Kursprogramm sbv 2025 2. Semester

Entdecken Sie die Freude am lebenslangen Lernen und erweitern Sie Ihren Horizont!

Liebe Leserinnen und Leser

Unsere vielfältigen Kurse bieten Ihnen nicht nur die Möglichkeit, Ihre geistigen Fähigkeiten zu erhalten, sondern sorgen auch für neue Impulse in Ihrem Alltag – besonders, wenn Ihre Sehfähigkeit eingeschränkt ist. Ob Sie kreativ Kochen lernen, in einem Selbstverteidigungskurs Ihre Stärke entdecken, gemeinsam Paartanzen, die magischen Klänge einer Handpan erkunden oder sich im Gin-Brennen versuchen – bei uns finden Sie Inspiration und Abwechslung.

Auch praktische Angebote wie die Vorbereitung auf eine Videobewerbung unterstützen Sie, neue Türen zu öffnen und selbstbewusst aufzutreten. Mit unseren Kursen fördern Sie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden und stärken Ihre Verbindung zur Gesellschaft.

Lassen Sie sich von der Vielfalt begeistern und finden Sie das Angebot, das zu Ihnen passt – für ein erfülltes, aktives Leben!

All unsere Angebote finden Sie auch auf unserer Webseite oder über Voicenet. Sie erreichen uns auch per E-Mail oder telefonisch. Melden Sie sich für unseren Newsletter an, um keine Termine zu verpassen.

Unsere Kurse sind dank Subventionen des Bundesamtes für Sozialversicherungen (BSV) und grosszügiger Unterstützung zu attraktiven Preisen verfügbar.

Roland Wagner,

Leiter Verbandsdienstleistungen, Stellvertretender Geschäftsleiter

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

Telefon: 031 390 88 37 Scan für Kurs-

E-Mail: kurse@sbv-fsa.ch Webseite

Voice-Net: 031 390 88 88 Rubik 2.3.1

# Sport und Bewegung

Unsere Bewegungskurse bieten für jedes Niveau die Möglichkeit, Sport auszuüben. Sei es beim Wandern, Skifahren oder Schneeschuhwandern, für Jede:n ist etwas dabei. Mit Sportarten wie Pilates, Aroha und Yoga fördern Sie gezielt Ihre Balance und bauen Kraft auf.

## Yoga in St. Gallen Kurs-Nr. 14114

In diesem Kurs erlernen Sie wirksame Übungen, die den Körper beweglich und fit halten. Die wohltuenden Atemtechniken des Yoga verleihen Ruhe und Gelassenheit. Und die Achtsamkeitsübungen fördern die Konzentrationsfähigkeit und die Entspannung.

Datum: donnerstags, 7. August bis 18. Dezember 2025, 15X,

Zeit: 14.15 bis 15.15 Uhr

Leitung: Gabriela Bernet

Ort: yogabewegt, St. Gallen

Preis: sbv Mitglied CHF 252.–, Nichtmitglied CHF 300.–

Anmeldeschluss: 27. Mai 2025

## Pilates in Aarau Kurs-Nr. 14115

Die ganzheitliche Methode nach J. Pilates bringt den Körper ins Gleichgewicht und kräftigt ihn von innen heraus. Mit gezielten, sanften Übungen werden vor allem der Rücken, der Bauch und der Beckenboden gekräftigt. Somit wird das Körpergefühl und Wohlbefinden verbessert.

Datum: montags, 11. August bis 15. Dezember 2025, 17X,

Zeit: 14.45 bis 15.35 Uhr

Leitung: Yvonne Stocker

Ort: Migros Klubschule, Aarau

Preis: sbv Mitglied CHF 176.–, Nichtmitglied CHF 200.–

Spezielles: Gratis-Schnupperlektion und Kurseinstieg jederzeit möglich

Anmeldeschluss: 30. Juni 2025

## FUN GYM Kraft und Gleichgewicht, NEU, Kurs-Nr. 14118

Möchten Sie sich eine Stunde pro Woche so bewegen, dass Sie auch im Alltag davon profitieren? Möchten Sie Ihre Muskeln stärken, sich geschmeidig bewegen können, Ihr Gleichgewicht (wieder-)finden, Ihre Achtsamkeit schärfen und kurz Entspannung finden? Möchten Sie Ideen aus dem Training und ein paar persönliche Übungen mit nach Hause nehmen? Darf das Training Spass machen? Ja? Dann wird Ihnen dieser Kurs gefallen.

Datum: donnerstags, 18. September bis 11. Dezember 2025, 10X

Zeit: 13.15 bis 14.15 Uhr

Leitung: Sonja Huot-Zahnd

Ort: EWTO-Akademie, Bern

Preis: sbv Mitglied CHF 103.–, Nichtmitglied CHF 115.–

Anmeldeschluss: 5. August 2025, Kurseinstieg jederzeit möglich

## AROHA© Bewegung für Körper, Geist & Seele Kurs-Nr. 14117

AROHA© ist ein effizientes und unkompliziertes Ganzkörpertraining zu speziell komponierter Musik im ¾ Takt. Dabei werden Oberschenkel, Gesäss und Rumpf gekräftigt und die koordinativen Fähigkeiten werden trainiert. In fliessendem Wechsel führen Sie spannungsvolle und entspannende Elemente durch, was sich positiv auf Ihr Herz-Kreislauf-System auswirkt. Für Wohlbefinden ist gesorgt und es macht Spass!

Datum: freitags, 19. September bis 12. Dezember 2025, 11X,

Zeit: 9.00 bis 10.00 Uhr

Leitung: Sonja Huot-Zahnd

Ort: EWTO-Akademie, Bern

Preis: sbv Mitglied CHF 125.–, Nichtmitglied CHF 148.–

Spezielles: effizientes, unkompliziertes Ganzkörpertraining im ¾ Takt Anmeldeschluss: 5. August 2025, Kurseinstieg jederzeit möglich

Zitat in einen Kreis: Mit dem regelmässigen Fitnesskurs bleibe ich beweglich und mache etwas für die Sturzprävention. Der wöchentliche Kontakt mit meinen Kolleg:innen in der Gruppe tut mir gut.

Mit unseren Tages- und Wochenkursen pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte und entdecken neue Orte in der Schweiz.

## Segeln auf dem Bodensee Kurs-Nr. 14018

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.

Datum: Samstag, 9. August 2025, ganztags

Leitung: Segel Sport Club Romanshorn

Ort: Hafen Romanshorn

Preis: CHF 25.–, inklusiv leichtem Lunch

Spezielles: vorausgesetzt wird eine sehende Begleitperson,

Entscheid wetterbedingte Durchführung am Donnerstag vor Anlass

Anmeldeschluss: 9. Juli 2025

## Tageswanderung am Eggen-Höhenweg, Appenzell Kurs-Nr. 14120

Der Eggen-Höhenweg ist ein wahrer Wanderklassiker. Eine traumhafte Aussicht zum Säntis und auf die andere Seite über den Bodensee erwartet die Wanderer. Die beliebte Höhenwanderung ob St. Gallen wird auch die 7 Egg-Wanderung genannt.

Die reine Wanderzeit beläuft sich auf etwa 3 h – max. 3,5 Std. Die Höhendifferenz beträgt aufwärts 440 m und abwärts 340 m. Es ist sinnvoll mit Stöcken zu wandern, der Abwärtsweg ist steinig.

Der Wanderweg ist technisch einfach und führt mehrheitlich über Flurstrassen und Naturwege, anfangs steil aufwärts, mittendrin steil abwärts.

Datum: Donnerstag, 4. September 2025

Leitung: Gertrud Eberle

Preis: sbv Mitglied CHF 45.–, Nichtmitglied CHF 60.–

Spezielles: gute Kondition wird vorausgesetzt, inklusiv Mittagessen

Wetterbedingt: über die Durchführung wird am Montagmorgen informiert

Anmeldeschluss: 30. Juli 2025

## Heidiland – Wandertage Herbst NEU Kurs-Nr. 13948

Die Naturkulisse der Ferienregion Heidiland hat Autorin Johanna Spyri bereits im Jahr 1880 zu ihrem Weltbestseller «Heidi» inspiriert. Das kleine Mädchen aus den Schweizer Bergen hat seither die Herzen ganzer Generationen berührt. Die Bündner Herrschaft mit dem Weindörfchen Maienfeld und der bekannte Kurort Bad Ragaz sind ideale Ausgangspunkte, um auf den Spuren von Heidi zu wandern.

Datum: Donnerstag, 18. September bis Sonntag, 21. September 2025

Leitung: Nadja Burger-Helg

Ort: Swiss Heidi Hotel, Maienfeld

Preis: sbv Mitglied EZ CHF 515.–, DZ CHF 460.–

Nichtmitglied EZ CHF 565.–, DZ CHF 505.–

Spezielles: inklusiv Bergbahntickets, mittelschwere Wanderungen

Anmeldeschluss: 25. Juli 2025

## Yoga in Einsiedeln Herbst Kurs-Nr. 13917

Mit Yoga den Körper in alle Richtungen bewegen, tief durchatmen und entspannen. Über den Tag verteilt findet Yoga in gut zu bewältigenden Einheiten und mit einem durchdachten Aufbau statt.

Die wohltuende Yogapraxis wird ergänzt durch abwechslungsreiche Vorträge über die Hintergründe des Yoga.

Es bleibt genügend Zeit für gemeinsame Spaziergänge zum See, die Erkundung der Stadt und zwangloses, gemütliches Beisammensein.

Kurs für alle Altersklassen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Datum: Donnerstag, 30. Oktober bis Sonntag, 2. November 2025

Leitung: Gabriela Bernet

Ort: Hotel Allegro Einsiedeln

Preis: sbv Mitglied EZ CHF 490.–, DZ CHF 450.–

Nichtmitglied EZ CHF 550.–, DZ CHF 500.–

Anmeldeschluss: 25. Juli 2025

## Schneeschuhwandern Flumserberge NEU Kurs-Nr. 13949

Das Winterparadies am Flumserberg ist ein idealer Ausgangspunkt, um Winterwanderungen mit oder ohne Schneeschuhe zu geniessen. Die verschneite Landschaft präsentiert sich abwechslungsreich, sodass es viel zu entdecken gibt. Mit Rücksicht auf die Natur werden die winterlichen Überlebensstrategien der heimischen Wildtiere erklärt und greifbar gemacht.

Datum: Donnerstag, 4. Dezember bis Sonntag, 7. Dezember 2025

Leitung: Nadja Burger-Helg

Ort: Hotel Cristal Flumserberge

Preis sbv Mitglieder EZ CHF 430.–, DZ CHF 390. –

Nichtmitglieder EZ CHF 500.–

Spezielles: zirka vier Stunden leichte bis mittelschwere Wanderung pro Tag, reichhaltiges Abendessen, inklusiv Bergbahntickets, Schneeschuhmiete vor Ort möglich

Anmeldeschluss: 31. Juli 2025

## Skifahren in der Länk – dänk! Kurs-Nr. 13922

Ob Langlauf, Ski-Alpin, Snowboard oder Schneeschuh – diese Woche bietet die Gelegenheit, seinen bevorzugten Wintersport je nach Belieben auszuüben und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. 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. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen die Koordination sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung.

Datum: Sonntag,14. Dezember bis Sonntag, 21. Dezember 2025

Leitung: Björn Saugy

Ort: Hotel Kreuz, Lenk

Preis: sbv Mitglied EZ CHF 1545.–, DZ CHF 1445.–

Nichtmitglied EZ CHF 1735.–, DZ CHF1610.–

Spezielles: Benutzung Wellnessanlage möglich, inkl. Bergbahnticket

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2025

## Vorschau 2026

11.01. – 18.01. Winterwoche in Arosa

25.01. – 31.01. Ski Alpin in Frutigen

07.02. – 14.02. Winter und Kultur in Château d’Oex

22.02. – 27.02. Skitouren in Frutigen

02.03. – 09.03. Skifahren in der Länk – dänk!

05.04. – 11.04. Paartanz in Einsiedeln

06.04. – 11.04. Tastfan Fantast Braillekurs in Interlaken

30.04. – 03.05. Yoga am Sarnersee in Wilen

18.06. – 21.06. Milestone und Feldenkrais in Interlaken, NEU

25.06. – 28.06. Wandertage in der Flumsi, NEU

10.09. – 13.09. Wandertage in Arosa, NEU

10.12. – 13.12. Schneeschuhwandern in der Flumsi

19.12. – 23.12. Skifahren in der Länk – dänk!

## Paartanz in Einsiedeln Kurs-Nr. 13918

Schweben Sie mit Gleichgesinnten über das Parkett, tauchen Sie ein in die vielfältige Welt des Paartanzes und lernen Sie neue Figuren und Schritte kennen. Ziel dieses Kurses ist es, Anfängern die Freude am Paartanz und Fortgeschrittenen ein verbessertes Körper- und Rhythmusgefühl zu vermitteln. Ob Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha: Sie bestimmen zu Kursbeginn, welche Paartänze Sie üben wollen. Dabei erlernen Sie jeweils die Grundschritte und einige Figuren und üben spielerisch zu führen und zu folgen. Ohne den Spass an der Musik zu vernachlässigen, arbeiten Sie an Haltung, Gleichgewichtssinn und Koordination

Datum: Sonntag, 5. April bis Samstag, 11. April 2026

Leitung: Rita Dubach

Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln

Preis: sbv Mitglied EZ CHF 1230.–, DZ CHF 1000.–

Nichtmitglied EZ CHF 1500.–, DZ CHF 1200. –

Spezielles: Die sehenden Partner bezahlen denselben Kurspreis und können CHF 800 Begleiterkosten zurückfordern.

Anmeldeschluss: 19. Dezember 2025

# **Genuss und Kochen**

Freuen Sie sich auf die Vielfalt der modernen Küche! Wir zaubern aus saisonalen und regionalen Produkten ein abwechslungsreiches Menu. So einfach, dass Sie es zu Hause ausprobieren wollen.

Oder tauchen Sie gemeinsam mit Freunden in die Geschmackswelt des Gins ein.

## Koch-Weekend in Salenstein NEU! Kurs-Nr. 13945

Erfreuen wir uns an den 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 Herbst- und Wintergemüseküche runden das Ganze ab.

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: 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 selbstzubereitetem Essen

Anmeldeschluss: 29. Mai 2025

Kreis: Zitat eines Teilnehmers:

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

## Gin brennen in Bern Kurs-Nr. 13880

Wir führen Sie in die Welt des Alkohol-Brennens ein! In der theoretischen Einführung lernen Sie verschiedenes über die Rohstoffe, Herstellung und Sensorik von Gin kennen. Nach dem Theorieteil erarbeiten Sie zusammen mit dem Kursleiter eine eigene Gin-Rezeptur, danach brennen Sie diese im Brennhafen. Am Ende dürfen Sie ein Fläschchen „vom Selbstgebrannten“ nach Hause nehmen.

Datum: Samstag, 1. November 2025

Zeit: 14.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Brennmeister der Matte Brennerei

Ort: Matte Brennerei, Bern

Preis: sbv Mitglied CHF 45.–, Nichtmitglied CHF 52.–

Spezielles: Begleitpersonen sind herzlich willkommen (+ CHF 15.–)

Anmeldeschluss: 26. September 2025

## Koch-Tag in Zürich, Muttertagsmenu NEU! Kurs-Nr. 13938

Muttertagsmeu einfach vorbereitet

Mit diesen Kochtipps können Sie den Tag im Kreis der Familie geniessen, Vorbereiten ist die halbe Arbeit!

Sie lieben es zu kochen und Ihre Gäste zu verwöhnen, aber manchmal fehlen Ihnen die Ideen. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre Rezepte zu erneuern, andere Geschmacksrichtungen einzubringen und im Voraus zu planen.

Freuen Sie sich auf neue Ideen und Inspirationen.

Datum: Samstag; 25. April 2026

Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr

Leitung: Claudia Schluchter

Ort: BBZ Zürich (Dietikon)

Preis: sbv Mitglied CHF 60.-, Nichtmitglied CHF 100.-

Mitbringen: Vorratsdosen, Schürze und Tüechli

Anmeldeschluss: 15. März 2026

# Natur- und Pflanzenwelt

Entdecken Sie die Natur. Lassen Sie sich inspirieren von Düften und Ölen und erleben Sie eine wohltuende Handmassage.

## Ätherische Öle, Herbst-Anwendungen Kurs-Nr. 13915

Wir nutzen die Düfte der ätherischen Öle, um unser Wohlbefinden zu steigern. So können zum Beispiel Zitrusdüfte stimmungsaufhellend wirken, Kräuter können energetisierend sein, Baumöle hingegen wirken beruhigend und entspannend.

Lassen Sie sich in eine Welt voller Düfte entführen. Riechen und fühlen Sie die Kraft der Natur.

Datum: Samstag, 18. Oktober 2025

Zeit: 10.00 bis 16.30 Uhr

Leitung: Milena Kobel, therapeutische Aromaberaterin

Ort: BBZ, Luzern

Preis: sbv Mitglied CHF 19.–, Nichtmitglied CHF 30.–

Spezielles: inklusiv Roll-on mit Ihrem Lieblings-Öl

Anmeldeschluss: 10. September 2025

# Kreativität

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Lernen Sie neue Materialien und Techniken kennen und gestalten Sie kleine Kunstwerke.

## Mosaiken mit Freude in St. Gallen Kurs-Nr. 14074

Im Mosaik-Kurs sind Sie gestalterisch unterwegs. Sie erstellen Ihr individuelles Mosaik. Mit den Händen fühlen Sie die verschiedenen Formen und Grössen der Mosaiksteine und Mosaikscherben. Anschliessend kleben Sie diese an den selbst gewählten Gegenstand. Dabei trainieren Sie Ihre Feinmotorik und pflegen Ihre sozialen Kontakte.

Datum: Freitag, 10. Oktober 2025

Zeit: 09.30 bis 15.00 Uhr

Leitung: Marlène Fritschi

Ort: BBZ St. Gallen

Preis: sbv Mitglied CHF 54.–, Nichtmitglied CHF 70.–

Spezielles: eigenes Picknick mitnehmen

Anmeldeschluss: 1. September 2025

## Kreative Flechtwoche Kurs-Nr. 13929

Sind Sie handwerklich interessiert und möchten Ihre Flechtideen umsetzen? Wir unterstützen Sie dabei! Das spannende Flechthandwerk kennt unzählige Techniken, es können dabei verschiedenste Materialien verflochten werden. Möchten Sie einiges davon kennenlernen? Beim Flechten werden die Handfertigkeit, Formenverständnis, Feinmotorik, Vorstellungsvermögen, Orientierung am Objekt und der Umgang mit Werkzeugen trainiert und gefördert.

Datum: Sonntag, 12. Oktober bis Samstag, 18. Oktober 2025

Leitung: Urs Schwarz

Ort: Hotel Hirschen, Langnau im Emmental

Preis: sbv Mitglied EZ CHF 999.–, DZ CHF 980.–

Nichtmitglied EZ CHF 1200.–, DZ CHF 1020.–

Spezielles: Vollpension und inklusiv Material

Anmeldeschluss: 13. August 2025

## **Kreativgruppe**

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.

Sie finden uns in 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 oder kreativgruppen@sbv-fsa.ch

Kreise Zitate von Teilnehmenden:

Dank diesem wertvollen Angebot ergeben sich kreative Möglichkeiten, die wir sonst nicht haben.

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.

2 Kreativfotos rechteckig Weben und Häkeln

2 Zitate vor Kreise





# Berufsalltag – Stärkung der Persönlichkeit

Stärken Sie Ihre persönlichen Kompetenzen für Ihren Beruf oder auch für Ihren privaten Alltag.

## Überzeugend auftreten Kurs-Nr. 14121

Ob in einer Sitzung, vor kleinem oder grossem Publikum: Überzeugen Sie rundum – mit klaren, prägnanten Aussagen, einem logischen Aufbau und Ihrer körperlichen Präsenz.

Datum: Freitag, 17. Oktober 2025

Zeit: 10.00 bis 16.30 Uhr

Leitung: Myriam Holzner, Kürze&Würze GmbH

Ort: sbv Geschäftsstelle, Bern

Preis: sbv Mitglied CHF 147.–, Nichtmitglied CHF 165.–

Spezielles: inklusiv leichtem Lunch

Anmeldeschluss: 15. September 2025

## Videobewerbung Kurs-Nr. 14053

Der Kurs ermöglicht Menschen mit Sehbehinderung, ihre fachliche Kompetenz und berufliche Erfahrung mit einem persönlichen Profil darzustellen und ihre praktische Arbeitsweise in Bewegtbild zu präsentieren. Die Videobewerbung hebt sich von üblichen Dossiers ab und erzielt eine höhere Beachtung.

Datum: Freitag, 24. Oktober 2025 + individueller Termin

Leitung: Diane Klein, Workshop, Dirk Weiss, Video

Ort: FRAC, Murtenstrasse 7, Biel

Preis: CHF 195.– (Selbstkostenpreis), RAV + IV CHF 780.–

Spezielles: Workshop in der Gruppe, Drehbuch und Videodreh individuell

Zielgruppe: arbeitssuchende Personen

Anmeldeschluss: 29. August 2025

## Arbeiten als IV-Assistenzperson in Zürich NEU! Kurs-Nr. 14158

Möchten Sie blinde und sehbehinderte Menschen dabei unterstützen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen? In diesem Kurs erhalten Sie das nötige Wissen, um als IV-Assistenzperson erfolgreich zu sein.

Dieser Kurs bereitet Sie auf Ihre erfüllende und sinnstiftende Rolle als IV-Assistenzperson vor. Sie lernen die Bedeutung und Verantwortung dieser Aufgabe kennen und erhalten Einblicke in die verschiedenen Arten und Ursachen von Sehbehinderungen sowie deren Auswirkungen auf den Alltag. Sie erfahren, wie Sie blinde und sehbehinderte Menschen im Alltag begleiten und unterstützen können. Zudem werden rechtliche und organisatorische Aspekte wie Arbeitsrecht und die Gestaltung des Arbeitsvertrags behandelt. Praktische Beispiele sowie der Austausch von Erfahrungen und Best Practices runden den Kurs ab.

Datum: Samstag, 25. Oktober 2025

Zeit: 13.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: Tobias Löffel, Beratungsstelle Zürich

Ort: sbv Beratungsstelle, Ausstellungsstrasse 36, 8005 Zürich

Preis: CHF 20.00

Anmeldeschluss: 23. September 2025

## Selbstverteidigung nach Pallas in Bern NEU Kurs-Nr. 14124

Jeder Mensch hat unterschiedliche Stärken und Schwächen. In diesem Angebot lernen die Teilnehmer:innen, wie sie sich mit ihren Möglichkeiten ausdrücken, abgrenzen und verteidigen können. Wir arbeiten ressourcenorientiert, um eine möglichst hohe Selbstbestimmung zu fördern. Lernen Sie Bewusstsein für die eigenen Grenzen entwickeln, gefühlte Hilflosigkeit überwinden und an die persönliche Selbstwirksamkeit glauben. Sie entdecken persönliche Ressourcen, um sich mit dem Körper und der Stimme klar auszudrücken und abzugrenzen. Sie stärken Ihre Präsenz, Ihren Mut und Ihre Durchsetzungskraft.

Datum: Samstag, 8. November 2025

Zeit: 10.00 – 16.30 Uhr

Leitung: Elena Grebenarov, Ausbildnerin Pallas Selbstverteidigung

Ort: Goju Kan, Zentrum für Kampfkunst und Gesundheit, Bern

Preis: sbv Mitglied CHF 55.–, Nichtmitglied 80.–

 Spezielles: Picknick selbst mitbringen, Brainfood und Tee sind offeriert

Anmeldeschluss: 5. September 2025

# Musik und Spiel

Ein neues Musikinstrument zu erlernen, ist inspirierend und entschleunigend zugleich. Gespielt wird es mit den Fingern oder den Händen, die Klangfarben sind beruhigend und regen die Fantasie an.

## Handpan – Eintauchen in die Klangwelt Kurs-Nr. 14073

Dieser Anfängerkurs bietet Ihnen einen ersten Einblick in die Welt des Handpan-Spielens. Nach dem Kurs kennen Sie wichtigsten Basics und sind so weit, zuhause weiterüben zu können. Kreieren Sie Ihren ersten Handpan-Song!

Datum: Freitag, 3. Oktober 2025
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr

Leitung: Kay Rauber

Ort: BBZ Luzern

Preis: sbv Mitglied CHF 90.–, Nichtmitglied CHF 120.–

Spezielles: Preis inklusiv Instrument, nachträgliches Mieten möglich

Anmeldeschluss: 5. September 2025

# Weitere Freizeitmöglichkeiten

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

**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, individuelle Kurse

**Schmieden**

Ins elementare Handwerk eintauchen und selbst schmieden: Windlicht, Baumnussöffner, Rankhilfen für Pflanzen, Schlüsselanhänger.

Nach individueller Absprache mit Christa Keller, Rikon [www.schmiedeprojekte.ch](http://www.schmiedeprojekte.ch)

Kennen Sie Tagesausflüge für Blinde und sehbehinderte Menschen, wie zum Beispiel die **Stanser Hörgänge** | Wortspielerei, <https://www.wortspielerei.ch/stanserhoergaenge>?

Dann lassen Sie es uns wissen, wir nehmen Ihre Vorschläge gerne in unserer neuen Rubrik auf.

**Jassmeisterschaft 8./9. November 2025**Zwei Tage voller Spiel, Spass und Begegnung.
Gespielt wird Schieber mit zugelosten Partnern – wahlweise mit deutschen oder französischen Karten. Im Mittelpunkt stehen Fairness, Freude und gelebte Inklusion.

Mit Ihrer Teilnahme unterstützen Sie aktiv einen Anlass, der Menschen mit und ohne Sehbehinderung zusammenbringt.

Weitere Informationen: jassenfueralle@gmail.com, Tel. +41 79 733 15 44

# Das Kleingedruckte…

Mit Ihrer Anmeldung zu einem Kurs akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), diese sind online verfügbar auf sbv-fsa.ch/kurse oder auf Voicenet, Rubrik 2.3.5.

Bitte QR-Code zu AGB’s einfügen!

https://sbv-fsa.ch/app/uploads/2024/10/AGB\_Kurse-sbv-fsa-2022-09.pdf

Selbständigkeit

Für alle unsere Kurse wird eine gewisse Selbstständigkeit vorausgesetzt. Die Anreise zum Kursort erfolgt individuell. Eigene sehende Begleitpersonen können auf Anfrage teilnehmen. Es gibt kein Anspruch auf Vermittlung von freiwilligen Helfenden durch den sbv.

Begleiterkosten

Bei der Teilnahme an einem Kurs, der eine eigene Begleitperson voraussetzt – die nicht vom sbv bereitgestellt wird –, können unsere Mitglieder mit dem Formular für Begleiterkosten einen finanziellen Unterstützungsbeitrag beantragen unter sbv-fsa.ch/gesuche. Dieser beträgt maximal 50 % des Kurspreises und ist je nach Ausführungsbestimmungen auf CHF 800.- pro Jahr begrenzt.

Finanzielle Unterstützung

Eine finanzielle Unterstützung für eine Kursteilnahme ist für alle Betroffenen in schwierigen wirtschaftlichen Situationen möglich. Die Beratungsstellen informieren Sie gerne: sbv-fsa.ch/bst

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

Kontakt

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband sbv

Geschäftsstelle

Könizstrasse 23

Postfach

3001 Bern

031 390 88 37

kurse@sbv-fsa.ch