



# Kursprogramm

des Schweizerischen Blinden- und  
Sehbehindertenverbands sbv



**2. Semester 2026**

**Titelbild:**

iStock, Fotografie von .shock-Fotografen-Team

Zwei Personen, üben eine stabile Yoga-Position im Rahmen der Sturzprävention. Die sehbehinderte Person im Vordergrund trägt blaue Hosen, beugt sich kontrolliert nach vorne und stützt die Hände auf der Matte, mit fokussiertem Ausdruck und sicherer, ausbalancierter Haltung.

<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>Fotos:</b>	Seite 8 KI-generiertes Bild, Seite 12 zvg Kursleiter Wintersport, Seite 18 zvg sichergehen.ch, Seite 20, 23, 24 sbv-Geschäftsstelle Bern.
<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**

## Sturzprävention in unseren Bewegungskursen

### Liebe Leserinnen und Leser!

Während die Zahl schwerer Verkehrsunfälle in den letzten Jahrzehnten deutlich zurückgegangen ist, nehmen Unfälle zu Hause und in der Freizeit zu. Besonders alarmierend: Rund die Hälfte dieser Verletzungen sind Sturzunfälle. In der Schweiz verlieren jedes Jahr etwa 1'700 Menschen ihr Leben infolge eines Sturzes. Am stärksten gefährdet sind ältere Erwachsene ab 64 Jahren – altersbedingte Risikofaktoren spielen hier eine grosse Rolle.

Stürze entstehen meist durch ein Zusammenspiel verschiedener Einflüsse: Alter, Geschlecht, frühere Stürze, chronische oder kardiovaskuläre Erkrankungen, eingeschränkte motorische Fähigkeiten wie Gleichgewicht und Kraft – und bei vielen unserer Mitglieder insbesondere auch durch Sehbeeinträchtigungen. Besuchen Sie im Herbst unsere Infoveranstaltung speziell zu diesem Thema! Sie werden verstehen, weshalb wir grossen Wert auf die Förderung von Bewegung, Kraft, Gleichgewicht, Sport, Spass und Geselligkeit legen. Ob in einem Semester- oder Wochenkurs – in der Gruppe macht Bewegung nicht nur mehr Freude, sie steigert auch die Motivation und den nachhaltigen Erfolg. Gemeinsam lernen wir Neues, bleiben aktiv – und beugen so Stürzen wirksam vor.

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).

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](http://www.sbv-fsa.ch/kurse)  
Telefon: 031 390 88 37  
Voice-Net: 031 390 88 88 Rubik 2.3.1  
E-Mail: [kurse@sbv-fsa.ch](mailto:kurse@sbv-fsa.ch)



*Scan für SBV-Kurs-Webseite*

## Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	2
Vorwort .....	3
Aug – Dez	Yoga, St. Gallen, Nr. 14298..... 5
Aug – Dez	Line Dance, Biel, Nr.14302..... 6
Aug – Dez	Pilates, Aarau , Nr. 14303..... 6
Aug – Dez	AROHA©, Bern, Nr. 14299..... 7
Aug – Dez	FUN GYM, Bern, Nr. 14300..... 7
Aug – Dez	Aqua-Fit, St. Gallen, Nr. 14191 ..... 8
Aug – Dez	Yoga ZOOM, Nr.14162, NEU! ..... 5
Jan – Dez	Videobewerbung, Biel, Nr.14053 ..... 16
Sept – Nov	Werken und Gestalten, 4x Bern, Nr. 14349, NEU! ..... 13
08.08.	Segeln auf dem Bodensee, Nr. 14296 ..... 9
21.08. – 4.12.	Gesprächsgruppe mit psychologischer Begleitung NEU..... 16
27.08. – 30.08.	Yoga in Einsiedeln, Nr. 14207 ..... 9
10.09. – 13.09.	Wandertage in Arosa Nr. 14178, NEU!..... 10
10.10.	Tagesausflug Botanischer Garten, Zürich Nr. 14304, NEU! 10
15.10. – 18.10.	Genuss und Wandern in Spiez, Nr. 14297, NEU!..... 11
16.10.	Überzeugend auftreten, Nr. 14189 ..... 17
18.10 – 24.10.	Kreative Flechtwoche im Emmental Nr. 14210 ..... 14
23.10.	Handpan – Klangwelt, Basel Nr. 14175..... 14
24.10.	Assistenz-Kurs für Angehörige, Zürich, Nr. 14367 ..... 17
06.11.	Stärken sichtbar machen, Workshop in Bern Nr. 14433..... 19
14.11.	Kochtag, Schoggiwerkstatt, Bern Nr. 14123, NEU! ..... 15
19.11.	Sturzprävention, Info-Veranstaltung, Zürich Nr. 14434, NEU!.. 18
21.11.	Ätherische Öle im Herbst, Zürich, Nr. 14365..... 15
10.12. – 13.12.	Schneeschuhwandern in der Flumsi, Nr. 14179..... 11
18.12. – 23.12.	Wintersporttage in der Länk – dank! Nr. 14193 ..... 12
Kleingedrucktes.....	19
Kreativgruppen .....	20
Auflüge und Veranstaltungen .....	21
Kontakt .....	23

## Sport und Bewegung Semesterkurse

Unsere Bewegungskurse bieten für jedes Niveau die Möglichkeit, Sport mitzuerleben, sei es im Tanzen, Wandern, Skifahren oder Schneeschuhwandern. Sie können mit AROHA, FUN GYM und Yoga Ihre Balance fördern, mit Aqua-Fit Kraft aufbauen.

### Yoga in St. Gallen

Kurs-Nr. 14298

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, August bis Dezember 2026, 12X,  
 Zeit: 14.15 bis 15.15 Uhr  
 Leitung: Gabriela Bernet  
 Ort: yogabewegt, St. Gallen  
 Preis: CHF 200.–  
 Anmeldeschluss: 10. Juni 2026

### Yoga mit Zoom zu Hause

Kurs-Nr. 14162

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. Die Kursleiterin führt seit fünf Jahren Zoom-Kurse durch. Dank ihrer 10-jährigen Erfahrung im Yogaunterricht für blinde und sehbehinderte Teilnehmer:innen werden Sie präzise und wortgewandt durch die Lektion geleitet. Falls Sie mal nicht am Zoom-Termin teilnehmen können, kann der Kurs als Sprachnachricht nachgeholt werden. Für eine Zoom-Sitzung zu Hause benötigen Sie eine Yogamatte sowie einen Laptop / ein Tablet / Ihr Smartphone.



Neu

Datum: donnerstags, August bis Dezember 2026, 12X,  
 Zeit: 18.30 bis 19.30 Uhr  
 Leitung: Gabriela Bernet  
 Ort: über ZOOM schweizweit, Schweizerdeutsch gesprochen  
 Preis: CHF 60.–  
 Anmeldeschluss: 10. Juni 2026

## Line Dance in Biel

Kurs-Nr. 14302

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: dienstags, August bis Dezember 2026, 18X  
Zeit: 17.00 bis 18.00 Uhr  
Leitung: Nico Cordasco, Tanzlehrer  
Ort: Tanzstudio Centre Rythme Danse, Biel  
Preis: CHF 210.–  
Anmeldeschluss: 10. Juni 2026

*Der Kurs findet zweisprachig statt*

## Pilates in Aarau

Kurs-Nr. 14303

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: montags, August bis Dezember 2026, 23X  
Zeit: von 14.45 bis 15.35 Uhr  
Leitung: Yvonne Stocker und Hana Solenthaler  
Ort: Migros Klubschule, Aarau  
Preis: CHF 230.–  
Anmeldeschluss: 10. Juni 2026

*Führhunde im Trainingsraum erlaubt, bitte eigene Decke mitnehmen.*

**AROHA© Bewegung für Körper, Geist & Seele**

Kurs-Nr. 14299

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 Grundsritten an Ihrem Platz. Für Wohlbefinden ist gesorgt und es macht Spass!

Datum: freitags, September bis Dezember 2026, 11X  
 Zeit: 09.00 bis 10.00 Uhr  
 Leitung: Sonja Huot-Zahnd  
 Ort: EWTO-Akademie, Bern  
 Preis: CHF 125.–  
 Spezielles: effizientes und unkompliziertes Ganzkörpertraining im  $\frac{3}{4}$  Takt  
 Anmeldeschluss: 10. Juni 2026, Kurseinstieg jederzeit möglich

*Führhunde im Trainingsraum erlaubt, bitte eigene Decke mitnehmen.*

**FUN GYM Kraft und Gleichgewicht in Bern**

Kurs-Nr. 14300

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, September bis Dezember 2026, 11X  
 Zeit: 13.00 bis 14.00 Uhr  
 Leitung: Sonja Huot-Zahnd  
 Ort: EWTO-Akademie, Bern  
 Preis: CHF 125.–  
 Anmeldeschluss: 10. Juni 2026, Kurseinstieg jederzeit möglich

*Führhunde im Trainingsraum erlaubt, bitte eigene Decke mitnehmen.*

## Aqua-Fit in St. Gallen

Kurs-Nr. 14191

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 Berührungängste haben.

Datum: freitags, August bis November 2026, 10X  
Zeit: 18.00 bis 18.50 Uhr  
Leitung: Rosemarie Kern-Naunheim  
Ort: Hallenbad Notkerschulhaus, St. Gallen  
Preis: CHF 110.– / Begleitung CHF 145.–  
Anmeldeschluss: 10. Juni 2026

**«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.»**



## Yoga, Sport und Natur: Wochen- und Tageskurse

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.

### Segeln auf dem Bodensee

Kurs-Nr. 14296

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, 8. August 2026, ganztags  
 Leitung: Segel Sport Club Romanshorn  
 Ort: Hafen Romanshorn  
 Preis: CHF 25.–, inklusiv Lunch  
 Spezielles: vorausgesetzt wird eine sehende Begleitperson, Entscheid wetterbedingte Durchführung am Donnerstag vor Anlass  
 Anmeldeschluss: 19. Juni 2026

### Yoga in Einsiedeln

Kurs-Nr. 14207

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.

Datum: Donnerstag, 27. August bis Sonntag, 30. August 2026  
 Leitung: Gabriela Bernet  
 Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln  
 Preis: EZ CHF 440.– / DZ CHF 400.–  
 Spezielles: Vollpension, für Einsteiger wie auch für Geübte geeignet  
 Anmeldeschluss: 19. Juni 2026

**Wandertage in Arosa**

Kurs-Nr. 14178

**Herbstwanderungen im Bündnerland**

Die Naturkulisse der Ferienregion Arosa – Lenzerheide liegt im Herzen des Kantons Graubünden und bietet ein vielfältiges Wandernetz inmitten einer einzigartigen Perle der Natur. Durch malerische Wälder, wunderschönen Bergseen oder zu rauschenden Wasserfällen, in Arosa gibt es für alle etwas zu entdecken. Früher als kleines Walser Dorf im hintersten Schanfigg besiedelt, zählt es heute zu den grössten Tourismusorten der Schweiz. Die Walser waren es schliesslich auch, die all die Geschichten von früher erzählen. Die charakteristischen Holzbauten aus der damaligen Zeit schmücken heute noch das ganze Tal. Im «Eichhörnlwald» und Bärenland können ausserdem die Stars der Aroser Tiere bestaunt werden.

Datum:	Donnerstag, 10. September bis Sonntag, 13. September 2026
Leitung	Nadja Burger-Helg
Ort:	Hotel Altein, Arosa
Preis:	EZ CHF 570.– / DZ CHF 530.–
Spezielles:	ca. 4 Std leichte bis mittelschwere Wanderung pro Tag, reichhaltiges Abendessen, inkl. Bahntickets
Anmeldefrist:	9. Juni 2026

**Pflanzenwunder im Botanischen Garten Grüningen**

Kurs-Nr. 14304

Auf einem Hügel, den der Linthgletscher nach der letzten Eiszeit vor rund 15'000 Jahren hinterliess, gedeiht seit über 60 Jahren ein gepflegter Garten. Besuchen Sie diesen Ort der Inspiration und erleben Sie die faszinierende Pflanzenvielfalt. Heilpflanzen begleiten die Menschheit seit Jahrtausenden – sie lindern Schmerzen, heilen Wunden und fördern das Wohlbefinden. Von der Alpen-Arnika bis hin zum unscheinbaren Löwenzahn: Die Schweizer Pflanzenwelt birgt wahre Schätze. Kommen Sie auf einen Rundgang, im Anschluss stellen wir mit feinen Kräutern ein Badesalz her.

Datum:	Samstag, 10. Oktober 2026
Zeit:	10.00 bis 16.00 Uhr
Leitung:	Evelyne Martinelli, Leiterin Botanischer Garten
Ort:	Botanischer Garten Grüningen
Preis:	CHF 10.–
Speziell:	Picknick mitbringen, je nach Wetterbedingung wird ein Feuer gemacht, Begleitung ab Bahnhof Zürich
Anmeldeschluss:	28. August 2026

## Genusstage in Spiez

Kurs-Nr. 14297

### Geniessen mit Wandern, Würsten, Wein

Erkunden Sie die farbenprächtige Landschaft rund um Spiez. Auf einfachen Herbst-Wanderungen lassen wir uns von der Schönheit des Thunersees verzaubern. Ein besonderes Highlight ist die Degustation feiner Spiezer Weine, bei der Sie verschiedene Tropfen probieren und Spannendes über die Geologie der Region und deren Einfluss auf den Weinbau erfahren.



Im Hotel Seaside dürfen Sie selbst Hand anlegen und Ihre eigenen Würste herstellen, die Sie abends in gemütlicher Runde beim Grill geniessen. Nach einem Ausflug in die Rebberge stärken wir uns mit einem traditionellen Raclette – ein weiterer Höhepunkt dieser genussvollen Tage. Ein Besuch im historischen Schloss Spiez rundet das Programm ab und bietet Einblicke in Kultur und Geschichte. So verbinden sich an diesen drei Tagen Natur, Kulinarik, Wissen und Geselligkeit zu einem unvergesslichen Erlebnis am Thunersee.

Datum: Donnerstag, 15. Oktober bis Sonntag, 18. Oktober 2026  
 Leitung: Ernst Büchi, Geologe mit Wanderleiterin Gertrud Eberle  
 Ort: Hotel Seaside, Spiez  
 Preis: EZ CHF 490.– / DZ CHF 440.—  
 Anmeldeschluss: 24. Juli 2026

## Schneeschuhwandern Flumserberge

Kurs-Nr. 14179

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, 10. Dezember bis Sonntag, 13. Dezember 2026  
 Leitung: Nadja Burger-Helg  
 Ort: Hotel Cristal, Flumserberge  
 Preis: EZ CHF 530.– / DZ CHF 450.—  
 Spezielles: ca. 4 Std leichte bis mittelschwere Wanderung pro Tag, reichhaltiges Abendessen, Bahntickets inklusiv  
 Anmeldeschluss: 8. September 2026

## Wintersporttage an der Lenk

Kurs-Nr. 14193

Ob Langlauf, Ski-Alpin, Snowboard oder Schneeschuh – diese Tage bieten 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 im frischen Adventsschnee. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen die Koordination sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Sportmaterial kann vor Ort gemietet werden.

Datum:	Freitag, 18. Dezember bis Mittwoch, 23. Dezember 2026
Leitung:	Björn Saugy
Ort:	Hotel Kreuz, Lenk
Preis:	EZ CHF 1325.– / DZ CHF 1230.–
Spezielles:	inklusive Halbpension, Benützung Wellness und Schwimmbad, inklusive Bergbahnticket
Anmeldeschluss:	30. Oktober 2026



## Die Sinne stärken

Erlernen Sie neue Fähigkeiten, sei es in der Küche oder in einem Werkraum. Entdecken Sie Ihre musikalische Seite, sammeln Sie neue Erfahrungen und verwirklichen Sie eigene Ideen. Erleben Sie die Wirkung von Düften oder stellen Sie mit Hilfe von unseren Kursleiterinnen selbst etwas her, was Ihnen Freude macht!

### Werken und Gestalten, 4 Nachmittage

Kurs-Nr. 14349

Durch die kreative Umnutzung von gebrauchten Dingen wie Skistöcken, Weinkisten oder Blechbüchsen, entstehen einzigartige Nisthilfen für unterschiedliche Wildbienen. Ob mehrere Mini-Büchsen-Hotels zum Verschenken entstehen oder lieber eine grössere Weinkisten-Hotelanlage gebaut wird, kann jeder Teilnehmer selbst entscheiden. Nebst dem handwerklichen Erschaffen bietet der Kurs auch wertvolle Infos und Tipps zum Thema Insektenhotel und Biodiversität.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am kreativen Bauen, der Natur und am Umsetzen eigener Ideen haben.

Mitnehmen:	eigenes Picknick und Arbeitsschürze
Für ortsunkundige Teilnehmende:	Treffpunkt beim Bahnhof Bern, Begleitung an den Kursort ist gewährleistet
Datum	4 Samstage: 29. August, 12. September, 24. Oktober und 7. November 2026
Zeit:	10.00 bis 14.00 Uhr
Leitung:	Prisca Schwarz, Leiterin sbv-Kreativgruppen, Bern
Ort:	Kreativgruppen-Raum, im BBZ Bern, Federweg 22
Preis:	CHF 108.–
Spezielles:	Picknick mitnehmen, Kaffee und Material inklusiv
Anmeldeschluss:	25. Juni 2026

## Kreative Flechtwoche im Emmental

Kurs-Nr. 14210

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. Während sechs Stunden pro Tag werden wir unsere Zeit optimal nutzen. Zwischendurch können Spaziergänge im schönen Langnau im Emmental unternommen werden.

Datum: Sonntag, 18. Oktober bis Samstag, 24. Oktober 2026  
Kursleiter: Urs Schwarz  
Ort: Hotel Hirschen, Langnau im Emmental  
Preis: EZ CHF 1030.–  
Spezielles: mit Vollpension, Material inklusiv  
Anmeldeschluss: 13. August 2026

## Handpan – Eintauchen in die Klangwelt in Basel

Kurs-Nr. 14175

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. Lernen Sie den richtigen Anschlag für einen schönen Klang und die Grundlagen der Rhythmik kennen. Dieses neue Wissen setzen wir auf der Handpan um, und bald verzieren Sie ein Stück mit Ihrem ersten Rhythmus. Nach einer Pause stehen Klangfarben auf dem Programm. Diesen Rhythmus erweitern wir mehr und mehr zu einem längeren Muster. Zum Schluss lernen Sie mit einer zweiten Spieltechnik eine neue, sehr melodische Spielweise kennen. So ertönt schon bald Ihr erster Handpan-Song!

Datum: Freitag, 23. Oktober 2026  
Zeit: 13.30 bis 16.30 Uhr  
Leitung: Kay Rauber  
Ort: Prima Vista, Basel  
Preis: CHF 70.–  
Speziell: keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Für die Dauer des Kurses wird Ihnen eine Handpan zur Verfügung gestellt, Miete danach möglich  
Anmeldeschluss: 24. September 2026

**Kochtag Schoggiwerkstatt in Bern**

Kurs-Nr. 14123

Wenn der Advent langsam anklopft, ist es Zeit für Claudia's Schoggiwerkstatt. Mit ihren Kochtipps gelingen schöne Schoggi-Kreationen. In diesem genussvollen Tageskurs entstehen kleine Kostbarkeiten, die man nicht nur schmeckt, sondern auch ertasten und formen. Gemeinsam kreieren wir zarte Pralinées, winterliche Häppchen und kleine süsse Überraschungen, die sich wunderbar verschenken – oder gleich selbst geniessen – lassen. Schritt für Schritt führt Claudia durch das Handwerk: vom Temperieren der Schokolade über das Füllen bis hin zum liebevollen Verpacken. Alles ist so aufgebaut, dass es zu Hause wiederholt werden kann. Ein Tag voller Wärme, Duft und Vorfreude auf die Weihnachtszeit.

Datum:	Samstag, 14. November 2026
Zeit:	10.00 – 16.30 Uhr
Leitung:	Claudia Schluchter
Ort:	BBZ Bern
Preis:	CHF 60.–
Mitbringen:	Picknick, Vorratsdosen, Schürze und Tüchli, Haargummi
Anmeldeschluss:	24. September 2026
Spezielles:	Kaffee und Mineral zum Selbstkostenpreis (CHF 1.50)

**Ätherische Öle, Herbst-Anwendungen in Zürich**

Kurs-Nr. 14365

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, 21. November 2026
Zeit:	10.00 bis 16.30 Uhr
Leitung:	Milena Kobel; therapeutische Aromaberaterin
Ort:	BBZ Zürich, Dietikon
Preis:	CHF 20.–
Spezielles:	Picknick und Frottiertuch mitbringen, Brainfood ist offeriert Inklusiv Roll-on oder Duftspray mit Lieblingsduft für zu Hause
Anmeldefrist:	30. September 2026

## Berufsalltag und Persönlichkeitsentwicklung

### 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. Ziel: Ein persönlich formuliertes Kurzprofil inklusive ihrer angewandten Arbeitsweise ist in einem Video erstellt.

Datum: Termine individuell buchbar, 2 x ½ Tage (Drehbuch, Video)  
Ort: FRAC, Murtenstrasse 7, Biel  
Preis: CHF 195.- / RAV + IV CHF 780.- (Selbstkostenpreis)

### Gesprächsgruppe mit psychologischer Begleitung

Kurs-Nr. 14464

Treffen für Menschen, die neu von einer Sehbehinderung betroffen sind, sowie für diejenigen, die bereits Erfahrung damit haben. Sie tauschen sich aus, unterstützen sich gegenseitig, stärken Ihr Selbstvertrauen und entdecken praktische Tipps für den Alltag. Gemeinsam finden Sie Lösungsansätze, beugen Isolation vor und identifizieren nützliche Ressourcen. Dank dieses Austauschs in der Gruppe, der von einer ebenfalls betroffenen Psychologin geleitet wird, entdecken Sie eine der besten Möglichkeiten, Ihre Lebensqualität zu erhalten. Ermässigungen: Erstattung durch die Krankenkassen: Dieses Angebot besteht, wenn eine Psychologin zertifiziert ist. Erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Krankenkasse, um zu erfahren, ob sie sich auch bei einer Gruppentherapie an Kurskosten beteiligt, in diesem Fall verlangen Sie von Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin eine Anordnung. Finanzielle Unterstützung: Für Personen in finanziellen Schwierigkeiten kann ein Antrag gestellt werden. Informieren Sie sich bei Ihrer Beratungsstelle sbv.

Termine: Freitag, 21. August bis 11. Dezember 2026  
Zeit: 10.00 bis 12.00 Uhr  
Dauer: 5 x 2 Stunden, monatlich  
Leitung: Erica Brühlmann-Jecklin, MSc, Klinische Psychologin und Psychotherapeutin / Supervisorin (krankenkassenanerkennung)  
Ort: sbv Beratungsstelle Zürich  
Richtpreis: CHF 335.- (Der definitive Preis steht fest, sobald der Beitrag Ihrer Krankenkasse geklärt ist.)  
Anmeldeschluss: 21. Juli 2026 (031 390 88 37)

## Arbeiten als IV-Assistenzperson

Kurs-Nr. 14367

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, 24. Oktober 2026  
 Zeit: 13.00 bis 17.00 Uhr  
 Leitung: Tobias Löffel, Beratungsstelle Zürich  
 Ort: sbv Beratungsstelle, Zürich  
 Preis: CHF 20.–  
 Anmeldeschluss: 14. September 2026

## Überzeugend auftreten in Bern

Kurs-Nr. 14189

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, 16. Oktober 2026  
 Zeit: 10.00 bis 16.30 Uhr  
 Leitung: Myriam Holzner, Kürze&Würze GmbH  
 Ort: sbv Geschäftsstelle, Könizstrasse 23, Bern  
 Preis: CHF 147.–  
 Spezielles: Lunch inklusiv  
 Anmeldeschluss: 2. September 2026

### Informationsveranstaltung

Rund 290'000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz so schwer, dass sie eine ärztliche Behandlung oder Spitalpflege benötigen. Die gute Nachricht: Mit dem richtigen Training lassen sich viele Stürze vermeiden. In einer nationalen Präventionskampagne ([sichergehen.ch](http://sichergehen.ch)) zeigen Ihnen die Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, Pro Senectute und Gesundheitsförderung Schweiz, wie das geht. Diese Botschafterinnen und Botschafter halten an dieser Informationsveranstaltung einen Kurzvortrag, aktivieren Sie mit sturzpräventiven Übungen und geben wertvolle Tipps für den Alltag. Schwerpunkte: Wie kann Kraft und Gleichgewicht gezielt gestärkt werden? Wie gestaltet man den Wohnraum sicherer? Sturzrisiken erkennen – Selbstständigkeit fördern – Isolation entgegenwirken. Im zweiten Teil des Nachmittags stellt Ihnen unsere Beratungsstelle sbv die verschiedenen Rehabilitationsaktivitäten vor, die speziell auf Sehbehinderungen ausgerichtet sind. Unter dem Aspekt der Sicherheit erörtert sie Themen zu Orientierung und Mobilität (O&M), Low Vision (LV) sowie Lebenspraktische Fähigkeiten (LPF).

**Neu**

Datum: Donnerstag, 19. November 2026  
Zeit: 13.30 bis 17.00 Uhr  
Leitung: Botschafterinnen «[sichergehen.ch](http://sichergehen.ch)» der Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU  
Referentin Beratungsstelle sbv-fsa Zürich  
Ort: sbv-Beratungsstelle Zürich, Ausstellungsstrasse 36, Zürich  
Preis: CHF 10.–  
Anmeldeschluss: 19. Oktober 2026



## Workshop- Stärken sichtbar machen

Kurs-Nr. 14433

### Fähigkeiten entdecken und gezielt nutzen

Orientierung ohne Sicht, kreative Problemlösungen, ausgeprägte Wahrnehmung – blinde und sehbehinderte Menschen entwickeln Fähigkeiten, die oft unbemerkt bleiben. Dieser Workshop-Tag macht sie bewusst und zeigt, wie Sie diese gezielt einsetzen.

Wenn visuelle Informationen fehlen, entstehen andere Strategien: präzise Navigation, systematische Organisation, feines Gespür für Situationen.

Solche Kompetenzen setzen wir oft automatisch ein, ohne sie als Stärken zu erkennen. In diesem Tageskurs reflektieren Sie konkret: Welche Situationen habe ich gemeistert, und wie? Im Austausch mit anderen entdecken Sie weitere Perspektiven. Mit Impulsen aus der Resilienzforschung erarbeiten Sie konkrete Strategien für künftige Herausforderungen.



Datum:	Freitag, 6. November 2026
Zeit:	09.30 bis 16.30 Uhr
Leitung:	Martina Talamona, Psychologin und Coach
Ort:	sbv-Geschäftsstelle, Könizstrasse 23, Bern
Preis:	CHF 80.– inkl. kleinem Lunch
Anmeldeschluss:	1. Oktober 2026

## Das Kleingedruckte

Mit Ihrer Anmeldung zu einem Kurs akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), diese sind online verfügbar auf [sbv-fsa.ch/kurse](https://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 Anspruch auf Vermittlung von freiwilligen Helfenden durch den sbv.

Für Fragen zu Begleiterkosten, finanzieller Unterstützung einer Kursteilnahme für Betroffene in schwierigen wirtschaftlichen Situationen oder weitere Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen gerne telefonisch zur Verfügung unter 031 390 88 37.

# Weitere Kursangebote

## Kreativgruppen



Unsere rund **40 Kreativgruppen** in der Deutsch- und Westschweiz sind so vielfältig wie das Leben selbst: In einer entspannten und geselligen Atmosphäre, in der jeder diskutieren und sich austauschen kann, tanken Sie neue Energie und entwickeln Ihre handwerklichen oder kreativen Talente weiter. Sie haben Freude daran, Ihre eigenen Objekte zu gestalten und neue Techniken zu erlernen, während Sie eine angenehme Zeit verbringen. Die kreativen Aktivitäten werden von qualifizierten Kursleiterinnen begleitet und sind auf die Bedürfnisse blinder und sehbehinderter Menschen sowie auf verschiedene Altersgruppen zugeschnitten. Je nach Kursort treffen sich die Kreativgruppen wöchentlich oder alle zwei Wochen.



## Bestellen Sie unseren neuen Flyer!

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

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

## Ausflüge und Veranstaltungen

### sbv- Veranstaltungen

---

Mit dem Link [sbv-fsa.ch/sbv\\_veranstaltungen](http://sbv-fsa.ch/sbv_veranstaltungen) finden Sie in unserem Kalender nationale wie lokale Veranstaltungen. Von saisonalen Anlässen über taktile Ausstellungen bis zu wandernden Arbeitsgruppen: es ist sicher auch etwas für Sie dabei! Externe Veranstalter können uns ihre Events melden, die für blinde oder sehbehinderte Menschen besonders geeignet sind. Schauen Sie aber auch bei den Sektionen und den BBZ vorbei, diese laden auch oft zum Treffen. Alle Angaben finden Sie im Link oben, wir freuen uns auf Ihren Besuch auf unserer Homepage!

### MyWay Pro

---

Die App ist eine für blinde und sehbehinderte Personen optimierte Orientierungs- und Navigations-App. Mittels der akustischen und sensorischen Navigationsunterstützung werden spezifische Informationen an die Nutzerin/den Nutzer vermittelt. Routen können selbst erstellt, automatisch aufgezeichnet oder mittels Adressnavigation generiert werden. Der Austausch von Routenfiles wird mit diversen Formaten von „MyWay Pro“ unterstützt.

#### **Points of Interest und VoiceOver**

Mit «MyWay Pro» werden Points of Interest in der Nähe angezeigt, und die Navigation zu einem POI ist möglich. Die App wurde für den optimalen Nutzen mit VoiceOver entwickelt.

Für weitere Informationen steht Luciano Butera und sein Team gerne zur Verfügung unter Telefon 031 390 88 63.

### Jass-Wochenende, 7. bis 8. November 2026

---

#### **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

### Wintersport einmal anders – bei Snowbike-Fun sind Sie goldrichtig!

Ob Kniebeschwerden, Rückenprobleme oder andere körperliche Einschränkungen: Probieren Sie das Snowbike aus! Zahlreiche begeisterte Rückmeldungen zeigen, wie schnell sich Fahrfreude, Sicherheit und ungeahnte Leichtigkeit wieder einstellen. Erobern Sie die Pisten neu – im Gebiet Lenk–Adelboden, Zweisimmen–Gstaad oder am Flumserberg – und erleben Sie Wintersport aus einer völlig neuen Perspektive. Ein Guide unterrichtet Sie halbtags, Sie bringen eine skifahrende Begleitung mit.

Kontakt: snowbike-fun Zweisimmen  
Jürg Turtschi, Telefon 077 401 49 84  
turtschi@snowbike-fun.ch

Das Kurs- und Ausbildungsangebot weiterer Organisationen im Blindenwesen finden Sie auf der Website: [kurseplus.ch](http://kurseplus.ch)

## 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](http://sbv-fsa.ch/beratung-und-schulung).»**

## 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](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, 08.30 – 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.

**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)!**

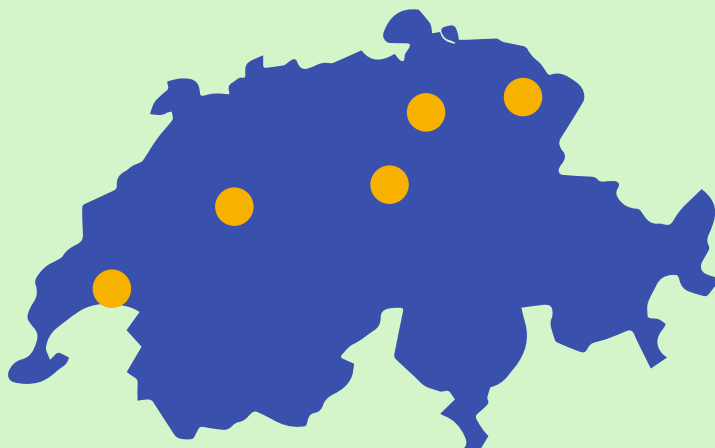
Der Verlust der Erwerbstätigkeit kann  
für sehbehinderte Menschen eine grosse  
Herausforderung sein.



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.

