

**Schweizerischer Blindenbund**  
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



# Unser Kursprogramm 2026: Naturverbunden



## Liebe Kursteilnehmende

Willkommen im Kursjahr 2026!

Unter dem Motto «**naturverbunden**» laden wir Sie ein, mit uns neue Wege zu entdecken – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Ob beim Wandern in den Bergen, bei kulturellen Erkundungen, auf dem Wasser, kreativ tätig oder aktiv in unseren Bewegungs- und Gymnastiktagen: Unsere Kurse bieten Raum für Begegnung, persönliche Weiterentwicklung und echte Lebensfreude.

Der Schweizerische Blindenbund engagiert sich seit vielen Jahren für die Selbstbestimmung und Lebensqualität blinder und sehbeeinträchtigter Menschen. Unser Ziel ist es, Sie in Ihrer Eigenständigkeit zu stärken. Mit über 20 sorgfältig gestalteten Kursen, die nicht nur praktische Fähigkeiten fördern, sondern auch Selbstvertrauen, Motivation und Gemeinschaftssinn.

Das Kursprogramm 2026 ist mehr als nur ein Angebot. Es ist eine Einladung: **Raus aus dem Alltag, rein ins Erleben.** Finden Sie Kurse, die zu Ihnen passen, lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie Neues aus, in einem geschützten Rahmen, der Sie unterstützt und ermutigt.

Bei Fragen oder für eine persönliche Beratung steht Ihnen unsere Kursadministration jederzeit gerne zur Seite. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

Herzlichst

**Ihr Team des Schweizerischen Blindenbundes**

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

## Chronologisches Inhaltsverzeichnis

23.01. – 25.01.2026	Schneeschuulaufen im Toggenburg	5
04.02. / 16.02.2026	Lozärner Fasnacht – Kulturtage in Luzern	6
27.02. – 01.03.2026	Schneeschuulaufen auf dem Glaubenberg	7
09.03. – 13.03.2026	Gymnastiktage im Frühling	8
27.03.2026	Kulturtag Lenzburg und Besuch Stapferhaus	9
03.04. – 06.04.2026	Yoga, Klang und Stimme	10
18.04. – 22.04.2026	Nordic Walking und Wandern am Bodensee	11
14.05. – 17.05.2026	Klang und Bewegung im Toggenburg	12
26.05. – 28.05.2026	Natur, Geschichte und Genuss in Glarus	14
01.06. – 05.06.2026	Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag	15
28.06. – 02.07.2026	Wandern im Naturparadies Hasliberg	16
05.07. – 12.07.2026	Wanderwoche in Zernez	17
08.08. – 15.08.2026	Wanderwoche in Celerina	18
18.08. – 25.08.2026	Wandertage am idyllischen Schwarzsee	20
21.08. – 23.08.2026	Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee in Buochs	21
30.08. – 03.09.2026	Wandern in der UNESCO Biosphäre Entlebuch	22
05.10. – 09.10.2026	Gymnastiktage im Herbst	23
23.10. – 26.10.2026	Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	25
07.11.2026	Kreativtag mit Makramee und Naturseife	26
23.11. – 27.11.2026	Bewegungstage vor den Festtagen am Bodensee	27
	Unsere Semesterkurse	29
	Die Kurskommission (KuKo) stellt sich vor	34
	Die Kursadministration stellt sich vor	35



## Blockkurs

# Schneeschuhlaufen im Toggenburg

Was gibt es Schöneres als in der tief verschneiten Natur Spuren zu ziehen! Das Schneeschuh-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. Wir unterstützen Einsteiger/innen mit viel Einfühlungsvermögen. Freude und Spass an dieser Aktivität stehen im Vordergrund.

---

<b>Datum:</b>	Freitag, 23. Januar bis Sonntag, 25. Januar 2026
<b>Ort:</b>	Berghotel Alp Sellamatt, Alt St. Johann
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 370.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 320.00 pro Person
<b>Leitung:</b>	Lukas Birchmeier
<b>Spezielles:</b>	Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet
<b>Anmelden bis:</b>	23. November 2025

[Hier zur Anmeldung](#)



## Tageskurs

# Lozärner Fasnacht – Kulturtage in Luzern

## Neu

„Die fünfte Jahreszeit beginnt!“ Erleben Sie die Lozärner Fasnacht, eines der traditionsreichsten und farbenprächtigsten Volksfeste der Schweiz. Der Kurs findet an zwei verschiedenen Tagen statt, jeweils mit einem eigenen thematischen Schwerpunkt.

Am ersten Kurstag vor der Fasnacht, nimmt uns ein echter Fasnächtler mit auf eine Reise durch Geschichte und Legenden des Brauchs. Danach stärken wir uns mit einer traditionellen Luzerner Fritschipastete.

Am zweiten Kurstag stürzen wir uns gemeinsam ins Fasnachtstreiben: In kleinen Gruppen entdecken wir Kostüme, Masken, Guggenmusiken und allerlei Spektakel. Wer mag, schaut sich am Nachmittag den Umzug an.

---

<b>Datum:</b>	Mittwoch, 4. Februar 2026 und Montag, 16. Februar 2026
<b>Ort:</b>	Luzern
<b>Preis:</b>	CHF 100.00 inkl. Mittagessen an beiden Kurstagen
<b>Leitung:</b>	Renée Willi
<b>Anmelden bis:</b>	2. Dezember 2025
<b>Spezielles:</b>	Findet bei jedem Wetter statt. Verkleidung am 2. Tag erwünscht.



Hier zur Anmeldung

## Blockkurs

# Schneeschuhlaufen auf dem Glaubenberg

Was gibt es Schöneres als in der tief verschneiten Natur Spuren zu ziehen! Das Schneeschuh-Wochenende auf dem Langis bietet die Gelegenheit, die traumhaften voralpinen Landschaften rund um den Glaubenberg zu entdecken, die Ruhe zu geniessen und mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein. Vorkenntnisse sind nicht vorausgesetzt, dafür Motivation und Kondition für rund vierstündige Wanderungen. Das Schneeschuhlaufen hilft Ihnen, den Gleichgewichtssinn und die Koordination von Bewegungsabläufen zu stärken. Auch Einsteiger/innen sind gerne willkommen und werden mit viel Einfühlungsvermögen unterstützt. Entspannung und Spass kommen nicht zu kurz. Eine Wellnessanlage ist vorhanden.

---

<b>Datum:</b>	Freitag, 27. Februar bis Sonntag, 1. März 2026
<b>Ort:</b>	Berghotel Langis, Stalden
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 320.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 280.00 pro Person
<b>Leitung:</b>	Lukas Birchmeier
<b>Spezielles:</b>	Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet
<b>Anmelden bis:</b>	27. Dezember 2025



Hier zur Anmeldung

## Blockkurs

# Gymnastiktage im Frühling

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

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

---

<b>Datum:</b>	Montag, 9. März bis Freitag, 13. März 2026
<b>Ort:</b>	Gästehaus Kloster Bethanien, St. Niklausen
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer mit Lavabo (Etagendusche/WC) inkl. Vollpension CHF 610.00 Einzelzimmer mit WC/Lavabo (Etagendusche) inkl. Vollpension CHF 700.00 Doppelzimmer mit WC/Dusche inkl. Vollpension CHF 690.00 pro Person
<b>Leitung:</b>	Niki Städeli, Ursula Pletscher
<b>Anmelden bis:</b>	9. Januar 2026



Hier zur Anmeldung

## Tageskurs

# Kulturtag Lenzburg und Besuch Stapferhaus

## Neu

Gesundheit ist das grosse Versprechen unserer Zeit – und wir alle investieren viel dafür. Doch was bedeutet gesund sein wirklich? Und wie gehen wir mit Krankheit um? Diese Fragen stehen im Zentrum der interaktiven Ausstellung «Hauptsache gesund. Eine Ausstellung mit Nebenwirkungen» in Lenzburg.

Eine Fachperson begleitet uns in einem dialogischen Rundgang, der zum Mitdenken und Austauschen anregt. Im Anschluss bleibt Zeit, die Ausstellung individuell zu erkunden.

Abgerundet wird der Tag durch ein spätes Mittagessen gegen 14:00 Uhr. Anschliessend besteht die Möglichkeit, individuell einen kleinen Stadtrundgang zu unternehmen oder die freie Zeit im reizvollen Städtchen Lenzburg zu geniessen. Die Altstadt mit ihren Kirchen, dem historischen Rathaus, sichtbaren Resten der alten Stadtmauer und der imposanten Höhenburg als markantem Wahrzeichen lädt zum Verweilen und Entdecken ein.

Ein inspirierender Tag für alle, die Gesundheit aus neuen Blickwinkeln erleben möchten. Persönlich, kritisch und im Austausch mit anderen.

---

<b>Datum:</b>	Freitag, 27. März 2026
<b>Ort:</b>	Lenzburg
<b>Preis:</b>	CHF 85.00 inkl. Kaffee/Gipfeli und Mittagessen
<b>Leitung:</b>	Sascha Feldmann
<b>Anmelden bis:</b>	27. Januar 2026



Hier zur Anmeldung

## Blockkurs

# Yoga, Klang und Stimme

Wir tauchen an diesem Wochenende mit Körper, Geist und Seele in die wohlthuende Praxis des Yogas ein. Die Körperübungen wirken stärkend, entspannend und ausgleichend, begleitet von Achtsamkeit und bewusster Atmung. Die Yogastunden sind nach dem Yin-Yang-Prinzip gestaltet, mit einem harmonischen Wechsel aus aktivierenden und entspannenden Elementen. Ergänzend verbinden wir uns mit Klängen und unserer Stimme. Intuitives Tönen und das Singen von Mantras lassen Schwingungen entstehen, die Körper und Herz harmonisieren.

Die naturnahe Umgebung lädt zu meditativen Spaziergängen ein und schenkt Raum, um die Seele baumeln zu lassen. Das Yoga-Wochenende eignet sich für Einsteiger/innen wie auch Erfahrene. Voraussetzung ist lediglich die Möglichkeit, sich auf der Matte frei zu bewegen (knien, sitzen, liegen, stehen).

<b>Datum:</b>	Karfreitag, 3. April bis Ostermontag, 6. April 2026
<b>Ort:</b>	zentrumRANFT, Flüeli-Ranft
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer (Dusche/WC auf Etage) inkl. Vollpension CHF 480.00 Doppelzimmer (Dusche/WC auf Etage) zur Einzelnutzung inkl. Vollpension CHF 580.00 Doppelzimmer (Dusche/WC auf Etage) inkl. Vollpension CHF 420.00 pro Person
<b>Leitung:</b>	Dinah Ehram
<b>Anmelden bis:</b>	3. Februar 2026



Hier zur Anmeldung

## Blockkurs

# Nordic Walking und Wandern am Bodensee

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

Einsteiger/innen werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen. Gymnastik und Turnen runden das Programm ab. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

<b>Datum:</b>	Samstag, 18. April bis Mittwoch, 22. April 2026
<b>Ort:</b>	Ferienhotel Bodensee, Berlingen
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 740.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 740.00 pro Person
<b>Leitung:</b>	Niki Städeli, Ursula Pletscher
<b>Anmelden bis:</b>	18. Februar 2026



Hier zur Anmeldung

## Blockkurs

# Klang und Bewegung im Toggenburg

Das Toggenburg ist das Tal der Klangwelt. Hier verbinden sich Klänge, Natur und Bewegung. In diesem Kurs möchten wir die Möglichkeiten dieser besonderen Umgebung nutzen und auskosten.

Am Morgen werden wir durch die Schwingung verschiedener Klanginstrumente wie dem grossen Gong und den Kristallklangschaalen in eine tiefe Entspannung geführt.

In der anschliessenden freien Bewegung zur Musik lernen wir, uns bewusster und achtsamer zu bewegen. Körperspannungen und Blockaden können sich lösen, neue Bewegungsformen werden entdeckt. Es geht darum, frei in Bewegung und Klang zu sein und mit allen Sinnen zu geniessen.

An den Nachmittagen wandern wir auf verschiedenen Abschnitten des Klangweges und besuchen das neu eröffnete Klanghaus sowie das Resonanzzentrum an den Schwendiseen. Im Kursraum besteht zudem die Möglichkeit, eine Einführung in verschiedene Klanginstrumente zu erhalten und diese selbst auszuprobieren.

**Datum:** Donnerstag, 14. Mai bis Sonntag, 17. Mai 2026 (Auffahrt)

**Ort:** Sunnehus Kur & Bildung, Wildhaus

**Preis:** Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 800.00

Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 720.00 pro Person

**Leitung:** Patricia Berghoff, Sandra Lehner

**Anmelden bis:** 14. März 2026



[Hier zur Anmeldung](#)



## Blockkurs

# Natur, Geschichte und Genuss in Glarus

## Neu

Unsere Reise beginnt in der Stadt Glarus, dem historischen und kulturellen Zentrum des gleichnamigen Kantons. Die Burgkapelle St. Michael lädt zum Besuch ein. Ein gemütlicher Rundwanderweg (ca. 1½ Std.) führt von Schwanden nach Elm entlang des Elmer Citro Quellenwegs mit erfrischendem Halt am bekannten Elmer Citro-Brunnen, wo wir das beliebte Getränk direkt an der Quelle kosten können.

Am Walensee entdecken wir die charmanten Ortschaften Unterterzen, Quarten und Quinten. Eine Schifffahrt bringt uns stimmungsvoll nach Weesen. Zurück in Glarus erfahren wir bei einer Führung Spannendes über die Geschichte der Stadt.

In geselliger Runde bildet die traditionelle Glarner Pastete ein kulinarisches Highlight des Kurses.

---

<b>Datum:</b>	Dienstag, 26. Mai bis Donnerstag 28. Mai 2026
<b>Ort:</b>	Hotel Post Glarnerhof, Glarus
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 460.00 Doppelzimmer zur Einzelnutzung inkl. Vollpension CHF 530.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 390.00 pro Person
<b>Leitung:</b>	Judith Vera Bützberger
<b>Anmelden bis:</b>	26. März 2026



Hier zur Anmeldung

## Blockkurs

# Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag

Eine breite und bunte Vielfalt an Aktivitäten erwartet Sie: Gymnastik, Turnen, Spaziergänge und leichte Wanderungen, alles in angemessenem Rahmen. Nach den körperlichen Aktivitäten finden regelmässig Entspannungsübungen statt.

Gedächtnistraining, Vorlesen und Spiele gehören ebenfalls zum abwechslungsreichen Programm. Die Geschichten und Berichte, die wir Ihnen vorlesen, regen zum Austausch an und Spiele stärken das Gemeinschaftsgefühl.

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

---

<b>Datum:</b>	Montag, 1. Juni bis Freitag, 5. Juni 2026
<b>Ort:</b>	Gästehaus Kloster Bethanien, St. Niklausen
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer mit Lavabo (Etagendusche/WC) inkl. Vollpension CHF 610.00 Einzelzimmer mit WC/Lavabo (Dusche auf Etage) inkl. Vollpension CHF 700.00 Doppelzimmer mit WC/Dusche inkl. Vollpension CHF 690.00 pro Person
<b>Leitung:</b>	Niki Städeli, Ursula Pletscher
<b>Anmelden bis:</b>	1. April 2026



Hier zur Anmeldung

## Blockkurs

# Wandern im Naturparadies Hasliberg

## Neu

Erleben Sie unvergessliche Wandertage inmitten der faszinierenden Alpenlandschaft! Auf abwechslungsreichen Touren geniessen wir die frische Bergluft und die beeindruckende Naturkulisse des Hasliberges. Ein Highlight ist der Besuch der imposanten Rosenlauischlucht, begleitet von spannenden Einblicken in die Themen Wasser und Gletscher.

Das Angebot richtet sich an Wanderfreudige jeden Niveaus, von Einsteiger/innen bis Fortgeschrittene sind alle herzlich willkommen.

Übernachtet wird im charmanten Hotel Panorama Hasliberg mit herrlicher Aussicht und wohltuender Atmosphäre – der perfekte Ort zum Entspannen nach aktiven Tagen in der Natur.

---

<b>Datum:</b>	Sonntag, 28. Juni bis Donnerstag, 2. Juli 2026
<b>Ort:</b>	Hotel Panorama, Hasliberg
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 680.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 590.00 pro Person
<b>Leitung:</b>	Daniela Borter
<b>Anmelden bis:</b>	28. April 2026



Hier zur Anmeldung

## Blockkurs

# Wanderwoche in Zernez – Naturgenuss im Herzen des Engadins

Erleben Sie unvergessliche Wandertage in der eindrucksvollen Bergwelt rund um Zernez – dem Tor zum Schweizerischen Nationalpark. Ob gemütlich oder sportlich: Die täglichen Touren (ca. 4 Stunden Wanderzeit) bieten sowohl für Einsteiger/innen als auch für geübte Wanderfreunde passende Routen und beeindruckende Ausblicke.

Untergebracht sind Sie im charmanten Wohlfühlhotel Baer & Post, mitten im malerischen Dorfkern von Zernez – ein Ort zum Ankommen und Wohlfühlen.

Entdecken Sie das sonnige Hochtal des Unterengadins, lassen Sie sich vom alpinen Charme verzaubern und geniessen Sie eine Woche voller Natur, Bewegung und Erholung.

---

<b>Datum:</b>	Sonntag, 5. Juli bis Sonntag, 12. Juli 2026
<b>Ort:</b>	Hotel Baer und Post, Zernez
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 1400.00 Doppelzimmer zur Einzelnutzung inkl. Vollpension CHF 1700.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 1230.00 pro Person
<b>Leitung:</b>	Lukas Birchmeier
<b>Anmelden bis:</b>	5. Mai 2026



Hier zur Anmeldung

## Blockkurs

# Wanderwoche in Celerina

Begleiten Sie uns ins traumhafte Engadin und entdecken Sie auf abwechslungsreichen Wandertouren die unberührte Natur dieser einzigartigen Region. Ob gemütlich oder sportlich: Wir bieten geführte Wanderungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden (ca. 4 Stunden Marschzeit), ganz nach Ihren Bedürfnissen.

Idyllische Bergseen laden unterwegs zur Rast ein und schenken Momente der Ruhe und Erholung. Ihr Zuhause während dieser aktiven Auszeit ist das charmante Hotel «Alte Brauerei», zentral gelegen in Celerina, direkt an den Wanderwegen.

Nach einem erfüllten Tag in der Bergwelt entspannen Sie im hauseigenen kleinen Wellnessbereich und lassen die Eindrücke des Tages in wohlthuender Atmosphäre nachklingen.

Wanderschuhe schnüren, durchatmen, auftanken – wir freuen uns auf Sie!

---

<b>Datum:</b>	Samstag 8. August bis Samstag 15. August 2026
<b>Ort:</b>	Hotel Alte Brauerei, Celerina
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 1100.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 850.00 pro Person
<b>Leitung:</b>	Angela Anzi
<b>Anmelden bis:</b>	8. Juni 2026



## Blockkurs

# Wandertage am idyllischen Schwarzsee

Entdecken Sie die sanft hügelige Landschaft rund um den malerischen Schwarzsee im Freiburger Sensegebiet – ein wahres Paradies für Wanderfreunde! Auf abwechslungsreichen Touren zwischen 4 und 6 Stunden erleben Sie intakte Natur, atemberaubende Ausblicke und herrliche Ruhe.

Die Wanderungen starten vielfach direkt ab dem Hotel und eignen sich sowohl für gemütliche Geniesserinnen und Geniesser als auch für sportlich Ambitionierte. Nach einem erlebnisreichen Tag entspannen Sie im Hotel direkt am See, im Garten, auf der Terrasse oder bei einem Schlummertrunk an der Bar.

---

<b>Datum:</b>	Dienstag, 18. August bis Dienstag, 25. August 2026
<b>Ort:</b>	Hotel Bad Schwarzsee, Schwarzsee
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 1360.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 1190.00 pro Person
<b>Leitung:</b>	Angela Anzi, Kyra Balderer
<b>Anmelden bis:</b>	18. Juni 2026



Hier zur Anmeldung

## Blockkurs

# Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee in Buochs

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. Dieses Jahr findet der Kanukurs in Buochs statt und wir erkunden einen sehr spannenden Teil des Vierwaldstättersees.

---

<b>Datum:</b>	Freitag, 21. August bis Sonntag, 23. August 2026
<b>Ort:</b>	Hotel Sternen, Buochs
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 470.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 410.00 pro Person
<b>Leitung:</b>	Lukas Birchmeier
<b>Anmelden bis:</b>	21. Juni 2026



Hier zur Anmeldung

## Blockkurs

# Wandern in der UNESCO Biosphäre

## Entlebuch

Auf Wanderungen durch entzückende Moor- und Berglandschaften entdecken wir die UNESCO Biosphäre Entlebuch, wo auch zwei Könige zu Hause sind. Wir wandern durch Hochmoorlandschaften und erfahren Naturwellness in der Kneipp-Anlage Schwandalpweiher. Viele sagen, es sei schweizweit die schönste Kneipp-Anlage. Ein herrlich duftender Kräutergarten sowie ein Barfussweg runden ein ganzheitliches Wellnesserlebnis ab. Mit dem Rauschen des Flusses im Ohr wandern wir dem Emmenuferweg entlang durch lauschige Auenwälder und streifen geschützte Moorbiotope und entdecken die einzigartige Pflanzenwelt der Region.

Anforderungen: Gute Kondition für mehrstündige Wanderungen auf teils mittelschweren Bergwanderwegen (reine Wanderzeiten ca. 3 - 4 Stunden).

---

<b>Datum:</b>	Sonntag, 30. August bis Donnerstag, 3. September 2026
<b>Ort:</b>	Kurhaus Flühli, Flühli
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer und Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 930.00
<b>Leitung:</b>	Daniela Borter
<b>Anmelden bis:</b>	30. Juni 2026



Hier zur Anmeldung

## Blockkurs

# Gymnastiktage im Herbst

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

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

---

<b>Datum:</b>	Montag, 5. Oktober bis Freitag, 9. Oktober 2026
<b>Ort:</b>	Gästehaus Bethanien, St. Niklausen
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer mit Lavabo (Etagendusche/WC) inkl. Vollpension CHF 610.00 Einzelzimmer mit WC/Lavabo (Etagendusche) inkl. Vollpension CHF 700.00 Doppelzimmer mit WC/Dusche inkl. Vollpension CHF 690.00 pro Person
<b>Leitung:</b>	Niki Städeli, Ursula Pletscher
<b>Anmelden bis:</b>	5. August 2026



Hier zur Anmeldung



Blockkurs

## 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.

---

<b>Datum:</b>	Freitag, 23. Oktober bis Montag, 26. Oktober 2026
<b>Ort:</b>	Sunnehus Wildhaus
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer inkl. Vollpension CHF 290.00 Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 250.00
<b>Leitung:</b>	Patricia Berghoff, Pascal Blunshi
<b>Anmelden bis:</b>	23. August 2026



## Tageskurs

# Kreativtag mit Makramee und Naturseife

## Neu

Ein Tageskurs für alle, die Kreativität mit natürlichen Materialien verbinden möchten. Der Vormittag beginnt mit dem Gestalten eines individuellen Makramee-Stücks. Zur Auswahl stehen unter anderem Blumenampeln, Wanddekorationen oder kleine Accessoires, wie zum Beispiel Schlüsselanhänger. Die Techniken werden Schritt für Schritt vermittelt. Handwerkliche Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Nach der kreativen Einheit folgt ein gemeinsames Mittagessen in entspannter Atmosphäre.

Am Nachmittag steht das Verzieren von Naturseifen im Mittelpunkt. Das Verzieren kann individuell gestaltet werden. Zur Verfügung stehen verschiedene Materialien wie getrocknete Blüten, Kaffeepulver, Duftöle, Glitzer, Tannenzweige, Fruchtscheiben, Seifenfarben, Gewürze und Stempel.

Die Seifen können mit Bändern, Papier und anderen Materialien verpackt werden. So entstehen kleine Kunstwerke, die sich wunderbar als Geschenk eignen.

---

<b>Datum:</b>	Samstag, 7. November 2026
<b>Ort:</b>	Klubschule Migros, Zug
<b>Preis:</b>	CHF 85.00 inklusive Materialkosten, Kaffee/Gipfeli und Mittagessen
<b>Leitung:</b>	Marlène Fritschi
<b>Anmelden bis:</b>	7. September 2026



Hier zur Anmeldung

## Blockkurs

# Bewegungstage vor den Festtagen am Bodensee

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

Gymnastik und Turnen sowie Nordic Walking oder Wandern: Dank diesen Aktivitäten können Sie Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Mobilität steigern.

Zur Einstimmung auf die Festtage lesen wir besinnliche Geschichten vor und runden das Programm mit weiteren Attraktivitäten stimmungsvoll ab. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

---

<b>Datum:</b>	Montag, 23. November bis Freitag, 27. November 2026
<b>Ort:</b>	Ferienhotel Bodensee, Berlingen
<b>Preis:</b>	Einzelzimmer und Doppelzimmer inkl. Vollpension CHF 750.00
<b>Leitung:</b>	Niki Städeli, Ursula Pletscher
<b>Anmelden bis:</b>	23. September 2026



Hier zur Anmeldung



## Semesterkurs

# Bewegungstage mit Gymnastik, Turnen und Wärmebad in Zürich

Die Bewegungstage im Wärmebad Käferberg sind seit vielen Jahren ein fester Bestandteil des Kursprogramms und häufig vollständig ausgebucht. Dies zeigt die anhaltende Nachfrage und die hohe Zufriedenheit der Teilnehmenden. Das Angebot richtet sich an Personen, die ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination erhalten oder gezielt fördern möchten. Auch ältere oder weniger sportliche Menschen können problemlos teilnehmen. Im Zentrum stehen Motivation und Freude an der Bewegung.

Trainiert werden unter anderem Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Koordination, Reaktion, Orientierung, Ausdauer und Mobilität. Die Turnhalle wird vielseitig genutzt. Zum Programm gehören Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, Schritt- und Gleichgewichtstraining sowie spielerische Elemente wie Kegeln.

Nach dem Turnen besteht die Möglichkeit, mit einer Begleitung das Wärmebad im selben Gebäude zu besuchen, um zu schwimmen oder sich zu entspannen.

---

<b>Datum:</b>	Freitag - Die Kursdaten sind auf der Homepage aufgeführt
<b>Ort:</b>	Turnhalle Wärmebad Käferberg
<b>Preis:</b>	CHF 20.00 pro Tag, inkl. Eintritt Wärmebad, exkl. Reisespesen und Kosten für Verpflegung
<b>Leitung:</b>	Niki Städeli

[Hier zur Anmeldung](#)



## Semesterkurs

# Bewegungskurs „Blind in Bewegung“

In der freien Bewegung, in einem geschützten Raum spüren wir plötzlich wieder unsere Lebendigkeit. Wir haben Spass und vergessen die Dinge, die uns im Alltag beschäftigen für eine Weile. Zwei Stunden lang dürfen wir unserem Körper die volle Aufmerksamkeit schenken. Durch bewusstes Atmen, Entspannen und Bewegen kommen Energien wieder in Fluss und wir wieder besser in Kontakt mit unserem Körper.

Der Kurs startet jeweils mit einer Befindlichkeitsrunde, darin sammeln wir die verschiedenen Bedürfnisse. Dann geht's los mit der Bewegung. Alle für sich, manchmal auch im Kontakt mit anderen, bewegen wir uns unbeschwert, spielerisch und tanzen unseren eigenen Rhythmus.

Der Kurs endet mit Klängen, Achtsamkeit und Ruhe.

Herzlich willkommen zum Schnuppern und Mitmachen.

- 
- Datum:** jeweils Freitagnachmittag um 16.30 Uhr,  
die Kursdaten sind auf der Homepage aufgeführt.
- Ort:** Bäumlisaal, Rychenbergstrasse 179, 8400 Winterthur
- Preis:** Die Kosten werden vom Schweizerischen Blindenbund getragen
- Leitung:** Patricia Berghoff, Körper- und Bewegungstherapeutin



Hier zur Anmeldung

## Semesterkurs

# Blind-Jogging – Gemeinsam in Bewegung

Blind-Jogging ist der gemeinnützige Dachverband für sehbeeinträchtigte und blinde Läufer/innen in der Schweiz. Als zentrale Anlaufstelle für den Blinden-Laufsport koordiniert der Verein Aktivitäten und Angebote überregional und fördert so die sportliche Teilhabe und soziale Integration.

Mit regionalen Sektionen in Aargau/Solothurn, Basel/Baseland, Bern, Luzern, St. Gallen und Zürich bietet Blind-Jogging ein vielseitiges Programm. Dazu gehören regelmässige Trainings, die Ausbildung von Blindenguides, Teilnahme an Volksläufen sowie umfassende Unterstützungsangebote für sehbeeinträchtigte Sportler/innen. Zudem engagiert sich der Verein in der Sensibilisierung der Öffentlichkeit und entwickelt Standards zur Zertifizierung im Bereich des begleiteten Laufens.

Blind-Jogging steht für Bewegung, Barrierefreiheit und Inklusion und schafft Räume, in denen Sport verbindet.



Weitere Informationen

## Semesterkurs

# Kreatives Werken in Liestal

Tauchen Sie ein in die Welt des kreativen Werkens und erleben Sie, wie erfüllend handwerkliches Tun sein kann! Unser Werkkurs richtet sich an alle, die gerne mit den Händen arbeiten, Neues ausprobieren und dabei sichtbare Ergebnisse erzielen möchten.

Im Zentrum steht das selbstständige Gestalten mit Holz und anderen Materialien, mit viel Raum für Individualität und persönliche Ideen. Dabei entstehen nicht nur schöne, sondern auch nützliche Objekte. Ob für den eigenen Gebrauch oder als besonderes Geschenk.

Unsere erfahrene Kursleitung begleitet Sie mit Herz und Fachwissen. Schritt für Schritt vermitteln wir die Grundlagen des Handwerks, immer so, dass Freude und Erfolgserlebnisse garantiert sind. Wir fördern Ihre Selbstständigkeit, helfen mit Tipps und Tricks, wo nötig, und feiern gemeinsam jeden kleinen Fortschritt.

Im Einklang mit den Jahreszeiten arbeiten wir mit abwechslungsreichen Werkstoffen und Materialien – für noch mehr Inspiration und Vielfalt.

---

<b>Datum:</b>	je nach Kursthema unterschiedlich
<b>Ort:</b>	Seminarzentrum Weideli, Liestal
<b>Preis:</b>	Kosten Kursmaterial
<b>Leitung:</b>	Marianne Kellerhals
<b>Anmelden:</b>	061 901 32 30   079 315 03 25 oder E-Mail: <a href="mailto:Marianne.kellerhals@bluewin.ch">Marianne.kellerhals@bluewin.ch</a>



## Die Kurskommission (KuKo) – gemeinsam Kurs nehmen

Die Kurskommission (KuKo) des Schweizerischen Blindenbundes setzt sich aus engagierten und erfahrenen Mitgliedern zusammen. Sie wirkt aktiv an der inhaltlichen Weiterentwicklung des Kursangebots mit und bringt dabei die Sichtweisen und Bedürfnisse der Kursteilnehmenden direkt in die Planung ein. Als Bindeglied zwischen Kursteilnehmenden, Regionalgruppen und der Bereichsleitung Kurse sorgt die KuKo dafür, dass Anliegen, Rückmeldungen und Ideen gehört und in die Planung aufgenommen werden. Dabei hat sie eine beratende Funktion und unterstützt die operative Leitung bei der Kursgestaltung und -entwicklung. Die Kommissionsmitglieder bringen eigene Kurserfahrungen mit, sind regional breit verankert und engagieren sich mit Fachwissen und grosser Nähe zur Zielgruppe. Ob bei der Entwicklung neuer Angebote, der Evaluation bestehender Kurse oder der Auswahl von thematischen Schwerpunkten – die KuKo sorgt dafür, dass das Kursprogramm aktuell, praxisnah und bedarfsgerecht bleibt. So entsteht ein vielfältiges Weiterbildungsangebot, das sehbehinderten und blinden Menschen neue Impulse gibt, den Alltag erleichtert und die Gemeinschaft stärkt.



Nicole Sourt Sánchez  
Regionalgruppe Zürich



Markus Eggimann  
Regionalgruppe Bern



Marc-André Schneider  
Regionalgruppe Nordwestschweiz

Die Geschäftsstelle wird  
vertreten durch:

Leonie Cagienard,  
Leitung Kurse und Zentrale Dienste

Sascha Feldmann,  
Kursadministration

## Das Team der Kursadministration stellt sich vor



Leonie Cagienard ist seit August 2024 für das Kurswesen und die zentralen Dienste des Schweizerischen Blindenbundes verantwortlich. Sie übernimmt die fachliche und personelle Führung der Kursadministration, der administrativen Mitarbeitenden sowie der Kursleitenden und vertritt den Verband in allen kursbezogenen Angelegenheiten. Zudem trägt sie die IT-Verantwortung und sorgt für die kontinuierliche Optimierung interner Prozesse. Ihr beruflicher Hintergrund in Gastronomie, Marketing und Projektleitung ergänzt diese Aufgaben optimal.



Sascha Feldmann verstärkt seit Dezember 2024 das Team der Kursadministration mit grossem Engagement und einer beeindruckenden persönlichen Geschichte.

Kurz vor dem Abschluss seiner Ausbildung zum Koch EFZ wurde er mit einer starken Seheinschränkung konfrontiert. Entschlossen stellte er sich der Herausforderung, absolvierte eine kaufmännische Ausbildung und bringt heute vielseitige Erfahrungen aus den Bereichen Versicherung, Immobilien und Kundenkontakt ein. Mit Hilfe moderner Hilfsmittel arbeitet er effizient und lösungsorientiert im administrativen Bereich.

Erreichbarkeit: Montag bis Donnerstag, 08:30 – 11:30 Uhr und 13:30 – 16:30 Uhr  
Telefon: 044 317 90 04 / E-Mail: [kurse@blind.ch](mailto:kurse@blind.ch)

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

## Schweizerischer Blindenbund

Kurse  
Friedackerstrasse 8  
8050 Zürich

+41 44 317 90 04  
kurse@blind.ch  
blind.ch

Der Schweizerische Blindenbund ist Zewo-zertifiziert.



Layout: Amber Kommunikation AG, Bern