerin
und Regisseurin Luzerner
Theater
Ort Volkshochschule Solothurn

Computer-Grundlagen

Dieser Kurs ist der ideale Einstieg für Personen, welche noch nie oder kaum mit dem Computer gearbeitet haben und die ersten Schritte wagen wollen.

Das Kursbuch (zum Mitnehmen und zuhause nutzen) und ein USB-Stick sind in den Kurskosten inbegriffen.

Kurs-Nr. 254-9512	
Dienstag, 21.10. - 11.11.2025, 18.00-20.30 Fr. 350.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Markus Grotz Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 254-9512-2	
Dienstag, 18.11. - 09.12.2025, 18.00-20.30 Fr. 350.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Markus Grotz Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9512	
Dienstag, 06.01. - 03.02.2025, 18.00-20.30 Fr. 350.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Markus Grotz Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9512-2	
Dienstag, 03.03. - 24.03.2026, 18.00-20.30 Fr. 350.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Markus Grotz Ort Volkshochschule Solothurn

Computer-Grundlagen ü50

Dieser Kurs ist der ideale Einstieg für Personen, welche noch nie oder kaum mit dem Computer gearbeitet haben und die ersten Schritte wagen wollen.

Das Kursbuch (zum Mitnehmen und zuhause nutzen) und ein USB-Stick sind in den Kurskosten inbegriffen.

Kurs-Nr. 254-9511	
Montag, 27.10. - 17.11.2025, 09.00-11.30 Fr. 350.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9511	
Montag, 05.01. - 26.01.2026, 09.00-11.30 Fr. 350.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

Support-Ende von Windows 10 Ohne Stress und hohe Kosten auf Windows 11 umsteigen

Am 14.10.2025 endet der Support von Microsoft für Windows 10. Beim Nachfolger Windows 11 hat Microsoft die offiziellen Hardwareanforderungen in die Höhe geschraubt. Wenn Sie nach dem Support-Ende weiter Windows verwenden wollen, muss Ihr PC daher entweder bereits Windows-11-tauglich sein oder Sie müssen Geld für einen neuen PC investieren.

Fragen, die wir in diesem Kurs beantworten wollen:

- Eignet sich mein PC für Windows 11?
- Update-Vorgang mittels USB-Stick durchführen
- Neuinstallation von Windows 11
- Upgraden, Aufrüsten oder Neukauf des PC's?
- Mac-OS und Linux als Alternative?

Hinweis: Für das direkte Upgrade bringen Sie Ihren privaten Laptop mit.

Kurs-Nr. 254-9522

Freitag, 31.10.25, 18.00-20.30
Fr. 89.– / 1 x 2.5 Stunden

Leitung Martin Scherler
Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 261-9522

Freitag, 20.02.26, 18.00-20.30
Fr. 89.– / 1 x 2.5 Stunden

Leitung Martin Scherler
Ort Volkshochschule Solothurn

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle
Hauptbahnhofstrasse 8
4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10
Telefax: 032 626 40 11
E-Mail: info@vhs-so.ch
Web: www.vhs-so.ch

Auffrischkurs

Word, Excel und Outlook Microsoft / Office 365

Sie arbeiten regelmässig am PC, aber die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten sind Ihnen nicht mehr so präsent? Dieser Auffrischkurs soll Ihnen helfen, effizienter zu arbeiten.

Word

Von Texte gestalten bis Excel-Tabellen einfügen

Excel

Von Dateieingabe bis Formatierung

Outlook

Von E-Mails verfassen bis Terminserien und Ereignisse erstellen

Das Kursbuch (zum Mitnehmen und zuhause nutzen) und ein USB-Stick sind in den Kurskosten inbegriffen.

Kurs-Nr. 254-9526	
Mittwoch, 29.10. - 03.12.2025, 18.00-20.30	Leitung Markus Grotz
Fr. 525.- / 6 x 2.5 Stunden	Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9526	
Mittwoch, 18.02. - 25.03.2026, 18.00-20.30	Leitung Markus Grotz
Fr. 525.- / 6 x 2.5 Stunden	Ort Volkshochschule Solothurn

Word Grundkurs

Kursinhalt:

Text formatieren, verschieben, kopieren und suchen / Zeichen und Absätze formatieren /
Einzüge und Tabstopps anwenden / Designs und Texteffekte nutzen / Seitenlayout gestalten /
Dokumentvorlagen nutzen / Illustrationen einfügen und bearbeiten / Tabellen, Kopf- und Fuss-
zeilen sowie Seitenzahlen erstellen / Korrekturhilfen und Silbentrennung anwenden

Dieser Kurs ist für Einsteiger gedacht. Es werden Windows-Kenntnisse, wie sie der Kurs
«Computer-Grundlagen» vermittelt, vorausgesetzt.

**Das Kursbuch (zum Mitnehmen und zuhause nutzen) und ein USB-Stick sind in den
Kurskosten inbegriffen.**

Kurs-Nr. 254-9631	
Montag, 27.10. - 17.11.2025, 18.00-20.30 Fr. 350.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9631	
Montag, 05.01. - 26.01.2026, 18.00-20.30 Fr. 350.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

Word Grundkurs ü50

Kursinhalt:

Text formatieren, verschieben, kopieren und suchen / Zeichen und Absätze formatieren /
Einzüge und Tabstopps anwenden / Designs und Texteffekte nutzen / Seitenlayout gestalten /
Dokumentvorlagen nutzen / Illustrationen einfügen und bearbeiten / Tabellen, Kopf- und Fuss-
zeilen sowie Seitenzahlen erstellen / Korrekturhilfen und Silbentrennung anwenden

Dieser Kurs ist für Einsteiger gedacht. Es werden Windows-Kenntnisse, wie sie der Kurs
«Computer-Grundlagen» vermittelt, vorausgesetzt.

**Das Kursbuch (zum Mitnehmen und zuhause nutzen) und ein USB-Stick sind in den
Kurskosten inbegriffen.**

Kurs-Nr. 254-9632	
Donnerstag, 06.11. - 27.11.2025, 08.30-11.00 Fr. 350.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9632	
Donnerstag, 19.02. - 12.03.2026, 08.30-11.00 Fr. 350.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

Word Aufbaukurs

Mit diesem Kurs bauen Sie Ihre bestehenden Word-Kenntnisse binnen kürzester Zeit weiter aus. Unterstützt durch praxisnahe Beispiele und Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie – allein oder im Team – noch cleverer, professioneller und effizienter mit Word arbeiten.

Kursinhalt:

Designs anpassen / Formatvorlagen nutzen / Dokumentvorlagen einsetzen / Gliederungen / Verzeichnisse / Tipps für große Dokumente / SmartArt-Grafiken / Diagramme, Tabellen, Objekte einfügen / Seriendruck, Umschläge und Etiketten / Teamarbeit

Voraussetzungen: Es werden Word-Kenntnisse, wie sie der Kurs «Word Aufbaukurs» vermittelt, vorausgesetzt.

Das Kursbuch (zum Mitnehmen und zuhause nutzen) und ein USB-Stick sind in den Kurskosten inbegriffen.

Kurs-Nr. 254-9831	
Freitag, 14.11. - 28.11.2025, 18.00-20.30 Fr. 278.– / 3 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9831	
Freitag, 13.03. - 27.03.2026, 18.00-20.30 Fr. 278.– / 3 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

Word für Fortgeschrittene

Wer richtig in die Tiefen von Word abtauchen und dabei auch nicht vor spezielleren Funktionen Halt machen möchte, ist hier genau richtig.

Kursinhalt:

Design selbst zusammenstellen und weitergeben / Formatvorlagen erstellen/anpassen / Dokumentvorlage erstellen / Suchen, Ersetzen und Übersetzen / Verweise / Layout gestalten / Grafiken einfügen und bearbeiten / Felder nutzen / Formulare verwenden / Workflow optimieren / Makros

Voraussetzungen: Es werden Word-Kenntnisse, wie sie der Kurs «Word Aufbaukurs» vermittelt, vorausgesetzt.

Das Kursbuch (zum Mitnehmen und zuhause nutzen) und ein USB-Stick sind in den Kurskosten inbegriffen.

Kurs-Nr. 254-9832	
Freitag, 24.10. - 07.11.2025, 18.00-20.30 Fr. 300.– / 3 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9832	
Freitag, 16.01. - 30.01.2026, 18.00-20.30 Fr. 300.– / 3 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

Excel Grundkurs

Der ideale Kurs für Excel Einsteiger.

Kursinhalt:

Mit Formeln arbeiten / Zellen formatieren / Ausfüllen, Kopieren und Verschieben / Tabellenansicht und -struktur bearbeiten / Mit einfachen Funktionen arbeiten / Diagramme erstellen und gestalten / Tabellen mit individuellen Einstellungen drucken / Arbeitsmappen effektiv nutzen / Daten sortieren und filtern

Kurs-Nr. 254-9642	
Donnerstag, 30.10. - 20.11.2025, 18.00-20.30 Fr. 350.– / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9642	
Donnerstag, 08.01 - 29.01.2026, 18.00-20.30 Fr. 350.– / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9642-2	
Donnerstag, 26.02. - 19.03.2026, 18.00-20.30 Fr. 350.– / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

Excel Grundkurs ü50

Der ideale Kurs für Excel Einsteiger.

Kursinhalt:

Mit Formeln arbeiten / Zellen formatieren / Ausfüllen, Kopieren und Verschieben / Tabellenansicht und -struktur bearbeiten / Mit einfachen Funktionen arbeiten / Diagramme erstellen und gestalten / Tabellen mit individuellen Einstellungen drucken / Arbeitsmappen effektiv nutzen / Daten sortieren und filtern

Kurs-Nr. 254-9843	
Freitag, 27.11. - 18.12.2025, 09.00-11.30 Fr. 350.– / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9843	
Freitag, 06.03. - 27.03.2026, 09.00-11.30 Fr. 350.– / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

Excel Aufbaukurs

Mit diesem Kurs bauen Sie Ihre bestehenden Excel-Kenntnisse binnen kürzester Zeit weiter aus.

Kursinhalt:

Spezielle Funktionen einsetzen / Zeitberechnungen durchführen / Diagramme individuell bearbeiten / Professionell mit Diagrammen arbeiten / Daten kombinieren und konsolidieren / Pivot-Tabellen erstellen / Daten importieren bzw. exportieren / Abfragen mit Power Query erstellen / Spezielle Gestaltungsmöglichkeiten / Tabellenbereiche / Excel individuell einrichten

Kurs-Nr. 254-9643	
Montag, 27.10. - 17.11.2025, 18.00-20.30 Fr. 370.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Massimo Sanfilippo Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9643	
Montag, 05.01. - 26.01.2026, 18.00-20.30 Fr. 370.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Massimo Sanfilippo Ort Volkshochschule Solothurn

Excel Fortgeschrittenenkurs

Mit diesem Kurs werden Sie effizient, einfach und schnell zum Excel-Profi.

Kursinhalt:

Tabellen gliedern / Formatierung an Bedingungen knüpfen / Formeln und Zellinhalte überwachen / Spezialfilter / Excel-Datenbanken / Daten kombinieren und konsolidieren / Pivot-Tabellen erstellen und anpassen / Trendanalysen, Datentabellen, Zielwertsuche / Solver / Szenarien / Matrizen / Verschiedene Diagrammtypen / Tabellen mit Illustrationen gestalten / Daten importieren bzw. exportieren / Abfragen mit Power Query erstellen / Im Team arbeiten

Kurs-Nr. 254-9644	
Montag, 24.11. -15.12.2025, 18.00-20.30 Fr. 400.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Massimo Sanfilippo Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9644	
Montag, 23.02. - 16.03.2026, 18.00-20.30 Fr. 400.- / 4 x 2.5 Stunden	Leitung Massimo Sanfilippo Ort Volkshochschule Solothurn

Outlook und Internet

Lernen Sie schnell und unkompliziert die Funktionsweise des Internets kennen, wie Sie im Internet surfen, eine E-Mail-Adresse anlegen, E-Mails verwalten und Suchmaschinen effektiv nutzen.

Lernziele:

Einstieg ins Internet / E-Mail nutzen und verwalten / Suchmaschinen einsetzen / Informationen aus dem Internet nutzen

Kurs-Nr. 254-9671

Dienstag, 04.11., 11.11.2025, 15.00-17.30
Fr. 185.– / 2 x 2.5 Stunden

Leitung Markus Grotz
Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 261-9671

Dienstag, 20.01., 27.01.2026, 15.00-17.30
Fr. 185.– / 2 x 2.5 Stunden

Leitung Markus Grotz
Ort Volkshochschule Solothurn

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10

Telefax: 032 626 40 11

E-Mail: info@vhs-so.ch

Web: www.vhs-so.ch

Arbeiten und Umgang mit ChatGPT

Die KI ist in aller Munde. Was kann die Künstliche Intelligenz, in diesem Falle ChatGPT? Welche KI-Tools gibt es noch? Wir schauen uns zusammen Anwendungsbeispiele aus der Praxis an. Probieren Sie selbständig aus und finden Sie Unterstützungsmöglichkeiten für Ihren Berufsalltag. Sie erhalten eine Einführung in die KI-Sprachmodelle und die Bedeutung in der heutigen Zeit, sowie welche Chancen und Risiken damit einher gehen.

Kurs-Nr. 254-9569	
Montag / Mittwoch, 10.11., 12.11.2025, 19.00-21.00 Fr. 148.– / 2 x 2 Stunden	Leitung Reto Künzler Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9569	
Dienstag / Donnerstag, 13.01., 15.01.2026, 19.00-21.00 Fr. 148.– / 2 x 2 Stunden	Leitung Reto Künzler Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 254-9570	
Montag / Mittwoch, 01.12., 03.12.2025, 19.00-21.00 Fr. 148.– / 2 x 2 Stunden	Leitung Reto Künzler Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9570	
Dienstag / Donnerstag, 17.02., 19.02.2026, 19.00-21.00 Fr. 148.– / 2 x 2 Stunden	Leitung Reto Künzler Ort Volkshochschule Solothurn

Künstliche Intelligenz ganz privat – kreativ und praktisch in unserem Alltag nutzen

Künstliche Intelligenz (KI) verändert nicht nur die Arbeitswelt, sondern bietet auch privat viele kreative Einsatzmöglichkeiten. In diesem praxisnahen Vortrag zeigt Peter Fries mit anschaulichen Beispielen, wie KI im Alltag helfen kann: Geschichten schreiben, Texte oder Musik erstellen, Bilder generieren, den Haushalt organisieren oder Kinder bei den Schulaufgaben unterstützen. Live-Demos mit ChatGPT, Google Gemini und anderen KI-Apps begeistern Jung und Alt. Auch ethische Fragen wie Datenschutz und ein verantwortungsvoller Umgang mit KI werden verständlich thematisiert.

Kurs-Nr. 261-9572

Mittwoch, 14.01.2026, 19.00-21.00
Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden

Leitung Dr. phil. Peter Fries
Ort Volkshochschule Solothurn

Die Künstliche Intelligenz und deren Einbruch in die Gesellschaft

Zwischen Utopie und Weltuntergang: Künstliche Intelligenz (KI) sorgt für Hype und Unsicherheit. Der Kurs beleuchtet Chancen und Risiken dieser bahnbrechenden Technologie – für Einzelne wie für die Gesellschaft. Themen sind u.a.: Was bedeutet «Intelligenz» in KI wirklich? Welche Berufsgruppen sind betroffen oder profitieren? Welche Umschulungen könnten nötig werden? Und: Wie wirken menschenähnliche KI-Systeme psychologisch auf uns?

Hinweis: Der Fokus liegt auf gesellschaftspolitischen Aspekten – Technik wird nur kurz gestreift.

Kurs-Nr. 254-9571

Samstag, 22.11.2025, 10.00-14.00
Fr. 100.– / 1 x 4 Stunden

Leitung Walter Ziemis, Crypto Trainer
Ort Volkshochschule Solothurn

Cyber Angriff – Bankraub im digitalen Zeitalter

In diesem 6-stündigen Cyber Awareness Workshop lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Cybersicherheit kennen. Der Kurs vermittelt praxisnah, wie Cyberkriminelle vorgehen und welche Schutzmassnahmen Sie ergreifen können, um sich gegen digitale Bedrohungen zu wappnen. Anhand realer Beispiele und interaktiver Übungen werden die gängigsten Angriffsmethoden vorgestellt und Strategien zur Abwehr vermittelt. Ziel ist es, ein Bewusstsein für Sicherheitsrisiken zu schaffen und die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, ihre digitalen Informationen effektiv zu schützen.

Kurs-Nr. 254-9200	
Donnerstag, 13.11. - 27.11.2025, 18.00-20.00 Fr. 210.- / 3 x 2 Stunden	Leitung Roy Schaub, eidg. zert. Cyber Security Spezialist Ort Volkshochschule Solothurn

Bitcoin & Co.: Praktische Einführung in die Welt der Kryptowährungen – Grundkurs

Was sind Kryptowährungen, wie funktioniert die Blockchain? Welche Kryptowährungen gibt es und was sind die Unterschiede zwischen Coins, Altcoins, Token? Wie kaufe und verkaufe ich Bitcoin & Co.? Wie vermeide ich Fallen und Irrtümer? Wie erstelle und handhabe ich mein Kryptowährungskonto? Wie profitiere ich von und wie sichere ich mich gegen Kursschwankungen ab?

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kurs-Nr. 261-9210	
Samstag, 21.02.2026, 10.00-14.00 Fr. 100.- / 1 x 4 Stunden	Leitung Walter Ziems, Crypto Trainer Ort Volkshochschule Solothurn

3D-Modelle erstellen mit Cinema 4D

Erlernen der ersten Schritte in der 3D-Welt. Der Kurs bietet eine Einführung in das 3D-Programm Cinema 4D. Anhand einfacher Arbeiten werden die Möglichkeiten von Cinema 4D vermittelt.

Am Kursende sind Sie bereit, sich in die 3D-Welt zu vertiefen oder sich an einer 3D-Schule weiterzubilden.

Kursinhalte:

Einführung in die 3D-Welt / Was ist und kann Cinema 4D / Modellieren erster Gegenstände / Materialisieren von Objekten / Kameraeinstellung, Lichtführung und Rendern / Einfache Animationen erstellen / Tipps und Tricks / Projektarbeit

Die Cinema 4D Software kann für ein Jahr, für einen geringen Betrag bezogen werden.

Kurs-Nr. 254-9719

Dienstag, 21.10. - 16.12.2025, 18.00-20.30
Fr. 792.- / 9 x 2.5 Stunden

Leitung Pascal Leibundgut,
Grafikdesigner,
dipl. 3D Designer
Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 254-9720

Samstag, 25.10. - 20.12.2025, 09.00-11.30
Fr. 704.- / 8 x 2.5 Stunden

Leitung Pascal Leibundgut,
Grafikdesigner,
dipl. 3D Designer
Ort Volkshochschule Solothurn

Eigene Webseite aufbauen und gestalten mit WordPress

WordPress ist ein einfaches und beliebtes System, um eine eigene Webseite oder einen Blog zu erstellen. Mit diesem CMS (Content Management System) lassen sich die wichtigsten Aspekte/Inhalte ohne Programmierkenntnisse erstellen und verwalten. WordPress wird laufend weiterentwickelt und ist für den Anwender frei erhältlich. Es können unzählige Erweiterungen oder Designs heruntergeladen werden.

In diesem Kurs wird erklärt, wie eine eigene Webpräsenz erstellt werden kann – und welche Mittel dafür gebraucht werden. Es werden Tipps & Tricks an die Hand gegeben, damit der Start in die Erstellung und Gestaltung in Eigenregie später einfacher verläuft.

Kurs-Nr. 254-9717

Donnerstag, 06.11. - 20.11.2025, 19.00-21.00
Fr. 210.– / 3 x 2 Stunden

Leitung Andy Büttiker
Ort Volkshochschule Solothurn

Einführung in die Programmierung

Projekt Dice (Doppelwürfel)

Der ESP32 ist ein legitimer Nachfolger und leistungsfähigere Version vom bekannteren Arduino® Uno, beides sind Mikrocontroller für individuelle Schalt- und Steueraufgaben. Arduino-Mikrocontroller eignen sich hervorragend für Anfänger und werden häufig im Bildungsbereich eingesetzt. Arduino bringt eine eigene integrierte Entwicklungsumgebung (IDE) mit, die für die gängigen Betriebssysteme Windows, macOS und Linux kostenlos verfügbar ist. Das Verständnis von Mikrocontrollern ist in der heutigen technologiebasierten Welt von entscheidender Bedeutung.

Am besten lernt man Arduino durch «Learning by doing», der Einstieg geschieht am einfachsten mit den Anleitungen und Erfahrungen, die an diesem Kurs vermittelt werden.

Kurs-Nr. 254-9681

Freitag, 21.11.2025, 18.00-20.30
Fr. 89.– / 1 x 2.5 Stunden

Leitung Martin Scherler
Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 261-9681

Freitag, 20.03.2026, 18.00-20.30
Fr. 89.– / 1 x 2.5 Stunden

Leitung Martin Scherler
Ort Volkshochschule Solothurn

Grundkurs Android

Mit einem Smartphone mit Android haben Sie verschiedenste Möglichkeiten, wie z. B. im Internet surfen, E-Mails schreiben, soziale Netzwerke nutzen, Termine erstellen und natürlich nebenbei auch telefonieren und SMS schreiben.

Wir behandeln folgende Themen:

Erste Schritte / Kommunikation / Fotografie / Play Store und Medien nutzen / Unterwegs mit dem Smartphone / Im Internet surfen und recherchieren / Tipps & Tricks

Kurs-Nr. 254-9563	
Mittwoch, 12.11., 19.11.2025, 15.00-17.30 Fr. 175.- / 2 x 2.5 Stunden	Leitung Markus Grotz Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-9563	
Mittwoch, 04.03., 11.03.2026, 15.00-17.30 Fr. 175.- / 2 x 2.5 Stunden	Leitung Markus Grotz Ort Volkshochschule Solothurn

ICDL Computer Grundlagen – Base-Modul

Dieses Modul behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die bei der Nutzung von Computern und Mobilgeräten, bei der Erstellung und Verwaltung von Dateien, beim Umgang mit Netzwerken und zur Sicherstellung der Datensicherheit erforderlich sind.

Im Anschluss an das Modul sind Sie fähig die ICDL-Modulprüfung «Computer Grundlagen» zu absolvieren.

Kurs-Nr. 254-9101	
Freitag, 31.10. - 14.11.2025, 09.00-12.00 Fr. 360.- / 3 x 3 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

ICDL Online-Grundlagen – Base-Modul

Dieses Modul behandelt die wesentlichen Kenntnisse und Fertigkeiten, die für das Web-Browsing, die effiziente Informationssuche, die Online-Kommunikation und die E-Mail-Nutzung benötigt werden.

Im Anschluss an das Modul sind Sie fähig die ICDL-Modulprüfung «Online-Grundlagen» zu absolvieren.

Kurs-Nr. 261-9102	
Freitag, 20.02. - 06.03.2026, 13.30-16.30 Fr. 360.- / 3 x 3 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

ICDL Textverarbeitung (Word) – Base-Modul

In diesem Modul werden Fertigkeiten im Umgang mit Textverarbeitung behandelt: z.B. Erstellung von Briefen, Formatieren, Seite einrichten, Tabellen einfügen, Rechtschreibprüfung.

Im Anschluss an das Modul sind Sie fähig die ICDL-Modulprüfung «Textverarbeitung» zu absolvieren.

Kurs-Nr. 254-9103	
Freitag, 21.11. - 19.12.2025, 09.00-12.00 Fr. 600.- / 5 x 3 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

ICDL Tabellenkalkulation (Excel) – Base-Modul

Dieses Modul beinhaltet Fertigkeiten wie Diagramme erstellen, mathematische und logische Formeln anwenden, Daten sortieren und Daten in Zellen eingeben.

Im Anschluss an das Modul sind Sie fähig die ICDL-Modulprüfung «Tabellenkalkulation» zu absolvieren.

Kurs-Nr. 254-9104	
Freitag, 21.11. - 19.12.2025, 13.30-16.30 Fr. 600.- / 5 x 3 Stunden	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

ICDL Präsentation (PowerPoint) – Standard Modul

Dieses Modul behandelt die kompetente Nutzung eines Präsentationsprogramms, z.B. Text strukturiert auf Folien erfassen, eine Präsentation mit einheitlichem Foliendesign und Animationseffekten vorführen und Handzettel drucken.

Im Anschluss an das Modul sind Sie fähig die ICDL-Modulprüfung «Präsentation» zu absolvieren.

Kurs-Nr. 261-9105

Freitag, 16.01. - 30.01.2026, 13.30-16.30
Fr. 360.– / 3 x 3 Stunden

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

ICDL Online-Zusammenarbeit – Standard Modul

In diesem Modul geht es um den Umgang mit Social Media, Online-Meetings, Online-Lernplattformen und mobilen Geräten.

Im Anschluss an das Modul sind Sie fähig die ICDL-Modulprüfung «Online-Zusammenarbeit» zu absolvieren.

Kurs-Nr. 261-9106

Freitag, 20.02. - 27.02.2026, 09.00-12.00
Fr. 240.– / 2 x 3 Stunden

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

ICDL IT-Sicherheit – Standard Modul

Dieses Modul beinhaltet grundlegende Kenntnisse zur sicheren Nutzung der IKT im Alltag. Es geht um die sichere Verbindung zu einem Netzwerk, Sicherheit im Internet und Sicherung von Daten und Informationen.

Im Anschluss an das Modul sind Sie fähig die ICDL-Modulprüfung «IT-Sicherheit» zu absolvieren.

Kurs-Nr. 261-9107

Freitag, 06.03. - 20.03.2026, 13.30-16.30
Fr. 360.– / 3 x 3 Stunden

Leitung Kursleiterteam
Ort Volkshochschule Solothurn

ICDL Prüfung Base / Standard

Absolvieren Sie die ICDL-Prüfung als Gesamt-Base- oder Standard-Prüfungen oder als einzelne Modulprüfungen.

ICDL Base- und Standard-Module für je CHF 85.00 inkl. ein Diagnosetest exkl. Kosten für die persönliche ICDL ID (falls nicht bereits vorhanden)

Kurs-Nr. 261-9100	
Freitag, 09.01.2026, ab 08.00 Fr. ab 85.– / individuell	Leitung Kursleiterteam Ort Volkshochschule Solothurn

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10

Telefax: 032 626 40 11

E-Mail: info@vhs-so.ch

Web: www.vhs-so.ch

Freizeit

Zeichnen und Malen	118
Kreativ	122
Bewegung	132
Ernährung	136
Gesundheit	136
Weitere	143

Zeichnen und Malen

Mit verschiedenen Zeichnungs- und Maltechniken versuchen wir, durch genaues Beobachten und lustvolles Ausprobieren den Farben, Formen und dem Volumen eines Gegenstandes auf die Spur zu kommen und die Eindrücke mit Pinsel, Stift und Kreide ins «Bild» zu bringen.

Die Materialkosten von Fr. 25.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 254-8116	
Dienstag, 21.10. - 16.12.2025, 19.30-21.10 Fr. 252.- / 9 x 100 Min	Leitung Barbara Fluri, Primarlehrerin und Kunstschaaffende Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-8116	
Dienstag, 17.02. - 31.03.2026, 19.30-21.10 Fr. 196.- / 7 x 100 Min	Leitung Barbara Fluri, Primarlehrerin und Kunstschaaffende Ort Volkshochschule Solothurn

Zeichnen mit Pastellkreide – Grundlagen

Die Pastellmalerei ist eine anregende Reise in die Welt der Ausdrucksformen. In den bildenden Künsten stellt sie eine Verbindung zwischen Zeichnung und Malerei dar. Beim Pastellmalen mischen wir die Farben direkt auf dem Untergrund und dabei lassen sich feine Details und weiche, samtige Strukturen erreichen. Sie lernen die unterschiedlichen Pastellkreiden und Anwendungen der Technik, die Fixative und die verschiedenen Untergründe und Papiere kennen, die bei dieser Form der Malerei zum Einsatz kommen.

Anmerkungen

Mitbringen: Skizzenblock A4 oder A3, Papierwischer (Estompen), Fixativ für Softpastelle (Sprühdose), Softpastellkreiden in diversen Farben, Knetradiergummi

Kurs-Nr. 254-8119	
Dienstag, 21.10. - 16.12.25, 18.30-20.00 Fr. 264.- / 9 x 90 Minuten	Leitung Humberto Ocaña Caballero, Kunsthistoriker und Kunstschaaffender Ort Volkshochschule Solothurn

Malatelier

Pastellkreiden-Malerei – eine alte Technik neu entdecken

Möchten Sie Ihre Kreativität entfalten und die faszinierende Technik der Pastellkreide-Malerei erlernen? Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, in die bunte und expressive Welt der Pastellkreiden einzutauchen.

Schritt für Schritt nähern wir uns mit verschiedensten Übungen dem Ziel, ein reales Objekt auf Papier zu bringen – möglichst naturgetreu oder auch ganz abstrakt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur ein grundlegendes Interesse an dieser Kunstform.

Die Materialkosten von Fr. 50.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Info: 60 Minuten Mittagspause

Kurs-Nr. 254-8121

Samstag, 25.10.2025, 09.00-15.00

Fr. 95.- / 1 x 5 Stunden

Leitung Humberto Ocaña Caballero,
Kunsthistoriker und
Kunstschaffender

Ort Volkshochschule Solothurn

Mit Mixed Media bildnerisch gestalten

Dieser Kurs bietet ihnen die Möglichkeit, in die expressive Welt der Mixed Media-Technik einzutauchen.

Bei dieser Technik nutzen wir verschiedenste Materialien, einerseits konventionelle wie Acryl- oder Aquarellfarben, Farbstifte, Schlagmetall etc., aber auch unkonventionelle wie Stoffreste, Sand, Rindenstücke, Zeitungspapier, Flechten, Schnur, Metall, Holz, Kaffeesatz, Styropor – der Kreativität in Material und Umsetzung sind kaum Grenzen gesetzt.

Sie lernen unterschiedlichste Materialien zu kombinieren und deren verschiedene Effekte und Texturen zu nutzen, um daraus ein stimmiges Bild zu gestalten.

Anmerkungen:

Mitbringen: Mixed Media Zeichenpapier, Klebstoff (Leim, Sprühkleber), Zusatzmaterial nach Wahl gemäss Ausschreibung.

Kurs-Nr. 261-8122

Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 19.00-20.30

Fr. 322.- / 11 x 90 Minuten

Leitung Humberto Ocaña Caballero,
Kunsthistoriker und
Kunstschaffender

Ort Volkshochschule Solothurn

Aquarellmalerei

Schritt für Schritt nähern wir uns mit verschiedensten Übungen dem Ziel, ein reales Objekt auf Papier zu bringen – möglichst naturgetreu oder auch ganz abstrakt.

Sie lernen die Farben und den Farbkreis näher kennen, erfahren etwas über Transparenz, die richtige Verwendung von Kontrasten und die Definition von Konturen. Dazu kommen Informationen über unterschiedliche Maltechniken, wie z.B. das schrittweise Auftragen von Farbschichten, die unterschiedlichen Papiere sowie verschiedene Malutensilien und deren Pflege.

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der Aquarellmalerei erweitern oder sich solche aneignen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmerkungen:

Mitbringen: Aquarellpapier A4 oder A3, Aquarellfarben, mind. folgende Grundfarben: Blau, Rot, Gelb, Schwarz, Weiss, Aquarellpinselset, Bleistift HB, Radiergummi, Wassergefäss, Aquarellschwamm, Falls vorhanden, Farbpalette zum Mischen der Farben

Kurs-Nr. 254-8117	
Donnerstag, 23.10. - 18.12.2025, 19.00-20.30 Fr. 264.- / 9 x 90 Minuten	Leitung Humberto Ocaña Caballero, Kunsthistoriker und Kunstschaffender Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-8117	
Dienstag, 06.01. - 31.03.2026, 19.00-20.30 Fr. 322.- / 11 x 90 Minuten	Leitung Humberto Ocaña Caballero, Kunsthistoriker und Kunstschaffender Ort Volkshochschule Solothurn

Zeichnerisch kommunizieren – Erfolg im Beruf

In diesem Kurs werden zeichnerische Fähigkeiten in der täglichen Kommunikation aufgezeigt und gefördert. Nach dem Kurs ist jede teilnehmende Person in der Lage, eindrückliche und nachvollziehbare Arbeitsskizzen zu erstellen. Schnell und spontan werden so eigene Ideen dem Gegenüber vermittelt.

Anmerkungen:

Material selber mitbringen:

- Set Fineliner z.B. Rotring oder Micron oder FaberCastell in den Stärken: 0,3 / 0,5 / 0,7 mm
- Skizzenbuch unliniert mit satiniertem Papier ca. 180 gr

Kurs-Nr. 261-8120

Donnerstag, 19.02. - 19.03.2026, 18.00-21.00
Fr. 320.– / 5 x 3 Stunden

Leitung Markus Beer,
Grafiker EFZ/SGD
Ort Volkshochschule Solothurn

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle

Hauptbahnhofstrasse 8
4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10

Telefax: 032 626 40 11

E-Mail: info@vhs-so.ch

Web: www.vhs-so.ch

Resin Workshop

Untersetzer, Schalen und Etagèren aus Epoxidharz

In diesem Kurs lernst du den sicheren Umgang mit verschiedenen Harzen wie UV-, Epoxid- und Acrylharz. Am ersten Kurstag gießen wir kreative Objekte wie Schalen, Uhren oder saisonale Dekostücke. Am zweiten Tag werden die Werke entformt, veredelt und personalisiert – durch Schleifen, Polieren oder den Aufbau von Etagèren. Du nimmst hochwertige, selbst gestaltete Unikate mit nach Hause.

Anmerkungen:

Pflicht: Atemmaske mit Aktivkohlenfilter. Für Fr. 60.- bei uns erhältlich. Bitte vorbestellen.
Verpflegung und Getränke inklusive.

Kurs-Nr. 254-8150	
Dienstag, 04.11., 11.11.2025, 17.00-21.00 Fr. 550.- / 2 x 4 Stunden	Leitung Stefanie Jungo Ort Jungo Design GmbH, Niederbipp
Kurs-Nr. 254-8151	
Donnerstag, 04.12., 11.12.2025, 17.00-21.00 Fr. 550.- / 2 x 4 Stunden	Leitung Stefanie Jungo Ort Jungo Design GmbH, Niederbipp
Kurs-Nr. 261-8150	
Dienstag, 20.01., 27.01.2026, 17.00-21.00 Fr. 550.- / 2 x 4 Stunden	Leitung Stefanie Jungo Ort Jungo Design GmbH, Niederbipp
Kurs-Nr. 261-8151	
Donnerstag, 12.03., 19.03.2026, 17.00-21.00 Fr. 550.- / 2 x 4 Stunden	Leitung Stefanie Jungo Ort Jungo Design GmbH, Niederbipp

Basic Workshop – Dein eigenes Schneidbrett aus Holz und Harz

An zwei Kurstagen stellst du dein eigenes Küchenbrett aus Holz und Epoxidharz her. Am ersten Tag lernst du die Grundlagen, baust eine Gussform und giesst dein individuelles Schneidbrett. Am zweiten Tag wird es zugeschnitten, geschliffen und auf Hochglanz poliert. Du erhältst praktische Tipps und Tricks rund ums Arbeiten mit Epoxidharz – und nimmst am Ende dein selbst gefertigtes Werk mit nach Hause.

Anmerkungen:

Pflicht: Atemmaske mit Aktivkohlenfilter. Für Fr. 60.- bei uns erhältlich. Bitte vorbestellen.
Verpflegung und Getränke inklusive.

Kurs-Nr. 254-8152	
Donnerstag, 20.11., 27.11.2025, 17.00-21.00 Fr. 850.- / 2 x 4 Stunden	Leitung Roger Jungo Ort Jungo Design GmbH, Niederbipp
Kurs-Nr. 261-8152	
Donnerstag, 22.01., 29.01.2026, 17.00-21.00 Fr. 850.- / 2 x 4 Stunden	Leitung Roger Jungo Ort Jungo Design GmbH, Niederbipp
Kurs-Nr. 254-8153	
Dienstag, 09.12., 16.12.2025, 17.00-21.00 Fr. 850.- / 2 x 4 Stunden	Leitung Roger Jungo Ort Jungo Design GmbH, Niederbipp
Kurs-Nr. 261-8153	
Dienstag, 10.03., 17.03.2026, 17.00-21.00 Fr. 850.- / 2 x 4 Stunden	Leitung Roger Jungo Ort Jungo Design GmbH, Niederbipp

Drucken ohne Presse

Im Kurs lernen wir verschiedene Drucktechniken wie Monotypie, Gelliprint, Linolschnitt, Schablonen, Stempel, Materialdruck etc. kennen. Sie können experimentieren, Ihre Lieblingstechniken entdecken und auf Papier und Stoff drucken. Es können auch Stoffobjekte zum Bedrucken mitgebracht werden.

Die Materialkosten von Fr. 30.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 254-8170	
Montag, 27.10.2025, 18.00-21.00 Fr. 57.- / 1 x 3 Stunden	Leitung Gabriella V. Affolter, Kunstschaffende und Kulturvermittlerin Ort Kreativwerkstatt, Weissensteinstrasse 81 (Roamerhaus), Solothurn

Tannenbäume und Engel aus Gips

In diesem kreativen Kurs lernen Sie, wunderschöne Tannenbäume und Engel aus Drahtgeflecht, Stoff und Gips zu gestalten. Sie können Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und einzigartige Weihnachtsdekorationen für Ihr Zuhause oder als persönliche Geschenke kreieren.

Die Materialkosten von Fr. 30.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 254-8171	
Montag, 24.11.2025, 18.00-21.00 Fr. 57.- / 1 x 3 Stunden	Leitung Gabriella V. Affolter, Kunstschaffende und Kulturvermittlerin Ort Kreativwerkstatt, Weissensteinstrasse 81 (Roamerhaus), Solothurn

Nanas mit Drahtgeflecht und Papiermaché

Im Workshop gestalten wir aus Drahtgeflecht und Papiermaché beeindruckende Nanas (Niki de St. Phalle). Die Nanas sind bekannt durch ihre bunten und skulpturalen Formen. Sie sind zudem Ausdruck von Kreativität und Freude.

Die Materialkosten von Fr. 40.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Anmerkung: Mittagspause 12.00-13.30

Kurs-Nr. 254-8172

Samstag, 08.11.2025, 09.00-16.30

Fr. 114.- / 1 x 6 Stunden

Leitung Gabriella V. Affolter,
Kunstschaffende und
Kulturvermittlerin
Ort KulturBistro,
Volkshochschule Solothurn

Mosaikworkshop

Ob Keramik, Porzellan, Glas, Fliesen oder Steine aus dem Fluss, fast alles, was man findet, kann man in einem Mosaik einbauen. Im Kurs gestalten wir Untersetzter, Töpfe und Kugeln mit spannenden Mustern und Farbkombinationen.

Die Materialkosten von Fr. 30.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 261-8173

Montag, 26.01.2026, 18.00-21.00

Fr. 57.- / 1 x 3 Stunden

Leitung Gabriella V. Affolter,
Kunstschaffende und
Kulturvermittlerin
Ort Kreativwerkstatt,
Weissensteinstrasse 81
(Roamerhaus), Solothurn

Betonworkshop

In diesem Kurs erleben Sie die faszinierende Welt des Betons. Sie lernen die Grundlagen der Betonverarbeitung kennen und gestalten individuelle Objekte wie Schalen, Vogelbäder und vieles mehr.

Die Materialkosten von Fr. 30.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 261-8174	
Montag, 23.03.2026, 18.00-21.00 Fr. 57.- / 1 x 3 Stunden	Leitung Gabriella V. Affolter, Kunstschaffende und Kulturvermittlerin Ort Kreativwerkstatt, Weissensteinstrasse 81 (Roamerhaus), Solothurn

Geliprint – einfach und doch so wirkungsvoll

Wir drucken farbige Hintergründe und gestalten diese mit Stempeln, Garn und anderem zu einzigartigen Karten. In einem Abend entsteht ein Set Karten, mit denen Du viel Freude verschenken kannst!

Keine Vorkenntnisse nötig.

Die Materialkosten von Fr. 15.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 261-8169	
Mittwoch, 25.02.2026, 18.00-21.00 Fr. 75.- / 1 x 3 Stunden	Leitung Irene Schranz «Schönguet Ideenwerkstatt» Ort Volkshochschule Solothurn

Pimp my Door – Gestalte deinen eigenen Türkranz

Der Herbst ist da, und die Natur zeigt sich in ihren schönsten Farben! Bring die warme Herbststimmung in dein Zuhause und kreiere einen herbstlichen Hingucker für deine Haustür oder einen Lieblingsplatz.

In diesem Workshop gestaltest du einen stilvollen Türkranz mit Trockenmaterialien und passenden Accessoires. Lass deiner Kreativität freien Lauf und erschaffe ein dekoratives Highlight, das den Charme der Herbstzeit einfängt.

Die Materialkosten von Fr. 95.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 254-8176

Mittwoch, 29.10.2025, 17.00-19.00

Fr. 45.- / 1 x 2 Stunden

Leitung Isabelle Zurbrügg
Inhaberin Lieblings-Blumen
Isabelle Zurbrügg
Ort Volkshochschule Solothurn

Grüner Advent, stilvoll und schlicht

Mit duftendem Tannengrün, Olivenzweigen und Eucalyptuszweigen stecken wir einen runden Adventskranz und verzieren ganz individuell mit Hauswurz und weihnachtlichen Accessoires.

In der Mitte sorgt eine Kerze im Glas für stimmungsvolles Licht und einen natürlich-schönen Blickfang.

Wir gestalten in Weiss, Grün und Naturtönen.

Die Materialkosten sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Fr. 115.- für großen Kranz (Ø 40 cm)

Fr. 85.- für kleinen Kranz (Ø 30 cm)

Kurs-Nr. 254-8163

Dienstag, 25.11.2025, 18.00-20.00

Fr. 45.- / 1 x 2 Stunden

Leitung Mathys Christine,
Styled & Staged GmbH,
Solothurn
Ort Volkshochschule Solothurn

Adventskerze im Glas – Stilvoll arrangiert mit natürlichen Materialien

In diesem floristischen Workshop gestalten wir eine stilvolle Adventskerze im Glas. Ein modernes, natürliches Arrangement, das Wärme und festliche Atmosphäre ausstrahlt.

Mit ausgewählten Materialien wie Trockenblumen, zarten Naturtexturen, winterlichen Gewürzen und feinem Grün schaffen wir ein harmonisches Zusammenspiel aus Licht, Duft und Form. Die Kerze im Glas wird kunstvoll umrahmt und erhält durch liebevolle Details eine ganz persönliche Handschrift.

Das Ergebnis: Ein dekoratives Unikat, perfekt für den festlichen Tisch, das Sideboard oder als besonderes Geschenk.

Die Materialkosten von Fr. 95.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 254-8177	
Mittwoch, 05.11.2025, 17.00-19.00 Fr. 45.- / 1 x 2 Stunden	Leitung Isabelle Zurbrügg Inhaberin Lieblings-Blumen Isabelle Zurbrügg Ort Volkshochschule Solothurn

Wohnen mit Stil – Homestylingkurs

Sie möchten frischen Wind in Ihre Wohnräume bringen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem inspirierenden Theorie-Kurs erhalten Sie praxisnahe Tipps und kreative Ideen, wie Sie mit einfachen Mitteln mehr Harmonie und Wohnlichkeit in Ihr Zuhause bringen. Ob neue Farbkonzepte, geschickte Möblierung oder stimmige Accessoires – entdecken Sie, wie Sie Ihren Wohnstil gezielt weiterentwickeln.

Kurs-Nr. 254-8161	
Dienstag, 28.10.2025, 18.00-21.00 Fr. 57.- / 1 x 3 Stunden	Leitung Mathys Christine, Styled & Staged GmbH, Solothurn Ort Volkshochschule Solothurn

Frühlingsgarten im Gefäß

Lassen Sie den Frühling erblühen! In diesem Kurs gestalten Sie ein frisches, farbenfrohes Blumenarrangement mit Tulpen, Ranunkeln und zarten Zweigen – ganz im Stil eines kleinen Frühlingsgartens. Dabei erlernen Sie die sogenannte Parallel-Technik: eine einfach umsetzbare Steckform, mit der Sie Ihr Gefäß jederzeit zu Hause neu befüllen können – auch mit Blumen und Zweigen aus dem eigenen Garten.

Die Materialkosten von Fr. 90.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 261-8164	
Mittwoch, 19.03.2026, 18.00-20.00 Fr. 45.- / 1 x 2 Stunden	Leitung Mathys Christine, Styled & Staged GmbH, Solothurn Ort Volkshochschule Solothurn

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10

Telefax: 032 626 40 11

E-Mail: info@vhs-so.ch

Web: www.vhs-so.ch

Origami Workshop

Origami ist die japanische Kunst des Papierfaltens. Aus einfachen Papierbögen entstehen durch genaues Falten dreidimensionale Formen. Diese Aktivität fördert die Feinmotorik und das Denkvermögen – ideal zur Demenzprävention.

Im Workshop lernen die Teilnehmenden grundlegende Techniken mit leicht verständlichen Anleitungen – auch für Anfänger.

Die Materialkosten von Fr. 10.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 254-8166	
Dienstag, 21.10.2025, 17.15-19.15 Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden	Leitung Hiromi Itakura Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 254-8167	
Dienstag, 28.10.2025, 17.15-19.15 Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden	Leitung Hiromi Itakura Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-8166	
Dienstag, 03.03.2026, 17.15-19.15 Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden	Leitung Hiromi Itakura Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-8167	
Dienstag, 10.03.2026, 17.15-19.15 Fr. 45.– / 1 x 2 Stunden	Leitung Hiromi Itakura Ort Volkshochschule Solothurn

Handlettering mit Schriftvarianten

Beim Handlettering wird Buchstabe für Buchstabe von Hand entworfen. Lettern ist ein Handwerk, das jeder erlernen kann unabhängig von der eigenen Handschrift. Die Bedeutung des Wortes wird mit der Wahl der Schriftart unterstrichen oder mit einem Muster speziell betont. Von Bettina Berrut, Schriftsatz, erlernen Sie Monoline-Lettering und Fake- (Faux) Calligraphy kennen sowie einige Tipps und Tricks diese optisch aufzupeppen und kombinieren diese zu «Schriftbildern».

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi und einen Schreibblock mit Häusschen.

Die Materialkosten von Fr. 30.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 261-8106

Dienstag, 13.01.2026, 18.00-21.00

Fr. 75.- / 1 x 3 Stunden

Leitung Bettina Berrut

Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 261-8107

Dienstag, 20.01.2026, 18.00-21.00

Fr. 75.- / 1 x 3 Stunden

Leitung Bettina Berrut

Ort Volkshochschule Solothurn

Kreativität gemeinsam entdecken

In entspannter Atmosphäre sind Sie eingeladen, einfache Materialien mit allen Sinnen zu erkunden – und daraus kleine, persönliche Kunstwerke entstehen zu lassen.

Wir beginnen mit einem weissen A4-Papier: Es darf geknüllt, gefaltet, gerissen und gestaunt werden, was sich daraus formen lässt. Danach gestalten wir gemeinsam eine kleine Ausstellung und tauschen uns über das Entstandene aus.

In gleicher Weise arbeiten wir am zweiten Kursabend mit weicher, formbarer Knetmasse. Am dritten Kursabend wählen wir das Material gemeinsam.

Im Mittelpunkt dieser drei Kurseinheiten stehen die Freude am Tun, lebendiger Austausch und das kreative Miteinander.

Kurs-Nr. 254-8180

Dienstag, 28.10., 04.11., 11.11.2025, 18.00-20.00

Fr. 135.- / 3 x 2 Stunden

Leitung Jonas Schnyder,
Dipl. Kunsttherapeut,
Künstler Bachelor und Master

Ort Volkshochschule Solothurn

Grundkurs Winterschwimmen / Kaltbaden

Die COOLE Badesaison beginnt jetzt! Entdecke Ganzjahres-Schwimmen. Winterbaden ist für jeden möglich, ohne Vorkenntnisse. Es löst Glücksgefühle aus, lindert Schmerzen, entspannt und stärkt das Immunsystem. Im Theorieteil erfährst du, wie du dich vorbereitest, mit Fokus und ruhiger Atmung. Der Praxisteil findet direkt im Wasser statt, aber Achtung: es kann süchtig machen!

Kurs-Nr. 254-8730	
Samstag, 22.11.2025, 09.00-13.00 Fr. 85.- / 1 x 4 Stunden	Leitung Martin Rohner Beni Imhof Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-8730	
Samstag, 21.02.2026, 09.00-13.00 Fr. 85.- / 1 x 4 Stunden	Leitung Martin Rohner Beni Imhof Ort Volkshochschule Solothurn

Grundkurs Winterschwimmen / Kaltbaden

Praxisteil: Erlebe eine kurze meditative Kälteeinstimmung, bade sicher in einer Gruppe und finde danach mit gezielten Aufwärmtechniken zurück in Deine Balance.

Kurs-Nr. 254-8731	
Samstag, 22.11.2025, 11.15-13.00 Fr. 35.- / 1 x 105 Minuten	Leitung Martin Rohner Beni Imhof Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-8731	
Samstag, 21.02.2026, 11.15-13.00 Fr. 35.- / 1 x 105 Minuten	Leitung Martin Rohner Beni Imhof Ort Volkshochschule Solothurn

Hatha Yoga

In stärkenden Yoga-Übungen, Bewegungen, bewusstem Atem und im aufmerksamen Hinhören auf die Bedürfnisse des Körpers werden Energien freigesetzt. Lebenskraft und Lebensfreude entfalten sich dadurch. Entspannungsübungen und kurze Meditationen ermöglichen die Erfahrung der Stille in uns.

Einstieg jederzeit möglich

Kurs-Nr. 254-8702

Montag, 20.10. - 15.12.2025, 15.00-16.15
Fr. 250.- / 9 x 75 Minuten

Leitung Barbara Gruner
Ort Kursraum VHS,
Gibelinstrasse 27, Solothurn

Kurs-Nr. 261-8702

Montag, 05.01. - 30.03.2026, 15.00-16.15
Fr. 306.- / 11 x 75 Minuten

Leitung Barbara Gruner
Ort Kursraum VHS,
Gibelinstrasse 27, Solothurn

Anmerkungen: Ausfalltage: 02.02., 09.02.2026

Yoga mit viel Entspannung

Für Menschen, die sich gerne bewegen oder beweglicher werden möchten. Dynamisch kräftigende Übungen, die dich inspirieren, wie auch meditative, ruhige Sequenzen im Flow oder statisch, bis zu Gleichgewichtsübungen, findest du alles in diesem Kurs.

Kurs-Nr. 254-8703

Montag, 20.10. - 15.12.2025, 17.30-18.30
Fr. 180.- / 9 x 60 Minuten

Leitung Barbara Gruner
Ort Kursraum VHS,
Gibelinstrasse 27, Solothurn

Kurs-Nr. 261-8703

Montag, 05.01. - 30.03.2026, 17.30-18.30
Fr. 220.- / 11 x 60 Minuten

Leitung Barbara Gruner
Ort Kursraum VHS,
Gibelinstrasse 27, Solothurn

Anmerkungen: Ausfalltage: 02.02., 09.02.2026

Faszien Training

Faszien bilden ein feinmaschiges Netzwerk, dass unseren Körper (Haut, Muskeln, Gelenke und Organe) durchzieht, umhüllt und verbindet, und uns Halt sowie Stabilität gibt.

Durch Verletzungen, Bewegungsmangel, Stress oder im Alter kann das fasziale Gewebe verkleben, was körperliche Einschränkungen und Schmerzen zur Folge hat.

Beim Faszien Training werden Verklebungen gelöst, und die Faszien werden elastischer, geschmeidiger und gleitfähiger, und Beschwerden werden gelindert.

Für alle geeignet, es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Faszienrollen und Bälle werden zur Verfügung gestellt. Keine Umkleidekabine, bereits in Sportkleidern kommen, Training barfuss

Kurs-Nr. 254-8513	
Donnerstag, 23.10. - 18.12.2025, 17.45-18.45 Fr. 192.- / 9 x 60 Minuten	Leitung Verena Kamber Ort Kursraum VHS, Gibelinstrasse 27, Solothurn
Kurs-Nr. 254-8514	
Donnerstag, 23.10. - 18.12.2025, 19.00-20.00 Fr. 192.- / 9 x 60 Minuten	Leitung Verena Kamber Ort Kursraum VHS, Gibelinstrasse 27, Solothurn
Kurs-Nr. 261-8513	
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 17.45-18.45 Fr. 235.- / 11 x 60 Minuten	Leitung Verena Kamber Ort Kursraum VHS, Gibelinstrasse 27, Solothurn
Kurs-Nr. 261-8514	
Donnerstag, 08.01. - 02.04.2026, 19.00-20.00 Fr. 235.- / 11 x 60 Minuten	Leitung Verena Kamber Ort Kursraum VHS, Gibelinstrasse 27, Solothurn

Anmerkungen: Ausfalltage: 05.02., 12.02.2026

Internationale Volkstänze

Volkstänze werden in vielen europäischen Ländern als gesellschaftliches Ereignis von Jung und Alt getanzt. Die Vielfalt der Tänze ist gross: Wir bewegen uns zur Musik verschiedener Kulturen und Rhythmen – im Kreis, in Formationen, als Paare mit Partnerwechsel oder auch solo. Führen und Geführt werden sind an keine Geschlechterrollen gebunden. Wer möchte, kann beide Rollen ausprobieren – im Vordergrund steht der Spass am gemeinsamen Tanzen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung und Tanz- oder Gymnastikschuhe

Kurs-Nr. 254-8530

Dienstag, 04.11. - 02.12.2025, 09.30-11.30

Fr. 80.– / 5 x 2 Stunden

Leitung Monika Lüdi Niggli

Ort KulturBistro

Von der Kakaobohne zur Schoggi-Tafel – ein süsses Erlebnis bei La Schoggi

In diesem spannenden Kurs erleben Sie hautnah, wie aus rohen Kakaobohnen in 100 % Handarbeit feine Schokolade entsteht – inklusive Degustation aller Herstellungsschritte.

Statt imposanter Maschinen wie in grossen Schokoladenfabriken, zeigt La Schoggi den handwerklichen Prozess: vom Bohnenlager bis zur fertigen Tafel. Nach einem ganz besonderen Apéro tauchen Sie mit Schoggimacher Bruno Blum in die Welt der Bean-to-Bar-Herstellung ein – mit Infos zu Herkunft, Verarbeitung und Qualität der Bohnen.

Höhepunkt: Sie giessen zwei eigene Schoggi-Tafeln, die Sie kreativ dekorieren dürfen. Ein paar Tage später erhalten Sie Ihre Werke liebevoll verpackt mit persönlicher Banderole – eine süsse Erinnerung an ein einzigartiges Erlebnis.

Kurs-Nr. 254-8400

Donnerstag, 20.11.2025, 18.00-20.00
Fr. 90.– / 1 x 2 Stunden

Leitung Bruno Blum
Ort La Schoggi, Mühle 12,
4582 Mühledorf

Das Feuer in uns

Die Stille Entzündung ist ein chronisches Entzündungsgeschehen im Körper, der niederschwellig und weitgehend ohne Symptome abläuft. So stellt es oft unbemerkt einen wesentlichen Risikofaktor bei der Entstehung chronisch-degenerativer Erkrankungen dar. In diesem Kurs gehen wir diesem Phänomen auf den Grund. Dabei werden Zusammenhänge aufgezeigt und das Ursachengefüge behandelt.

Ernährungsfaktoren beeinflussen die Entstehung und den Verlauf der stillen Entzündung auf verschiedenen Wegen. Wir lernen dabei Möglichkeiten und Grenzen diätetischer Massnahmen und besprechen deren Umsetzung konkret.

Keine Voraussetzungen notwendig.

Kurs-Nr. 254-8618

Donnerstag, 30.10., 06.11., 13.11.2025, 18.15-20.00
Fr. 90.– / 3 x 105 Minuten

Leitung Edith De Battista, Dipl. Phil.
II in Molekularbiologie,
Dipl. NDS ETH in Humaner-
nährung
Ort Volkshochschule Solothurn

Ernährung und Immunität

Als leidenschaftlicher Forscher postulierte Linus Pauling hochdosierte Vitamin C-Einnahmen, um vielzählige Krankheiten, von der Grippe bis hin zu Krebs oder Schizophrenie, behandeln und verhindern zu können. Seine Thesen aus den 1970er Jahren gelten heute als wissenschaftlich widerlegt.

Spannend bleibt jedoch die Frage, wie wir unser Verhalten und unsere Lebensweise immun-systemunterstützend werden lassen. Ernährungsfaktoren spielen dabei eine zentrale Rolle und beeinflussen die Funktionen unseres Immunsystems auf verschiedenen Wegen. Wir lernen dabei Möglichkeiten und Grenzen diätetischer Massnahmen und besprechen deren Umsetzung konkret.

Keine Voraussetzungen notwendig.

Kurs-Nr. 261-8619

Mittwoch, 21.01., 28.01.2026, 18.15-20.00
Fr. 60.- / 2 x 105 Minuten

Leitung Edith De Battista, Dipl. Phil.
II in Molekularbiologie,
Dipl. NDS ETH in Humaner-
nährung
Ort Volkshochschule Solothurn

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle

Hauptbahnhofstrasse 8
4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10

Telefax: 032 626 40 11

E-Mail: info@vhs-so.ch

Web: www.vhs-so.ch

Gesundheitskompetenz stärken – Nur ein Zipperlein, oder doch mehr?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Autofahren in der Nacht herausfordernder geworden ist? Verspüren Sie ab und zu ein Kribbeln in Ihren Fingern oder schläft manchmal die ganze Hand ein? Sind Sie nach dem Essen antriebslos und müde? Erwachen Sie mehrmals in der Nacht? Haben Sie eine veränderte Verdauung oder an Gewicht verloren?

Viele solcher Beschwerden können mit dem Älterwerden zusammenhängen oder Ausdruck ernsthafter Erkrankungen sein. Im Kurs werfen wir einen Blick auf die natürlichen Veränderungen im Körper und wann es sinnvoll ist, gesundheitliche Probleme abklären zu lassen.

«Früh erkannt, früh gebannt». Eine persönliche Checkliste für sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen runden den Kurs ab.

Kurs-Nr. 254-8620

Donnerstag, 06.11.2025, 18.30-20.00
Fr. 34.– / 1 x 90 Minuten

Leitung Dr. med. Eva Hess, Ärztin
und NDS Medical Education,
Universität Bern
Ort Volkshochschule Solothurn

Guter Schlaf – Warum so wichtig für ein gesundes Herz und Hirn?

Einschlaf- und Durchschlafprobleme sind ein häufiger Grund, weshalb wir morgens ohne Energie und gerädert aufwachen. Dabei ist ein qualitativ hochwertiger Schlaf für die körperliche und geistige Gesundheit lebenswichtig! Wissen Sie, dass Schlafmangel zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes mellitus führt und damit die Lebenserwartung reduziert?

Im Vortrag erhalten Sie spannende Einblicke in die verschiedenen Schlafphasen und Genesungsprozesse, die Körper und Psyche unterstützen. Sie bekommen praktische Tipps, mit denen Sie Ihre Schlafqualität verbessern können und erfahren wie viel Schlaf Sie wirklich benötigen.

Kurs-Nr. 261-8621

Donnerstag, 26.02.2026, 18.30-20.00
Fr. 34.- / 1 x 90 Minuten

Leitung Dr. med. Eva Hess, Ärztin
und NDS Medical Education,
Universität Bern
Ort Volkshochschule Solothurn

Heilkräuterspaziergang mit Hustensirup-Herstellung

Tauchen Sie ein in die Welt der Heilkräuter!

Erleben Sie die Natur auf eine neue, heilende Art und Weise und entdecken Sie die wertvollen Heilkräfte, die direkt vor unserer Haustür wachsen. Im Rahmen eines geführten Spaziergangs lernen Sie nicht nur die wichtigsten heimischen Heilpflanzen kennen, sondern erstellen auch mit selber gesammelten Heilkräutern einen Hustensirup.

Mitbringen: Bitte wetterfeste Kleidung anziehen, 3.5 km Gehdistanz

Treffpunkt: Schloss Waldegg, Parkplatz

Die Materialkosten von Fr. 4.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 254-8111

Samstag, 25.10.2025, 14.00-15.30
Fr. 34.- / 1 x 90 Minuten

Leitung Christian Müller, Natur-
heilpraktiker in Solothurn
Ort Volkshochschule Solothurn

Kinder sanft und natürlich heilen

Ob Babys Nase läuft, das Kleinkind mit einer Magen-Darm-Grippe im Bett liegt oder das Schulkind ein verstauchtes Bein hat: Krankheiten gehören zum Kindsein, sind sozusagen Teil der Entwicklung. Naturheilkunde und Hausmittel hatten schon immer einen hohen Stellenwert, und auch heute wollen viele Eltern ihr Kind in Krankheitstagen möglichst natürlich heilen und ganzheitlich für seine Gesundheit sorgen.

Zwiebelkomresse, Melissentee, Dampfbäder und vieles mehr: Lernen Sie Hausmittel und Naturheilverfahren kennen, mit denen Sie eine Vielzahl von Beschwerden bei Kindern lindern oder heilen können. Erfahren Sie Wissenswertes über einige häufige Krankheitsbilder und Kinderkrankheiten und wann ein Arztbesuch unumgänglich ist.

Die Materialkosten von Fr. 20.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 254-8112	
Montag, 27.10.2025, 19.30-21.00 Fr. 34.- / 1 x 90 Minuten	Leitung Christian Müller, Natur- heilpraktiker in Solothurn Ort Volkshochschule Solothurn

Autogenes Training – Grundstufe

In die Stille gehen – mehr Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag!

Autogenes Training hilft Ihnen, Alltagsstress und Hektik mit wohltuender Entspannung auszugleichen. Sie lernen, überall und jederzeit in ein Gefühl von innerer Ruhe einzutauchen und laden Ihre «Batterien» wieder auf. Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessern sich, Ihre Sicherheit in Prüfungssituationen festigt sich. Sie schlafen tiefer, Ihr inneres Gleichgewicht und Ihr Selbstvertrauen werden gestärkt, Nervosität, Ängste und Spannungen abgebaut.

Regelmässiges Autogenes Training stärkt Ihr Immunsystem und baut Stresssymptome ab. Sie lernen, sich auf konstruktive Gedankenmuster auszurichten und mit Hilfe Ihrer mentalen Energie Ziele müheloser zu erreichen. Wir üben im Sitzen und in Alltagsbekleidung.

Kurs-Nr. 254-8501

Montag, 20.10. - 08.12.2025, 18.00-19.15

Fr. 308.- / 8 x 75 Minuten

Leitung Alex Baumgartner, Coach
ZiS, Lehrer für Autogenes
Training SAT

Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 261-8501

Montag, 12.01. - 16.03.2026, 18.00-19.15

Fr. 308.- / 8 x 75 Minuten

Leitung Alex Baumgartner, Coach
ZiS, Lehrer für Autogenes
Training SAT

Ort Volkshochschule Solothurn

Anmerkungen: Ausfalltage: 02.02, 09.02.25

Modul I: Grundlagen der Aromatherapie

Was sind ätherische Öle und wie wirken sie? Wir lernen die Richtlinien zur sicheren Anwendung der ätherischen Öle kennen. Dabei stehen aromatische und topische Anwendungstechniken im Fokus.

Die 3 beliebtesten Öle schauen wir uns im Detail an und stellen einen eigenen Riechstift her.

Materialkosten: Fr. 6.- für selbst hergestellten Riechstift

Kurs-Nr. 254-8610	
Montag, 10.11.2025, 18.00-20.00 Fr. 45.- / 1 x 2 Stunden	Leitung Lucia Hönig Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 254-8611	
Montag, 17.11.2025, 18.00-20.00 Fr. 45.- / 1 x 2 Stunden	Leitung Lucia Hönig Ort Volkshochschule Solothurn

Modul II: Praktische Anwendung der Aromatherapie

- Weitere aromatische und topische Anwendungstechniken
- Praktische Anwendung der 10 beliebtesten ätherischen Öle
- Herstellen einer eigenen Ölmischung

Materialkosten: Fr. 6.- für selbst hergestellte Ölmischung

Kurs-Nr. 261-8612	
Montag, 19.01.2026, 18.00-20.00 Fr. 45.- / 1 x 2 Stunden	Leitung Lucia Hönig Ort Volkshochschule Solothurn
Kurs-Nr. 261-8613	
Montag, 26.01.2026, 18.00-20.00 Fr. 45.- / 1 x 2 Stunden	Leitung Lucia Hönig Ort Volkshochschule Solothurn

Powder und Prosecco

Du bist unsicher wie Du Dich schminken sollst und möchtest dennoch Deine Vorzüge in Deinem Gesicht betonen? Dann ist dieser Abend genau das richtige für Dich! Ich zeige Dir mit welchen Produkten Du Dich wohler und selbstsicherer fühlst. Freue Dich auf einen spannenden Abend und ganz viel Freude am Entdecken von verschiedenen Beauty-Produkten und Schminktechniken.

Die Materialkosten von Fr. 22.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 254-8211

Donnerstag, 13.11.2025, 18.00-20.00
Fr. 45.- / 1 x 2 Stunden

Leitung Sabrina Aebi
Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 254-8212

Donnerstag, 04.12.2025, 18.00-20.00
Fr. 45.- / 1 x 2 Stunden

Leitung Sabrina Aebi
Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 261-8211

Donnerstag, 15.01.2026, 18.00-20.00
Fr. 45.- / 1 x 2 Stunden

Leitung Sabrina Aebi
Ort Volkshochschule Solothurn

Kurs-Nr. 261-8212

Donnerstag, 19.03.2026, 18.00-20.00
Fr. 45.- / 1 x 2 Stunden

Leitung Sabrina Aebi
Ort Volkshochschule Solothurn

Eigenes Holzauto mit CNC herstellen

Haben Sie "CNC" schon gehört, Ihnen ist aber nicht sehr klar, wie das geht? In diesem Schnupperkurs sehen Sie aus nächster Nähe zu, und besser noch: Sie stellen selber Ihr eigenes Teil mit dieser industriell weitverbreiteten Technologie her. Dabei werden Sie natürlich vom Kursleiter begleitet und arbeiten auch selbstständig mit den detaillierten Arbeitsunterlagen und einer kleinen CNC-Maschine. Ausserdem «zeichnen» Sie Ihr eigenes Bauteil auf Ihrem Laptop oder Tablet (bitte mitbringen – wir verwenden sehr einfache, web-basierte Anwendungen – Sie brauchen also keine Software zu installieren).

Ein wichtiger Schwerpunkt des Kurses ist die generell gemächlich gehaltene Durchführung: höchstens vier TeilnehmerInnen arbeiten in Ihrem jeweiligen Tempo ohne Zeitdruck. Ein kleines Käsetellerchen und das authentische Werkstattatelier unterstreichen ein einzigartiges Erlebnis. Mit inbegriffen ist zusätzlich ein durch den Kursleiter hergestellter Holzbausatz. Dieses aufwändig vorgefertigte Objekt dient als Grundlage und wird durch Sie während des Kurses bearbeitet und ergänzt. Im Vorfeld des Kurses wählen Sie aus zwischen: Alfa Romeo 33 stradale, Rössli Hü, Ferrari 250 GTO, VW Käfer und Porsche 959 Rallye

Die Materialkosten von Fr. 40.- sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 254-8300	
Mittwoch, 12.11., 19.11., 26.11.2025, 18.30-20.30 Fr. 150.- / 3 x 2 Stunden	Leitung Reto Nardini Ort www.bistrodubois.ch Kastelsstrasse 18, Grenchen

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10

Telefax: 032 626 40 11

E-Mail: info@vhs-so.ch

Web: www.vhs-so.ch

Mitglied werden

Die Volkshochschule Solothurn ist ein gemeinnütziger Verein, der ohne staatliche Subventionen auskommt, und der die Anliegen einer zeitgemässen und innovativen Erwachsenenbildung unterstützt.

Was bringt mir eine Mitgliedschaft?

Durch Ihre Mitgliedschaft tragen auch Sie dazu bei, dass sich die Volkshochschule ständig weiter entwickelt und Kurse anbietet, die Sie auf Ihrem persönlichen Lernweg unterstützen. Als Mitglied profitieren Sie bei jedem besuchten Kurs von 5% Rabatt auf den Kurspreis. Dies gilt nicht für Einzelkurse, Kleingruppen, Integrationskurse und Lehrgänge.

Mitgliederbeitrag

Einzelpersonen	Fr. 30.–
Paare	Fr. 50.–
Gönnerbeitrag	Fr. 100.–
Firmen, Institutionen und Organisationen	Fr. 250.–



Anmeldung Mitglied werden



☐ Ja, ich möchte Mitglied der Volkshochschule Solothurn werden.

Name:	Vorname:
Strasse / Nr.:	PLZ / Wohnort:
Tel. Privat:	E-Mail:

Datum:

Unterschrift:



Volkshochschule Solothurn

Sekretariat

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn

Anmeldung Herbst-/Winterprogramm 2025/2026

(pro Person /Kurs bitte eine Anmeldung vollständig ausfüllen)

Kurs-Nr.:

Kursname:

☐ Herr

☐ Frau

Name:

Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Wohnort:

Tel. Privat:

E-Mail:

☐ Mitglied

☐ Nichtmitglied

☐ Mitglied der VHS Solothurn werden

Datum:

Unterschrift:

Mit Ihrer Unterschrift akzeptieren Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Volkshochschule Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 8, 4500 Solothurn, Tel. 032 626 40 10, info@vhs-so.ch



Anmeldung Herbst-/Winterprogramm 2025/2026

(pro Person /Kurs bitte eine Anmeldung vollständig ausfüllen)

Kurs-Nr.:

Kursname:

☐ Herr

☐ Frau

Name:

Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Wohnort:

Tel. Privat:

E-Mail:

☐ Mitglied

☐ Nichtmitglied

☐ Mitglied der VHS Solothurn werden

Datum:

Unterschrift:

Mit Ihrer Unterschrift akzeptieren Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Volkshochschule Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 8, 4500 Solothurn, Tel. 032 626 40 10, info@vhs-so.ch



Volkshochschule Solothurn

Sekretariat

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn



Volkshochschule Solothurn

Sekretariat

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn

cinedolcevida
kinogenuss am nachmittag

l'après-midi

Geniessen Sie Wellness für die Seele im Kino!

jeweils am Donnerstagnachmittag

14:30 im Kino Capitol Solothurn,

Filme, welche anregen, nachdenklich machen
oder einfach ein Gutes Gefühl geben.



die gedruckten Programme
finden Sie im Kino oder im
Büro Solothurn Tourismus
kinosolothurn.ch

SVEB-Zertifikat

Ausbilder/in

Kursstart: 20. Februar 2026

www.vhs-so.ch

032 626 40 10



faigle

**WIR BEGLEITEN SIE MIT DIGITALEN BUSINESS LÖSUNGEN
PROFESSIONELL IN DIE ZUKUNFT**

Optimieren Sie die Prozesse und die Effizienz Ihres Unternehmens.
Als führendes Schweizer Unternehmen unterstützen wir Sie rund um
Prozess- und Dokumentenmanagement sowie Print- und Scan Lösungen.

faigle.ch

Bücher sind gute Freunde.



jetzt stöbern

LÜTHY

Gurzelngasse 17/30
4500 Solothurn
Tel. 032 625 33 15



DRUCKEREI | UEBELHART

LERNEN MACHT SPASS

Druckerei Uebelhart AG
Känzeliweg 4
4522 Rüttenen

Phone 032 622 89 46
info@uebelhart.ag
www.uebelhart.ag



WEIL ES IM INTERNET AUCH SINNVOLLES GIBT.

Mit HEBORG.CH Angebote und Anbietende zu verschiedenen Präventionsthemen wie körperliche und psychische Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Sucht, Gewalt und Schulden/Budget suchen und finden. Für Privat- und Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich.

HEBORG.CH

**spital
club**
der clevere Zusatz

RUHE | KOMFORT | FREIE ARZTWAHL

BEISPIEL:

20–49-jährig, **Privat** im Einbettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 80.– / Monat**

BEISPIEL:

20–49-jährig, **Halbprivat** im Zweibettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 45.– / Monat**

Unter 65-jährige:
**50%
RABATT**
für die ersten beiden
Beitragsjahre!

Als Mitglied können Sie sich den komfortablen Spitalaufenthalt noch leisten!

Die Mitglieder der Geschäftsstelle beraten Sie gerne.

SPITAL CLUB SOLOTHURN | 032 627 30 18 | info@spitalclub.ch | www.spitalclub.ch