



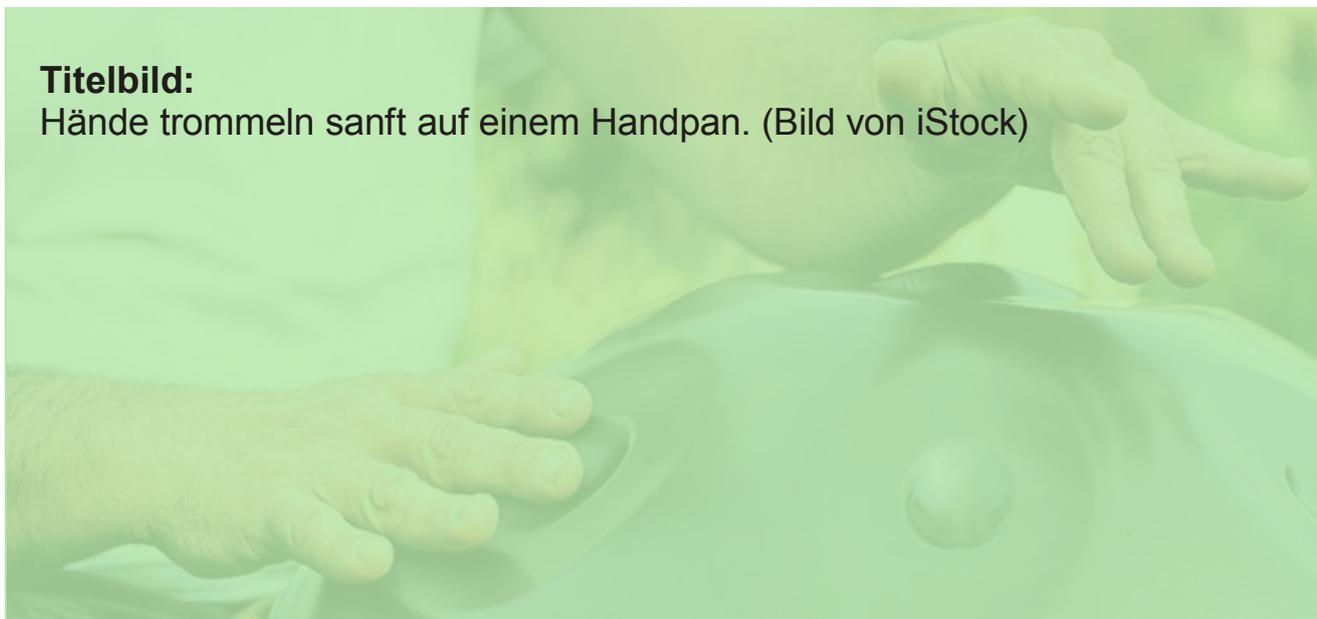
# Kursprogramm

2. Semester 2025



**Titelbild:**

Hände trommeln sanft auf einem Handpan. (Bild von iStock)



<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>	iStock
<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**

**«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*

### **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)  
 Voice-Net: 031 390 88 88 Rubik 2.3.1



*Scan für SBV-Kurs-Webseite*

## Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	2
Vorwort .....	3
August – Dez. Yoga in St. Gallen, Nr. 14114 .....	5
August – Dez. Pilates in Aarau, Nr. 14115 .....	5
August – Dez. FUN GYM in Bern NEU, Nr. 14118.....	6
August – Dez. AROHA in Bern, Nr. 14117 .....	6
09.08. Segeln auf dem Bodensee, Nr. 14018 .....	7
04.09. Tageswanderung Appenzell NEU, Nr. 14120 .....	7
12.09. – 14.09. Kochweekend in Salenstein NEU, Nr. 13945 .....	12
18.09. – 21.09. Wandertage im Heidiland NEU, Nr.13948 .....	8
03.10. Handpan in Luzern, Nr. 14073 .....	20
10.10. Mosaiken in St. Gallen, Nr. 14074 .....	15
12.10. – 18.10. Kreatives Flechten im Emmental, Nr. 13929 .....	15
17.10. Überzeugend auftreten, Nr. 14121 .....	17
18.10. Ätherische Öle Herbst-Anwendungen, Nr. 13915 .....	14
24.10. Videobewerbung in Biel, Nr. 14053 .....	18
30.10. – 02.11. Yoga in Einsiedeln, Nr. 13917 .....	8
25.10. Arbeiten als IV-Assistenzperson NEU Nr. 14158 .....	18
01.11. Gin Brennen in Bern, Nr. 13880 .....	13
08.11. Selbstverteidigung in Bern NEU, Nr. 14124 .....	19
04.12. – 07.12. Schneeschuhwandern NEU, Nr. 13949.....	10
14.12. – 21.12. Winterwoche in der Länk - dank! Nr. 13922 .....	10
25.04.2026 Koch-Tag in Zürich, Muttertagsmenu NEU!, Nr. 13938 .....	13
Freizeitmöglichkeiten.....	21
Das Kleingedruckte .....	22
Kontakt .....	23

## 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  $\frac{3}{4}$  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  $\frac{3}{4}$  Takt  
Anmeldeschluss: 5. August 2025, Kurseinstieg jederzeit möglich

**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.**

**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: inkl. 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.–  
Spezielles: Vollpension  
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 Mitglied EZ CHF 430.–, DZ CHF 390.–  
Nichtmitglied 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 – dank!**

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 CHF 1610.–  
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 – dank!
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 – dank!

## Paartanz in Einsiedeln 2026

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 Grundschrirte 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



**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 Brennshafen. 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

**Vorschau 2026:****Koch-Tag in Zürich, Muttertagsmenu NEU!**

Kurs-Nr. 13938

Muttertagsmeu einfach vorbereitet.

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

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

## 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



**Gestalten Sie mit uns die  
Zukunft – Teilen Sie Ihre  
Kurswünsche und Talente!  
Wir möchten unser  
Kursangebot noch vielfältiger  
gestalten!**

## 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](http://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](mailto:kreativgruppen@sbv-fsa.ch)



**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.**



## 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

**Haben Sie Ideen für Kurse,  
die Sie gerne besuchen würden?  
Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit  
und helfen Sie uns dabei, ein noch  
besseres Angebot zu schaffen,  
das genau auf Ihre Bedürfnisse  
abgestimmt ist.**

**Ihre Meinung zählt –  
gestalten Sie aktiv mit!**

**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. 14053

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,  
Psychologin / Ausbilderin 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

## Gut zu wissen!

**Gehen Sie mit einer Begleitung an kulturelle Veranstaltungen oder Ausstellungen? Informieren Sie sich über freie oder preisreduzierte Eintrittsmöglichkeiten mit dem sbv-Mitgliederausweis bei Ihrer regionalen sbv-Beratungsstelle, diese finden Sie auf unserer Webseite [sbv-fsa.ch/beratung-und-schulung](https://sbv-fsa.ch/beratung-und-schulung).**

## 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](http://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](mailto:cours@sbv-fsa.ch).

Das **Kurs- und Ausbildungsangebot weiterer Organisationen im Blindenwesen** finden Sie auf der Webseite: [kurseplus.ch](http://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,  
[www.wortspielerei.ch/stanserhoergaenge?](http://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](mailto: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](http://sbv-fsa.ch/kurse) oder auf Voicenet, Rubrik 2.3.5.

### 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](http://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](http://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](mailto:kurse@sbv-fsa.ch)

## Kontaktieren Sie uns – wir helfen Ihnen gerne weiter!



Bildinformationen siehe unten

### Für Kurse in der Deutschschweiz

Montag bis Freitag, 8.30 – 16.30 Uhr

Telefon: 031 390 88 37  
 E-Mail: [kurse@sbv-fsa.ch](mailto:kurse@sbv-fsa.ch)  
 Kontaktperson: Astrid Allet

### Pour les cours en Suisse romande

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30

Téléphone : 031 390 88 27  
 E-Mail : [cours@sbv-fsa.ch](mailto:cours@sbv-fsa.ch)  
 Contact : Sabrina Lanz

### Für Kreativgruppen

Montag bis Donnerstag, 8.30 – 16.30 Uhr

Telefon: 031 390 88 29  
 E-Mail: [kreativgruppen@sbv-fsa.ch](mailto:kreativgruppen@sbv-fsa.ch)  
 Kontakt: Ruth Kober

Bild v.l.n.r.	<b>Astrid Allet</b>	Verantwortliche Kurse Deutschschweiz
	<b>Ruth Kober</b>	Verantwortliche Kreativgruppen
	<b>Sabrina Lanz</b>	Verantwortliche Kurse Westschweiz
	<b>Roland Wagner</b>	Leiter Verbandsdienstleistungen

**Besuchen Sie unsere neue Webseite!**



[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.**