



## **Programm 1. Halbjahr 2025**

V04/03.02.2025

## Idee

mine-ex ist steht für : «Wir schenken Zukunft. Wir geben den leidgeprüften Menschen, die durch einen schrecklichen Minenunfall eine oder mehrere Gliedmassen verloren haben, eine Perspektive.»

Der Rotary Club Interlaken hat mit dem mine-ex-Lauf über Jahre hinweg sehr viel Geld gesammelt für diese Stiftung. Mit der [Rotary Club Interlaken Academy](#) sollen weitere Gelder für mine-ex gesammelt werden – in Kombination mit einem rotarischen Treffen und Wissensaustausch.

***Macht mit – und spendet für mine-ex!***

## Organisation

### Anmeldung

Die Anmeldung ist via Polaris vorzunehmen.

### Teilnahme

Die Teilnahme ist zwingend. Im Verhinderungsfall bleibt der Geldbetrag geschuldet. Eine Ersatzperson kann gestellt werden.

### Weitere Teilnehmer

Die Teilnahme von Partner:innen oder Drittpersonen ist möglich. Die Konditionen sind für sie identisch.

### Durchführung

Bei Absage von Seiten Rotary Club (z.B. zu wenig Anmeldungen) werden die Kosten erlassen.

### Teilnahmegebühr

Die Kurskosten werden mine-ex gespendet. Zusatzkosten wie Getränke, Skipass etc. gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

### Bezahlung

Der Betrag ist in der Woche nach dem Event geschuldet.

#### **Bankverbindung**

Rotary-Club Interlaken

Bank EKI

CH71 0839 3016 1015 4780 7

**Vermerk: *Academy***

## Inhalt | Angebot

Thema	Datum	Anmeldeschluss	Seite
Idee und AGBs			2
Inhaltsverzeichnis			3
Himmelsbeobachtung Teil I	04. März 2025	24. Februar 2025	4
Himmelsbeobachtung Teil II	11. März 2025	24. Februar 2025	4
Himmelsbeobachtung Teil III	18. März 2025	24. Februar 2025	4
Das biologische Alter um 20 Jahre senken!	25. März 2025	18. März 2025	5
Fahren mit dem electrical Monocycle	07. April 2025	01. April 2025	6
Fahren mit dem electrical Monocycle	14. April 2025	01. April 2025	6
Faszinierendes Marokko	28. April 2025	28. März 2025	7
Antropozän   Biosphäre	08. Mai 2025	01. Mai 2025	9
Gemologie	19. Mai 2025	12. Mai 2025	8
3D-Druck!	21. Mai 2025	14. Mai 2025	10
Social Media für meine Firma	05. Juni 2025	29. Mai 2025	11

## Himmelsbeobachtung

*Von Auge, mit Feldstecher und mit kleinem Smart-Teleskop*

<b>Wissensvermittler</b>	<b>Rotarier Andreas Baumgartner</b>
--------------------------	-------------------------------------

<b>Inhalte</b>
<p>Mond, Planeten, Sterne, astronomische Nebel und Galaxien zu beobachten fasziniert und bringt uns kosmologischen und philosophischen Gedanken näher.</p> <p>Seit kurzem gibt es erschwingliche (CHF &lt; 500.-) automatisierte Teleskope, ideal für den Einsteiger ins Sterngucker Hobby. Wir werden uns mit Himmelsobjekten beschäftigen und ein kleines Smart-Teleskop kennen lernen.</p>

<b>SPEZIELL</b>	Der Kurs findet auf 3 Abende verteilt statt. Inhaltlich baut er jeweils auf dem vorherigen Abend auf, sodass sinnvollerweise alle 3 Abende besucht werden. Einzelabende können ausnahmsweise aber auch gebucht werden.
-----------------	--

Daten	Von	Bis	Ort
04. März 2025	20.00 h	22.00	Andreas Baumgartner, Freiestrasse 44, 3800 Interlaken
11. März 2025	20.00 h	22.00	Andreas Baumgartner, Freiestrasse 44, 3800 Interlaken
Ab 18. März 2025	20.00 h	22.00	Zeit / Ort wird je nach Wetterprognose vereinbart.

<b>Inhalt</b>	
04. März 2025	Kosmologie: was gibt es im Weltall, was lässt sich wie beobachten
11. März 2025	Astronomische Instrumente inkl. Test eines Smart-Teleskops
18. März 2025	Himmelsbeobachtung vor Ort mit Feldstecher und (Smart-)Teleskop

<b>Teilnehmer</b>	mindestens 2 – maximal 10
-------------------	---------------------------

<b>Anmeldeschluss</b>	24. Februar 2025
-----------------------	------------------

<b>Teilnahmegebühr</b>	CHF 150.-. Bei Besuch von lediglich 2 Abenden: CHF 100.-
------------------------	--

## So reduziert man sein biologisches Alter um 20 Jahre!

Ein Erfahrungsbericht mit Tipps zum Nachahmen.

<b>Wissensvermittler</b>	<b>Rotarier André Graber</b> zusammen mit <b>Rotarier Helmut Perreten</b> und <b>Rotarier Dr. Roman Schneider</b>
--------------------------	--

<b>Inhalte</b>
<p>In einem gesundheitlichen Tief rieten André Graber die Ärzte, kürzer zu treten. Bis auf einen Arzt, der ihn an die Sportmedizin im Balgrist in Zürich verwies. Dort erläuterte man ihm, dass man bis ins hohe Alter seine Leistungsfähigkeit steigern kann. Unter Anleitung begann er sein Training. Zu Beginn war es hart, doch schon bald stellten sich Erfolge ein; das motivierte zu mehr! Bald stellte André Gaber fest, dass man auch Trainingspausen zur Regeneration braucht. Zu Beginn war sein biologisches Alter 79, 2 Jahre später 58 und er fühlte sich 'puddelwohl'. Eine Nebenwirkung des Trainings ist auch, dass André Graber in den letzten 2 Jahren weder eine Erkältung noch eine Grippe hatte.</p> <p>Die Trainingserfahrungen werden mit medizinischen und trainingstechnischen Erläuterungen von Dr. Roman Schneider und Helmut Perreten untermauert.</p>

Daten	Von	Bis	Ort
25. März 2025	19.00 h		Hotel Beausite Unterseen

<b>Teilnehmer</b>	mindestens 5 – maximal 50
-------------------	---------------------------

<b>Anmeldeschluss</b>	18. März 2025
-----------------------	---------------

<b>Teilnahmegebühr</b>	CHF 90.-
------------------------	----------

## Fahren mit dem electrical Monocycle

Erste Schritte und Übungsstunden

<b>Wissensvermittler</b>	Rotarier Martin Finger
--------------------------	------------------------

Inhalte
<p>Erlernen des Fahrens im Gleichgewicht des Einrades – der Elektromotor hilft uns dabei...</p> <p>Wir fahren auf der Tartanbahn des BZI und können zu Beginn ein Geländer und einen rotarischen Freund zu Hilfe nehmen. Bald schon geht es ohne Hilfe und wir <b>fahren</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Doppelstocktechnik wie beim <b>Langlaufen</b>.</li> <li>• mit Kurven wie beim <b>Slalomfahren</b></li> <li>• oder einfach geradeaus und ohne Stöcke...</li> </ul> <p>Tutorial: <a href="https://youtu.be/XZQsEJ88Dj4">https://youtu.be/XZQsEJ88Dj4</a></p>

<b>SPEZIELL</b>	<p>Mitnehmen: <b>Helm, Handschuhe, lange Stöcke (Langlauf)</b></p> <p>⇒ wenn möglich Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschoner</p>
-----------------	---

Daten	Von	Bis	Ort
07. April 2025	14.00	16.00	Aussensportplatz BZI
14. April 2025	14.00	16.00	Aussensportplatz BZI

<b>Teilnehmer</b>	mindestens 1 – maximal 4
-------------------	--------------------------

<b>Anmeldeschluss</b>	01. April 2025
-----------------------	----------------

<b>Teilnahmegebühr</b>	CHF 100.-
------------------------	-----------

## Faszinierendes Marokko

*Exotische Schönheit im Norden Afrikas*

<b>Wissensvermittler</b>	<b>Rotarier Claudio Foiera</b>
--------------------------	--------------------------------

Inhalte
<p>Ein Blick auf Marokko als Reiseland für Interessierte. Das Maghreb-Land ist überaus abwechslungsreich und bietet viele Facetten für aufgeschlossene Reisende, kulturell Interessierte und Abenteuerlustige.</p> <p>Marokko fasziniert durch seine exotische Schönheit und Vielfältigkeit der Landschaften vom hohen Atlasgebirge bis in die weite Wüste der Sahara, Geschichte, Kultur, Kulinarik, Natur und Gastfreundschaft.</p> <p>Das nordafrikanische Land bietet vielfältige Erlebnisse von der Kameltour in den Sanddünen der Sahara, der Übernachtung im Berberzelt unter den Sternen als auch den Besuch geschichtsträchtiger Königs- und UNESCO-Weltkulturerbstätten wie Meknès, Fes und Marrakesch und deren Gassen und bunten Märkten (Souks).</p> <p>Es ist ein einzigartiges und abwechslungsreiches Reiseland mit orientalischem Charakter.</p> <p>Ein Abend mit Erfahrungen von Claudio Foiera, angereichert mit Bildern und Musik über das wunderbare und vielfältige Marokko.</p>

Daten	Von	Bis	Ort
28. April 2025	19.00 h		Hotel Beausite Unterseen

<b>Teilnehmer</b>	mindestens 10 – maximal 40
-------------------	----------------------------

<b>Anmeldeschluss</b>	28. März 2025
-----------------------	---------------

<b>Teilnahmegebühr</b>	CHF 90.-
------------------------	----------

## Antropozän | Biosphäre

*Inputreferat mit Diskussion*

<b>Wissensvermittler</b>	<b>Rotarier Roman Schneider</b>
--------------------------	---------------------------------

<b>Inhalte</b>
<p>Antropozän, das Zeitalter des Gewinns an Komfort für die Menschen (Fortschritt in Technologie, Medizin, Mobilität, Ernährung etc), aber auch das Zeitalter des Verlusts an Biodiversität, Süswasser, Humus, Gletscher etc.</p> <p>Diskussion (1-2 Std.) nach initialem Power-Point (ca ½ Std.) mit mit der Frage: «Wie bleiben wir Menschen in kreativer Balance zwischen Komfort/Konsum und Ressourcenverknappung.»</p>

<b>Daten</b>	<b>Von</b>	<b>Bis</b>	<b>Ort</b>
08. Mai 2025	19.00 h	ca. 21.30 h	Roman Schneider, Helvetiastr. 20, 3800 Unterseen

<b>Teilnehmer</b>	mindestens 6 – maximal 10 (bei grossem Interesse zusätzlicher Abend)
-------------------	--

<b>Anmeldeschluss</b>	01. Mai 2025
-----------------------	--------------

<b>Teilnahmegebühr</b>	CHF 90.-
------------------------	----------

## Gemologie – die Welt der Edelsteine

*Qualitätsmerkmale bei Edelsteinen*

<b>Wissensvermittler</b>	Rotarier Walter A. Balmer, Wädi
--------------------------	---------------------------------

Inhalte
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschied Diamanten / Farbedelsteine</li> <li>- Die 4 Cs</li> <li>- Wie lese ich ein Farb Edelstein-Zertifikat?</li> <li>- Spannungsfeld zwischen Herkunftsnachweis, Traceability und Blockchain</li> <li>- Herausforderungen im Bereich der Behandlungen</li> <li>- Praktische Beispiele</li> </ul>

Daten	Von	Bis	Ort
Montag, 19. Mai 2025	19:00 h	20:30 h	Seminarraum, Kabelfernsehen Bödeli AG, Weissenaustrasse 56, 3800 Unterseen

<b>Teilnehmer</b>	Mindestens 4 – maximal 6 Personen
-------------------	-----------------------------------

<b>Anmeldeschluss</b>	Montag, 12. Mai 2025
-----------------------	----------------------

<b>Teilnahmegebühr</b>	CHF 90.-
------------------------	----------

## 3D-Druck!

Wie funktioniert es und eigenes Experiment

<b>Wissensvermittler</b>	<b>Rotarier Max Ritter</b>
--------------------------	----------------------------

Inhalte
<p>Ziele der Session:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ängste</b> abbauen: Der 3D-Druck ist weniger kompliziert, als es auf den ersten Blick scheint.</li> <li>• <b>Möglichkeiten</b> und Grenzen aufzeigen: lernen, was realistisch machbar ist – und was nicht.</li> <li>• <b>Startpunkt</b> für eigene Projekte bieten: Praktische Tipps, wie und wo man beginnen kann.</li> <li>• <b>Lust</b> auf's Ausprobieren wecken: Der Kurs gibt die Grundlagen, aber der wahre Lernprozess geschieht durch eigenes Experimentieren und Entdecken.</li> </ul> <p>Ablauf im Überblick:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einführung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorstellung Geräte, Materialien, Software</li> <li>- Hinweise, wo geeignete Modelle und Ressourcen im Internet zu finden sind</li> </ul> </li> <li>2. Demonstration des Workflows <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vom Download des Modells bis zur druckfertigen Datei</li> </ul> </li> <li>3. Praktische Übung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein kleines Modell im Internet finden, herunterladen, individuell anpassen und für den Druck vorbereiten</li> </ul> </li> <li>4. Druck starten <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wir starten den Druckprozess gemeinsam. Da der Druck zu lange dauert, beobachten wir nur den Beginn. Die fertigen Modelle werden beim nächsten Lunch verteilt.</li> </ul> </li> <li>5. Gemütlicher Abschluss <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mini-Apéro während des Beobachtens des Druckstarts.</li> </ul> </li> </ol> <p>Dieser Kurs gibt die nötigen Impulse, um selbst kreativ zu werden – und zeigt, dass der Weg zum 3D-Druck-Profi spannend, aber auch ein Prozess des ständigen Lernens ist.</p>

<b>SPEZIELL</b>	Eigenen Laptop mit Ladekabel mitnehmen, Maus ist hilfreich.
-----------------	---

Daten	Von	Bis	Ort
21.5.2025	17.30	Ca 19.30	Bei Ritters: Wellenacher 28, Unterseen

<b>Teilnehmer</b>	Maximal 12
-------------------	------------

<b>Anmeldeschluss</b>	14. Mai 2025 (First come, first serve)
-----------------------	--

<b>Teilnahmegebühr</b>	CHF 100.- inkl. Material
------------------------	--------------------------

## Social Media für meine Firma

*Erste Schritte und Tipps*

<b>Wissensvermittler</b>	Rotarierin Valérie Burnier
--------------------------	----------------------------

<b>Inhalte</b>
<p>Es werden Dir die verschiedenen Kanäle der Sozialen Medien aufgezeigt und Du erkennst, welche für Deine Arbeit oder Deinen Betrieb sinnvoll sind, um Deine Zielgruppen zu erreichen.</p> <p>Der Aufbau und die Anforderungen an einen Unternehmens-Social Media Auftritt werden vermittelt und Du bekommst eine Anleitung für die Erarbeitung Deiner eigenen Social Media Strategie.</p>

<b>SPEZIELL</b>	<p>Eigenen Laptop mit Ladekabel und Maus mitnehmen.</p> <p>Zugang (Mail und Passwörter) für bestehende Kanäle mitnehmen.</p>
-----------------	--

Daten	Von	Bis	Ort
5. Juni 2025	19.00 h	22.00	Hotel Beausite Unterseen

<b>Teilnehmer</b>	mindestens 4 – maximal 12
-------------------	---------------------------

<b>Anmeldeschluss</b>	29. Mai 2025
-----------------------	--------------

<b>Kosten</b>	CHF 100.-
---------------	-----------