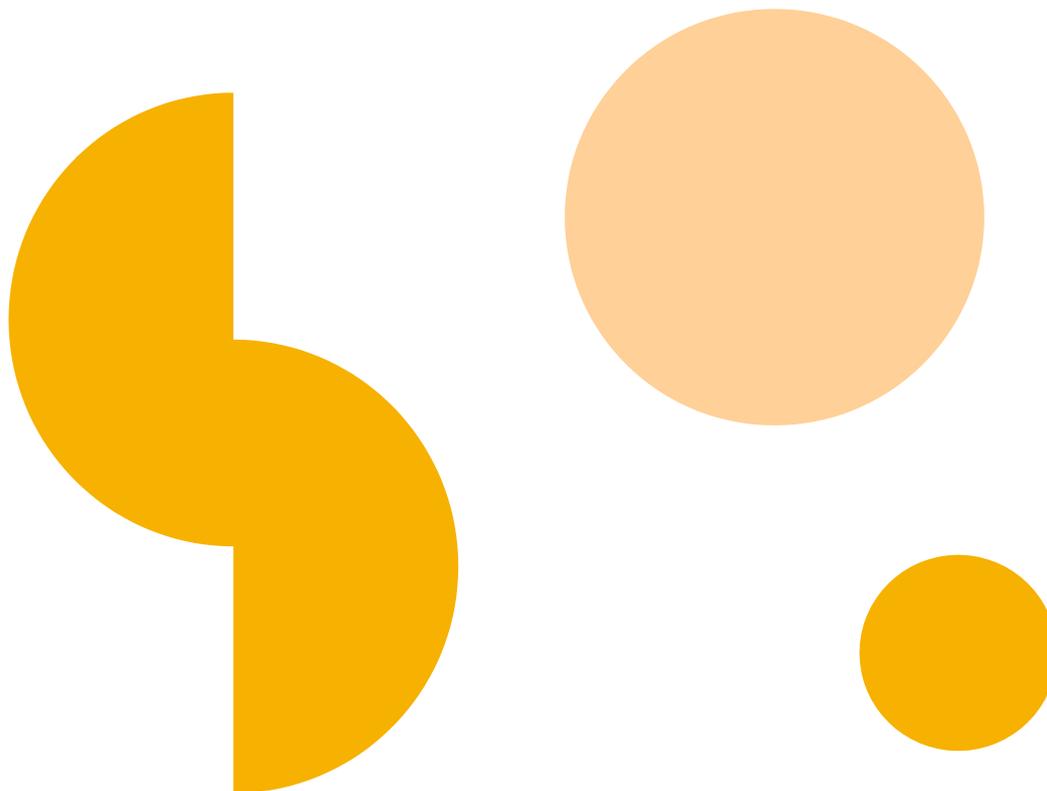




# Kursprogramm

1. Semester 2025





<b>Herausgabe:</b>	Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV
<b>Redaktion:</b>	Astrid Allet, SBV-Geschäftsstelle, Bern
<b>Gestaltung / Layout:</b>	Schneider AG, Bern
<b>Druck:</b>	Schneider AG, Bern
<b>Foto Frontseite:</b>	© Tyler Merkel, Yoga FOOOUND, Genf
<b>Braille Umwandlung:</b>	Blindenschule, Zollikofen
<b>Braille Druck:</b>	Marco Carluccio, SBV-Geschäftsstelle, Bern
<b>Barrierefreiheit:</b>	MyPAR GmbH, Heimberg
<b>Erscheinungsweise:</b>	Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier, in Blindenschrift und elektronisch

gedruckt in der  
**schweiz**

## Liebe Leserinnen und Leser!

Die neue Ausgabe des Kursprogramms des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbandes liegt in Ihren Händen. Auf Ihren Wunsch – Abstimmung der Delegiertenversammlung – wird das Programmheft weiterhin zweimal jährlich erscheinen, um Ihnen ein aktuelles und attraktives Angebot zu bieten. Mit der Rubrik Vorschau sehen Sie, was Sie in der zweiten Jahreshälfte erwartet. So können Sie sich Ihre Lieblingsaufenthalte vormerken. Wir freuen uns sehr, diese Ausgabe in einem frischen und dynamischen Layout zu präsentieren.

Die detaillierten Beschreibungen der einzelnen Kursangebote finden Sie auf unserer neuen Webseite unter [www.sbv-fsa.ch/kurse](http://www.sbv-fsa.ch/kurse) und auf Voicenet unter 031 390 88 88 auf der Rubrik 2.3.1. Per E-Mail erreichen Sie uns auf [kurse@sbv-fsa.ch](mailto:kurse@sbv-fsa.ch) oder telefonisch unter 031 390 88 37. Zögern Sie nicht, sich für den SBV-Newsletter anzumelden, der Sie monatlich über Anmeldefristen informiert.

Die Kurse richten sich speziell an blinde und sehbehinderte Menschen. Mit Hilfe von engagierten und sensibilisierten Leitungsteams werden Selbstständigkeit und Fitness gefördert, neue Fähigkeiten und Techniken vermittelt sowie der soziale Austausch gepflegt.

Dank Subventionen des Bundesamtes für Sozialversicherungen BSV und der grosszügigen Unterstützung von Stiftungen und privaten Gönner:innen können die Kurse zu attraktiven Preisen angeboten werden.

*Astrid Allet, Verantwortliche Kurse Deutschschweiz*

### Auskünfte und/oder Anmeldungen:

Webseite:

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

Telefon:

031 390 88 37

E-Mail:

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



*Durch Scannen des obenstehenden QR-Codes gelangen Sie direkt auf die SBV-Kurs-Webseite.*

## Chronologisches Inhaltsverzeichnis

<b>Januar – Juli</b>	Yoga, St. Gallen NEU!, Nr. 13895.....	5
<b>Januar – Juni</b>	Pilates, Aarau, Nr. 13896.....	6
<b>Februar – Juli</b>	Yoga, Bern, Nr. 13898.....	5
<b>Februar – Juli</b>	Aroha, Bern, Nr. 13899.....	5
<b>Februar – Juli</b>	Tanzen, Bülach, mit den Füßen sehen, Nr.13958 .....	5
<b>April – Sept.</b>	Aqua-Fit, St. Gallen, Nr. 13897.....	6
<b>12.01. – 19.01.</b>	Winterwoche, Arosa, Nr. 13904 .....	6
<b>17.01. – 19.01.</b>	Yoga und Ayurveda, St. Antoni, Nr. 13905.....	6
<b>25.01.</b>	Bierbrauseminar, Bern, Nr. 13901 .....	11
<b>26.01. – 01.02.</b>	Ski Alpin Frutigen, Adelboden / Lenk, Nr. 13906 .....	7
<b>08.02.</b>	Ätherische Öle im Winter, Zürich NEU!, Nr. 13900.....	15
<b>22.02. – 01.03.</b>	Langlauf, Schneeschuhlaufen, Winterwandern, Nr. 13908....	7
<b>22.02.</b>	Entspannen im Arbeitsalltag, Basel NEU!, Nr. 13902.....	16
<b>23.02. – 28.02.</b>	Skitourenkurs, Frutigen, Nr. 13910 .....	7
<b>01.03. – 26.06.</b>	Schach-Samstage, Bern und Zürich, Nr. 13952.....	18
<b>02.03. – 09.03.</b>	Winterwoche Länk, dank!, Nr. 13909 .....	6
<b>04.04.</b>	Handpan – Klangwelt, Basel, Nr. 13919 .....	18
<b>10.04. – 13.04.</b>	Yoga am Sarnersee, Nr. 13911 .....	8
<b>13.04. – 19.04.</b>	Paartanz in Einsiedeln, Nr. 13867.....	8
<b>28.03.</b>	Videobewerbung, Nr. 13944 .....	17
<b>21.04. – 26.04.</b>	Tastfan – Fantast, Nr. 13912 .....	16
<b>02.05.</b>	Überzeugend auftreten, NEU!, Nr. 13943 .....	17
<b>17.05.</b>	Wursten und geniessen, Nr. 13903.....	11
<b>22.05. – 25.05.</b>	Naturklänge und Wandern im Baselbiet NEU!, Nr. 13907.....	15
<b>30.05. – 01.06.</b>	Kräuter verflochten, Emmental NEU!, Nr. 13921 .....	14
<b>12.06. – 15.06.</b>	Yoga, Klang & Elemente, St. Antoni NEU!, Nr. 13913.....	8
<b>14.06.</b>	Aloe Vera Pflegeprodukt selbst herstellen NEU!, Nr. 13936 .	15
<b>14.06. – 21.06.</b>	Tandem-Tourenwoche, Rohne-Route, Nr. 13914 .....	10
<b>21.06.</b>	Kochen, Vegi-Sommerküche, St. Gallen, NEU!, Nr.13939 ..	12
<b>05.07.</b>	Tagesausflug Schaffhausen NEU!, Nr. 13916 .....	8
<b>12.09. – 14.09.</b>	Kochweekend in Arenenberg NEU!, Nr. 13945 .....	12
<b>18.09. – 21.09.</b>	Wandertage im Heidiland NEU!, Nr.13948 .....	10
<b>30.10. – 02.11.</b>	Yoga in Einsiedeln, Nr. 13917.....	10
<b>Vorschau:</b>	2. Semester 2025 .....	17

## Sport und Bewegung

Unsere Bewegungskurse bieten für jedes Niveau die Möglichkeit, Sport mitzuerleben, sei es Ski Alpin, Langlaufen oder Schneeschuhwandern. Sie können mit Aroha und Yoga Ihre Balance fördern, mit Aqua-Fit Kraft aufbauen oder die Schweiz mit dem Tandem erkunden.

### Yoga in St. Gallen NEU

Kurs-Nr. 13895

Datum: donnerstags, Januar bis Juli 2025, 20X, 14.00 bis 15.00 Uhr  
 Leitung: Gabriela Bernet  
 Ort: yogabewegt, St. Gallen  
 Preis: SBV-Mitglied CHF 315.– / Nichtmitglied CHF 370.–  
 Anmeldeschluss: 25. Oktober 2024

### AROHA© Bewegung für Körper, Geist & Seele

Kurs-Nr. 13899

Datum: freitags, Februar bis Juli 2025, 12X, 9.00 bis 10.00 Uhr  
 Leitung: Sonja Huot-Zahnd  
 Ort: EWTO-Akademie, Bern  
 Preis: SBV Mitglied CHF 103.– / Nichtmitglied CHF 115.–  
 Spezielles: effizientes, unkompliziertes Ganzkörpertraining im  $\frac{3}{4}$  Takt  
 Anmeldeschluss: 26. November 2024, Kurseinstieg jederzeit möglich

### Yoga in Bern

Kurs-Nr. 13898

Datum: donnerstags, Februar bis Juli 2025, 7X, 15.30 bis 16.30 Uhr  
 Leitung: Nina Rocha und Nathalie Faller  
 Ort: Open Yoga, Münzgraben 4, Bern  
 Preis: SBV Mitglied CHF 69.– / Nichtmitglied CHF 85.–  
 Spezielles: keine Vorkenntnisse nötig, Yoga-Material ist vorhanden  
 Anmeldeschluss: 26. November 2024, späterer Kurseinstieg auf Anfrage

### Tanz & Bewegung: mit den Füßen sehen

Kurs-Nr. 13958

Datum: freitags, Februar bis Juli 2025, 12X, 10.00 bis 11.00 Uhr  
 Leitung: Karin Mettler  
 Ort: CentreStage Tanzschule, Bülach  
 Preis: SBV Mitglied CHF 103.– / Nichtmitglied CHF 115.–  
 Spezielles: mehr Sicherheit im Alltag durch gute Körperwahrnehmung  
 Anmeldeschluss: 26. November 2024, Kurseinstieg jederzeit möglich

## Pilates in Aarau

Kurs-Nr. 13896

Datum: montags, Januar bis Juni 2025, 20X, 14.45 bis 15.35 Uhr  
Leitung: Yvonne Stocker  
Ort: Migros Klubschule, Aarau  
Preis: SBV Mitglied CHF 204.– / Nichtmitglied CHF 227.–  
Spezielles: Gratis-Schnupperlektion und Kurseinstieg jederzeit möglich  
Anmeldeschluss: 22. November 2024

## Aqua-Fit in St. Gallen

Kurs-Nr. 13897

Datum: freitags, April bis September 2025, 12X, 18.00 bis 18.50 Uhr  
Leitung: Rosmarie Kern-Naunheim  
Ort: Hallenbad Notkerschulhaus St. Gallen  
Preis: SBV Mitglied CHF 130.– / Nichtmitglied CHF 162.–  
Anmeldeschluss: 21. Januar 2025

Mit unseren Wochenkursen pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte und wagen sich an neue Orte in der Schweiz.

## Yoga und Ayurveda in St. Antoni

Kurs-Nr. 13905

Datum: Freitag, 17. Januar bis Sonntag, 19. Januar 2025  
Leitung: Diana Andrea  
Ort: Bildungszentrum Burgbühl, St. Antoni FR  
Preis: SBV Mitglied EZ CHF 286.–, DZ CHF 272.–  
Nichtmitglied EZ CHF 318.–, DZ CHF 304.–  
Spezielles: vegane Vollpension, für Anfänger und Fortgeschrittene  
Anmeldeschluss: 22. November 2024

## Winterwoche in Arosa

Kurs-Nr. 13904

Datum: Sonntag, 12. Januar bis Sonntag, 19. Januar 2025  
Leitung: Björn Saugy  
Ort: Hotel Faern, Arosa  
Preis: SBV Mitglied EZ CHF 1875.–, DZ CHF 1700.–  
Nichtmitglied EZ CHF 2075.–, DZ CHF 1990.–  
Spezielles: Inklusiv Bergbahntickets und Abendessen  
Anmeldeschluss: 22. November 2024

**Ski Alpin Frutigen Adelboden Lenk**

Kurs-Nr. 13906

Datum: Sonntag, 26. Januar bis Samstag, 1. Februar 2025  
 Leitung: Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen  
 Ort: Hotel National, Frutigen  
 Preis: *3 Nächte / 3 Skitage:*  
 SBV Mitglied EZ CHF 710.-, DZ CHF 650.-  
*5 Nächte / 5 Skitage:*  
 SBV Mitglied EZ CHF 1080.-, DZ CHF 980.-  
*6 Nächte / 6 Skitage:*  
 SBV Mitglied EZ CHF 1290.-, DZ CHF 1190.-  
 Nichtmitglied plus CHF 25.- pro Tag  
 Spezielles: inklusiv Bergbahntickets und Halbpension  
 Anmeldeschluss: 12. Dezember 2024

**Langlaufen, Schneeschuhlaufen, Winterwandern**

Kurs-Nr. 13908

Datum: Samstag, 22. Februar bis Samstag, 1. März 2025  
 Leitung: Lukas Birchmeier  
 Ort: Hotel Roc & Neige, Château-d'Oex  
 Preis: SBV-Mitglied EZ CHF 1260.-, DZ CHF 1085.-  
 Nichtmitglied EZ CHF 1510.-, DZ CHF 1420.-  
 Spezielles: Halbpension, mit eigenem Kleinbus in diverse Destinationen  
 Anmeldeschluss: 12. Dezember 2024

**Skitouren in Frutigen und Umgebung**

Kurs-Nr. 13910

Datum: Sonntag, 23. Februar bis Freitag, 28. Februar 2025  
 Leitung: Jürg Trummer, Bergführer Blindenskischule Frutigen  
 Ort: Hotel National, Frutigen  
 Preis: SBV Mitglied EZ CHF 1040.-, DZ CHF 940.-  
 Nichtmitglied EZ CHF 1144.-, DZ CHF 1034.-  
 Spezielles: inklusiv Bergbahntickets und Halbpension  
 Anmeldeschluss: 7. Januar 2025

**Ski-Frühlingswoche an der Lenk – dank!**

Kurs-Nr. 13909

Datum: Sonntag, 2. März bis Sonntag, 9. März 2025  
 Leitung: Björn Saugy  
 Ort: Hotel Kreuz, Lenk  
 Preis: SBV-Mitglied EZ CHF 1545.-, DZ CHF 1445.-  
 Nichtmitglied EZ CHF 1735.-, DZ CHF 1610.-  
 Spezielles: Benutzung Wellnessanlage, inklusiv Bergbahnticket  
 Anmeldeschluss: 20. Januar 2025

## Yoga am Sarnersee

Kurs-Nr. 13911

Datum: Donnerstag, 10. April bis Sonntag, 13. April 2025  
Leitung: Gabriela Bernet  
Ort: Hotel Kurhaus am Sarnersee, Wilen  
Preis: SBV-Mitglied EZ CHF 520.–, DZ CHF 475.–  
Nichtmitglied EZ CHF 575.–, DZ CHF 525.–  
Spezielles: Vollpension, für alle Altersklassen mit + ohne Vorkenntnisse  
Anmeldeschluss: 7. Januar 2025

## Paartanz in Einsiedeln

Kurs-Nr. 13867

Datum: Sonntag, 13. April bis Samstag, 19. April 2025  
Leitung: Rita Dubach  
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
Preis: SBV-Mitglied: EZ CHF 1638.–, DZ CHF 1534.–  
Nichtmitglied EZ CHF 1801.–, DZ CHF 1687.–  
Spezielles: die sehenden Partner bezahlen den gleichen Kurspreis  
Anmeldeschluss: 20. Dezember 2024

## Yoga-Tage mit Klang & Elemente in St. Antoni

Kurs-Nr. 13913

Datum: Donnerstag, 12. Juni bis Sonntag, 15. Juni 2025  
Leitung: Diana Andrea und Lina Burla  
Ort: Bildungszentrum Burgbühl, St. Antoni FR  
Preis: SBV Mitglied EZ CHF 393.–, DZ CHF 435.–  
Nichtmitglied EZ CHF 436.–, DZ CHF 394.–  
Spezielles: vegetarische Vollpension, für Anfänger und Fortgeschrittene  
Anmeldeschluss: 7. März 2025

## Schaffhausen historisch – Wandern-Geniessen NEU!

Kurs-Nr. 13916

Datum: Samstag, 5. Juli 2025  
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr  
Leitung: Gertrud Eberle  
Ort: Altstadt Schaffhausen und Munot  
Preis: SBV-Mitglied CHF 31.– / Nichtmitglied CHF 37.–  
Spezielles: einheimische Stadtführende, inkl. Mittagessen in der Tanne  
Anmeldeschluss: 2. Mai 2025



## Heidiland – Wandertage Herbst

Kurs-Nr. 13948

Datum: Donnerstag, 18. September bis Sonntag, 21. September 2025  
Leitung: Nadja Burger-Helg  
Ort: Swiss Heidi Hotel, Maienfeld  
Preis: SBV-Mitglieder EZ CHF 585.- DZ CHF 510.-  
Nichtmitglieder EZ CHF 646.- DZ CHF 571.-  
Spezielles: Halbpension, inkl. Bahntickets, mittelschwere Wanderungen  
Anmeldefrist: 25. Juli 2025

## Yoga in Einsiedeln Herbst

Kurs-Nr. 13917

Datum: Donnerstag, 30. Oktober bis Sonntag, 2. November 2025  
Leitung: Gabriela Bernet  
Ort: Hotel Allegro Einsiedeln  
Preis: SBV-Mitglied EZ CHF 515.-, DZ CHF 460.-  
Nichtmitglied EZ CHF 565.-, DZ CHF 505.-  
Spezielles: Vollpension, für alle Altersklassen mit + ohne Vorkenntnisse  
Anmeldeschluss: 25. Juli 2025

## Tandem-Tourenwoche Rhone Route

Kurs-Nr. 13914

Datum: Samstag, 14. Juni bis Samstag, 21. Juni 2025  
Leitung: Lukas Birchmeier  
Ort: diverse Hotels zwischen Flüelen bis Sierre  
Preis: SBV-Mitglied EZ CHF 1860.-, DZ CHF 1700.-  
Nichtmitglied EZ CHF 2065.-, DZ CHF 1890.-  
Bei eigener Begleitperson (Tandem-Pilot) im DZ übernimmt der SBV die Hotelkosten  
Spezielles: eigenes Tandem von Vorteil, Miete CHF 380.-  
Anmeldeschluss: 2. April 2025



**Die Fahrt im Regen mit Lukas war für mich ein besonders schönes Erlebnis**

## Genuss und Kochen

Freuen Sie sich auf die Vielfalt der vegetarischen Küche! Wir zaubern aus saisonalen und regionalen Produkten ein abwechslungsreiches Menu. So einfach, dass Sie es zu Hause ausprobieren wollen. Kommen Sie zusammen mit Freunden ans Bierseminar und seien Sie gespannt auf das gebraute Bier sechs Wochen später. Im Wurstkurs kommen die Fleischliebhaber zum Zug: lernen Sie Würsten, anschliessend wird gemütlich gegrillt und genossen.

### Bierbrauseminar

Kurs-Nr. 13901

Datum: Samstag, 25. Januar 2025  
 Zeit: 08.45 bis 16.00 Uhr  
 Leitung: Braumeister und Team vom alten Tramdepot  
 Ort: Brauerei Restaurant Altes Tramdepot, Bern  
 Preis: SBV-Mitglied CHF 58.– / Nichtmitglied CHF 65.–  
 Spezielles: Degustation Montag, 3. März 2025, 18.00 bis 20.00 Uhr  
 Begleitpersonen sind herzlich willkommen, + CHF 15.-  
 Anmeldeschluss: 10. Dezember 2024

### Jetzt geht's um die Wurst!

Kurs-Nr. 13903

Datum: Samstag, 17. Mai 2025  
 Zeit: 09.00 bis 15.00 Uhr  
 Leitung: Martin Neuenschwander, Hobbywurstler  
 Ort: SBV Geschäftsstelle Bern  
 Preis: SBV-Mitglied CHF 50.– / Nichtmitglied CHF 55.–  
 Spezielles: Preis inklusive Grillplausch und Getränke. Begleitpersonen sind als Helfer eingeplant, zum selben Preis  
 Anmeldeschluss: 18. März 2025



## **Koch-Tag, Sommer-Vegi-Zeit in St. Gallen NEU!**

Kurs-Nr. 13939

Datum: Samstag, 21. Juni 2025  
Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr  
Leitung: Claudia Schluchter  
Ort: BBZ St. Gallen  
Preis: SBV-Mitglied CHF 85.– / Nichtmitglied CHF 95.–  
Spezielles: viele neue und einfach zuzubereitende Vegi-Inspirationen  
Anmeldeschluss: 21. Mai 2025

## **Koch-Weekend in Salenstein NEU!**

Kurs-Nr. 13945

Datum: Freitag, 12. September bis Sonntag, 14. September 2025  
Leitung: Claudia Schluchter  
Ort: Hotel Arenenberg, Salenstein  
Preis: SBV-Mitglied EZ CHF 424.–, DZ CHF 376.–  
Nichtmitglied EZ CHF 496.–, DZ CHF 446.–  
Spezielles: Vollpension inkl. Getränke und selbstzubereitete Essen  
Anmeldeschluss: 29. Mai 2025



**Ich kann nun meinen Besuch  
mit kleinen, selbstgemachten  
Leckerbissen verwöhnen.  
Das macht Freude!**



## Kreativität

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Lernen Sie neue Materialien und Techniken kennen und gestalten Sie schöne Sachen.

### Kräuter verflochten **NEU!**

Kurs-Nr. 13921

Datum: Freitag, 30. Mai bis Sonntag, 1. Juni 2025  
Leitung: Urs Schwarz, Flechter und Katharina Reichmuth, Kräuterfrau  
Ort: Hotel Hirschen, Langnau im Emmental  
Preis: inkl. Vollpension: SBV Mitglied EZ CHF 480.–, DZ CHF 450.–  
Nichtmitglied EZ CHF 580.–, DZ CHF 500.–  
Speziell: Kräuter sammeln und verflechten, Brustsalbe und Tee herstellen  
Anmeldeschluss: 10. April 2025

### Kreativgruppe

Aarau, Basel, Bern, Burgdorf, Chur, Luzern, Nidau, Rapperswil, Spiez, Thun, Weinfelden, Winterthur, Zürich  
Kurspreis: pauschal CHF 100.– pro Jahr, exkl. Materialkosten  
Teilnehmende mit Ergänzungsleistungen zahlen keinen Kursbeitrag. Schnupperbesuche und Kurseinstieg ist jederzeit möglich., weitere Informationen: 031 390 88 29

**Unter kundiger Anleitung können wir sehr schöne Handarbeiten und Dekorationsgegenstände anfertigen, die sich auch zum Verschenken bestens eignen. Auch der Austausch mit anderen Sehbehinderten tut gut.**

**Ich würde die Teilnahme an den Kreativgruppen des SBV jederzeit meinen Freundinnen und Freunden empfehlen, weil es ganz einfach Spass macht und ich immer wieder Neues lernen kann.**

**Die Kreativgruppe gibt mir eine Wochenstruktur und ich freue mich jedes Mal darauf.**

**Es ergeben sich dank der Unterstützung kreative Möglichkeiten, die wir ohne dieses wertvolle Angebot nicht haben.**

## Natur- und Pflanzenwelt

Entdecken Sie die Schweizer Fauna und Flora, erleben Sie Kraftquellen und lauschen Sie der Natur. Lassen Sie sich inspirieren von Düften und Ölen und stellen Sie Ihre eigene Aloe Vera Creme her.

### Naturklänge und Wandern im Baselbiet NEU!

Kurs-Nr. 13907

Datum: Donnerstag, 22. Mai bis Sonntag, 25. Mai 2025  
 Leitung: Judith Vera Bützberger  
 Ort: Diakonissenhaus, Riehen  
 Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 208.-, DZ CHF 232.-  
 Nichtmitglied EZ CHF 252.-, DZ CHF 211.-  
 Spezielles: leichte Vollpension, Lauschen nach Kraftquellen  
 Anmeldeschluss: 21. Februar 2025

### Ätherische Öle, Winter-Anwendungen NEU!

Kurs-Nr. 13900

Datum: Samstag, 8. Februar 2025  
 Zeit: 10.00 bis 16.30 Uhr  
 Leitung: Milena Kobel, therapeutische Aromaberaterin  
 Ort: BBZ, Zürich  
 Preis: SBV-Mitglied CHF 16.- / Nichtmitglied CHF 20.-  
 Spezielles: inklusiv Rollo mit Ihrem Lieblings-Öl  
 Anmeldeschluss: 20. Dezember 2024

### Aloe Vera Pflegeprodukt selbst herstellen NEU!

Kurs-Nr. 13936

Datum: Samstag, 14. Juni 2025  
 Zeit: 10.00 bis 16.30 Uhr  
 Leitung: Milena Kobel, therapeutische Aromaberaterin  
 Ort: BBZ, Bern  
 Preis: SBV-Mitglied CHF 16.- / Nichtmitglied CHF 20.-  
 Spezielles: Cremetiegel mit Lieblingsduft inklusiv  
 Anmeldeschluss: 11. April 2025

## Berufsalltag

Brailleschrift wird dieses Jahr 200 Jahre alt und ist aktueller denn je! Wir freuen uns auf lesehungrige Finger.

Lernen Sie sich aktiv im Alltag entspannen oder stärken Sie in einem unserer Kommunikationskursen Ihre persönlichen Kompetenzen, sei es im privaten Umfeld oder im Job.

### Entspannung im Arbeitsalltag NEU!

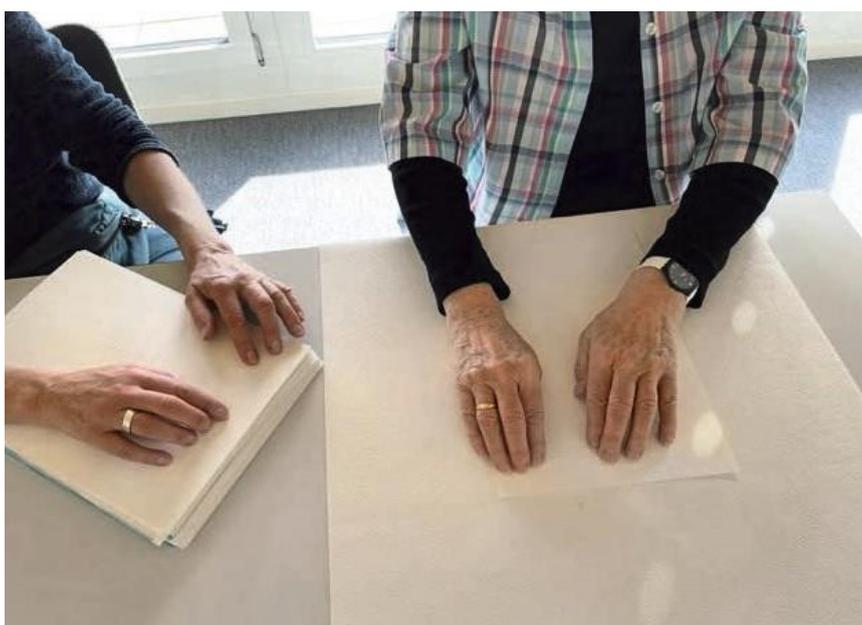
Kurs-Nr. 13902

Datum: Samstag, 22. Februar 2025  
Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr  
Leitung: Bettina Chatlain – Physiotherapeutin  
Ort: Prima Vista, Basel  
Preis: SBV-Mitglied CHF 25.- / Nichtmitglied CHF 28.-  
Spezielles: Picknick mitnehmen  
Anmeldeschluss: 10. Januar 2025

### Tastfan – Fantast

Kurs-Nr. 13912

Datum: Montag, 21. April bis Samstag, 26. April 2025  
Leitung: Regula Schütz und Hanni Wüthrich  
Ort: Hotel Artos, Interlaken  
Preis: SBV-Mitglied EZ CHF 982.-, DZ CHF 832.-  
Nichtmitglied EZ CHF 1083.-, DZ CHF 933.-  
Anmeldeschluss: 29. Januar 2025



Ich fühle mich  
viel sicherer  
im Alltag, weil  
ich meine  
Medikamente  
dank der  
Blindenschrift  
selbst erkennen  
kann.

**Videobewerbung Kurs NEU!**

Kurs-Nr. 13944

Datum: Freitag, 28. März 2025 + individueller Termin  
 Leitung: Diane Klein, FRAC, Dirk Weiss, Video  
 Ort: FRAC, Murtenstrasse 7, Biel  
 Preis: CHF 195.- (Selbstkostenpreis) / RAV + IV CHF 780.-  
 Spezielles: Workshop in der Gruppe, Drehbuch, Videodreh individuell  
 Zielgruppe: arbeitssuchende Personen  
 Anmeldeschluss: 28. Februar 2025

**Überzeugend auftreten NEU!**

Kurs-Nr. 13943

Datum: Freitag, 2. Mai 2025  
 Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr  
 Leitung: Myriam Holzner, Kürze & Würze GmbH  
 Ort: SBV, Geschäftsstelle, Bern  
 Preis: SBV-Mitglied CHF 147.- / Nichtmitglied CHF 165.-  
 Spezielles: inkl. Mittagessen  
 Anmeldeschluss: 20. März 2025

**Vorschau 2. Semester 2025**

12.09. – 14.09.	<b>Koch-Weekend, Salenstein NEU</b>	Kurs-Nr. 13945
18.09. – 21.09.	<b>Wandertage Heidiland</b>	Kurs-Nr. 13948
12.10. – 18.10.	<b>kreatives Flechten, Emmental</b>	Kurs-Nr. 13929
30.10. – 02.11.	<b>Yoga-Weekend, Einsiedeln</b>	Kurs-Nr. 13917
11.12. – 14.12.	<b>Schneeschuh-Wandern, Flumserberge</b>	Kurs-Nr. 13949
14.12. – 21.12.	<b>Winterwoche Länk dank!</b>	Kurs-Nr. 13922
05.04. – 11.04.26	<b>Paartanz, Einsiedeln</b>	Kurs-Nr. 13918

## Musik und Spiel

Ein neues Musikinstrument erlernen, inspirierend und entschleunigend. Gespielt wird es mit den Fingern oder den Händen, die Klangfarben sind beruhigend und regen die Fantasie an. Beim Schachspiel üben Sie mit dem Tastbrett neue Strategien und daraus entsteht vielleicht wieder einmal ein nationales Schachturnier?

### Handpan – Eintauchen in die Klangwelt

Kurs-Nr. 13919

Datum: Freitag, 4. April 2025  
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr  
Leitung: Kay Rauber  
Ort: Prima Vista, Basel  
Preis: SBV-Mitglied CHF 90.– / Nichtmitglied CHF 108.–  
Spezielles: Preis inklusiv Instrument, nachträgliches Mieten möglich  
Anmeldeschluss: 21. März 2025

### Schach Schnupper- und Plauschtreffen

Kurs-Nr. 13952

Datum: Samstage, 01. / 08. / 22. / 29. März,  
14. / 21. Juni 2025  
Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr  
Leitung: Oliver Hasenohr  
Ort: nach Absprache BBZ Zürich oder BBZ Bern  
Preis pro Termin: SBV-Mitglied: CHF: 15.- / Nichtmitglied CHF 25.-  
Spezielles: sehende Begleitpersonen sind sehr willkommen,  
um mit Ihnen in der Freizeit weiter zu trainieren,  
einzelne Termine buchbar  
Anmeldeschluss: laufend, 1 Monat vor Termin (031 390 88 37)



### Weitere Kursangebote

In 40 **Kreativgruppen** können Sie Ideen verwirklichen, neue Techniken entdecken und Kontakte pflegen. Qualifizierte Kursleiterinnen begleiten Sie dabei. Je nach Kursort treffen sich die Kreativgruppen wöchentlich oder alle zwei Wochen. Informieren Sie sich über die nächstgelegene Kreativgruppe auf unserer Webseite unter [sbv-fsa.ch/kreativgruppen](http://sbv-fsa.ch/kreativgruppen), via E-Mail an [kreativgruppen@sbv-fsa.ch](mailto:kreativgruppen@sbv-fsa.ch) oder per Telefon 031 390 88 29.

Die **Bildungs- und Begegnungszentren BBZ** des SBV finden Sie in Bern, Lausanne, Luzern, St. Gallen und Zürich. Wie es ihr Name schon verspricht, bieten die BBZ einerseits die Möglichkeit, neue handwerkliche Techniken und Fertigkeiten zu lernen, andererseits sind sie auch beliebte Treffpunkte, um sich auszutauschen. Jedes BBZ bietet sein eigenes Programm. Sensibilisiertes Fachpersonal begleitet und unterstützt Sie bei Ihren Tätigkeiten. Für weitere Informationen wenden Sie sich an das jeweilige BBZ: [sbv-fsa.ch/bbz](http://sbv-fsa.ch/bbz)

Sie wünschen einen **Sprachkurs oder ein anderes Angebot**, das nicht in unserem Programm erscheint? Wenden Sie sich bitte direkt an das Kurssekretariat: [kurse@sbv-fsa.ch](mailto:kurse@sbv-fsa.ch) oder 031 390 88 37.

**Cours romands** : le programme des cours de la FSA pour la Suisse romande peut être demandé au secrétariat des cours au 031 390 88 27 ou [cours@sbv-fsa.ch](mailto:cours@sbv-fsa.ch).

Das **Kurs- und Ausbildungsangebot weiterer Organisationen im Blindenwesen** finden Sie auf der Website: [kurseplus.ch](http://kurseplus.ch)

### Rubrik Tagesausflüge

Kennen Sie Tagesausflüge für Blinde und sehbehinderte Menschen, wie zum Beispiel **die Stanser Hörgänge | Wortspielerei**, <https://www.wortspielerei.ch/stanserhoergaenge> oder wie der bereits erfolgreich durchgeführte Ausflug an die BadRagARTz, <https://badragartz.ch/fuehrungen>, **Führungen – Bad Ragartz – Stiftung Triennale der Skulptur?** Dann lassen Sie es uns wissen, wir nehmen Ihre Vorschläge gerne in unserer neuen Rubrik auf.



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) sind online verfügbar auf <https://www.sbv-fsa.ch/kurse>. Mit Ihrer Anmeldung zu einem Kurs akzeptieren Sie die AGB. Sie können sie auch auf Voicenet unter 031 390 88 88 unter der Rubrik 2.3.5 anhören oder sie direkt in Papierform oder per E-Mail im Kurssekretariat bestellen.

In Zukunft berichten wir in der neuen Rubrik KURSE des SBV-Newsletters monatlich über Anmeldefristen sowie erfolgreiche oder neue Kurse. Sie können sich ganz einfach via unsere Homepage registrieren: <https://www.sbv-fsa.ch/>. Falls Sie für die Registrierung Unterstützung benötigen, rufen Sie uns unter 031 390 88 37 an. Selbstverständlich können Sie sich jederzeit von diesem Service wieder abmelden.

Bei der Teilnahme an einem Kurs, der eine Begleitperson voraussetzt – welche nicht vom SBV bereitgestellt wird – können unsere Mitglieder mit dem Formular für **Begleiterkosten** einen finanziellen Unterstützungsbeitrag beantragen unter [sbv-fsa.ch/sbv/publikationen](https://www.sbv-fsa.ch/sbv/publikationen). Dieser beträgt maximal 50% des Kurspreises und ist je nach Ausführungsbestimmungen auf CHF 800.- oder CHF 1000.- pro Jahr begrenzt.

Eine finanzielle Unterstützung für eine Kursteilnahme ist für alle Betroffenen in schwierigen, wirtschaftlichen Situationen möglich. Die Beratungsstellen informieren Sie gerne über die Anspruchsvoraussetzungen.  
BBZ in Ihrer Nähe: [sbv-fsa.ch/bbz](https://www.sbv-fsa.ch/bbz)

Das SBV-Kurssekretariat steht Ihnen für alle weiteren Fragen und Anregungen gerne zur Verfügung.

### Kontakt

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV  
Fédération suisse des aveugles et malvoyants FSA  
Geschäftsstelle  
Könizstrasse 23  
Postfach  
3001 Bern  
031 390 88 00  
[info@sbv-fsa.ch](mailto:info@sbv-fsa.ch)  
<https://www.sbv-fsa.ch/kurse>



v.l.n.r. **Roland Wagner**      Leiter Verbandsdienstleistungen  
**Ruth Kober**                    Verantwortliche Kreativgruppen  
**Nicole Birbaumer**       Sachbearbeiterin Kurse Westschweiz  
**Astrid Allet**                    Verantwortliche Kurse Deutschschweiz

## Gerne sind wir für Sie da!

Montag bis Freitag, 08.30 Uhr – 16.30 Uhr  
Telefon:      031 390 88 37  
E-Mail:        kurse@sbv-fsa.ch  
Kursprogramm Deutschschweiz



## Nous sommes volontiers à votre disposition !

du lundi au vendredi, 08h30 – 16h30  
Téléphone : 031 390 88 27  
Mail :        cours@sbv-fsa.ch  
Programme des cours



## Kreativgruppen / Groupes créatifs

Telefon: 031 390 88 29  
E-Mail: kreativgruppen@sbv-fsa.ch,  
          groupescreatifs@sbv-fsa.ch



Gemeinsam  
sehen wir mehr

Haben Sie unsere neue Homepage gesehen?



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

Könizstrasse 23  
Postfach  
3001 Bern  
031 390 88 00

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



Ihre Spende  
in guten Händen.