

Kursprogramm 2022

Qualitativ hochwertige, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Bildungsangebote

In dieser Broschüre finden Menschen mit Sehbehinderung ein breites Angebot an Kursen – von Kulinarik über Tanz bis hin zu Wellness und Kultur –, welches im Laufe des Jahres erweitert wird.

Unsere Kurse bieten mehr als nur Training: Sie fördern die Selbstständigkeit der Teilnehmenden, vermitteln Fähigkeiten und Techniken, die im Alltag nützlich sind, und regen zur aktiven, selbstbestimmten Lebensgestaltung an.

Das Engagement von Kursleitenden und Begleitpersonen, die sich den Schwierigkeiten von Menschen mit Sehbehinderungen bewusst sind, hilft den Teilnehmenden, diese Herausforderungen zu bewältigen. Dank den Subventionen des Bundesamtes für Sozialversicherungen BSV und der grosszügigen Unterstützung von Stiftungen und privaten Spendern können diese Kurse zu attraktiven Preisen angeboten werden.

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; www.blind.ch; www.cab-org.ch).

Das Kursprogramm des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbandes SBV, der Schweizerischen Caritasaktion der Blinden CAB und des Schweizerischen Blindenbundes SBb erscheint zum letzten Mal in dieser Form. Ab 2023 wird jede Organisation eine eigene Kursbroschüre erstellen und verschicken. Auf diese Weise können wir Ihnen ein flexibleres und regelmässig aktualisiertes Angebot anbieten, welches noch besser auf Ihre Wünsche oder aktuelle Trends angepasst ist.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchblättern dieses Programms und freuen uns, Sie in einem unserer Kurse zu begrüßen.

Inhaltsverzeichnis

Das chronologische Inhaltsverzeichnis finden Sie am Ende des Programmheftes.

Sport und Bewegung	5
Winterwoche in Arosa.....	5
Winterwoche in Arosa (Langvariante).....	5
Schneeschuhslaufen im Toggenburg	6
Ski alpin 1	6
Ski alpin 2.....	7
Ski alpin 2 (Kurzvarianten).....	7
Bewegungstage im Winter.....	8
Schneeschuhslaufen im Biosphärenreservat.....	8
Schneesport in Einsiedeln NEU.....	9
Skitourenkurs	9
Skitourenkurs (Kurzvarianten)	10
Gymnastiktage im Frühling	10
Langlaufen, Schneeschuhslaufen und Winterwandern.....	11
Skifahren an der Lenk - dank NEU	11
Nordic Walking und Wandern am Bodensee	12
Schwungvolle Ostertage am Sihlsee	12
Bewegungstage im Frühling	13
Blindengolf für Einsteiger.....	13
Nordic Walking und Wandern im Seetal	14
Tandem-Tourenwoche mit Kultur.....	14
Wandertage in Engelberg NEU.....	15
Berg- und Kletterwoche Engstlenalp NEU	15
Auf einfachen Wegen im Bergdorf Monstein.....	16
Wanderwoche im Toggenburg NEU	16
Tandemtage Zentralschweiz NEU	17
Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee.....	17
Wanderwoche an der Lenk NEU	18
Nordic Walking am Bodensee.....	18
Bewegungstage im Herbst.....	19
Wandern im Val Lumnezia (Tal des Lichts)	19
Wandertage im Wallis NEU	20
Gymnastiktage im Herbst	20
Schwungvolle Herbsttage am Ägerisee	21
Fit und gesund durch den Winter NEU	21
Gesundheit und Wohlbefinden	22
QiGong und Taiji Wochenende.....	22
Wellness-Oase	22
Klangschalen und Bewegung im Toggenburg NEU	23
Yoga-Wochenende am Sarnersee NEU	23
Yoga und Wandern NEU	24

Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag	24
Sommerlich leicht	25
QiGong und Taiji Sommerwoche	25
Sommmerkurs Aktiv am Ägerisee NEU	26
Wander- und Erlebniswoche Saanenland NEU	26
Yoga-Wochenende in Einsiedeln	27
Aktivkurs im Herbst	27
QiGong und Taiji Wochenende	28
Kraftort «Leukerbad» - Festival der Sinne NEU	28
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	29
Abschliessen, bewegen und geniessen	29
Kulinarisches und Genuss	30
Pralinen einfach selbst gemacht NEU	30
Brotbackkurs	30
Kochkurs im Frühsommer	31
Kochkurs im Herbst	31
Weinseminar im Wallis NEU	32
Kulinarische Entdeckungsreise NEU	32
Musik und Tanz	33
Paartanz	33
Tanzend durch Griechenland	33
Bewegungswochenende mit Tanz und Musik NEU	34
Kreativität und Handwerk	35
Kreativkurs im Frühling	35
Kreativkurs im Sommer	35
Kreative Flechtwoche	36
Kreatives Einstimmen auf Weihnachten	36
Kreativgruppe	37
Kultur, Natur und Spiel	38
Quiz- und Spieltage NEU	38
Reise nach Assisi! NEU	38
Die Vielfalt des Tessin zu Fuss erleben NEU	39
Natur und Kultur im Emmental NEU	39
Hörspieltage	40
Thuner Seespiele NEU	40
Kräuterkunde auf der Alp	41
Kulturknaller mit den Bregenzer Festspielen	41
Kulturtag in Schaffhausen NEU	42
Sprachen und Kommunikation	43
Tastfan - Fantast	43
Videobewerbung	43
Videobewerbung	44
Sprachkurse	44
Spezielle Kursangebote	45
Autofahrkurs	45

Weitere Kursangebote	46
Kurse für Stellensuchende.....	46
Regionale Kurse	46
Cours romands	46
Bildungs- und Begegnungszentren.....	46
Apfelschule – Dein Zugang zur smarten Technologie.....	47
Tageskurse der CAB	47
Laufsport für und mit Sehbeeinträchtigten und Blinden.....	47
5. Jass- und Kegelmeisterschaft.....	47
Kreativgruppen	48
Allgemeine Bedingungen	49
Anmeldung	49
Kosten	49
Abmeldungen	50
Kurse mit Übernachtung.....	50
Kurse ohne Übernachtung.....	50
Versicherung	50
Chronologisches Inhaltsverzeichnis	51
Anmeldeformular für Kursteilnehmende	53
Anmeldeformular für Begleitpersonen	54
Impressum.....	55

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 zu 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, 9. Januar bis Sonntag, 16. Januar 2022
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: 19. November 2021
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Winterwoche in Arosa (Langvariante)

Verlängern Sie Ihren Besuch in Arosa. Auch hier bietet Ihnen der Aufenthalt die Gelegenheit den bevorzugten Wintersport je nach Belieben auszuüben. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen. In 1 zu 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, 9. Januar bis Donnerstag, 20. Januar 2022
Leitung: Björn Saugy
Ort: Hotel Altein, Arosa
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 2270.–, DZ CHF 2240.–
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 2495.–, DZ CHF 2465.–
Spezielles: Preis inklusive Bergbahnticket, aber exklusive Mittagessen.
Anmeldeschluss: 19. November 2021
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Schneeschuulaufen im Toggenburg

Was gibt es Schöneres, als in der tief verschneiten Natur Spuren zu ziehen! Das Schneeschu-Wochenende auf der Alp Sellamatt bietet die Gelegenheit, sich am Fusse der Churfürsten in beschaulicher 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. Anfängerinnen und Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen. Freude und Spass an dieser Aktivität stehen im Vordergrund.

Datum: Freitag, 14. Januar bis Sonntag, 16. Januar 2022
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: Berghotel Alp Sellamatt
Preis: EZ CHF 290.–, DZ CHF 280.–
Spezielles: Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet.
Anmeldeschluss: 15. November 2021
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Ski alpin 1

In 1 zu 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, 15. Januar bis Freitag, 22. Januar 2022
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 1385.–
Spezielles: Preis inklusive Bergbahnticket, aber exklusive Mittagessen.
Anmeldeschluss: 19. November 2021
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Ski alpin 2

In 1 zu 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, 21. Januar bis Freitag, 28. Januar 2022
Leitung: Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen
Ort: Hotel National, Frutigen
Preis SBV-Mitglied: EZ inkl. HP CHF 1495.–, DZ inkl. HP CHF 1350.–
Preis Nichtmitglied: EZ inkl. HP CHF 1645.–, DZ inkl. HP CHF 1485.–
Anmeldeschluss: 26. November 2021
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Ski alpin 2 (Kurzvarianten)

In 1 zu 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, 21. Januar bis Montag, 24. Januar 2022 oder Montag, 24. Januar bis Freitag, 28. Januar 2022
Leitung: Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen
Ort: Hotel National, Frutigen
Preis SBV-Mitglied: EZ inkl. HP CHF 700.– / CHF 930.–
DZ inkl. HP CHF 650.– / CHF 870.–
Preis Nichtmitglied: EZ inkl. HP CHF 770.– / CHF 1025.–
DZ inkl. HP CHF 715.– / CHF 960.–
Anmeldeschluss: 26. November 2021
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: Samstag, 29. Januar bis Mittwoch, 2. Februar 2022
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort: Ferienhotel Bodensee, Berlingen
Preis: EZ und DZ CHF 650.–
Anmeldeschluss: 15. Dezember 2021
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Schneeschuhlaufen im Biosphärenreservat

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. Anfängerinnen und Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen. Entspannung und Spass kommen nicht zu kurz.

Datum: Freitag, 11. Februar bis Sonntag, 13. Februar 2022
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: Berggasthaus Salwideli
Preis: EZ CHF 280.–, DZ CHF 250.–
Spezielles: Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet
Anmeldeschluss: 15. November 2021
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Schneesport in Einsiedeln **NEU**

Unser Hotel Allegro liegt direkt an der Loipe Schwedentritt, geeignet für jeden Läufer, egal welchen Alters und Könnens. Erleben Sie Langlauf in «Reinkultur»! Was gibt es Schöneres, als in der verschneiten Winterlandschaft mit den Schneeschuhen tiefe Spuren zu ziehen oder gemütlich auf einem der hervorragend präparierten Winterwanderwegen zu spazieren.

Sie gestalten den Tag individuell mit Ihrer Begleitung. Den Abend lassen wir gemütlich am Cheminée ausklingen. Einzige Voraussetzung ist die Freude am Schneesport.

Datum: Samstag, 12. Februar bis Samstag, 19. Februar 2022
Leitung: Daniel Borter
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis: EZ CHF 840.–, DZ CHF 770.–
EZ CHF 665.–, DZ CHF 595.–
(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Spezielles: Das Material kann vor Ort gemietet werden.
Anmeldeschluss: 18. Dezember 2021
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

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

Datum: Samstag, 26. Februar bis Freitag, 4. März 2022
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: 7. Januar 2022
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 Stemmschwung beherrschen. Frühe Tagwachen sind möglich, da die Touren dem Wetter und den Schneeverhältnissen angepasst werden.

Datum: Samstag, 26. Februar bis Dienstag, 1. März 2022 oder
Dienstag, 1. März bis Freitag, 4. März 2022
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: 7. Januar 2022
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, 7. März bis Freitag, 11. März 2022
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort: Bethanien, St. Niklausen
Preis: EZ und DZ CHF 580.– (WC/Dusche auf Etage)
EZ mit WC CHF 670.– (Dusche auf Etage)
DZ mit WC/Dusche CHF 700.–
Anmeldeschluss: 5. Januar 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern

Geniessen Sie aktives Wintervergnügen und Erholung in verschneiter Natur. Dieser Kurs bietet beim Langlaufen, Schneeschuhlaufen oder Winterwandern Gelegenheit dazu. Als Basis dient uns das gemütliche Hotel Roc & Neige in Château-d'Oex. Mit dem eigenen Kleinbus besuchen wir tolle Wintersportgebiete im Saanenland und auf dem Col de Mosses (Lauenen / Schönried / La Lecherette). Die Freude sich im Schnee zu bewegen und den Winter zu geniessen steht im Vordergrund.

Bei Bedarf kann Wintersportmaterial vor Ort gemietet werden.

Datum: Samstag, 19. März bis Samstag, 26. März 2022
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: Kurspreis Basis Halbpension.
Anmeldeschluss: 14. Januar 2022
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Skifahren an der 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 zu 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/innen.

Datum: Donnerstag, 24. März bis Sonntag, 27. März 2022
Leitung: Björn Saugy
Ort: Hotel Kreuz, Lenk
Preis SBV Mitglied: EZ CHF 880.–, DZ CHF 865.–
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 915.–, DZ CHF 895.–
Spezielles: Preis inklusive Bergbahnticket, aber exklusive Mittagessen.
Anmeldeschluss: 14. Januar 2022
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Nordic Walking und Wandern am Bodensee

Auf unseren vielseitigen Nordic Walking-Touren und Wanderungen 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. Gymnastik rundet das Programm ab. Unser Hotel befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofes Berlingen, was uns ermöglicht, viele verschiedene Regionen zu erkunden. Nordic Walking-Anfängerinnen und -Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen.

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

Datum: Montag, 4. April bis Freitag, 8. April 2022
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort: Ferienhotel Bodensee, Berlingen
Preis: EZ und DZ CHF 650.–
Anmeldeschluss: 31. Januar 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Schwungvolle Ostertage am Sihlsee

In dieser Osterwoche haben Sie die Gelegenheit, sich ausgiebig und abwechslungsreich zu bewegen. Ausgangspunkt ist diesmal das Hotel Allegro in Einsiedeln. Im täglichen Angebot stehen Wandern und Tandem fahren. Zusätzlich planen wir einen Ausflug zur nahegelegenen Rodelbahn und als besonderes Highlight eine professionell geführte Kanufahrt auf dem Sihlsee. Gemeinsam fördern wir täglich Mobilität, Kondition und Gleichgewicht. Morgens bereiten wir uns mit Feldenkraisübungen auf den Tag vor, abends lassen wir ihn mit einem Bewegungsteil, Entspannung und Musik ausklingen.

Datum: Karfreitag, 15. April bis Donnerstag, 21. April 2022
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)
Spezielles: Kursbeginn abends, Kursende nach dem Mittagessen.
Anmeldeschluss: 11. Februar 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Bewegungstage im Frühling

Kurzer Kurs – viel Bewegung. Während ein paar Tagen bewegen Sie sich ausgiebig und gezielt. Nordic Walking, Wandern, Turnen, Aqua-Fitness und Gymnastik: Dank diesen Aktivitäten können Sie Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität steigern. Wir nutzen die Turnhalle und das Hallenbad des Seminarzentrums.

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

Datum: Freitag, 22. April bis Dienstag, 26. April 2022
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher, Sandra Cangini
Ort: Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch
Preis: EZ CHF 680.–, DZ CHF 640.–
EZ CHF 570.– (WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss: 14. Januar 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Blindengolf für Einsteiger

Ideal für Sehbehinderte und Blinde, fördert der Golfsport Ihre Beweglichkeit und die Konzentration. Bereits am Freitagabend werden Sie im Hotel von unseren kompetenten Kursleitern in die Sportart eingeführt. Samstag und Sonntag verbringen Sie auf dem wunderschön gelegenen Golfplatz Holzhäusern, wo Sie auch das Mittagessen einnehmen werden. Die international bekannte Blindengolferin Karin Becker aus Innsbruck unterstützt die Gruppe mit ihrem Fachwissen und ihrer Freude am Sport. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Anreise abends, Abreise nach dem Frühstück.

Datum: Freitag, 6. Mai bis Montag, 9. Mai 2022
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. VP, Grundkurs 1 und Transfer
Anmeldeschluss: 4. März 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Nordic Walking und Wandern im Seetal

Auf unseren Nordic Walking-Touren und Wanderungen 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. Gymnastik rundet das Programm ab.

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

Datum: Freitag, 6. Mai bis Montag, 9. Mai 2022
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort: Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch
Preis: EZ CHF 510.–, DZ CHF 480.–
EZ CHF 430.– (WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss: 31. Januar 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Tandem-Tourenwoche mit Kultur

Die Tourenwoche startet dieses Jahr in Basel. Wir folgen grundsätzlich der Nationalen Nord-Süd Veloroute Nr. 3, gönnen uns aber etliche reizvolle Zusatzschlaufen. Die Tour endet in Sursee am Sempachersee. Genussvoll radeln wir durch wunderschöne Landschaft und erkunden kulturell spannende Orte. Wir erleben die vorbeiziehende Natur hautnah und lernen die Schweiz aus neuem Blickwinkel kennen. Die Tagesetappen betragen rund 50 km, je nach Gelände. Das Gepäck wird transportiert. Spass und Entdeckungslust stehen im Vordergrund.

Datum: Samstag, 11. Juni bis Samstag, 18. Juni 2022
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: 26. März 2022
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Wandertage in Engelberg NEU

Wandern mit Weitblick, frische Alpenluft einatmen, dem Kreislauf neue Wohlgefühle schenken, Blumendüfte einatmen, den Sinnen neue Erlebnisse gönnen. Engelberg, die Alpenstadt in der Zentralschweiz, bietet den perfekten Ausgangspunkt für unsere Wandertage.

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

Datum: Donnerstag, 23. Juni bis Sonntag, 26. Juni 2022
Leitung: Toni Niffenegger
Ort: Hotel Terrace, Engelberg
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 690.–, DZ CHF 590.–
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 760.–, DZ CHF 650.–
Spezielles: Lunch/Mittagsverpflegung im Preis inbegriffen, aber exklusive Bergbahntickets und ÖV
Anmeldeschluss: 15. April 2022
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Berg- und Kletterwoche Engstlenalp NEU

Idyllisch liegt das Hotel Engstlenalp zwischen den Wendenstöcken und Melchsee-Frutt; eine ideale Basis für unzählige Aktivitäten: Sportklettern im Klettergarten, Klettersteige sowie diverse Gipfel im T4-Gelände bis 3000 m ü. M. Verschiedene kleinere und grössere Bergseen laden zum Abkühlen nach oder während der Tour ein. Wir sind täglich zwischen 4-8 Stunden unterwegs, begleitet von einem Bergführer mit eidg. FA. Die Aktivitäten werden den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Gefördert werden Kraft, Ausdauer und Gleichgewichtssinn.

Datum: Montag, 27. Juni bis Samstag, 2. Juli 2022
Leitung: Manuel Bär, Seth Fröhlich
Ort: Hotel Engstlenalp, Innertkirchen
Preis: EZ CHF 600.–, DZ CHF 540.– (EZ beschränkt verfügbar)
Spezielles: Die technische Ausrüstung kann kostenlos ausgeliehen werden. Die Zimmer sind einfach und zweckmässig (Berghotel).
Anmeldeschluss: 22. April 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Auf einfachen Wegen im Bergdorf Monstein

Von Davos Monstein aus geniessen wir den Bergsommer auf einfachen Spazier- und Wanderwegen. Höhenflüge sind dank den Bahnen auf diverse Berge möglich, wo uns schöne Alpenwiesen und Bergbeizlis zum Verweilen einladen. Stille Bergseen, charmante Täler, Wasserfälle und die gesunde Alpenluft lassen uns einen Schritt aus dem Alltag machen und bieten Erholung pur. Das schöne Walserdorf Monstein in der Nähe von Davos hat keinen Durchgangsverkehr. So ist das gemütliche Hotel Ducan ein idealer Ort, die Bergatmosphäre vollumfänglich zu geniessen. Es steht uns auch eine Sauna zur Verfügung.

Datum: Samstag, 2. Juli bis Samstag, 9. Juli 2022
Leitung: Simone Grohrock, Benno Stocker
Ort: Hotel Ducan, Davos Monstein
Preis: EZ CHF 980.–, DZ CHF 820.– (inkl. HP, Lunchpaket, ohne Getränke)
Spezielles: Schwierigkeitsgrad: einfach
Wanderzeit: 1,5 bis 3 Std. pro Tag
Anmeldeschluss: 29. April 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Wanderwoche im Toggenburg **NEU**

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

Datum: Sonntag, 10. Juli bis Sonntag, 17. Juli 2022
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: Hotel Sternen, Unterwasser
Preis: EZ CHF 821.–, DZ CHF 681.–
Anmeldeschluss: 1. Mai 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Tandemtage Zentralschweiz NEU

Unser Hotel in Rotkreuz ist perfekt gelegen, um täglich abwechslungsreiche Ausfahrten von ca. 60 bis 70 Kilometer zu bewältigen. Dabei lernen wir die Zentralschweiz mit ihrer Vielfalt von Seen und Bergen kennen. Wir erkunden das Luzerner Seetal, fahren einmal rund um die Rigi (das muss einfach sein) und lassen uns von der Schönheit der Region Zug verzaubern. Die vielen Velowege lassen individuelle Varianten zu, so dass jeder auf seinen Genuss kommt. Auch eine Kirschtorten Degustation darf nicht fehlen. Am Abend stärken wir uns mit einem feinen Abendessen für den kommenden Tag. Tandems können gemietet werden.

Datum: Donnerstag, 18. August bis Sonntag, 21. August 2022
Leitung: Daniel Borter
Ort: Apart Hotel, Rotkreuz
Preis: EZ CHF 390.–, DZ CHF 340.–
Spezielles: Wenn möglich mit eigenem Tandem, Miete CHF 100.–
Anmeldeschluss: 17. Juni 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

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 und Beweglichkeit Voraussetzung. Wir übernachten im stilvoll eingerichteten Backpacker nahe der Einstiegsstelle.

Datum: Freitag, 19. August bis Sonntag, 21. August 2022
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: Backpackers, Luzern
Preis: EZ klein CHF 300.– (sehr beschränkt vorhanden)
EZ CHF 330.–, DZ CHF 250.– (WC/Dusche auf Etage)
Spezielles: Einfache, zweckmässige Unterkunft.
Anmeldeschluss: 30. Mai 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Wanderwoche an der Lenk NEU

Auf unseren abwechslungsreichen Wandertouren lernen wir die Gegend rundum Lenk kennen. Es erwarten Sie blühende Alpwiesen, rauschende Wasserfälle und idyllische Bergbeizli. Als Ausgangspunkt dient uns das gemütliche Hotel Kreuz mitten im Dorf. Den Bedürfnissen entsprechend werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Stunden Marschzeit). Kommen Sie mit in diese prächtige Gegend. Geniessen und entdecken Sie das obere Simmental.

Datum: Samstag, 27. August bis Samstag, 3. September 2022
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: Hotel Kreuz, Lenk
Preis: EZ und DZ, CHF 1150.–
Anmeldeschluss: 1. Juni 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Nordic Walking am Bodensee

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. Unser Hotel befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofes Berlingen, was uns ermöglicht, viele verschiedene Regionen zu erkunden. Anfängerinnen und Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen.

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

Datum: Samstag, 3. September bis Montag, 5. September 2022
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort: Ferienhotel Bodensee, Berlingen
Preis: EZ und DZ CHF 350.–
Anmeldeschluss: 31. Mai 2022
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, Turnen, Aqua-Fitness und Gymnastik: Dank diesen Aktivitäten können Sie Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität steigern. Wir nutzen die Turnhalle und das Hallenbad des Seminarzentrums.

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

Datum: Freitag, 16. September bis
Dienstag, 20. September 2022
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher, Sandra Cangini
Ort: Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch
Preis: EZ CHF 680.–, DZ CHF 640.–
EZ CHF 570.– (WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss: 14. Juni 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Wandern im Val Lumnezia (Tal des Lichts)

Können Sie sich vorstellen, in einem der schönsten Täler der Schweiz zu wandern? Das Val Lumnezia bietet neben seiner wunderschönen Natur samt den vielfältigen Wanderwegen auch interessante Geschichte und eine grosse Anzahl von Kraftorten. Wir erwandern dieses schöne Tal mit seiner speziellen Ausstrahlung, wenden uns aber auch den magischen Orten bei Flims und entlang des Vorderrheins zu. Dafür ist das Haus der Begegnung in Ilanz der ideale Ausgangspunkt. Das Gästehaus genügt hohen Ansprüchen und ist der richtige Ort, um sich nach der Aktivität so richtig zu entspannen.

Datum: Samstag, 17. September bis
Samstag, 24. September 2022
Leitung: Benno Stocker, Simone Grohrock
Ort: Haus der Gemeinschaft, Ilanz
Preis: EZ CHF 980.–, DZ CHF 820.– (HP + Lunch)
Spezielles: Wanderzeit: 4 bis 6 Stunden, Schwierigkeitsgrad mittel bis anspruchsvoll.
Anmeldeschluss: 15. Juli 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Wandertage im Wallis NEU

Brig, die Hauptstadt des Kantons Wallis, liegt am Südufer des Rottens, wie die Rhone dort heisst. Diesen Herbst entdecken wir ausgedehnte Wanderungen in dieser Region. Das Hochgebirge am Simplonpass, die bewaldeten Täler und die romantischen Dörfer sind durch unzählige gut unterhaltene Wanderwege erschlossen. Es gibt Touren von 4 bis 6 Stunden von verschiedensten Schwierigkeitsgraden, so dass für jeden etwas dabei ist.

Datum: Donnerstag, 29. September bis Sonntag, 2. Oktober 2022
Leitung: Toni Niffenegger
Ort: noch offen
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 700.–, DZ CHF 600.–
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 770.–, DZ CHF 660.–
Spezielles: Lunch/Mittagsverpflegung im Preis inbegriffen, aber exklusive Bergbahntickets und ÖV.
Anmeldeschluss: 15. Juli 2022
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

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, 3. Oktober bis Freitag, 7. Oktober 2022
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort: Bethanien, St. Niklausen
Preis: EZ und DZ CHF 580.– (WC/Dusche auf Etage)
EZ mit WC CHF 670.– (Dusche auf Etage)
DZ mit WC/Dusche CHF 700.–
Anmeldeschluss: 30. Juni 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Schwungvolle Herbsttage am Ägerisee

In diesen Herbsttagen haben Sie Gelegenheit, sich ausgiebig und abwechslungsreich zu bewegen. Ausgangspunkt ist diesmal das traditionsreiche Hotel Ländli. Im täglichen Angebot stehen Wandern, Tandem fahren und Schwimmen im hauseigenen Wellnessbereich. Zusätzlich planen wir einen Ausflug mit Rodelbahn und eine professionell geführte Kanufahrt auf dem Ägerisee. Gemeinsam fördern wir täglich Mobilität, Kondition und Gleichgewicht und stärken uns für den Winter. Morgens bereiten wir uns mit Feldenkraisübungen auf den Tag vor, abends lassen wir ihn mit einem Bewegungsteil, Entspannung und Musik ausklingen.

Datum: Freitag, 7. Oktober bis Donnerstag, 13. Oktober 2022
Leitung: Patricia Berghoff, Daniel Borter
Ort: Hotel Ländli, Oberägeri
Preis: EZ CHF 780.–, DZ CHF 660.– (mit Dusche/WC)
EZ CHF 650.–, DZ CHF 610.– (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Spezielles: Kursbeginn abends, Kursende nach dem Mittagessen.
Anmeldeschluss: 5. August 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Fit und gesund durch den Winter **NEU**

Der Winter kommt bestimmt... Wenn die Tage dunkler werden und wir uns wieder vermehrt drinnen aufhalten ist es umso wichtiger, dass wir uns regelmässig bewegen und frische Luft tanken.

Auf dem Programm stehen täglich alternierend, vor- und nachmittags, Pilatesübungen mit einer zertifizierten Trainerin im Hotel Allegro, Spinning im nahegelegenen Physio Center in Einsiedeln und Aqua Power im Schwimmbad Unteriberg. Eine Fackelwanderung in der mystischen Herbstlandschaft steht ebenfalls auf dem Programm.

Datum: Mittwoch, 16. November bis Montag, 21. November 2022
Leitung: Daniel Borter, Sonja Reichmuth
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis: EZ CHF 620.–, DZ CHF 580.– (mit Dusche/WC)
EZ CHF 540.–, DZ CHF 480.– (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Spezielles: Kursbeginn mit dem Mittagessen, Kursende nach dem Frühstück.
Anmeldeschluss: 16. September 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

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, 28. Januar bis Montag, 31. Januar 2022
Leitung: Hans-Peter Sibler
Ort: Hotel Ländli, Oberägeri
Preis: EZ CHF 430.–, DZ CHF 340.–
EZ CHF 290.–, DZ CHF 220.– (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Spezielles: Kursbeginn mit dem Mittagessen, Kursende nach einer Kurzsequenz um 10 Uhr.
Anmeldeschluss: 26. November 2021
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, 31. Januar bis Sonntag, 6. Februar 2022
Leitung: Simone Grohrock
Ort: Hotel Ländli, Oberägeri
Preis: EZ CHF 850.–, DZ CHF 670.–
EZ CHF 570.–, DZ CHF 440.– (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 29. November 2021
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Klangschalen und Bewegung im Toggenburg NEU

Klang und Bewegung ist eine neue Kombination von Klangschalen und den körpereigenen Bewegungen. Die verschiedenen Schwingungen und die anschliessende Musik ermöglichen Bewegungen, Körper und Eigenraum bewusster wahrzunehmen. Dabei spielen wir mit den Elementen der tiefen Entspannung durch die Klangschalen und der persönlichen Bewegung des individuellen Tanzes.

Dies ermöglicht im Bad des Klanges zur Ruhe zu kommen, sich in der Bewegung neu begegnen und sich ein Stück mehr mit sich verbinden.

Datum: Freitag, 18. Februar bis Montag, 21. Februar 2022
Leitung: Patricia Berghoff, Corinne Kaufmann
Ort: Sunnehus Kur & Bildung, Wildhaus
Preis: EZ CHF 545.–, DZ CHF 455.–
Anmeldeschluss: 31. Oktober 2021
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Yoga-Wochenende 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, 31. März bis Sonntag, 3. April 2022
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: 21. Januar 2022
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Yoga und Wandern NEU

Gönnen Sie sich ein verlängertes Wochenende mit wohltuendem Yoga und genussvollen Wanderungen. Lassen Sie die Seele baumeln. Yoga macht den Körper stark und flexibel, verbessert das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Zudem lehrt uns Yoga, mit Stress umzugehen und auf die entsprechenden Signale des Körpers zu achten. In allen Yoga-Übungen stehen die Achtsamkeit und das Wohlbefinden an oberster Stelle. Sorgfältig ausgewählte Wanderungen bringen uns in Kontakt mit der Umgebung und der wunderbaren Natur rund um das Hotel. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Yoga-Anfängerinnen und -Anfänger sowie auch für Fortgeschrittene. Vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmenden auf einer Matte auf dem Boden knien, sitzen, liegen und stehen können. Die Wanderzeit beträgt um die 4 Stunden.

Datum: Donnerstag, 14. April bis Sonntag, 17. April 2022
Leitung: Dinah Ehram, Jenny Bolliger
Ort: Hotel Kloster Kappel, Kappel am Albis
Preis: EZ CHF 620.–, DZ CHF 540.–
Anmeldeschluss: 31. Januar 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

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, 30. Mai bis Freitag, 3. Juni 2022
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort: Bethanien, St. Niklausen
Preis: EZ und DZ CHF 580.– (WC/Dusche auf Etage)
EZ mit WC CHF 670.– (Dusche auf Etage)
DZ mit WC/Dusche CHF 700.–
Anmeldeschluss: 14. März 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Sommerlich leicht

Einsiedelns liebliche Landschaft mit all seinen vielen Ausflugsmöglichkeiten eignet sich hervorragend für diesen Kurs. Interessante Besichtigungen, Ausflüge, Vorträge und Spaziergänge rund um den 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, 10. Juni bis Sonntag, 19. Juni 2022

Leitung: Theres Raimondi

Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis: EZ CHF 1280.–, DZ CHF 1150.–

Anmeldeschluss: 8. April 2022

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

QiGong und Taiji Sommerwoche

Beide Bewegungskünste aus dem alten China sind bewährte Methoden, um Ausgeglichenheit und Stabilität zu entwickeln. Die langsamen, 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 und Vitalität. Die Übungen sind leicht zu erlernen und reich an inneren Bildern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tipps fürs eigene Üben zuhause und Momente der Stille, sowie leichte Spaziergänge und kleinere Ausflüge ergänzen das Programm.

Datum: Samstag, 9. Juli bis Samstag, 16. Juli 2022

Leitung: Hans-Peter Sibler, Theres Raimondi

Ort: Hotel Ländli, Oberägeri

Preis: EZ CHF 920.–, DZ CHF 810.–

EZ CHF 740.–, DZ CHF 680.– (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Spezielles: Kursbeginn am Mittag, Abreise nach dem Frühstück.

Anmeldeschluss: 6. Mai 2022

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Sommerkurs Aktiv am Ägerisee NEU

Eine aktive Woche erwartet Sie! In diesem Kurs stehen Bewegung, Austausch und Geselligkeit im Vordergrund. Mit den hauseigenen Ruderbooten trainieren wir Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Tandemtouren, ausgiebige Spaziergänge und ein Ausflug in die Höllgrotten Baar stehen ebenfalls auf dem Programm. Ausserdem bieten wir leichte Gymnastik und Wassergymnastik im hauseigenen Bad an. Und hier noch ein Geheimitipp: Falls Sie mehr über die sanfte Bewegungsform QiGong/Taiji erfahren möchten, haben Sie die Möglichkeit, Ihren Aufenthalt um eine Woche zu verlängern.

Datum: Samstag, 16. Juli bis Samstag, 23. Juli 2022
Leitung: Daniel Borter, Daniela Borter
Ort: Hotel Ländli, Oberägeri
Preis: EZ CHF 990.–, DZ CHF 850.–
EZ CHF 870.–, DZ CHF 780.– (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Spezielles: QiGong/Taiji Sommerwoche 9. bis 16. Juli 2022
Anmeldeschluss: 13. Mai 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Wander- und Erlebniswoche Saanenland NEU

Liebliche Bergseen, blumenreiche Alpweiden, Moorlandschaften, verschiedene Themenwege sowie ein Gewürz- und Heilpflanzenparadies wollen von uns erobert werden. Auf unseren Wanderungen entdecken wir das Saanenland von seiner schönsten Seite. Das Hochplateau Sparenmoos, ein Kraftort, wo Sennen einen vorzüglichen Premier Grand Cru AOP Alpkäse produzieren, ein Ausflug mit der MOB in die Weinterrassen des Lavaux mit seinen hübschen Winzerstädtchen, schlendern durch das malerische und mondäne Gstaad gehören ebenfalls zum Programm. Frühstück und Abendessen im Haus, Lunchpaket für unterwegs.

Datum: Sonntag, 28. August bis Samstag, 3. September 2022
Leitung: Daniela Borter
Ort: Hotel Arc-en-ciel, Gstaad
Preis: EZ CHF 840.–, DZ CHF 760.– (inkl. VP und Rahmenprogramm)
Spezielles: Anforderungen: gute Grundkondition, Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittel, Wanderzeit: 3 bis 5 Stunden.
Anmeldeschluss: 24. Juni 2022
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, 15. bis Sonntag, 18. September 2022
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: 10. Juni 2022
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. Gymnastik mit leichten Bewegungsübungen, interessante Vorträge im Haus, gemeinsames Singen und Musizieren drinnen oder am Feuer halten uns körperlich und geistig fit und runden die erholsamen Tage ab. Die Teilnahme ist auch für in der Mobilität eingeschränkte Personen möglich, vorausgesetzt, Sie können mit oder ohne Hilfsmittel die öffentlichen Verkehrsmittel benützen.

Anreise am Nachmittag, Abreise nach dem Frühstück.

Datum: Sonntag, 25. September bis Montag, 3. Oktober 2022
Leitung: Theres Raimondi
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis: EZ CHF 1080.–, DZ CHF 950.–
EZ CHF 920.–, DZ CHF 810.– (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 22. Juli 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

QiGong und Taiji Wochenende

Wir lernen einfache Übungen kennen und befassen uns mit grundlegenden, aufrechten Haltungs- und Bewegungsprinzipien, die auch im Alltag hilfreich sind. Die sanften und achtsam ausgeführten Bewegungen entspannen, zentrieren und führen zu innerer Ruhe. Es ist ein Spiel der Balance, das Körper und Geist stärkt, die Lebensenergie 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, 21. Oktober bis Montag, 24. Oktober 2022
Leitung: Hans-Peter Sibler
Ort: Hotel Ländli, Oberägeri
Preis pro Kurs: EZ CHF 430.–, DZ CHF 340.–
EZ CHF 290.–, DZ CHF 220.– (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Spezielles: Kursbeginn mit dem Mittagessen, Kursende um 10 Uhr.
Anmeldeschluss: 19. August 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Kraftort «Leukerbad» - Festival der Sinne **NEU**

Fokussierend auf dem Genuss der Sinne bietet sich im Kurort Leukerbad ein Konzept mit faszinierenden Komponenten an. Der Fokus liegt auf dem Erfahren der Sinne: Wandern in den Bergen und den Klängen der Natur lauschen, mit Pilates, Zumba und Spielsport die Körperwahrnehmung erfahren, gemeinsames Hören von Literatur und Musik und darüber diskutieren. Das Programm wird abgerundet mit Gaumenfreuden, indem wir verschiedene Wein- und Käsespezialitäten aus der Region degustieren. Da wir uns viel bewegen, ist eine gute Grundfitness von Vorteil.

Datum: Freitag, 21. Oktober bis Montag, 24. Oktober 2022
Leitung: Markus Grunder, Inna Barunina
Ort: Hotel Regina Terme, Leukerbad
Preis: EZ und DZ CHF 550.–
Anmeldeschluss: 31. Juli 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

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, 4. November bis Montag, 7. November 2022
Leitung: Patricia Berghoff, Zora Heinrich
Ort: Hotel Allegro/SJBZ, Einsiedeln
Preis: EZ CHF 460.– (mit WC/Dusche)
EZ CHF 400.– (WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss: 1. Juli 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Abschliessen, bewegen und geniessen

... das Jahr in der wohlthuenden 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: Montag, 26. Dezember 2022 bis Montag, 2. Januar 2023
Leitung: Roland Gruber, Theres Raimondi
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis: EZ CHF 950.–, DZ CHF 830.–
EZ CHF 720.–, DZ CHF 650.– (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 21. Oktober 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Kulinarisches und Genuss

Pralinen einfach selbst gemacht NEU

«Schokolade ist Glück, das man essen kann». Wir setzen nicht auf Quantität, sondern auf Qualität, mit feinsten Zutaten hergestellt – was für ein Genuss! In diesem Kurs erhalten Sie Einblick in die Arbeit eines Confiseurs und lernen, Pralinés selbst herzustellen. Sie entscheiden, wie Ihr Kunstwerk aussehen und schmecken soll. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie achten müssen, damit die süsse Versuchung nicht nur gut schmeckt, sondern auch schön aussieht. Vielleicht möchten Sie jemanden damit beschenken? Dafür stellen wir auch gleich noch eine hübsche Verpackung her. Kursbeginn mit dem Mittagessen, Heimreise ab 11 Uhr.

Datum: Donnerstag, 3. März bis Sonntag, 6. März 2022
Leitung: Theres Raimondi
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis: EZ CHF 360.–, DZ CHF 320.–
EZ CHF 295.–, DZ CHF 265.– (Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 6. Januar 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Brotbackkurs

Brot backen ist so alt wie die Menschheit selbst... Wenn Sie selber Brot backen, können Sie bestimmen, welche Zutaten hineingehören und welche nicht. Das ist besonders wichtig, wenn Sie an bestimmten Unverträglichkeiten leiden. Wir verarbeiten möglichst regionale Produkte, verschiedene Mehlsorten wie Urdinkelmehl, Vollkornmehl u.a. von der Mühle Balchenstahl in Hittnau. Wir zeigen Ihnen, wie einfach und schnell luftiges, knuspriges Brot gelingt. Am Abend kochen wir gemeinsam unser Abendessen und geniessen unser selbstgebackenes Brot dazu. Spaziergänge und gemütliches Beisammensein gehören ebenso dazu.

Kursbeginn mit dem Mittagessen, Heimreise ab 11 Uhr.

Datum: Donnerstag, 7. April bis Sonntag, 10. April 2022
Leitung: Theres Raimondi
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis: EZ CHF 360.–, DZ CHF 320.–
EZ CHF 295.–, DZ CHF 265.– (Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 5. Februar 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

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, 26. Mai bis Sonntag, 29. Mai 2022
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: 25. März 2022
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

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, 29. September bis Sonntag, 2. Oktober 2022
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. Juli 2022
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Weinseminar im Wallis NEU

Der Kunst des Weinbaus wollen wir in diesen Tagen auf den Grund gehen. Der Weinanbau hat hier Tradition, denn schon zu früheren Zeiten kelterte man aus den im mediterranen Voralpenklima gedeihenden Reben wertvolle Weine. Wir werden die Gelegenheit haben, 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 auch degustieren. Ein Winzer wird vor Ort sein und uns fachkundig begleiten. Kursbeginn am späteren Nachmittag, Kursende nach dem Frühstück.

Datum: Donnerstag, 13. Oktober bis Montag, 17. Oktober 2022
Leitung: Daniel Borter
Ort: in Abklärung
Richtpreis: ca. EZ CHF 560.–, DZ CHF 480.–
Spezielles: Teilnehmerzahl beschränkt.
Anmeldeschluss: 12. August 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Kulinarische Entdeckungsreise NEU

Die Reise führt uns in die Ostschweiz, an kulinarischer Vielfalt kaum zu überbieten. Feinschmecker und Naturfreunde kommen gleichermassen auf ihre Kosten. Ausgangspunkt ist das traumhaft gelegene Hotel Arenenberg hoch über dem Bodensee. Wir besuchen jeweils vormittags und nachmittags einen Produzenten und kommen dabei in den Genuss eines exklusiven Betriebsrundgangs inkl. Degustation. Wir erfahren viel über die jeweiligen Produkte und haben teilweise die Möglichkeit, selbst Hand anzulegen. Wir sind den ganzen Tag unterwegs und Benutzen die ÖV.

Datum: Sonntag, 6. November bis Freitag, 11. November 2022
Leitung: Daniel Borter
Ort: Hotel Arenenberg, Salenstein
Preis: EZ CHF 800.–, DZ CHF 720.– (inkl. HP und Rahmenprogramm)
Spezielles: Führhunde sind aufgrund der Lebensmittelverordnung bei den Betriebsbesuchen nicht zugelassen. Gute Grundkondition. Teilnehmerzahl beschränkt.
Anmeldeschluss: 2. September 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Musik und Tanz

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, 10. April bis Samstag, 16. April 2022
Leitung: Rita Dubach
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 1260.–, DZ CHF 1180.–
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 1385.–, DZ CHF 1295.–
Spezielles: Die sehenden Partner bezahlen den gleichen Kurspreis.
Anmeldeschluss: 21. Januar 2022
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Tanzend durch Griechenland

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, 18. November bis Sonntag, 20. November 2022
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: 12. August 2022
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Bewegungswochenende mit Tanz und Musik NEU

Sanfte Bewegungen und Übungen aus Yoga und Gymnastik stärken unsere eigene Körperwahrnehmung. Kraft, Balance und Dehnungen werden dabei gleichermaßen berücksichtigt. Wir erlernen dabei Elemente aus dem argentinischen Tango. Dieser südamerikanische Tanz stärkt das Gleichgewicht, schult die äussere und somit innere Haltung und gibt uns ein Gefühl für die Achse. Die Musik spielt an diesem Wochenende eine wichtige Rolle. Wir erforschen gemeinsam den Rhythmus und die Melodie, um die Musik vertiefter zu verstehen. Das Wochenende richtet sich an alle Personen, welche an Tanz, Bewegung und Musik interessiert sind. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Datum:	Donnerstag, 24. bis Sonntag, 27. November 2022
Leitung:	Dinah Ehram, Markus Grunder
Ort:	Bethanien, St. Niklausen
Preis:	EZ CHF 500.–, DZ CHF 530.– EZ CHF 440.– (WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss:	15. September 2022
Veranstalter:	SBb, 031 380 10 70

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. Je nach Vorkenntnissen erlernen oder vertiefen Sie verschiedene Techniken, zum Beispiel Papier schöpfen, um daraus Ihre eigenen Karten zu gestalten, Weben mit farbenfrohen Stoffen, um ganz nach Ihren Wünschen etwas damit zu nähen. Bunte Perlen, Mosaiksteine, Speckstein, Holz und mehr stehen Ihnen zur Verfügung. Ein Ausflug, leichte Gymnastik und tägliches Spazieren in der Umgebung runden das Programm ab. Ebenso wichtig sind das gesellige Beisammensein und der Austausch. Kursbeginn mit dem Mittagessen, Kursende nach dem Frühstück.

Datum: Samstag, 26. März bis Sonntag, 3. April 2022
Leitung: Theres Raimondi, Franziska Bissegger
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis: EZ CHF 1050.–, DZ CHF 890.–
EZ CHF 850.–, DZ CHF 780.– (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 21. Januar 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Kreativkurs im Sommer

Im schönen Werkatelier in Einsiedeln finden wir Raum für freies und kreatives Schaffen. Unter professioneller Anleitung setzen Sie Ihre kreativen Ideen um. Sie haben die Möglichkeit, neue Erfahrungen mit Beton, Gips, Speckstein, Holz und vielen anderen Materialien zu sammeln, oder gar auf Leinwand Ihr eigenes kreatives Kunstwerk entstehen zu lassen. Es können verschiedene Techniken ausprobiert werden; lassen Sie sich überraschen. Leichte Gymnastik, Spaziergänge in Einsiedeln und Tandemtouren in der Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm. Kursbeginn mit dem Mittagessen, Kursende nach dem Frühstück.

Datum: Dienstag, 2. August bis Sonntag, 7. August 2022
Leitung: Theres Raimondi, Franziska Bissegger, Daniel Borter
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis: EZ CHF 680.–, DZ CHF 620.–
EZ CHF 550.–, DZ CHF 430.– (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 3. Juni 2022
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, 16. Oktober bis Samstag, 22. Oktober 2022
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: 19. August 2022
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 mit unterschiedlichen Materialien und viel Liebe umgesetzt werden. Möchten Sie Kerzen ziehen, duftende Seifen giessen oder mit bunten Perlen kreativ sein? Mit besinnlichen Geschichten und Liedern stimmen wir uns gemeinsam auf die Weihnachtszeit ein. Ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt vor der fantastischen Kulisse des Klosters Einsiedeln darf nicht fehlen. Tägliche Bewegung und gemütliches Beisammensein runden das Programm ab.

Datum: Samstag, 26. November bis Sonntag, 4. Dezember 2022
Leitung: Theres Raimondi
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis: EZ CHF 1080.–, DZ CHF 950.–
EZ CHF 820.–, DZ CHF 740.– (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Spezielles: Kursbeginn mit dem Mittagessen, Abreise ab 11 Uhr.
Anmeldeschluss: 23. September 2022
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, Freiburg, Chur, 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

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, 24. Februar bis Montag, 28. Februar 2022
Leitung: Theres Raimondi
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis: EZ CHF 480.–, DZ CHF 420.–
EZ CHF 390.–, DZ CHF 360.– (mit Lavabo, WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss: 30. Dezember 2021
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Reise 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. Beschränkte Teilnehmerzahl.

Datum: Sonntag, 13. März bis Sonntag, 20. März 2022
Leitung: Nadia Rudolf von Rohr, Monika Hug
Ort: Hotel La Rocca , Assisi/Italien
Preis: EZ CHF 1400.–
DZ CHF 1250.– (mit Dusche/WC)
Anmeldeschluss: 31. Dezember 2021
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Die Vielfalt des Tessin zu Fuss erleben NEU

In der Region rund um den Luganersee laden prächtige Naturlandschaften ein, zu Fuss erkundet zu werden. Zahlreiche Themenwege sowie der Naturpark Monte Caslano vermitteln uns Wissenswertes über die Region, seine Kultur und Geschichte. «Einmal Mittelalter und zurück» heisst es im UNESCO Weltkulturerbe. Wenn Sie das mediterrane Lebensgefühl, das satte Grün der Wälder, die Tessiner Palmen und die berühmten grauen Steinhütten lieben und gut zu Fuss sind, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Natürlich darf ein Besuch in einem typischen Grotto nicht fehlen. Frühstück und Abendessen nehmen wir im Hotel ein.

Datum: Pflingstmontag, 6. Juni bis Sonntag, 12. Juni 2022
Leitung: Daniela Borter
Ort: Centro Magliaso, Magliaso
Preis: EZ CHF 900.–, DZ CHF 850.–
Spezielles: Anreise am Nachmittag, Abreise nach dem Frühstück.
Anmeldeschluss: 6. April 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Natur und Kultur im Emmental NEU

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die Naturerlebnisse mit regionaler Kulturbegegnung verbinden möchten. Verbringen Sie einige erholsame und anregende Tage im schönen Emmental. Vom Hotel Bären in Sumiswald führen uns leichte Wanderungen durch die malerische Hügellandschaft. Ein Besuch im Gotthelf Zentrum Lützelflüh und Gasthof Ochsen, Stammbeiz Gotthelfs, darf nicht fehlen. Der Handwerkerweg lässt traditionelles Handwerk erleben und wir lernen Emmentaler Mundart vor Ort besser kennen. Ein musikalischer Anlass rundet die gemeinsamen Erlebnistage in fröhlicher Gesellschaft ab.

Datum: Donnerstag, 23. Juni bis Sonntag, 26. Juni 2022
Leitung: Judith Vera Bützberger
Ort: Hotel Bären, Sumiswald
Preis: EZ CHF 470.–, DZ CHF 400.–
Anmeldeschluss: 1. April 2022
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Hörspieltage

Ob spannender Krimi, Fantasy-Story oder Abenteuergeschichte – in diesem Kurs ist alles möglich. Sie sind neugierig, haben Fantasie, würden gerne mal in eine andere Rolle schlüpfen, Geschichten erfinden, Geräusche herstellen und arbeiten gerne im Team? Dann nichts wie hin an die „Hörspieltage“, die 2022 bereits zum dritten Mal stattfinden. Hier entwickeln Sie zusammen mit erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern eine Geschichte, kreieren Charaktere, schreiben Texte, nehmen Töne auf und gestalten ein Hörstück.

Produktionen aus früheren Hörspieltagen finden Sie hier:
klippklang.ch/de/page/117.

Kursdatum: Samstag, 23. Juli bis Mittwoch, 27. Juli 2022
Kursleitung: Radioschule klipp+klang
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis: EZ CHF 520.–, DZ CHF 460.–
EZ CHF 420.–, DZ CHF 390.– (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 20. Mai 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Thuner Seespiele **NEU**

Wie sagt der Volksmund so schön: Aller guten Dinge sind drei. Wir wagen einen dritten Versuch und fahren zu den Thuner Seespielen, wo in schönster Kulisse das Musical «Io senza te» mit den Liedern des Schweizer Trios Peter, Sue & Marc aufgeführt wird. Das Warten hat sich aber definitiv gelohnt: als besonderes Highlight darf unsere Gruppe Peter Reber, den Schöpfer dieses Liedes, zu einer exklusiven Gesprächsrunde treffen. Eine haptische Führung hinter den Kulissen steht ebenfalls auf dem Programm. Ein weiterer Höhepunkt dieser Kulturtage ist ein Tagesausflug nach Interlaken mit Wanderung zu den Beatushöhlen.

Datum: Donnerstag, 28. Juli bis Montag, 1. August 2022
Leitung: Andrea Vetsch
Ort: Hotel Alpha, Thun
Preis: EZ CHF 580.–, DZ CHF 520.–, inkl. Eintritt, VP und Rahmenprogramm
Spezielles: Anreise am Abend, Abreise nach dem Frühstück. Vorstellung mit Audiodeskription.
Anmeldeschluss: 27. Mai 2022
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. Ihre persönlichen Fragen über die Heilkraft der Kräuter werden an diesem Workshop gerne beantwortet. 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 willkommen und profitieren vom gleichen Preis. 1 zu 1 Begleitung, Schwierigkeitsgrad der Wanderung: leicht.

Datum: Freitag, 5. August bis Sonntag, 7. August 2022
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: 3. Juni 2022
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Kulturknaller mit den Bregenzer Festspielen

Ein paar Tage voller Kultur und Genuss am Bodensee! Auf dem Programm steht der Besuch des Napoleonmuseums am Arenenberg, ein Tagesausflug nach St. Gallen inklusive Stadtführung, der Besuch der Oper «Madame Butterfly» von Giacomo Puccini auf der Seebühne bei den Bregenzer Festspielen mit Besichtigung der Bühne und der schon traditionelle Ausflug nach Konstanz und dem Glace-Becher in der Stamm-Eisdiele. Als gebührenden Abschluss erleben wir eine Weinprobe mit Weinen vom Arenenberg mit anschliessendem, feinem Abendessen. Anreise am späten Nachmittag, Abreise nach dem Frühstück.

Datum: Sonntag, 7. August bis Donnerstag, 11. August 2022
Leitung: Gabi Waber
Ort: Hotel Arenenberg, Salenstein
Preis: EZ CHF 720.–, DZ CHF 640.–
(inkl. VP, Ticket Bregenz und Rahmenprogramm)
Anmeldeschluss: 3. Juni 2022
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Kulturtag in Schaffhausen NEU

Über der mittelalterlichen Altstadt Schaffhausen thront die imposante Festung 'Munot'. Die Altstadt Häuser sind reich verziert mit Erkern und kostbar bemalten Hausfassaden. Die Stadt mit ihrer Lage am Oberrhein, zwischen Schwarzwald und Bodensee umgeben von Rebbergen, ist ein beliebtes Ausflugsziel. Ein Besuch des eindrucklichen Munot-Bauwerkes gehört ebenso ins Tagesprogramm wie die Themenführung am Nachmittag, die Sie Schaffhausen aus einer völlig neuen Perspektive erleben lässt.

Datum: Freitag, 9. September 2022
Leitung: Manuela Bittel, Eveline Wängeler
Ort: Schaffhausen
Preis: CHF 55.–, inkl. Mittagessen
Anmeldeschluss: 2. Juli 2022
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, 18. April bis Samstag, 23. April 2022
Leitung: Regula Schütz, Hanni Wüthrich
Ort: Hotel Artos, Interlaken
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 855.–, DZ CHF 750.–
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 940.–, DZ CHF 825.–
Anmeldeschluss: 4. Februar 2022
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Videobewerbung

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: Mittwoch, 20. April 2022
Leitung: Fabienne Hostettler (Beraterin frac)
Video: Mireil Lehmann, Dirk Weiss (thecreativway)
Ort: frac, Murtenstrasse 7, 2502 Biel
Preis: CHF 195.00
Preis für RAV und IV: CHF 750.00 (Vollkostenpreis)
Anmeldeschluss: 4. April 2022
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Videobewerbung

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: Mittwoch, 19. Oktober 2022
Leitung: Fabienne Hostettler (Beraterin frac)
Video: Mireil Lehmann, Dirk Weiss (thecreativway)
Ort: frac, Murtenstrasse 7, 2502 Biel
Preis: CHF 195.00
Preis für RAV und IV: CHF 750.00 (Vollkostenpreis)
Anmeldeschluss: 3. Oktober 2022
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 selbst zu fahren. Nach kurzem Kennenlernen der Fahrlehrer geht es in zweier-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 sonntags nach dem Frühstück.

Daten:	Donnerstag, 10. März bis Samstag, 12. März 2022 Donnerstag, 8. September bis Samstag, 10. September 2022
Leitung:	Theres Raimondi
Ort:	Hotel Arenenberg, Salenstein
Preis pro Kurs:	EZ CHF 310.–, DZ CHF 260.– (mit Dusche/WC)
Anmeldeschluss:	7. Januar / 8. Juli 2022
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. Haben Sie Interesse oder Fragen? Wir sind gerne für Sie da. SBV Kurse, 031 390 88 37, 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).

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.

Apfelschule – Dein Zugang zur smarten Technologie

Die Apfelschule hilft dir beim Einstieg und zeigt dir auf, wie du mehr aus deinen smarten Helfern herausholen kannst. Das Kursangebot findest du auf www.apfelschule.ch oder bestelle es bei 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 2021 in Grossschrift, Audio, Braille oder per Mail unter folgender Nummer bestellt werden: Tel. 044 466 50 66 (Kurssekretariat), kurse@cab-org.ch. Die Kurse sind auch auf der Website www.cab-org.ch buchbar.

Laufsport für und mit Sehbeeinträchtigten und Blinden

Ob Anfängerin, Anfänger oder Ambitionierter, joggen Sie in Begleitung eines ausgebildeten Blindenguides. Dem Alter sind keine Grenzen gesetzt, unsere Läufer sind zwischen 14 und 75 Jahre alt. Ob Studierende, Berufstätige oder Pensionierte, alle haben Spass und Freude an den wöchentlichen Treffen, die ihnen nicht nur läuferische Erlebnisse bringen, sondern auch Gesundheit und den Kontakt untereinander und zu den immer wieder wechselnden Guides aufrechterhalten. Blind-Jogging ist gelebte Inklusion. Im Verein sind eine sehbehinderte Teamleiterin, ein ebenfalls sehbehindertes Vorstandsmitglied, das für den Wettkampfbetrieb verantwortlich ist, sowie blinde Mitglieder, zu Hause.

Vereinbaren Sie ein Schnuppertraining ohne jegliche Verpflichtung für Sie!

Dieses Angebot können Sie in BS, BE, LU, SG und ZH nutzen. Bald auch in Olten/Solothurn.

Tel. 061 228 73 77

info@blind-jogging.ch

www.blind-jogging.ch

5. Jass- und Kegelmannschaft

Das OK lädt Sie zur 5. Jass- und Kegelmannschaft vom 4. bis 5. November 2022 in Schönenwerd ein. Mehr Infos und Anmeldung: Erika Weber, Tel. 079 733 15 44, Mail: erika-weber@bluewin.ch

Kreativgruppen

In den 22 Kreativgruppen stehen kreatives Gestalten, Handarbeiten und Handwerken im Vordergrund. Die Teilnehmenden setzen ihre Ideen um, entwickeln neue und an ihre Sehbehinderung angepasste Techniken. Dabei werden Sie von einem kompetenten Leiterteam unterstützt. Das gesellige Beisammensein ist bei den Treffen ebenso wichtig wie die kreative Tätigkeit.

Mehr Informationen unter: www.sbv-fsa.ch/kreativgruppen

Tel. 031 390 88 29, kreativgruppen@sbv-fsa.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; www.blind.ch; www.cab-org.ch) anmelden. Die Anmeldungen sind verbindlich und werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Der Kurs wird bestätigt, wenn die Anmeldeschluss 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 Rückerstattung der Gebühren berücksichtigt.

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
09.01. bis 16.01.	Winterwoche in Arosa	5
09.01. bis 20.01.	Winterwoche in Arosa (Langvariante)	5
14.01. bis 16.01.	Schneeschuhlaufen im Toggenburg	6
15.01. bis 21.01.	Ski-alpin 1	6
21.01. bis 28.01.	Ski alpin 2	7
21.01. bis 24.01.	Ski alpin 2 (Kurzvariante 3 Nächte/3 Tage)	7
24.01. bis 28.01.	Ski alpin 2 (Kurzvariante 4 Nächte/4 Tage)	7
28.01. bis 31.01.	Qigong und Taiji Wochenende	22
29.01. bis 02.02.	Bewegungstage im Winter	8
31.01. bis 06.02.	Wellness-Oase	22
11.02. bis 13.02.	Schneeschuhlaufen im Biosphärenreservat	8
12.02. bis 19.02.	Schneesport in Einsiedeln NEU	9
18.02. bis 21.02.	Klangschalen und Bewegung im Toggenburg NEU	23
24.02. bis 28.02.	Quiz- und Spieltage NEU	38
26.02. bis 04.03.	Skitourenkurs	9
26.02. bis 01.03.	Skitourenkurs (Kurzvariante 3 Nächte/3 Tage)	10
01.03. bis 04.03.	Skitourenkurs (Kurzvariante 3 Nächte/3 Tage)	10
03.03. bis 06.03.	Pralinen einfach selbst gemacht NEU	30
07.03. bis 11.03.	Gymnastiktage im Frühling	10
10.03. bis 12.03.	Autofahrkurs	45
13.03. bis 20.03.	Reise nach Assisi! NEU	38
19.03. bis 26.03.	Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern	11
24.03. bis 27.03.	Skifahren an der Lenk – dank NEU	11
26.03. bis 03.04.	Kreativkurs im Frühling	35
31.03. bis 03.04.	Yoga-Wochenende am Sarnersee NEU	23
04.04. bis 08.04.	Nordic Walking und Wandern am Bodensee	12
07.04. bis 10.04.	Brotbackkurs	30
10.04. bis 16.04.	Paartanz	33
14.04. bis 17.04.	Yoga und Wandern NEU	24
15.04. bis 21.04.	Schwungvolle Ostertage am Sihlsee	12
18.04. bis 23.04.	Tastfan – Fantast	43
20.04.	Videobewerbung	43
22.04. bis 26.04.	Bewegungstage im Frühling	13
06.05. bis 09.05.	Blindengolf für Einsteiger	13
06.05. bis 09.05.	Nordic Walking und Wandern im Seetal	14
26.05. bis 29.05.	Kochkurs im Frühsommer	31
30.05. bis 03.06.	Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag	24
06.06. bis 12.06.	Die Vielfalt des Tessin zu Fuss erleben NEU	39
10.06. bis 19.06.	Sommerlich leicht	25
11.06. bis 18.06.	Tandem-Tourenwoche mit Kultur	14
23.06. bis 26.06.	Wandertage in Engelberg NEU	15

Datum	Kursname	Seite
23.06. bis 26.06.	Natur und Kultur im Emmental NEU	39
27.06. bis 02.07.	Berg- und Kletterwoche Engstlenalp NEU	15
02.07. bis 09.07.	Auf einfachen Wegen im Bergdorf Monstein	16
09.07. bis 16.07.	QiGong und Taiji Sommerwoche	25
10.07. bis 17.07.	Wanderwoche im Toggenburg NEU	16
16.07. bis 23.07.	Sommerkurs Aktiv am Ägerisee NEU	26
23.07. bis 27.07.	Hörspieltage	40
28.07. bis 01.08.	Thuner Seespiele NEU	40
01.08. bis 06.08.	Kreativkurs im Sommer	35
05.08. bis 07.08.	Kräuterkunde auf der Alp	41
07.08. bis 11.08.	Kulturknaller mit den Bregenzer Festspielen	41
18.08. bis 21.08.	Tandemtage Zentralschweiz	17
19.08. bis 21.08.	Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee	17
27.08. bis 03.09.	Wanderwoche an der Lenk NEU	18
28.08. bis 03.09.	Wander- und Erlebniswoche Saanenland NEU	26
03.09. bis 05.09.	Nordic Walking am Bodensee	18
08.09. bis 10.09.	Autofahrkurs	45
09.09.	Kulturtag in Schaffhausen NEU	42
15.09. bis 18.09.	Yoga-Wochenende in Einsiedeln	27
16.09. bis 20.09.	Bewegungstage im Herbst	19
17.09. bis 24.09.	Wandern im Val Lumnezia (Tal des Lichts)	19
25.09. bis 03.10.	Aktivkurs im Herbst	27
29.09. bis 02.10.	Wandertage im Wallis NEU	20
29.09. bis 02.10.	Kochkurs im Herbst	31
03.10. bis 07.10.	Gymnastiktage im Herbst	20
07.10. bis 13.10.	Schwungvolle Herbsttage am Ägerisee	21
13.10. bis 17.10.	Weinseminar im Wallis NEU	32
16.10. bis 22.10.	Kreative Flechtwoche	36
19.10.	Videobewerbung	44
21.10. bis 24.10.	QiGong und Taiji Wochenende	28
21.10. bis 24.10.	Kraftort «Leukerbad» - Festival der Sinne NEU	28
04.11. bis 07.11.	Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	29
06.11. bis 11.11.	Kulinarische Entdeckungsreise NEU	32
16.11. bis 21.11.	Fit und gesund durch den Winter NEU	21
18.11. bis 20.11.	Tanzend durch Griechenland	33
24.11. bis 27.11.	Bewegungswochenende mit Tanz und Musik NEU	34
26.11. bis 04.12.	Kreatives Einstimmen auf Weihnachten	36
26.12. bis 02.01.	Abschliessen, bewegen und geniessen	29

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 CD

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
Manuela Bittel, 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
sbv-fsa.ch

Schweizerischer Blindenbund
Kurse
Maulbeerstrasse 14
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 380 10 70
kurse@blind.ch
blind.ch

Schweizerische
Caritasaktion der Blinden (CAB)
Schrennengasse 26
8003 Zürich
Tel. 044 466 50 60
Fax 044 466 50 69
kurse@cab-org.ch
cab-org.ch