

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



Unser Kursprogramm
2025: Gemeinsam unterwegs



Liebe Kursteilnehmende

Für das Kursjahr 2025 haben wir unser Motto neu definiert: «Gemeinsam unterwegs». Neues erleben zu dürfen und Erfahrungen zu sammeln, ist noch schöner, wenn dies mit anderen Menschen geteilt werden kann. Ob beim Wandern in den beeindruckenden Bergen, beim Entdecken kultureller Highlights, beim Kanufahren auf dem See oder bei unseren Bewegungs- und Gymnastiktagen – wir bieten vielfältige Möglichkeiten, gemeinsam aktiv zu sein.

Unser Engagement konzentriert sich auf die Förderung der Eigenständigkeit blinder und sehbeeinträchtigter Menschen. Ziel ist es, ihnen zu ermöglichen, ihren Alltag möglichst selbständig zu gestalten. Der Schweizerische Blindenbund stellt über 20 Kurse bereit, die darauf abzielen, den Teilnehmenden Freude, Spass und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Mit dem Kursprogramm 2025 präsentieren wir unsere Angebote einem breiten Publikum. Sie sind herzlich eingeladen, unsere Kursvielfalt zu erkunden, einzutauchen und sich für die Programme Ihrer Wahl anzumelden.

Für Fragen oder weitergehende Informationen steht Ihnen unser Kurssekretariat gerne zur Verfügung. Wir unterstützen Sie bei der Auswahl und Buchung des passenden Kurses und freuen uns darauf, Sie persönlich kennenzulernen.

Ihre Kursverantwortliche

Leonie Cagienard

Schweizerischer Blindenbund SBb

P.S.: Das Kursprogramm wurde in Grossdruck, Brailleschrift, akustische Version im VoiceNet (031 390 88 88) sowie als barrierefreies PDF produziert.

Chronologisches Inhaltsverzeichnis

24.01. – 26.01.2025	Schneeschuhlaufen auf dem Glaubenberg	5
10.03. – 14.03.2025	Gymnastiktage im Frühling	6
14.03. – 16.03.2025	Schneeschuhlaufen in Habkern	7
04.04. – 06.04.2025	Yoga-Wochenende im Zentrum Ranft, Flüeli Ranft	8
12.04. – 16.04.2025	Nordic Walking und Wandern am Bodensee	9
02.06. – 06.06.2025	Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag	10
20.06. – 22.06.2025	Klang und Bewegung im Toggenburg	11
04.07. – 06.07.2025	Natur und Kultur in St. Gallen	12
06.07. – 13.07.2025	Wanderwoche im Toggenburg	14
29.07. – 31.07.2025	Wandern und Heilkräuterkurs in Altdorf	15
09.08. – 16.08.2025	Wanderwoche Celerina	16
29.08. – 31.08.2025	Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee	17
04.09. – 08.09.2025	Magischer Jura - Wandertage	18
13.09. – 20.09.2025	Wanderwoche im Safiental	20
18.09.2025	Kulturtag in Brienz	21
06.10. – 10.10.2025	Gymnastiktage im Herbst	22
07.10. – 11.10.2025	Wandertage im Wallis	24
25.10.2025	Kochkurs	25
31.10. – 02.11. 2025	Yoga-Wochenende im Kloster Kappel am Albis	26
24.11. – 28.11.2025	Bewegungstage vor den Festtagen am Bodensee	27
Unsere Semesterkurse		29
Unsere Kursleitenden stellen sich vor		30
Leitbild Schweizerischer Blindenbund		34



Schneeschuhlaufen auf dem Glaubenberg

Was gibt es Schöneres, als in der tief verschneiten Natur Spuren zu ziehen! Das Schneeschuh-Wochenende bietet die Gelegenheit, mit Gleichgesinnten traumhafte, voralpine Landschaften zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht nötig, dafür Motivation und Kondition für rund vierstündige Wanderungen. Das Schneeschuhlaufen stärkt den Gleichgewichtssinn und die Koordination von Bewegungsabläufen. Wir unterstützen Anfängerinnen und Anfänger mit viel Einfühlungsvermögen. Entspannung und Spass kommen nicht zu kurz. Eine kleine Wellnessanlage ist vorhanden.

Datum:	Freitag, 24. Januar bis Sonntag, 26. Januar 2025
Ort:	Berghotel Langis, Stalden
Preis:	EZ CHF 290.–, DZ CHF 240.–
Leitung:	Lukas Birchmeier
Spezielles:	Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet
Anmelden bis:	24. November 2024

Gymnastiktage im Frühling

Im hauseigenen Gymnastiksaal trainieren Sie am Vormittag wichtige Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Mobilität für den Alltag. Sie erlernen und vertiefen Übungen, die sich auch leicht zu Hause ausführen lassen. Als Ergänzung zur Gymnastik bieten wir Ihnen am Nachmittag leichte Wanderungen, Spaziergänge und Entspannungsübungen an.

Dieser Kurs eignet sich auch für ältere, bewegungsfreudige Personen. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum:	Montag, 10. März bis Freitag, 14. März 2025
Ort:	Gästehaus Bethanien, St. Niklausen
Preis:	EZ mit Lavabo (Etagendusche/WC) CHF 610.– EZ mit WC/Lavabo (Etagendusche) CHF 700.– DZ mit WC/Dusche CHF 690.–
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Anmelden bis:	10. Januar 2025

Schneeschuhlaufen in Habkern

Was gibt es Schöneres, als in der tief verschneiten Natur Spuren zu ziehen! Das Schneeschuh-Wochenende in Habkern bietet die Gelegenheit, sich durch die mystische Moorgegend der Lombachalp mit seinen urwüchsigen Bergföhren zu bewegen. Vorkenntnisse sind nicht Voraussetzung, jedoch Kondition und Motivation, um ca. 4 Stunden zu wandern. Wir unterstützen Anfängerinnen und Anfänger mit viel Einfühlungsvermögen. Erfahrene Personen können ihre Techniken vertiefen. Freude und Spass an dieser Aktivität stehen im Vordergrund.

Datum:	Freitag, 14. März bis Sonntag, 16. März 2025
Ort:	Sporthotel, Habkern
Preis:	EZ CHF 350.–, DZ CHF 310.–
Leitung:	Lukas Birchmeier
Spezielles:	Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet
Anmelden bis:	14. Januar 2025

Yoga-Wochenende im Zentrum Ranft, Flüeli Ranft

Mit Yoga lernen wir uns und unseren Körper besser kennen. Wir lernen an diesem Yoga-Wochenende die Körperübungen so auszuführen, dass sie wohltuend, stärkend, entspannend und ausgleichend wirken. Die Achtsamkeit und Atmung spielen dabei eine zentrale Rolle. Die Yogastunden sind nach dem Yin und Yang-Prinzip gestaltet. Aktivierende wie auch entspannende Elemente wechseln sich harmonisch ab. Auch Klänge und Gesang werden unsere Yogapraxis bereichern.

Flüeli-Ranft ist bekannt wegen dem Nationalheiligen Niklaus von Flüe, welcher den Ort mit seinem spirituellen Wirken stark geprägt hat. Diese kraftvolle, naturnahe Umgebung werden wir in das Yogaseminar miteinbeziehen.

Das Yoga-Wochenende ist für Anfängerinnen und Anfänger wie auch für Yoga-Erfahrene geeignet. Vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmenden auf einer Matte auf dem Boden knien, sitzen, liegen und stehen können.

Datum:	Freitag, 4. April bis Sonntag, 6. April 2025
Ort:	Hotel Zentrum Ranft, Flüeli-Ranft
Preis:	EZ (Dusche/WC auf Etage) CHF 330.– DZ zur Einzelnutzung (Dusche/WC auf Etage) CHF 350.– DZ (Dusche/WC auf Etage) CHF 320.–
Leitung:	Dinah Ehram
Anmelden bis:	4. Februar 2025

Nordic Walking und Wandern am Bodensee

Auf unseren vielseitigen Nordic Walking-Touren und Wanderungen genießen wir das Frühlingserwachen in der Bodensee-Region. Wir nutzen das mehrheitlich flache Gelände und die vielen breiten Wege, um unsere Ausdauer und Fitness zu trainieren. Unser Hotel befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofes Berlingen, was uns ermöglicht, viele verschiedene Gegenden zu erkunden.

Nordic Walking-Anfängerinnen und Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen. Gymnastik und Turnen runden das Programm ab. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum:	Samstag, 12. April bis Mittwoch, 16. April 2025
Ort:	Ferienhotel Bodensee, Berlingen
Preis:	EZ und DZ CHF 680.–
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Anmelden bis:	12. Februar 2025

Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag

Eine breite und bunte Vielfalt an Aktivitäten erwartet Sie: Gymnastik, Turnen, Spaziergänge und leichte Wanderungen, alles in angemessenem Rahmen. Nach den körperlichen Aktivitäten finden regelmässig Entspannungsübungen statt. Vorlesen und Spiele gehören ebenfalls zum abwechslungsreichen Programm. Die Geschichten und Berichte, die wir Ihnen vorlesen, regen zum Austausch an und Spiele stärken das Gemeinschaftsgefühl.

Dieser Kurs eignet sich auch für ältere, bewegungsfreudige Personen. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum:	Montag, 2. Juni bis Freitag, 6. Juni 2025
Ort:	Gästehaus Bethanien, St. Niklausen
Preis:	EZ mit Lavabo (Etagendusche/WC) CHF 610.– EZ mit WC/Lavabo (Etagendusche) CHF 700.– DZ mit WC/Dusche CHF 690.–
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Anmelden bis:	2. April 2025

Klang und Bewegung im Toggenburg

Dieser Kurs bietet Gelegenheit, sich von verschiedenen Klanginstrumenten in eine tiefe Entspannung führen zu lassen. Die verschiedenen Klänge und die anschliessende Musik ermöglichen Bewegungen, Körper und Eigenraum bewusster wahrzunehmen.

Die Schwingungen können Körperspannungen und Blockaden lösen, sodass die Energie wieder schön durch den Körper fließen kann. Durch Feldenkraisübungen am Morgen lernen wir uns bewusster und achtsamer zu bewegen. Am Abend gibt es einen musikalischen Ausklang.

Am Nachmittag stehen Ton-, Mal-, Speckstein- und Klangatelier zur freien Verfügung. Hier dürfen Sie kreativ sein, mit verschiedenen Materialien arbeiten, sich musikalisch versuchen oder ausleben. Es besteht die Möglichkeit, den Klangweg zu entdecken oder auf einfachen Wanderwegen die Natur zu geniessen.

Datum:	Freitag, 20. Juni bis Montag, 23. Juni 2025
Ort:	Sunnehus Kur & Bildung, Wildhaus
Preis:	EZ CHF 710.–, DZ CHF 620.–
Leitung:	Patricia Berghoff, Patricia de Pablos
Anmelden bis:	20. April 2025

Natur und Kultur in St. Gallen

Unser Ausgangsort ist die herrliche Stadt St. Gallen, dessen Altstadt mit dem Kloster nach wie vor eine Attraktion ist. Mithilfe eines Audioguides können wir dem Klosterareal begegnen. Ein Tagesausflug führt uns mit dem Zug am Bodensee entlang Richtung Kreuzlingen und mit dem Schiff nach Konstanz. Konstanz lässt uns verweilen, bevor wir über die Insel Mainau nach Meersburg einschiffen, wo wir diese deutsche Kleinstadt näher kennenlernen. Zurück in St. Gallen erwartet uns noch ein spannender Besuch im aussergewöhnlichen Feuerwehrmuseum. Die kulinarisch reichen Seiten der Ostschweizer Küche ergänzen unseren schönen Ausflug.

Datum: Freitag, 4. Juli bis Sonntag, 6. Juli 2025

Ort: Hotel Dom, St. Gallen

Preis: EZ Richtung Gasse CHF 500.–
EZ Richtung Hof CHF 520.–
DZ CHF 410.–

Leitung: Judith Vera Bützberger

Anmelden bis: 4. Mai 2025



Wanderwoche im Toggenburg

Eingebettet zwischen den sieben Churfürsten und dem mächtigen Säntisarchiv liegt das unverfälschte Hochtal Toggenburg. Auf unseren abwechslungsreichen Wandertouren entdecken wir diese wunderschöne Gegend mit ihren Hochmooren, Bergseen und Bergen. Den Bedürfnissen entsprechend werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Stunden Marschzeit). Wir übernachten im traditionsreichen Hotel Sternen in Unterwasser. Kommen Sie mit in das spannende Toggenburg und geniessen Sie seinen Charme und Brauchtum.

Datum:	Sonntag, 6. Juli bis Sonntag, 13. Juli 2025
Ort:	Hotel Sternen, Unterwasser
Preis:	EZ CHF 1'050.–, DZ CHF 910.–
Leitung:	Lukas Birchmeier
Anmelden bis:	6. Mai 2025

Wandern und Heilkräuterkurs in Altdorf

Während 2 Halbtagen sind wir zu Gast bei der Erika Arnold, Heilkräuterfachfrau, im Klosterhof Seedorf, Uri. Sie führt uns durch ihren Klostergarten und zeigt uns Heilpflanzen aus ihrem Garten. Wir lernen Heilpflanzen und ihre Wirkung kennen und erstellen selber eine Tinktur. Wir werden uns dem Themen Schwerpunkt Lavendel, der in ihrem Garten blüht, widmen und daraus selber Duftkugeln und eine Salbe herstellen können.

Zum Abrunden des Kurses werden wir kleinere Wanderungen rund um Altdorf unternehmen.

Anforderungen: Gute Kondition für einfachere Wanderungen von 2-3 Stunden.

Datum:	Dienstag, 29. Juli bis Donnerstag, 31. Juli 2025
Ort:	Hotel Höfli Altdorf
Preis:	EZ CHF 480.–, DZ zur Einzelnutzung CHF 520.–, DZ CHF 340.–
Leitung:	Daniela Borter
Anmelden bis:	29. Mai 2025

Wanderwoche Celerina

Kommen Sie mit uns ins Wanderparadies Engadin. Erkunden Sie auf abwechslungsreichen Wandertouren die unberührte Natur und rasten Sie an einem schönen Bergsee. Unser Hotel, die 'Alte Brauerei', liegt im Zentrum von Celerina, in unmittelbarer Nähe der Wanderwege. Den Bedürfnissen entsprechend, werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Stunden Marschzeit). Entdecken Sie die prächtige Gegend und entspannen Sie sich nach Ihrem Bergerlebnis im kleinen Wellnessbereich des Hotels.

Datum:	Samstag, 09. August bis Samstag, 16. August 2025
Ort:	Hotel Alte Brauerei, Celerina
Preis:	EZ CHF 1'100.–, DZ CHF 850.–
Leitung:	Angela Anzi, Sabine Schädler
Anmelden bis:	9. Juni 2025

Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee

Beim Kanufahren erleben Sie die Natur, Weite und Ruhe auf besondere Art. Der Vierwaldstättersee bietet mit seinen Buchten eine einmalige Kulisse. Es ist eine wunderschöne Herausforderung, sich mit eigener Muskelkraft fortzubewegen, die Balance zu halten und über das Wasser zu gleiten. Im Kurs werden Grundkenntnisse des Kanufahrens vermittelt. Sie werden von einem fachkundigen Team eingeführt und begleitet.

Für die Teilnahme sind Freude am Wasser, gute Schwimmkenntnisse und Beweglichkeit Voraussetzung. Wir übernachten im stilvoll eingerichteten Backpacker nahe der Einstiegsstelle.

Datum:	Freitag, 29. August bis Sonntag, 31. August 2025
Ort:	Backpackers, Luzern
Preis:	EZ CHF 440.–, 2er Stockbett zur Einzelnutzung CHF 480.–, DZ CHF 500.–
Leitung:	Lukas Birchmeier
Spezielles:	Einfache, zweckmässige Unterkunft
Anmelden bis:	29. Juni 2025

Magischer Jura - Wandertage

Das Jura wird durch eine einzigartige Naturlandschaft geprägt, mit offenen, weiten Weiden, dichten Wäldern, Bauernhöfen und Moorweiher, die uns einladen, entdeckt zu werden. Wir wandern durch Naturschutzgebiete, die wahre Paradiese für Naturliebhaber sind. Auf unseren Wanderungen durch die einzigartige Landschaft der Freiberge treffen wir mit grosser Wahrscheinlichkeit auf die kräftigen, intelligenten, oftmals neugierigen und anmutigen Freiburger Pferde.

Das Hotel CIP in Tramelan, am Tor zu den Freibergen gelegen, ist der ideale Ausgangspunkt für unsere täglichen Wanderungen in diesem Wanderparadies Jura.

Anforderungen: Für die täglichen Wanderungen von 3½ -5 Stunden wird eine gute Kondition vorausgesetzt.

Datum:	Donnerstag, 4. September bis Montag, 8. September 2025
Ort:	CIP Hotel, Tramelan
Preis:	EZ CHF 740.–, DZ CHF 610.–
Leitung:	Daniela Borter
Anmelden bis:	4. Juni 2025



Wanderwoche im Safiental

Im wunderschönen Naturpark Beverin, im Safiental wandern wir auf den Spuren der Walser. Wir tauchen ein in eine intakte Kultur- und Naturlandschaft mit viel Schönerem für alle Sinne. Unser Hotel liegt inmitten des Tals in Tenna, hoch auf einer Sonnenterasse, wohin uns das Postauto bringt. Es bleibt jeweils Zeit am Abend den ruhigen Ort zu geniessen und nach den Tageswanderungen zu entspannen

Datum:	Samstag, 13. September bis Samstag, 20. September 2025
Ort:	Berghotel Alpenblick, Tenna
Preis:	EZ CHF 1'100.–, DZ CHF 850.–
Leitung:	Angela Anzi
Anmelden bis:	13. Juli 2025

Kulturtag in Brienz

Brienz ist ein wunderbarer Ort, um die Schönheit der Holzschnitzerei zu entdecken und die handwerkliche Kunst der Einheimischen zu bewundern. Die Schule für Holzbildhauerei «Schnätzi» wird uns während einer Führung spannende Einblicke in die Geschichte der Holzbildhauerei gewähren. Im Anschluss bringt uns die historische Briener Rothornbahn bis zur Mittelstation, wo wir im Berghaus ein feines Mittagessen geniessen dürfen und uns von der herrlichen Umgebung verzaubern lassen können.

Datum:	Donnerstag, 18. September 2025
Ort:	Brienz
Preis:	CHF 95.–, inkl. Mittagessen
Leitung:	Leonie Cagienard
Spezielles:	Tageskurs
Anmelden bis:	18. Juli 2025

Gymnastiktage im Herbst

Im hauseigenen Gymnastiksaal trainieren Sie am Vormittag wichtige Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Mobilität für den Alltag. Sie erlernen und vertiefen Übungen, die sich auch leicht zu Hause ausführen lassen. Als Ergänzung zur Gymnastik bieten wir Ihnen am Nachmittag leichte Wanderungen, Spaziergänge und Entspannungsübungen an.

Dieser Kurs eignet sich auch für ältere, bewegungsfreudige Personen. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Montag, 6. Oktober bis Freitag, 10. Oktober 2025

Ort: Gästehaus Bethanien, St. Niklausen

Preis: EZ mit Lavabo (Etagendusche/WC) CHF 610.–

EZ mit WC/Lavabo (Etagendusche) CHF 700.–

DZ mit WC/Dusche CHF 690.–

Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher

Anmelden bis: 6. Juli 2025



Wandertage im Wallis

Abseits grosser Touristenströme liegt das idyllische Bergdorf Unterbäch auf einem sonnigen Hochplateau, eingebettet in eine atemberaubende Alpenkulisse. Unterbäch ist mit der Luftseilbahn von Raron aus erreichbar und bietet eine grosse Auswahl an Wanderrouten. Die Augstbordregion – wie die Gegend genannt wird – ist ein wahres Wanderparadies und lädt uns auf ausgedehnte Wanderungen ein. Die Wanderwege, zum Beispiel der Suone entlang, sind teilweise schmal, weshalb das Hintereinanderlaufen möglich sein muss.

Anforderungen: Trittsicherheit und gute Kondition für Wanderungen auf Bergwanderwegen von 3½ -5 Stunden.

Datum:	Dienstag, 7. Oktober 2025 bis Samstag, 11. Oktober 2025
Ort:	Hotel Alpenhof, Unterbäch
Preis:	EZ CHF 700.–, DZ zur Einzelnutzung CHF 740.–, DZ CHF 630.–
Leitung:	Daniela Borter
Anmelden bis:	7. Juli 2025

Kochkurs

Lust sicher und selbständig zu kochen? In einer Kleingruppe kochen Sie unterstützt von LPF-Fachpersonen. Anhand eines ausgewählten Menüs geht es dabei darum, Techniken und Strategien beim Kochen zu lernen, überprüfen und/oder zu verfestigen. Der Kurs richtet sich an Personen mit unterschiedlichen Kocherfahrungen. Deshalb bitten wir alle Teilnehmenden nach der Anmeldung einen Fragebogen auszufüllen oder mit dem Kurssekretariat Kontakt aufzunehmen um gewünschte Themen zu besprechen.

Das Menü wird nach Auswertung des Fragebogens angepasst und bekannt gegeben.

Datum:	Samstag, 15. Oktober 2025 von 10.00 – 16.30 Uhr
Ort:	Landenhof Zentrum für Hören und Sehen, Landenhofweg 25, 5035 Unterentfelden
Preis:	CHF 120.–
Leitung:	Susanne Rüegg, Pia Weber und Laura John
Anmelden bis:	31. August 2025

Yoga-Wochenende im Kloster Kappel, Kappel am Albis

Mit Yoga lernen wir uns und unseren Körper besser kennen. Wir lernen an diesem Yoga-Wochenende die Körperübungen so auszuführen, dass sie wohltuend, stärkend, entspannend und ausgleichend wirken. Die Achtsamkeit und Atmung spielen dabei eine zentrale Rolle. Die Yogastunden sind nach dem Yin und Yang-Prinzip gestaltet. Aktivierende wie auch entspannende Elemente wechseln sich harmonisch ab. Mitunter werden auch Klänge und Gesang die Yogapraxis bereichern.

Zudem lädt uns die naturnahe Umgebung rund um das Kloster zu meditativen Spaziergängen ein und ist perfekt, um die Seele für einen Moment baumeln zu lassen.

Das Yoga-Wochenende ist für Anfängerinnen und Anfänger wie auch für Yoga-Erfahrene geeignet. Vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmenden auf einer Matte auf dem Boden knien, sitzen, liegen und stehen können.

Datum:	Freitag, 31. Oktober bis Sonntag, 2. November 2025
Ort:	Hotel Kloster Kappel, Kappel am Albis
Preis:	EZ CHF 480.– und DZ CHF 410.–
Leitung:	Dinah Ehram
Anmelden bis:	31. August 2025

Bewegungstage vor den Festtagen am Bodensee

Kurzer Kurs – viel Bewegung. Der Kurs richtet sich an Personen, welche sich vor den Festtagen während ein paar Tagen nochmals ausgiebig und gezielt bewegen möchten.

Gymnastik und Turnen sowie Nordic Walking oder Wandern: Dank diesen Aktivitäten können Sie Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Mobilität steigern. Natürlich lesen wir zur Einstimmung auf die Festtage auch besinnliche Geschichten vor.

Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum:	Montag, 24. November bis Freitag, 28. November 2025
Ort:	Ferienhotel Bodensee, Berlingen
Preis:	EZ und DZ CHF 680.–
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Anmelden bis:	24. September 2025



Unsere Semesterkurse

- Bewegungstage mit Gymnastik, Turnen und Wärmebad in Zürich
- Blind in Bewegung, Winterthur
- Blind-Jogging in Aargau/Solothurn, Basel, Bern, Luzern, St.Gallen, Thun und Zürich



blind-jogging.ch

Hier finden Sie unsere Kurse online:



Unsere Kursleitenden stellen sich vor

Nikki Städeli

Im Herbst 1985 hatte ich an einem Torball-Turnier in Bern erstmals Kontakt mit blinden und sehbehinderten Menschen. Im Rahmen meiner mehrjährigen Tätigkeit im Schweizerischen Verband für Behindertensport (heute: PluSport) leitete ich auch die Schweizer Delegation an einer Europa- und an einer Weltmeisterschaft für blinde und sehbehinderte Sportler/innen (u.a. mit Torball). Im 1994 begann in der «Solsana» in Saanen und im Blindenzentrum in Landschlacht meine Kurstätigkeit. Seither habe ich über 250 mehrtägige Kurse geleitet. Die Kurse bereiten mir riesigen Spass! Das mehrtägige Zusammensein mit motivierten und bewegungsfreudigen Menschen erfüllt mich mit grosser Freude. Auch nach langjähriger Leitertätigkeit ist die Vorfreude auf jeden Kurs immer noch gross und trotz mittlerweile viel Routine verspüre ich vor jedem Kurs noch eine gesunde Nervosität. Meine Beweggründe sind die Bewegung, Gruppen und soziale Aspekte. In unseren Kursen zählt nicht das Leistungsvermögen, sondern die Bewegungsfreude! Alle motivierten und bewegungsfreudigen Personen sind willkommen, auch ältere und nicht so sportliche. Wir bemühen uns, auf alle individuell einzugehen.



Angela Anzi

Seit einiger Zeit begleite ich als Co-Leitung Wander- und Aktivkurse für Menschen mit Blindheit und Sehbehinderungen. Ab 2025 werde ich erstmals die Kursleitung übernehmen, worauf ich mich schon sehr freue. Beruflich bringe ich Erfahrungen als klinische Logopädin sowie als freischaffende bildende Künstlerin mit. Ich empfinde es als etwas Wunderbares, zu Fuss in der Natur unterwegs zu



sein – als eine aktive Form der Entspannung, als sportliche Betätigung, als geselliges Erlebnis und als Möglichkeit, die unmittelbare Umwelt zu genießen. Diese Begeisterung möchte ich gerne mit den Teilnehmenden in den Wanderwochen teilen. Mir liegt eine gemeinschaftliche und zugleich individuell angepasste Kurswoche am Herzen, in der Bewegung, schöne Herausforderungen und Erholung in entspannter Atmosphäre möglich sind.

Lukas Birchmeier

Seit über 30 Jahren bin ich im Kurswesen mit sehbeeinträchtigten Menschen tätig. Für viele Jahre war ich Co-Leiter des damaligen «Ateliers» in Luzern (Tagesstätte mit handwerklichem Angebot). Parallel dazu absolvierte ich als erster Zivildienstleistender beim Schweizerischen Blinden- und Sehbehinderten Verband meinen Einsatz im «Hotel Solsana». Ich bin vielseitig interessiert, habe verschiedene Berufe erlernt und lebe sie nach wie vor mit viel Herzblut aus. So bin ich neben Schreiner, Carchauffeur auch Zirkuspädagoge und Soziokultureller Animator. Meine grosse Freude und Leidenschaft ist es, in der Natur aktiv und unterwegs zu sein, auf Reisen zu gehen und mit Menschen zusammen zu treffen. In meiner Kurstätigkeit freue ich mich, den Teilnehmenden Bewegung in der Natur zu ermöglichen und ihnen die verschiedensten Aktivitäten näher zu bringen. In meinen Kursen gehe ich auf individuelle Bedürfnisse und Gegebenheiten ein und versuche mit Aufmerksamkeit und flexibler Planung eine entspannte und freudige Kursatmosphäre zu schaffen.



Patricia Berghoff

Ich bin Kindergärtnerin, Eltern- und Erwachsenenbildnerin sowie Körper- und Bewegungstherapeutin und arbeite sehr gerne mit Gruppen. Ausserdem bin ich eine sehr bewegungsfreudige Person, gesellig, vielseitig und habe ein grosses Herz für alle. Klänge faszinieren mich schon seit Jahren und es macht mir sehr viel Freude, damit zu experimentieren. Kreatives Schaffen ist für mich eine gute Ergänzung. Diese beiden Fähigkeiten möchte ich gerne mit blinden- und sehbehinderten Personen teilen. Ich tanze gerne, mache Musik und singe, bin oft am Reisen und viel unterwegs und arbeite unter anderem auch in verschiedenen Projekten in der Schweiz und Südamerika.



Daniela Borter

In meiner langen beruflichen Erfahrung als Personalleiterin und -entwicklerin sowie Hotelière waren meine Führungskompetenz, Entscheidungsfreudigkeit und Organisationstalent gefragt, was ich jetzt sehr gut einsetzen kann. Als ausgebildete Wanderleiterin, Schneeschuhtouren-Leiterin und Nordic Walking Instruktorin bringe ich zudem die nötigen fachlichen Qualifikationen mit. Ich verbringe liebend gerne Zeit in der Natur, auf den Bergen und am Wasser und teile die wunderbaren Erlebnisse gerne mit anderen Menschen. Die vielen tollen Rückmeldungen von Teilnehmenden motivieren mich, immer wieder neue Kursangebote zu kreieren. Meine Stärke liegt in der Planung und Organisation meiner Kurse. Die Kursteilnehmenden dürfen sich darauf verlassen, dass ich die Wanderwege im Vorfeld rekognosziert habe und ich gut beschreiben kann, was sie auf der Wanderung erwartet. Und ich versuche immer auch die regionalen Themen einzubinden und Wissen zu vermitteln, seien es kulturelle Themen, Brauchtum, Traditionen oder lokales Handwerk.



Dinah Ehrsam

Ich bin Sozialarbeiterin und habe langjährige Erfahrung im Leiten von Kursen mit sehbehinderten und blinden Menschen. Ausserdem absolvierte ich eine zertifizierte Ausbildung zur Yogalehrerin in Hatha und Yin Yoga und bin zudem noch Tangotanzlehrerin. Es motiviert mich, den Zugang zu Yoga und achtsamen Körperübungen für alle Menschen zu ermöglichen und somit meinen Teil zu einer gesunden und nachhaltigen Lebensweise beizutragen. Ich mag es, in meinen Yogastunden mit meinem Harmonium zum Singen und zu Austauschrunden einzuladen.



Judith Vera Bützberger

Ich wuchs in einer Familie mit einem sehbehinderten Vater (mit Blindenführhund Airdale Terrier) auf, weshalb ich die Begegnung und den Umgang mit Sehbehinderung von Geburt an kenne. Dies gibt mir ein ganz natürliches Selbstverständnis für die Faktoren, die in der Begleitung von sehbehinderten Personen zu beachten sind. Von klein an ist Kultur mein Leben und die Begegnung mit der Natur unseres Landes ist für mich von je her beste Erholung. Die Begegnung mit der regionalen Kultur unseres schönen Landes steht im Vordergrund, aber auch Alltagskultur, Esskultur oder Volkskultur, zusammen mit der Natur. Meine Motivation ist, mit anderen Menschen gemeinsam die Perlen unseres Landes neu zu entdecken. Dabei ist meine lebenslange Erfahrung und natürliche Beziehung zur Sehbehinderung meine beste Ressource für diesen Einsatz. Weiter hilft mir mein beruflicher Hintergrund rund um diverse Aspekte der Kultur sowie ein Flair zum Organisieren, interessante Konzepte zusammenstellen, vermitteln und meine Liebe zu den Menschen.



Leitbild Schweizerischer Blindenbund

Unsere Vision

Die Vision des Schweizerischen Blindenbundes ist eine Gesellschaft, in der blinde und sehbehinderte Menschen in hoher Lebensqualität und Inklusion leben.

Was wir tun

Wir pflegen die Tradition der gelebten Selbsthilfe in den Regionalgruppen, gestalten unser Leben selbstbestimmt und legen Wert auf Vernetzung.

Wir stellen für sehbeeinträchtigte Menschen und deren Angehörige zugängliche, qualitativ hochstehende und kostenlose oder stark vergünstigte Dienstleistungen zur Verfügung.

Wir setzen uns ein für Inklusion und nehmen durch Interessensvertretung und Sensibilisierung Einfluss auf Politik und Gesellschaft.



Was uns wichtig ist

Selbstbestimmung

Wir stehen selbstbestimmt im Leben.

Der Mensch im Zentrum

Im Zentrum steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen als Einzelperson und als Mitglied unserer Gesellschaft.

Solidarität

Wir stehen gemeinschaftlich füreinander ein.

Innovation

Gegenüber neuen Entwicklungen sind wir aufgeschlossen und engagieren uns für fortschrittliche Lösungen.

Kooperationsbereitschaft

Wir legen Wert auf Kooperation mit Partnern, Vernetzung und Austausch.

Wirksamkeit

Wir bewirken individuellen Nutzen und gesellschaftlichen Mehrwert auf hohem Qualitätsniveau. Dafür setzen wir die Mittel, die uns von öffentlicher Hand sowie von privater Seite anvertraut werden, sorgfältig und vorausschauend ein.

Einfache Verfügbarkeit

Unsere regionalen Angebote sind für unsere Mitglieder sowie Klientinnen und Klienten leicht zugänglich.

Alle in diesem Kursprogramm abgebildeten
Personen zeigen sich mit der Veröffentlichung
der Fotos einverstanden.

Schweizerischer Blindenbund

Kurse
Friedackerstrasse 8
8050 Zürich
+41 44 317 90 04
kurse@blind.ch
blind.ch

Der Schweizerische Blindenbund ist Zewo-zertifiziert.



Layout: Amber Kommunikation AG, Bern