sbv Kursprogramm 2026, 1. Semester

Neues Jahr, neue Inspiration!

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

Astrid Allet, Verantwortliche Kurse Deutschschweiz

[www.sbv-fsa.ch/kurse](http://www.sbv-fsa.ch/kurse) Scan für Kurs-Webseite

Telefon: 031 390 88 37

Voicenet 031 390 88 88, Rubrik 2.3.1

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

# 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 NEU! 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: 14. November 2025

Der Kurs findet zweisprachig statt

## AURUM Fitness in Zürich Kurs-Nr. 14163 NEU

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.

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 vorgebebenen 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 ¾ 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 Berührungsängste 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 Lenk 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 Schneeverhältnissen 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: inklusiv Abendessen und Benützung von Sauna und Schwimmbad im Hotel, sowie Bergbahntickets.

Anmeldeschluss: 20. Januar 2026

## Yoga, Wandern, Bewegen, Natur und Kultur

## Yoga und Ayurveda in Flüeli Ranft NEU! 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, welche Sie zuhause anhand 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.

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

## 

## Paartanz in Einsiedeln Kurs-Nr. 13918

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

Weitere Informationen siehe unter Tanz, Musik und Spiel

## Yoga im Jahreskreis in Basel NEU! 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: 9.30 – 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

## 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 sbv CHF: EZ CHF 410.- / DZ CHF 390.-

Spezielles: Vollpension , Anmeldefrist: 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

Zitat im Kreis: Die Fahrt durchs Wallis mit dem Wind im Rücken war traumhaft!

## Milestone und Feldenkrais Grips + Körperwahrnehmung NEU! Kurs-Nr. 14116

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

Weitere Informationen siehe Berufsalltag und Persönlichkeitsentwicklung.

## Tagesausflug Barfussweg am Herzlisee, Engelberg, NEU! 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.

Datum: Samstag, 20. Juni 2026

Zeit: 09.55 – 16.30 Uhr

Leitung: Renée Willi, Kursleiterin und Bewegungsmensch

Ort: Engelberg und Brunni

Preis: CHF: 36.—

Spezielles: Picknick mitnehmen, findet statt, ausser bei Sturm

Anmeldefrist: 13. Mai 2026

## Wandertage Flumserberge NEU 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.

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 NEU 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». 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

# **Genuss, 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 Wursten.

## 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. Schroten, 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.-

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

Anmeldeschluss: 28. November 2025

## Kochtag, Muttertagsmenu in Zürich NEU! 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 Tüechli

Anmeldeschluss: 13. März 2026

Zitat im Halbkreis: einer Teilnehmerin:

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

## Jetzt geht’s um die Wurst in Bern Kurs-Nr. 14186

Der Hobbywurster 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: 9.00 bis 15.00 Uhr

Leitung: Martin Neuenschwander, Hobbywurster

Ort: sbv Geschäftsstelle, Bern

Preis: CHF 50.-

Spezielles: Preis inklusive Grillplausch und Getränke.

Begleitpersonen sind als Helfer eingeplant und zahlen den gleichen Preis, wie die Teilnehmenden. 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, NEU! 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, NEU! Kurs-Nr. 14238

In diesem Kurs flanieren wir durch schöne Pärke 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.

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 NEU! Kurs-Nr. 14133

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

# 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 Arbeitsalltag in Zürich 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 bis16.30 Uhr

Leitung: Bettina Chatelain, Physioblind

Ort: BBZ Zürich

Preis: CHF: 35.--

Picknick und Yogamatte selbst mitbringen

Kaffee und Brainfood sind organisiert

Anmeldefrist: 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

Zitat im Kreis: regelmässige Teilnehmerin:

Ich fühle mich viel sicherer im Alltag, weil ich meine Medikamente dank der Blindenschrift selbst erkennen kann. Es macht mich unabhängiger von der Technik, welche mir Mühe bereitet.

## Milestone und Feldenkrais, Grips + Körperwahrnehmung NEU! 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.

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 20.00

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: 16. 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 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: EZ CHF 1230.–, DZ CHF 1000.–

Spezielles: Die sehenden Partner bezahlen denselben Kurspreis, Sie können aber CHF 800.- Begleiterkosten zurückfordern.

Anmeldeschluss: 19. Dezember 2025

## Schach Schnupper- und Plauschtreffen Kurs-Nr. 14159

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 NEU

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

10.10. Tagesausflug Botanischer Garten in Grüningen

18.10. – 24.10. kreatives Flechten im Emmental

15.10. – 18.10. Wandern, Wurst und Wein in Spiez

10.12. – 13.12. Schneeeschuhwandern Flumserberge

14.12. – 21.12. Winterwoche Länk dänk!

# 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](mailto: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](http://www.schmiedeprojekte.ch)

Kennen Sie Tagesausflüge für Blinde und sehbehinderte Menschen, zum Beispiel die **Stanser Hörgänge** [wortspielerei.ch/stanserhoergaenge](https://www.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.

Bitte QR-Code zu AGB’s einfügen!

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

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 Anspruch auf Vermittlung von freiwilligen Helfenden durch den sbv.

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.

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](mailto:info@sbv-fsa.ch)

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

# Impressum

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

(Logo: gedruckt in der Schweiz)