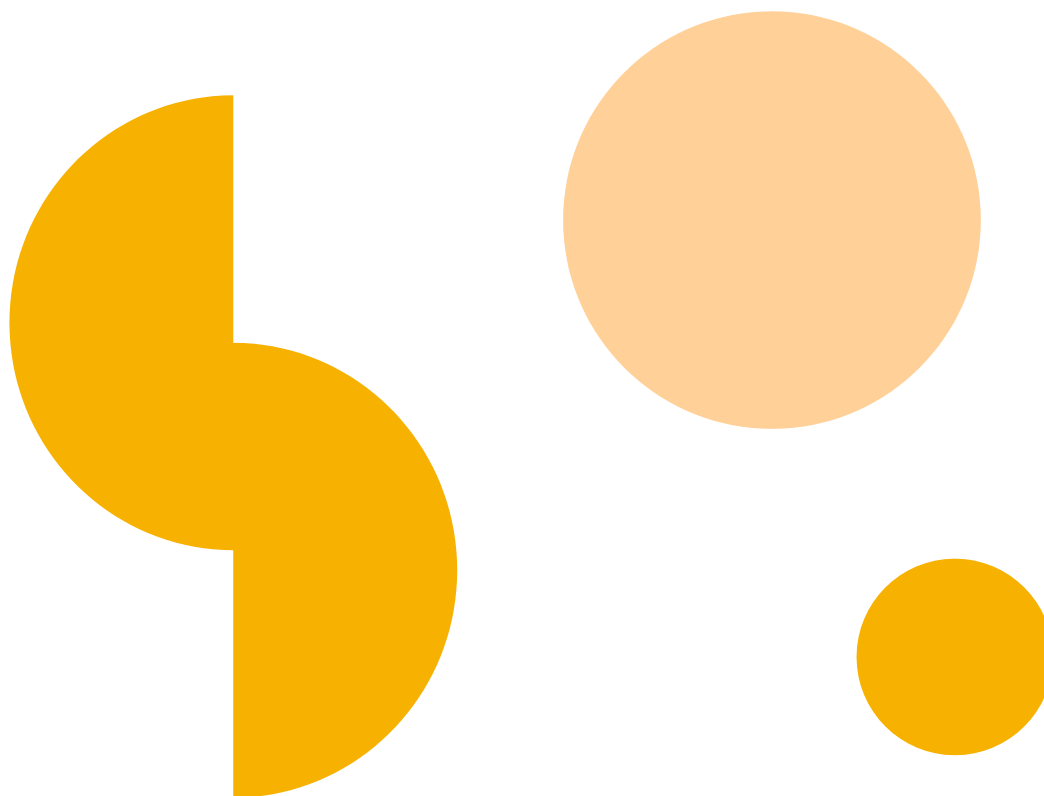




Kursprogramm

1. Semester 2025





Herausgabe:	Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV
Redaktion:	Astrid Allet, SBV-Geschäftsstelle, Bern
Gestaltung / Layout:	Schneider AG, Bern
Druck:	Schneider AG, Bern
Foto Frontseite:	© Tyler Merkel, Yoga FOOOUND, Genf
Braille Umwandlung:	Blindenschule, Zollikofen
Braille Druck:	Marco Carluccio, SBV-Geschäftsstelle, Bern
Barrierefreiheit:	MyPAR GmbH, Heimberg
Erscheinungsweise:	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 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 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

Telefon:

031 390 88 37

E-Mail:

kurse@sbv-fsa.ch



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

Chronologisches Inhaltsverzeichnis

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

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.

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.

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!

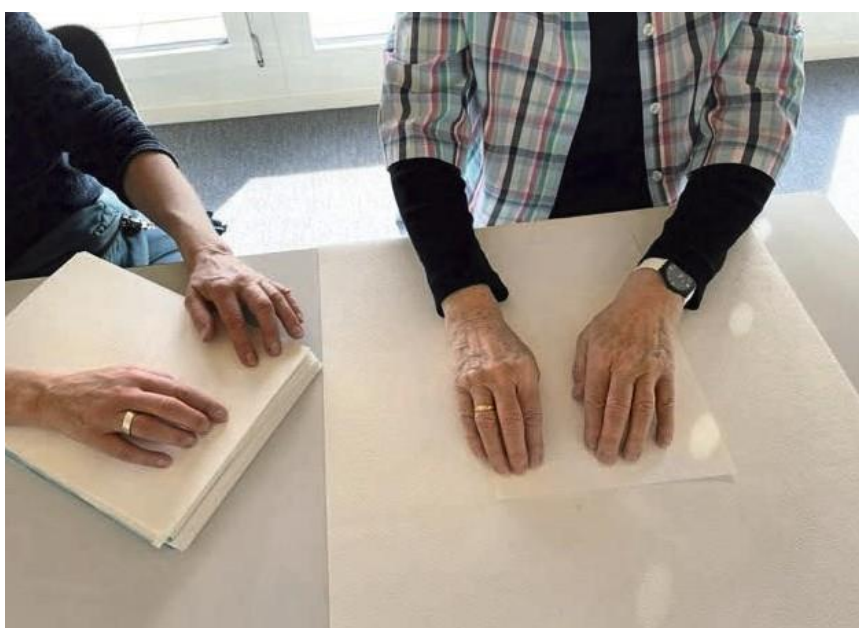
Kurs-Nr. 13902

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.	Koch-Weekend, Salenstein NEU	Kurs-Nr. 13945
18.09. – 21.09.	Wandertage Heidiland	Kurs-Nr. 13948
12.10. – 18.10.	kreatives Flechten, Emmental	Kurs-Nr. 13929
30.10. – 02.11.	Yoga-Weekend, Einsiedeln	Kurs-Nr. 13917
11.12. – 14.12.	Schneeschuh-Wandern, Flumserberge	Kurs-Nr. 13949
14.12. – 21.12.	Winterwoche Länk dank!	Kurs-Nr. 13922
05.04. – 11.04.26	Paartanz, Einsiedeln	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, via E-Mail an 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

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 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.

Das **Kurs- und Ausbildungsangebot weiterer Organisationen im Blindenwesen** finden Sie auf der Website: 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
<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

Könizstrasse 23
Postfach
3001 Bern
031 390 88 00

info@sbv-fsa.ch
sbv-fsa.ch/kurse



Ihre Spende
in guten Händen.