

## Kursprogramm 2021

# 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 Austausch 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 BSV 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 VoiceNet (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.

<b>SPORT UND BEWEGUNG</b> .....	<b>5</b>
Winterwoche in Arosa.....	5
Ski alpin 1.....	5
Schneeschuhlaufen in Habkern NEU .....	6
Ski alpin 2.....	6
Ski alpin 2 (Kurzvarianten).....	7
Bewegungstage im Winter.....	7
Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern.....	8
Schneeschuhlaufen auf dem Glaubenberg.....	8
Skitourenkurs .....	9
Skitourenkurs (Kurzvarianten) .....	9
Gymnastiktage im Frühling.....	10
Ski-Weekend Lenk - dank NEU .....	10
Wandern und Nordic Walking am Bodensee .....	11
Bewegungstage im Frühling .....	11
Wandertage im Emmental .....	12
Schwungvolle Erlebnistage im Frühling NEU.....	12
Blindengolf am Zugersee.....	13
Wandern und Nordic Walking im Seetal NEU.....	13
Tandem-Tourenwoche mit Kultur.....	14
Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag .....	14
Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee.....	15
Auf einfachen Wanderwegen im Unterengadin.....	15
Wanderwoche in Zernez NEU .....	16
Segeln auf dem Bodensee .....	16
Nordic Walking am Bodensee NEU .....	17
Wanderwoche in Bergün .....	17
Bewegungstage im Herbst.....	18
Wandern im Bergparadies Lenzerheide.....	18
Gymnastiktage im Herbst .....	19
Wandertage im Berner Oberland NEU.....	19
Schwungvolle Erlebnistage im Herbst NEU .....	20
Nordic Walking auf dem Herzberg .....	20
Mobil und geistig fit im Herbst.....	21
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung NEU .....	21
<b>GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN</b> .....	<b>22</b>
Qigong und Taiji Wochenende.....	22
Wellness-Oase .....	22
Yoga-Oster-Weekend am Sarnersee NEU .....	23

Sommerlich leicht .....	23
Qigong und Taiji - Gesundheit und Lebensfreude.....	24
Sommerkurs Aktiv .....	24
Yoga-Wochenende in Einsiedeln.....	25
Aktivkurs im Herbst.....	25
Qigong und Taiji Wochenende.....	26
So bauen Sie Ihre mentale Stärke aus NEU .....	26
Abschliessen, bewegen und geniessen .....	27
<b>KULINARISCHES UND GENUSS .....</b>	<b>28</b>
Kochkurs im Frühsommer.....	28
Brotbackkurs NEU .....	28
Kochkurs im Herbst .....	29
In Vino Veritas – Im Wein liegt die Wahrheit NEU .....	29
Weihnachtsbäckerei NEU.....	30
<b>MUSIK UND TANZ .....</b>	<b>31</b>
Tango Argentino (März).....	31
Tango Argentino (Oktober) .....	31
Music is life.....	32
Tanzend durch Griechenland NEU .....	32
<b>KREATIVITÄT UND HANDWERK.....</b>	<b>33</b>
Kreativkurs im Frühling .....	33
Kreativkurs im Sommer .....	33
Kreative Flechtwoche .....	34
Kreatives Einstimmen auf Weihnachten .....	34
Kreativgruppe .....	35
<b>KULTUR, NATUR UND SPIEL .....</b>	<b>36</b>
Quiz- und Spieltage NEU.....	36
Kulturtag an der Riviera NEU .....	36
Auf nach Assisi! NEU .....	37
Vogelstimmenkurs .....	37
Natur und Kultur NEU .....	38
Duftende Heilkräuter und ihre Wirkung NEU .....	38
Kulturknaller mit den Thuner Seefestspielen NEU .....	39
Kultur- und Wanderwoche im Tessin .....	39
Kräuterkunde auf der Alp.....	40
Kulturtag in Freiburg NEU.....	40
<b>SPRACHEN UND KOMMUNIKATION.....</b>	<b>41</b>
Tastfan - Fantast .....	41
Sprachkurse .....	41
<b>SPEZIELLE KURSANGEBOTE .....</b>	<b>42</b>
Autofahrkurs .....	42
<b>Weitere Kursangebote .....</b>	<b>43</b>
Kurse für Stellensuchende.....	43
Regionale Kurse .....	43
Cours romands.....	43

Bildungs- und Begegnungszentren.....	44
Kreativgruppen .....	44
4. Jass- und Kegelmeisterschaft.....	44
Apfelschule – Ihr Zugang zu Smartphone und Co .....	44
Tageskurse der CAB .....	44
<b>Allgemeine Bedingungen .....</b>	<b>45</b>
Anmeldung .....	45
Kosten .....	45
Abmeldungen .....	46
Versicherung .....	46
<b>Chronologisches Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>47</b>
<b>Anmeldeformular für Kursteilnehmende .....</b>	<b>49</b>
<b>Anmeldeformular für Begleitpersonen .....</b>	<b>50</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>51</b>

## **SPORT UND BEWEGUNG**

### **Winterwoche in Arosa**

Ob Langlauf, Ski-Alpin, Snowboard, Schlittschuh oder Schneeschuh - diese Woche bietet Gelegenheit seinen 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: Sonntag, 10. Januar bis Sonntag, 17. Januar 2021  
Leitung: Björn Saugy  
Ort: Hotel Altein, Arosa  
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 1590.-, DZ CHF 1485.-  
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 1750.-, DZ CHF 1650.-  
Spezielles: Preis inklusive Bergbahnticket, aber exklusive Mittagessen.  
Anmeldeschluss: 20. November 2020  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

### **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, 16. Januar bis Freitag, 22. Januar 2021  
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.-  
Spezielles: Preis inklusive Bergbahnticket, aber exklusive Mittagessen.  
Anmeldeschluss: 20. November 2020  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## Schneeschuhlaufen in Habkern **NEU**

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

Datum: Freitag, 22. Januar bis Sonntag, 24. Januar 2021  
Leitung: Lukas Birchmeier  
Ort: Sporthotel, Habkern  
Preis: EZ CHF 280.-, DZ CHF 250.-  
Spezielles: Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet.  
Anmeldeschluss: 15. Dezember 2020  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## 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, 22. Januar bis Freitag, 29. Januar 2021  
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.-  
Spezielles: Preis inklusive Bergbahnticket, aber exklusive Mittagessen.  
Anmeldeschluss: 27. November 2020  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## **Ski alpin 2 (Kurzvarianten)**

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, 22. Januar bis Montag, 25. Januar 2021 oder Montag, 25. Januar bis Freitag, 29. Januar 2021  
Leitung: Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen  
Ort: Hotel Landhaus Adler, Frutigen  
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 690.- / 890.-, DZ CHF 645.- / 830.-  
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 760.- / 975.-, DZ CHF 710.- / 910.-  
Spezielles: Mittagsverpflegung/Lunch im Preis nicht inbegriffen  
Anmeldeschluss: 27. November 2020  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## **Bewegungstage im Winter**

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 oder Wandern: 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, 27. Januar bis Sonntag, 31. Januar 2021  
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher  
Ort: Ferienhotel Bodensee, Berlingen  
Preis: EZ und DZ CHF 650.-  
Anmeldeschluss: 15. Dezember 2020  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## **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: Samstag, 6. Februar - Samstag, 13. Februar 2021  
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.-  
Spezielles: Bei Bedarf kann Wintersportmaterial vor Ort gemietet werden / Kurspreis Basis Halbpension  
Anmeldeschluss: 4. Dezember 2020  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## **Schneeschuhlaufen auf dem Glaubenberg**

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

Datum: Freitag, 26. Februar bis Sonntag, 28. Februar 2021  
Leitung: Lukas Birchmeier  
Ort: Berghotel Langis, Stalden  
Preis: EZ CHF 280.-, DZ CHF 250.-  
Spezielles: Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet.  
Anmeldeschluss: 15. Dezember 2020  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70



## **Skitourenkurs**

Anfangs März, im Frühlings Schnee, 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 dieser Woche. Der Kurs spricht sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene an, die Lust auf Freeriden haben und den Stemmung beherrschen. Frühe Tagwachen sind möglich, da die Touren dem Wetter und den Schneesverhältnissen angepasst werden.

Datum: Samstag, 27. Februar bis Freitag, 5. März 2021  
Leitung: Urs Steiner, Bergführer Blindenskischule Frutigen  
Ort: Hotel National, Frutigen  
Preis SBV Mitglied: EZ CHF 1380.-, DZ CHF 1320.-  
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 1520.-, DZ CHF 1450.-  
Spezielles: Mittagsverpflegung/Lunch im Preis nicht inbegriffen  
Anmeldeschluss: 4. Januar 2021  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## **Skitourenkurs (Kurzvarianten)**

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 Stemmung beherrschen. Frühe Tagwachen sind möglich, da die Touren dem Wetter und den Schneesverhältnissen angepasst werden.

Datum: Samstag, 27. Februar bis Dienstag, 2. März 2021 oder  
Dienstag, 2. März bis Freitag, 5. März 2021  
Leitung: Urs Steiner, Bergführer Blindenskischule Frutigen  
Ort: Hotel National, Frutigen  
Preis SBV Mitglied: EZ CHF 815.-, DZ CHF 785.-  
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 895.-, DZ CHF 865.-  
Spezielles: Mittagsverpflegung/Lunch im Preis nicht inbegriffen  
Anmeldeschluss: 4. Januar 2021  
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, 8. März bis Freitag, 12. März 2021  
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 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## Ski-Weekend Lenk - dank **NEU**

Im März wenn die Tage wieder länger und wärmer werden, naht der Frühling mit grossen Schritten. Doch der Winter ist noch lange nicht passé. Denn jetzt beginnt für Sie das richtige Skivergnügen. Geniessen Sie während den drei Tagen an der Lenk noch einmal den Schnee und die Bewegungsfreiheit in der freien Natur. Den Tag können Sie individuell mit einer 1:1 Begleitung gestalten. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen die Koordination sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Sportmaterial kann vor Ort gemietet werden. Das Hotel Kreuz ist zentral gelegen und bietet eine Sauna und ein kleines Schwimmbad.

**Voraussetzungen:** Der Kurs eignet sich für fortgeschrittene Skifahrer.

Datum: Freitag, 19. März bis Sonntag, 21. März 2021  
Leitung: Björn Saugy  
Ort: Hotel Kreuz, Lenk  
Preis SBV Mitglied: EZ CHF 650.-, DZ CHF 630.-  
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 900.-, DZ CHF 865.-  
Spezielles: Preis inklusive Bergbahnticket, aber exklusive Mittagessen  
Anmeldeschluss: 8. Januar 2021  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## **Wandern und Nordic Walking am Bodensee**

Auf unseren vielseitigen Wanderungen und Nordic Walking-Touren geniessen wir das Frühlingserwachen 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, 28. März bis Donnerstag, 1. April 2021  
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher  
Ort: Ferienhotel Bodensee, Berlingen  
Preis: EZ und DZ CHF 650.-  
Anmeldeschluss: 1. Februar 2021  
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, Turnen 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, 26. April bis Freitag, 30. April 2021  
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 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## Wandertage im Emmental

Grüne "Höger" (Hügel), dunkle Tannenwälder, 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, 29. April - Sonntag, 2. Mai 2021  
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.-  
Spezielles: Lunch/Mittagsverpflegung im Preis inbegriffen, aber exklusive Bergbahntickets und ÖV  
Anmeldeschluss: 13. Februar 2021  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## Schwungvolle Erlebnistage im Frühling **NEU**

In diesen Tagen haben Sie die tolle Gelegenheit, sich ausgiebig und abwechslungsreich zu bewegen. Zur Auswahl stehen Wandern, Tandem fahren, Rudern, Rodeln und Walken. Am Abend entscheiden Sie sich, was Sie am nächsten Tag unternehmen möchten. Geplant sind zwei Tagesausflüge an ganz besondere Orte, wo wir die Vielfältigkeit der Bewegung mit viel Spass auskosten können. Morgens vor dem Frühstück bereiten wir uns mit Achtsamkeitsübungen auf den Tag vor, abends lassen wir ihn mit einem Bewegungsteil, Entspannung und Musik ausklingen. Der Kurs beginnt mit dem Abendessen, Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Freitag, 30. April bis Donnerstag, 6. Mai 2021  
Leitung: Patricia Berghoff, Daniel Borter  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: EZ CHF 780.-, DZ CHF 660.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 650.-, DZ CHF 610.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)  
Anmeldeschluss: 1. März 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## Blindengolf am Zugersee

Der Golfkurs geht in die zweite Runde! In Deutschland und Österreich längst bekannt, erobert die Trendsportart nun auch die Schweiz. Dank der grosszügigen Unterstützung des hoch motivierten Teams des Migros Golfparks Holzhäusern und einer der weltbesten Blindengolferinnen werden Sie in die Geschicke des Golfsports eingeführt. Jene, die bereits am ersten Kurs teilgenommen haben, kommen in den Genuss eines Fortsetzungskurses. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Anreise abends, Abreise am Montag nach dem Frühstück (auch Sonntag nach dem Kurs möglich).

Datum: Freitag, 7. Mai bis Montag, 10. Mai 2021  
Leitung: Thomas Gisler, Karin Becker  
Ort: Apart Hotel, Rotkreuz (beim Bahnhof)  
Preis: EZ CHF 580.-, DZ CHF 420.- (Abreise am Mo)  
EZ CHF 490.-, DZ CHF 350.- (Abreise am So)  
Spezielles: inkl. Hotel, VP, Kurs und Transfer  
Anmeldeschluss: 5. März 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## Wandern und Nordic Walking im Seetal **NEU**

Auf unseren Wanderungen und Nordic Walking-Touren erkunden wir das vielseitige Seetal. Dank den vielen breiten Wegen, teilweise mit leichten Auf- und Abstiegen, können wir unsere Ausdauer und Fitness auf ideale Weise trainieren.

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: Donnerstag, 13. Mai bis Sonntag, 16. Mai 2021  
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher  
Ort: Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch  
Preis: EZ CHF 500.-, DZ CHF 470.- (mit WC/Dusche)  
EZ CHF 420.- (WC/Dusche auf Etage)  
Anmeldeschluss: 1. Februar 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## **Tandem-Tourenwoche mit Kultur**

Die Tourenwoche startet dieses Jahr in der Region Thun und führt meist entlang der Seen-Route Nr. 9. Sie endet am Genfersee. Genussvoll radeln wir durch wunderschöne Landschaften 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 zirka 50 bis 60 km, je nach Gelände. Das Gepäck wird transportiert. Spass und Entdeckungslust stehen im Vordergrund.

Datum: Samstag, 29. Mai bis Samstag, 5. Juni 2021  
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.-  
Spezielles: Eigenes Tandem von Vorteil. Miete für Tandem CHF 150.-.  
Anmeldeschluss: 12. März 2021  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## **Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag**

Eine breite und bunte Vielfalt an Aktivitäten erwartet Sie: Gymnastik, 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, 31. Mai bis Freitag, 4. Juni 2021  
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 2021  
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, 18. Juni bis Sonntag, 20. Juni 2021  
Leitung: Lukas Birchmeier  
Ort: Backpackers, Luzern  
Preis: EZ klein CHF 260.- (sehr beschränkt vorhanden)  
EZ CHF 290.-, DZ CHF 210.- (WC/Dusche auf Etage)  
Spezielles: Einfache, zweckmässige Unterkunft  
Anmeldeschluss: 15. April 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## **Auf einfachen Wanderwegen im Unterengadin**

Liebst Du die Berge, kannst aber keine ausgedehnten Wanderungen mehr machen? Dann bist Du genau richtig bei uns. Das schmucke Dörfchen Ftan über dem Inn bietet uns Gastrecht für eine erlebnisreiche Woche. Wir geniessen die besondere Zeit des Bergfrühlings auf einfachen Spaziergängen und Wanderungen und bestaunen diese prächtige Bergwelt wandernd und auf Ruheplätzen. Auch kulturell bietet die Gegend viel.

Das schöne Hotel Bellavista mit seinem feinen Arvenduft wird uns beherbergen. Mittagsverpflegung aus dem Rucksack oder in gemütlichen Beizlis.

Datum: Samstag, 19. Juni bis Samstag, 26. Juni 2021  
Leitung: Simone Grohrock Stocker, Benno Stocker  
Ort: Hotel Bellavista, Ftan  
Kosten: EZ CHF 1050.-, DZ CHF 945.- (HP + Lunch)  
Spezielles: Wanderzeit: 2-3 Std., Schwierigkeitsgrad leicht  
Anmeldeschluss: 19. April 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## **Wanderwoche in Zernez NEU**

Zernez ist das Tor zum naheliegenden schweizerischen Nationalpark und ist auch für das übrige Engadin ein idealer Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Wandertouren. Untergebracht sind wir im Wohlfühlhotel Baer und Post im malerischen Dorfkern. Den Bedürfnissen entsprechend werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Stunden Marschzeit). Kommen Sie mit in dieses sonnige Hochtal. Geniessen und entdecken Sie das Unterengadin mit seinem Charme.

Datum: Samstag, 10. Juli bis Samstag, 17. Juli 2021  
Leitung: Lukas Birchmeier  
Ort: Hotel Baer und Post, Zernez  
Preis: EZ Standard CHF 980.-, EZ gross CHF 1080.-  
DZ CHF 830.-  
Anmeldeschluss: 1. Mai 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## **Segeln auf dem Bodensee**

Möchten Sie schon lange einmal das Gefühl erleben, lautlos auf einem Boot mit dem Wind dahin zu gleiten? Mit der grosszügigen Unterstützung vom Segel-Sport-Club Romanshorn laden wir Sie zu einem Tag Segeln auf dem Bodensee ein. Ablegen, Segel setzen, das Steuerrad führen, Wende, Halse usw: Sie können selbst entscheiden, an welchen Manövern Sie mitwirken möchten und an welchen nicht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie werden von einem fachkundigen Team angeleitet. Also, Leinen los! Die Teilnehmerzahl ist beschränkt!

Datum: Samstag, 14. August 2021  
Leitung: Segel-Sport-Club Romanshorn SSCRo, Herr Isenrich  
Ort: Romanshorn  
Preis: CHF 15.00 inklusive Mittagessen  
Spezielles: Bitte organisieren Sie Ihre Begleitperson selbst.  
Anmeldeschluss: 9. Juli 2021  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37



## **Nordic Walking am Bodensee NEU**

Die gelenkschonende Trendsportart verbessert Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Orientierung und Ausdauer. Das mehrheitlich flache Gelände und die vielen breiten Wege eignen sich sehr für das Nordic Walking und die Touren können gut individuell angepasst werden.

Anfängerinnen und Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen.

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

Datum: Samstag, 4. September bis Montag, 6. September 2021  
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher  
Ort: Ferienhotel Bodensee, Berlingen  
Preis: EZ und DZ CHF 350.-  
Anmeldeschluss: 1. Mai 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## **Wanderwoche in Bergün**

Auf unseren abwechslungsreichen Wandertouren lernen wir die Gegend um Bergün kennen. Wir nutzen für die Touren auch die zum UNESCO Welterbe gehörende Rhätische Bahn. Als Ausgangspunkt dient uns das prächtige Hotel Weisses Kreuz im malerischen, aus Engadiner Häusern bestehenden Dorfkern. Den Bedürfnissen entsprechend, werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Std. Marschzeit). Kommen Sie mit in diese prächtige Gegend. Geniessen und entdecken Sie das Albulatal mit seinem Charme.

Datum: Samstag, 4. September bis Samstag, 11. September 2021  
Leitung: Lukas Birchmeier  
Ort: Hotel Weisses Kreuz, Bergün  
Preis: EZ CHF 1010.-, DZ CHF 840.-  
Anmeldeschluss: 1. Juli 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## **Bewegungstage im Herbst**

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

Nordic Walking, Wandern, Gymnastik, Turnen 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: Freitag, 17. September bis Dienstag, 21. September 2021  
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 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## **Wandern im Bergparadies Lenzerheide**

Unsere Wanderwoche im Herbst führt uns in diesem Jahr auf die Lenzerheide – eine der schönsten Wanderregionen der Schweiz.

Der funkelnde Heidsee liegt inmitten eines eindrücklichen Bergpanoramas. Prächtige Wanderwege führen vorbei an duftenden Alpwiesen. Auch an gemütlichen Beizlis und Alphütten fehlt es nicht. Die vielen Bergbahnen ermöglichen Wanderungen, die keine Wünsche offenlassen. Auch hochlaufen ist erlaubt. Am Abend erholen wir uns im wunderbaren Hotel Dieschen mit seinem Wellnessbereich und dem feinen Essen.

Datum: Samstag, 19. September bis Samstag, 26. September 2021  
Leitung: Simone Grohrock Stocker, Benno Stocker  
Ort: Hotel Dieschen, Lenzerheide  
Kosten: EZ CHF 1050.-, DZ CHF 945.- (HP + Lunch)  
Spezielles: Wanderzeit: 4-6 Std., Schwierigkeitsgrad mittel bis anspruchsvoll  
Anmeldeschluss: 16. Juli 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## 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, 4. Oktober bis Freitag, 8. Oktober 2021  
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 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## Wandertage im Berner Oberland **NEU**

Interlaken bietet einen perfekten Ausgangspunkt für unsere Wandertage im Berner Oberland. Oberhalb der Nebelgrenze erleben wir unvergessliche Wanderungen auf atemberaubenden Panoramawegen, entdecken idyllische gelegene Bergseen und erkunden einzigartige Moorlandschaften.

Auf unseren täglichen Wanderungen von 4-6 Stunden ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Datum: Donnerstag, 7. Oktober - Sonntag, 10. Oktober 2021  
Leitung: Toni Niffenegger  
Ort: Hotel Artos, Interlaken  
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 660.-, DZ CHF 585.-  
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 720.-, DZ CHF 640.-  
Spezielles: Lunch/Mittagsverpflegung im Preis inbegriffen, aber exklusive Bergbahntickets und ÖV  
Anmeldeschluss: 2. Juli 2021  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## **Schwungvolle Erlebnistage im Herbst NEU**

In diesen Tagen haben Sie die tolle Gelegenheit, sich ausgiebig und abwechslungsreich zu bewegen. Zur Auswahl stehen Wandern, Tandem fahren, Rudern, Rodeln, Walken und Wellness. Am Abend entscheiden Sie sich, was Sie am nächsten Tag unternehmen möchten. Geplant sind zwei Tagesausflüge an ganz besondere Orte, wo wir die Vielfältigkeit der Bewegung mit viel Spass auskosten können. Morgens vor dem Frühstück bereiten wir uns mit Achtsamkeitsübungen auf den Tag vor, abends lassen wir ihn mit einem Bewegungsteil, Entspannung und Musik ausklingen. Der Kurs beginnt am Mittag, Kursende nach dem Frühstück.

Datum: Samstag, 9. Oktober bis Donnerstag, 14. Oktober 2021  
Leitung: Patricia Berghoff, Daniel Borter  
Ort: Hotel Ländli, Oberägeri  
Preis: EZ CHF 750.-, DZ CHF 710.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 650.-, DZ CHF 580.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)  
Anmeldeschluss: 6. August 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## **Nordic Walking 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, 15. Oktober bis Sonntag, 17. Oktober 2021  
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: 15. August 2021  
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 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, 29. Oktober bis Freitag, 5. November 2021  
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher  
Ort: Seminarzentrum Ländli, Oberägeri  
Preis: EZ CHF 1170.-, DZ CHF 980.- (mit WC/Dusche)  
EZ CHF 875.- (WC/Dusche auf Etage)  
Anmeldeschluss: 15. Juli 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung **NEU**

Bestimmen Sie Ihre Grenzen selbst! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich in unangenehmen oder gefährlichen Situationen effektiv verteidigen können. Sie finden persönliche Wege, wie Sie Körper, Stimme und Blindenstock dafür einsetzen können. Sie stärken Wahrnehmung, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen und fühlen sich im Alltag sicherer und selbstbestimmter. Durch vorangehende Achtsamkeitsübungen lernen Sie Ihren Körper besser kennen. Sie üben sich im körperlichen Ausdruck und bekommen Feedback, wie Sie von anderen wahrgenommen werden.

Durch spielerische Übungen werden Sie immer wieder aufgelockert.

Datum: Freitag, 12. November bis Sonntag, 14. November 2021  
Leitung: Patricia Berghoff, Zora Heinrich  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: EZ CHF 350.- (mit WC/Dusche)  
EZ CHF 290.- (WC/Dusche auf Etage)  
Anmeldeschluss: 1. Juli 2021  
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.

Datum: Freitag, 29. Januar bis Montag, 1. Februar 2021  
Leitung: Hans-Peter Sibler  
Ort: Hotel Ländli, Oberägeri  
Preis pro Kurs: EZ CHF 430.-, DZ CHF 340.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 290.-, DZ CHF 220.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)  
Spezielles: Kursbeginn mit dem Mittagessen, Kursende nach einer Kurzsequenz um 11 Uhr.  
Anmeldeschluss: 30. November 2020  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

### **Wellness-Oase**

Es heisst wieder: Entspannen im Ländli! Schön, wenn wir uns gemeinsam fit machen können für einen entspannten und kraftvollen Start in den kommenden Frühling. Wie die Natur draussen, wollen wir drinnen unsere Kräfte mobilisieren. Wohltuende Übungen, im Atem sein, Massagen, Wasseranwendungen, Wickel, Smoothies etc. unterstützen uns dabei. Visualisationsübungen, Klänge und Geschichten schaffen eine Brücke zu unserer inneren Quelle. Bad samt Saunalandschaft laden ein zum Geniessen und Sein. Nach Möglichkeit gehen wir täglich an die frische Luft. Anreise am Nachmittag, Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Montag, 1. Februar bis Sonntag, 7. Februar 2021  
Leitung: Simone Grohrock Stocker  
Ort: Hotel Ländli, Oberägeri  
Preis: EZ CHF 850.-, DZ CHF 670.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 570.-, DZ CHF 440.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)  
Anmeldeschluss: 1. Dezember 2020  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## Yoga-Oster-Weekend am Sarnersee **NEU**

Durchatmen und Entschleunigen – schenken Sie Ihrem Geist und Körper Achtsamkeit und Entspannung pur. Wir praktizieren achtsam ausgeführte Yogaübungen und Meditation. Dieses Wochenende ist für Einsteiger wie auch für Geübte geeignet.

Zwischen den Kursblöcken bleibt Zeit, um die ruhige Lage direkt am Sarnersee auf sich wirken zu lassen und die immer länger werdenden Tage zu geniessen. Nehmen Sie sich die Zeit auch einmal einfach nichts zu tun.

Datum: Donnerstag, 1. April bis Sonntag, 4. April 2021  
Leitung: Gabriela Bernet  
Ort: Hotel Kurhaus am Sarnersee, Wilen/Sarnen  
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 520.-, DZ CHF 475.-  
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 575.-, DZ CHF 525.-  
Anmeldeschluss: 22. Januar 2021  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## 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, am malerischen Sihlsee stehen auf dem Programm. Die Teilnahme ist auch für die in der Mobilität eingeschränkten Personen möglich, vorausgesetzt, Sie können mit oder ohne Hilfsmittel die öffentlichen Verkehrsmittel benützen. Zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens runden leichte Bewegungsübungen, gemeinsames Singen und Musizieren im Haus oder draussen am Feuer die erholsamen Tage ab.

Datum: Freitag, 4. Juni bis Sonntag, 13. Juni 2021  
Leitung: Theres Raimondi  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: EZ CHF 1280.-, DZ CHF 1150.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 980.-, DZ CHF 870.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)  
Anmeldeschluss: 5. April 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## **Qigong und Taiji - Gesundheit und Lebensfreude**

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. Spaziergänge und kleinere Ausflüge in der Umgebung runden das Programm ab. Kursbeginn am Mittag, Abreise nach dem Frühstück.

Datum: Samstag, 3. Juli bis Samstag, 10. Juli 2021  
Leitung: Hans-Peter Sibler, Theres Raimondi  
Ort: Hotel Ländli, Oberägeri  
Preis: EZ CHF 920.-, DZ CHF 810.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 680.-, DZ CHF 530.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)  
Anmeldeschluss: 3. Mai 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## **Sommerkurs Aktiv**

Zwei aktive Wochen erwarten Sie! Gemeinsam erkunden wir die Gegend rund um Einsiedeln. Die Region bietet viele schöne Wanderwege für Spaziergänge oder Wanderungen und die Sihlsee Badi, welche zu Fuss oder mit dem Bus erreichbar ist, lädt an heissen Tagen zur wohltuenden Abkühlung. Ausflüge in der näheren Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm. Am Abend spielen wir und unterhalten uns in gemütlicher Runde. So haben Sie Gelegenheit, neue Freundschaften zu knüpfen oder bestehende zu pflegen. Gymnastik, Walken oder Tandemtouren runden das Programm ab. Anreise am späteren Nachmittag, Abreise nach dem Frühstück.

Datum: Samstag, 17. Juli bis Samstag, 31. Juli 2021  
Leitung: Doris Blum, Anna Schori  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: EZ CHF 1980.-, DZ CHF 1650.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 1400.-, DZ CHF 1150.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)  
Anmeldeschluss: 17. Mai 2021  
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, 23. bis Sonntag, 26. September 2021  
Leitung: Gabriela Bernet  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 520.-, DZ CHF 475.-  
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 575.-, DZ CHF 525.-  
Anmeldeschluss: 18. Juni 2021  
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. Die Teilnahme ist auch für die in der Mobilität eingeschränkten Personen möglich, vorausgesetzt, Sie können mit oder ohne Hilfsmittel die öffentlichen Verkehrsmittel benützen. 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. Anreise am Nachmittag, Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Mittwoch, 29. September bis Mittwoch, 6. Oktober 2021  
Leitung: Theres Raimondi  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: EZ CHF 950.-, DZ CHF 830.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 720.-, DZ CHF 650.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)  
Anmeldeschluss: 30. Juli 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## 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.

Datum:	Freitag, 22. Oktober bis Montag, 25. Oktober 2021
Leitung:	Hans-Peter Sibler
Ort:	Hotel Ländli, Oberägeri
Preis pro Kurs:	EZ CHF 430.-, DZ CHF 340.- (mit Dusche/WC) EZ CHF 290.-, DZ CHF 220.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Spezielles:	Kursbeginn mit dem Mittagessen, Kursende nach einer Kurzsequenz um 11 Uhr.
Anmeldeschluss:	20. August 2021
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 zählt 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, 28. Oktober bis Sonntag, 31. Oktober 2021
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:	23. Juli 2021
Veranstalter:	SBV, 031 390 88 37

## **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? Sie tauschen Ihre Gedanken vor dem Hintergrund des Jahreswechsels in Gesprächsrunden aus und hören sich zusammen ein Hörspiel oder eine Fortsetzungsgeschichte an. Wer möchte, kann sich kreativ betätigen, leichte Gymnastik, Spaziergänge und kleine Ausflüge in der reizvollen Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm. Das Hotel Allegro bietet schöne Zimmer, feines Essen und nicht zuletzt eine familiäre, freundliche Atmosphäre. Lassen Sie sich zum Jahreswechsel verwöhnen.

Datum: Sonntag, 26. Dezember 2021 bis Sonntag, 2. Januar 2022  
Leitung: Roland Gruber, Theres Raimondi  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: EZ CHF 950.-, DZ CHF 830.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 720.-, DZ CHF 650.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)  
Anmeldeschluss: 29. Oktober 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## KULINARISCHES UND GENUSS

### Kochkurs im Frühsommer

Freuen wir uns gemeinsam auf die Vielfalt der Sommerküche. Zusammen erkunden wir die saisonalen Düfte und zaubern aus vorwiegend regionalen Produkten tolle, abwechslungsreiche Menüs und Köstlichkeiten. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits einige Kocherfahrung mitbringen und viel Spass am Kochen haben. Das Angebot soll Mut machen, zuhause im Alltag ungewohnte Kombinationen auszuloten und anzuwenden. Auf persönliche Wünsche gehen wir gerne ein; bitte diese vorgängig anmelden.

Datum: Donnerstag, 13. Mai bis Sonntag, 16. Mai 2021  
Leitung: Claudia Schluchter  
Ort: Hotel Meiringen, Meiringen  
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 540.-, DZ CHF 430.-  
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 595.-, DZ CHF 475.-  
Spezielles: Im Kurspreis sind das Zimmer/Frühstück und das gemeinsam zubereitete Abendessen inbegriffen.  
Anmeldeschluss: 12. März 2021  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

### Brotbackkurs **NEU**

Der Duft von frisch gebackenem Brot ist einfach herrlich! Brotbacken hat eine jahrtausendealte Tradition. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie einfach es geht und wie Sie auch zu Hause frisches Brot backen können. Dazu gehört auch das Backen eines süssen Gebäcks. Als Krönung werden Sie am letzten Tag Ihren eigenen, von Ihnen geflochtenen Dinkelzopf mit nach Hause nehmen. Ein Tagesausflug mit Besuch im Mühlerama in Zürich und Spaziergänge in der näheren Umgebung runden das Programm ab. Kursbeginn mit dem Mittagessen, Heimreise ab 11 Uhr.

Datum: Donnerstag, 27. Mai bis Montag, 31. Mai 2021  
Leitung: Theres Raimondi  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: EZ CHF 480.-, DZ CHF 420.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 390.-, DZ CHF 360.- (Lavabo, Dusche/WC auf Etage)  
Anmeldeschluss: 26. März 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## Kochkurs im Herbst

Erfreuen wir uns an den überfließenden herbstlichen Gemüsen und Kräutern, dem Wild, den Kastanien und Pilzen. Mit regionalen Produkten kochen wir uns durch die dritte Jahreszeit. Tipps und Tricks zur kunterbunten Wintergemüseküche runden das Ganze ab. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits einige Kocherfahrung mitbringen und viel Spass am Kochen haben. Das Angebot soll Mut machen, zuhause im Alltag ungewohnte Kombinationen auszuloten und anzuwenden. Auf persönliche Wünsche gehen wir gerne ein; bitte diese vorgängig anmelden.

Datum: Donnerstag, 30. September bis Sonntag, 3. Oktober 2021  
Leitung: Claudia Schluchter  
Ort: Hotel Meiringen, Meiringen  
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 540.-, DZ CHF 430.-  
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 595.-, DZ CHF 475.-  
Spezielles: Im Kurspreis sind das Zimmer/Frühstück und das gemeinsam zubereitete Abendessen inbegriffen  
Anmeldeschluss: 16. Juli 2021  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## In Vino Veritas – Im Wein liegt die Wahrheit **NEU**

Der Wahrheit des Weines wollen wir an in diesen Tagen auf dem wundervollen Gelände des Schloss Arenenberg auf den Grund gehen. Der Weinanbau hat hier Tradition, denn schon zu Napoleons Zeiten kelterte man aus den im mediterranen Bodenseeklima gedeihenden Reben wertvolle Weine. Wir werden die Gelegenheit haben, den Weinkeller zu besuchen, eine fachkundlich begleitete Rebbegehung im Weinberg zu erleben, unser Wissen in Weinkunde zu Reben, Boden und Geschmäckern des Weines zu erweitern. Und natürlich werden wir die herrlichen Weine vom Arenenberg degustieren. Der Winzer und Sommelier des Arenenbergs begleitet uns. Kursbeginn am späteren Nachmittag, Kursende nach dem Frühstück.

Datum: Donnerstag, 14. Oktober bis Montag, 18. Oktober 2021  
Leitung: Gabi Waber  
Ort: Bildungszentrum Arenenberg, Salenstein  
Preis: EZ CHF 560.-, DZ CHF 480.-  
Spezielles: inkl. Hotel, HP und Rahmenprogramm  
Anmeldeschluss: 13. August 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## Weihnachtsbäckerei **NEU**

Was gibt es Schöneres, als in der Adventszeit gemeinsam zu backen, die schönen Weihnachtsguetzli zu verschenken oder gleich selbst zu geniessen? Erfüllt von weihnächtlicher Vorfreude backen wir Mailänderli, Brunzli, Zimtsterne, Spitzbuebe und andere. Die verschiedenen Sorten lassen bestimmt keine Wünsche offen. Am Ende des Kurses dürfen Sie Ihre Kreationen schön verpackt mit nach Hause nehmen.

Spaziergänge in der näheren Umgebung, Weihnachtsgeschichten und gemütliches Beisammensein am Kaminfeuer im liebevoll dekorierten Hotel Allegro runden das Programm ab. Kursbeginn mit dem Mittagessen, Kursende 11 Uhr.

Datum: Freitag, 17. Dezember bis Montag, 20. Dezember 2021  
Leitung: Theres Raimondi  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: EZ CHF 380.-, DZ CHF 320.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 280.-, DZ CHF 250.- (mit WC, Lavabo, Etagedusche)  
Anmeldeschluss: 15. Oktober 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## **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, 12. März bis Sonntag, 14. März 2021  
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: 4. Januar 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

### **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, 22. Oktober bis Sonntag, 24. Oktober 2021  
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 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## Music is life

Zwischen dem Kloster Einsiedeln und dem Sihlsee singen, spielen, improvisieren, Rhythmen lernen. Musik aus kühlen Bergregionen, groovige Songs von Stränden und Küstenstädten. Los Angeles, Muotathal, São Paulo, Tiflis, New Orleans – woher die Musik wehen wird, weiss nur der Wind. Am Morgen Gesang und Rhythmus mit der ganzen Gruppe. Am Nachmittag Erarbeitung von Instrumental- bzw. Vokal-Arrangements, aufgeteilt in eine Band und ein Vokalensemble. Werkstatt-Konzert am letzten Abend. Ausserdem: ein Konzertbesuch und ein gemeinsamer Spaziergang. Die Liedtexte liegen in Punkt- und Schwarzschrift vor.

Datum: Samstag, 30. Oktober bis Samstag, 6. November 2021  
Leitung: Ruth Bieri, Irene Gehring  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: EZ CHF 930.-, DZ CHF 840.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 810.-, DZ CHF 760.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)  
Spezielles: Kursbeginn mit, Kursende nach dem Mittagessen  
Anmeldeschluss: 27. August 2021  
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.

Begleitpersonen sind erwünscht und profitieren vom gleichen Preis.

Datum: Freitag, 26. bis Sonntag, 28. November 2021  
Leitung: Gabriella Eisenring  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 340.-, DZ CHF 310.-  
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 375.-, DZ CHF 340.-  
Anmeldeschluss: 20. August 2021  
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 am späteren Nachmittag, Abreise nach dem Mittagessen.

Datum: Samstag, 20. März bis Sonntag, 28. März 2021  
Leitung: Theres Raimondi  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: EZ CHF 1090.-, DZ CHF 930.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 820.-, DZ CHF 730.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)  
Anmeldeschluss: 22. Januar 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## Kreativkurs im Sommer

Das schöne Werkatelier in Einsiedeln ist ideal für freies und kreatives Gestalten. In diesem Kurs entstehen wunderschöne Objekte aus Beton. Gemeinsam stellen wir Schönes und Nützliches her wie Betonkugeln, die Sie dann selbst bepflanzen können, Vogel- oder Insekentränken oder Schalen aus selbst gesammelten Blättern. Möchten Sie lieber mit einem anderen Material kreativ sein? Auch das ist möglich. Ein Ausflug, leichte Gymnastik, Spaziergänge und Tandemtouren in Einsiedelns schöner Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm. Der Kurs beginnt um 17 Uhr mit dem Apéro und endet nach dem Mittagessen.

Datum: Mittwoch, 4. August bis Montag, 9. August 2021  
Leitung: Theres Raimondi  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: EZ CHF 680.-, DZ CHF 620.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 550.-, DZ CHF 430.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)  
Anmeldeschluss: 4. Juni 2021  
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, 17. Oktober bis Samstag, 23. Oktober 2021  
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 2021  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## **Kreatives Einstimmen auf Weihnachten**

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 Weihnachtsmarkt Einsiedeln darf nicht fehlen. Ein Konzertbesuch, tägliche Gymnastik und Spaziergänge runden das Programm ab.

Datum: Samstag, 27. November bis Sonntag, 5. Dezember 2021  
Leitung: Theres Raimondi  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: EZ CHF 1080.-, DZ CHF 950.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 820.-, DZ CHF 740.- (mit Lavabo, Etagedusche)  
Spezielles: Kursbeginn mit dem Mittagessen, Abreise nach dem Frühstück.  
Anmeldeschluss: 24. September 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## Kreativgruppe

### Vielfältig. Lehrreich. Sozial.

In der Kreativgruppe treffen Sie sich wöchentlich oder alle zwei Wochen 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 inkl. MWST:	CHF 100.- pauschal pro Jahr exkl. Material
Anmeldeschluss:	Anmeldung laufend, Schnuppernachmittag erforderlich
Veranstalter:	SBV, 031 390 88 29

## KULTUR, NATUR UND SPIEL

### Quiz- und Spieltage **NEU**

Mögen Sie Gesellschafts-, Strategie- und Kartenspiele? Fehlt Ihnen manchmal der geeignete Partner dazu? Lassen Sie sich gern zu einem spannenden Quiz herausfordern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Spielen macht nicht nur Spass, es fördert die Gemeinschaft, wichtige Hirnfunktionen wie die Reaktionsfähigkeit und trainiert ganz nebenbei auch noch das Gedächtnis. Ergänzend dazu unternehmen wir einen Ausflug ins Spielzeugmuseum in Zürich, Spaziergänge in der näheren Umgebung und natürlich wird auch das gemütliche Beisammensein nicht fehlen. Kursbeginn mit dem Mittagessen, Abreise um 11 Uhr.

Datum: Donnerstag, 25. Februar bis Montag, 1. März 2021  
Leitung: Theres Raimondi  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: EZ CHF 480.-, DZ CHF 420.- (mit Dusche/WC)  
EZ CHF 390.-, DZ CHF 360.- (mit Lavabo, WC/Dusche auf Etage)  
Anmeldeschluss: 28. Dezember 2020  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

### Kulturtage an der Riviera **NEU**

Im Herzen des Lavaux, von der UNESCO wegen seiner Schönheit zum Weltkulturerbe ernannt, gibt es unendlich viel zu entdecken! Zum Beispiel «Le Manoir de Ban», das Wohnhaus des berühmten Charles Chaplin sowie das im riesigen Garten gelegene, 2016 eröffnete Museum. Wir erfahren viel über den Menschen Chaplin, seine Zeit und seine Arbeit. Auch wir logieren inmitten der Rebberge, mit Sicht auf den See und die Alpen und nur 15 Gehminuten vom Chaplin Museum entfernt. Ein weiterer Höhepunkt wird der Besuch des Schlosses Chillon, bei Montreux, sein. Anreise am späten Nachmittag, Heimreise am Montag nach dem Frühstück.

Datum: Freitag, 23. April bis Montag, 26. April 2021  
Leitung: Andrea Vetsch  
Ort: Hôtel du Léman, Jongny / Vevey  
Preis: EZ CHF 460.-, DZ CHF 380.- (inkl. Hotel, HP und Rahmenprogramm)  
Anmeldeschluss: 19. Februar 2021  
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, 9. Mai bis Sonntag, 16. Mai 2021  
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: 8. Februar 2021  
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 wie auch für Leute mit Vorkenntnissen. Die Teilnehmenden sollten gut zu Fuss sein.

Datum: Donnerstag, 13. Mai bis Sonntag, 16. Mai 2021  
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: 19. Februar 2021  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## Natur und Kultur **NEU**

Unser Ziel ist die Begegnung mit der herrlichen Gegend am Bielersee. Wir freuen uns, regionale, kulturelle Sehenswürdigkeiten kennenzulernen. Unsere Ausflüge – ob zu Fuss, per Zug oder per Schiff – führen uns zur St. Petersinsel oder über den See nach La Neuveville. Bei einem Stadtrundgang entdecken wir die reizvolle Stadt Biel. Kulinarisch geniessen wir, was uns die regionale Küche an Speis und Trank bietet. Natur und Kulturerlebnisse dürfen sich begegnen. Einige erholsame Tage sollen zu einem Gemeinschaftserlebnis werden!

Datum: Donnerstag, 10. Juni bis Sonntag, 13. Juni 2021  
Leitung: Judith Vera Bützberger  
Ort: Hotel Bären, Twann  
Preis: EZ CHF 710.–, DZ CHF 640.– (Seesicht)  
EZ gross CHF 680.– (Bergseite)  
EZ klein CHF 620.– (Bergseite)  
Anmeldeschluss: 1. April 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

## Duftende Heilkräuter und ihre Wirkung **NEU**

Erfahren Sie an diesem Wochenende wie die Heilkräuter auf unser Immunsystem, unsere Psyche und das allgemeine Wohlbefinden wirken. Mit dem Postauto gelangen Sie von Interlaken nach Beatenberg, wo Sie auf einem kurzen Spaziergang und im Kräutergarten die verschiedenen Pflanzen ausfindig machen. Sie erleben die verschiedenen Düfte und erfahren vieles über Herstellung und Verwendung dieser natürlichen Heilkräfte. Geniessen Sie ein mit vielen Kräutern angereichertes Mittagessen in der Gartenwirtschaft. Am nächsten Tag können Sie in der Kräuterwerkstatt ganz nach Ihrem Geschmack Ihre eigene Teemischung oder ein Aromaprodukt kreieren.

Begleitpersonen sind willkommen und profitieren vom gleichen Preis.

Datum: Freitag, 11. Juni bis Sonntag, 13. Juni 2021  
Leitung: Metzger Markus, Naturdrogist und Aromaspezialist  
Ort: Hotel Artos, Interlaken  
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 380.–, DZ CHF 300.–  
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 415.–, DZ CHF 330.–  
Anmeldeschluss: 5. März 2021  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## **Kulturknaller mit den Thuner Seefestspielen **NEU****

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 «Io 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, 12. August bis Montag, 16. August 2021  
Leitung: Gabi Waber, Theres Raimondi  
Ort: Hotel Seeblick, Spiez  
Preis: EZ CHF 780.-, DZ CHF 690.- (mit Dusche/WC)  
Spezielles: inkl. VP und Rahmenprogramm, Freitag und Sonntag  
Mittagessen nicht inkl. wegen Tagesausflug  
Anmeldeschluss: 11. Juni 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## **Kultur- und Wanderwoche im Tessin**

Ciao Ticino! Bereits zum dritten Mal sind wir in der Schweizer Sonnenstube zu Gast.

Gemeinsam werden wir die oft recht steile Umgebung von Lugano erkunden und unternehmen Ausflüge per Bahn, Schiff und zu Fuss. Wir erfahren viel über "Land und Leute". Von unserem Tessiner Gastgeber werden wir ausserdem mit einheimischen Köstlichkeiten verwöhnt. Gemeinsame Spiele oder Vorlesen im Haus runden diese Kultur- und Wanderwoche ab. Anreise am Nachmittag, Abreise nach dem Frühstück.

Datum: Samstag, 21. August bis Samstag, 28. August 2021  
Leitung: Anna Schori, Doris Blum  
Ort: Hotel Colorado, Lugano  
Preis: EZ CHF 1050.-, DZ CHF 945.- (mit Dusche/WC)  
Anmeldeschluss: 25. Juni 2021  
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

## Kräuterkunde auf der Alp

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. Im Berghotel haben Sie die Möglichkeit eigene Kostbarkeiten herzustellen. Zur Auswahl stehen folgende Naturprodukte mit Kräutern: Teemischungen, Bonbons, Öl, Essig, Salz und Seifen. Begleitpersonen sind wünschenswert und profitieren vom gleichen Preis. 1:1 Begleitung, Schwierigkeitsgrad der Wanderung: leicht

Datum: Freitag, 27. August bis Sonntag, 29. August 2021  
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: 25. Juni 2021  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## Kulturtag in Freiburg **NEU**

Freiburg gilt als eines der schönsten mittelalterlichen Architekturbeispiele Europas. Im Gutenberg Museum werden die verschiedenen Aspekte der Buchdruckerei lebendig dargestellt. Am Vormittag hören Sie bei einer Führung, wie Bücher vor 1450 hergestellt wurden, wie die Erfindung Johannes Gutenbergs den Buchdruck revolutionierte und lernen verschiedene Drucktechniken kennen.

Beim Stadtrundgang am Nachmittag werden Sie so viel wie möglich berühren, riechen und schmecken können und erhalten so einen Eindruck dieser zweisprachen Stadt an der Saane.

Datum: Freitag, 3. September 2021  
Leitung: Manuela Bittel  
Ort: Freiburg  
Preis: CHF 50.-, inkl. Mittagessen  
Anmeldeschluss: 1. Juli 2021  
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70



# SPRACHEN UND KOMMUNIKATION

## 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, 12. April bis Samstag, 17. April 2021
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:	10. April 2020
Veranstalter:	SBV, 031 390 88 37

## Sprachkurse

Möchten Sie schon lange eine neue Sprache lernen oder Ihre bereits erworbenen Kenntnisse aufbessern? Sind Sie interessiert im jeweiligen Sprachgebiet Ferien zu machen und dabei die Sprache zu lernen? Teilen Sie uns Ihre Erwartungen und Verfügbarkeit für den gewünschten Sprachkurs mit. Gerne nehmen wir Ihre Wünsche entgegen.

Ort: Stadt in der jeweiligen Sprachregion (Schweiz)  
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

## **SPEZIELLE KURSANGEBOTE**

### **Autofahrkurs**

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 sollen ein Gefühl und grösseres Verständnis für Autos im täglichen Strassenverkehr erlangt werden. Anreise zum Abendessen, Abreise sonntags nach dem Frühstück.

Daten:                    Donnerstag, 4. März bis Samstag, 6. März 2021  
                              Donnerstag, 20. Mai bis Samstag, 22. Mai 2021  
                              Donnerstag, 9. September bis Samstag, 11. September 2021

Leitung:                Gabi Waber

Ort:                        Bildungszentrum Arenenberg, Salenstein

Preis pro Kurs:        EZ CHF 310.-, DZ CHF 260.- (mit Dusche/WC)

Anmeldeschluss:     4. Januar / 19. März / 9. Juli 2021

Veranstalter:         CAB, 044 466 50 66

## Weitere Kursangebote

### Kurse für Stellensuchende

Auf dem Weg zur passenden Arbeitsstelle bietet Ihnen der SBV ergänzend zum Job Coaching folgende Kursangebote:

- «Erfolgreich bewerben»  
Teilnehmende erstellen einen aussagekräftigen Lebenslauf und lernen die bestmögliche Antwort auf das Stelleninserat in Form des Motivationsschreibens zu geben. Im Weiteren erarbeiten sie einen souveränen Umgang mit ihrer Sehbehinderung im Bewerbungsprozess.
- «Vorstellungsgespräch leicht gemacht»  
Teilnehmende erhalten Tipps wie sie ihren Gesprächspartner überzeugen können, dass sie die richtige Person für diese Stelle sind.
- «Videobewerbung», Biel  
Ihre Bewerbung hebt sich von den üblichen Dossiers ab und erzielt höhere Beachtung. Auf innovative Weise kann Arbeitgebern neben dem persönlichen Profil die fachliche Kompetenz und berufliche Erfahrung mit dem realitätsnahen Umgang mit Hilfsmitteln im Arbeitsalltag präsentiert werden.

Auf Nachfrage organisieren wir die Kurse laufend an verschiedenen Orten in der Deutschschweiz (ausgenommen der Kurs «Videobewerbung»). Informationen zu aktuell geplanten Kursen finden Sie auf unserer Homepage: [sbv-fsa.ch/kurse](http://sbv-fsa.ch/kurse). Haben Sie Interesse oder Fragen? Wir sind gerne für Sie da. SBV Kurse, 031 390 88 37, [kurse@sbv-fsa.ch](mailto:kurse@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)).

## **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), Stelle für

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

## **4. Jass- und Kegelmeisterschaft**

Das OK lädt Sie zur 4. Jass- und Kegelmeisterschaft vom 5. bis 7. November 2021 in Schönenwerd ein. Mehr Infos und Anmeldung:

Erika Weber, Tel. 079 733 15 44, Mail: [erika-weber@bluewin.ch](mailto:erika-weber@bluewin.ch)

## **Apfelschule – Ihr Zugang zu Smartphone und Co**

Die Apfelschule hilft Ihnen beim Einstieg und zeigt Ihnen auf, wie Sie mehr aus Ihren smarten Helfern herausholen können. Das Kursangebot finden Sie auf [www.apfelschule.ch](http://www.apfelschule.ch) oder bestellen es bei [kurse@apfelschule.ch](mailto:kurse@apfelschule.ch).

## **Tageskurse der CAB**

Die CAB bietet rund 20 attraktive Tageskurse für Sehbehinderte, Blinde und Hörsehbehinderte an:

- Wandern & Bewegung
- Kreativität & Begegnung
- Weiterbildung & Lernen
- Kultur & Gesellschaft

Die Broschüre mit den Tagesangeboten kann ab November 2020 in Grossschrift, Audio, Braille oder per Mail unter folgender Nummer bestellt werden: Tel. 044 466 50 66 (Kurssekretariat), [kurse@cab-org.ch](mailto:kurse@cab-org.ch). Die Kurse sind auch auf der Website [www.cab-org.ch](http://www.cab-org.ch) buchbar.

# 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 60 Kalendertage vor Kursbeginn keine Kosten

Ab 59 bis 40 Kalendertage vor Kursbeginn 25% des Kurspreises

Ab 39 bis 30 Kalendertage vor Kursbeginn 50% des Kurspreises

Ab 29 bis 20 Kalendertage vor Kursbeginn 75% des Kurspreises

Ab 19 bis 0 Kalendertage vor Kursbeginn 100% des Kurspreises

Bei Unfall oder Krankheit ab dem ersten Kurstag werden keine Kosten zurückerstattet. Hierfür nehmen Sie mit der von Ihnen abgeschlossenen Versicherung Kontakt auf.

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
10.01.-17.01.	Winterwoche in Arosa	5
16.01.-22.01.	Ski-alpin 1	5
22.01.-24.01.	Schneeschuhlaufen in Habkern <b>NEU</b>	6
22.01.-29.01.	Ski alpin 2	6
22.01.-25.01.	Ski alpin 2 (Kurzvariante 3 Nächte/3 Tage)	7
25.01.-29.01.	Ski alpin 2 (Kurzvariante 4 Nächte/4 Tage)	7
27.01.-31.01.	Bewegungstage im Winter	7
29.01.-01.02.	Qigong und Taiji Wochenende	22
01.02.-07.02.	Wellness-Oase	22
06.02.-13.02.	Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern	8
25.02.-01.03.	Quiz- und Spieltage <b>NEU</b>	36
26.02.-28.02.	Schneeschuhlaufen auf dem Glaubenberg	8
27.02.-05.03.	Skitourenkurs	9
27.02.-02.03.	Skitourenkurs (Kurzvariante 3 Nächte/3 Tage)	9
02.03.-05.03.	Skitourenkurs (Kurzvariante 3 Nächte/3 Tage)	9
04.03.-06.03.	Autofahrkurs	42
08.03.-12.03.	Gymnastiktage im Frühling	10
12.03.-14.03.	Tango Argentino (März)	31
19.03.-21.03.	Ski-Weekend Lenk – dank <b>NEU</b>	10
20.03.-28.03.	Kreativkurs im Frühling	33
28.03.-01.04.	Wandern und Nordic Walking am Bodensee	11
01.04.-04.04.	Yoga-Oster-Weekend am Sarnersee <b>NEU</b>	23
12.04.-17.04.	Tastfan - Fantast	41
23.04.-26.04.	Kulturtage an der Riviera <b>NEU</b>	36
26.04.-30.04.	Bewegungstage im Frühling	11
29.04.-02.05.	Wandertage im Emmental	12
30.04.-06.05.	Schwungvolle Erlebnistage im Frühling <b>NEU</b>	12
07.05.-10.05.	Blindengolf am Zugersee	13
09.05.-16.05.	Auf nach Assisi! <b>NEU</b>	37
13.05.-16.05.	Wandern und Nordic Walking im Seetal <b>NEU</b>	13
13.05.-16.05.	Kochkurs im Frühsommer	28
13.05.-16.05.	Vogelstimmenkurs	37
20.05.-22.05.	Autofahrkurs	42
27.05.-31.05.	Brotbackkurs <b>NEU</b>	28
29.05.-05.06.	Tandem-Tourenwoche mit Kultur	14
31.05.-04.06.	Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag	14
04.06.-13.06.	Sommerlich leicht	23

Datum	Kursname	Seite
10.06.-13.06.	Natur und Kultur <b>NEU</b>	38
11.06.-13.06.	Duftende Heilkräuter und ihre Wirkung <b>NEU</b>	38
18.06.-20.06.	Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee	15
19.06.-26.06.	Auf einfachen Wanderwegen im Unterengadin	15
03.07.-10.07.	Qigong und Taiji – Gesundheit und Lebensfreude	24
10.07.-17.07.	Wanderwoche in Zernezz <b>NEU</b>	16
17.07.-31.07.	Sommerkurs Aktiv	24
04.08.-09.08.	Kreativkurs im Sommer	33
12.08.-16.08.	Kulturknaller mit den Thuner Seefestspielen <b>NEU</b>	39
14.08.	Segeln auf dem Bodensee	16
21.08.-28.08.	Kultur- und Wanderwoche im Tessin	39
27.08.-29.08.	Kräuterkunde auf der Alp	40
03.09.	Kulturtag in Freiburg <b>NEU</b>	40
04.09.-06.09.	Nordic Walking am Bodensee <b>NEU</b>	17
04.09.-11.09.	Wanderwoche in Bergün	17
09.09.-11.09.	Autofahrkurs	42
17.09.-21.09.	Bewegungstage im Herbst	18
19.09.-26.09.	Wandern im Bergparadies Lenzerheide	18
23.09.-26.09.	Yogawochenende in Einsiedeln	25
29.09.-06.10.	Aktivkurs im Herbst	25
30.09.-03.10.	Kochkurs im Herbst	29
04.10.-08.10.	Gymnastiktage im Herbst	19
07.10.-10.10.	Wandertage im Berner Oberland <b>NEU</b>	19
09.10.-14.10.	Schwungvolle Erlebnistage im Herbst <b>NEU</b>	20
14.10.-18.10.	In Vino Veritas –Im Wein liegt die Wahrheit <b>NEU</b>	29
15.10.-17.10.	Nordic Walking auf dem Herzberg	20
17.10.-23.10.	Kreative Flechtwoche	34
22.10.-24.10.	Tango Argentino (Oktober)	31
22.10.-25.10.	Qigong und Taiji Wochenende	26
28.10.-31.10.	So bauen Sie Ihre mentale Stärke aus <b>NEU</b>	26
29.10.-05.11.	Mobil und geistig fit im Herbst	21
30.10.-06.11.	Music is life	32
12.11.-14.11.	Selbstverteidigung und Selbstbehauptung <b>NEU</b>	21
15.11.-19.11.	Ayurveda, selbstbestimmte Gesundheit für Ihr Leben	27
26.11.-28.11.	Tanzend durch Griechenland <b>NEU</b>	32
27.11.-05.12.	Kreatives Einstimmen auf Weihnachten	34
17.12.-20.12.	Weihnachtsbäckerei <b>NEU</b>	30
26.12.-02.01.	Abschliessen, bewegen und geniessen	27



## Anmeldeformular für Kursteilnehmende

Kurs: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Beziehen Sie aufgrund Ihrer Sehbehinderung Leistungen der IV?  ja  nein

Wenn ja, welche: \_\_\_\_\_

AHV-Bezüger: 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: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

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

Besitzen Sie:  Generalabonnement  Halbtax  Begleiterkarte

Korrespondenz:  Grossdruck  Braille  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, 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: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_

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

Bitte schicken Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an den Veranstalter.

## **Impressum**

### **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

Schweizerischer Blinden-  
und Sehbehindertenverband  
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  
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 (CAB)  
Schrenngasse 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)