



Kursprogramm

des Schweizerischen Blinden- und
Sehbehindertenverbands sbv



1. Semester 2026

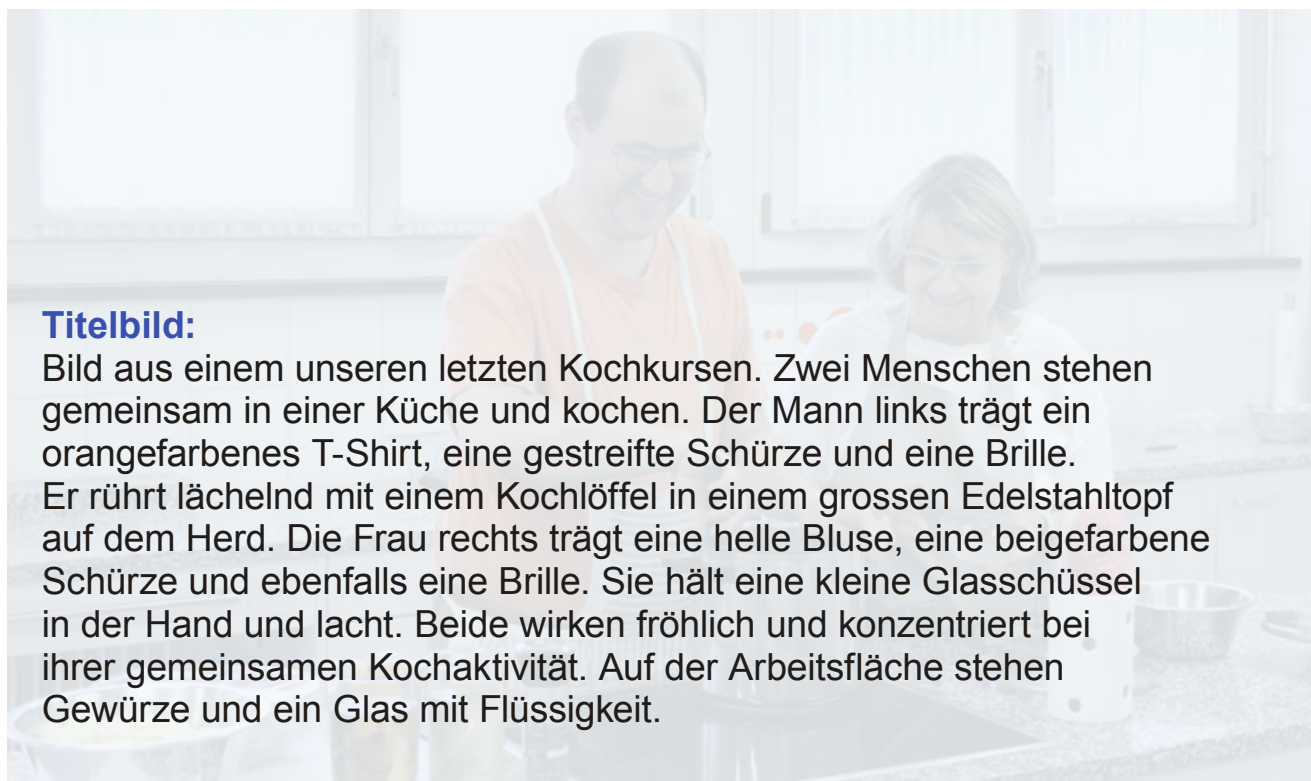
**Titelbild:**

Bild aus einem unseren letzten Kochkursen. Zwei Menschen stehen gemeinsam in einer Küche und kochen. Der Mann links trägt ein orangefarbenes T-Shirt, eine gestreifte Schürze und eine Brille. Er rührt lächelnd mit einem Kochlöffel in einem grossen Edelstahltopf auf dem Herd. Die Frau rechts trägt eine helle Bluse, eine beigefarbene Schürze und ebenfalls eine Brille. Sie hält eine kleine Glasschüssel in der Hand und lacht. Beide wirken fröhlich und konzentriert bei ihrer gemeinsamen Kochaktivität. Auf der Arbeitsfläche stehen Gewürze und ein Glas mit Flüssigkeit.

Herausgabe:	Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband sbv
Redaktion:	Astrid Allet, sbv-Geschäftsstelle, Bern
Gestaltung / Layout:	Schneider AG, Bern
Druck:	Schneider AG, Bern
Fotos:	sbv-Geschäftsstelle, Bern, aus diversen Kursen und iStock
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

«Lernen ist die Reise, die nie endet – und genau darin liegt ihr Zauber.»

Liebe Leserinnen und Leser!

Freude spüren. Neues wagen. Gemeinschaft erleben.

Mit diesem Kursangebot möchten wir Ihnen wieder ganz besondere Momente schenken – inspirierend, stärkend und voller Lebensfreude. Ob zum Beispiel rhythmisch in einem Bewegungskurs, abenteuerlustig bei Tagesausflügen, energiegeladen im Wintersport oder kreativ beim Wildbienenhotel bauen – jeder Kurs öffnet eine Tür zu neuen Erfahrungen. Dabei stehen nicht nur das Lernen und Gestalten im Fokus, sondern auch der wertvolle Austausch mit Menschen, die ähnliche Lebenswege teilen.

Unsere erfahrenen Kursleiter:innen schaffen einen sicheren Raum, in dem Vertrauen wachsen und Selbstwirksamkeit gestärkt wird. Denn jeder Mensch verdient es, seine Freizeit nach eigenem Geschmack zu gestalten – unabhängig vom Sehvermögen.

Tauchen Sie ein in die Vielfalt unserer Angebote und lassen Sie sich von den Möglichkeiten überraschen.

All unsere Angebote finden Sie auch auf unserer Webseite oder über Voicenet. Sie erreichen uns auch per E-Mail oder telefonisch (siehe unten aufgeführte Kontaktangaben). 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.

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
Voice-Net:	031 390 88 88 Rubik 2.3.1



Scan für SBV-Kurs-Webseite

Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	2
Vorwort	3
Jan – Juli	Yoga, St. Gallen, Nr. 14170 5
Jan – Juni	Line Dance, Biel (zweisprachig) Nr.14239 NEU! 5
Jan – Juni	AURUM, Zürich, Nr. 14163 NEU! 6
Jan – Juni	Pilates, Aarau Nr. 14171 7
Feb – Juli	AROHA®, Bern Nr. 14173 7
Feb – Juli	FUN GYM, Bern Nr. 14172..... 8
März – Juli	Aqua-Fit, St. Gallen Nr. 14190 8
Jan – März	Wildbienenhotel werken, Bern, Nr. 14133 NEU! 21
Jan – Dez	Videobewerbung, Biel, Nr. 14053 25
Jan – Feb	Schach-Samstage, Bern und Zürich, Nr. 14159 27
Feb – Nov	Yoga im Jahreskreis, Basel, Nr. 14176 NEU! 13
11.01. – 18.01.	Winterwoche, Arosa, Nr. 14122 9
22.01. – 25.01.	Yoga und Ayurveda, Flüeli-Ranft, Nr. 14187 NEU! 12
31.01.	Bierbrauseminar, Bern, Nr. 14169 17
25.01. – 31.01.	Ski Alpin, Frutigen Nr. 14180 9
07. – 14.02.	Langlauf, Winterwandern, Château-d'Oex, Nr. 14182 10
22.02. – 27.02.	Skitourenkurs, Frutigen, Nr. 14181 10
07.03.	Ätherische Öle im Frühling, St. Gallen, Nr. 14185 19
14.03.	Entspannen im Arbeitsalltag, Zürich, Nr. 14141 23
14.03. / 25.04.	Vogelstimmen erkennen, Bird Life, Zürich Nr. 14156 NEU! 19
01.03. – 08.03.	Wintersportwoche Länk, dank! Nr. 14183 11
17.04.	Handpan – Klangwelt Aufbau, Bern, NEU Nr. 14174 28
05.04. – 11.04.	Paartanz in Einsiedeln, Nr. 13918 27
06.04. – 11.04.	Tastfan – Fantast, Interlaken Nr. 14126 24
25.04.	Kochen, Muttertagsmenu, Zürich, Nr. 13938 NEU! 17
30.04. – 03.05.	Yoga am Sarnersee, Nr. 14127 14
01.05.	Überzeugend auftreten, Nr. 14188 26
02.05.	Wurstn und geniessen, Bern Nr. 14186..... 18
09.05.	Assistenzkurs IV, Zürich Nr. 14184..... 25
30.05. – 06.06.	Tandem-Tourenwoche, Genfersee, Nr. 13926..... 14
11.06. – 14.06.	Naturphänomene und Kultur, Riehen Nr. 14238 20
18.06. – 21.06.	Milestone und Feldenkrais, Interlaken Nr. 14116 NEU!..... 24
20.06.	Tagesausflug Herzlisee, Engelberg, Nr. 14241 NEU!..... 15
25.6. – 28.06.	Wandertage Flumserberge, Nr. 14128 NEU!..... 16
03.07.	Tagesausflug Stadt Luzern, Nr. 14211 NEU!..... 16
Weitere Kursangebote.....	29
Das Kleingedruckte	30
Kontakt	31

Sport und Bewegung Semesterkurse

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

Yoga in St. Gallen

Kurs-Nr. 14170

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, Januar bis Juli 2026, 20X,
 Zeit: 14.15 bis 15.15 Uhr
 Leitung: Gabriela Bernet
 Ort: yogabewegt, St. Gallen
 Preis: CHF 380.–
 Anmeldeschluss: 21. November 2025

Line Dance in Biel

Kurs-Nr. 14239

Line Dance ist ein mitreissender Gruppentanz, bei dem sich die Teilnehmenden in Reihen und Linien – nebeneinander und hintereinander – synchron durch den Raum bewegen. Dabei wird nicht nur der Körper aktiviert: Auch die Gehirnzellen kommen in Schwung, und Gleichgewicht sowie Orientierungssinn werden auf spielerische Weise trainiert.



Datum: Januar bis Juni 2026, dienstags, 20X
 Zeit: 17.00 bis 18.00 Uhr
 Leitung: Nico Cordasco, Tanzlehrer
 Ort: Tanzstudio Centre Rythme Danse, Biel
 Preis: CHF 230.–
 Anmeldeschluss: 25. November 2025

Der Kurs findet zweisprachig statt.

AURUM Fitness in Zürich

Kurs-Nr. 14163

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Selbstständigkeit gezielt zu verbessern, während Sie stets professionell begleitet werden. Ein erfahrener Personal Trainer steht Ihnen bei jeder Übung zur Seite, gibt Ihnen individuelle Anleitungen und sorgt für ein sicheres Training. Sie lernen effektive Techniken zur sicheren Fortbewegung, den Umgang mit Hilfsmitteln sowie Strategien zur besseren Wahrnehmung und Strukturierung des Alltags. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Neu

Datum: mittwochs, Januar bis Juni 2026, 20X
Zeit: 10.00 bis 12.00 Uhr
Start in der Gruppe,
anschliessend Einzeltraining von 20 Minuten
Leitung: Timo Todzi, Studioleiter Aurum Fitness
Ort: Aurum Fitness, Zürich-Oerlikon
Preis: CHF 370.–
Anmeldeschluss: 20. November 2025



Pilates in Aarau

Kurs-Nr. 14171

Die ganzheitliche Methode nach J. Pilates bringt den Körper ins Gleichgewicht und kräftigt ihn von innen heraus. Die Körperhaltung und Beweglichkeit werden dadurch verbessert sowie Verspannungen vermieden. Mit gezielten, sanften Übungen werden vor allem der Rücken, der Bauch und der Beckenboden gekräftigt und gedehnt. Die Übungen werden individuell den Teilnehmenden angepasst, damit möglichst alle kraftvoller und entspannter den Alltag meistern können. Somit wird das Körpergefühl und Wohlbefinden verbessert.

Datum: jeweils montags, Januar bis Juli 2026, 23X
 Zeit: von 14.45 bis 15.35 Uhr
 Leitung: Yvonne Stocker und Hana Solenthaler
 Ort: Migros Klubschule, Aarau
 Preis: CHF 221.–
 Anmeldeschluss: 30. November 2025

Führhunde im Trainingsraum erlaubt, bitte eigene Decke mitnehmen.

AROHA® Bewegung für Körper, Geist & Seele

Kurs-Nr. 14173

AROHA® ist inspiriert vom Haka – Kriegstanz der Maori, Kung Fu – Elemente aus der Kampfkunst und Thai Chi – fließende, runde Bewegungen. Sie bewegen sich anhand der vorgegebenen Elemente vorwiegend in den zwei Grundschritten an Ihrem Platz. Für Wohlbefinden ist gesorgt und es macht Spass!

Datum: neu freitagnachmittags, Februar bis Juli 2026, 11X
 Zeit: 13.30 – 14.30 Uhr
 Leitung: Sonja Huot-Zahnd
 Ort: EWTO-Akademie, Bern
 Preis: CHF 110.–
 Spezielles: effizientes und unkompliziertes Ganzkörpertraining im $\frac{3}{4}$ Takt
 Anmeldeschluss: 28. November 2025, Kurseinstieg jederzeit möglich

Führhunde im Trainingsraum erlaubt, bitte eigene Decke mitnehmen.

FUN GYM Kraft und Gleichgewicht in Bern

Kurs-Nr. 14172

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: jeweils donnerstags, Februar bis Juli 2026, 11X
Zeit: 13.00 bis 14.00 Uhr
Leitung: Sonja Huot-Zahnd
Ort: EWTO-Akademie, Bern
Preis: CHF 115.–
Anmeldeschluss: 20. November 2025, Kurseinstieg jederzeit möglich

Führhunde im Trainingsraum erlaubt, bitte eigene Decke mitnehmen.

Aqua-Fit in St. Gallen

Kurs-Nr. 14190

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe ohne und mit Hilfsmittel durchgeführt wird. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Schwimmkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Sie sollten sich aber im Wasser wohl fühlen und keine Berührungssängste haben.

Datum: jeweils freitags, März bis Juli 2026, 12X
Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr
Leitung: Rosemarie Kern-Naunheim
Ort: Hallenbad Notkerschulhaus, St. Gallen
Preis: CHF 130.– / Begleitung CHF 170.–
Anmeldeschluss: 21. Januar 2026, Kurseinstieg jederzeit möglich

Wintersport Wochen

Geniessen Sie den Wintersport in der schönen Schweizer Bergwelt. Ob Langlauf, Ski-Alpin, Snowboard, Schlittschuh oder Schneeschuh – üben Sie je nach Belieben Ihren Sport aus. Gewinnen Sie Sicherheit für den Alltag. Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene sind willkommen.

Winterwoche in Arosa

Kurs-Nr. 14122

In 1:1 Begleitung und dank der optimalen Lage des Hotels können Sie den Tag ganz nach Ihren Bedürfnissen gestalten. Diverse Winterwanderwege bieten Gelegenheit für schöne Schneewanderungen. Im neu renovierten Hotel befindet sich ein Wellnessbereich mit Solbad und Sauna. Sportmaterial kann vor Ort gemietet werden.

Daten: Sonntag, 11. Januar bis Sonntag, 18. Januar 2026
 Leitung: Björn Saugy
 Kursort: Hotel Faern, Arosa
 Preis: EZ CHF 1960.– inklusiv Halbpension
 Spezielles: inklusiv Bergbahnticket, Benützung der Wellnessanlage
 Anmeldeschluss: 20. November 2025

Ski Alpin Frutigen Adelboden

Kurs-Nr. 14180

In 1:1 Begleitung erlernen Sie die technischen Grundlagen oder verfeinern Ihre Technik, um sich den Herausforderungen des alpinen Skisports stellen zu können. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen Koordination und Feinmotorik sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung

Datum: Sonntag, 25. Januar bis Samstag, 30. Januar 2026
 Leitung: Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen
 Ort: Hotel National, Frutigen
 Preise: *6 Nächte / 6 Tage Skifahren:*
 EZ CHF 1320.–, DZ CHF 1250.–
5 Nächte / 5 Tage Skifahren:
 EZ CHF 1130.–, DZ CHF 1050.–
3 Nächte / 3 Tage Skifahren:
 EZ CHF 800.–, DZ CHF 710.–
 Anmeldeschluss: 11. Dezember 2025
 Spezielles: inklusiv Bergbahntickets und reichhaltiger Halbpension

Langlaufen, Schneeschuh- Winterwandern in Château-d'Oex Kurs-Nr. 14182

Dieser Kurs bietet beim Langlaufen, Schneeschuhlaufen oder Winterwandern die Gelegenheit, ein unvergessliches Wintervergnügen zu erleben. Als Basis dient uns das gemütliche Hotel Roc & Neige in Château-d'Oex.

Mit dem eigenen Kleinbus besuchen wir tolle Wintersportgebiete im Saanenland und auf dem Col de Mosses (Lauenen, Schönried, La Lecherette). Die Freude, sich im Schnee zu bewegen und den Winter zu geniessen, steht im Vordergrund.

Datum: Samstag, 7. Februar bis Samstag, 14. Februar 2026
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: Hotel Roc & Neige, Château-d'Oex
Preis: EZ CHF 1390.–
Spezielles: Abendessen und kulturelle Ausflüge inklusiv
Anmeldeschluss: 7. November 2025

Skitouren in Frutigen und Umgebung

Kurs-Nr. 14181

Ob stiebende Pulverschneeabfahrten oder Carven durch herrlichen Sulzschnee – das Erleben der Schneelandschaft abseits ausgetretener Pfade ist das Ziel!

Kondition, Gleichgewichtssinn sowie der Umgang mit verschiedenen Schneearten sind die zentralen Themen dieses Kurses.

Dieser Kurs spricht sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene an, die Lust auf Freeriden haben und den Stemmschwung beherrschen. Frühe Tagwachten sind möglich, da sich die Touren dem Wetter und den Schneebedingungen anpassen.

Datum: Sonntag, 22. Februar bis Freitag, 27. Februar 2026
Leitung: Jürg Trummer, Bergführer Blindenskischule Frutigen
Ort: Hotel National, Frutigen
Preis: EZ CHF 1120.–, DZ CHF 1000.–
Anmeldeschluss: 6. Januar 2026
Spezielles: inklusiv Bahntickets und reichhaltiger Halbpension

Wintersport-Frühlingswoche an der Lenk – dänk

Kurs-Nr. 14183

In 1:1 Begleitung und dank der optimalen Lage des Hotels können Sie den Tag ganz nach Ihren Bedürfnissen gestalten. Diverse Winterwanderwege bieten Gelegenheit für schöne Schneewanderungen im Frühlingsschnee. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen die Koordination sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Sportmaterial kann vor Ort gemietet werden.

Datum:	Sonntag, 1. März bis Sonntag, 8. März 2026
Kursleitung:	Björn Saugy
Ort	Hotel Kreuz Lenk
Preis:	EZ CHF 1700.–, DZ CHF 1620.–
Spezielles:	inklusive Abendessen und Benützung von Sauna und Schwimmbad im Hotel, sowie Bergbahntickets.
Anmeldeschluss:	20. Januar 2026



Bewegung, Natur und Kultur

Erleben Sie die perfekte Verbindung aus Bewegung, Entspannung und Inspiration. Ob beim Yoga unter freiem Himmel, beim achtsamen Wandern durch malerische Landschaften oder beim Eintauchen in kulturelle Highlights, hier finden Sie Raum für neue Energie und innere Balance. Kommen Sie in Bewegung, spüren Sie die Kraft der Natur und lassen Sie sich von vielfältigen Eindrücken bereichern.

Yoga und Ayurveda in Flüeli Ranft

Kurs-Nr. 14187

Diese Tage sind eine Wohltat für Körper und Seele!

Die ayurvedisch vegane Diät hilft Ihnen, zu entschlacken und sich lebendig und wohl zu fühlen. Im Theorieteil erfahren Sie mehr über Ayurveda und dessen Tipps für Gesundheit und Vitalität. Wir lernen verschiedene yogische Techniken kennen, die Sie zuhause mithilfe von Tonaufnahmen weiterüben können. Yoga stärkt und dehnt den Körper. Atemübungen zentrieren und führen Sie in die Entspannung. Verschiedene Meditationen verbinden Sie mit Ihrem Herzen. Wer gerne singt, lernt Mantras kennen, die anderen dürfen entspannt zuhören.

Neu

Datum:	Donnerstag, 22. Januar bis Sonntag, 25. Januar 2026
Leitung:	Diana Andrea
Ort:	Zentrum RANFT, Flüeli Ranft
Preis:	EZ CHF 490.–, DZ CHF 460.–
Anmeldeschluss:	9. Dezember 2025
Speziell:	mit ayurvedisch-veganer Vollpension, Teilnehmende können auf einer Matte auf dem Boden knien, sitzen, liegen und stehen



Yoga im Jahreskreis in Basel

Kurs-Nr. 14176

Wir starten im Stuhlkreis – ein Raum zum Ankommen, Kennenlernen und für Offenheit. Mit sanftem Hatha Yoga fördern wir Dehnung, achtsame Bewegung und Atmung, bringen Körper und Geist in Balance. Vor dem Mittag folgt Yoga Nidra – eine geführte Tiefenentspannung zur Regeneration. Am Nachmittag erleben Sie die Heart Chakra Meditation – eine bewegte Meditation, die das Herz öffnet und Energie fließen lässt. Im Theorieteil erhalten Sie einen Einblick in die ayurvedische Ernährung im Einklang mit der Jahreszeit, inklusive praktischer Alltagstipps. Zum Abschluss lernen Sie einfache Übungen für zuhause – ideal zur Entspannung, Erdung und Aktivierung.



Die Yogatage sind für alle geeignet, die sich etwas Gutes tun wollen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur Offenheit und Freude an Bewegung. Vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmenden auf einer Matte auf dem Boden knien, sitzen, liegen und stehen können.

Daten:	Samstage, 21. Februar, 23. Mai, 22. August, 21. November
Zeit:	09.30 bis 15.30 Uhr
Leitung	Diana Andrea
Ort:	Prima Vista, Basel
Preis:	CHF 130.–
Speziell:	Picknick selbst mitbringen, Preis gilt für alle vier Tage
Anmeldeschluss:	12. Januar 2026

Paartanz in Einsiedeln

Kurs-Nr. 13918

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

Weitere Informationen siehe unter Tanz, Musik und Spiel.

Yoga am Sarnersee**Kurs-Nr. 14127**

In diesen vier Tagen am idyllisch gelegenen Sarnersee erlernen Sie Yogaübungen, die den Körper kräftigen und beweglicher machen. In den über den Tag verteilten, sinnvoll aufeinander abgestimmten Yogaeinheiten können Sie erleben, wie Yoga Sie vitaler macht und Ihr Wohlbefinden steigert. Abwechslungsreiche Vorträge über die Hintergründe des Yogas, spezielle Yoga-Tiefenentspannungen und das leckere Essen runden das Programm ab. Es bleibt genügend Freiraum, um die ruhige Lage direkt am Sarnersee auf sich wirken zu lassen, für gemeinsame Erkundungen der Umgebung und für zwangloses, gemütliches Beisammensein.

Datum: Donnerstag, 30. April bis Sonntag, 3. Mai 2026
Leitung: Gabriela Bernet
Ort: Hotel Kurhaus am Sarnersee
Preis: EZ CHF 410.–, DZ CHF 390.–
Spezielles: Vollpension
Anmeldeschluss: 7. Januar 2026

Tandem-Tourenwoche Genfersee**Kurs-Nr. 13926**

Etappenweise radeln wir von Sierre bis Genf. Wir erleben die vorbeiziehende Natur hautnah und lernen die Schweiz aus einem neuen Blickwinkel kennen. Die Tagesetappen betragen rund 40 km, je nach Gelände. Das Gepäck wird transportiert. Spass und Entdeckungslust stehen im Vordergrund. Das kulturelle Angebot richtet sich nach aktuellen Möglichkeiten und Interessen. Wir starten in Sierre und radeln bis Genf! Der Begleitperson, die das Tandem mitfährt, werden die Hotelkosten vom sbv offeriert.

Datum: Samstag, 30. Mai bis Samstag, 6. Juni 2026
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: diverse Hotels auf der Route
Preis: EZ CHF 2045.–/ DZ CHF 1850.–
Spezielles: Eigenes Tandem von Vorteil. Miet-Tandem auf Anfrage
Anmeldeschluss: 24. März 2026

**Die Fahrt durchs Wallis mit dem
Wind im Rücken war traumhaft!**

Milestone und Feldenkrais Grips + Körperwahrnehmung

Kurs-Nr. 14116

Datum: Donnerstag, 18. Juni
bis Sonntag, 21. Juni 2026

Neu

Weitere Informationen siehe
Berufsalltag und Persönlichkeitsentwicklung.

Tagesausflug Barfussweg am Herzlisee, Engelberg

Kurs-Nr. 14241

Ab der Mittelstation Ristis bei Engelberg wandern wir -barfuss- in etwa 1,5 Stunden zum malerischen Härzlisee. Unterwegs passieren wir zehn Barfuss-Erlebnisposten und steigen ganz gemütlich 260 Höhenmeter hinauf. Eine grandiose Aussicht erwartet uns. Nach dem Picknick tauchen wir unsere Füsse ins kalte Nass beim belebenden Kitzelpfad. Nach dem Kneippen geht es mit der Sessel- und Gondelbahn zurück nach Engelberg. Dort bleibt Zeit zum Schlendern oder für einen Kaffee.

Neu

Datum: Samstag, 20. Juni 2026
Zeit: 09.55 bis 16.30 Uhr
Leitung: Renée Willi, Kursleiterin und Bewegungsmensch
Ort: Engelberg und Brunni
Preis: CHF 36.–
Spezielles: Picknick mitnehmen, findet statt, ausser bei Sturm
Anmeldeschluss: 13. Mai 2026



Wandertage Flumserberge

Kurs-Nr. 14128

Die Wanderwege rund um den Flumserberg laden dazu ein, erholsame und erlebnisreiche Wandertage zu geniessen. Idyllische Bergseen und intakte Natur warten darauf, entdeckt zu werden. Hoch über dem Walensee, wo der Alpfrühling und die Murmeltiere erwachen, lockt die grandiose Bergwelt mit Ruhe und Entspannung.

**Neu**

Datum: Donnerstag, 25. Juni bis Sonntag, 28. Juni 2026
Leitung: Nadja Burger-Helg
Ort: Hotel Tannenboden, Flumserberg
Preis: EZ CHF 480.–, DZ CHF 460.–
Spezielles: ca. 4 Std leichte bis mittelschwere Wanderung pro Tag, reichhaltiges Abendessen, Preis inklusiv Bahntickets
Anmeldefrist: 30. März 2026

Stadtführung Luzern mit Gletschergarten

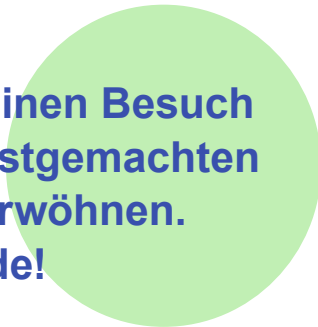
Kurs-Nr. 14211

Es erwartet Sie ein vielseitiger und kurzweiliger Rundgang durch die Kleinstadt Luzern, von der einstigen Stadtmauer zwischen dem Obertor und dem Freienhof bis zur Reuss und der Spreuerbrücke. Sie erfahren Wissenswertes über das Jesuitenkollegium und die Jesuitenkirche, das Barfüsserkloster, die Franziskanerkirche und vieles mehr. Tauchen Sie ein in die Vergangenheit und lauschen Sie der Geschichte der «Alten Suidterschen Apotheke».

**Neu**

Der Gletschergarten in Luzern ist ein Naturdenkmal mit Park und Museum. Gletschertöpfe versetzen Sie in Zeiten, als riesige Gletscher das Land bedeckten oder hier subtropische Palmenstrände zu finden waren. Mit dem Audioguide können Sie selbstständig auf Entdeckungstour.

Datum: Freitag, 3. Juli 2026
Leitung: Gertrud Eberle
Preis: sbv Mitglied CHF 40.–
Inklusiv: Stadtführung, Mittagessen im Restaurant Hofgarten und Besichtigung Gletschergarten
Anmeldeschluss: 15. Mai 2026



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

Kochen und Geselligkeit

Erlernen von neuen Fähigkeiten, besuchen Sie einen Kochkurs, geniessen Sie mit Freunden ein Bier am Bierseminar oder kommen Sie als Fleischliebhaber ins Wurstn.

Bierbrauseminar in Bern

Kurs-Nr. 14169

Bierbrauen ist keine Hexerei, sondern angewandte Chemie und Physik. Etwas Wasser, Malz, Hopfen und Hefe sind die Zutaten für ein schönes, leckeres Bier. Schrotten, maischen, läutern, kochen, kühlen, vergären und lagern: was muss man beachten? Alles, was Sie immer schon über Bier wissen wollten, erklärt Ihnen der Braumeister des Tramdepots Bern.

Datum: Samstag, 31. Januar 2026
 Zeit: 08.45 bis 16.00 Uhr
 Leitung: Braumeister des Alten Tramdepots
 Ort: Altes Tramdepot, Bern
 Preis: CHF 58.–
 Begleitpersonen sind willkommen, plus CHF 20.–
 Anmeldeschluss: 28. November 2025

Die Degustation des selbstgebrauten Bieres findet am Montag, 9. März 2026 von 18.00 bis 20.00 Uhr statt.

Kochtag, Muttertagsmenu in Zürich

Kurs-Nr. 13938

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 bis 16.30 Uhr
 Leitung: Claudia Schluchter
 Ort: BBZ Zürich (Dietikon)
 Preis: CHF 60.–
 Mitbringen: Vorratsdosen, Schürze und Tüchli
 Anmeldeschluss: 13. März 2026

Jetzt geht's um die Wurst in Bern

Kurs-Nr. 14186

Der Hobbywurstler führt Sie in die Kunst des Wurstens ein. Nebst einem Theorieteil können Sie selbst handanlegen und kreieren in kleinen Gruppen die Grillwürste mit verschiedenen Aromen. Danach werden die würzigen Würste gegrillt und probiert. Geniessen Sie dazu verschiedene Salate und ein kühles Getränk. Würste, die im Bauch keinen Platz finden, dürfen mit nach Hause genommen werden.

Datum: Samstag, 2. Mai 2026
Zeit: 09.00 bis 15.00 Uhr
Leitung: Martin Neuenschwander, Hobbywurstler
Ort: sbv Geschäftsstelle, Bern
Preis: CHF 50.–
Preis inklusive Grillplausch und Getränke.
Begleitpersonen sind als Helfer eingeplant und zahlen den gleichen Preis, wie die Teilnehmenden.
Spezielles: Kühltasche mitnehmen
Anmeldeschluss: 18. März 2026



Natur- und Pflanzenwelt

Entdecken Sie die Schweizer Fauna und Flora, lernen Sie Vogelstimmen erkennen, erleben Sie Kraftquellen und lauschen Sie der Natur. Lassen Sie sich inspirieren von Düften und Ölen für Ihr Wohlbefinden.

Ätherische Öle, Frühlings-Anwendungen in St. Gallen

Kurs-Nr. 14185

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. Riechen und fühlen Sie die Kraft der Natur.

Datum: Samstag, 7. März 2026
 Zeit: 10.00 bis 16.30 Uhr
 Leitung: Milena Kobel; therapeutische Aromaberaterin
 Ort: BBZ St. Gallen
 Preis: CHF 20.–
 Spezielles: Picknick und Frottiertuch mitbringen, Brainfood ist offeriert
 Inklusiv Roll-on oder Duftspray mit Lieblingsduft für zu Hause
 Anmeldefrist: 21. Januar 2026

Vogelstimmen erkennen in Zürich

Kurs-Nr. 14156

Die Gesänge und Rufe der häufigsten Vogelarten im Siedlungsgebiet erkennen und bestimmen lernen. Frühling! Alle Vögel sind schon da, doch wer singt jetzt in meiner nächsten Umgebung? An zwei Halbtagesexkursionen im Raum Zürich hören Sie mit Hilfe von zwei erfahrenen Feldornithologen die verschiedenen Vogelarten und bestimmen sie. Ziel ist es, dass Sie nach dem Kurs die häufigsten Arten in ihrer Umgebung kennen und bestimmen können. Zudem lernen Sie interessante Fakten und Anekdoten zur Vogelwelt.



Datum: Samstag, 14. März und 25. April 2026, jeweils vormittags
 Leitung: Severin Bigler und Larissa von Buol
 Ort: Zürich und Umgebung
 Preis: CHF 54.–
 Eigene Begleitperson darf gratis teilnehmen
 Anmeldeschluss: 10. Februar 2026

Naturphänomene und Kultur in Riehen

Kurs-Nr. 14238

In diesem Kurs flanieren wir durch schöne Parks im Raum der Gemeinde Riehen und Basel Stadt. Wir erfahren das Wichtigste über ihre Geschichte und bewegen und erholen uns in der Natur. Sie lädt ein zum Lauschen, Spazieren, zum Verweilen und zum geselligen Zusammensein. Wir geniessen eine Schifffahrt auf dem Rhein in das historische Städtchen Rheinfelden. Weitere Basler Kultur treffen wir im legendären Jean Tinguely Museum und in deren Parkanlage an. Ein bewusstes Lauschen nach Kraftquellen in der Natur ist Thema dieses Kurses.

Neu

Teilnehmende müssen gut zu Fuss sein, es sind aber weder Wanderspaziergänge noch Sportsmärsche. Wir wollen die Naturklänge geniesserisch erkunden.

Datum: Donnerstag, 11. bis Sonntag, 14. Juni 2026
Leitung: Judith Vera Bützberger
Ort: Diakonissenhaus Zentrum Riehen, Riehen
Preis: EZ CHF 299.–, DZ CHF 220.–
Spezielles: Mittagessen am Anreisetag,
Vollpension, leichte Abendessen
Anmeldeschluss: 3. April 2026



Kreativität

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

Wildbienenhotel selber bauen

Kurs-Nr. 14133

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. Riechen und fühlen Sie die Kraft der Natur.



Neu

Durch den Bau und das Aufstellen von Wildbienen- und Insektenhotels können sie einen wertvollen Beitrag zur Förderung der Biodiversität leisten. In diesem Kurs bauen Sie aus diversen Materialien verschiedene Hotels für unterschiedliche Wildbienen und Insektenarten. Unter kundiger Leitung verarbeiten Sie Naturstängel, Altholz und allerlei sonstiges Material und erfahren, warum Sie mit Ihrem Einsatz einen unbezahlbaren Beitrag für die spätere Ernte liefern. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am kreativen Bauen, der Natur und am Umsetzen eigener Ideen haben.

Datum:	samstags, 17. Januar bis 28. März 2026, 6X
Zeit:	10.00 bis 13.00 Uhr
Leitung:	Prisca Schwarz, Leiterin sbv-Kreativgruppen, Bern
Ort:	Kreativgruppen-Raum im BBZ-Bern
Preis:	CHF 126.–
Spezielles:	Picknick mitnehmen, Kaffee und Material inklusiv
Anmeldeschluss:	1. Dezember 2025

Unterstützung gesucht!

Kennen Sie jemanden, der Freude daran hätte, blinde und sehbehinderte Menschen in ihrer Freizeit zu begleiten – sei es in einem Tages- oder Semesterkurs?

Wir freuen uns über jede Unterstützung und geben im Kurssekretariat gerne Auskunft (031 390 88 37).

Kreativgruppen

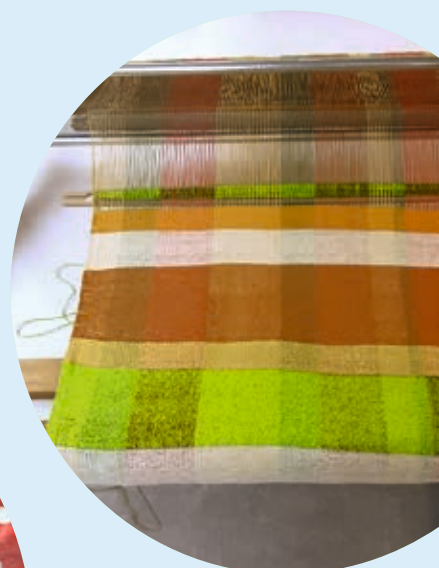
Vielfältig. Lehrreich. Sozial.



Unsere rund **40 Kreativgruppen** in der deutschen und französischen Schweiz sind so vielfältig wie das Leben: In geselliger Atmosphäre treffen Sie Gleichgesinnte. Sie können Energie tanken und bestimmt ein ungeahntes Talent im Werken oder Handarbeiten entdecken. Der Spass steht immer im Vordergrund – und dabei finden Sie einen Weg, Ihre Idee umzusetzen oder eine neue Technik zu lernen. Die kreativen Aktivitäten werden von qualifizierten Kursleiterinnen geführt und sind auf die Bedürfnisse sehbehinderter und blinder Menschen wie auch dem Alter angepasst.

Melden Sie sich noch heute an!
Es lohnt sich bestimmt.

Weitere Informationen mit
Kontaktangaben finden Sie unter:
sbv-fsa.ch/kreativgruppen/



Berufsalltag und Persönlichkeitsentwicklung

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 Berufsalltag

Kurs-Nr. 14141

Übungen zur Entspannung am Arbeitsplatz. Blinde und sehbehinderte Menschen müssen sich im Berufsalltag und auch unterwegs mehr konzentrieren und immer aufmerksam sein. Dies führt oft zu Muskelverspannungen, vor allem im Schulter- und Nackenbereich, und kann Spannungskopfschmerzen und weitere Symptome auslösen. Wir zeigen Ihnen gezielte Übungen und geben Ihnen wertvolle Tipps, damit Sie den Berufsalltag möglichst gut bewältigen und sich rasch regenerieren können. So verbessert sich auch Ihre Konzentration am Arbeitsplatz. Eine erfahrene, blinde Physiotherapeutin wird den Kurs leiten, sie wird von einer Yoga-Leiterin unterstützt.

Datum: Samstag, 14. März 2026
Zeit: 10.00 bis 16.30 Uhr
Leitung: Bettina Chatelain, Physioblind
Ort: BBZ Zürich
Preis: CHF 35.–
Spezielles: Picknick und Yogamatte selbst mitbringen
Kaffee und Brainfood sind organisiert
Anmeldeschluss: 2. Februar 2026

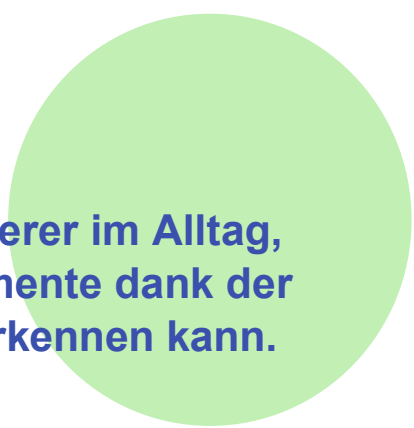


Tastfan – Fantast in Interlaken

Kurs-Nr. 14126

Achtung: Braille kann süchtig machen! Sie möchten sich an das Geheimnis der ominösen Punkte herantasten und Näheres über die Blindenschrift erfahren, beim Jassen entspannt die Augen schliessen, Ordner und Gewürze anschreiben, bereits Gelerntes auffrischen oder einfach Zeit zum Lesen und Schreiben haben? Sie möchten schon seit Langem die Kurzschrift in Angriff nehmen oder die Braillezeile kennenlernen? Ob Sie ganz am Anfang stehen, oder ob die Brailleschrift bereits fester Bestandteil in ihrem Alltag ist: Wir freuen uns auf lesehungrige Finger.

Datum: Montag, 6. April bis Samstag, 11. April 2026
Leitung: Regula Schütz und Hanni Wüthrich
Ort: Hotel Artos, Interlaken
Preis: EZ CHF 920.–
Anmeldeschluss: 12. Januar 2026



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

Milestone und Feldenkrais, Grips + Körperwahrnehmung

Kurs-Nr. 14116

Dieser Kurs bietet Ihnen zwei grossartige Lernmodule, die Sie individuell und in der Gruppe in Ihren Kompetenzen stärkt. Milestone: Klein und handlich. Und doch steckt so viel in ihm, dass es sich unbedingt lohnt, ihn näher kennen zu lernen. Schwerpunkte des Einführungskurses bilden die Funktionen Sprachnotizen, Daisy-Hörbücher und Wecker Funktionen. Feldenkrais: Die Orientierung im eigenen Körper stärken, sich wohler, beweglicher und stabiler fühlen: In Feldenkrais-Stunden bewegen Sie sich mit einfachen Bewegungen in verschiedenen Positionen.



Neu

Datum: Donnerstag, 18. Juni bis Sonntag, 21. Juni 2026
Leitung: Roger Dietler (Milestone) und Martina Gloor (Feldenkrais)
Ort: Hotel Artos, Interlaken
Preis: EZ CHF 500.– inklusiv Vollpension
Speziell: Der Kurs startet mit dem Mittagessen am Anreisetag, Kennenlernrunde und Kurseinteilung
Anmeldeschluss: 13. März 2026

Videobewerbung Kurs in Biel

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. Zukünftige Arbeitgebende können sich so bereits ein Bild bezüglich Ihrer (autonomen) Einsatzmöglichkeiten machen. Ziel: Ein persönlich formuliertes Kurzprofil inklusive ihrer angewandten Arbeitsweise ist erstellt. Die Videobewerbung liegt verfilmt vor und kann Bewerbungen ergänzend beigefügt werden.

Datum: Termine individuell buchbar
 Leitung: Danielle Nagel und Diane Klein, FRAC, Dirk Weiss, Video
 Ort: FRAC, Murtenstrasse 7, Biel
 Preis: CHF 195.– / RAV + IV CHF 780.– (Selbstkostenpreis)
 Spezielles: 2 x ½ Tage Drehbuch und Videodreh individuell
 Zielgruppe: arbeitssuchende Personen
 Anmeldeschluss: laufend

Arbeiten als IV-Assistenzperson

Kurs-Nr. 14184

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, 9. Mai 2026
 Zeit: 13.00 bis 17.00 Uhr
 Leitung: Tobias Löffel, Beratungsstelle Zürich
 Ort: sbv Beratungsstelle, Zürich
 Preis: CHF 20.–
 Anmeldeschluss: 1. April 2026

Überzeugend auftreten in Bern

Kurs-Nr. 14188

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

Erfahren Sie mehr über die nonverbale, paraverbale und verbale Wirkung und wie Sie diese gezielt steuern. Lernen Sie, wie Sie Ihre Botschaft zielgerecht und publikumsgerecht aufbauen, gliedern, formulieren und mit Ihrer stimmlichen und körperlichen Präsenz verstärken. Üben Sie Ihren Auftritt in typischen Situationen Ihres Alltags. Konstruktive Feedbacks der Teilnehmenden und der Kursleiterin bringen Sie individuell weiter. Tipps und Tricks zu typischen sowie persönlichen Herausforderungen unterstützen Sie bei künftigen Auftritten. Überwinden Sie Angst und Lampenfieber! Ergreifen Sie künftig selbstbewusst das Wort und überzeugen Sie. Damit Sie die Resultate Ihrer Arbeit selbstbewusst präsentieren und so beruflich weiterkommen.

Datum:	Freitag, 1. Mai 2026
Zeit:	10.00 bis 16.30 Uhr
Leitung:	Myriam Holzner, Kürze&Würze GmbH
Ort:	sbv-Geschäftsstelle, Bern
Preis:	CHF 147.–
Spezielles:	Lunch inklusiv
Anmeldeschluss:	15. März 2026



Tanz, Musik und Spiel

Wollen Sie wieder einmal tanzend übers Parkett schweben oder ein neues Musikinstrument erlernen, alles ist inspirierend und entschleunigend. Beim Schachspiel üben Sie mit dem Tastbrett neue Strategien und daraus entsteht vielleicht wieder einmal ein nationales Schachturnier?

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 Grundschrte 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: EZ CHF 1230.–, DZ CHF 1000.–
 Spezielles: Die sehenden Partner bezahlen denselben Kurspreis, können aber CHF 800.– Begleiterkosten zurückfordern.
 Anmeldeschluss: 19. Dezember 2025

Schach Schnupper- und Plauschtreffen

Kurs-Nr. 13918

Mit viel Freude wieder einmal Schachspielen oder Schachspielen neu erlernen! An diversen Kurshalbtagen üben und vertiefen wir das Schachspiel. Gespielt wird am Tastbrett.

Datum: Samstage, 10. und 31. Januar, 28. Februar, mit Vorbehalt: 2. Mai und 30. Mai 2026
 Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr
 Leitung: Oliver Hasenohr
 Ort: BBZ Zürich
 Preis: CHF 15.– pro Samstag
 Sehende Begleitpersonen sind sehr willkommen.
 Anmeldeschluss: laufend

Handpan – Aufbaukurs in die Klangwelt in Bern

Kurs-Nr. 14174

Dieser Aufbaukurs bietet Ihnen einen ersten Einblick in die Welt des Handpan-Spielens. Der Workshop ist ideal für Sie, wenn Sie den Einstiegskurs Handpan besucht haben und nun etwas vertraut sind mit dem Hand to hand spielen und dem Rhythmus Kreis. Keine Angst, wir repetieren auch das eine oder andere...Wir knüpfen in diesem Workshop am bereits Gelernten an und vertiefen die bestehenden Möglichkeiten mit neuen Ergänzungen und etwas anspruchsvolleren Rhythmen. Wir spielen alle auf der gleichen Handpanstimmung (D Celtic). Alle Übungen die wir machen, lassen sich auf andere Handpanstimmungen übertragen.

Datum: Freitag, 17. April 2026
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr
Leitung: Kay Rauber
Ort: BBZ Bern
Preis: CHF 90.–
Spezielles: Preis inklusiv Instrument, nachträgliches Mieten möglich
Anmeldeschluss: 16. März 2026

Vorschau 2. Semester 2026

27.08. – 30.08. Yoga in Einsiedeln
04.09. Tageswanderung, Seealpsee im Appenzell
10.09. – 13.09. Wandertage in Arosa NEU
03.10. Tagesausflug Wertewanderung in Adelboden
18.10. – 24.10. kreatives Flechten im Emmental
15.10. – 18.10. Wandern, Wurst und Wein in Spiez
10.12. – 13.12. Schneeschuhwandern Flumserberge
14.12. – 21.12. Winterwoche Länk dank!

**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!

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

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

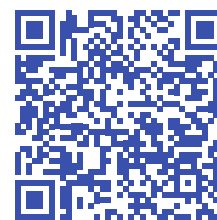
Schmieden

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

Nach individueller Absprache mit Christa Keller, Rikon schmiedeprojekte.ch

Kennen Sie Tagesausflüge für Blinde und sehbehinderte Menschen, zum Beispiel die Stanser Hörgänge wortspielerei.ch/stanserhoergaenge? Dann lassen Sie es uns wissen, wir nehmen Ihre Vorschläge gerne in dieser Rubrik auf.

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.

Alle unsere ausgeschriebenen Kurspreise gelten für Mitglieder des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands sbv. Die Preise für Nicht-Mitglieder sind auf Anfrage erhältlich.

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 Anspruchs auf Vermittlung von freiwilligen Helfenden durch den sbv.

Bei der Teilnahme an einem Kurs, der eine eigene Begleitperson voraussetzt – welche 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.

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

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



sbv-fsa.ch

Kontaktieren Sie uns – wir helfen Ihnen gerne weiter!



Bildinformationen siehe unten

Für Kurse in der Deutschschweiz

Montag bis Freitag, 08.30 – 16.30 Uhr

Telefon: 031 390 88 37
E-Mail: 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
Contact : Sabrina Lanz

Für Kreativgruppen

Montag bis Donnerstag, 08.30 – 16.30 Uhr

Telefon: 031 390 88 29
E-Mail: kreativgruppen@sbv-fsa.ch
Kontakt: Ruth Kober

Bild v.l.n.r.

Astrid Allet
Ruth Kober
Sabrina Lanz
Roland Wagner

Verantwortliche Kurse Deutschschweiz
Verantwortliche Kreativgruppen
Verantwortliche Kurse Westschweiz
Leiter Verbandsdienstleistungen



Gemeinsam
sehen wir mehr

Gemeinsam statt einsam –

Willkommen in unseren Bildungs- und Begegnungszentren (BBZ)!

Der Verlust der Erwerbstätigkeit kann
für sehbehinderte Menschen eine grosse
Herausforderung sein.

Unsere Begegnungszentren bieten Austausch,
Gemeinschaft und Unterstützung.

Werden Sie aktiv! Kommen Sie vorbei
und erleben Sie bereichernde Begegnungen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in Bern,
Lausanne, Luzern, St. Gallen oder Zürich.



Ihre Spende
in guten Händen.

