



# Kursprogramm 2020



# Qualitativ hochstehende Bildungsangebote, ausgerichtet auf Ihre Bedürfnisse.

Die Kurse der Selbsthilfeorganisationen Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV, Schweizerischer Blindenbund SBb und Schweizerische Caritasaktion der Blinden CAB sind auf die Bedürfnisse sehbehinderter Menschen ausgerichtet und fördern die Chancengleichheit im Bildungsbereich.

Die Kurse vermitteln mehr als Bildung im herkömmlichen Sinne: Sie unterstützen blinde und sehbehinderte Menschen, ihre Selbstständigkeit wiederzuerlangen, indem sie die Kursteilnehmenden befähigen, in ihrem Alltag nützliche Technologien einzusetzen und ihre Freizeit aktiv zu gestalten. Zudem unterstützen die Kurse die Teilnehmenden bei der Ausübung einer beruflichen Tätigkeit.

Die Kurse haben verschiedene Ansätze, verfolgen aber dasselbe Ziel: Sie möchten die Kursteilnehmenden mittels eines Themas, körperlicher Betätigung, Einübens alternativer Denkmuster oder Austauschs von Erfahrungen mit anderen Betroffenen dazu motivieren, sich weiterzubilden.

Die spezialisierten Kursleitenden sind sensibilisiert für die verschiedenen Probleme einer Sehbehinderung und garantieren qualitativ hochwertige Kurse. Ihr persönliches Engagement unterstützt die Betroffenen, die bei einer Sehbehinderung auftretenden Hindernisse zu überwinden.

Dank den Subventionen des Bundesamtes für Sozialversicherungen und der Grosszügigkeit vieler Spenderinnen und Spender weisen die Kurse ein sehr interessantes Preis-Leistungs-Verhältnis auf.

Das Programmheft gibt es in Grossdruck, in Brailleschrift, auf Daisy-CD und in elektronischer Form. Sie können es im akustischen Informationssystem (031 390 88 88) oder auf den Webseiten der drei Organisationen abrufen, wo Sie sich auch online für die Kurse einschreiben können ([www.sbv-fsa.ch](http://www.sbv-fsa.ch); [www.blind.ch](http://www.blind.ch); [www.cab-org.ch](http://www.cab-org.ch)).

## Inhaltsverzeichnis

**Das chronologische Inhaltsverzeichnis  
finden Sie am Ende des Programmheftes.**

### **Sport und Bewegung**

Winterwoche in Arosa	8
Schneeschuh-Wochenende am Kronberg im Appenzell	8
Ski alpin 1	9
Ski alpin 2	9
Ski alpin 2 (Kurzvarianten)	<b>Neu</b> 10
Bewegungstage im Winter	10
Schneeschuh-Wochenende auf dem Glaubenberg	11
Schneeschuhwandern im Zugerland	<b>Neu</b> 11
Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern	12
Skitourenkurs	12
Skitourenkurs (Kurzvarianten)	<b>Neu</b> 13
Gymnastiktage im Frühling	13
Wander- und Nordic Walking-Tage	<b>Neu</b> 14
Bewegungstage im Frühling	14
Wandertage im Emmental	<b>Neu</b> 15
Blindengolf am Zugersee	<b>Neu</b> 15
Wanderwoche im Aargauer Seetal	16
Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag	<b>Neu</b> 16
Bewegungswoche	<b>Neu</b> 17
Tandem-Tourenwoche mit Kultur	17
Gut trainiert in den Sommer	18
Wanderwoche im Binntal	18
Sommertage mit viel Bewegung	19
Wanderwoche im Goms, Oberwallis	19
Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee	20
Wanderwoche im Biosphärenreservat in Sörenberg	<b>Neu</b> 20
Wanderwoche im Oberengadin	21
Bewegungstage im Herbst	21
Auf dem Jakobsweg von Pfäffikon nach Schwyz	<b>Neu</b> 22
Gymnastiktage im Herbst	22
Wandertage im Emmental	<b>Neu</b> 23
Aktive Bewegungstage	23
Nordic Walking-Wochenende auf dem Herzberg	24
Mobil und geistig fit im Herbst	24

### **Gesundheit und Wohlbefinden**

Qigong und Taiji Wochenende	26
Wellness-Oase	26

Ayurvedische Detox-Kur	Neu	27
Meditationswoche	Neu	27
Sommerlich leicht		28
Qigong und Taiji – Gesundheit und Lebensfreude		28
Sommerkurs Aktiv am Ägerisee		29
Yoga-Wochenende in Einsiedeln		29
Aktivkurs im Herbst		30
So bauen Sie Ihre mentale Stärke aus	Neu	30
Ayurveda, selbstbestimmte Gesundheit für Ihr Leben		31
Qigong und Taiji Wochenende		31
Abschliessen, bewegen und geniessen		32

### **Kulinarisches und Genuss**

Kochkurs im Frühsommer		34
Kochkurs im Herbst		34

### **Musik und Tanz**

Tango Argentino (März)		37
Paartanz		37
Eine Reise in die Welt der Gedichte und Lieder		38
Bauchtanz-Wochenende		38
Shall we dance – Darf ich bitten?	Neu	39
Tango Argentino (Oktober)		39
Music is life		40
Tanzend durch Griechenland	Neu	40

### **Kreativität und Handwerk**

Kreativkurs im Frühling		42
Silbergiessen mit Sepiaguss	Neu	42
Kreativkurs im Sommer	Neu	43
Kreative Flechtwoche		43
Kreatives Einstimmen in die Adventszeit		44
Kreativgruppe		44

### **Kultur, Natur und Spiel**

Kulturmomente	Neu	46
Auf nach Assisi!	Neu	46
Vogelstimmenkurs		47
Kulturknaller mit den Thuner Seefestspielen	Neu	47
Kultur- und Wanderwoche Tessin		48
Kräuterkunde auf der Alp	Neu	48
Kulturtag am Zürichsee	Neu	49

## Inhaltsverzeichnis

### Sprachen und Kommunikation

Erfolgreich bewerben	Neu	52
Tastfan – Fantast		52
Videobewerbung	Neu	53
Erfolgreich bewerben	Neu	53
Videobewerbung	Neu	54

### Kurse für Taubblinde und Hörsehbehinderte

Frühlingskurs		56
Bewegung und Sport		56

### Aussergewöhnliche Kurse

Autofahrkurse		57
---------------	--	----

### Weitere Bildungsangebote

Bildungs- und Begegnungszentren		60
Kreativgruppen		60
Regionale Kurse		60
Cours romands		60
3. Jass- und Bowlingmeisterschaft		60
Apfelschule – Dein Zugang zu Smartphone und Co		60

### Allgemeine Bedingungen

Anmeldung		62
Kosten		62
Abmeldungen		63
Versicherung		63

### Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Anmeldeformular für Kursteilnehmende		69
Anmeldeformular für Begleitpersonen		70
Impressum		71

# **Sport und Bewegung**



## Winterwoche in Arosa

Ob Langlauf, Ski-Alpin, Snowboard, Schlittschuh oder Schneeschuh – diese Woche bietet Gelegenheit Ihren bevorzugten Wintersport je nach Belieben auszuüben, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und so Sicherheit für den Alltag zu gewinnen. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen. In 1:1 Begleitung und dank der optimalen Lage des Hotels können Sie den Tag ganz nach Ihren Bedürfnissen gestalten. Diverse Winterwanderwege bieten Gelegenheit für schöne Schneewanderungen. Im Hotel befindet sich ein Wellnessbereich mit Solbad und Sauna. Sportmaterial kann vor Ort gemietet werden.

### Datum

Samstag, 11. Januar bis

Samstag, 18. Januar 2020

### Leitung

Björn Saugy

### Ort

Hotel Altein, Arosa

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1590.–, DZ CHF 1485.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1750.–, DZ CHF 1650.–

### Anmeldeschluss

22. November 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Preis inklusive Bergbahntickets,  
aber exklusive Mittagessen

## Schneeschuh-Wochenende am Kronberg im Appenzell

Was gibt es Schöneres, als in der tief verschneiten Natur Spuren zu ziehen! Dieses Schneeschuh-Wochenende im Appenzell bietet die Gelegenheit, sich an den Hängen des Kronbergs und in der Umgebung des Kaubads in voralpiner Landschaft zu bewegen, die Ruhe zu geniessen und mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein. 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, 17. Januar bis

Sonntag, 19. Januar 2020

### Leitung

Lukas Birchmeier

### Ort

Hotel Kaubad, Appenzell

### Preis

EZ CHF 280.–, DZ CHF 250.–

### Anmeldeschluss

1. Dezember 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

### Spezielles

Schneeschuhe und Stöcke werden  
bei Bedarf vermietet.

## Ski alpin 1

In 1:1 Begleitung erlernen Sie die technischen Grundlagen oder verfeinern Ihre Technik, um sich den Herausforderungen des alpinen Skisports stellen zu können. Damit Sie auf Veränderungen der Schneebeschaffenheit reagieren können, üben wir auf verschiedenen Unterlagen. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen Koordination und Feinmotorik sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Ihre Reaktions- und Leistungsfähigkeit wird gefördert, Sie erlangen Sicherheit und steigern dadurch Ihr Selbstvertrauen. Das Gefühl der Bewegungsfreiheit in der freien Natur trägt zudem zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens bei.

### Datum

Samstag, 18. Januar bis

Freitag, 24. Januar 2020

### Leitung

Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen

### Ort

Hotel National, Frutigen

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1350.–, DZ CHF 1260.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1485.–, DZ CHF 1386.–

### Anmeldeschluss

22. November 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Mittagsverpflegung/Lunch im Preis nicht inbegriffen.

## Ski alpin 2

In 1:1 Begleitung erlernen Sie die technischen Grundlagen oder verfeinern Ihre Technik, um sich den Herausforderungen des alpinen Skisports stellen zu können. Damit Sie auf Veränderungen der Schneebeschaffenheit reagieren können, üben wir auf verschiedenen Unterlagen. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen Koordination und Feinmotorik sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Ihre Reaktions- und Leistungsfähigkeit wird gefördert, Sie erlangen Sicherheit und steigern dadurch Ihr Selbstvertrauen. Das Gefühl der Bewegungsfreiheit in der freien Natur trägt zudem zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens bei.

### Datum

Freitag, 24. Januar bis

Freitag, 31. Januar 2020

### Leitung

Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen

### Ort

Hotel Landhaus Adler, Frutigen

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1395.–, DZ CHF 1290.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1535.–, DZ CHF 1410.–

### Anmeldeschluss

29. November 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Mittagsverpflegung/Lunch im Preis nicht inbegriffen.

## Ski alpin 2 (Kurzvarianten)

Neu

## Bewegungstage im Winter

In 1:1 Begleitung erlernen Sie die technischen Grundlagen oder verfeinern Ihre Technik, um sich den Herausforderungen des alpinen Skisports stellen zu können. Damit Sie auf Veränderungen der Schneebeschaffenheit reagieren können, üben wir auf verschiedenen Unterlagen. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen Koordination und Feinmotorik sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Ihre Reaktions- und Leistungsfähigkeit wird gefördert, Sie erlangen Sicherheit und steigern dadurch Ihr Selbstvertrauen. Dieser Kurs kann als Kurzvariante für 3 Nächte / 3 Tage oder 4 Nächte / 4 Tage gebucht werden.

### Datum

Freitag, 24. Januar bis

Montag, 27. Januar 2020 oder

Montag, 27. Januar bis

Freitag, 31. Januar 2020

### Leitung

Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen

### Ort

Hotel Landhaus Adler, Frutigen

### Preis SBV-Mitglied

EZ inkl. HP CHF 690.– / CHF 890.–

DZ inkl. HP CHF 645.– / CHF 830.–

### Preis Nichtmitglied

EZ inkl. HP CHF 760.– / CHF 975.–

DZ inkl. HP CHF 710.– / CHF 910.–

### Anmeldeschluss

22. November 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

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

Gymnastik und Nordic Walking: Dank diesen Aktivitäten können Sie Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität steigern.

Der Besuch einer Therme, Entspannungsübungen und Vorlesen ergänzen das Programm und sorgen für Abwechslung.

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

### Datum

Mittwoch, 29. Januar bis

Sonntag, 2. Februar 2020

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

### Ort

Ferienhotel Bodensee, Berlingen

### Preis

EZ und DZ CHF 650.–

### Anmeldeschluss

15. Dezember 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Schneeschuh- Wochenende 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. Die Touren stärken den Gleichgewichtssinn und die Koordination von Bewegungsabläufen. Wir unterstützen Anfängerinnen und Anfänger mit viel Einfühlungsvermögen. Erfahrene Personen können neue Techniken lernen. Entspannung und Spass kommen nicht zu kurz, kleine Wellnessanlage vorhanden.

### Datum

Freitag, 14. Februar bis

Sonntag, 16. Februar 2020

### Leitung

Lukas Birchmeier

### Ort

Berghotel Langis, Stalden

### Preis

EZ CHF 280.–, DZ CHF 250.–

### Anmeldeschluss

15. Dezember 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

### Spezielles

Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet.

## Schneeschuh- wandern im Zugerland

Neu

Schneeschuhwandern wird immer beliebter, ist gelenkschonend und gesund. Geführt und begleitet bewegen Sie sich an der frischen Luft. Vorkenntnisse sind keine nötig. Die Ausflüge werden der Witterung und den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Auch Wanderungen auf präparierten Winterwanderwegen sind möglich. Aufwärmen können Sie sich anschliessend im warmen Bad, im Sprudelbad oder in der Sauna. Schneeschuhe und Stöcke können mitgebracht oder vor Ort gemietet werden. Morgengymnastik, Gespräche, Spiele und ein Ausflug ergänzen das Programm. Anreise abends, Kursende nach dem Frühstück.

### Datum

Samstag, 22. Februar bis

Samstag, 29. Februar 2020

### Leitung

Anna Schori

### Ort

Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG

### Preis

EZ CHF 980.–, DZ CHF 810.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 720.–, DZ CHF 630.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

23. Dezember 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern

Geniessen Sie aktives Wintervergnügen in verschneiter Natur. Dieser Kurs bietet beim Langlaufen, Schneeschuhlaufen oder Winterwandern Gelegenheit dazu. Verbessern Sie Ihren Gleichgewichtssinn, Ihre Koordination und Ausdauer.

Wir besuchen verschiedene Wintersportgebiete in Les Mosses, im Saanenland und in Château-d'Oex. Die Freude sich im Schnee zu bewegen steht im Vordergrund.

### Datum

Sonntag, 23. Februar bis  
Sonntag, 1. März 2020

### Leitung

Lukas Birchmeier

### Ort

Hotel Roc & Neige, Château-d'Oex

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1420.–, DZ CHF 1245.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1560.–, DZ CHF 1370.–

### Anmeldeschluss

13. Dezember 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Bei Bedarf kann Wintersportmaterial vor Ort gemietet werden /  
Kurspreis Basis Halbpension

## Skitourenkurs

Anfangs März, im Frühlingssschnee, findet dieser Skitourenkurs statt. Ob stiebende Pulverschneeabfahrten oder Carven durch herrlichen Sulzschnee: das Erleben der Schneelandschaft abseits ausgetretener Pfade ist das Ziel. Kondition, Gleichgewichtssinn sowie der Umgang mit verschiedenen Schneearten sind die zentralen Themen. Der Kurs spricht sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene an, die Lust auf Free-riden haben und den Stemmsschwung beherrschen. Frühe Tagwachen sind möglich, da die Touren dem Wetter und den Schneebedingungen angepasst werden.

### Datum

Freitag, 28. Februar bis  
Freitag, 6. März 2020

### Leitung

Urs Steiner, Bergführer  
Blindenskischule Frutigen

### Ort

Hotel Landhaus Adler, Frutigen

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1610.–, DZ CHF 1540.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1770.–, DZ CHF 1695.–

### Anmeldeschluss

3. Januar 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Mittagsverpflegung/Lunch im Preis nicht inbegriffen.

## Skitourenkurs (Kurzvarianten)

Neu

Ob stiebende Pulverschneeabfahrten oder Carven durch herrlichen Sulzschnee: das Erleben der Schneelandschaft abseits ausgetretener Pfade ist das Ziel. Kondition, Gleichgewichtssinn sowie der Umgang mit verschiedenen Schneearten sind die zentralen Themen dieser Woche. Der Kurs spricht sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene an, die Lust auf Freeriden haben und den Stemmschwung beherrschen. Frühe Tagwachen sind möglich, da die Touren dem Wetter und den Schneeverhältnissen angepasst werden. Dieser Kurs kann als Kurzvariante für 3 Nächte / 3 Tage oder 4 Nächte / 4 Tage gebucht werden.

### Datum

Freitag, 28. Februar bis

Montag, 2. März 2020 oder

Montag, 2. März bis

Freitag, 6. März 2020

### Leitung

Urs Steiner, Bergführer

Blindenskischule Frutigen

### Ort

Hotel Landhaus Adler, Frutigen

### Preis SBV-Mitglied

EZ inkl. HP CHF 815.– / CHF 1045.–

DZ inkl. HP CHF 785.– / CHF 1005.–

### Preis Nichtmitglied

EZ inkl. HP CHF 900.– / CHF 1150.–

DZ inkl. HP CHF 865.– / CHF 1105.–

### Anmeldeschluss

3. Januar 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Gymnastiktage im Frühling

Im hauseigenen Gymnastiksaal trainieren Sie am Vormittag für den Alltag wichtige Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität. Sie erlernen und vertiefen Übungen, die sich leicht zu Hause ausführen lassen.

Als Ergänzung zur Gymnastik bieten wir Ihnen am Nachmittag kleine Wanderungen, Spaziergänge und Entspannungsübungen an.

Rahmenprogramm: Vorlesen von Geschichten und Berichten sowie Spiele. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Montag, 9. März bis

Freitag, 13. März 2020

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

### Ort

Bethanien, St. Niklausen

### Preis

EZ und DZ CHF 570.–

(WC/Dusche auf Etage)

EZ mit WC CHF 660.–

(Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 690.–

### Anmeldeschluss

4. Januar 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Wander- und Nordic Walking-Tage

Neu

Auf unseren vielseitigen Wanderungen und Touren geniessen wir das Frühlings-erwachen in der Bodenseeregion. 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. Auch Nordic Walking-Anfängerinnen und -Anfänger sind willkommen. Sie haben die Möglichkeit, die Technik zu erlernen und umzusetzen. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Sonntag, 5. April bis  
Donnerstag, 9. April 2020

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

### Ort

Ferienhotel Bodensee, Berlingen

### Preis

EZ und DZ CHF 650.–

### Anmeldeschluss

1. Februar 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Bewegungstage im Frühling

Kurzer Kurs – viel Bewegung. Während ein paar Tagen bewegen Sie sich ausgiebig und gezielt. Nordic Walking, Wandern, Gymnastik und Aqua-Fitness: Dank diesen Aktivitäten können Sie Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität steigern. In der Gymnastik erlernen und vertiefen Sie Übungen, die sich leicht zu Hause ausführen lassen. Wir nutzen die Turnhalle und das Hallenbad des Seminarzentrums. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Montag, 27. April bis  
Freitag, 1. Mai 2020

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher,  
Sandra Cangini

### Ort

Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch

### Preis

EZ CHF 670.–, DZ CHF 630.–  
(mit WC/Dusche)  
EZ CHF 560.– (WC/Dusche auf Etage)

### Anmeldeschluss

15. Januar 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Wandertage im Emmental

Neu

Grüne «Höger» (Hügel), dunkle Tannenzwälder, tiefe «Chrachen» (Täler), das sind die Merkmale vom Land des guten Käses. Emmental, die Region mit vielen Überraschungen und klingenden Namen wie Würzbrunnenkirche (Ueli der Pächter), Räbloch-Schlucht mit Natursteinbrücke, Hohgant, Napf mit schöner Fernsicht auf Alpen und Jura sowie die Lüderenalp mit der längsten Sitzbank der Welt. 38,03 Meter. Viele dieser Orte werden wir an diesem Wochenende im Frühling kennenlernen. Im Emmental warten ein perfekt ausgebautes Wanderwegnetz und eine intakte Natur auf uns. Auf unseren täglichen Wanderungen von 4–6 Stunden ist für jeden Geschmack etwas dabei.

### Datum

Donnerstag, 30. April bis

Sonntag, 3. Mai 2020

### Leitung

Toni Niffenegger

### Ort

Hotel Hirschen, Langnau i.E.

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 590.–, DZ CHF 530.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 650.–, DZ CHF 585.–

### Anmeldeschluss

15. Februar 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Exklusive Bergbahntickets und ÖV

## Blindengolf am Zugersee

Neu

In Deutschland und Österreich längst bekannt erobert die Trendsportart nun auch die Schweiz! Dank der grosszügigen Unterstützung des hoch motivierten Teams des Migros Golfparks Holzhausen und einer der weltbesten Blindengolferinnen aus Innsbruck werden Sie in die Geschicke des Golfsports eingeführt. Sie logieren nur wenige Gehminuten vom Platz entfernt, wo Ihnen eine Kursleitung und erfahrene Begleitpersonen zur Verfügung stehen. Der Golfpark übernimmt den Transfer vom und zum Hotel. Sie geniessen Halbpension, das Mittagessen ist organisiert. Anreise abends, Abreise am Montag nach dem Frühstück (auch Sonntag nach dem Kurs möglich).

### Datum

Freitag, 1. Mai bis

Montag, 4. Mai 2020

### Leitung

Thomas Gisler, Karin Becker

### Ort

Apart Hotel, Rotkreuz/ZG

(beim Bahnhof)

### Preis

EZ CHF 580.–, DZ CHF 420.– (Fr–Mo)

EZ CHF 490.–, DZ CHF 350.– (Fr–So)

### Anmeldeschluss

2. März 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

### Spezielles

inkl. VP, Kurs und Transfer (Abreise

Sonntag ohne Nachtessen)

## Wanderwoche im Aargauer Seetal

Natur trifft Kultur: Wir entdecken das Seetal im Frühlingskleid und unternehmen einfache Wanderungen. Die Wage- mutigen erfrischen sich bei einem Bad im See. Verschiedene Schlösser, u.a. das Schloss Hallwil (das bekannteste Wasserschloss der Schweiz) bringen uns ihre Geschichte näher. Auch eine Schifffahrt auf dem Hallwilersee steht auf dem Programm.

Untergebracht sind wir am beschaulichen Baldeggersee in den schönen Räumen des Klosters Baldegg. Die Zimmer sind einfach und zweckmässig. Mittags verpflegen wir uns aus dem Rucksack oder essen in gemütlichen Beizlis.

Wanderzeit: 2–3 Stunden,  
Schwierigkeitsgrad: leicht

### Datum

Samstag, 2. Mai bis

Samstag, 9. Mai 2020

### Leitung

Simone Grohrock Stocker,

Benno Stocker

### Ort

Kloster Baldegg, Seetal

### Preis

EZ CHF 980.–

(begrenzte Anzahl EZ mit Du/WC),

DZ CHF 890.–, inkl. HP

und Lunchpaket

### Anmeldeschluss

20. Februar 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag

Neu

Eine breite und bunte Vielfalt an Aktivitäten erwartet Sie: Gymnastik, Sitztanz, Spaziergänge, Wanderungen und Nordic Walking-Touren, alles in angemessenem Rahmen. Auch Entspannungsübungen sind vorgesehen.

Quiz und Spiele stärken das Gemeinschaftsgefühl. Die Geschichten und Berichte, die wir Ihnen vorlesen, vermitteln viel Wissenswertes und regen zum Austausch an.

Dieser Kurs eignet sich auch für ältere, bewegungsfreudige Personen.

Hinreise am Vormittag mit der Gruppe.

Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Montag, 25. Mai bis

Freitag, 29. Mai 2020

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

### Ort

Bethanien, St. Niklausen

### Preis

EZ und DZ CHF 570.–

(WC/Dusche auf Etage)

EZ mit WC CHF 660.–

(Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 690.–

### Anmeldeschluss

15. März 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Bewegungs- woche

Neu

In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, sich ausgiebig und abwechslungsreich zu bewegen. Gleichgewicht und Achtsamkeit in der Bewegung werden genauso gewichtet wie Koordination und ein auf Sie angepasstes Training. Angemessene Wanderungen, Nordic Walking, Tandem fahren, Joggen mit Guide, Gymnastik auf dem Minitrampolin mit Haltestangen und Bewegung zu Musik können wir anbieten. Sie wählen aus 2 oder 3 Möglichkeiten pro Tag aus. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu fördern, neue Übungen für den Alltag zu lernen und Spass zu haben. Der Kurs beginnt mit dem Mittagessen, Abreise nach dem Frühstück.

### Datum

Samstag, 30. Mai bis

Samstag, 6. Juni 2020

### Leitung

Anna Schori,

Patricia Berghoff

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 945.–, DZ CHF 860.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 780.–, DZ CHF 630.–

(Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

27. März 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Tandem-Tourenwoche mit Kultur

Die Tourenwoche startet dieses Jahr am Zugersee in Zug und führt meist entlang der Seen-Route Nr. 9. Sie endet am Thunersee in der Region Gwatt, Spiez. Genussvoll radeln wir durch wunderschöne Landschaft und erkunden kulturell spannende Gebiete entlang unserer Route. Wir erleben die vorbeiziehende Natur hautnah und lernen die Schweiz aus neuem Blickwinkel kennen. Wir nehmen uns Zeit für Verschnaufpausen an idyllischen und interessanten Orten. Die Tagesetappen betragen je nach Gelände zirka 50 bis 60 km. Das Gepäck wird transportiert. Spass und Entdeckungslust stehen im Vordergrund.

### Datum

Samstag, 6. Juni bis

Samstag, 13. Juni 2020

### Leitung

Lukas Birchmeier

### Ort

Diverse Hotels an der Strecke

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1500.–, DZ CHF 1360.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1635.–, DZ CHF 1480.–

### Anmeldeschluss

13. März 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Eigenes Tandem von Vorteil.

Miete für Tandem CHF 150.–.

### Gut trainiert in den Sommer

Nordic Walking, Wandern sowie Gymnastik und Wassergymnastik: Diese Aktivitäten bieten sich Ihnen zur Ausübung an. Die Trainingsmethoden werden individuell angepasst. Unter fachkundiger Anleitung werden Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Mobilität trainiert, vertieft und verbessert.

Wir nutzen die Turnhalle und das Hallenbad des Seminarzentrums.

Neu besteht wieder die Möglichkeit, Tandem zu fahren, jedoch nur in beschränktem Umfang.

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

#### Datum

Freitag, 12. Juni bis

Donnerstag, 18. Juni 2020

#### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

#### Ort

Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch

#### Preis

EZ CHF 1005.–, DZ CHF 945.–

(mit WC/Dusche)

EZ CHF 840.– (WC/Dusche auf Etage)

#### Anmeldeschluss

1. März 2020

#### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

### Wanderwoche im Binntal

Das wild-romantische Binntal im Walliser Goms lädt zu vielen schönen Tal- und Höhenwanderungen ein. Nach der körperlichen Anstrengung lassen wir uns im historischen, barrierefreien Hotel Ofenhorn verwöhnen. Auch der Gastgarten mit seinen schattenspendenden Vogelbeerbäumen wird Sie begeistern. Das Seitental des Goms ist bekannt für seinen Mineralienreichtum. Es gehört zu einem der intaktesten Täler des gesamten Alpenraums. Auf unseren Wegen im Landschaftspark werden wir der lokalen Kultur auf die Spur gehen und viel Interessantes über die Region erfahren.

Anforderungen:

Wanderzeit 4 bis 6 Stunden,

Schwierigkeitsgrad: mittel bis anspruchsvoll

#### Datum

Samstag, 20. Juni bis

Samstag, 27. Juni 2020

#### Leitung

Jenny Bolliger, Lydia Roth

#### Ort

Hotel Ofenhorn, Binn/VS

#### Preis

EZ CHF 1050.–, DZ CHF 945.–

(inkl. VP und Lunchpakete)

#### Anmeldeschluss

17. April 2020

#### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Sommertage mit viel Bewegung

Während vier Tagen haben Sie Gelegenheit, körperlich aktiv zu sein und dadurch Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität zu trainieren. Wandern und Gymnastik bieten sich Ihnen zur Ausübung an.

Zudem sind ein Besuch im Erlebnisbad Swiss Holiday Park und eine Abkühlung im Vierwaldstättersee geplant.

Rahmenprogramm: Vorlesen von Berichten mit anschliessendem Erfahrungsaustausch.

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

### Datum

Donnerstag, 2. Juli bis

Sonntag, 5. Juli 2020

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

### Ort

Seminar- und Bildungszentrum Mattli

Morschach

### Preis

EZ CHF 470.–, DZ CHF 390.–

(mit WC/Dusche)

EZ CHF 390.– (WC/Dusche auf Etage)

### Anmeldeschluss

1. Mai 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Wanderwoche im Goms, Oberwallis

Auf unseren abwechslungsreichen Wandertouren lernen wir das Goms im Oberwallis kennen. Wir geniessen die urchigen Dörfer mit ihren Holzhäusern, wandern auf Höhenwegen und lassen die Kulisse der umliegenden Dreitausender auf uns wirken. Den Bedürfnissen entsprechend werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Std. Marschzeit). Untergebracht sind wir in Fiesch, im traditionsreichen und zentral gelegenen Hotel Des Alpes. Kommen Sie mit in diese prächtige Gegend, geniessen und entdecken Sie das Oberwallis mit seinem Charme.

### Datum

Samstag, 4. Juli bis

Samstag, 11. Juli 2020

### Leitung

Lukas Birchmeier

### Ort

Hotel Des Alpes, Fiesch

### Preis

EZ CHF 1090.–, DZ CHF 910.–

### Anmeldeschluss

1. Mai 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## 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 angeleitet.

Für die Teilnahme am Kurs sind Freude am Wasser, gute Schwimmkenntnisse, Beweglichkeit sowie Motivation, etwas Neues zu wagen, Voraussetzung. Wir übernachten im Backpackers nahe der Einstiegsstelle.

### Datum

Freitag, 7. August bis

Sonntag, 9. August 2020

### Leitung

Lukas Birchmeier

### Ort

Backpackers, Luzern

### Preis

EZ klein CHF 260.–

(sehr beschränkt vorhanden)

EZ CHF 290.–, DZ CHF 210.–

(WC/Dusche auf Etage)

### Anmeldeschluss

1. Juni 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

### Spezielles

Einfache, zweckmässige Unterkunft.

## Wanderwoche im Biosphärenreservat in Sörenberg

Neu

Auf unseren vielfältigen Wandertouren lernen wir das mystische Biosphärenreservat Entlebuch kennen. Eindrücklich sind die unberührten Moorlandschaften, das wilde Karstgebiet um die Schratzenfluh, aber auch die sanften Hügel mit idyllischen Alpweiden. Den Bedürfnissen entsprechend werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Std. Marschzeit). Untergebracht sind wir im heimeligen und traumhaft gelegenen Berggasthaus Salwideli. Dieses ist bekannt für die schmackhafte Küche mit lokalen Spezialitäten. Kommen Sie mit in diese spannende Gegend und geniessen Sie das Entlebuch im Sommer.

### Datum

Samstag, 15. August bis

Samstag, 22. August 2020

### Leitung

Lukas Birchmeier

### Ort

Berggasthaus Salwideli, Sörenberg

### Preis

EZ CHF 880.–, DZ CHF 780.–

(WC/Dusche auf Etage)

### Anmeldeschluss

1. Juni 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Wanderwoche im Oberengadin

Von der Wohlfühl-Lodge Bever, nahe am Bahnhof gelegen, erkundigen wir die schöne Gegend des Oberengadins mit seiner imposanten Bergwelt und der traumhaften Seenlandschaft. Die höchsten Berge der Schweiz mit (noch) ewigem Schnee haben sich hier versammelt. Kraftvolle Bäche und das Rauschen des Windes begleiten uns auf unseren Touren.

Die Klarheit und Energie dieser Gegend lässt uns regenerieren und den Alltag vergessen. Die Wanderungen sind zum Teil etwas anspruchsvoll, werden jedoch nach Möglichkeit den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst.

Wanderzeit: 4–5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel-anspruchsvoll

### Datum

Sonntag, 13. September bis

Sonntag, 20. September 2020

### Leitung

Simone Grohrock Stocker,

Benno Stocker

### Ort

Hotel Bever Lodge, Bever/GR

### Preis

EZ CHF 1050.–, DZ CHF 945.–

(mit Dusche/WC)

### Anmeldeschluss

10. Juli 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Bewegungstage im Herbst

Kurzer Kurs – viel Bewegung. Während ein paar Tagen bewegen Sie sich ausgiebig und gezielt.

Nordic Walking, Wandern, Gymnastik und Aqua-Fitness: Dank diesen Aktivitäten können Sie Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität steigern. In der Gymnastik erlernen und vertiefen Sie Übungen, die sich leicht zu Hause ausführen lassen.

Wir nutzen die Turnhalle und das Hallenbad des Seminarzentrums. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Donnerstag, 17. September bis

Montag, 21. September 2020

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher,

Sandra Cangini

### Ort

Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch

### Preis

EZ CHF 670.–, DZ CHF 630.–

(mit WC/Dusche)

EZ CHF 560.–

(WC/Dusche auf Etage)

### Anmeldeschluss

15. Juni 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Auf dem Jakobsweg von Pfäffikon nach Schwyz

Neu

Diese 2-Tageswanderung führt uns von Pfäffikon am Zürichsee hinauf zum Etzelpass (Kapelle St. Meinrad). Durch eine malerische Landschaft wandern wir nach Einsiedeln, wo wir die Pilgerkirche besichtigen werden. Von SBV-Mitglied fahren wir ein Teilstück mit dem Bus. Unser Weg führt uns dem Flüsschen Alp entlang, vorbei an den imposanten Mythen bis nach Schwyz. Eine eindrückliche Vielfalt von Landschaftstypen und urtypische Orte der Schweizer Geschichte erwarten uns. Die Wege sind ohne Gefahr zu begehen, verlangen jedoch eine gute Fitness. Pro Tag wandern wir ca. 4.5–5 Std.

### Datum

Freitag, 2. Oktober bis

Samstag, 3. Oktober 2020

### Leitung

Benno Stocker und

Simone Grohrock Stocker

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 95.–, DZ CHF 85.– mit Du/WC

EZ CHF 75.–, DZ CHF 65.– mit

Lavabo und Etagedusche

### Anmeldeschluss

4. September 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

### Spezielles

1. Tag Verpflegung aus dem Rucksack

2. Tag inkl. VP (mit Lunchpaket)

## Gymnastiktage im Herbst

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

Rahmenprogramm: Vorlesen von Geschichten und Berichten sowie Spiele.

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

### Datum

Montag, 5. Oktober bis

Freitag, 9. Oktober 2020

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

### Ort

Bethanien, St. Niklausen

### Preis

EZ und DZ CHF 570.–

(WC/Dusche auf Etage)

EZ mit WC CHF 660.–

(Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 690.–

### Anmeldeschluss

1. August 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Wandertage im Emmental

Neu

Entdecken Sie das Emmental! Liebliche Hügel und schroffe Täler, wilde Wasser und steile Matten, stattliche Bauernhäuser und Spycher. Bei schönem Wetter bietet sich vom Napf aus eine grandiose Aussicht auf die Alpen, den Jura und das Mittelland. Es wartet ein perfekt ausgebautes Wanderwegnetz und viele Sehenswürdigkeiten auf Sie. Auf den täglichen Wanderungen von 3–5 Stunden ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Teilnehmende, welche bereits im Frühling dabei waren, werden dieses Mal andere Seiten des Emmentals kennenlernen.

### Datum

Donnerstag, 8. Oktober bis

Sonntag, 11. Oktober 2020

### Leitung

Toni Niffenegger

### Ort

Hotel Hirschen, Langnau i.E.

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 590.–, DZ CHF 530.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 650.–, DZ CHF 585.–

### Anmeldeschluss

24. Juli 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Exklusive Bergbahntickets und ÖV

## Aktive Bewegungstage

Sind Sie jung oder junggeblieben und probieren gerne etwas Neues aus? Darf es auch mal ein wenig Action sein? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Gymnastik auf dem Minitrampolin mit Haltestangen, Kajak fahren, Klettern, Wellness, Tandem, Nordic Walking, Joggen mit Guide, Wandern, aber auch einen Ausflug in den Hochseilgarten oder auf die Rodelbahn können wir in dieser Zeit anbieten. Sie wählen aus, worauf Sie Lust haben. Ziel ist es, beweglich zu bleiben, Neues zu lernen und Spass zu haben. Kursbeginn am Abend, Abreise nach dem Mittagessen.

### Datum

Freitag, 9. Oktober bis

Montag, 12. Oktober 2020

### Leitung

Anna Schori,

Erwachsenen Sportleiterin, esa

Patricia Berghoff,

Bewegungstherapeutin

### Ort

Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG

### Preis

EZ CHF 460.–, DZ CHF 370.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 320.–, DZ CHF 260.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

10. August 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Nordic Walking- Wochenende auf dem Herzberg

Die gelenkschonende Trendsportart verbessert Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Orientierung und Ausdauer. Der Kursort befindet sich inmitten der Natur und ist Ausgangspunkt für individuell angepasste Touren auf guten Wegen, mit leichten Auf- und Abstiegen. Anfängerinnen und Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Freitag, 16. Oktober bis

Sonntag, 18. Oktober 2020

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

### Ort

Haus für Bildung und Begegnung

Herzberg, Asp ob Aarau

### Preis

EZ CHF 330.–, DZ CHF 270.–

(mit WC/Dusche)

EZ CHF 270.–

(WC/Dusche auf Etage)

### Anmeldeschluss

1. August 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Mobil und geistig fit im Herbst

Viele Aktivitäten für Körper und Geist. Angepasste Gymnastik im Saal und im Wasser, Sitztanz sowie herbstliche Spaziergänge und Wanderungen tragen dazu bei, beweglich, mobil und fit zu bleiben. Zudem steht Ihnen der Fitness- und Wellnessbereich zur Verfügung. Aus den Geschichten, Berichten und Erzählungen erfahren Sie viel Wissenswertes und Spannendes. Quiz und Spiele stärken das Gemeinschaftsgefühl. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Freitag, 30. Oktober bis

Freitag, 6. November 2020

### Leitung

Niki Städeli

### Ort

Seminarzentrum Ländli, Oberägeri

### Preis

EZ CHF 1170.–, DZ CHF 980.–

(mit WC/Dusche)

EZ CHF 875.– (WC/Dusche auf Etage)

### Anmeldeschluss

15. Juli 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

# **Gesundheit und Wohlbefinden**



## Qigong und Taiji Wochenende

Wir lernen einfache und bewährte Übungen kennen und befassen uns mit grundlegenden, aufrechten Haltungs- und Bewegungsprinzipien, die auch im Alltag hilfreich sind. Die sanften und achtsam ausgeführten Bewegungen fördern die Entspannung, Zentrierung und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Es ist ein Spiel der Balance, das Körper und Geist stärkt, die Lebensenergie «Qi» zum Fließen bringt und die Gesundheit fördert. Geschichten, Texte und Gespräche über den Hintergrund und die Anwendung im Alltag bereichern das Üben. Vorkenntnisse und besondere Fitness sind nicht erforderlich. Kursbeginn mit dem Mittagessen, Kursende nach einer Kurzsequenz um 11 Uhr.

### Datum

Freitag, 24. Januar bis

Montag, 27. Januar 2020

### Leitung

Hans-Peter Sibler

### Ort

Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG

### Preis

EZ CHF 430.–, DZ CHF 340.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 290.–, DZ CHF 220.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

25. November 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Wellness-Oase

Das Zentrum Ländli mit seinem Wellness-Bereich ist ein optimaler Ort zum Entspannen. Sowohl als Gruppe als auch einzeln können wir Hallenbad, Whirlpool, Saunalandschaft und Fitnessraum geniessen. Wir beleben Körper, Seele und Geist neu. Zusätzlich verwöhnen wir uns mit wohltuenden Körper- und Atemübungen, Massagen und lernen Wickel herzustellen. Meditationsübungen und viel Bewegung in der Natur bringen Schwung in unseren Körper. Den Boden für unsere (ent-)spannenden Aktivitäten geben uns die gesunde Ernährung des Küchenteams, sowie die von uns hergestellten Smoothies und Pausensnacks. Anreise am Nachmittag, Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Montag, 27. Januar bis

Sonntag, 2. Februar 2020

### Leitung

Simone Grohrock Stocker

### Ort

Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG

### Preis

EZ CHF 850.–, DZ CHF 670.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 570.–, DZ CHF 440.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

29. November 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Ayurvedische Detox-Kur

Neu

Ein Intensivprogramm mit tiefgehender Reinigung, Entschlackung und Gewichtsreduktion. Die Kur hilft, Alltagsstress abzulegen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die nachhaltige Entgiftung stärkt die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem. Die vitalisierenden Behandlungen wirken belebend. Sie empfinden neue Leichtigkeit für Körper, Geist und Seele. Darüber hinaus erwartet Sie ein tägliches Yoga-, Bewegungs- und Entspannungsprogramm sowie die Beratung zum Thema Ernährung und Gesundheit, mit dem Ziel, Ihr ganz persönliches Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Der Kurs beginnt um 14 Uhr und endet nach dem Mittagessen.

### Datum

Sonntag, 8. März bis

Freitag, 13. März 2020

### Leitung

Elisabeth Tockloth, Fachfrau Ayurveda  
und Yoga

Bettina Visser, Ernährungsberaterin

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 720.–, DZ CHF 650.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 600.–, DZ CHF 480.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

10. Januar 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Meditationswoche

Neu

Wir alle brauchen Zeiten der Stille und des Rückzugs, um in der Balance zu bleiben. Wir praktizieren sowohl Meditationen in Ruhe als auch in der Bewegung. Oftmals hilft uns Bewegung, den Geist ruhig werden zu lassen. Wir lernen einfache und doch effektive Körperübungen. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden eine Meditationsform näherzubringen, die zum weiteren Üben im Alltag animiert.

Tägliche Übungssequenzen, inspiriert von der Natur sowie leichte Spaziergänge an diesem geschichtsträchtigen Ort umrahmen das Programm. Anreise am Nachmittag, Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Samstag, 14. März bis

Freitag, 20. März 2020

### Leitung

Simone Grohrock Stocker

### Ort

Seminar- und Bildungszentrum Mattli,  
Morschach/SZ

### Preis

EZ CHF 870.–, DZ CHF 690.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 680.–

(mit fliessend Wasser)

### Besonderes

inkl. Mittagessen am Abreisetag

### Anmeldeschluss

13. Januar 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Sommerlich leicht

Einsiedelns liebliche Landschaft mit all seinen vielen Ausflugsmöglichkeiten eignet sich hervorragend für diesen Kurs. Spannende Ausflüge, Besichtigungen, Vorträge und Spaziergänge in der Natur sowie am malerischen Sihlsee stehen auf dem Programm. Jeder kann mitmachen und ist willkommen. Die Teilnahme ist auch für die in der Mobilität eingeschränkten Personen möglich, welche noch mit oder ohne Hilfsmittel die öffentlichen Verkehrsmittel benützen können. Zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens runden leichte Bewegungsübungen, gemeinsames Singen und Musizieren im Haus oder draussen am Feuer die erholsamen Tage ab.

### Datum

Freitag, 5. Juni bis

Montag, 15. Juni 2020

### Leitung

Theres Raimondi, Martin Diener

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 1480.–, DZ CHF 1300.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 1100.–, DZ CHF 980.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

3. April 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Qigong und Taiji – Gesundheit und Lebens- freude

Beides sind Bewegungskünste aus dem alten China und bewährte Methoden, um Ausgeglichenheit und Stabilität zu entwickeln. Die langsamen und achtsam ausgeführten Bewegungen steigern den Energiefluss im Körper und bringen den Geist zur Stille. Es ist Konzentration und Entspannung zugleich, führt zu innerer Ruhe, Klarheit, Gelassenheit und zu mehr Lebensfreude und Vitalität. Die Übungen sind Perlen unter den Qigong- und Taiji-Formen, leicht zu erlernen und reich an inneren Bildern. Sie erfahren mehr über diese Lebenskunst und erhalten Tipps fürs eigene Üben zuhause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kursbeginn am Mittag, Abreise nach dem Frühstück.

### Datum

Samstag, 11. Juli bis

Samstag, 18. Juli 2020

### Leitung

Hans-Peter Sibler

### Ort

Zentrum Ländli, Oberägeri /ZG

### Preis

EZ CHF 980.–, DZ CHF 810.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 720.–, DZ CHF 530.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

11. Mai 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Sommerkurs Aktiv am Ägerisee

Zwei aktive Wochen erwarten Sie! Gemeinsam erkunden wir das malerische Zugerland. Es bieten sich viele schöne Wanderwege für Spaziergänge oder Wanderungen. Der See lädt zu Schifffahrten ein und das Ländli bietet sogar Ruderboote an. Ausflüge in der näheren Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm. Im hauseigenen Schwimmbad bieten wir Wassergymnastik. Am Abend spielen wir und unterhalten uns in gemütlicher Runde. So haben Sie Gelegenheit, neue Freundschaften zu knüpfen oder bestehende zu pflegen. Als krönenden Abschluss feiern wir den Geburtstag unseres Landes. Anreise am Abend, Abreise nach dem Frühstück.

### Datum

Sonntag, 19. Juli bis

Sonntag, 2. August 2020

### Leitung

Doris Blum, Anna Schori

### Ort

Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG

### Preis

EZ CHF 1980.–, DZ CHF 1650.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 1400.–, DZ CHF 1150.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

18. Mai 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Yoga-Wochenende in Einsiedeln

Abschalten, zu sich kommen, Zeit haben und Yoga machen, eingebettet in eine wunderschöne und kraftspendende Gegend, die uns auftanken lässt. Wir praktizieren achtsam ausgeführte Yogaübungen, sowie Meditation.

Zwischen den Kursblöcken bleibt Zeit, um einen Spaziergang zum See zu unternehmen, Einsiedeln zu entdecken oder die Seele baumeln zu lassen.

Dieses Wochenende ist für Einsteiger wie auch für Geübte geeignet.

### Datum

Donnerstag, 17. September bis

Sonntag, 20. September 2020

### Leitung

Gabriela Bernet

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 520.–, DZ CHF 475.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 575.–, DZ CHF 525.–

### Anmeldeschluss

16. Juni 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Aktivkurs im Herbst

Einsiedelns liebliche Landschaft lädt uns ein, bunte und entspannende Herbsttage zu geniessen. Verschiedene Ausflüge und Spaziergänge entführen uns in die Natur oder an lokale Anlässe. Tägliche Gymnastik mit leichten Bewegungsübungen, gemeinsames Singen und Musizieren im Haus oder am Feuer runden die erholsamen Tage ab. Jeder kann mitmachen und ist willkommen. Die Teilnahme ist auch für in der Mobilität eingeschränkte Personen möglich, vorausgesetzt, sie können mit oder ohne Hilfsmittel öffentliche Verkehrsmittel benützen.

Anreise am Nachmittag, Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Dienstag, 29. September bis

Dienstag, 6. Oktober 2020

### Leitung

Theres Raimondi, Lydia Roth

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 950.–, DZ CHF 830.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 720.–, DZ CHF 650.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

27. Juli 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## So bauen Sie Ihre mentale Stärke aus

Neu

Die heutige Welt stellt nicht viel Zeit für stille Reflexion zur Verfügung. Dabei zahlt es sich aus, sich über Ihre Gedanken, Emotionen und Ihr Verhalten nachzudenken. Überlegen Sie, was Sie morgen besser machen wollen. Lernen Sie mutig und motiviert Ihre nächsten Schritte zu gehen und zu sich zu stehen. Sie erarbeiten sich Ihren persönlichen «Werkzeugkasten»; verschiedene Entspannungstechniken unterstützen den Prozess. Vergessen Sie aber nicht, dass die Entwicklung der mentalen Stärke eine fortlaufende Arbeit ist, die immer Raum für Verbesserungen bietet. Dranbleiben lohnt sich!

### Datum

Donnerstag, 8. Oktober bis

Sonntag, 11. Oktober 2020

### Leitung

Scherhag Anita

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 550.–, DZ CHF 515.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 615.–, DZ CHF 565.–

### Anmeldeschluss

7. Juli 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Qigong und Taiji Wochenende

Wir lernen einfache und bewährte Übungen kennen und befassen uns mit grundlegenden, aufrechten Haltungs- und Bewegungsprinzipien, die auch im Alltag hilfreich sind. Die sanften und achtsam ausgeführten Bewegungen fördern die Entspannung, Zentrierung und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Es ist ein Spiel der Balance, das Körper und Geist stärkt, die Lebensenergie «Qi» zum Fließen bringt und die Gesundheit fördert. Geschichten, Texte und Gespräche über den Hintergrund und die Anwendung im Alltag bereichern das Üben. Vorkenntnisse und besondere Fitness sind nicht erforderlich. Kursbeginn mit dem Mittagessen, Kursende nach einer Kurzsequenz um 11 Uhr.

### Datum

Freitag, 16. Oktober bis

Montag, 19. Oktober 2020

### Leitung

Hans-Peter Sibler

### Ort

Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG

### Preis

EZ CHF 430.–, DZ CHF 340.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 290.–, DZ CHF 220.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

14. August 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Ayurveda, selbstbestimmte Gesundheit für Ihr Leben

Dieser Kurs ist für Sie genau richtig, wenn Sie schon immer wissen wollten, was Ayurveda Ihnen bieten kann. Beim Zubereiten ayurvedischer Köstlichkeiten entdecken Sie neue Möglichkeiten von Gesundheit und Genuss, lernen sich und Ihre Konstitution kennen. Verbinden Sie Ayurveda auch mit wunderbaren Ölmassagen? Entdecken Sie die faszinierende Welt der Kräuteröle. Erleben Sie sanfte Berührungen auf der Haut, während Sie in einen Zustand der absoluten Entspannung gleiten. Oder lassen Sie sich ganz einfach von Ihrer Intuition leiten und werden Eins mit der Massage, die Sie sich selber geben. Kursbeginn um 14 Uhr, Kursende nach dem Frühstück.

### Datum

Sonntag, 15. November bis

Donnerstag, 19. November 2020

### Leitung

Elisabeth Tockloth, Bettina Visser

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 580.–, DZ CHF 530.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 490.– (mit Etagedusche)

### Anmeldeschluss

18. September 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Abschliessen, bewegen und geniessen

...das Jahr in der wohltuenden Gemeinschaft einer Kurs-Gruppe ausklingen lassen und das neue Jahr kraftvoll beginnen – was wollen Sie mehr? Gemeinsames Singen und Einüben von Tänzen sowie Spaziergänge stehen auf dem Tagesprogramm. Dazu werden Sie interessante Ausflüge unternehmen und können im Rahmen von Gesprächsrunden Gedanken austauschen. Das Hotel Allegro oberhalb des Sihlsees bietet schöne, freundliche Zimmer, feines Essen und eine grosszügige Parkanlage. Lassen Sie sich dort zum Jahreswechsel verwöhnen. Anstatt allein zu sein, erleben Sie eine im wahrsten Sinne des Wortes bewegende Zeit in Gemeinschaft.

### **Datum**

Samstag, 26. Dezember 2020 bis

Samstag, 2. Januar 2021

### **Leitung**

Roland Gruber, Rosmarie Willa

### **Ort**

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### **Preis**

EZ CHF 950.–, DZ CHF 830.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 720.–, DZ CHF 650.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### **Anmeldeschluss**

26. Oktober 2020

### **Veranstalter**

CAB, 044 466 50 66



# **Kulinarisches und Genuss**

## Kochkurs im Frühsommer

Leicht und bekömmlich in den Sommer! In diesem Kurs wollen wir unseren Geschmackssinn mit frühlingshaften und sommerlichen Düften und Produkten anregen. Wir kochen mit regionalen und saisonalen hochwertigen Erzeugnissen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits einige Kocherfahrung mitbringen und soll sie ermutigen, zuhause im Alltag ungewohnte Kombinationen auszuloten und anzuwenden. Auf persönliche Wünsche gehen wir gerne ein. (Bitte vorgängig anmelden).

### Datum

Donnerstag, 21. Mai bis  
Sonntag, 24. Mai 2020

### Leitung

Beat Wyss

### Ort

Hotel Meiringen, Meiringen

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 540.–, DZ CHF 430.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 595.–, DZ CHF 475.–

### Anmeldeschluss

13. März 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Im Kurspreis sind das Zimmer/  
Frühstück und das gemeinsam  
zubereitete Abendessen inbegriffen.

## Kochkurs im Herbst

Den Herbst mit seinen vielseitigen Facetten kennenlernen: Herbstliches Gemüse und Früchte, Wildbret, Pilze und natürlich die besonderen Herbst-Desserts. Wir kochen mit regionalen und saisonalen hochwertigen Erzeugnissen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits einige Kocherfahrung mitbringen und soll sie ermutigen, zuhause im Alltag ungewohnte Kombinationen auszuloten und anzuwenden. Auf persönliche Wünsche gehen wir gerne ein. (Bitte vorgängig anmelden).

### Datum

Donnerstag, 24. September bis  
Sonntag, 27. September 2020

### Leitung

Beat Wyss

### Ort

Hotel Meiringen, Meiringen

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 540.–, DZ CHF 430.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 595.–, DZ CHF 475.–

### Anmeldeschluss

10. Juli 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Im Kurspreis sind das Zimmer/  
Frühstück und das gemeinsam  
zubereitete Abendessen inbegriffen.

The background features a white horizontal band across the middle. Above and below this band are colorful gradients. The top section has a light green-to-yellow gradient with a grey dotted pattern on the left. The bottom section has a dark blue-to-red gradient with a grey dotted pattern on the right.

# **Musik und Tanz**



## Tango Argentino (März)

Tango Argentino – ein sinnlicher Tanz, der unseren Körper kommunizieren lässt. An diesem Seminarwochenende beschäftigen wir uns mit den Grundelementen des Tango Argentino. Nebst der Befähigung zum Tango Argentino-Tanzen stärken die Teilnehmenden ihre Fähigkeit der Körperkontrolle, speziell im Gleichgewichtsbereich und der Motorik sowie der Sicherheit der Bewegung als Ganzes. Der soziale Aspekt des Dialogs und der Kontaktaufnahme mit unterschiedlichen Tanzpartnerinnen und Tanzpartnern ist äusserst bereichernd und stärkt das eigene Selbstwertgefühl.

### Datum

Freitag, 20. März bis

Sonntag, 22. März 2020

### Leitung

Dinah Ehram, Markus Grunder

### Ort

Bethanien, St. Niklausen

### Preis

EZ mit WC CHF 345.–

(Dusche auf Etage)

EZ (mit Führhund) CHF 300.–

(WC/Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 360.–

### Anmeldeschluss

15. Januar 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Paartanz

Schweben Sie mit Gleichgesinnten über das Parkett, tauchen Sie ein in die vielfältige Welt des Paartanzes und lernen Sie neue Figuren und Schritte kennen. Ziel dieses Kurses ist es, Anfängern die Freude am Paartanz und Fortgeschrittenen ein verbessertes Körper- und Rhythmusgefühl zu vermitteln. Ob Walzer, Tango, Marsch, Cha-Cha-Cha: Sie bestimmen zu Kursbeginn, welche Paartänze Sie üben wollen. Dabei erlernen Sie jeweils die Grundschrirte und einige Figuren und üben spielerisch zu führen und zu folgen. Ohne den Spass an der Musik zu vernachlässigen, arbeiten Sie an Haltung, Gleichgewichtssinn und Koordination.

### Datum

Sonntag, 5. April bis

Samstag, 11. April 2020

### Leitung

Rita Dubach

### Ort

Hotel Kristall Saphir, Saas-Almagell

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1250.–, DZ CHF 1170.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1375.–, DZ CHF 1287.–

### Anmeldeschluss

31. Januar 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Die sehenden Partner bezahlen den gleichen Kurspreis.

## Eine Reise in die Welt der Gedichte und Lieder

Wir begeben uns gemeinsam auf eine Reise durch die Welt der Gedichte und Lieder. Die Stimme ist eines unserer wichtigsten Ausdrucksmittel. Rhythmisch-spielerisch üben wir gezielt an Stimme, Sprechen und Stimmbildung, auch mit Atem- und leichten Bewegungsübungen. Perlen der klassischen Weltliteratur gehen wir sprechend im Chor oder nach Wunsch einzeln an. Eigene Gedichte haben Raum. Lauschend treten wir a cappella in die Welt des klassischen Volksliedes ein (keine Populärmusik). Ein Kurs, der zur Besinnung einlädt.

### Datum

Donnerstag, 21. Mai bis

Sonntag, 24. Mai 2020

### Leitung

Judith Vera Bützberger

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 540.–, DZ CHF 495.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 590.–, DZ CHF 545.–

### Anmeldeschluss

20. Februar 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Bauchtanz-Wochenende

Kein anderer Tanz verbindet Technik, Gefühl und Ausdruck auf eine so weibliche Art und Weise wie der Bauchtanz. Dieser Tanz ist weit mehr als Technik: er macht Freude, hält fit und fördert Kondition und Koordination. Das zeitgemässe Unterrichtskonzept des Kurses ermöglicht Anfängerinnen eine solide Basis und Fortgeschrittenen rasche Lernerfolge. Auf körperschonende Ausführung der Bewegungen wird besonders geachtet. Im Kurs kommt auch die Vermittlung der kulturellen Hintergründe von Musik und Rhythmen nicht zu kurz.

### Datum

Freitag, 21. August bis

Sonntag, 23. August 2020

### Leitung

Marie-Anne Scherrer

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 400.–, DZ CHF 370.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 440.–, DZ CHF 410.–

### Anmeldeschluss

20. Mai 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Shall we dance – **Neu** Darf ich bitten?

Walzer, Discofox, Salsa, Cha-Cha-Cha, Jive... : Paartanz ist voll im Trend! Dieser Kurs ist offen für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene. Sie lernen Führen und geführt werden, Körperspannung und Körperhaltung und trainieren ganz nebenbei Ihren Gleichgewichtssinn sowie die Koordination.

Sie haben die Möglichkeit, sich allein anzumelden oder einen Partner mitzubringen. Als Rahmenprogramm bieten sich Spaziergänge am und um den Ägerisee und natürlich der hauseigene Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sprudelbad und Sauna, an. Anreise am Nachmittag, Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Sonntag, 20. September bis

Samstag, 26. September 2020

### Leitung

Dominik Blunski, Gisela Wasem

### Ort

Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG

### Preis

EZ CHF 890.–, DZ CHF 760.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 580.–, DZ CHF 440.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

20. Juli 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Tango Argentino (Oktober)

Tango Argentino – ein sinnlicher Tanz, der unseren Körper kommunizieren lässt. An diesem Seminarwochenende beschäftigen wir uns mit den Grundelementen des Tango Argentino. Nebst der Befähigung zum Tango Argentino-Tanzen stärken die Teilnehmenden ihre Fähigkeit der Körperkontrolle, speziell im Gleichgewichtsbereich und der Motorik sowie der Sicherheit der Bewegung als Ganzes. Der soziale Aspekt des Dialogs und der Kontaktaufnahme mit unterschiedlichen Tanzpartnerinnen und Tanzpartnern ist äusserst bereichernd und stärkt das eigene Selbstwertgefühl.

### Datum

Freitag, 23. Oktober bis

Sonntag, 25. Oktober 2020

### Leitung

Dinah Ehram, Markus Grunder

### Ort

Bethanien, St. Niklausen

### Preis

EZ mit WC CHF 345.–

(Dusche auf Etage)

EZ (mit Führhund) CHF 300.–

(WC/Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 360.–

### Anmeldeschluss

15. August 2020

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Music is life

Eine in jedem Jahr unvergessliche Musikwoche. Wir singen und spielen Musik aus der Schweiz und anderen Regionen, von Volkslied bis Pop und Swing. Am Vormittag gemeinsames Singen, Rhythmus und Perkussion. Am Nachmittag getrennte Gesangs- und Instrumentalensembles. Gegen Ende der Woche kommen beide Gruppen zu gemeinsamen Proben zusammen. Am Freitag um 18 Uhr gibt es ein Werkstattkonzert.

Das Rahmenprogramm: ein Konzertbesuch, ein gemeinsamer Spaziergang, ein Spielabend und tägliche Möglichkeiten, zusammensitzen und sich auszutauschen. Die Liedtexte liegen in Punkt- und Schwarzschrift vor. Kursbeginn mit dem Mittagessen, Abreise nach dem Mittagessen.

### Datum

Samstag, 24. Oktober bis

Samstag, 31. Oktober 2020

### Leitung

Ruth Bieri, Irene Gehring

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 930.–, DZ CHF 840.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 810.–, DZ CHF 760.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

24. August 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Tanzend durch Griechenland

Neu

In diesem Workshop werden Sie auf eine tänzerische und musikalische Reise durch verschiedene Regionen Griechenlands entführt. Sie entdecken Melodien und Tanzschritte wie sie heute noch von den Griechen bei Dorffesten, Hochzeiten und vielen andern Gelegenheiten gesungen und getanzt werden. Die Philosophie des Volkstanzes ist, Leute jeden Alters, mit verschiedensten Hintergründen, zu vereinen. Entsprechend sind sowohl Anfänger wie auch erfahrene Tänzer und Tänzerinnen willkommen, die Vielfalt der griechischen Tänze zu entdecken und sich von Griechenlands Reichtum an Traditionen beeindrucken zu lassen.

### Datum

Freitag, 27. November bis

Sonntag, 29. November 2020

### Leitung

Gabriella Eisenring

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 400.–, DZ CHF 370.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 440.–, DZ CHF 410.–

### Anmeldeschluss

26. August 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

# **Kreativität und Handwerk**



## Kreativkurs im Frühling

Möchten Sie eine neue Handarbeitstechnik erlernen oder eigene Ideen kreativ umsetzen? Dann ist das der richtige Kurs für Sie. Wir stellen Frühlingsdekorationen aus verschiedenen Naturmaterialien her: Weben, Knetbeton, Mosaik, Perlenschmuck u.a. Sie haben auch die Möglichkeit, Lichterketten herzustellen, kleinere Gegenstände aus Holz zu bearbeiten und Vieles mehr. Auch selbst mitgebrachtes Material ist willkommen. Lassen Sie sich überraschen, es hat bestimmt für alle etwas dabei. Ein Ausflug, leichte Gymnastik und tägliches Spazieren in Einsiedelns schöner Umgebung ergänzen das Programm. Anreise abends, Abreise nach dem Mittagessen.

### Datum

Samstag, 28. März bis

Sonntag, 5. April 2020

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 1090.–, DZ CHF 930.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 820.–, DZ CHF 730.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

27. Januar 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Silbergiessen mit Sepiaguss

Neu

Sie stellen mit einer alten Giessmethode – dem Sepiaguss – aus 925 Silber Fingerlinge von A-Z selber her. Jeder Ring wird ein einmaliges Unikat, das ganz nach eigenen Ideen gestaltet wird. Sie bestimmen die Form des Ringes und fertigen zuerst eine Kopie aus Gusswachs an. Danach machen Sie die Gussform, schmelzen das Silber, giessen den Ring und schlussendlich wird die Oberfläche des Ringes nach Geschmack bearbeitet. Das typische Sepia-Muster zeichnet sich an der Oberfläche des Ringes ab und macht ihn einzigartig. Der Zufall redet auch immer ein Wörtchen mit.

### Datum

Samstag, 4. Juli und

Sonntag, 5. Juli 2020

### Leitung

Maya Friedli

### Ort

Pestalozzischulhaus, Burgdorf

### Preis SBV-Mitglied

CHF 105.– inkl. Material und Mittagessen

### Preis Nichtmitglied

CHF 125.– inkl. Material und Mittagessen

### Anmeldeschluss

25. Mai 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Dieser Kurs ist ohne Übernachtung!

Bei der Suche einer Unterkunft sind

wir gerne behilflich.

## Kreativkurs im Sommer

Neu

Das schöne Werkatelier in Einsiedeln ist ideal für freies und kreatives Schaffen. Z.B. für die Herstellung eines Mobiles aus Lavendelsträusschen, einer Tür-, Wand- oder Fensterdeko. Oder wie wäre es mit einer kleinen Pflanzkugel oder einem Windlicht aus Knetbeton? Im Angebot stehen auch 3D Pflanzenbilder, Blumenschalen aus Gips, diverse Skulpturen u.v.m. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Eigene Ideen sind ebenfalls willkommen.

Ein Ausflug, leichte Gymnastik und tägliches Spazieren in Einsiedelns schöner Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm. Der Kurs beginnt um 17 Uhr mit dem Apéro und endet nach dem Mittagessen.

### Datum

Montag, 3. August bis

Samstag, 8. August 2020

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 680.–, DZ CHF 620.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 550.–, DZ CHF 430.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

5. Juni 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Kreative Flechtwoche

Neue Erfahrungen sammeln und eigene Ideen verwirklichen. Sind Sie handwerklich interessiert und möchten Ihre Flechtideen umsetzen? Wir unterstützen Sie dabei! Das spannende Flechthandwerk kennt unzählige Techniken, es können dabei verschiedenste Materialien verflochten werden. Möchten Sie einiges davon kennenlernen? Gefördert und trainiert werden Handfertigkeit, Formenverständnis, Feinmotorik, Vorstellungsvermögen, Orientierung am Objekt und Umgang mit Werkzeugen. Während sechs Stunden pro Tag möchten wir unsere Zeit optimal nutzen. Ihre Fähigkeiten werden selbstverständlich berücksichtigt.

### Datum

Sonntag, 18. Oktober bis

Samstag, 24. Oktober 2020

### Leitung

Urs Schwarz

### Ort

Hotel Hirschen, Langnau

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 980.–, DZ CHF 920.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1080.–, DZ CHF 1010.–

### Anmeldeschluss

14. August 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Kreatives Einstimmen in die Adventszeit

Die Adventszeit ist die Zeit des Wartens, der Düfte, und die Zeit, Geschenke für seine Liebsten herzustellen. Unter professioneller Anleitung können gezeigte oder eigene Ideen umgesetzt werden. Engel aus diversen Materialien wie Perlen, Mosaiksteine, Papiergarn, Fimo, Wolle, Stoff, Seide u.a. möchten von Ihnen verarbeitet werden. Mit besinnlichen Geschichten und Liedern stimmen wir uns auf die Weihnachtszeit ein und feiern gemeinsam den ersten Adventssonntag. Ein Besuch auf dem zauberhaften Weihnachtsmarkt in Einsiedeln darf nicht fehlen. Ein Konzertbesuch, tägliche Gymnastik und Spaziergänge runden das Programm ab. Kursbeginn mit dem Apéro vor dem Nachtessen, Abreise nach dem Mittagessen.

#### Datum

Samstag, 28. November bis

Sonntag, 6. Dezember 2020

#### Leitung

Theres Raimondi

#### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

#### Preis

EZ CHF 1080.–, DZ CHF 950.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 820.–, DZ CHF 740.–

(mit Lavabo, Etagedusche)

#### Anmeldeschluss

25. September 2020

#### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

### Kreativgruppe

Vielfältig. Lehrreich. Sozial.

In der Kreativgruppe treffen Sie sich wöchentlich oder 14-tägig in geselliger Atmosphäre.

Ob Stricken, Häkeln, Speckstein bearbeiten, Filzen, Karten gestalten, Stäbli-Weben, Seidenmalen, Holz bearbeiten, Schmuck herstellen...

Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und dabei werden Sie von einem kompetenten Kursteam unterstützt.

Die kreativen Aktivitäten sind auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und werden dem Alter angepasst.

#### Datum

Wöchentlich oder 14-tägig,

Wochentag abhängig vom Kursort

#### Leitung

Abhängig vom Kursort

#### Ort

Aarau, Basel, Bern, Biel, Burgdorf,

Chur, Freiburg, Luzern, Rapperswil,

Spiez, Thun, Weinfelden, Winterthur,

Zürich

#### Preis

CHF 100.– pauschal pro Jahr

exkl. Material

#### Anmeldeschluss

Anmeldung laufend,

Schnuppernachmittag erforderlich

#### Veranstalter

SBV, 031 390 88 29

The background features a vertical color gradient from yellow at the top to blue at the bottom. A pattern of small, semi-transparent dots is arranged in a shape that resembles a stylized letter 'L' or a similar geometric form, positioned on the right side of the page.

# **Kultur, Natur und Spiel**

## Kulturmomente

Neu

Der Kurs bringt uns lebendige Begegnung mit der klassischen europäischen Hochkultur. Wir erfahren mehr über Meisterwerke der klassischen Musik, der Weltliteratur und dem Theater. Wir beleuchten die klassische Kulturwelt im Zusammenhang mit der Weltgeschichte, den Lebensbildern der Kunstschaffenden und dem sozialen Umfeld der jeweiligen Epochen. Ein Ausflug und das Hörerlebnis eines Kulturanlasses stehen ebenfalls auf dem Programm. Ergänzend zum geistigen Erlebnis wollen wir auch den Körper pflegen. Zur Auswahl stehen leichte Wanderungen und Spaziergänge, Schwimmen und Tanzen.

Anreise am Nachmittag, Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Sonntag, 2. Februar bis

Samstag, 8. Februar 2020

### Leitung

Judith Vera Bützberger

### Ort

Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG

### Preis

EZ CHF 850.–, DZ CHF 670.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 570.–, DZ CHF 440.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

2. Dezember 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Auf nach Assisi!

Neu

Unser Angebot richtet sich an sehbehinderte und blinde Menschen, die sich in besonderer Weise auf den Ort Assisi einlassen möchten, auf den Geist von Klara und Franziskus und auch ein Stück Italianità. Organisiert und geleitet wird die Reise von der Franziskanischen Gemeinschaft Deutsche Schweiz, in enger Zusammenarbeit mit der CAB. Sie bezahlen nur Ihre eigenen Reisekosten. Im Preis inbegriffen sind Reise, Halbpension, sämtliche Eintritte und Führungen und auch Ihre Begleitung, die wir gerne für Sie organisieren. Wir reisen mit dem Car, je nach Teilnehmerkreis ab Zürich oder Luzern.

### Datum

Sonntag, 3. Mai bis

Sonntag, 10. Mai 2020

### Leitung

Nadia Rudolf von Rohr, Monika Hug

### Ort

Hotel La Rocca , Assisi/Italien

### Preis

EZ CHF 1250.– (mit Dusche/WC)

DZ CHF 1100.– (mit Dusche/WC)

### Anmeldeschluss

10. Februar 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Vogelstimmenkurs

Vogelstimmen – wir tauchen in eine faszinierende akustische Welt ein. In Theorie und Praxis lernen wir die typischen Merkmale verschiedener Vogelgesänge kennen. Viele Vogelarten sind an ganz bestimmte Lebensräume gebunden. Im Siedlungsraum hören wir Hausrotschwanz, Türkentaube und Mauersegler. Im offenen Gelände lauschen wir der Feldlerche. Goldhähnchen, Tannenmeise und Zaunkönig vernehmen wir im Mischwald. Auf Exkursionen werden wir uns an vielen weiteren Vogelstimmen erfreuen! Der Kurs richtet sich an Leute, welche sich gerne draussen in der Natur aufhalten, Freude am Gesang der Vögel haben und ihr Wissen auf diesem Gebiet erweitern wollen. Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und wie auch für Leute mit Vorkenntnissen. Die Teilnehmenden sollten gut zu Fuss sein.

### Datum

Donnerstag, 7. Mai bis

Sonntag, 10. Mai 2020

### Leitung

Jürg Hostettler, Erika Weber

### Ort

Hotel Schiff am See, Murten

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 755.–, DZ CHF 710.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 830.–, DZ CHF 780.–

### Anmeldeschluss

28. Februar 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Kulturknaller mit **Neu** den Thuner Seefestspielen

Zum 5. Mal findet der Kulturknaller nun statt – diesmal an einem anderen Ort: am Thunersee. Wir erkunden ein paar Schlösser der Region, lassen uns zurückversetzen in frühere Zeiten im Freilichtmuseum Ballenberg, geniessen Thun bei einem Stadtrundgang und den Thunersee zu Schiff. Als Highlight des diesjährigen Kulturknallers besuchen wir die Thuner Seefestspiele. In dieser wunderbaren Kulisse wird das Musical «lo senza te» mit den Liedern des bekannten Schweizer Trios Peter, Sue & Marc aufgeführt. Im Vorfeld wird es eine haptische Führung hinter den Kulissen geben und während der Aufführung steht eine Audiodeskription zur Verfügung. Anreise am Mittag, Abreise nach dem Frühstück.

### Datum

Donnerstag, 13. August bis

Montag, 17. August 2020

### Leitung

Gabi Waber

### Ort

Hotel Alpha, Thun/BE

### Preis (inkl. MWSt)

EZ CHF 780.–, DZ CHF 690.–

(mit Dusche/WC)

(inkl. VP und Rahmenprogramm,

Freitag und Sonntag Mittagessen nicht

inkl. wegen Tagesausflug)

### Anmeldeschluss

12. Juni 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Kultur- und Wanderwoche Tessin

Diese Kultur- und Wanderwoche in der Schweizer Sonnenstube soll unserer körperlichen und mentalen Fitness dienen. Gemeinsam werden wir die nähere Umgebung von Lugano erkunden, schöne und eher leichtere Wanderungen sowie gemeinsame Ausflüge unternehmen (eventuell auch per Schiff). Auch im Nordic Walking kann man sich versuchen. Wir werden viel über die italienische Sprache, die Tessiner Kultur, die Geschichte und über die Geographie dieser schönen Region erfahren. Unser Gastgeber wird uns mit einheimischen Köstlichkeiten verwöhnen. Ein Spielabend sowie gemeinsame Lektürenden diese erholsamen Tessiner Tage ab. Anreise abends, Abreise nach dem Frühstück.

### Datum

Samstag, 22. August bis

Samstag, 29. August 2020

### Leitung

Anna Schori

### Ort

Hotel Colorado, Lugano/TI

### Preis

EZ CHF 1050.–, DZ CHF 945.–

(mit Dusche/WC)

### Anmeldeschluss

26. Juni 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Kräuterkunde auf der Alp

Neu

Wir wandern und pflücken Wildkräuter. Dabei lernen wir den achtsamen Umgang beim Sammeln in der freien Natur. Wir beachten die Naturgesetze und die Bestimmungen, die beim Sammeln wichtig sind. Aus den gesammelten Wildkräutern kochen wir in einer gemütlichen Alphütte mit Holzofen ein Menü, das wir gemeinsam geniessen werden. Ihre persönlichen Fragen über die Heilkraft der Kräuter werden an diesem Workshop auch ihren Platz haben und beantwortet werden.

Begleitpersonen sind erwünscht und profitieren vom gleichen Preis.

1:1 Begleitung, Schwierigkeitsgrad der Wanderung: leicht

### Datum

Freitag, 28. August bis

Sonntag, 30. August 2020

### Leitung

Katharina Reichmuth

### Ort

Berghotel Alp Sellamatt,

Alt St. Johann

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 440.–, DZ CHF 420.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 485.–, DZ CHF 460.–

### Anmeldeschluss

26. Juni 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Kulturtag am Zürichsee

**Neu**

Im inklusiven Gartenprojekt «Grüne Freiräume für alle!» in Wädenswil wurden innovative Gestaltungsmethoden umgesetzt. Beim Flanieren durch blühende Gärten erfahren wir mehr über die Lebenszusammenhänge von Pflanzen, Tieren und Menschen. Unsere Gartenführung wird ergänzt durch eine feine Degustation.

Nach dem Mittagessen gelangen wir mit dem Schiff nach Rapperswil-Jona. Auf dem Altstadttrundgang besuchen wir die Rosengärten. Der Duftrosengarten – er wurde speziell für sehbehinderte und blinde Menschen errichtet – überrascht uns mit intensiv duftenden Blüten.

**Datum**

Freitag, 4. September 2020

**Leitung**

Brigitte Hofer

**Ort**

Wädenswil / Rapperswil-Jona

**Preis**

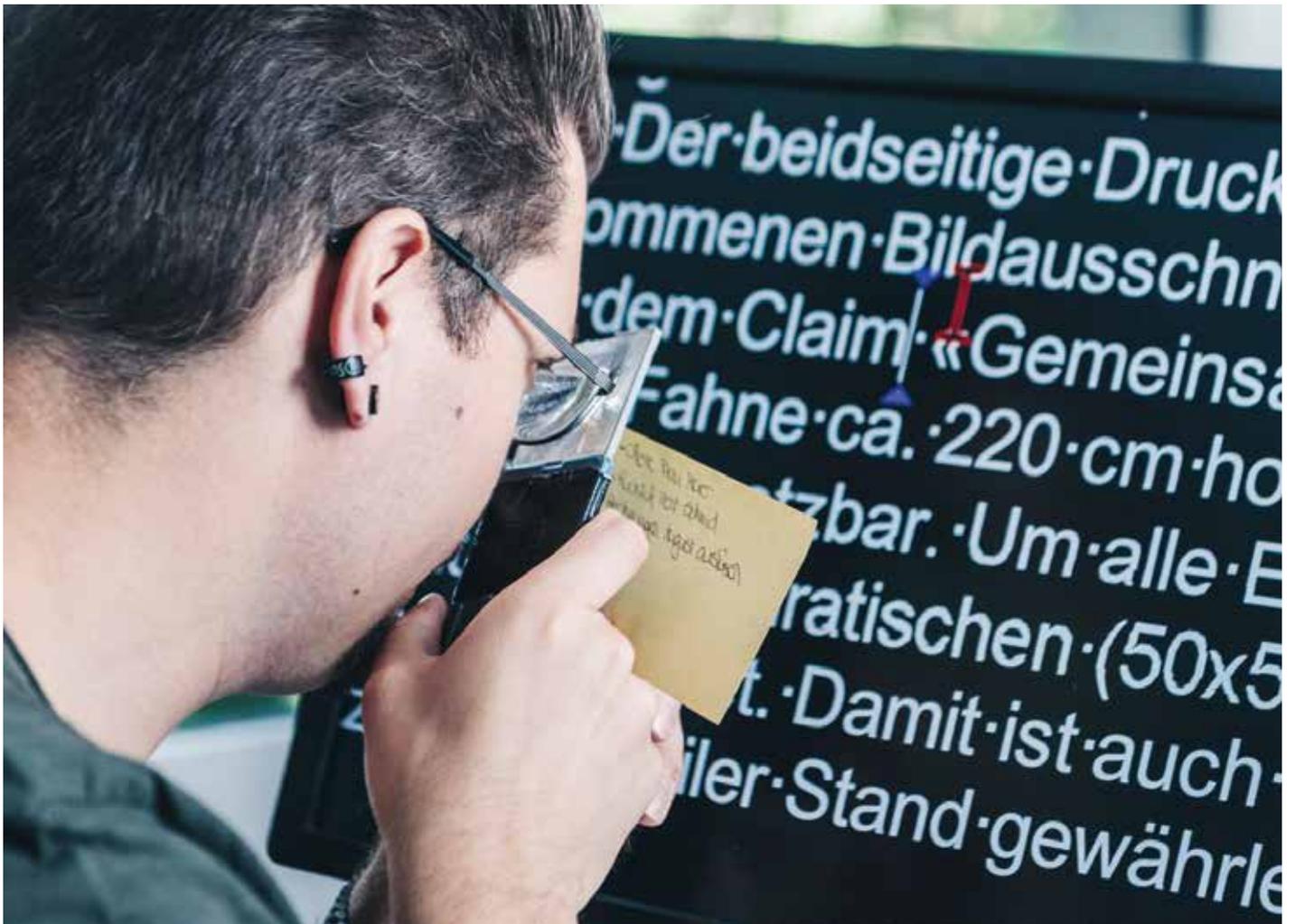
CHF 50.–, inkl. Mittagessen

**Anmeldeschluss**

1. Juli 2020

**Veranstalter**

SBb, 031 380 10 70



# **Sprachen und Kommunikation**



## Erfolgreich bewerben

Neu

Optimieren Sie Ihr Bewerbungsdossier und entwickeln Sie Ihre eigene Bewerbungsstrategie! Mit einem aussagekräftigen Lebenslauf und einem motivierenden Brief präsentieren Sie sich gut im Bewerbungsverfahren und erhöhen Ihre Chancen auf ein Vorstellungsgespräch. Finden Sie in unserem neuen Kurs eine Antwort auf die Frage, wann und wie Sie Ihre Sehbehinderung, Ihr Leistungsvermögen und den Umgang damit kommunizieren.

### Datum

Freitag, 28. Februar und

Freitag, 20. März 2020

### Leitung

Rolf Summermatter

### Ort

SBV-Beratungsstelle Zürich

### Preis

CHF 195.– inkl. Mittagessen

### Preis für RAV und IV

CHF 780.– inkl. Mittagessen

(Vollkostenpreis)

### Anmeldeschluss

18. Februar 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Tastfan – Fantast

Achtung: Braille kann süchtig machen! Sie möchten sich an das Geheimnis «Braille» herantasten und Näheres über die Blindenschrift erfahren, beim Jassen entspannt die Augen schliessen, CDs und Gewürze anschreiben, bereits Gelerntes auffrischen oder einfach Zeit zum Lesen und Schreiben haben? Sie wollen schon seit Langem die Kurzschrift in Angriff nehmen oder die Braillezeile kennenlernen? Ob Sie ganz am Anfang stehen, oder ob die Brailleschrift bereits fester Bestandteil in Ihrem Alltag ist: in dieser Woche haben Sie Zeit, sich Ihren Wünschen entsprechend in die Welt der Punkte zu vertiefen. Wir freuen uns auf lesehungrige Finger.

### Datum

Montag, 27. April bis

Samstag, 2. Mai 2020

### Leitung

Regula Schütz und Hanni Wüthrich

### Ort

Hotel Artos, Interlaken

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 855.–, DZ CHF 750.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 940.–, DZ CHF 825.–

### Anmeldeschluss

15. Februar 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Videobewerbung

Neu

Wollen Sie sich mit Ihrer Bewerbung von den üblichen Dossiers abheben?

Möchten Sie zeigen, dass sehbehinderte Menschen gleichwertig – mit Hilfsmitteln anders – arbeiten können? Auf innovative Weise präsentieren Sie Arbeitgebern mit einem persönlichen Profil neben Ihren fachlichen Kompetenzen und beruflichen Erfahrungen auch Ihren realitätsnahen Umgang mit Hilfsmitteln (z.B. JAWS, Braille) im Arbeitsalltag. Zeigen Sie Ihre Arbeitskompetenz!

Erstellen Sie Ihre Videobewerbung in drei Schritten:

Drehbuch erfassen mittels Vorlage.

½ Tag Workshop: Kurzprofil optimieren, Auftritt trainieren.

Videodreh: Präsentation ihrer Arbeitsweise mit Hilfsmitteln am Ort Ihrer Wahl.

### Datum

Montag, 4. Mai 2020

### Leitung

Fabienne Hostettler (Beraterin frac)

### Video

Mireil Lehmann, Dirk Weiss  
(thecreativway)

### Ort

frac, Murtenstrasse 7, 2502 Biel

### Preis

CHF 195.–

### Preis für RAV und IV

CHF 750.– (Vollkostenpreis)

### Anmeldeschluss

10. April 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Erfolgreich bewerben

Neu

Optimieren Sie Ihr Bewerbungsdossier und entwickeln Sie Ihre eigene Bewerbungsstrategie! Mit einem aussagekräftigen Lebenslauf und einem motivierenden Brief präsentieren Sie sich gut im Bewerbungsverfahren und erhöhen Ihre Chancen auf ein Vorstellungsgespräch. Finden Sie in unserem neuen Kurs eine Antwort auf die Frage, wann und wie Sie Ihre Sehbehinderung, Ihr Leistungsvermögen und den Umgang damit kommunizieren.

### Datum

Donnerstag, 10. September und  
Donnerstag, 24. September 2020

### Leitung

Rolf Summermatter

### Ort

Fokus plus – Fachstelle  
Sehbehinderung, Olten

### Preis

CHF 195.– inkl. Mittagessen

### Preis für RAV und IV

CHF 780.– inkl. Mittagessen  
(Vollkostenpreis)

### Anmeldeschluss

24. August 2020

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Videobewerbung **Neu**

Wollen Sie sich mit Ihrer Bewerbung von den üblichen Dossiers abheben? Möchten Sie zeigen, dass sehbehinderte Menschen gleichwertig – mit Hilfsmitteln anders – arbeiten können? Auf innovative Weise präsentieren Sie Arbeitgebern mit einem persönlichen Profil neben Ihren fachlichen Kompetenzen und beruflichen Erfahrungen auch Ihren realitätsnahen Umgang mit Hilfsmitteln (z.B. JAWS, Braille) im Arbeitsalltag. Zeigen Sie Ihre Arbeitskompetenz!

Erstellen Sie Ihre Videobewerbung in drei Schritten:

Drehbuch erfassen mittels Vorlage.

½ Tag Workshop: Kurzprofil optimieren, Auftritt trainieren.

Videodreh: Präsentation ihrer Arbeitsweise mit Hilfsmitteln am Ort Ihrer Wahl.

### **Datum**

Montag, 19. Oktober 2020

### **Leitung**

Fabienne Hostettler (Beraterin frac)

### **Video**

Mireil Lehmann, Dirk Weiss

(thecreativway)

### **Ort**

frac, Murtenstrasse 7, 2502 Biel

### **Preis**

CHF 195.–

### **Preis für RAV und IV**

CHF 750.– (Vollkostenpreis)

### **Anmeldeschluss**

27. September 2020

### **Veranstalter**

SBV, 031 390 88 37

# **Spezielle Kursangebote**

### Frühlingskurs

Dieses Kursangebot richtet sich an hörsehbehinderte und taubblinde Menschen, die sich gerne kreativ ausdrücken und bewegen. Durch Malen und Gestalten haben Sie die Möglichkeit, unter der Anleitung der Kursleitung und unseren Begleitpersonen eigene Gegenstände herzustellen. Tägliche Spaziergänge, Gymnastik im und ums Haus sowie Ausflüge in der näheren Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm.

Der Kurs beginnt am Ostersonntag mit einem Apéro vor dem Abendessen. Abreise ist nach dem Frühstück.

#### Datum

Sonntag, 12. April bis

Sonntag, 19. April 2020

#### Leitung

Theres Raimondi

#### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

#### Preis

EZ CHF 910.–, DZ CHF 805.–

(mit Dusche/WC)

#### Anmeldeschluss

14. Februar 2020

#### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

### Bewegung und Sport

Dieses Angebot richtet sich ausschliesslich an bewegungsfreudige, hörsehbehinderte und taubblinde Menschen. Wir bieten ein tägliches, abwechslungsreiches Programm mit Sport und Bewegung an. Wandern, Walking, Wassergymnastik, Bewegung und Fitness im und ums Haus werden Sie entspannen und für den Alltag stärken. Eine in Sport und Kommunikation gut ausgebildete Begleitperson stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ein Ausflug im schönen Zugerland sowie der schöne, hauseigene Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna, Dampfbad, Whirlpool und Fitnessraum, aber auch die hervorragende Küche des Hauses runden die Kurswoche ab. Anreise am Abend, Abreise nach dem Frühstück.

#### Datum

Samstag, 19. September bis

Mittwoch, 23. September 2020

#### Leitung

Joachim Schmid, Sonja Weber-Schmid

#### Ort

Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG

#### Preis

EZ CHF 520.–, DZ CHF 480.–

(mit Dusche/WC)

#### Anmeldeschluss

17. Juli 2020

#### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Autofahrkurse

Auf dem Gelände des Verkehrssicherheitszentrums Weinfelden bietet sich Ihnen die Möglichkeit, mit Fahrlehrern in Fahrschulfahrzeugen einen Tag lang selber zu fahren. Nach kurzem Kennenlernen des Fahrlehrers geht es in 2er-Teams zügig in die Autos, um abwechselnd Zeit hinter dem Steuer verbringen zu können. Neben dem Vergnügen soll ein Gefühl und grösseres Verständnis für Autos im täglichen Strassenverkehr erlangt werden. Anreise zum Abendessen, Abreise nach dem Frühstück.

### Datum

Donnerstag, 5. März bis

Samstag, 7. März 2020

Freitag, 8. Mai bis

Sonntag, 10. Mai 2020

Donnerstag, 1. Oktober bis

Samstag, 3. Oktober 2020

### Leitung

Gabi Waber

### Ort

Bildungszentrum Arenenberg,

Salenstein/TG

### Preis (pro Kurs)

EZ CHF 310.–, DZ CHF 260.–

(mit Dusche/WC)

### Anmeldeschluss

6. Januar / 9. März / 3. August 2020

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66



# Weitere Kursangebote



## Bildungs- und Begegnungszentren

Die Bildungs- und Begegnungszentren (BBZ) in Bern, Lausanne, Luzern, St. Gallen und Zürich bieten regelmässig Kurse an.

### Mehr Informationen:

[www.sbv-fsa.ch/bbz](http://www.sbv-fsa.ch/bbz)

## Kreativgruppen

In den 22 Kreativgruppen stehen kreatives Gestalten, Handarbeiten und Handwerken im Vordergrund. Die Teilnehmenden setzen ihre Ideen um und entwickeln neue, an ihre Sehbehinderung angepasste Techniken. Das gesellige Beisammensein und der Austausch mit anderen sehbehinderten Personen sind für die meisten Teilnehmenden ebenso wichtig.

### Mehr Informationen:

[www.sbv-fsa.ch/kreativgruppen](http://www.sbv-fsa.ch/kreativgruppen),  
Tel. 031 390 88 29,  
E-Mail: [kreativgruppen@sbv-fsa.ch](mailto:kreativgruppen@sbv-fsa.ch)

## Regionale Kurse

Alle drei Veranstalter dieses Programms bieten fortlaufend regionale Kurse an. Mehr Informationen erhalten Sie bei der jeweiligen Organisation. Die Kontaktangaben sind auf der Rückseite dieses Programms ersichtlich.

## Cours romands

Le programme des cours pour la Suisse romande est disponible au secrétariat romand au 021 651 60 60 ou au 031 390 88 27 ([cours@sbv-fsa.ch](mailto:cours@sbv-fsa.ch)).

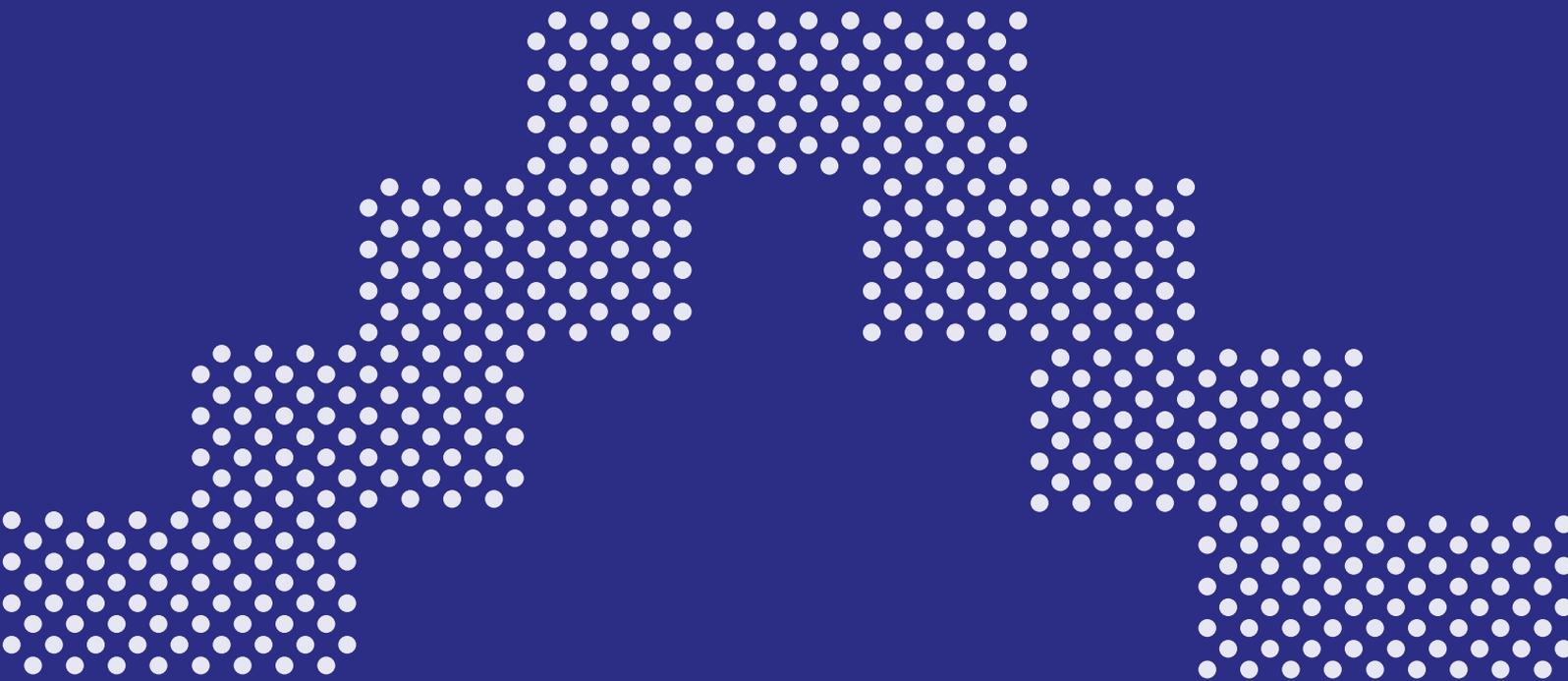
## 3. Jass- und Bowlingmeisterschaft

Das OK der Jass- und Bowlingmeisterschaft organisiert auch dieses Jahr wieder vom 6.-8. November 2020 die Jass- und Bowlingmeisterschaft in Spreitenbach. Mehr Informationen und Anmeldung:  
OK Jass- und Bowlingmeisterschaft,  
Erika Weber, Tel. 079 733 15 44.

## Apfelschule – Dein Zugang zu Smartphone und Co

Die Apfelschule hilft dir beim Einstieg und zeigt dir auf, wie du mehr aus deinen smarten Helfern rausholen kannst. Das Kursangebot findest du auf [www.apfelschule.ch](http://www.apfelschule.ch) oder bestelle es bei [kurse@apfelschule.ch](mailto:kurse@apfelschule.ch).

# Allgemeine Bedingungen



### Anmeldung

Sie können sich mit dem Anmeldeformular am Ende des Programmhefts, schriftlich oder telefonisch beim Kurssekretariat des Veranstalters oder online auf der Website der jeweiligen Institution ([www.sbv-fsa.ch](http://www.sbv-fsa.ch); [www.blind.ch](http://www.blind.ch); [www.cab-org.ch](http://www.cab-org.ch)) anmelden.

Die Anmeldungen sind verbindlich und werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Der Kurs wird bestätigt, wenn die Anmeldefrist abgelaufen oder die nötige Teilnehmerzahl erreicht ist. Falls nicht anders erwähnt, ist eine individuelle Anreise vorgesehen.

### Kosten

Wo nicht anders vermerkt, sind die Übernachtungs- und Verpflegungskosten in den Kurspreisen inbegriffen. Ebenfalls ist im Preis die Mehrwertsteuer eingerechnet.

Kursteilnehmende aus dem Ausland bezahlen einen Aufpreis.

Die Kurskosten können nicht mit Reka-checks beglichen werden.

Die Veranstalter sind berechtigt, Änderungen an Kursgebühren vorzunehmen, wenn z.B. ein Bildungshaus vor Ort oder ein anderer Partner unerwartet aus organisatorischen, technischen oder sicherheitstechnischen Gründen eine andere Unterbringung erfordert.

Dank dem Leistungsvertrag mit dem BSV (Bundesamt für Sozialversicherungen) und den Spendengeldern bleiben die Kurspreise erschwinglich. Allerdings unterstehen die Kurse folgenden Konditionen:

- Ein Mittelwert von fünf Kursteilnehmenden ist gewährleistet.
- Ein Kurstag weist mindestens fünf Kursstunden auf.

Personen, die sich eine Kursteilnahme finanziell nicht leisten können, erhalten Unterstützung. Erkundigen Sie sich bei den Beratungsstellen. Jede Organisation entscheidet von Fall zu Fall über eine allfällige finanzielle Unterstützung.

Bei der Teilnahme an einem SBV-Kurs, welcher eine 1 zu 1 Begleitung verlangt (Skifahren, Tandem, Wanderwoche...), kann ein SBV-Mitglied ein Beitragsgesuch mittels Begleiterkostenformular stellen.

## Abmeldungen

### Kurse mit Übernachtung

Bei einer Abmeldung (ohne Arztzeugnis) nach Anmeldeschluss oder nachdem die Durchführung des Kurses bestätigt ist (genügend Teilnehmende), wird eine Gebühr von CHF 100.00 erhoben.

### Zusätzlich fallen an:

- bis 8 Wochen vor Kursbeginn 25% des Kurspreises (Ausnahme SBb)
- bis 6 Wochen vor Kursbeginn 50% des Kurspreises
- bis 4 Wochen vor Kursbeginn 75% des Kurspreises

Allfällige vom Hotel in Rechnung gestellte Annullierungskosten werden bei der Berechnung der Gebühren berücksichtigt (Ausnahme: SBb-Kurse).

### Kurse ohne Übernachtung

Bei diesen Kursen werden nach einer Abmeldung weniger als vier Wochen vor Kursbeginn 25 Prozent des Kurspreises fällig (mindestens jedoch CHF 20.00).

## Versicherung

Die Versicherung gegen Unfall und Krankheit sowie die Haftpflichtversicherung liegen in der Verantwortung der Teilnehmenden. Die Kursleitung lehnt grundsätzlich die Haftung bei Unfällen ab.

Wir empfehlen den Teilnehmenden, speziell bei Kursen mit einer Übernachtung, eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen.



## Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Datum	Kursname	Seite
11.01. – 18.01.	Winterwoche in Arosa	8
17.01. – 19.01.	Schneeschuh-Wochenende am Kronberg im Appenzell	8
18.01. – 24.01.	Ski-alpin 1	9
24.01. – 27.01.	Qigong und Taiji Wochenende	26
24.01. – 31.01.	Ski alpin 2	9
24.01. – 27.01.	Ski alpin 2 (Kurzvariante 3 Nächte/3 Tage)	<b>Neu</b> 10
27.01. – 31.01.	Ski alpin 2 (Kurzvariante 4 Nächte/4 Tage)	<b>Neu</b> 10
27.01. – 02.02.	Wellness-Oase!	26
29.01. – 02.02.	Bewegungstage im Winter	10
02.02. – 08.02.	Kulturmomente	<b>Neu</b> 46
14.02. – 16.02.	Schneeschuh-Wochenende auf dem Glaubenberg	11
22.02. – 29.02.	Schneeschuhwandern im Zugerland	<b>Neu</b> 11
23.02. – 01.03.	Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern	12
28.02. – 06.03.	Skitourenkurs	12
28.02. + 20.03.	Erfolgreich bewerben	<b>Neu</b> 52
28.02. – 02.03.	Skitourenkurs (Kurzvariante 3 Nächte/3 Tage)	<b>Neu</b> 13
02.03. – 06.03.	Skitourenkurs (Kurzvariante 4 Nächte/4 Tage)	<b>Neu</b> 13
05.03. – 07.03.	Autofahrkurs	57
08.03. – 13.03.	Ayurvedische Detox-Kur	<b>Neu</b> 27
09.03. – 13.03.	Gymnastiktage im Frühling	13
14.03. – 20.03.	Meditationswoche	<b>Neu</b> 27
20.03. – 22.03.	Tango Argentino (März)	37
28.03. – 05.04.	Kreativkurs im Frühling	42
05.04. – 09.04.	Wander- und Nordic Walking-Tage	<b>Neu</b> 14
05.04. – 11.04.	Paartanz	37
12.04. – 19.04.	Frühlingskurs Hörsehbehinderte und Taubblinde	56
27.04. – 01.05.	Bewegungstage im Frühling	14
27.04. – 02.05.	Tastfan – Fantast	52
30.04. – 03.05.	Wandertage im Emmental	<b>Neu</b> 15
01.05. – 04.05.	Blindengolf am Zugersee	<b>Neu</b> 15
02.05. – 09.05.	Wanderwoche im Aargauer Seetal	16
03.05. – 10.05.	Auf nach Assisi!	<b>Neu</b> 46
04.05.	Videobewerbung	<b>Neu</b> 53
07.05. – 10.05.	Vogelstimmenkurs	47
08.05. – 10.05.	Autofahrkurs	57
21.05. – 24.05.	Eine Reise in die Welt der Gedichte und Lieder	38
21.05. – 24.05.	Kochkurs im Frühsommer	34
25.05. – 29.05.	Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag	<b>Neu</b> 16

## Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Datum	Kursname		Seite
30.05. – 06.06.	Bewegungswoche	<b>Neu</b>	17
05.06. – 15.06.	Sommerlich leicht		28
06.06. – 13.06.	Tandem-Tourenwoche mit Kultur		17
12.06. – 18.06.	Gut trainiert in den Sommer		18
20.06. – 27.06.	Wanderwoche im Binntal		18
02.07. – 05.07.	Sommertage mit viel Bewegung		19
04.07. + 05.07.	Silbergiessen mit Sepiaguss	<b>Neu</b>	42
04.07. – 11.07.	Wanderwoche im Goms, Oberwallis		19
11.07. – 18.07.	Qigong und Taiji – Gesundheit und Lebensfreude		28
19.07. – 02.08.	Sommerkurs Aktiv am Ägerisee		29
03.08. – 08.08.	Kreativkurs im Sommer	<b>Neu</b>	43
07.08. – 09.08.	Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee		20
13.08. – 17.08.	Kulturknaller mit den Thuner Seefestspielen	<b>Neu</b>	47
15.08. – 22.08.	Wanderwoche im Biosphärenreservat in Sörenberg	<b>Neu</b>	20
21.08. – 23.08.	Bauchtanz-Wochenende		38
22.08. – 29.08.	Kultur- und Wanderwoche Tessin		48
28.08. – 30.08.	Kräuterkunde auf der Alp	<b>Neu</b>	48
04.09.	Kulturtag am Zürichsee	<b>Neu</b>	49
10.09. + 24.09.	Erfolgreich bewerben	<b>Neu</b>	53
13.09. – 20.09.	Wanderwoche im Oberengadin		21
17.09. – 20.09.	Yogawochenende in Einsiedeln		29
17.09. – 21.09.	Bewegungstage im Herbst		21
19.09. – 26.09.	Bewegung und Sport für Hörsehbehinderte und Taubblinde		56
20.09. – 26.09.	Shall we dance – Darf ich bitten?	<b>Neu</b>	39
24.09. – 27.09.	Kochkurs im Herbst		34
29.09. – 06.10.	Aktivkurs im Herbst		30
01.10. – 03.10.	Autofahrkurse		57
02.10. – 03.10.	Auf dem Jakobsweg von Pfäffikon nach Schwyz	<b>Neu</b>	22
05.10. – 09.10.	Gymnastiktage im Herbst		22
08.10. – 11.10.	So bauen Sie Ihre mentale Stärke aus	<b>Neu</b>	30
08.10. – 11.10.	Wandertage im Emmental	<b>Neu</b>	23
09.10. – 12.10.	Aktive Bewegungstage		23
16.10. – 18.10.	Nordic Walking-Wochenende auf dem Herzberg		24
16.10. – 18.10.	Qigong und Taiji Wochenende		31

## Chronologisches Inhaltsverzeichnis

<b>Datum</b>	<b>Kursname</b>	<b>Seite</b>
18.10. – 24.10.	Kreative Flechtwoche	43
19.10.	Videobewerbung	54
23.10. – 25.10.	Tango Argentino (Oktober)	39
24.10. – 31.10.	Music is life	40
30.10. – 06.11.	Mobil und geistig fit im Herbst	24
15.11. – 19.11.	Ayurveda, selbstbestimmte Gesundheit für Ihr Leben	31
27.11. – 29.11.	Tanzend durch Griechenland	40
28.11. – 06.12.	Kreatives Einstimmen in die Adventszeit	44
26.12. – 02.01.	Abschliessen, bewegen und geniessen	32



## Anmeldeformular für Kursteilnehmende

Kurs:

Datum:

Name:

Strasse/Nr.:

Telefon:

E-Mail:

Vorname:

PLZ/Ort:

Mobil:

Geburtsdatum:

Beziehen Sie aufgrund Ihrer Sehbehinderung Leistungen der IV?  ja  nein

Wenn ja, welche:

AHV-Bezüger/in: Haben Sie früher IV-Leistungen bezogen?  ja  nein

Beziehen Sie IV-Leistungen für ein anderes Handicap?  ja  nein

Wünschen Sie einen Fahrplanvorschlag?  ja  nein

Verfügen Sie über einen Sehrest?  ja  nein

Werden Sie von einem Führhund begleitet?  ja  nein

Haben Sie gesundheitliche Probleme, welche der Kursleitung bekannt sein sollten?  ja  nein

Wenn ja, welche:

Benötigen Sie eine Diät?  ja  nein

Wenn ja, welche:

Vegetarier/in?  ja  nein

Kontaktperson im Notfall:

Name:

Telefon:

Gewünschtes Zimmer:  Einzelzimmer  Doppelzimmer Preis CHF .....

Besitzen Sie:  Generalabonnement  Halbtax  Begleiterkarte

Korrespondenz:  Grossdruck  Braille  CD  E-Mail

Datum und Unterschrift: .....

Bitte schicken Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an den Veranstalter.

## Anmeldeformular für Begleitpersonen

Kurs:

Name:

Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

Mobil:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Teilnahme am Kurs?  ja  nein

Haben Sie gesundheitliche Probleme, die der Kursleitung bekannt sein sollten?  ja  nein

Wenn ja, welche:

Benötigen Sie eine Diät?  ja  nein

Wenn ja, welche:

Vegetarier/in?  ja  nein

Kontaktperson im Notfall:

Name:

Telefon:

Teilt die Begleitperson das Zimmer mit dem/der Kursteilnehmer/in?  ja  nein

Datum und Unterschrift: .....

Bitte schicken Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an den Veranstalter.



**Herausgeber**

Schweizerischer Blinden- und  
Sehbehindertenverband SBV  
Schweizerischer Blindenbund SBb  
Schweizerische Caritasaktion  
der Blinden CAB

**Redaktion**

Gabi Inäbnit, SBV  
Brigitte Hofer, SBb  
Andrea Vetsch, CAB

**Layout und Druck**

Bubenberg Druck, Bern

**Erscheinungsweise**

In Deutsch und Französisch  
In Grossdruck und in Blindenschrift  
Auf Daisy und elektronisch

**Fotos**

Archive SBV, SBb und CAB



**SBV**

Schweizerischer Blinden-  
und Sehbehindertenverband

**Schweizerischer Blinden-  
und Sehbehindertenverband SBV**

Könizstrasse 23

Postfach

3001 Bern

Tel. 031 390 88 37

[kurse@sbv-fsa.ch](mailto:kurse@sbv-fsa.ch)

[sbv-fsa.ch](http://sbv-fsa.ch)

**Schweizerischer Blindenbund**  
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



**Schweizerischer Blindenbund SBb**

Kurse

Maulbeerstrasse 14

Postfach

3001 Bern

Tel. 031 380 10 70

[kurse@blind.ch](mailto:kurse@blind.ch)

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



Schweizerische Caritasaktion  
der Blinden

**Schweizerische  
Caritasaktion der Blinden CAB**

Schrennengasse 26

8003 Zürich

Tel. 044 466 50 60

Fax 044 466 50 69

[kurse@cab-org.ch](mailto:kurse@cab-org.ch)

[cab-org.ch](http://cab-org.ch)