



SBV FSA

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants



Schweizerische Caritasaktion
der Blinden

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



Kursprogramm 2021

Gemeinsam sehen wir mehr



Qualitativ hochstehende Bildungsangebote, ausgerichtet auf Ihre Bedürfnisse.

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

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

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

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

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

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

Inhaltsverzeichnis

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

Sport und Bewegung

Winterwoche in Arosa	8
Ski alpin 1	8
Schneeschuhlaufen in Habkern	Neu 9
Ski alpin 2	9
Ski alpin 2 (Kurzvarianten)	10
Bewegungstage im Winter	10
Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern	11
Schneeschuhlaufen auf dem Glaubenberg	11
Skitourenkurs	12
Skitourenkurs (Kurzvarianten)	12
Gymnastiktage im Frühling	13
Ski-Weekend Lenk – dank	Neu 13
Wandern und Nordic Walking am Bodensee	14
Bewegungstage im Frühling	14
Wandertage im Emmental	15
Schwungvolle Erlebnistage im Frühling	Neu 15
Blindengolf am Zugersee	16
Wandern und Nordic Walking im Seetal	Neu 16
Tandem-Tourenwoche mit Kultur	17
Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag	17
Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee	18
Auf einfachen Wanderwegen im Unterengadin	18
Wanderwoche in Zernez	Neu 19
Segeln auf dem Bodensee	19
Nordic Walking am Bodensee	Neu 20
Wanderwoche in Bergün	20
Bewegungstage im Herbst	21
Wandern im Bergparadies Lenzerheide	21
Gymnastiktage im Herbst	22
Wandertage im Berner Oberland	Neu 22
Schwungvolle Erlebnistage im Herbst	Neu 23
Nordic Walking auf dem Herzberg	23
Mobil und geistig fit im Herbst	24
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	Neu 24

Gesundheit und Wohlbefinden

Qigong und Taiji Wochenende	26
Wellness-Oase	26

Yoga-Oster-Weekend am Sarnersee	Neu	27
Sommerlich leicht		27
Qigong und Taiji		28
Sommerkurs Aktiv		28
Yoga-Wochenende in Einsiedeln		29
Aktivkurs im Herbst		29
Qigong und Taiji Wochenende		30
So bauen Sie Ihre mentale Stärke aus	Neu	30
Abschliessen, bewegen und geniessen		31

Kulinarisches und Genuss

Kochkurs im Frühsommer		34
Brotbackkurs	Neu	34
Kochkurs im Herbst		35
In Vino Veritas – Im Wein liegt die Wahrheit	Neu	35
Weihnachtsbäckerei	Neu	36

Musik und Tanz

Tango Argentino (März)		38
Tango Argentino (Oktober)		38
Music is life		39
Tanzend durch Griechenland	Neu	39

Kreativität und Handwerk

Kreativkurs im Frühling		42
Kreativkurs im Sommer		42
Kreative Flechtwoche		43
Kreatives Einstimmen auf Weihnachten		43
Kreativgruppe		44

Kultur, Natur und Spiel

Quiz- und Spieltage	Neu	46
Kulturtage an der Riviera	Neu	46
Auf nach Assisi!	Neu	47
Vogelstimmenkurs		47
Natur und Kultur	Neu	48
Duftende Heilkräuter und ihre Wirkung	Neu	48
Kulturknaller mit den Thuner Seefestspielen	Neu	49
Kulturwoche im Tessin		49
Kräuterkunde auf der Alp		50
Kulturtag in Freiburg		50

Inhaltsverzeichnis

Sprachen und Kommunikation

Tastfan – Fantast	52
Sprachkurse	52

SPEZIELLE KURSANGEBOTE

Autofahrkurs	54
--------------	----

Weitere Kursangebote

Kurse für Stellensuchende	56
Regionale Kurse	56
Cours romands	56
Apfelschule – Ihr Zugang zu Smartphone und Co	56
Bildungs- und Begegnungszentren	57
Kreativgruppen	57
4. Jass- und Kegelmeisterschaft	57
Tageskurse der CAB	57

Allgemeine Bedingungen

Anmeldung	60
Kosten	60
Abmeldungen	61
Versicherung	61

Chronologisches Inhaltsverzeichnis 63

Anmeldeformular für Kursteilnehmende	65
Anmeldeformular für Begleitpersonen	66
Impressum	67

Sport und Bewegung



Winterwoche in Arosa

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

Datum

Sonntag, 10. Januar bis

Sonntag, 17. Januar 2021

Leitung

Björn Saugy

Ort

Hotel Altein, Arosa

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1590.–, DZ CHF 1485.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1750.–, DZ CHF 1650.–

Spezielles

Preis inklusive Bergbahnticket, aber exklusive Mittagessen.

Anmeldeschluss

20. November 2020

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Ski alpin 1

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

Datum

Samstag, 16. Januar bis

Freitag, 22. Januar 2021

Leitung

Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen

Ort

Hotel National, Frutigen

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1350.–, DZ CHF 1260.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1485.–, DZ CHF 1386.–

Spezielles

Preis inklusive Bergbahnticket, aber exklusive Mittagessen.

Anmeldeschluss

20. November 2020

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Schneeschuh- laufen in Habkern

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

Datum

Freitag, 22. Januar bis

Sonntag, 24. Januar 2021

Leitung

Lukas Birchmeier

Ort

Sporthotel, Habkern

Preis

EZ CHF 280.–, DZ CHF 250.–

Spezielles

Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet.

Anmeldeschluss

15. Dezember 2020

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Neu

Ski alpin 2

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

Datum

Freitag, 22. Januar bis

Freitag, 29. Januar 2021

Leitung

Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen

Ort

Hotel Landhaus Adler, Frutigen

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1395.–, DZ CHF 1290.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1535.–, DZ CHF 1410.–

Spezielles

Preis inklusive Bergbahnticket, aber exklusive Mittagessen.

Anmeldeschluss

27. November 2020

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Ski alpin 2 (Kurzvarianten)

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

Datum

Freitag, 22. Januar bis

Montag, 25. Januar 2021 oder

Montag, 25. Januar bis

Freitag, 29. Januar 2021

Leitung

Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen

Ort

Hotel Landhaus Adler, Frutigen

Preis SBV-Mitglied

EZ inkl. HP CHF 690.– / CHF 890.–

DZ inkl. HP CHF 645.– / CHF 830.–

Preis Nichtmitglied

EZ inkl. HP CHF 760.– / CHF 975.–

DZ inkl. HP CHF 710.– / CHF 910.–

Anmeldeschluss

27. November 2020

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Bewegungstage im Winter

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

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

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

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

Datum

Mittwoch, 27. Januar bis

Sonntag, 31. Januar 2021

Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

Ort

Ferienhotel Bodensee, Berlingen

Preis

EZ und DZ CHF 650.–

Anmeldeschluss

15. Dezember 2020

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern

Geniessen Sie aktives Wintervergnügen in verschneiter Natur. Dieser Kurs bietet beim Langlaufen, Schneeschuhlaufen oder Winterwandern Gelegenheit dazu. Verbessern Sie Ihren Gleichgewichtssinn, Ihre Koordination und Ausdauer. Wir besuchen verschiedene Winter-sportgebiete in Les Mosses, im Saanenland und in Château-d'Oex. Die Freude sich im Schnee zu bewegen steht im Vordergrund.

Bei Bedarf kann Wintersportmaterial vor Ort gemietet werden.

Datum

Samstag, 6. Februar bis

Samstag, 13. Februar 2021

Leitung

Lukas Birchmeier

Ort

Hotel Roc & Neige, Château-d'Oex

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1420.–, DZ CHF 1245.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1560.–, DZ CHF 1370.–

Spezielles

Kurspreis Basis Halbpension.

Anmeldeschluss

4. Dezember 2020

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Schneeschuhlaufen auf dem Glaubenberg

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

Datum

Freitag, 26. Februar bis

Sonntag, 28. Februar 2021

Leitung

Lukas Birchmeier

Ort

Berghotel Langis, Stalden

Preis

EZ CHF 280.–, DZ CHF 250.–

Spezielles

Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet.

Anmeldeschluss

15. Dezember 2020

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Skitourenkurs

Anfangs März, im Frühlingschnee, 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 Tagwachten sind möglich, da die Touren dem Wetter und den Schneeverhältnissen angepasst werden.

Datum

Samstag, 27. Februar bis
Freitag, 5. März 2021

Leitung

Urs Steiner, Bergführer
Blindenskischule Frutigen

Ort

Hotel National, Frutigen

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1380.–, DZ CHF 1320.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1520.–, DZ CHF 1450.–

Spezielles

Mittagsverpflegung/Lunch im Preis
nicht inbegriffen.

Anmeldeschluss

4. Januar 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Skitourenkurs (Kurzvarianten)

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

Datum

Samstag, 27. Februar bis
Dienstag, 2. März 2021 oder
Dienstag, 2. März bis
Freitag, 5. März 2021

Leitung

Urs Steiner, Bergführer
Blindenskischule Frutigen

Ort

Hotel National, Frutigen

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 815.–, DZ CHF 785.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 895.–, DZ CHF 865.–

Spezielles

Mittagsverpflegung/Lunch im Preis
nicht inbegriffen.

Anmeldeschluss

4. Januar 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Gymnastiktage im Frühling

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

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

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

Datum

Montag, 8. März bis

Freitag, 12. März 2021

Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

Ort

Bethanien, St. Niklausen

Preis

EZ und DZ CHF 570.–

(WC/Dusche auf Etage)

EZ mit WC CHF 660.–

(Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 690.–

Anmeldeschluss

4. Januar 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Ski-Weekend Lenk – dänk

Neu

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

Datum

Freitag, 19. März bis

Sonntag, 21. März 2021

Leitung

Björn Saugy

Ort

Hotel Kreuz, Lenk

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 650.–, DZ CHF 630.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 900.–, DZ CHF 865.–

Spezielles

Preis inklusive Bergbahnticket,
aber exklusive Mittagessen.

Anmeldeschluss

8. Januar 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Wandern und Nordic Walking am Bodensee

Auf unseren vielseitigen Wanderungen und Nordic Walking-Touren geniessen wir das Frühlingserwachen in der Bodenseeregion. Wir nutzen das mehrheitlich flache Gelände und die vielen breiten Wege, um unsere Ausdauer und Fitness zu trainieren.

Unser Hotel befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofes Berlingen, was uns ermöglicht, viele verschiedene Gegenden zu erkunden.

Auch Nordic Walking-Anfängerinnen und -Anfänger sind willkommen. Sie haben die Möglichkeit, die Technik zu erlernen und umzusetzen.

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

Datum

Sonntag, 28. März bis

Donnerstag, 1. April 2021

Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

Ort

Ferienhotel Bodensee, Berlingen

Preis

EZ und DZ CHF 650.–

Anmeldeschluss

1. Februar 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Bewegungstage im Frühling

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

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

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

Datum

Montag, 26. April bis

Freitag, 30. April 2021

Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher,

Sandra Cangini

Ort

Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch

Preis

EZ CHF 670.–, DZ CHF 630.–

(mit WC/Dusche)

EZ CHF 560.– (WC/Dusche auf Etage)

Anmeldeschluss

15. Januar 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Wandertage im Emmental

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

Datum

Donnerstag, 29. April bis

Sonntag, 2. Mai 2021

Leitung

Toni Niffenegger

Ort

Hotel Hirschen, Langnau i.E.

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 590.–, DZ CHF 530.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 650.–, DZ CHF 585.–

Spezielles

Exklusive Bergbahntickets und ÖV

Anmeldeschluss

13. Februar 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Schwungvolle Neu Erlebnistage im Frühling

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

Datum

Freitag, 30. April bis

Donnerstag, 6. Mai 2021

Leitung

Patricia Berghoff, Daniel Borter

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis

EZ CHF 780.–, DZ CHF 660.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 650.–, DZ CHF 610.–)

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Anmeldeschluss

1. März 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Blindengolf am Zugersee

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

Datum

Freitag, 7. Mai bis

Montag, 10. Mai 2021

Leitung

Thomas Gisler, Karin Becker

Ort

Apart Hotel, Rotkreuz (beim Bahnhof)

Preis

EZ CHF 580.–, DZ CHF 420.–

(Abreise am Mo)

EZ CHF 490.–, DZ CHF 350.–

(Abreise am So)

Spezielles

inkl. Hotel, VP, Kurs und Transfer

Anmeldeschluss

5. März 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Wandern und Nordic Walking im Seetal Neu

Auf unseren Wanderungen und Nordic Walking-Touren erkunden wir das vielseitige Seetal. Dank den vielen breiten Wegen, teilweise mit leichten Auf- und Abstiegen, können wir unsere Ausdauer und Fitness auf ideale Weise trainieren. Auch Nordic Walking-Anfängerinnen und -Anfänger sind willkommen. Sie haben die Möglichkeit, die Technik zu erlernen und umzusetzen. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum

Donnerstag, 13. Mai bis

Sonntag, 16. Mai 2021

Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

Ort

Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch

Preis

EZ CHF 500.–, DZ CHF 470.–

(mit WC/Dusche)

EZ CHF 420.–

(WC/Dusche auf Etage)

Anmeldeschluss

1. Februar 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Tandem-Tourenwoche mit Kultur

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

Datum

Samstag, 29. Mai bis

Samstag, 5. Juni 2021

Leitung

Lukas Birchmeier

Ort

Diverse Hotels an der Strecke

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1500.–, DZ CHF 1360.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1635.–, DZ CHF 1480.–

Spezielles

Eigenes Tandem von Vorteil.

Miete für Tandem CHF 150.–.

Anmeldeschluss

12. März 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag

Eine breite und bunte Vielfalt an Aktivitäten erwartet Sie: Gymnastik, Spaziergänge, Wanderungen und Nordic Walking-Touren, alles in angemessenem Rahmen. Auch Entspannungsübungen sind vorgesehen. Quiz und Spiele stärken das Gemeinschaftsgefühl. Die Geschichten und Berichte, die wir Ihnen vorlesen, vermitteln viel Wissenswertes und regen zum Austausch an. Dieser Kurs eignet sich auch für ältere, bewegungsfreudige Personen. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum

Montag, 31. Mai bis

Freitag, 4. Juni 2021

Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

Ort

Bethanien, St. Niklausen

Preis

EZ und DZ CHF 570.–

(WC/Dusche auf Etage)

EZ mit WC CHF 660.–

(Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 690.–

Anmeldeschluss

15. März 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee

Beim Kanufahren erleben Sie die Natur, Weite und Ruhe auf besondere Art. Der Vierwaldstättersee bietet mit seinen Buchten eine einmalige Kulisse. Es ist eine wunderschöne Herausforderung, sich mit eigener Muskelkraft fortzubewegen, die Balance zu halten und über das Wasser zu gleiten. Im Kurs werden Grundkenntnisse des Kanufahrens vermittelt. Sie werden von einem fachkundigen Team angeleitet. Für die Teilnahme am Kurs sind Freude am Wasser, gute Schwimmkenntnisse, Beweglichkeit sowie Motivation, etwas Neues zu wagen, Voraussetzung. Wir übernachten im Backpackers nahe der Einstiegsstelle.

Datum

Freitag, 18. Juni bis

Sonntag, 20. Juni 2021

Leitung

Lukas Birchmeier

Ort

Backpackers, Luzern

Preis

EZ klein CHF 260.–

(sehr beschränkt vorhanden)

EZ CHF 290.–, DZ CHF 210.–

(WC/Dusche auf Etage)

Spezielles

Einfache, zweckmässige Unterkunft

Anmeldeschluss

15. April 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Auf einfachen Wanderwegen im Unterengadin

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

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

Datum

Samstag, 19. Juni bis

Samstag, 26. Juni 2021

Leitung

Simone Grohrock Stocker,

Benno Stocker

Ort

Hotel Bellavista, Ftan

Preis

EZ CHF 1050.–, DZ CHF 945.–

(HP + Lunch)

Spezielles

Wanderzeit: 2-3 Std.,

Schwierigkeitsgrad leicht

Anmeldeschluss

19. April 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Wanderwoche in Zernez

Neu

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

Segeln auf dem Bodensee

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

Datum

Samstag, 10. Juli bis

Samstag, 17. Juli 2021

Leitung

Lukas Birchmeier

Ort

Hotel Baer und Post, Zernez

Preis

EZ Standard CHF 980.–,

EZ gross CHF 1080.–

DZ CHF 830.–

Anmeldeschluss

1. Mai 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Datum

Samstag, 14. August 2021

Leitung

Segel-Sport-Club Romanshorn SSCRo,

Herr Isenrich

Ort

Romanshorn

Preis

CHF 15.– inklusive Mittagessen

Spezielles

Bitte organisieren Sie Ihre

Begleitperson selbst.

Anmeldeschluss

9. Juli 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

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. Anfängerinnen und Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum

Samstag, 4. September bis
Montag, 6. September 2021

Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

Ort

Ferienhotel Bodensee, Berlingen

Preis

EZ und DZ CHF 350.–

Anmeldeschluss

1. Mai 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Neu

Wanderwoche in Bergün

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

Datum

Samstag, 4. September bis
Samstag, 11. September 2021

Leitung

Lukas Birchmeier

Ort

Hotel Weisses Kreuz, Bergün

Preis

EZ CHF 1010.–, DZ CHF 840.–

Anmeldeschluss

1. Juli 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Bewegungstage im Herbst

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

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

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

Datum

Freitag, 17. September bis

Dienstag, 21. September 2021

Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher,

Sandra Cangini

Ort

Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch

Preis

EZ CHF 670.–, DZ CHF 630.–

(mit WC/Dusche)

EZ CHF 560.– (WC/Dusche auf Etage)

Anmeldeschluss

15. Juni 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Wandern im Bergparadies Lenzerheide

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

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

Datum

Sonntag, 19. September 2021 bis

Sonntag, 26. September 2021

Leitung

Simone Grohrock Stocker,

Benno Stocker

Ort

Hotel Dieschen, Lenzerheide

Preis

EZ CHF 1050.–, DZ CHF 945.–

(HP + Lunch)

Spezielles

Wanderzeit: 4-6 Std.,

Schwierigkeitsgrad mittel bis

anspruchsvoll

Anmeldeschluss

16. Juli 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Gymnastiktage im Herbst

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

Als Ergänzung zur Gymnastik bieten wir Ihnen am Nachmittag kleine Wanderungen, Spaziergänge und Entspannungsübungen an.
Rahmenprogramm: Vorlesen von Geschichten und Berichten sowie Spiele.
Hinreise am Vormittag mit der Gruppe.
Kursende nach dem Mittagessen.

Datum

Montag, 4. Oktober bis

Freitag, 8. Oktober 2021

Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

Ort

Bethanien, St. Niklausen

Preis

EZ und DZ CHF 570.–

(WC/Dusche auf Etage)

EZ mit WC CHF 660.–

(Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 690.–

Anmeldeschluss

1. August 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Wandertage im Berner Oberland

Neu

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

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

Datum

Donnerstag, 7. Oktober

Sonntag, 10. Oktober 2021

Leitung

Toni Niffenegger

Ort

Hotel Artos, Interlaken

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 660.–, DZ CHF 582.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 720.–, DZ CHF 640.–

Spezielles

Lunch/Mittagsverpflegung im Preis

inbegriffen, aber exklusive

Bergbahntickets und ÖV

Anmeldeschluss

2. Juli 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Schwungvolle Erlebnistage im Herbst

Neu

Nordic Walking auf dem Herzberg

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

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

Datum

Samstag, 9. Oktober bis

Donnerstag, 14. Oktober 2021

Leitung

Patricia Berghoff, Daniel Borter

Ort

Hotel Ländli, Oberägeri

Preis

EZ CHF 750.–, DZ CHF 710.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 650.–, DZ CHF 580.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Anmeldeschluss

6. August 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Datum

Freitag, 15. Oktober bis

Sonntag, 17. Oktober 2021

Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

Ort

Haus für Bildung und Begegnung

Herzberg, Asp ob Aarau

Preis

EZ CHF 330.–, DZ CHF 270.–

(mit WC/Dusche)

EZ CHF 270.–

(WC/Dusche auf Etage)

Anmeldeschluss

15. August 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Mobil und geistig fit im Herbst

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

Datum

Freitag, 29. Oktober bis

Freitag, 5. November 2021

Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

Ort

Seminarzentrum Ländli, Oberägeri

Preis

EZ CHF 1170.–, DZ CHF 980.–

(mit WC/Dusche)

EZ CHF 875.–

(WC/Dusche auf Etage)

Anmeldeschluss

15. Juli 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Neu

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

Datum

Freitag, 12. November bis

Sonntag, 14. November 2021

Leitung

Patricia Berghoff, Zora Heinrich

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis

EZ CHF 350.– (mit WC/Dusche)

EZ CHF 290.– (WC/Dusche auf Etage)

Anmeldeschluss

1. Juli 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Gesundheit und Wohlbefinden



Qigong und Taiji Wochenende

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

Datum

Freitag, 29. Januar bis

Montag, 1. Februar 2021

Leitung

Hans-Peter Sibler

Ort

Hotel Ländli, Oberägeri

Preis

EZ CHF 430.–, DZ CHF 340.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 290.–, DZ CHF 220.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Spezielles

Kursbeginn mit dem Mittagessen,

Kursende nach Kurzsequenz um 11 h

Anmeldeschluss

30. November 2020

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Wellness-Oase

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

Datum

Montag, 1. Februar bis

Sonntag, 7. Februar 2021

Leitung

Simone Grohrock Stocker

Ort

Hotel Ländli, Oberägeri/ZG

Preis

EZ CHF 850.–, DZ CHF 670.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 570.–, DZ CHF 440.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Anmeldeschluss

1. Dezember 2020

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Yoga-Oster-Weekend **Neu** am Sarnersee

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

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

Datum

Donnerstag, 1. April bis

Sonntag, 4. April 2021

Leitung

Gabriela Bernet

Ort

Hotel Kurhaus am Sarnersee,

Wilten/Sarnen

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 520.–, DZ CHF 475.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 575.–, DZ CHF 525.–

Anmeldeschluss

22. Januar 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Sommerlich leicht

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

Datum

Freitag, 4. Juni bis

Sonntag, 13. Juni 2021

Leitung

Theres Raimondi

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis

EZ CHF 1280.–, DZ CHF 1150.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 980.–, DZ CHF 870.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Anmeldeschluss

5. April 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Qigong und Taiji

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

Datum

Samstag, 3. Juli bis

Samstag, 10. Juli 2021

Leitung

Hans-Peter Sibler, Theres Raimondi

Ort

Hotel Ländli, Oberägeri

Preis

EZ CHF 920.–, DZ CHF 810.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 680.–, DZ CHF 530.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Anmeldeschluss

3. Mai 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Sommerkurs Aktiv

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

Datum

Samstag, 17. Juli bis

Samstag, 31. Juli 2021

Leitung

Doris Blum, Anna Schori

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis

EZ CHF 1980.–, DZ CHF 1650.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 1400.–, DZ CHF 1150.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Anmeldeschluss

17. Mai 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Yoga-Wochenende in Einsiedeln

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

Zwischen den Kursblöcken bleibt Zeit, um einen Spaziergang zum See zu unternehmen, Einsiedeln zu entdecken oder die Seele baumeln zu lassen. Dieses Wochenende ist für Einsteiger wie auch für Geübte geeignet.

Datum

Donnerstag, 23. September bis
Sonntag, 26. September 2021

Leitung

Gabriela Bernet

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 520.–, DZ CHF 475.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 575.–, DZ CHF 525.–

Anmeldeschluss

18. Juni 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Aktivkurs im Herbst

Einsiedelns liebliche Landschaft lädt uns ein, bunte und entspannende Herbsttage zu geniessen. Verschiedene Ausflüge und Spaziergänge entführen uns in die Natur oder an lokale Anlässe. Die Teilnahme ist auch für die in der Mobilität eingeschränkten Personen möglich, vorausgesetzt, Sie können mit oder ohne Hilfsmittel die öffentlichen Verkehrsmittel benützen.

Tägliche Gymnastik mit leichten Bewegungsübungen, gemeinsames Singen und Musizieren im Haus oder am Feuer runden die erholsamen Tage ab. Jeder kann mitmachen und ist willkommen. Anreise am Nachmittag, Kursende nach dem Mittagessen.

Datum

Mittwoch, 29. September bis
Mittwoch, 6. Oktober 2021

Leitung

Theres Raimondi

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis

EZ CHF 950.–, DZ CHF 830.–
(mit Dusche/WC)

EZ CHF 720.–, DZ CHF 650.–
(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Anmeldeschluss

30. Juli 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Qigong und Taiji Wochenende

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

Datum

Freitag, 22. Oktober bis

Montag, 25. Oktober 2021

Leitung

Hans-Peter Sibler

Ort

Hotel Ländli, Oberägeri

Preis

EZ CHF 430.–, DZ CHF 340.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 290.–, DZ CHF 220.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Spezielles

Kursbeginn mit dem Mittagessen,

Kursende nach Kurzsequenz um 11 h

Anmeldeschluss

20. August 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

So bauen Sie Ihre mentale Stärke aus

Neu

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

Datum

Donnerstag, 28. Oktober bis

Sonntag, 31. Oktober 2021

Leitung

Scherhag Anita

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 550.–, DZ CHF 515.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 615.–, DZ CHF 565.–

Anmeldeschluss

23. Juli 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Abschliessen, bewegen und geniessen

... das Jahr in der wohltuenden Gemeinschaft einer Kurs-Gruppe ausklingen lassen und das neue Jahr kraftvoll beginnen – was wollen Sie mehr? Sie tauschen Ihre Gedanken vor dem Hintergrund des Jahreswechsels in Gesprächsrunden aus und hören sich zusammen ein Hörspiel oder eine Fortsetzungsgeschichte an. Wer möchte, kann sich kreativ betätigen, leichte Gymnastik, Spaziergänge und kleine Ausflüge in der reizvollen Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm. Das Hotel Allegro bietet schöne Zimmer, feines Essen und nicht zuletzt eine familiäre, freundliche Atmosphäre. Lassen Sie sich zum Jahreswechsel verwöhnen.

Datum

Sonntag, 26. Dezember 2021 bis

Sonntag, 2. Januar 2022

Leitung

Roland Gruber, Theres Raimondi

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis

EZ CHF 950.–, DZ CHF 830.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 720.–, DZ CHF 650.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Anmeldeschluss

29. Oktober 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66





Kulinarisches und Genuss

Kochkurs im Frühsommer

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

Datum

Donnerstag, 13. Mai bis

Sonntag, 16. Mai 2021

Leitung

Claudia Schluchter

Ort

Hotel Meiringen, Meiringen

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 540.–, DZ CHF 430.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 595.–, DZ CHF 475.–

Spezielles

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

Anmeldeschluss

12. März 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Brotbackkurs

Neu

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

Datum

Donnerstag, 27. Mai bis

Montag, 31. Mai 2021

Leitung

Theres Raimondi

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis

EZ CHF 480.–, DZ CHF 420.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 390.–, DZ CHF 360.–

(Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Anmeldeschluss

26. März 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Kochkurs im Herbst

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

Datum

Donnerstag, 30. September bis
Sonntag, 3. Oktober 2021

Leitung

Claudia Schluchter

Ort

Hotel Meiringen, Meiringen

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 540.–, DZ CHF 430.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 595.–, DZ CHF 475.–

Spezielles

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

Anmeldeschluss

16. Juli 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

In Vino Veritas – Neu Im Wein liegt die Wahrheit

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

Datum

Donnerstag, 14. Oktober bis
Montag, 18. Oktober 2021

Leitung

Gabi Waber

Ort

Arenenberg, Salenstein

Preis

EZ CHF 560.–, DZ CHF 480.–

Spezielles

Kursbeginn abends, Kursende
nach dem Frühstück, inkl. HP und
Rahmenprogramm.

Anmeldeschluss

13. August 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Weihnachtsbäckerei **Neu**

Was gibt es Schöneres, als in der Adventszeit gemeinsam zu backen, die schönen Weihnachtsguetzli zu verschenken oder gleich selbst zu geniessen? Erfüllt von weihnächtlicher Vorfreude backen wir Mailänderli, Brunzli, Zimtsterne, Spitzbuebe und andere. Die verschiedenen Sorten lassen bestimmt keine Wünsche offen. Am Ende des Kurses dürfen Sie Ihre Kreationen schön verpackt mit nach Hause nehmen. Spaziergänge in der näheren Umgebung, Weihnachtsgeschichten und gemütliches Beisammensein am Kaminfeuer im liebevoll dekorierten Hotel Allegro runden das Programm ab. Kursbeginn mit dem Mittagessen, Kursende 11 Uhr.

Datum

Freitag, 17. Dezember bis

Montag, 20. Dezember 2021

Leitung

Theres Raimondi

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis

EZ CHF 380.–, DZ CHF 320.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 280.–, DZ CHF 250.–

(mit WC, Lavabo, Etagedusche)

Anmeldeschluss

15. Oktober 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66



Musik und Tanz

Tango Argentino (März)

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

Datum

Freitag, 12. März bis

Sonntag, 14. März 2021

Leitung

Dinah Ehram, Markus Grunder

Ort

Bethanien, St. Niklausen

Preis

EZ mit WC CHF 345.–

(Dusche auf Etage)

EZ (mit Führhund) CHF 300.–

(WC/Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 360.–

Anmeldeschluss

4. Januar 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Tango Argentino (Oktober)

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

Datum

Freitag, 22. Oktober bis

Sonntag, 24. Oktober 2021

Leitung

Dinah Ehram, Markus Grunder

Ort

Bethanien, St. Niklausen

Preis

EZ mit WC CHF 345.–

(Dusche auf Etage)

EZ (mit Führhund) CHF 300.–

(WC/Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 360.–

Anmeldeschluss

15. August 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Music is life

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

Datum

Samstag, 30. Oktober bis

Samstag, 6. November 2021

Leitung

Ruth Bieri, Irene Gehring

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis

EZ CHF 930.–, DZ CHF 840.–

EZ CHF 810.–, DZ CHF 760.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Spezielles

Kursbeginn mit, Kursende nach

dem Mittagessen

Anmeldeschluss

27. August 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Tanzend durch Griechenland

Neu

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

Datum

Freitag, 26. November bis

Sonntag, 28. November 2021

Leitung

Gabriella Eisenring

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 340.–, DZ CHF 310.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 375.–, DZ CHF 340.–

Anmeldeschluss

20. August 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37



Kreativität und Handwerk



Kreativkurs im Frühling

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

Datum

Samstag, 20. März bis

Sonntag, 28. März 2021

Leitung

Theres Raimondi

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis

EZ CHF 1090.–, DZ CHF 930.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 820.–, DZ CHF 730.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Anmeldeschluss

22. Januar 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Kreativkurs im Sommer

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

Datum

Mittwoch, 4. August bis

Montag, 9. August 2021

Leitung

Theres Raimondi

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis

EZ CHF 680.–, DZ CHF 620.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 550.–, DZ CHF 430.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Anmeldeschluss

4. Juni 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Kreative Flechtwoche

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

Datum

Sonntag, 17. Oktober bis

Samstag, 23. Oktober 2021

Leitung

Urs Schwarz

Ort

Hotel Hirschen, Langnau

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 980.–, DZ CHF 920.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1080.–, DZ CHF 1010.–

Anmeldeschluss

14. August 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Kreatives Einstimmen auf Weihnachten

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

Datum

Samstag, 27. November bis

Sonntag, 5. Dezember 2021

Leitung

Theres Raimondi

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis

EZ CHF 1080.–, DZ CHF 950.–
(mit Dusche/WC)

EZ CHF 820.–, DZ CHF 740.–
(mit Lavabo, Etagedusche)

Spezielles

Kursbeginn mit dem Mittagessen,
Abreise nach dem Frühstück.

Anmeldeschluss

24. September 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Kreativgruppe

Vielfältig. Lehrreich. Sozial.

In der Kreativgruppe treffen Sie sich wöchentlich oder alle zwei Wochen in geselliger Atmosphäre.

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

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

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

Datum

Wochentag abhängig vom Kursort

Leitung

Abhängig vom Kursort

Ort

Aarau, Basel, Bern, Biel, Burgdorf,
Chur, Freiburg, Luzern, Rapperswil,
Spiez, Thun, Weinfelden, Winterthur,
Zürich

Preis inkl. MWST

CHF 100.– pauschal pro Jahr
exkl. Material

Anmeldeschluss

Anmeldung laufend,
Schnuppernachmittag erforderlich

Veranstalter

SBV, 031 390 88 29

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

Kultur, Natur und Spiel

Quiz- und Spieltage

Neu

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

Datum

Donnerstag, 25. Februar bis

Montag, 1. März 2021

Leitung

Theres Raimondi

Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis

EZ CHF 480.–, DZ CHF 420.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 390.–, DZ CHF 360.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

Anmeldeschluss

28. Dezember 2020

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Kulturtage an der Riviera

Neu

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

Datum

Freitag, 23. April bis

Montag, 26. April 2021

Leitung

Andrea Vetsch

Ort

Hôtel du Léman, Jongny / Vevey

Preis

EZ CHF 460.–, DZ CHF 380.–

(inkl. Hotel, HP und Rahmenprogramm)

Anmeldeschluss

19. Februar 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Auf nach Assisi!

Neu

Vogelstimmenkurs

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.

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

Datum

Sonntag, 9. Mai bis

Sonntag, 16. Mai 2021

Leitung

Nadia Rudolf von Rohr, Monika Hug

Ort

Hotel La Rocca, Assisi / Italien

Preis

EZ CHF 1250.– (mit Dusche/WC)

DZ CHF 1100.– (mit Dusche/WC)

Anmeldeschluss

8. Februar 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Datum

Donnerstag, 13. Mai bis

Sonntag, 16. Mai 2021

Leitung

Jürg Hostettler, Erika Weber

Ort

Hotel Schiff am See, Murten

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 755.–, DZ CHF 710.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 830.–, DZ CHF 780.–

Anmeldeschluss

19. Februar 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Natur und Kultur

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

Datum

Donnerstag, 10. Juni bis

Sonntag, 13. Juni 2021

Leitung

Judith Vera Bützberger

Ort

Hotel Bären, Twann

Preis

EZ CHF 710.–, DZ CHF 640.– (Seesicht)

EZ gross CHF 680.– (Bergseite)

EZ klein CHF 620.– (Bergseite)

Anmeldeschluss

1. April 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Neu

Duftende Heilkräuter und ihre Wirkung

Neu

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

Datum

Freitag, 11. Juni bis

Sonntag, 13. Juni 2021

Leitung

Markus Metzger, Naturdrogist und Aromaspezialist

Ort

Hotel Artos, Interlaken

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 380.–, DZ CHF 300.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 415.–, DZ CHF 330.–

Anmeldeschluss

5. März 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Kulturknaller mit den Thuner Seefestspielen

Neu

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

Datum

Donnerstag, 12. August bis

Montag, 16. August 2021

Leitung

Gabi Waber, Theres Raimondi

Ort

Hotel Seeblick, Spiez

Preis

EZ CHF 780.–, DZ CHF 690.–

(mit Dusche/WC)

Spezielles

inkl. VP und Rahmenprogramm

Anmeldeschluss

11. Juni 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Kulturwoche im Tessin

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

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

Datum

Samstag, 21. August bis

Samstag, 28. August 2021

Leitung

Anna Schori, Doris Blum

Ort

Hotel Colorado, Lugano

Preis

EZ CHF 1050.–, DZ CHF 945.–

(mit Dusche/WC)

Anmeldeschluss

25. Juni 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Kräuterkunde auf der Alp

Wir wandern und pflücken Wildkräuter. Dabei lernen wir den achtsamen Umgang beim Sammeln in der freien Natur. Wir beachten die Naturgesetze und die Bestimmungen, die beim Sammeln wichtig sind. Aus den gesammelten Wildkräutern kochen wir in einer gemütlichen Alphütte mit Holzofen ein Menü, das wir gemeinsam geniessen werden. Ihre persönlichen Fragen über die Heilkraft der Kräuter werden an diesem Workshop 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. 1:1 Begleitung, Schwierigkeitsgrad der Wanderung: leicht

Datum

Freitag, 27. August bis

Sonntag, 29. August 2021

Leitung

Katharina Reichmuth

Ort

Berghotel Alp Sellamatt, Alt St. Johann

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 440.–, DZ CHF 420.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 485.–, DZ CHF 460.–

Anmeldeschluss

25. Juni 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Kulturtag in Freiburg

Neu

Freiburg gilt als eines der schönsten mittelalterlichen Architekturbeispiele Europas. Im Gutenberg Museum werden die verschiedenen Aspekte der Buchdruckerei lebendig dargestellt. Am Vormittag hören Sie bei einer Führung, wie Bücher vor 1450 hergestellt wurden, wie die Erfindung Johannes Gutenbergs den Buchdruck revolutionierte und lernen verschiedene Drucktechniken kennen. Beim Stadtrundgang am Nachmittag werden Sie so viel wie möglich berühren, riechen und schmecken können und erhalten so einen Eindruck dieser zweisprachen Stadt an der Saane.

Datum

Freitag, 3. September 2021

Leitung

Manuela Bittel

Ort

Freiburg

Preis

CHF 50.–, inkl. Mittagessen

Anmeldeschluss

1. Juli 2021

Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

Sprachen und Kommunikation



Tastfan – Fantast

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

Datum

Montag, 12. April bis

Samstag, 17. April 2021

Leitung

Regula Schütz und Hanni Wüthrich

Ort

Hotel Artos, Interlaken

Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 855.–, DZ CHF 750.–

Preis Nichtmitglied

EZ CHF 940.–, DZ CHF 825.–

Anmeldeschluss

29. Januar 2021

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Sprachkurse

Möchten Sie schon lange eine neue Sprache lernen oder Ihre bereits erworbenen Kenntnisse aufbessern? Sind Sie interessiert im jeweiligen Sprachgebiet Ferien zu machen und dabei die Sprache zu lernen?

Teilen Sie uns Ihre Erwartungen und Verfügbarkeit für den gewünschten Sprachkurs mit. Gerne nehmen wir Ihre Wünsche entgegen.

Ort

Stadt in der jeweiligen Sprachregion

(Schweiz)

Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

Spezielle Kursangebote

Autofahrkurs

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

Datum

Donnerstag, 4. März bis

Samstag, 6. März 2021

Donnerstag, 20. Mai bis

Samstag, 22. Mai 2021

Donnerstag, 9. September bis

Samstag, 11. September 2021

Leitung

Gabi Waber

Ort

Bildungszentrum Arenenberg,

Salenstein

Preis pro Kurs

EZ CHF 310.–, DZ CHF 260.–

(mit Dusche/WC)

Anmeldeschluss

4. Januar / 19. März / 9. Juli 2021

Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

Weitere Kursangebote



Kurse für Stellensuchende

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

«Erfolgreich bewerben»

Teilnehmende erstellen einen aussagekräftigen Lebenslauf und lernen die bestmögliche Antwort auf das Stelleninserat in Form des Motivations-schreibens 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).

Apfelschule – Ihr Zugang zu Smartphone und Co

Die Apfelschule hilft Ihnen beim Einstieg und zeigt Ihnen auf, wie Sie mehr aus Ihren smarten Helfern herauszuholen können. Das Kursangebot finden Sie auf www.apfelschule.ch oder bestellen es bei kurse@apfelschule.ch.

Bildungs- und Begegnungszentren

Die Bildungs- und Begegnungszentren (BBZ) in Bern, Lausanne, Luzern, St. Gallen und Zürich bieten regelmässig Kurse an. Mehr Informationen: www.sbs-fsa.ch/bbz.

Kreativgruppen

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

Mehr Informationen: www.sbv-fsa.ch/kreativgruppen, Stelle für Kreativgruppen, Tel. 031 390 88 29, kreativgruppen@sbv-fsa.ch.

4. Jass- und Kegelmeisterschaft

Das OK lädt Sie zur 4. Jass- und Kegelmeisterschaft vom 5.-7. November 2021 in Schönenwerd ein. Mehr Infos und Anmeldung: Erika Weber, Tel. 079 733 15 44, erika-weber@bluewin.ch

Tageskurse der CAB

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

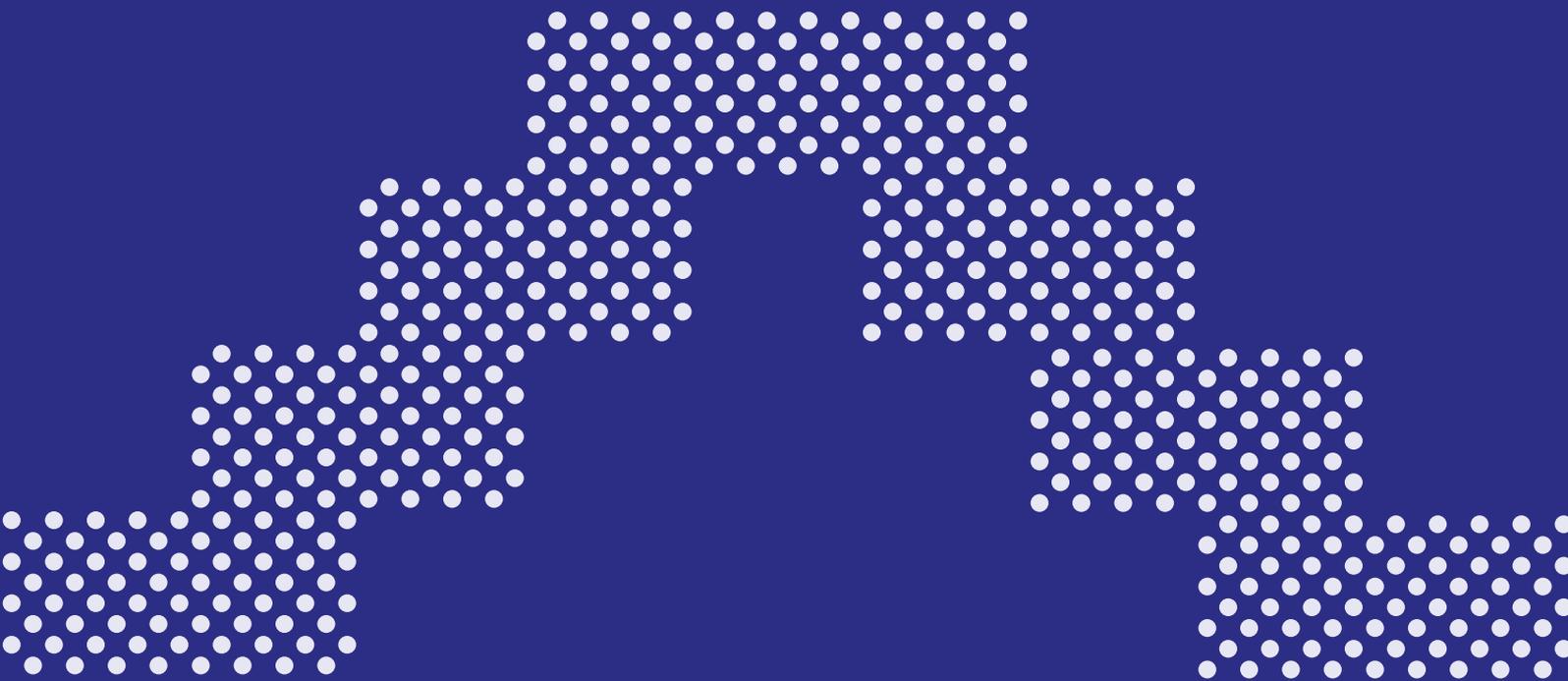
- Wandern & Bewegung
- Kreativität & Begegnung
- Weiterbildung & Lernen
- Kultur & Gesellschaft

Die Broschüre mit den Tagesangeboten kann ab November 2020 in Grossschrift, Audio, Braille oder per Mail unter folgender Nummer bestellt werden: Tel. 044 466 50 66 (Kurssekretariat), kurse@cab-org.ch.

Die Kurse sind auch auf der Website buchbar www.cab-org.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 Anmeldefrist abgelaufen oder die nötige Teilnehmerzahl erreicht ist. Falls nicht anders erwähnt, ist eine individuelle Anreise vorgesehen.

Kosten

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

Kursteilnehmende aus dem Ausland bezahlen einen Aufpreis.

Die Kurskosten können nicht mit Reka-Checks beglichen werden.

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

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

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

Personen, die sich eine Kursteilnahme finanziell nicht leisten können, erhalten Unterstützung. Erkundigen Sie sich bei den Beratungsstellen.

Jede Organisation entscheidet von Fall zu Fall über eine allfällige finanzielle Unterstützung.

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

Abmeldungen

Kurse mit Übernachtung

Bei einer Abmeldung (ohne Arztzeugnis) nach Anmeldeschluss oder nachdem die Durchführung des Kurses bestätigt ist (genügend Teilnehmende), wird eine Gebühr von CHF 100.– erhoben.

Zusätzlich fallen an:

- Bis 60 Kalendertage vor Kursbeginn keine Kosten
- Ab 59 bis 40 Kalendertage vor Kursbeginn 25% des Kurspreises
- Ab 39 bis 30 Kalendertage vor Kursbeginn 50% des Kurspreises
- Ab 29 bis 20 Kalendertage vor Kursbeginn 75% des Kurspreises
- Ab 19 bis 0 Kalendertage vor Kursbeginn 100% des Kurspreises

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

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

Kurse ohne Übernachtung

Bei diesen Kursen werden nach einer Abmeldung weniger als vier Wochen vor Kursbeginn 25 Prozent des Kurspreises fällig (mindestens jedoch CHF 20.–).

Versicherung

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

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



Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Datum	Kursname	Seite
10.01. – 17.01.	Winterwoche in Arosa	8
16.01. – 22.01.	Ski-alpin 1	8
22.01. – 24.01.	Schneeschuhlaufen in Habkern	Neu 9
22.01. – 29.01.	Ski alpin 2	9
22.01. – 25.01.	Ski alpin 2 (Kurzvarianten)	10
25.01. – 29.01.	Ski alpin 2 (Kurzvarianten)	10
27.01. – 31.01.	Bewegungstage im Winter	10
29.01. – 01.02.	Qigong und Taiji Wochenende	26
01.02. – 07.02.	Wellness-Oase	26
06.02. – 13.02.	Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern	11
25.02. – 01.03.	Quiz- und Spieltage	Neu 46
26.02. – 28.02.	Schneeschuhlaufen auf dem Glaubenberg	11
28.02. – 05.03.	Skitourenkurs	12
28.02. – 02.03.	Skitourenkurs (Kurzvariante)	12
02.03. – 05.03.	Skitourenkurs (Kurzvariante)	12
04.03. – 06.03.	Autofahrkurs	54
08.03. – 12.03.	Gymnastiktage im Frühling	13
12.03. – 14.03.	Tango Argentino (März)	38
19.03. – 21.03.	Ski-Weekend Lenk – dänk	Neu 13
20.03. – 28.03.	Kreativkurs im Frühling	42
28.03. – 01.04.	Wandern und Nordic Walking am Bodensee	14
01.04. – 04.04.	Yoga-Oster-Weekend am Sarnersee	Neu 27
12.04. – 17.04.	Tastfan – Fantast	52
23.04. – 26.04.	Kulturtage an der Riviera	Neu 46
26.04. – 30.04.	Bewegungstage im Frühling	14
29.04. – 02.05.	Wandertage im Emmental	15
30.04. – 06.05.	Schwungvolle Erlebnistage im Frühling	Neu 15
07.05. – 10.05.	Blindengolf am Zugersee	16
09.05. – 16.05.	Auf nach Assisi!	Neu 47
13.05. – 16.05.	Wandern und Nordic Walking im Seetal	Neu 16
13.05. – 16.05.	Kochkurs im Frühsommer	34
13.05. – 16.05.	Vogelstimmenkurs	47
20.05. – 22.05.	Autofahrkurs	54
27.05. – 31.05.	Brotbackkurs	Neu 34
29.05. – 05.06.	Tandem-Tourenwoche mit Kultur	17
31.05. – 04.06.	Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag	17
04.06. – 13.06.	Sommerlich leicht	27

Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Datum	Kursname	Seite
10.06. – 13.06.	Natur und Kultur	Neu 48
11.06. – 13.06.	Duftende Heilkräuter und ihre Wirkung	Neu 48
18.06. – 20.06.	Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee	18
19.06. – 26.06.	Auf einfachen Wanderwegen im Unterengadin	18
03.07. – 10.07.	Qigong und Taiji	28
10.07. – 17.07.	Wanderwoche in Zernez	Neu 19
17.07. – 31.07.	Sommerekurs Aktiv	28
04.08. – 09.08.	Kreativkurs im Sommer	42
12.08. – 16.08.	Kulturknaller mit den Thuner Seefestspielen	Neu 49
14.08.	Segeln auf dem Bodensee	19
21.08. – 28.08.	Kulturwoche im Tessin	49
27.08. – 29.08.	Kräuterkunde auf der Alp	50
03.09.	Kulturtag in Freiburg	Neu 50
04.09. – 06.09.	Nordic Walking am Bodensee	Neu 20
04.09. – 11.09.	Wanderwoche in Bergün	20
09.09. – 11.09.	Autofahrkurs	54
17.09. – 21.09.	Bewegungstage im Herbst	21
19.09. – 26.09.	Wandern im Bergparadies Lenzerheide	21
23.09. – 26.09.	Yogawochenende in Einsiedeln	29
29.09. – 06.10.	Aktivkurs im Herbst	29
30.09. – 03.10.	Kochkurs im Herbst	35
04.10. – 08.10.	Gymnastiktage im Herbst	22
07.10. – 10.10.	Wandertage im Berner Oberland	Neu 22
09.10. – 14.10.	Schwungvolle Erlebnistage im Herbst	Neu 23
14.10. – 18.10.	In Vino Veritas – Im Wein liegt die Wahrheit	Neu 35
15.10. – 17.10.	Nordic Walking auf dem Herzberg	23
17.10. – 23.10.	Kreative Flechtwoche	43
22.10. – 24.10.	Tango Argentino (Oktober)	38
22.10. – 25.10.	Qigong und Taiji Wochenende	30
28.10. – 31.10.	So bauen Sie Ihre mentale Stärke aus	30
29.10. – 05.11.	Mobil und geistig fit im Herbst	24
30.10. – 06.11.	Music is life	39
12.11. – 14.11.	Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	Neu 24
26.11. – 28.11.	Tanzend durch Griechenland	Neu 39
27.11. – 05.12.	Kreatives Einstimmen auf Weihnachten	43
17.12. – 20.12.	Weihnachtsbäckerei	Neu 36
26.12. – 02.01.	Abschliessen, bewegen und geniessen	31

Anmeldeformular für Kursteilnehmende

Kurs:

Datum:

Name:

Strasse/Nr.:

Telefon:

E-Mail:

Vorname:

PLZ/Ort:

Mobil:

Geburtsdatum:

Beziehen Sie aufgrund Ihrer Sehbehinderung Leistungen der IV? ja nein

Wenn ja, welche:

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

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

Verfügen Sie über einen Sehrest? ja nein

Werden Sie von einem Führhund begleitet? ja nein

Wünschen Sie einen Fahrplanvorschlag? ja nein

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

Wenn ja, welche:

Benötigen Sie eine Diät? ja nein

Wenn ja, welche:

Vegetarier/in? ja nein

Kontaktperson im Notfall:

Name:

Telefon:

Gewünschtes Zimmer: Einzelzimmer Doppelzimmer Preis CHF

Besitzen Sie: Generalabonnement Halbtax Begleiterkarte

Korrespondenz: Grossdruck Braille E-Mail

Datum und Unterschrift:

Bitte schicken Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an den Veranstalter.

Anmeldeformular für Begleitpersonen

Kurs:

Name:

Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

Mobil:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Teilnahme am Kurs? ja nein

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

Wenn ja, welche:

Benötigen Sie eine Diät? ja nein

Wenn ja, welche:

Vegetarier/in? ja nein

Kontaktperson im Notfall:

Name:

Telefon:

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

Datum und Unterschrift:

Bitte schicken Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an den Veranstalter.



Herausgeber

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

Redaktion

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

Layout und Druck

Bubenberg Druck, Bern

Erscheinungsweise

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

Fotos

Archive SBV, SBb und CAB



SBV FSA

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband

Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV

Könizstrasse 23

Postfach

3001 Bern

Tel. 031 390 88 37

kurse@sbv-fsa.ch

sbv-fsa.ch

Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



Schweizerischer Blindenbund SBb

Kurse

Maulbeerstrasse 14

Postfach

3001 Bern

Tel. 031 380 10 70

kurse@blind.ch

blind.ch



Schweizerische Caritasaktion
der Blinden

Schweizerische Caritasaktion der Blinden CAB

Schrennengasse 26

8003 Zürich

Tel. 044 466 50 60

Fax 044 466 50 69

kurse@cab-org.ch

cab-org.ch