

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



Unser Kursprogramm 2027

Bewegung schafft Begegnung



Liebe Kursteilnehmende

Bewegung schafft Begegnung. Unter diesem Motto laden wir Sie ein, das Kursjahr 2027 gemeinsam mit uns zu gestalten.

Bewegung bedeutet weit mehr als körperliche Aktivität. Sie bringt uns in Kontakt mit Menschen, eröffnet neue Perspektiven und lässt uns über uns hinauswachsen. Manchmal beginnt sie mit einem Schritt auf einem Wanderweg, manchmal mit einem kreativen Gedanken, einem Gespräch am Mittagstisch oder dem Mut, etwas Neues auszuprobieren.

Unsere Kurse sind Orte der Begegnung. Hier entstehen Freundschaften, werden Erfahrungen geteilt und Gemeinschaft erlebt. Ob bei kulturellen Entdeckungen, sportlichen Aktivitäten, kreativen Workshops, Reisen oder in unseren Bewegungs- und Gesundheitstagen: Immer stehen das gemeinsame Erleben und die Freude am Miteinander im Mittelpunkt.

Der Schweizerische Blindenbund setzt sich seit vielen Jahren dafür ein, die Selbstbestimmung, Teilhabe und Lebensqualität blinder und sehbeeinträchtigter Menschen zu stärken. Mit unserem vielfältigen Kursangebot schaffen wir Räume, in denen Lernen, Erleben und Begegnen möglich werden. Dabei fördern wir nicht nur praktische Fähigkeiten, sondern auch Selbstvertrauen, Offenheit und den Austausch untereinander.

Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie neue Interessen und wagen Sie den ersten Schritt. Denn jede Bewegung, ob gross oder klein, kann zu einer wertvollen Begegnung werden.

Wir freuen uns darauf, Sie im Kursjahr 2027 willkommen zu heissen und gemeinsam viele bereichernde Momente zu erleben.

Herzlichst

Ihr Team des Schweizerischen Blindenbunds

P.S. Das Kursprogramm ist in Grossdruck und Brailleschrift erhältlich. Zudem können Sie es bis zum 30. April 2027 als akustische Version im VoiceNet unter der Telefonnummer 031 390 88 88 abrufen.

Chronologisches Inhaltsverzeichnis

15.01.–17.01.2027	Schneeschuhenlaufen in Habkern	5
05.03.–07.03.2027	Schneeschuhenlaufen im Salwideli	6
Quartalsweise	Walderlebnisse im Jahreslauf	7
26.04.–29.04.2027	Den Bogen spannen, die Seele entspannen	8
10.05.–14.05.2027	Yoga und Nordic-Walking am Bodensee	9
24.05.–28.05.2027	Gymnastik- und Turntage im Frühling	10
27.05.–30.05.2027	Pilgern – das etwas andere Unterwegssein	12
28.05.2027	Kulturtag in Luzern mit Besuch der Glasi Hergiswil	13
04.06.–07.06.2027	Klang und Bewegung im Toggenburg	14
11.06.–13.06.2027	Kultur, Geschichte und Genuss in Neuenburg	15
26.06.2027	Tagesausflug „Pestdokter in Rheinfelden“	16
03.07.–10.07.2027	Wanderwoche in der Zentralschweiz	18
13.07.–17.07.2027	Wandertage in Unterbäch	19
26.07.–01.08.2027	Wandertage in Appenzell	20
06.08.2027	Brückenweg St. Gallen	21
27.08.–29.08.2027	Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee	22
01.09.–08.09.2027	Wanderwoche in Klosters	24
18.09.–20.09.2027	Tandem und Kultur in der Zentralschweiz	25
27.09.–01.10.2027	Gymnastik- und Turntage im Herbst	26
10.10.–15.10.2027	Wandertage in Braunwald	27
22.11.–26.11.2027	Auszeit vor den Festtagen durch Bewegung und Entspannung	28
Neue Semesterkurse		30
Unsere neuen Kursleitenden stellen sich vor		32



Blockkurs

Schneeschuhlaufen in Habkern

Fernab vom Alltag lädt das Schneeschuh-Wochenende in Habkern dazu ein, die winterliche Bergwelt des Berner Oberlandes aktiv zu entdecken. Die abwechslungsreiche Tour durch die faszinierende Moorlandschaft der Lombachalp mit ihren markanten Bergföhren begeistert mit eindrucksvollen Ausblicken und einer einzigartigen Winteratmosphäre.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzung sind jedoch eine gute Grundkondition sowie die Motivation, während rund vier Stunden zu wandern. Freude an der Bewegung, das Naturerlebnis und das gemeinsame Unterwegssein stehen im Mittelpunkt.

Die Unterkunft erfolgt im gastfreundlichen Sporthotel Habkern. Mit seiner gemütlichen Atmosphäre und der idealen Lage bildet es den idealen Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Schneeschuhtouren und erholsame Stunden in der winterlichen Bergwelt.

Datum:	Freitag, 15. Januar bis Sonntag, 17. Januar 2027
Ort:	Sporthotel Habkern, Habkern
Preis:	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 350.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 310.00 pro Person
Leitung:	Lukas Birchmeier
Hinweis:	Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet
Anmeldeschluss:	15. November 2026

[Hier zur Anmeldung](#)



Blockkurs

Schneeschuhlaufen im Salwideli - Sörenberg

Was gibt es Schöneres, als in einer tief verschneiten Winterlandschaft Spuren zu ziehen? Das Schneeschuh-Wochenende führt durch die eindrucksvolle voralpine Winterwelt des UNESCO-Biosphärenreservats Entlebuch und bietet unvergessliche Naturerlebnisse inmitten verschneiter Wälder und weiter Moorlandschaften.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Voraussetzung sind Freude an der Bewegung sowie eine gute Grundkondition für Wanderungen von rund vier Stunden. Schneeschuhlaufen stärkt den Gleichgewichtssinn, wirkt aktiv, naturnah, entschleunigend und fördert die Koordination. Gleichzeitig bietet es einen wohltuenden Ausgleich zum Alltag.

Für Erholung und Genuss sorgt das Bergwelten Salwideli in Sörenberg. Das stilvolle Hotel liegt ruhig mitten in der UNESCO-Biosphäre Entlebuch und überzeugt mit herzlicher Gastfreundschaft, regionaler Küche und einer einzigartigen Lage; zahlreiche Schneeschuh- und Winterwanderwege beginnen direkt vor der Haustüre.

Datum:	Freitag, 5. März bis Sonntag, 7. März 2027
Ort:	Hotel Bergwelten Salwideli, Sörenberg
Preis:	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 440.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 390.00 pro Person
Leitung:	Lukas Birchmeier
Hinweis:	Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet
Anmeldeschluss:	5. Januar 2027



Hier zur Anmeldung

Jahreskurs

Walderlebnisse im Jahreslauf

Neu

Erleben Sie ein festes Waldstück im Wandel der Jahreszeiten und entdecken Sie den Wald als persönlichen Erfahrungsraum. An vier Kurstagen besuchen Sie denselben Ort und erleben hautnah, wie sich Natur, Licht, Geräusche und Vegetation im Verlauf des Jahres verändern.

Jeder Kurstag beginnt mit einem gemeinsamen Ankommen im Wald. Anschliessend bewegen Sie sich achtsam durch das Gelände und entdecken den Wald mit allen Sinnen durch Hören, Tasten, Riechen und bewusste Bewegung. Im Mittelpunkt stehen einfache und unmittelbare Naturerfahrungen. Bäume, Waldstrukturen, der Waldboden, Geräusche und jahreszeitliche Veränderungen werden wahrgenommen, erkundet und fachlich eingeordnet.

Unterwegs bieten kurze Stopps Gelegenheit für Beobachtungen und den Austausch in der Gruppe. Wiederkehrende Elemente, wie das Wiederfinden und Vergleichen einzelner Bäume oder markanter Orte, schaffen Orientierung und machen Veränderungen über die Jahreszeiten hinweg erlebbar.

Datum:	Donnerstag, 1. April 2027, Freitag, 18. Juni 2027, Donnerstag, 7. Oktober 2027, Freitag, 10. Dezember 2027
Treffpunkt:	Bahnhof Steinmaur jeweils um 09:45 Uhr. Anschliessend geht es mit dem Försterfahrzeug direkt in den Wald.
Ende & Rückfahrt:	15:15 Uhr vom Wald zum Bahnhof Steinmaur.
Ort:	Forstrevier Egg-Ost-Stadlerberg Toilette und gute Infrastruktur vor Ort vorhanden.
Preis:	CHF 75.00 pro Kurstag CHF 280.00 Pauschalpreis für alle vier Kurstage Inbegriffen sind Kaffee, Gipfeli, Mittagessen, Workshops und Transport
Leitung:	Viviane Kaserer, Försterin und Waldpädagogin
Hinweis:	Bitte tragen Sie der Jahreszeit entsprechende Kleidung und gutes Schuhwerk. Die Waldtage finden bei jeder Witterung im Freien statt.
Anmeldeschluss:	1. Februar 2027

Hier zur Anmeldung



Blockkurs

Den Bogen spannen, die Seele entspannen

Neu

Ruhe finden, neue Energie tanken und den Alltag hinter sich lassen. Dieser Kurs verbindet Bewegung, Entspannung und Gemeinschaft zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Nach einer fundierten Einführung entdecken Sie das Bogenschiessen unter fachkundiger Anleitung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Je nach Witterung findet das Training in der Sporthalle oder auf der Bogenschiessanlage im Freien statt. Dabei werden Konzentration, Körpergefühl und Koordination auf spielerische Weise gefördert.

Ein weiterer Höhepunkt sind die täglichen Klangmeditationen. Die harmonischen Klänge obertonreicher Instrumente laden zum Innehalten ein, fördern die Tiefenentspannung und schenken neue Kraft. Ergänzt wird das Programm durch eine kleine Rundwanderung in der reizvollen Landschaft des Kerenzerbergs, wo sich Erholung und Naturgenuss auf ideale Weise verbinden.

Freuen Sie sich auf ein Wochenende voller Bewegung, Achtsamkeit und inspirierender Begegnungen. Eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist.

Datum:	Montag, 26. April bis Donnerstag, 29. April 2027
Ort:	Sportzentrum Kerenzerberg
Preis:	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 450.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 400.00 pro Person
Leitung:	Christian Buschan, Sandra Lehner
Hinweis:	Bogenmiete im Preis inbegriffen
Anmeldeschluss:	26. Februar 2027



Hier zur Anmeldung

Blockkurs

Yoga und Nordic-Walking am Bodensee

Neu

Das wunderschön direkt am Bodensee gelegene Hotel bietet den idealen Rahmen, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun und neue Energie zu tanken.

Am Vormittag erwartet Sie Yoga in gut umsetzbaren Einheiten. Sanfte Körperübungen, bewusste Atemtechniken und Meditationen verbinden sich zu einer ganzheitlichen Praxis, die Wohlbefinden, Entspannung und innere Ruhe fördert. Ergänzend vermitteln spannende Inputs Wissenswertes über die Grundlagen und Philosophie des Yoga.

Am Nachmittag führt Nordic-Walking auf abwechslungsreichen Strecken durch die wohltuende Natur. Die gelenkschonende Ausdauersportart stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert die körperliche Fitness. An einzelnen Nachmittagen legen wir Teilstrecken mit dem Zug zurück, um weitere reizvolle Wege entlang des Bodensees kennenzulernen. Ein gemeinsamer Ausflug mit der Fähre nach Friedrichshafen (DE) rundet das abwechslungsreiche Nachmittagsprogramm ab.

Datum:	Montag, 10. Mai bis Freitag, 14. Mai 2027
Treffpunkt:	Direkt im Hotel. Dieses ist vom Bahnhof Göttingen in rund zehn Gehminuten auf einem einfachen Weg erreichbar.
Ort:	Hotel Sokrates, Göttingen
Preis:	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 990.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 870.00 pro Person
Leitung:	Gertrud Eberle (Nordic-Walking), Gabriela Bernet (Yoga)
Anforderungen:	Im Yoga sollte die Bauch- und Rückenlage auf der Yogamatte möglich, für Nordic-Walking die Kondition für etwa zwei Stunden zügiges Gehen vorhanden sein.
Anmeldeschluss:	10. März 2027

[Hier zur Anmeldung](#)



Blockkurs

Gymnastik- und Turntage im Frühling

In der Gymnastik und im Turnen stehen Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Mobilität im Mittelpunkt. Unter fachkundiger Anleitung werden abwechslungsreiche Übungen vermittelt und vertieft, die sich auch allein zu Hause ausführen lassen.

Ergänzt wird das Bewegungsprogramm durch Gedächtnistraining, Entspannungsübungen sowie kleine Wanderungen und Spaziergänge in der Umgebung. Die Kombination aus Bewegung, geistiger Aktivierung und Erholung fördert das Wohlbefinden und trägt dazu bei, die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten.

Der Kurs eignet sich auch für ältere, bewegungsfreudige Personen.

Die Hinreise erfolgt am Vormittag mit der Gruppe, das Kursende ist nach dem gemeinsamen Mittagessen.

Datum:	Montag, 24. Mai bis Freitag, 28. Mai 2027
Ort:	Gästehaus Bethanien, St. Niklausen
Preis:	Einzelzimmer mit Lavabo (Etagendusche/WC) inkl. Vollpension CHF 610.00 Einzelzimmer mit WC/Lavabo (Etagendusche) inkl. Vollpension CHF 700.00 Doppelzimmer mit WC/Dusche inkl. Vollpension CHF 690.00 pro Person
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Anmeldeschluss:	24. März 2027



Hier zur Anmeldung



Blockkurs

Pilgern – das etwas andere Unterwegssein

Neu

Entdecken Sie auf dieser viertägigen Pilgerwanderung die eindrucksvolle Landschaft entlang des Doubs. Schritt für Schritt erleben Sie ursprüngliche Natur, idyllische Juradörfer und die Kraft des gemeinsamen Unterwegsseins. Beim Wandern entstehen ganz natürlich Gespräche, neue Bekanntschaften und wertvolle Begegnungen.

Die Route führt von St-Ursanne über Soubey und Goumois bis nach Saignelégier. Das Pilgern lebt von der Einfachheit und der Nähe zum Weg. Deshalb übernachten wir in schlichten, gastfreundlichen Unterkünften entlang der Route. Für die Wanderungen erhalten Sie jeweils ein Lunchpaket. Den stimmungsvollen Abschluss bildet eine Wanderung zum mystischen Bergsee Étang de la Gruère mit einem gemeinsamen Mittagessen, bevor Sie mit dem öffentlichen Verkehr die Heimreise antreten.

Freuen Sie sich auf vier erlebnisreiche Tage voller Natur, Bewegung, Gemeinschaft und unvergesslicher Begegnungen.

Datum:

Donnerstag, 27. Mai bis Sonntag, 30. Mai 2027

Ort:

Hôtel du Cerf, Soubey; Hôtel du Doubs, Goumois
Jura Resort, Saignelégier

Preis:

Einzelzimmer mit Etagendusche und
Gemeinschafts-WC CHF 380.00
Doppelzimmer mit Etagendusche und
Gemeinschafts-WC CHF 320.00 pro Person

Leitung:

Dinah Ehram

Hinweis:

Eine zweckmässige Wanderausrüstung mit bequemer, wettergerechter Kleidung, guten Wanderschuhen und einer Trinkflasche wird vorausgesetzt.

Anmeldeschluss:

27. März 2027



Hier zur Anmeldung

Tageskurs

Kulturtag in Luzern

mit Besuch der Glasi Hergiswil

Neu

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Tag voller Handwerkskunst, Genuss und einzigartiger Ausblicke. Die traditionsreiche Glasi Hergiswil ist die noch einzige Glashütte in der Schweiz, welche mundgeblasene Kunst- und Gebrauchsgegenstände herstellt. Während einer spannenden Führung erhalten Sie eindrucksvolle Einblicke in die Glasherstellung und erleben hautnah, wie aus glühend heisser Glasmasse mit viel Geschick kunstvolle Unikate entstehen.

Zur Mittagszeit erwartet Sie das stilvolle Glasi-Restaurant Adler. In besonderem Ambiente geniessen Sie regionale Spezialitäten, die auf Glastellern aus der Glasi serviert werden. Die Kombination aus kreativer Küche, Gastfreundschaft und der einzigartigen Lage am Vierwaldstättersee macht das Mittagessen zu einem besonderen Erlebnis.

Am Nachmittag lädt eine gemütliche Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee zum Geniessen ein. Während der Fahrt nach Luzern werden Kaffee und Kuchen serviert. Die eindrucksvolle Aussicht auf die Zentralschweizer Bergwelt bildet den stimmungsvollen Abschluss dieses abwechslungsreichen Kulturtages.

Datum:	Freitag, 28. Mai 2027
Treffpunkt:	Bahnhof Luzern um 10:00 Uhr
Kursende:	Schiffsteg Luzern um 16:00 Uhr
Preis:	CHF 100.00 pro Person
Inbegriffen:	Eintritt und Führung in der Glasi Hergiswil, Mittagessen inklusive Getränke im Glasi-Restaurant Adler sowie die Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee mit Kaffee und Kuchen.
Leitung:	Sascha Feldmann
Anmeldeschluss:	28. März 2027

[Hier zur Anmeldung](#)



Blockkurs

Klang und Bewegung im Toggenburg

Entdecken Sie das Toggenburg, das Tal der Klangwelt. Hier verbinden sich eindrucksvolle Natur, sanfte Bewegung und faszinierende Klänge zu einem besonderen Erlebnis für Körper und Geist.

Jeder Morgen beginnt mit wohltuenden Übungen, die Ihre Beweglichkeit, Ihr Gleichgewicht und Ihre Körperwahrnehmung fördern. Anschliessend erleben Sie die beruhigende Wirkung von Gong, Kristallklangschaalen und weiteren Klanginstrumenten. Lassen Sie den Alltag hinter sich und geniessen Sie Momente der Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit.

An den Nachmittagen erkunden Sie ausgewählte Abschnitte des Klangwegs und besuchen das Klanghaus beziehungsweise das Resonanzzentrum an den Schwendiseen. Dabei lernen Sie verschiedene Klanginstrumente kennen und haben die Gelegenheit, diese selbst auszuprobieren.

Während Ihres Aufenthalts wohnen Sie im gemütlichen Hotel Stump's Alpenrose in Wildhaus. Das gastfreundliche Hotel bietet eine angenehme Atmosphäre und ist der ideale Ausgangspunkt, um die einzigartige Klangwelt und die beeindruckende Berglandschaft des Toggenburgs zu entdecken.

Datum:	Freitag, 4. Juni bis Montag, 7. Juni 2027
Ort:	Stump's Alpenrose, Wildhaus
Preis:	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 930.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 820.00 pro Person
Leitung:	Patricia Berghoff, Sandra Lehner
Anmeldeschluss:	4. April 2027



Hier zur Anmeldung

Blockkurs

Kultur, Geschichte und Genuss in Neuenburg

Neu

Entdecken Sie während drei abwechslungsreicher Tage die faszinierende Stadt Neuenburg (Neuchâtel) – eine charmante, zweisprachige Perle am Ufer des grössten vollständig in der Schweiz gelegenen Sees.

Bei einer spannenden Stadtführung lernen Sie die Geschichte und Kultur der Region kennen und besichtigen das mittelalterliche Schloss sowie die eindrucksvolle Kollegiatkirche. Eine gemütliche Schifffahrt auf dem Neuenburgersee, Kaffee und Kuchen an der Seepromenade sowie der Besuch des Botanischen Gartens runden das Programm ab.

Auch kulinarisch kommen Sie auf Ihre Kosten: Gemeinsam geniessen Sie regionale Spezialitäten im Hotel, im Restaurant Bains des Dames sowie ein traditionelles Neuenburger Fondue in der Taverne Neuchâteloise.

Neben den Ausflügen bleibt genügend Zeit für Begegnungen, Gespräche und den persönlichen Austausch. Freuen Sie sich auf drei genussvolle Tage voller Kultur, Natur und gemeinsamer Erlebnisse.

Datum: Freitag, 11. Juni bis Sonntag, 13. Juni 2027

Ort: Hotel Alpes et Lac, Neuenburg

Preis: Einzelzimmer CHF 710.00

Doppelzimmer CHF 620.00 pro Person

Im Kurspreis enthalten sind zwei Übernachtungen im Hotel. Ebenfalls inbegriffen sind alle gemeinsamen Mahlzeiten und Restaurantbesuche, sämtliche im Programm vorgesehenen Eintritte und Aktivitäten sowie die Schifffahrt auf dem Neuenburgersee.

Leitung: Judith Vera Bützberger, Béatrice Torre-Lüthi

Anmeldeschluss: 11. April 2027

[Hier zur Anmeldung](#)



Tageskurs

Tagesausflug

„Pestdokter in Rheinfelden“

Neu

Geniessen Sie einen stimmungsvollen Tag in der historischen Altstadt von Rheinfelden. Im Mittelpunkt steht eine szenische Führung mit dem Pestdokter, die Sie auf lebendige und eindruckliche Weise in die Zeit des Mittelalters eintauchen lässt. Erfahren Sie Spannendes über das Leben während der Pest und entdecken Sie Spuren vergangener Zeiten, die bis heute das Stadtbild prägen.

Auch kulinarisch erwartet Sie ein besonderes Erlebnis. Im traditionsreichen Hotel Schützen Rheinfelden geniessen Sie ein feines gemeinsames Mittagessen in stilvollem Ambiente.

Am Nachmittag erkunden Sie die charmanten Gassen der Altstadt bei einem gemütlichen Spaziergang. Anschliessend lädt das Eiscafé Mona Lisa zu einer genussvollen Pause ein. Gönnen Sie sich eine feine Glace oder einen Kaffee mit einem köstlichen Dessert und geniessen Sie das besondere Flair der Rheinfelder Altstadt.

Den Abschluss bildet ein entspannter Spaziergang entlang des Rheins. Die idyllische Uferpromenade bietet Gelegenheit, die besondere Atmosphäre Rheinfeldens in aller Ruhe auf sich wirken zu lassen.

Erleben Sie einen abwechslungsreichen Ausflug, der Geschichte, Genuss und geselliges Beisammensein auf harmonische Weise miteinander verbindet.

Datum:	Samstag, 26. Juni 2027
Treffpunkt:	09:30 vor dem Bahnhofgebäude in Rheinfelden
Kursende:	ca. 17:00 Uhr beim Bahnhof in Rheinfelden
Preis:	CHF 85.00 inklusive Führung, 3-Gang-Mittagessen und Glace/Kaffee
Leitung:	Gertrud Eberle
Anmeldeschluss:	26. April 2027



Hier zur Anmeldung



Blockkurs

Wanderwoche in der Zentralschweiz

Neu

Entdecken Sie mit uns die beeindruckende Bergwelt der Zentralschweiz. Ausgangspunkt dieser abwechslungsreichen Wanderwoche ist Emmetten. Von hier aus erkunden Sie die schönsten Gipfel der Region und kombinieren die Wanderungen je nach Tour mit Bergbahnen und einer Schiffsfahrt auf dem Vierwaldstättersee.

Sie wohnen im Seeblick Höhenhotel in Emmetten, das auf einem Sonnenplateau hoch über dem Vierwaldstättersee liegt und mit einer herrlichen Aussicht auf die umliegende Bergwelt begeistert. Nach den Wanderungen können Sie im hoteleigenen Wellnessbereich mit Hallenbad, Dampfbad und weiteren Entspannungsmöglichkeiten die Seele baumeln lassen und neue Energie für den nächsten Wandertag tanken.

Voraussetzung für die Teilnahme ist neben der Freude am Wandern eine gute Grundkondition, um Touren mit einer Marschzeit von mindestens vier Stunden gut bewältigen zu können.

Datum:	Samstag, 3. Juli bis Samstag, 10. Juli 2027
Ort:	Seeblick Höhenhotel, Emmetten
Preis:	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 1450.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 1280.00 pro Person Im Preis inbegriffen: Bergbahnen, Schiffsfahrt, Nutzung des Wellnessbereichs
Leitung:	Lukas Birchmeier
Voraussetzung:	Touren von mindestens 4 Stunden
Anmeldeschluss:	3. Mai 2027



Hier zur Anmeldung

Blockkurs

Wandertage in Unterbäch / Wallis

Abseits der grossen Touristenströme erwartet Sie das idyllische Bergdorf Unterbäch auf einem sonnigen Hochplateau, eingebettet in eine beeindruckende Walliser Alpenlandschaft. Bereits die Anreise mit der Luftseilbahn ab Raron macht Lust auf erlebnisreiche Tage inmitten einer faszinierenden Bergwelt.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Wanderungen mit herrlichen Ausblicken. Sie überqueren eine der schönsten Hängebrücken der Region, wandern entlang einer historischen Suone und entdecken auf einem Dorfrundgang die spannende Geschichte von Unterbäch. Der Ort trägt den Beinamen «Rütli der Schweizer Frau», denn hier schrieben mutige Frauen Schweizer Geschichte, als sie bereits 1957 und damit lange vor der Einführung des eidgenössischen Frauenstimmrechts erstmals an einer politischen Abstimmung teilnahmen.

Aufgrund einzelner schmaler Wegabschnitte ist es erforderlich, zeitweise hintereinander zu gehen.

Während unseres Aufenthalts wohnen Sie im familiengeführten Hotel Alpenhof. Das sympathische Haus überzeugt mit herzlicher Gastfreundschaft, persönlichem Charme und einer gemütlichen Atmosphäre. Der ideale Ort, um erlebnisreiche Wandertage entspannt ausklingen zu lassen.

Datum:	Dienstag, 13. Juli bis Samstag, 17. Juli 2027
Ort:	Hotel Alpenhof, Unterbäch
Preis:	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 570.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 500.00 pro Person
Leitung:	Daniela Borter
Anforderungen:	Trittsicherheit, gute Kondition für Wanderungen auf Bergwanderwegen von 3 bis 5 Stunden
Anmeldeschluss:	3. Mai 2027

[Hier zur Anmeldung](#)



Blockkurs

Wandertage in Appenzell

Neu

Das Appenzellerland begeistert mit sanften Hügeln, markanten Berggipfeln und einer Landschaft voller Charme. Während dieser Wanderwoche erleben Sie abwechslungsreiche Touren von 4 bis 6 Stunden in der eindrucksvollen Appenzeller Bergwelt.

Geplant sind Wanderungen in den Alpstein und zum Hohen Kasten mit herrlichen Ausblicken, auf aussichtsreichen Höhenwegen und durch typische Appenzeller Dörfer und Wiesenlandschaften. Auch kulturelle Eindrücke und gelebtes Brauchtum machen diese Woche besonders reizvoll.

Das Hotel Hecht liegt direkt am Eingang der Fussgängerzone von Appenzell und bietet gemütliche Zimmer sowie ideale Voraussetzungen für Ausflüge und Wanderungen. Nach einem erlebnisreichen Tag bleibt Zeit, Appenzell zu geniessen und den Abend in entspannter Atmosphäre ausklingen zu lassen.

Datum:	Montag, 26. Juli bis Sonntag, 1. August 2027
Ort:	Appenzell, Hotel Hecht
Preis:	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 1440.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 1270.00 pro Person
Leitung:	Michael Meier
Anforderungen:	Tageswanderung von 4 bis 6 Stunden
Anmeldeschluss:	26. Mai 2027



Hier zur Anmeldung

Tageskurs

Brückenweg St. Gallen

Neu

Entdecken Sie eine der brückenreichsten Städte der Schweiz auf einer abwechslungsreichen Wanderung durch die eindruckliche Natur und Flusslandschaft rund um die Sitter. Der rund acht Kilometer lange Brückenweg führt vom Haggen Schlössli in St. Gallen Haggen bis nach Spisegg und überquert dabei 18 ganz unterschiedliche Brücken. Historische Viadukte, Holz und Betonbrücken sowie schmale Hängestege machen den Weg besonders abwechslungsreich.

Unterwegs erleben Sie die reizvolle Sitter und Wattbachlandschaft, ein geschütztes Naturgebiet mit einer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt. Entlang des Weges erfahren Sie Spannendes über die Geschichte und Bauweise der einzelnen Brücken und erhalten interessante Einblicke in die Ingenieurskunst der Region. So verbindet diese Wanderung Natur, Bewegung und Wissenswertes auf besondere Weise.

Über Mittag machen wir an einem schönen Rastplatz Halt, stärken uns mit unserem mitgebrachten Lunch und geniessen die idyllische Atmosphäre der Sitterlandschaft. Gemeinsam verbringen wir einen erlebnisreichen Tag in der Natur.

Datum:	Freitag, 6. August 2027
Treffpunkt:	Bahnhof St. Gallen Haggen, 9:30 Uhr
Kursende:	Bahnhof St. Gallen, ca. 16:30 Uhr
Preis:	CHF 15.00
Spezielles:	Bitte bringen Sie Ihren Lunch selbst mit
Leitung:	Gertrud Eberle
Empfehlung:	Gute Wanderschuhe sowie dem Wetter angepasste Kleidung.
Anmeldeschluss:	6. Juni 2027

Hier zur Anmeldung



Blockkurs

Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee

Erleben Sie die Faszination des Kanufahrens und geniessen Sie die Ruhe auf dem Wasser. Mit jedem Paddelschlag lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen ein in die beeindruckende Natur des Vierwaldstättersees. Halten Sie das Kanu in Balance und gleiten Sie sanft über das Wasser.

Auf unseren Tagestouren steuern wir idyllische Buchten und Strände des Vierwaldstättersees an, wo wir jeweils eine Picknickpause einlegen. Für die Teilnahme sind Freude am Wasser, gute Schwimmkenntnisse sowie eine gewisse Beweglichkeit erforderlich. Ein erfahrenes Leitungsteam vermittelt Ihnen die Grundlagen des Kanufahrens und begleitet Sie während des gesamten Wochenendes.

Als Ausgangspunkt steht uns in diesem Jahr das neu erstellte Clubhaus des Kanuclubs Luzern zur Verfügung.

Datum:	Freitag, 27. August bis Sonntag, 29. August 2027
Ort:	Backpackers Luzern
Preis:	Einzelzimmer inkl. Vollpension und Material CHF 470.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension und Material CHF 410.00 Einfache, zweckmässige Unterkunft mit Dusche, WC und Lavabo auf der Etage
Leitung:	Lukas Birchmeier
Anmeldeschluss:	28. Juni 2027



Hier zur Anmeldung



Blockkurs

Wanderwoche in Klosters

Neu

Klosters, der weltbekannte Ferienort im Prättigau, begeistert mit seiner eindrucksvollen Bergwelt und ist ein wahres Paradies für Wanderbegeisterte.

Während dieser Wanderwoche unternehmen Sie abwechslungsreiche Touren von 4 bis 6 Stunden durch die herrliche Alpenlandschaft. Geplant sind Ausflüge nach Davos mit Wanderungen rund um den Davosersee sowie ins stille Dischmatal und ins idyllische Sertigtal. Auch direkt ab dem Hotel erwarten Sie attraktive Wanderwege, beispielsweise nach Garfiun oder entlang der Landquart bis nach Küblis.

Sie übernachten im gemütlichen Sunstar Hotel Klosters im Chaletstil. Die komfortablen Zimmer und die sonnige Gartenterrasse laden nach den Wanderungen zum Entspannen ein. Am Abend bietet die Hotelbar Gelegenheit, den Tag gemütlich ausklingen zu lassen.

Datum:	Mittwoch, 1. September bis Mittwoch, 8. September 2027
Ort:	Sunstar Hotel Klosters, Klosters
Preis:	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 1600.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 1410.00 pro Person
Leitung:	Michael Meier, Gertrud Eberle
Anforderungen:	Tageswanderungen von 4 bis 6 Stunden
Anmeldeschluss:	1. Juli 2027



Hier zur Anmeldung

Blockkurs

Tandem und Kultur in der Zentralschweiz

Neu

Während des verlängerten Tandemtouren-Wochenendes geniessen Sie abwechslungsreiche Velotouren durch die reizvolle voralpine Landschaft. Unterwegs bleibt genügend Zeit, kulturelle Sehenswürdigkeiten zu entdecken und spannende Orte zu erkunden. Die Tagesetappen umfassen rund 55 Kilometer. Dabei stehen das gemeinsame Fahrerlebnis, der Genuss und die Freude am Entdecken im Mittelpunkt.

Sie übernachten im idyllisch gelegenen Hotel Kurhaus am Sarnersee in Wilen. Das Hotel verfügt über einen eigenen Badestrand und lädt nach den Touren zum Entspannen ein.

Datum:	Samstag, 18. September bis Montag, 20. September 2027
Ort:	Hotel Kurhaus am Sarnersee, Wilen
Preis:	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 410.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 360.00 pro Person
Leitung:	Lukas Birchmeier
Hinweis:	Eigenes Tandem ist von Vorteil. Unterstützung bei der Anreise wird nach Absprache angeboten. Bei Bedarf kann ein Tandem gemietet werden (Aufpreis CHF 110.00). Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.
Anmeldeschluss:	18. Juli 2027

[Hier zur Anmeldung](#)



Blockkurs

Gymnastik- und Turntage im Herbst

In der Gymnastik und im Turnen stehen Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Mobilität im Mittelpunkt. Unter fachkundiger Anleitung werden abwechslungsreiche Übungen vermittelt und vertieft, die sich auch allein zu Hause ausführen lassen.

Ergänzt wird das Bewegungsprogramm durch Gedächtnistraining, Entspannungsübungen sowie kleine Wanderungen und Spaziergänge in der Umgebung. Die Kombination aus Bewegung, geistiger Aktivierung und Erholung fördert das Wohlbefinden und trägt dazu bei, die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten.

Der Kurs eignet sich auch für ältere, bewegungsfreudige Personen.

Die Hinreise erfolgt am Vormittag mit der Gruppe, das Kursende ist nach dem gemeinsamen Mittagessen.

Datum:	Montag, 27. September bis Freitag, 1. Oktober 2027
Ort:	Gästehaus Bethanien, St. Niklausen
Preis:	Einzelzimmer mit Lavabo (Etagendusche/WC) inkl. Vollpension CHF 610.00 Einzelzimmer mit WC/Lavabo (Etagendusche) inkl. Vollpension CHF 700.00 Doppelzimmer mit WC/Dusche inkl. Vollpension CHF 690.00 pro Person
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Anmeldeschluss:	27. Juli 2027



Hier zur Anmeldung

Blockkurs

Wandertage in Braunwald

Neu

Die autofreie Sonnenterrasse Braunwald im Glarnerland begeistert mit einer beeindruckenden Vielfalt an Wanderwegen und einer einzigartigen Bergkulisse. Gemeinsam entdecken Sie unter anderem den tiefblauen Oberblegisee, der zu den schönsten Bergseen der Schweiz zählt. Auf dem Panoramawanderweg geniessen Sie zudem die eindrucksvolle hochalpine Bergwelt der Glarner Alpen.

Ein weiteres Highlight ist der Urnerboden, die grösste Kuhalp der Schweiz und ein wahres Paradies für Naturliebhaberinnen und Naturliebhaber. Während des Alpsommers verbringen hier über 1'000 Kühe die warme Jahreszeit inmitten einer einzigartigen Landschaft.

Nach den Wanderungen können Sie sich in der modernen Wellness- und Saunalandschaft des Hotels entspannen und neue Energie tanken. Das 2025 neu eröffnet Panoramahotel Braunwald befindet sich direkt bei der Bergstation und ist der ideale Ausgangspunkt für unsere abwechslungsreichen Wanderungen.

Datum:	Sonntag, 10. Oktober bis Freitag, 15. Oktober 2027
Ort:	Panoramahotel Braunwald
Preis:	Einzelzimmer CHF 1100.00 Doppelzimmer CHF 970.00 pro Person
Inbegriffen:	Vollpension sowie freier Zutritt zum Wellnessbereich
Leitung:	Daniela Borter
Anforderungen:	Trittsicherheit, Kondition für Wanderungen auf Bergwanderwegen von 3 bis 5 Stunden
Anmeldeschluss:	10. August 2027

[Hier zur Anmeldung](#)



Blockkurs

Auszeit vor den Festtagen durch Bewegung und Entspannung

Neu

Das wunderschön direkt am Bodensee gelegene Hotel bietet den idealen Rahmen, um vor den festlichen «Schlemmertagen» zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und die Natur zu geniessen.

Am Vormittag stehen Yoga, Atemübungen und Meditation auf dem Programm. Sanfte Körperbewegungen fördern Entspannung, innere Ruhe und Wohlbefinden. Ergänzend erhalten Sie Einblicke über die Grundlagen und Philosophie des Yoga.

Am Nachmittag entdecken Sie die Region beim Nordic-Walking auf abwechslungsreichen Strecken entlang des Bodensees. Die gelenkschonende Ausdauersportart stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert die körperliche Fitness. Der Tag klingt mit einer Entspannungseinheit und vorweihnächtlichen Geschichten aus.

Das Rahmenprogramm wird durch einen Ausflug nach Arbon mit dem Besuch des MoMö-Museums der Mosterei Möhl ergänzt. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über die Ostschweizer Mostereikultur sowie die Herstellung von Säften und Cider. Eine Degustation regionaler Spezialitäten rundet den Besuch ab.

Datum:	Montag, 22. November bis Freitag, 26. November 2027
Treffpunkt:	Direkt im Hotel. Dieses ist vom Bahnhof Güttingen in rund zehn Gehminuten auf einem einfachen Weg erreichbar.
Ort:	Hotel Sokrates, Güttingen
Preis:	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 810.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 710.00 pro Person
Leitung:	Gertrud Eberle (Nordic-Walking), Gabriela Bernet (Yoga)
Spezielles:	Im Yoga sollte die Bauch- und Rückenlage auf der Yogamatte möglich, für Nordic-Walking die Kondition für bis zu 2 Stunden zügiges Gehen vorhanden sein.
Anmeldeschluss:	22. September 2027



Hier zur Anmeldung



Semesterkurs

O R T – Online Runder Tisch

Vernetzen, austauschen und profitieren – ganz ortsunabhängig.

Der Online Runde Tisch (O R T) richtet sich an Interessierte, die digitale Plattformen gezielt nutzen möchten, um Kontakte zu knüpfen und vom gegenseitigen Erfahrungs- und Wissensaustausch zu profitieren. In einem moderierten Rahmen entsteht Raum für persönliche Gespräche, gegenseitige Unterstützung und neue Perspektiven. Gemeinsam werden Erfahrungen, Strategien und Ideen ausgetauscht, die den Alltag bereichern und neue Lösungswege aufzeigen.

Gleichzeitig gewinnen die Teilnehmenden Sicherheit im Umgang mit Microsoft Teams und lernen, digitale Kommunikationsräume selbstständig und aktiv für die Pflege sozialer Kontakte zu nutzen.

Motto: Wir machen uns SICHTBAR und gestalten gemeinsam ein kontinuierliches Netzwerk – offen, unterstützend und generationenübergreifend

Datum:

Mittwoch, 10. März 2027, 19:30–21:00 Uhr
Donnerstag, 3. Juni 2027, 19:30–21:00 Uhr
Donnerstag, 30. September 2027, 19:30–21:00 Uhr
Mittwoch, 15. Dezember 2027, 19:30–21:00 Uhr

Ort:

Online über Microsoft Teams. Voraussetzung sind ein E-Mail-Zugang zum Erhalt des Teilnahmelinks, Microsoft Teams und eine stabile Internetverbindung.

Preis:

Kostenlos

Leitung:

Caroline Wilson und Manuela Willi

Besonderes:

Der O R T bietet einen geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und neue Impulse für den Alltag. Gleichzeitig vertiefen die Teilnehmenden ihre digitalen Kompetenzen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Microsoft Teams.

Anmeldeschluss:

Jederzeit



Hier zur Anmeldung

Semesterkurs

Aqua-Fit im Flachwasser

Neu

Mit mitreissender Musik und einfachen Bewegungen trainieren Sie den ganzen Körper von Kopf bis Fuss. Aqua-Fit im Flachwasser verbindet gelenkschonendes Training mit viel Freude an der Bewegung und sorgt für gute Stimmung im Wasser.

Das abwechslungsreiche Training fördert die Ausdauer, stärkt die Muskulatur und verbessert die Koordination. Durch den natürlichen Widerstand des Wassers werden die Übungen besonders effektiv und gleichzeitig schonend für die Gelenke. Das Angebot eignet sich sowohl für sportlich Aktive als auch für Personen, die sich regelmässig und mit Freude bewegen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs wird als halbjähriger Kurs durchgeführt. Sie können wählen, ob Sie am Mittwochskurs, am Donnerstagskurs oder an beiden Kursen teilnehmen möchten. Der Unterricht findet in der Schulschwimmanlage Letten statt.

Der Unterricht findet zweimal pro Monat statt: jeweils am ersten Mittwoch von 12:30–13:15 Uhr und am dritten Donnerstag von 17:00–17:45 Uhr.

Aufgrund von Schulferien und anderen organisatorischen Gegebenheiten können einzelne Termine abweichen. Die verbindlichen Kursdaten erhalten Sie bei der Anmeldung. Insbesondere während der Schulferienmonate sind Anpassungen des Kursplans möglich.

Ort:	Schulschwimmanlage Letten Rousseaustrasse 43, 8037 Zürich
Preis:	Semester I (Januar bis Juli 2027) Mittwochskurs (7 Lektionen): CHF 210.00 Donnerstagskurs (7 Lektionen): CHF 210.00 Beide Kurse (14 Lektionen): CHF 350.00
Leitung:	Nicole Feldmann
Anmeldeschluss:	1. November 2026

[Hier zur Anmeldung](#)



Herzlich Willkommen in unserem Kursleiterteam!

Gabriela Bernet

Yoga begleitet mich seit über 20 Jahren und begeistert mich bis heute. Es fasziniert mich immer wieder, wie Yoga Körper und Geist in Einklang bringt und tiefe Entspannung ermöglicht. Seit vielen Jahren unterrichte ich auch blinde und sehbehinderte Menschen und weiss, wie wichtig präzise Anleitungen und ein achtsames Eingehen auf individuelle Bedürfnisse sind. In meinen Kursen erwartet Sie eine wohltuende Mischung aus Bewegung, Entspannung und bewusstem Wahrnehmen des eigenen Körpers.



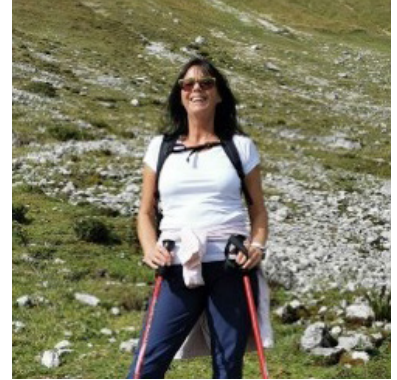
Christian Buschan

Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und verborgene Talente zu entdecken, zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben. Nach Stationen als Biologe, Gymnasiallehrer, Ausbildungsleiter, Personalchef und Polizeipsychologe fasziniert mich heute besonders das Bogenschiessen. Mit 76 Jahren habe ich diesen Sport für mich entdeckt und war sofort begeistert. Bogenschiessen verbindet Konzentration, Gelassenheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. In meinen Kursen stehen Freude, Entspannung und das persönliche Erfolgserlebnis im Mittelpunkt. Ich freue mich darauf, Sie dabei zu begleiten.



Gertrud Eberle

Ich bin ein naturverbundener und begeisterungsfähiger Mensch. Ob in der freien Natur oder im urbanen Raum – ich liebe es, gemeinsam Neues zu entdecken und Menschen für ihre Umgebung zu sensibilisieren. Mit viel Geduld, Offenheit und einem sicheren Gespür für Gruppen gestalte ich meine Kurse abwechslungsreich und lebendig. Gemeinsames Erleben, Entdecken und Staunen stehen für mich im Mittelpunkt – und ich freue mich darauf, diese Begeisterung mit Ihnen zu teilen.



Nicole Feldmann

Sport ist mein Leben. Seit über 30 Jahren unterrichte ich mit grosser Begeisterung Cycling und Aquafit im Migros Fitnesspark. Zusätzlich bin ich für die Rheumaliga und Pro Senectute im Rheumabad Käferberg tätig. Es bereitet mir grosse Freude, Menschen mit Bewegung, Koordination, Gleichgewicht und viel Spass im Wasser zu mehr Fitness und Lebensqualität zu verhelfen.



Viviane Kaserer

Der Wald ist seit meiner Kindheit meine grosse Leidenschaft. Als Försterin und Waldpädagogin begeistert es mich, Menschen die Natur mit all ihren Facetten näherzubringen. Auch in meiner Freizeit bin ich gerne in den Bergen unterwegs oder geniesse beim Gleitschirmfliegen neue Perspektiven. Die Begleitung einer blinden Freundin hat mir gezeigt, wie intensiv Natur mit allen Sinnen erlebt werden kann. Daraus entstand der Wunsch, Waldtage zu gestalten, die für alle Menschen zugänglich sind. Gemeinsam entdecken wir den Wald achtsam, neugierig und mit allen Sinnen.



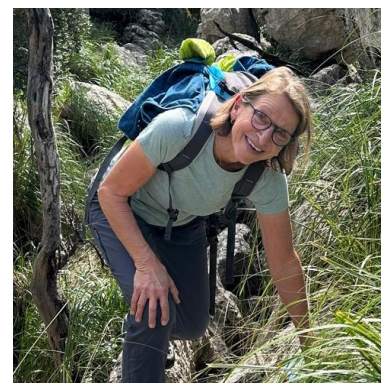
Michael Meier

Die Natur ist seit jeher meine grosse Leidenschaft. Seit über 50 Jahren bin ich in den Bergen unterwegs – zu Fuss, mit Schneeschuhen oder auf mehrtägigen Touren. Draussen finde ich Inspiration, tanke neue Energie und entdecke die Bergwelt immer wieder mit offenen Augen. 2024 durfte ich die Ausbildung zum Wanderleiter mit eidgenössischem Fachausweis erfolgreich abschliessen und erhielt zusätzlich die internationale Anerkennung als UIMLA Mountain Leader sowie die T4-Zusatzausbildung. Auf meinen Touren stehen nicht sportliche Höchstleistungen im Mittelpunkt, sondern das gemeinsame Naturerlebnis. Ich freue mich darauf, Menschen für die Schönheit der Bergwelt zu begeistern und gemeinsam unvergessliche Momente zu erleben.



Beatrice Torre

Die Natur und der respektvolle Umgang mit Menschen prägen mein Leben. Viele Jahre war ich als Pflegefachfrau im Behindertenbereich tätig und durfte Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen begleiten. In meiner Freizeit bin ich gerne in den Bergen unterwegs und entdecke die Vielfalt von Flora und Fauna. Die Natur lehrt mich Achtsamkeit, Geduld und Offenheit. Auf meinen Exkursionen möchte ich diese Begeisterung weitergeben und gemeinsam besondere Natur- und Kulturerlebnisse schaffen.



Manuela Willi

Nach vielen Jahren als Sozialarbeiterin, in denen ich Menschen beraten, unterstützt und begleitet habe, genieße ich heute meinen Ruhestand. Besonders wertvoll sind für mich die Zeit mit meiner Familie, meinen herzigen Enkelkindern und meinen Freunden. Die Natur ist mein Ort zum Auftanken – am liebsten bei Bike-touren, abwechslungsreichen Wanderungen oder auf meiner schönen Terrasse.



Ich leite und moderiere zusammen mit meiner Kollegin Caroline Wilson mit Freude den Online Runden Tisch (O R T) zur Förderung des Erfahrungs- und Wissensaustausch der Kursteilnehmer und bringe bei Bedarf gerne mein Fachwissen und meine Erfahrung ein.

Caroline Wilson

Als offene und kommunikative Person schätze ich den Kontakt mit Menschen sehr. Besonders bereichernd finde ich es, unterschiedliche Kulturen und Lebensgeschichten kennenzulernen. Ich studiere Soziale Arbeit, da ich Menschen in herausfordernden Lebenssituationen begleiten möchte. Aufgrund meiner angeborenen Sehbehinderung habe ich gelernt, kreative Lösungen zu finden und auch in schwierigen Situationen optimistisch zu bleiben. Der Austausch mit anderen sehbehinderten und blinden Menschen ist für mich besonders wertvoll.



O R T bietet dir die Möglichkeit dich mit anderen sehbehinderten und blinden Menschen zu vernetzen. In einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre teilst du Erfahrungen, Herausforderungen und Strategien. Du profitierst von den Perspektiven anderer und kannst gleichzeitig deine eigenen Erfahrungen einbringen.

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.

