

Kursprogramm 2020

Qualitativ hochstehende Bildungsangebote, ausgerichtet auf Ihre Bedürfnisse.

Die Kurse der Selbsthilfeorganisationen Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV, Schweizerischer Blindenbund SBb und Schweizerische Caritasaktion der Blinden CAB sind auf die Bedürfnisse sehbehinderter Menschen ausgerichtet und fördern die Chancengleichheit im Bildungsbereich.

Die Kurse vermitteln mehr als Bildung im herkömmlichen Sinne: Sie unterstützen blinde und sehbehinderte Menschen, ihre Selbstständigkeit wiederzuerlangen, indem sie die Kursteilnehmenden befähigen, in ihrem Alltag nützliche Technologien einzusetzen und ihre Freizeit aktiv zu gestalten. Zudem unterstützen die Kurse die Teilnehmenden bei der Ausübung einer beruflichen Tätigkeit.

Die Kurse haben verschiedene Ansätze, verfolgen aber dasselbe Ziel: Sie möchten die Kursteilnehmenden mittels eines Themas, körperlicher Betätigung, Einübens alternativer Denkmuster oder Austausch von Erfahrungen mit anderen Betroffenen dazu motivieren, sich weiterzubilden.

Die spezialisierten Kursleitenden sind sensibilisiert für die verschiedenen Probleme einer Sehbehinderung und garantieren qualitativ hochwertige Kurse. Ihr persönliches Engagement unterstützt die Betroffenen, die bei einer Sehbehinderung auftretenden Hindernisse zu überwinden.

Dank den Subventionen des Bundesamtes für Sozialversicherungen und der Grosszügigkeit vieler Spenderinnen und Spender weisen die Kurse ein sehr interessantes Preis-Leistungs-Verhältnis auf.

Das Programmheft gibt es in Grossdruck, in Brailleschrift, auf Daisy-CD und in elektronischer Form. Sie können es im akustischen Informationssystem (031 390 88 88) oder auf den Webseiten der drei Organisationen abrufen, wo Sie sich auch online für die Kurse einschreiben können (www.sbv-fsa.ch; www.blind.ch; www.cab-org.ch).

Inhaltsverzeichnis

Das chronologische Inhaltsverzeichnis finden Sie am Ende des Programmheftes.

SPORT UND BEWEGUNG	5
Winterwoche in Arosa.....	5
Schneeschuh-Wochenende am Kronberg im Appenzell.....	5
Ski alpin 1.....	6
Ski alpin 2.....	6
Ski alpin 2 (Kurzvarianten) NEU.....	7
Bewegungstage im Winter.....	7
Schneeschuh-Wochenende auf dem Glaubenberg.....	8
Schneeschuhwandern im Zugerland NEU.....	8
Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern.....	9
Skitourenkurs.....	9
Skitourenkurs (Kurzvarianten) NEU.....	10
Gymnastiktage im Frühling.....	10
Wander- und Nordic Walking-Tage NEU.....	11
Bewegungstage im Frühling.....	11
Wandertage im Emmental NEU.....	12
Blindengolf am Zugersee NEU.....	12
Wanderwoche im Aargauer Seetal.....	13
Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag NEU.....	13
Bewegungswoche NEU.....	14
Tandem-Tourenwoche mit Kultur.....	14
Gut trainiert in den Sommer.....	15
Wanderwoche im Binntal.....	15
Sommertage mit viel Bewegung.....	16
Wanderwoche im Goms, Oberwallis.....	16
Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee.....	17
Wanderwoche im Biosphärenreservat in Sörenberg NEU.....	17
Wanderwoche im Oberengadin.....	18
Bewegungstage im Herbst.....	18
Auf dem Jakobsweg von Pfäffikon nach Schwyz NEU.....	19
Gymnastiktage im Herbst.....	19
Wandertage im Emmental NEU.....	20
Aktive Bewegungstage.....	20
Nordic Walking-Wochenende auf dem Herzberg.....	21
Mobil und geistig fit im Herbst.....	21
GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN	22
Qigong und Taiji Wochenende.....	22
Wellness-Oase.....	22
Ayurvedische Detox-Kur NEU.....	23

Meditationswoche NEU	23
Sommerlich leicht	24
Qigong und Taiji - Gesundheit und Lebensfreude.....	24
Sommerkurs Aktiv am Ägerisee.....	25
Yoga-Wochenende in Einsiedeln.....	25
Aktivkurs im Herbst.....	26
So bauen Sie Ihre mentale Stärke aus NEU	26
Qigong und Taiji Wochenende.....	27
Ayurveda, selbstbestimmte Gesundheit für Ihr Leben.....	27
Abschliessen, bewegen und geniessen	28
KULINARISCHES UND GENUSS	29
Kochkurs im Frühsommer.....	29
Kochkurs im Herbst	29
MUSIK UND TANZ	30
Tango Argentino (März).....	30
Paartanz.....	30
Eine Reise in die Welt der Gedichte und Lieder.....	31
Bauchtanz-Wochenende	31
Shall we dance - Darf ich bitten? NEU.....	32
Tango Argentino (Oktober)	32
Music is life.....	33
Tanzend durch Griechenland NEU	33
KREATIVITÄT UND HANDWERK.....	34
Kreativkurs im Frühling.....	34
Silbergiessen mit Sepiaguss NEU	34
Kreativkurs im Sommer NEU	35
Kreative Flechtwoche	35
Kreatives Einstimmen in die Adventszeit	36
Kreativgruppe	37
KULTUR, NATUR UND SPIEL	38
Kulturmomente NEU.....	38
Auf nach Assisi! NEU	38
Vogelstimmenkurs	39
Kulturknaller mit den Thuner Seefestspielen NEU	39
Kultur- und Wanderwoche Tessin.....	40
Kräuterkunde auf der Alp NEU	40
Kulturtag am Zürichsee NEU	41
SPRACHEN UND KOMMUNIKATION.....	42
Erfolgreich bewerben NEU	42
Tastfan - Fantast	42
Videobewerbung NEU	43
Erfolgreich bewerben NEU	43
Videobewerbung NEU	44
SPEZIELLE KURSANGEBOTE	45
Autofahrkurse	45

KURSE FÜR TAUBBLINDE UND HÖRSEHBEHINDERTE.....	46
Frühlingskurs.....	46
Bewegung und Sport.....	46
Weitere Kursangebote	47
Bildungs- und Begegnungszentren.....	47
Kreativgruppen	47
Regionale Kurse.....	47
Cours romands.....	47
3. Jass- und Bowlingmeisterschaft	47
Apfelschule – Dein Zugang zu Smartphone und Co	47
Allgemeine Bedingungen	48
Anmeldung	48
Kosten.....	48
Abmeldungen	49
Versicherung	49
Chronologisches Inhaltsverzeichnis	50
Anmeldeformular für Kursteilnehmende.....	52
Anmeldeformular für Begleitpersonen	53
Impressum.....	54

SPORT UND BEWEGUNG

Winterwoche in Arosa

Ob Langlauf, Ski-Alpin, Snowboard, Schlittschuh oder Schneeschuh - diese Woche bietet Gelegenheit Ihren bevorzugten Wintersport je nach Belieben auszuüben, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und so Sicherheit für den Alltag zu gewinnen. 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 Hotel befindet sich ein Wellnessbereich mit Solbad und Sauna. Sportmaterial kann vor Ort gemietet werden.

Datum: Samstag, 11. Januar bis Samstag, 18. Januar 2020
Leitung: Björn Saugy
Ort: Hotel Altein, Arosa
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 1590.-, DZ CHF 1485.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 1750.-, DZ CHF 1650.-
Anmeldeschluss: 22. November 2019
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37
Spezielles: Preis inklusive Bergbahntickets, aber exklusive Mittagessen

Schneeschuh-Wochenende am Kronberg im Appenzell

Was gibt es Schöneres, als in der tief verschneiten Natur Spuren zu ziehen! Dieses Schneeschuh-Wochenende im Appenzell bietet die Gelegenheit, sich an den Hängen des Kronbergs und in der Umgebung des Kaubads in voralpiner Landschaft zu bewegen, die Ruhe zu geniessen und mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein. Vorkenntnisse sind nicht Voraussetzung, jedoch Kondition und Motivation, um ca. 4 Stunden zu wandern. Wir unterstützen Anfängerinnen und Anfänger mit viel Einfühlungsvermögen. Erfahrene Personen können ihre Techniken vertiefen. Freude und Spass an dieser Aktivität stehen im Vordergrund.

Datum: Freitag, 17. Januar bis Sonntag, 19. Januar 2020
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: Hotel Kaubad, Appenzell
Preis: EZ CHF 280.-, DZ CHF 250.-
Anmeldeschluss: 1. Dezember 2019
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70
Spezielles: Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet.

Ski alpin 1

In 1:1 Begleitung erlernen Sie die technischen Grundlagen oder verfeinern Ihre Technik, um sich den Herausforderungen des alpinen Skisports stellen zu können. Damit Sie auf Veränderungen der Schneebeschaffenheit reagieren können, üben wir auf verschiedenen Unterlagen. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen Koordination und Feinmotorik sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Ihre Reaktions- und Leistungsfähigkeit wird gefördert, Sie erlangen Sicherheit und steigern dadurch Ihr Selbstvertrauen. Das Gefühl der Bewegungsfreiheit in der freien Natur trägt zudem zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens bei.

Datum: Samstag, 18. Januar bis Freitag, 24. Januar 2020
Leitung: Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen
Ort: Hotel National, Frutigen
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 1350.-, DZ CHF 1260.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 1485.-, DZ CHF 1386.-
Anmeldeschluss: 22. November 2019
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37
Spezielles: Mittagsverpflegung/Lunch im Preis nicht inbegriffen

Ski alpin 2

In 1:1 Begleitung erlernen Sie die technischen Grundlagen oder verfeinern Ihre Technik, um sich den Herausforderungen des alpinen Skisports stellen zu können. Damit Sie auf Veränderungen der Schneebeschaffenheit reagieren können, üben wir auf verschiedenen Unterlagen. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen Koordination und Feinmotorik sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Ihre Reaktions- und Leistungsfähigkeit wird gefördert, Sie erlangen Sicherheit und steigern dadurch Ihr Selbstvertrauen. Das Gefühl der Bewegungsfreiheit in der freien Natur trägt zudem zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens bei.

Datum: Freitag, 24. Januar bis Freitag, 31. Januar 2020
Leitung: Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen
Ort: Hotel Landhaus Adler, Frutigen
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 1395.-, DZ CHF 1290.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 1535.-, DZ CHF 1410.-
Anmeldeschluss: 29. November 2019
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37
Spezielles: Mittagsverpflegung/Lunch im Preis nicht inbegriffen

Ski alpin 2 (Kurzvarianten) NEU

In 1:1 Begleitung erlernen Sie die technischen Grundlagen oder verfeinern Ihre Technik, um sich den Herausforderungen des alpinen Skisports stellen zu können. Damit Sie auf Veränderungen der Schneebeschaffenheit reagieren können, üben wir auf verschiedenen Unterlagen. Dabei trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, schulen Koordination und Feinmotorik sowie das Gleichgewicht und die Körperhaltung. Ihre Reaktions- und Leistungsfähigkeit wird gefördert, Sie erlangen Sicherheit und steigern dadurch Ihr Selbstvertrauen. Das Gefühl der Bewegungsfreiheit in der freien Natur trägt zudem zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens bei.

Dieser Kurs kann als Kurzvariante für 3 Nächte / 3 Tage oder 4 Nächte / 4 Tage gebucht werden.

Datum: Freitag, 24. Januar bis Montag, 27. Januar 2020 oder Montag, 27. Januar bis Freitag, 31. Januar 2020
Leitung: Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen
Ort: Hotel Landhaus Adler, Frutigen
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 690.- / 890.-, DZ CHF 645.- / 830.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 760.- / 975.-, DZ CHF 710.- / 910.-
Anmeldeschluss: 22. November 2019
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37
Spezielles: Mittagsverpflegung/Lunch im Preis nicht inbegriffen

Bewegungstage im Winter

Kurzer Kurs – viel Bewegung. Der Kurs richtet sich an Personen, welche sich nach den Festtagen während ein paar Tagen ausgiebig und gezielt bewegen und ihre Form aufbauen möchten.

Gymnastik und Nordic Walking: Dank diesen Aktivitäten können Sie Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität steigern. Der Besuch einer Therme, Entspannungsübungen und Vorlesen ergänzen das Programm und sorgen für Abwechslung.

Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Mittwoch, 29. Januar bis Sonntag, 2. Februar 2020
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort: Ferienhotel Bodensee, Berlingen
Preis: EZ und DZ CHF 650.-
Anmeldeschluss: 15. Dezember 2019
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Schneeschuh-Wochenende auf dem Glaubenberg

Was gibt es Schöneres, als in der tief verschneiten Natur Spuren zu ziehen! Das Schneeschuh-Wochenende bietet die Gelegenheit, mit Gleichgesinnten traumhafte, voralpine Landschaften zu entdecken. Vorkenntnisse sind nicht nötig, dafür Motivation und Kondition für rund vierstündige Wanderungen. Die Touren stärken den Gleichgewichtssinn und die Koordination von Bewegungsabläufen. Wir unterstützen Anfängerinnen und Anfänger mit viel Einfühlungsvermögen. Erfahrene Personen können neue Techniken lernen. Entspannung und Spass kommen nicht zu kurz, kleine Wellnessanlage vorhanden.

Datum: Freitag, 14. Februar bis Sonntag, 16. Februar 2020
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: Berghotel Langis, Stalden
Preis: EZ CHF 280.-, DZ CHF 250.-
Anmeldeschluss: 15. Dezember 2019
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70
Spezielles: Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet.

Schneeschuhwandern im Zugerland **NEU**

Schneeschuhwandern wird immer beliebter, ist gelenkschonend und gesund. Geführt und begleitet bewegen Sie sich an der frischen Luft. Vorkenntnisse sind keine nötig. Die Ausflüge werden der Witterung und den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Auch Wanderungen auf präparierten Winterwanderwegen sind möglich. Aufwärmen können Sie sich anschliessend im warmen Bad, im Sprudelbad oder in der Sauna. Schneeschuhe und Stöcke können mitgebracht oder vor Ort gemietet werden.

Morgengymnastik, Gespräche, Spiele und ein Ausflug ergänzen das Programm. Anreise abends, Kursende nach dem Frühstück.

Datum: Samstag, 22. Februar bis Samstag, 29. Februar 2020
Leitung: Anna Schori, Erwachsenen Sportleiterin esa
Ort: Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG
Preis: EZ CHF 980.-, DZ CHF 810.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 720.-, DZ CHF 630.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 23. Dezember 2019
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern

Geniessen Sie aktives Wintervergnügen in verschneiter Natur. Dieser Kurs bietet beim Langlaufen, Schneeschuhlaufen oder Winterwandern Gelegenheit dazu. Verbessern Sie Ihren Gleichgewichtssinn, Ihre Koordination und Ausdauer. Wir besuchen verschiedene Wintersportgebiete in Les Mosses, im Saanenland und in Château-d'Oex. Die Freude sich im Schnee zu bewegen steht im Vordergrund.

Datum: Sonntag, 23. Februar - Sonntag, 1. März 2020
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: Hotel Roc & Neige, Château-d'Oex
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 1420.-, DZ CHF 1245.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 1560.-, DZ CHF 1370.-
Anmeldeschluss: 13. Dezember 2019
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37
Spezielles: Bei Bedarf kann Wintersportmaterial vor Ort gemietet werden / Kurspreis Basis Halbpension

Skitourenkurs

Anfangs März, im Frühlings Schnee, findet dieser Skitourenkurs statt. 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 dieser Woche. Der Kurs spricht sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene an, die Lust auf Freeriden haben und den Stemmschwung beherrschen. Frühe Tagwachten sind möglich, da die Touren dem Wetter und den Schneverhältnissen angepasst werden.

Datum: Freitag, 28. Februar bis Freitag, 6. März 2020
Leitung: Urs Steiner, Bergführer Blindenskischule Frutigen
Ort: Hotel Landhaus Adler, Frutigen
Preis SBV Mitglied: EZ CHF 1610.-, DZ CHF 1540.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 1770.-, DZ CHF 1695.-
Anmeldeschluss: 3. Januar 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37
Spezielles: Mittagsverpflegung/Lunch im Preis nicht inbegriffen

Skitourenkurs (Kurzvarianten) **NEU**

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 dieser Woche. Der Kurs spricht sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene an, die Lust auf Freeriden haben und den Stemmschwung beherrschen. Frühe Tagwachten sind möglich, da die Touren dem Wetter und den Schneesverhältnissen angepasst werden.

Dieser Kurs kann als Kurzvariante für 3 Nächte / 3 Tage oder 4 Nächte / 4 Tage gebucht werden.

Datum:	Freitag, 28. Februar bis Montag, 2. März 2020 oder Montag, 2. März bis Freitag, 6. März 2020
Leitung:	Urs Steiner, Bergführer Blindenskischule Frutigen
Ort:	Hotel Landhaus Adler, Frutigen
Preis SBV Mitglied:	EZ CHF 815.- / CHF 1045.-, DZ CHF 785.- / CHF 1005.-
Preis Nichtmitglied:	EZ CHF 900.- / CHF 1150.-, DZ CHF 865.- / CHF 1105.-
Anmeldeschluss:	3. Januar 2020
Veranstalter:	SBV, 031 390 88 37
Spezielles:	Mittagsverpflegung/Lunch im Preis nicht inbegriffen

Gymnastiktage im Frühling

Im hauseigenen Gymnastiksaal trainieren Sie am Vormittag für den Alltag wichtige Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität. Sie erlernen und vertiefen Übungen, die sich leicht zu Hause ausführen lassen. Als Ergänzung zur Gymnastik bieten wir Ihnen am Nachmittag kleine Wanderungen, Spaziergänge und Entspannungsübungen an.

Rahmenprogramm: Vorlesen von Geschichten und Berichten sowie Spiele. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum:	Montag, 9. März bis Freitag, 13. März 2020
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort:	Bethanien, St. Niklausen
Preis:	EZ und DZ CHF 570.- (WC/Dusche auf Etage) EZ mit WC CHF 660.- (Dusche auf Etage) DZ mit WC/Dusche CHF 690.-
Anmeldeschluss:	4. Januar 2020
Veranstalter:	SBb, 031 380 10 70

Wander- und Nordic Walking-Tage NEU

Auf unseren vielseitigen Wanderungen und Touren geniessen wir das Frühlingserwachen in der Bodenseeregion. Wir nutzen das mehrheitlich flache Gelände und die vielen breiten Wege, um unsere Ausdauer und Fitness zu trainieren.

Unser Hotel befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofes Berlingen, was uns ermöglicht, viele verschiedene Gegenden zu erkunden.

Auch Nordic Walking-Anfängerinnen und Anfänger sind willkommen. Sie haben die Möglichkeit, die Technik zu erlernen und umzusetzen.

Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum:	Sonntag, 5. April bis Donnerstag, 9. April 2020
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort:	Ferienhotel Bodensee, Berlingen
Preis:	EZ und DZ CHF 650.-
Anmeldeschluss:	1. Februar 2020
Veranstalter:	SBb, 031 380 10 70

Bewegungstage im Frühling

Kurzer Kurs – viel Bewegung. Während ein paar Tagen bewegen Sie sich ausgiebig und gezielt.

Nordic Walking, Wandern, Gymnastik und Aqua-Fitness: Dank diesen Aktivitäten können Sie Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität steigern. In der Gymnastik erlernen und vertiefen Sie Übungen, die sich leicht zu Hause ausführen lassen.

Wir nutzen die Turnhalle und das Hallenbad des Seminarzentrums.

Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum:	Montag, 27. April bis Freitag, 1. Mai 2020
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher, Sandra Cangini
Ort:	Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch
Preis:	EZ CHF 670.-, DZ CHF 630.- (mit WC/Dusche) EZ CHF 560.- (WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss:	15. Januar 2020
Veranstalter:	SBb, 031 380 10 70

Wandertage im Emmental **NEU**

Grüne "Höger" (Hügel), dunkle Tannenwälder, tiefe "Chrachen" (Täler), das sind die Merkmale vom Land des guten Käses. Emmental, die Region mit vielen Überraschungen und klingenden Namen wie Würzbrunnenkirche (Ueli der Pächter), Räbloch-Schlucht mit Natursteinbrücke, Hohgant, Napf mit schöner Fernsicht auf Alpen und Jura sowie die Lüderenalp mit der längsten Sitzbank der Welt. 38,03 Meter. Viele dieser Orte werden wir an diesem Wochenende im Frühling kennenlernen. Im Emmental warten ein perfekt ausgebautes Wanderwegnetz und eine intakte Natur auf uns. Auf unseren täglichen Wanderungen von 4-6 Stunden ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Datum: Donnerstag, 30. April - Sonntag, 3. Mai 2020
Leitung: Toni Niffenegger
Ort: Hotel Hirschen, Langnau i.E.
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 590.-, DZ CHF 530.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 650.-, DZ CHF 585.-
Anmeldeschluss: 15. Februar 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37
Spezielles: Exklusive Bergbahntickets und ÖV

Blindengolf am Zugersee **NEU**

In Deutschland und Österreich längst bekannt erobert die Trendsportart nun auch die Schweiz! Dank der grosszügigen Unterstützung des hoch motivierten Teams des Migros Golfparks Holzhäusern und einer der weltbesten Blindengolferinnen aus Innsbruck werden Sie in die Geschicke des Golfsports eingeführt. Sie logieren nur wenige Gehminuten vom Platz entfernt, wo Ihnen eine Kursleitung und erfahrene Begleitpersonen zur Verfügung stehen. Der Golfpark übernimmt den Transfer vom und zum Hotel. Sie geniessen Halbpension, das Mittagessen ist organisiert. Anreise abends, Abreise am Montag nach dem Frühstück (auch Sonntag nach dem Kurs möglich).

Datum: Freitag, 1. Mai bis Montag, 4. Mai 2020
Leitung: Thomas Gisler, Karin Becker
Ort: Apart Hotel, Rotkreuz/ZG (beim Bahnhof)
Preis: EZ CHF 580.-, DZ CHF 420.- (Abreise am Mo)
EZ CHF 490.-, DZ CHF 350.- (Abreise am So)
Anmeldeschluss: 2. März 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66
Spezielles: inkl. VP, Kurs und Transfer (Abreise Sonntag ohne Nachtessen)

Wanderwoche im Aargauer Seetal

Natur trifft Kultur: Wir entdecken das Seetal im Frühlingskleid und unternehmen einfache Wanderungen. Die Wagemutigen erfrischen sich bei einem Bad im See. Verschiedene Schlösser, u.a. das Schloss Hallwil (das bekannteste Wasserschloss der Schweiz) bringen uns ihre Geschichte näher. Auch eine Schifffahrt auf dem Hallwilersee steht auf dem Programm. Untergebracht sind wir am beschaulichen Baldeggersee in den schönen Räumen des Klosters Baldegg. Die Zimmer sind einfach und zweckmässig. Mittags verpflegen wir uns aus dem Rucksack oder essen in gemütlichen Beizlis.

Wanderzeit: 2-3 Stunden, Schwierigkeitsgrad: leicht

Datum: Samstag, 2. Mai bis Samstag, 9. Mai 2020
Leitung: Simone Grohrock Stocker, Benno Stocker
Ort: Kloster Baldegg, Seetal
Preis: EZ CHF 980.- (begrenzte Anzahl EZ mit Du/WC),
DZ CHF 890.-, inkl. HP und Lunchpaket
Anmeldeschluss: 20. Februar 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag **NEU**

Eine breite und bunte Vielfalt an Aktivitäten erwartet Sie: Gymnastik, Sitztanz, Spaziergänge, Wanderungen und Nordic Walking-Touren, alles in angemessenem Rahmen. Auch Entspannungsübungen sind vorgesehen. Quiz und Spiele stärken das Gemeinschaftsgefühl. Die Geschichten und Berichte, die wir Ihnen vorlesen, vermitteln viel Wissenswertes und regen zum Austausch an.

Dieser Kurs eignet sich auch für ältere, bewegungsfreudige Personen. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Montag, 25. Mai bis Freitag, 29. Mai 2020
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort: Bethanien, St. Niklausen
Preis: EZ und DZ CHF 570.- (WC/Dusche auf Etage)
EZ mit WC CHF 660.- (Dusche auf Etage)
DZ mit WC/Dusche CHF 690.-
Anmeldeschluss: 15. März 2020
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Bewegungswoche NEU

In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, sich ausgiebig und abwechslungsreich zu bewegen. Gleichgewicht und Achtsamkeit in der Bewegung werden genauso gewichtet wie Koordination und ein auf Sie angepasstes Training. Angemessene Wanderungen, Nordic Walking, Tandem fahren, Joggen mit Guide, Gymnastik auf dem Minitrampolin mit Haltestangen und Bewegung zu Musik können wir anbieten. Sie wählen aus 2 oder 3 Möglichkeiten pro Tag aus.

Ziel ist es, die Beweglichkeit zu fördern, neue Übungen für den Alltag zu lernen und Spass zu haben. Der Kurs beginnt mit dem Mittagessen, Abreise nach dem Frühstück.

Datum: Samstag, 30. Mai bis Samstag, 6. Juni 2020
Leitung: Anna Schori, Erwachsenen Sportleiterin
Patricia Berghoff, Körper- und Bewegungstherapeutin
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ
Preis: EZ CHF 945.-, DZ CHF 860.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 780.-, DZ CHF 630.- (Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 27. März 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Tandem-Tourenwoche mit Kultur

Die Tourenwoche startet dieses Jahr am Zugersee in Zug und führt meist entlang der Seen-Route Nr. 9. Sie endet am Thunersee in der Region Gwatt, Spiez. Genussvoll radeln wir durch wunderschöne Landschaft und erkunden kulturell spannende Gebiete entlang unserer Route. Wir erleben die vorbeiziehende Natur hautnah und lernen die Schweiz aus neuem Blickwinkel kennen. Wir nehmen uns Zeit für Verschnaufpausen an idyllischen und interessanten Orten. Die Tagesetappen betragen zirka 50 - 60 km, je nach Gelände. Das Gepäck wird transportiert. Spass und Entdeckungslust stehen im Vordergrund.

Datum: Samstag, 6. Juni bis Samstag, 13. Juni 2020
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: Diverse Hotels an der Strecke
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 1500.-, DZ CHF 1360.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 1635.-, DZ CHF 1480.-
Anmeldeschluss: 13. März 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37
Spezielles: Eigenes Tandem von Vorteil. Miete für Tandem CHF 150.00

Gut trainiert in den Sommer

Nordic Walking, Wandern sowie Gymnastik und Wassergymnastik: Diese Aktivitäten bieten sich Ihnen zur Ausübung an. Die Trainingsmethoden werden individuell angepasst. Unter fachkundiger Anleitung werden Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Mobilität trainiert, vertieft und verbessert.

Wir nutzen die Turnhalle und das Hallenbad des Seminarzentrums. Neu besteht wieder die Möglichkeit, Tandem zu fahren, jedoch nur in beschränktem Umfang.

Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Freitag, 12. Juni bis Donnerstag, 18. Juni 2020
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort: Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch
Preis: EZ CHF 1005.-, DZ CHF 945.- (mit WC/Dusche)
EZ CHF 840.- (WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss: 1. Juni 2020
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Wanderwoche im Binntal

Das wild-romantische Binntal im Walliser Goms lädt zu vielen schönen Tal- und Höhenwanderungen ein. Nach der körperlichen Anstrengung lassen wir uns im historischen, barrierefreien Hotel Ofenhorn verwöhnen. Auch der Gastgarten mit seinen schattenspendenden Vogelbeerbäumen wird Sie begeistern. Das Seitental des Goms ist bekannt für seinen Mineralienreichtum. Es gehört zu einem der intaktesten Täler des gesamten Alpenraums. Auf unseren Wegen im Landschaftspark werden wir der lokalen Kultur auf die Spur gehen und viel Interessantes über die Region erfahren.

Anforderungen:

Wanderzeit 4 bis 6 Stunden, Schwierigkeitsgrad: mittel bis anspruchsvoll

Datum: Samstag, 20. Juni bis Samstag, 27. Juni 2020
Leitung: Jenny Bolliger, Lydia Roth
Ort: Hotel Ofenhorn, Binn/VS
Preis: EZ CHF 1050.-, DZ CHF 945.- (inkl. VP und Lunchpakete)
Anmeldeschluss: 17. April 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Sommertage mit viel Bewegung

Während vier Tagen haben Sie Gelegenheit, körperlich aktiv zu sein und dadurch Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität zu trainieren. Wandern und Gymnastik bieten sich Ihnen zur Ausübung an. Zudem sind ein Besuch im Erlebnisbad Swiss Holiday Park und eine Abkühlung im Vierwaldstättersee geplant.

Rahmenprogramm: Vorlesen von Berichten mit anschliessendem Erfahrungsaustausch.

Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum:	Donnerstag, 2. Juli bis Sonntag, 5. Juli 2020
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort:	Seminar- und Bildungszentrum Mattli, Morschach
Preis:	EZ CHF 470.-, DZ CHF 390.- (mit WC/Dusche) EZ CHF 390.- (WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss:	1. Mai 2020
Veranstalter:	SBb, 031 380 10 70

Wanderwoche im Goms, Oberwallis

Auf unseren abwechslungsreichen Wandertouren lernen wir das Goms im Oberwallis kennen. Wir geniessen die urchigen Dörfer mit ihren Holzhäusern, wandern auf Höhenwegen und lassen die Kulisse der umliegenden Dreitausender auf uns wirken. Den Bedürfnissen entsprechend werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Std. Marschzeit). Untergebracht sind wir in Fiesch, im traditionsreichen und zentral gelegenen Hotel Des Alpes. Kommen Sie mit in diese prächtige Gegend, geniessen und entdecken Sie das Oberwallis mit seinem Charme.

Datum:	Samstag, 4. Juli bis Samstag, 11. Juli 2020
Leitung:	Lukas Birchmeier
Ort:	Hotel Des Alpes, Fiesch
Preis:	EZ CHF 1'090.-, DZ CHF 910.-
Anmeldeschluss:	1. Mai 2020
Veranstalter:	SBb, 031 380 10 70

Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee

Beim Kanufahren erleben Sie die Natur, Weite und Ruhe auf besondere Art. Der Vierwaldstättersee bietet mit seinen Buchten eine einmalige Kulisse. Es ist eine wunderschöne Herausforderung, sich mit eigener Muskelkraft fortzubewegen, die Balance zu halten und über das Wasser zu gleiten. Im Kurs werden Grundkenntnisse des Kanufahrens vermittelt. Sie werden von einem fachkundigen Team angeleitet.

Für die Teilnahme am Kurs sind Freude am Wasser, gute Schwimmkenntnisse, Beweglichkeit sowie Motivation, etwas Neues zu wagen, Voraussetzung. Wir übernachten im Backpackers nahe der Einstiegsstelle.

Datum: Freitag 7. August bis Sonntag 9. August 2020
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: Backpackers, Luzern
Preis: EZ klein CHF 260.- (sehr beschränkt vorhanden)
EZ CHF 290.-, DZ CHF 210.-
(WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss: 1. Juni 2020
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70
Spezielles: Einfache, zweckmässige Unterkunft.

Wanderwoche im Biosphärenreservat in Sörenberg **NEU**

Auf unseren vielfältigen Wandertouren lernen wir das mystische Biosphärenreservat Entlebuch kennen. Eindrücklich sind die unberührten Moorlandschaften, das wilde Karstgebiet um die Schratzenfluh, aber auch die sanften Hügel mit idyllischen Alpweiden. Den Bedürfnissen entsprechend werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Std. Marschzeit). Untergebracht sind wir im heimeligen und traumhaft gelegenen Berggasthaus Salwideli. Dieses ist bekannt für die schmackhafte Küche mit lokalen Spezialitäten. Kommen Sie mit in diese spannende Gegend und geniessen Sie das Entlebuch im Sommer.

Datum: Samstag, 15. August bis Samstag, 22. August 2020
Leitung: Lukas Birchmeier
Ort: Berggasthaus Salwideli, Sörenberg
Preis: EZ CHF 880.-, DZ CHF 780.- (WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss: 1. Juni 2020
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Wanderwoche im Oberengadin

Von der Wohlfühl-Lodge Bever, nahe am Bahnhof gelegen, erkundigen wir die schöne Gegend des Oberengadins mit seiner imposanten Bergwelt und der traumhaften Seenlandschaft. Die höchsten Berge der Schweiz mit (noch) ewigem Schnee haben sich hier versammelt. Kraftvolle Bäche und das Rauschen des Windes begleiten uns auf unseren Touren.

Die Klarheit und Energie dieser Gegend lässt uns regenerieren und den Alltag vergessen. Die Wanderungen sind zum Teil etwas anspruchsvoll, werden jedoch nach Möglichkeit den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst.

Wanderzeit: 4-5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel-anspruchsvoll

Datum: Sonntag, 13. bis Sonntag, 20. September 2020
Leitung: Simone Grohrock Stocker, Benno Stocker
Ort: Hotel Bever Lodge, Bever/GR
Preis: EZ CHF 1050.-, DZ CHF 945.- (mit Dusche/WC)
Anmeldeschluss: 10. Juli 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Bewegungstage im Herbst

Kurzer Kurs – viel Bewegung. Während ein paar Tagen bewegen Sie sich ausgiebig und gezielt.

Nordic Walking, Wandern, Gymnastik und Aqua-Fitness: Dank diesen Aktivitäten können Sie Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität steigern. In der Gymnastik erlernen und vertiefen Sie Übungen, die sich leicht zu Hause ausführen lassen.

Wir nutzen die Turnhalle und das Hallenbad des Seminarzentrums.

Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Donnerstag, 17. bis Montag, 21. September 2020
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher, Sandra Cangini
Ort: Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch
Preis: EZ CHF 670.-, DZ CHF 630.- (mit WC/Dusche)
EZ CHF 560.- (WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss: 15. Juni 2020
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Auf dem Jakobsweg von Pfäffikon nach Schwyz **NEU**

Diese 2-Tageswanderung führt uns von Pfäffikon am Zürichsee hinauf zum Etzelpass (Kapelle St. Meinrad). Durch eine malerische Landschaft wandern wir nach Einsiedeln, wo wir die Pilgerkirche besichtigen werden.

Von Einsiedeln fahren wir ein Teilstück mit dem Bus. Unser Weg führt uns dem Flüsschen Alp entlang, vorbei an den imposanten Mythen bis nach Schwyz. Eine eindrückliche Vielfalt von Landschaftstypen und urtypische Orte der Schweizer Geschichte erwarten uns. Die Wege sind ohne Gefahr zu begehen, verlangen jedoch eine gute Fitness. Pro Tag wandern wir ca. 4.5 - 5 Std.

Datum: Freitag, 2. Oktober bis Samstag, 3. Oktober 2020
Leitung: Benno Stocker und Simone Grohrock Stocker
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis: EZ CHF 95.-, DZ CHF 85.- mit Du/WC
EZ CHF 75.-, DZ CHF 65.- mit Lavabo und Etagendusche
Anmeldeschluss: 4. September 2020
Spezielles: 1. Tag: Essen aus dem eigenen Rucksack
2. Tag inkl. Frühstück, Lunchpaket und Nachtessen

Gymnastiktage im Herbst

Im hauseigenen Gymnastiksaal trainieren Sie am Vormittag für den Alltag wichtige Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Mobilität. Sie erlernen und vertiefen Übungen, die sich leicht zu Hause ausführen lassen. Als Ergänzung zur Gymnastik bieten wir Ihnen am Nachmittag kleine Wanderungen, Spaziergänge und Entspannungsübungen an. Rahmenprogramm: Vorlesen von Geschichten und Berichten sowie Spiele. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Montag, 5. Oktober bis Freitag, 9. Oktober 2020
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort: Bethanien, St. Niklausen
Preis: EZ und DZ CHF 570.- (WC/Dusche auf Etage),
EZ mit WC CHF 660.- (Dusche auf Etage)
DZ mit WC/Dusche CHF 690.-
Anmeldeschluss: 1. August 2020
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Wandertage im Emmental **NEU**

Entdecken Sie das Emmental! Liebliche Hügel und schroffe Täler, wilde Wasser und steile Matten, stattliche Bauernhäuser und Spycher. Bei schönem Wetter bietet sich vom Napf aus eine grandiose Aussicht auf die Alpen, den Jura und das Mittelland. Es wartet ein perfekt ausgebautes Wanderwegnetz und viele Sehenswürdigkeiten auf Sie. Auf den täglichen Wanderungen von 3-5 Stunden ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Teilnehmende, welche bereits im Frühling dabei waren, werden dieses Mal andere Seiten des Emmentals kennenlernen.

Datum: Donnerstag, 8. Oktober bis Sonntag, 11. Oktober 2020
Leitung: Toni Niffenegger
Ort: Hotel Hirschen, Langnau i.E.
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 590.-, DZ CHF 530.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 650.-, DZ CHF 585.-
Anmeldeschluss: 24. Juli 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37
Spezielles: Exklusive Bergbahntickets und ÖV

Aktive Bewegungstage

Sind Sie jung oder junggeblieben und probieren gerne etwas Neues aus? Darf es auch mal ein wenig Action sein? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Gymnastik auf dem Minitrampolin mit Haltestangen, Kajak fahren, Klettern, Wellness, Tandem, Nordic Walking, Joggen mit Guide, Wandern, aber auch einen Ausflug in den Hochseilgarten oder auf die Rodelbahn können wir in dieser Zeit anbieten. Sie wählen aus, worauf Sie Lust haben. Ziel ist es, beweglich zu bleiben, Neues zu lernen und Spass zu haben. Kursbeginn am Abend, Abreise nach dem Mittagessen.

Datum: Freitag, 9. Oktober bis Montag, 12. Oktober 2020
Leitung: Anna Schori, Erwachsenen Sportleiterin
Patricia Berghoff, Körper- und Bewegungstherapeutin
Ort: Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG
Preis: EZ CHF 460.-, DZ CHF 370.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 320.-, DZ CHF 260.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 10. August 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Nordic Walking-Wochenende auf dem Herzberg

Die gelenkschonende Trendsportart verbessert Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Orientierung und Ausdauer. Der Kursort befindet sich inmitten der Natur und ist Ausgangspunkt für individuell angepasste Touren auf guten Wegen, mit leichten Auf- und Abstiegen. Anfängerinnen und Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen.

Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Freitag, 16. Oktober bis Sonntag, 18. Oktober 2020
Leitung: Niki Städeli, Ursula Pletscher
Ort: Haus für Bildung und Begegnung Herzberg, Asp ob Aarau
Preis: EZ CHF 330.-, DZ CHF 270.- (mit WC/Dusche)
EZ CHF 270.- (WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss: 1. August 2020
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Mobil und geistig fit im Herbst

Viele Aktivitäten für Körper und Geist. Angepasste Gymnastik im Saal und im Wasser, Sitztanz sowie herbstliche Spaziergänge und Wanderungen tragen dazu bei, beweglich, mobil und fit zu bleiben. Zudem steht Ihnen der Fitness- und Wellnessbereich zur Verfügung.

Aus den Geschichten, Berichten und Erzählungen erfahren Sie viel Wissenswertes und Spannendes. Quiz und Spiele stärken das Gemeinschaftsgefühl.

Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Freitag, 30. Oktober bis Freitag, 6. November 2020
Leitung: Niki Städeli
Ort: Seminarzentrum Ländli, Oberägeri
Preis: EZ CHF 1'170.-, DZ CHF 980.- (mit WC/Dusche)
EZ CHF 875.- (WC/Dusche auf Etage)
Anmeldeschluss: 15. Juli 2020
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Qigong und Taiji Wochenende

Wir lernen einfache und bewährte Übungen kennen und befassen uns mit grundlegenden, aufrechten Haltungs- und Bewegungsprinzipien, die auch im Alltag hilfreich sind. Die sanften und achtsam ausgeführten Bewegungen fördern die Entspannung, Zentrierung und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Es ist ein Spiel der Balance, das Körper und Geist stärkt, die Lebensenergie „Qi“ zum Fließen bringt und die Gesundheit fördert. Geschichten, Texte und Gespräche über den Hintergrund und die Anwendung im Alltag bereichern das Üben. Vorkenntnisse und besondere Fitness sind nicht erforderlich. Kursbeginn mit dem Mittagessen, Kursende nach einer Kurzsequenz um 11 Uhr.

Daten: Freitag, 24. Januar bis Montag, 27. Januar 2020
Leitung: Hans-Peter Sibler
Ort: Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG
Preis: EZ CHF 430.-, DZ CHF 340.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 290.-, DZ CHF 220.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 25. November 2019
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Wellness-Oase

Das Zentrum Ländli mit seinem Wellness-Bereich ist ein optimaler Ort zum Entspannen. Sowohl als Gruppe als auch einzeln können wir Hallenbad, Whirlpool, Saunalandschaft und Fitnessraum geniessen. Wir beleben Körper, Seele und Geist neu. Zusätzlich verwöhnen wir uns mit wohltuenden Körper- und Atemübungen, Massagen und lernen Wickel herzustellen. Meditationsübungen und viel Bewegung in der Natur bringen Schwung in unseren Körper. Den Boden für unsere (ent-)spannenden Aktivitäten geben uns die gesunde Ernährung des Küchenteams, sowie die von uns hergestellten Smoothies und Pausensnacks. Anreise am Nachmittag, Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Montag, 27. Januar bis Sonntag, 2. Februar 2020
Leitung: Simone Grohrock Stocker
Ort: Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG
Preis: EZ CHF 850.-, DZ CHF 670.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 570.-, DZ CHF 440.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 29. November 2019
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Ayurvedische Detox-Kur NEU

Ein Intensivprogramm mit tiefgehender Reinigung, Entschlackung und Gewichtsreduktion. Die Kur hilft, Alltagsstress abzulegen und zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die nachhaltige Entgiftung stärkt die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem. Die vitalisierenden Behandlungen wirken belebend. Sie empfinden neue Leichtigkeit für Körper, Geist und Seele. Darüber hinaus erwartet Sie ein tägliches Yoga-, Bewegungs- und Entspannungsprogramm sowie die Beratung zum Thema Ernährung und Gesundheit, mit dem Ziel, Ihr ganz persönliches Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten.

Der Kurs beginnt um 14 Uhr und endet nach dem Mittagessen.

Datum: Sonntag, 8. März bis Freitag, 13. März 2020
Leitung: Elisabeth Tockloth, Fachfrau Ayurveda und Yoga
Bettina Visser, Ernährungsberaterin
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ
Preis: EZ CHF 720.-, DZ CHF 650.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 600.-, DZ CHF 480.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 10. Januar 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Meditationswoche NEU

Wir alle brauchen Zeiten der Stille und des Rückzugs, um in der Balance zu bleiben. Wir praktizieren sowohl Meditationen in Ruhe als auch in der Bewegung. Oftmals hilft uns Bewegung, den Geist ruhig werden zu lassen. Wir lernen einfache und doch effektive Körperübungen. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden eine Meditationsform näherzubringen, die zum weiteren Üben im Alltag animiert.

Tägliche Übungssequenzen, inspiriert von der Natur sowie leichte Spaziergänge an diesem geschichtsträchtigen Ort umrahmen das Programm. Anreise am Nachmittag, Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Samstag, 14. März bis Freitag, 20. März 2020
Leitung: Simone Grohrock Stocker
Ort: Seminar- und Bildungszentrum Mattli, Morschach/SZ
Preis: EZ CHF 870.-, DZ CHF 690.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 680.- (mit fliessend Wasser)
Besonderes: inkl. Mittagessen am Abreisetag
Anmeldeschluss: 13. Januar 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Sommerlich leicht

Einsiedelns liebliche Landschaft mit all seinen vielen Ausflugsmöglichkeiten eignet sich hervorragend für diesen Kurs. Spannende Ausflüge, Besichtigungen, Vorträge und Spaziergänge in der Natur sowie am malerischen Sihlsee stehen auf dem Programm. Jeder kann mitmachen und ist willkommen. Die Teilnahme ist auch für die in der Mobilität eingeschränkten Personen möglich, welche noch mit oder ohne Hilfsmittel die öffentlichen Verkehrsmittel benützen können. Zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens runden leichte Bewegungsübungen, gemeinsames Singen und Musizieren im Haus oder draussen am Feuer die erholsamen Tage ab.

Datum: Freitag, 5. Juni bis Montag, 15. Juni 2020
Leitung: Theres Raimondi, Martin Diener
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ
Preis: EZ CHF 1480.-, DZ CHF 1300.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 1100.-, DZ CHF 980.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 3. April 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Qigong und Taiji - Gesundheit und Lebensfreude

Beides sind Bewegungskünste aus dem alten China und bewährte Methoden, um Ausgeglichenheit und Stabilität zu entwickeln. Die langsamen und achtsam ausgeführten Bewegungen steigern den Energiefluss im Körper und bringen den Geist zur Stille. Es ist Konzentration und Entspannung zugleich, führt zu innerer Ruhe, Klarheit, Gelassenheit und zu mehr Lebensfreude und Vitalität. Die Übungen sind Perlen unter den Qigong- und Taiji-Formen, leicht zu erlernen und reich an inneren Bildern. Sie erfahren mehr über diese Lebenskunst und erhalten Tipps fürs eigene Üben zuhause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kursbeginn am Mittag, Abreise nach dem Frühstück.

Datum: Samstag, 11. Juli bis Samstag, 18. Juli 2020
Leitung: Hans-Peter Sibler
Ort: Zentrum Ländli, Oberägeri /ZG
Preis: EZ CHF 980.-, DZ CHF 810.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 720.-, DZ CHF 530.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 11. Mai 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Sommerkurs Aktiv am Ägerisee

Zwei aktive Wochen erwarten Sie! Gemeinsam erkunden wir das malerische Zugerland. Es bieten sich viele schöne Wanderwege für Spaziergänge oder Wanderungen. Der See lädt zu Schifffahrten ein und das Ländli bietet sogar Ruderboote an. Ausflüge in der näheren Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm. Im hauseigenen Schwimmbad bieten wir Wassergymnastik. Am Abend spielen wir und unterhalten uns in gemütlicher Runde. So haben Sie Gelegenheit, neue Freundschaften zu knüpfen oder bestehende zu pflegen. Als krönenden Abschluss feiern wir den Geburtstag unseres Landes. Anreise am Abend, Abreise nach dem Frühstück.

Datum: Sonntag, 19. Juli bis Sonntag, 2. August 2020
Leitung: Doris Blum, Anna Schori
Ort: Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG
Preis: EZ CHF 1980.-, DZ CHF 1650.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 1400.-, DZ CHF 1150.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 18. Mai 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Yoga-Wochenende in Einsiedeln

Abschalten, zu sich kommen, Zeit haben und Yoga machen, eingebettet in eine wunderschöne und kraftspendende Gegend, die uns auftanken lässt. Wir praktizieren achtsam ausgeführte Yogaübungen, sowie Meditation.

Zwischen den Kursblöcken bleibt Zeit, um einen Spaziergang zum See zu unternehmen, Einsiedeln zu entdecken oder die Seele baumeln zu lassen. Dieses Wochenende ist für Einsteiger wie auch für Geübte geeignet.

Datum: Donnerstag, 17. bis Sonntag, 20. September 2020
Leitung: Gabriela Bernet
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 520.-, DZ CHF 475.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 575.-, DZ CHF 525.-
Anmeldeschluss: 16. Juni 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Aktivkurs im Herbst

Einsiedelns liebliche Landschaft lädt uns ein, bunte und entspannende Herbsttage zu geniessen. Verschiedene Ausflüge und Spaziergänge entführen uns in die Natur oder an lokale Anlässe. Tägliche Gymnastik mit leichten Bewegungsübungen, gemeinsames Singen und Musizieren im Haus oder am Feuer runden die erholsamen Tage ab. Jeder kann mitmachen und ist willkommen. Die Teilnahme ist auch für in der Mobilität eingeschränkte Personen möglich, vorausgesetzt, sie können mit oder ohne Hilfsmittel öffentliche Verkehrsmittel benützen.

Anreise am Nachmittag, Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Dienstag, 29. September bis Dienstag, 6. Oktober 2020
Leitung: Theres Raimondi, Lydia Roth
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ
Preis: EZ CHF 950.-, DZ CHF 830.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 720.-, DZ CHF 650.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 27. Juli 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

So bauen Sie Ihre mentale Stärke aus **NEU**

Die heutige Welt stellt nicht viel Zeit für stille Reflexion zur Verfügung. Dabei zahlt es sich aus, sich über Ihre Gedanken, Emotionen und Ihr Verhalten nachzudenken. Überlegen Sie, was Sie morgen besser machen wollen. Lernen Sie mutig und motiviert Ihre nächsten Schritte zu gehen und zu sich zu stehen. Sie erarbeiten sich Ihren persönlichen „Werkzeugkasten“; verschiedene Entspannungstechniken unterstützen den Prozess. Vergessen Sie aber nicht, dass die Entwicklung der mentalen Stärke eine fortlaufende Arbeit ist, die immer Raum für Verbesserungen bietet. Dranbleiben lohnt sich!

Datum: Donnerstag, 8. Oktober bis Sonntag, 11. Oktober 2020
Leitung: Scherhag Anita
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis SBV-Mitglied EZ CHF 550.-, DZ CHF 515.-
Preis Nichtmitglied EZ CHF 615.-, DZ CHF 565.-
Anmeldeschluss: 7. Juli 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Qigong und Taiji Wochenende

Wir lernen einfache und bewährte Übungen kennen und befassen uns mit grundlegenden, aufrechten Haltungs- und Bewegungsprinzipien, die auch im Alltag hilfreich sind. Die sanften und achtsam ausgeführten Bewegungen fördern die Entspannung, Zentrierung und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Es ist ein Spiel der Balance, das Körper und Geist stärkt, die Lebensenergie „Qi“ zum Fließen bringt und die Gesundheit fördert. Geschichten, Texte und Gespräche über den Hintergrund und die Anwendung im Alltag bereichern das Üben. Vorkenntnisse und besondere Fitness sind nicht erforderlich. Kursbeginn mit dem Mittagessen, Kursende nach einer Kurzsequenz um 11 Uhr.

Daten: Freitag, 16. Oktober bis Montag, 19. Oktober 2020
Leitung: Hans-Peter Sibler
Ort: Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG
Preis: EZ CHF 430.-, DZ CHF 340.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 290.-, DZ CHF 220.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 14. August 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Ayurveda, selbstbestimmte Gesundheit für Ihr Leben

Dieser Kurs ist für Sie genau richtig, wenn Sie schon immer wissen wollten, was Ayurveda Ihnen bieten kann. Beim Zubereiten ayurvedischer Köstlichkeiten entdecken Sie neue Möglichkeiten von Gesundheit und Genuss, lernen sich und Ihre Konstitution kennen.

Verbinden Sie Ayurveda auch mit wunderbaren Ölmassagen? Entdecken Sie die faszinierende Welt der Kräuteröle. Erleben Sie sanfte Berührungen auf der Haut, während Sie in einen Zustand der absoluten Entspannung gleiten. Oder lassen Sie sich ganz einfach von Ihrer Intuition leiten und werden Eins mit der Massage, die Sie sich selber geben. Kursbeginn um 14 Uhr, Kursende nach dem Frühstück.

Datum: Sonntag, 15. November bis Donnerstag, 19. November 2020
Leitung: Elisabeth Tockloth, Bettina Visser
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ
Preis: EZ CHF 580.-, DZ CHF 530.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 490.- (mit Etagedusche)
Anmeldeschluss: 18. September 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Abschliessen, bewegen und geniessen

.. das Jahr in der wohltuenden Gemeinschaft einer Kurs-Gruppe ausklingen lassen und das neue Jahr kraftvoll beginnen - was wollen Sie mehr? Gemeinsames Singen und Einüben von Tänzen sowie Spaziergänge stehen auf dem Tagesprogramm. Dazu werden Sie interessante Ausflüge unternehmen und können im Rahmen von Gesprächsrunden Gedanken austauschen. Das Hotel Allegro oberhalb des Sihlsees bietet schöne, freundliche Zimmer, feines Essen und eine grosszügige Parkanlage. Lassen Sie sich dort zum Jahreswechsel verwöhnen. Anstatt allein zu sein, erleben Sie eine im wahrsten Sinne des Wortes bewegende Zeit in Gemeinschaft.

Datum: Samstag, 26. Dezember 2020 bis Samstag, 2. Januar 2021
Leitung: Roland Gruber, Rosmarie Willa
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ
Preis: EZ CHF 950.-, DZ CHF 830.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 720.-, DZ CHF 650.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 26. Oktober 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

KULINARISCHES UND GENUSS

Kochkurs im Frühsommer

Leicht und bekömmlich in den Sommer!

In diesem Kurs wollen wir unseren Geschmacksinn mit frühlingshaften und sommerlichen Düften und Produkten anregen. Wir kochen mit regionalen und saisonalen hochwertigen Erzeugnissen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits einige Kocherfahrung mitbringen und soll sie ermutigen, zuhause im Alltag ungewohnte Kombinationen auszuloten und anzuwenden. Auf persönliche Wünsche gehen wir gerne ein (Bitte vorgängig anmelden).

Datum:	Donnerstag, 21. Mai bis Sonntag, 24. Mai 2020
Leitung:	Beat Wyss
Ort:	Hotel Meiringen, Meiringen
Preis SBV-Mitglied	EZ CHF 540.-, DZ CHF 430.-
Preis Nichtmitglied	EZ CHF 595.-, DZ CHF 475.-
Anmeldeschluss:	13. März 2020
Veranstalter:	SBV, 031 390 88 37
Spezielles:	Im Kurspreis sind das Zimmer/Frühstück und das gemeinsam zubereitete Abendessen inbegriffen

Kochkurs im Herbst

Den Herbst mit seinen vielseitigen Facetten kennenlernen:

Herbstliches Gemüse und Früchte, Wildbret, Pilze und natürlich die besonderen Herbst-Desserts. Wir kochen mit regionalen und saisonalen hochwertigen Erzeugnissen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits einige Kocherfahrung mitbringen und soll sie ermutigen, zuhause im Alltag ungewohnte Kombinationen auszuloten und anzuwenden. Auf persönliche Wünsche gehen wir gerne ein (Bitte vorgängig anmelden).

Datum:	Donnerstag, 24. bis Sonntag, 27. September 2020
Leitung:	Beat Wyss
Ort:	Hotel Meiringen, Meiringen
Preis SBV-Mitglied	EZ CHF 540.-, DZ CHF 430.-
Preis Nichtmitglied	EZ CHF 595.-, DZ CHF 475.-
Anmeldeschluss:	10. Juli 2020
Veranstalter:	SBV, 031 390 88 37
Spezielles:	Im Kurspreis sind das Zimmer/Frühstück und das gemeinsam zubereitete Abendessen inbegriffen

MUSIK UND TANZ

Tango Argentino (März)

Tango Argentino – ein sinnlicher Tanz, der unseren Körper kommunizieren lässt. An diesem Seminarwochenende beschäftigen wir uns mit den Grundelementen des Tango Argentino. Nebst der Befähigung zum Tango Argentino-Tanzen stärken die Teilnehmenden ihre Fähigkeit der Körperkontrolle, speziell im Gleichgewichtsbereich und der Motorik sowie der Sicherheit der Bewegung als Ganzes. Der soziale Aspekt des Dialogs und der Kontaktaufnahme mit unterschiedlichen Tanzpartnerinnen und Tanzpartnern ist äusserst bereichernd und stärkt das eigene Selbstwertgefühl.

Datum: Freitag, 20. März bis Sonntag, 22. März 2020
Leitung: Dinah Ehram, Markus Grunder
Ort: Bethanien, St. Niklausen
Preis: EZ mit WC CHF 345.- (Dusche auf Etage)
EZ (mit Führhund) CHF 300.- (WC/Dusche auf Etage)
DZ mit WC/Dusche CHF 360.-
Anmeldeschluss: 15. Januar 2020
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Paartanz

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, Marsch, Cha-Cha-Cha: Sie bestimmen zu Kursbeginn, welche Paartänze Sie üben wollen. Dabei erlernen Sie jeweils die Grundschrirte und einige Figuren und üben spielerisch zu führen und zu folgen. Ohne den Spass an der Musik zu vernachlässigen, arbeiten Sie an Haltung, Gleichgewichtssinn und Koordination.

Datum: Sonntag, 5. April bis Samstag, 11. April 2020
Leitung: Rita Dubach
Ort: Hotel Kristall Saphir, Saas-Almagell
Preis SBV-Mitglied EZ CHF 1250.-, DZ CHF 1170.-
Preis Nichtmitglied EZ CHF 1375.-, DZ CHF 1287.-
Anmeldeschluss: 31. Januar 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37
Spezielles: Die sehenden Partner bezahlen den gleichen Kurspreis

Eine Reise in die Welt der Gedichte und Lieder

Wir begeben uns gemeinsam auf eine Reise durch die Welt der Gedichte und Lieder. Die Stimme ist eines unserer wichtigsten Ausdrucksmittel. Rhythmisch-spielerisch üben wir gezielt an Stimme, Sprechen und Stimmbildung, auch mit Atem- und leichten Bewegungsübungen. Perlen der klassischen Weltliteratur gehen wir sprechend im Chor oder nach Wunsch einzeln an. Eigene Gedichte haben Raum. Lauschend treten wir a cappella in die Welt des klassischen Volksliedes ein (keine Populärmusik). Ein Kurs, der zur Besinnung einlädt.

Datum: Donnerstag, 21. Mai bis Sonntag, 24. Mai 2020
Leitung: Judith Vera Bützberger
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 540.-, DZ CHF 495.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 590.-, DZ CHF 545.-
Anmeldeschluss: 20. Februar 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Bauchtanz-Wochenende

Kein anderer Tanz verbindet Technik, Gefühl und Ausdruck auf eine so weibliche Art und Weise wie der Bauchtanz. Dieser Tanz ist weit mehr als Technik: er macht Freude, hält fit und fördert Kondition und Koordination. Das zeitgemässe Unterrichtskonzept des Kurses ermöglicht Anfängerinnen eine solide Basis und Fortgeschrittenen rasche Lernerfolge. Auf körperschonende Ausführung der Bewegungen wird besonders geachtet. Im Kurs kommt auch die Vermittlung der kulturellen Hintergründe von Musik und Rhythmen nicht zu kurz.

Datum: Freitag, 21. August bis Sonntag, 23. August 2020
Leitung: Marie-Anne Scherrer
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 400.-, DZ CHF 370.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 440.-, DZ CHF 410.-
Anmeldeschluss: 20. Mai 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Shall we dance - Darf ich bitten? NEU

Walzer, Discofox, Salsa, Cha-Cha-Cha, Jive.. : Paartanz ist voll im Trend! Dieser Kurs ist offen für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene. Sie lernen Führen und geführt werden, Körperspannung und Körperhaltung und trainieren ganz nebenbei Ihren Gleichgewichtssinn sowie die Koordination.

Sie haben die Möglichkeit, sich allein anzumelden oder einen Partner mitzubringen. Als Rahmenprogramm bieten sich Spaziergänge am und um den Ägerisee und natürlich der hauseigene Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sprudelbad und Sauna, an.

Anreise am Nachmittag, Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Sonntag, 20. bis Samstag, 26. September 2020
Leitung: Dominik Blunschi, Gisela Wasem
Ort: Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG
Preis: EZ CHF 890.-, DZ CHF 760.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 580.-, DZ CHF 440.- (mit Lavabo,
Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 20. Juli 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Tango Argentino (Oktober)

Tango Argentino – ein sinnlicher Tanz, der unseren Körper kommunizieren lässt.

An diesem Seminarwochenende beschäftigen wir uns mit den Grundelementen des Tango Argentino. Nebst der Befähigung zum Tango Argentino-Tanzen stärken die Teilnehmenden ihre Fähigkeit der Körperkontrolle, speziell im Gleichgewichtsbereich und der Motorik sowie der Sicherheit der Bewegung als Ganzes. Der soziale Aspekt des Dialogs und der Kontaktaufnahme mit unterschiedlichen Tanzpartnerinnen und Tanzpartnern ist äusserst bereichernd und stärkt das eigene Selbstwertgefühl.

Datum: Freitag, 23. Oktober bis Sonntag, 25. Oktober 2020
Leitung: Dinah Ehrsam, Markus Grunder
Ort: Bethanien, St. Niklausen
Preis: EZ mit WC CHF 345.- (Dusche auf Etage)
EZ (mit Führhund) CHF 300.- (WC/Dusche auf Etage)
DZ mit WC/Dusche CHF 360.-
Anmeldeschluss: 15. August 2020
Veranstalter: SBb, 031 380 10 70

Music is life

Eine in jedem Jahr unvergessliche Musikwoche. Wir singen und spielen Musik aus der Schweiz und anderen Regionen, von Volkslied bis Pop und Swing. Am Vormittag gemeinsames Singen, Rhythmus und Perkussion. Am Nachmittag getrennte Gesangs- und Instrumentalensembles. Gegen Ende der Woche kommen beide Gruppen zu gemeinsamen Proben zusammen. Am Freitag um 18 Uhr gibt es ein Werkstattkonzert.

Das Rahmenprogramm: ein Konzertbesuch, ein gemeinsamer Spaziergang, ein Spielabend und tägliche Möglichkeiten, zusammensitzen und sich auszutauschen. Die Liedtexte liegen in Punkt- und Schwarzschrift vor. Kursbeginn mit dem Mittagessen, Abreise nach dem Mittagessen.

Datum: Samstag, 24. Oktober bis Samstag, 31. Oktober 2020
Leitung: Ruth Bieri, Irene Gehring
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ
Preis: EZ CHF 930.-, DZ CHF 840.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 810.-, DZ CHF 760.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 24. August 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Tanzend durch Griechenland **NEU**

In diesem Workshop werden Sie auf eine tänzerische und musikalische Reise durch verschiedene Regionen Griechenlands entführt. Sie entdecken Melodien und Tanzschritte wie sie heute noch von den Griechen bei Dorffesten, Hochzeiten und vielen andern Gelegenheiten gesungen und getanzt werden. Die Philosophie des Volkstanzes ist, Leute jeden Alters, mit verschiedensten Hintergründen, zu vereinen. Entsprechend sind sowohl Anfänger wie auch erfahrene Tänzer und Tänzerinnen willkommen, die Vielfalt der griechischen Tänze zu entdecken und sich von Griechenlands Reichtum an Traditionen beeindruckt zu lassen.

Datum: Freitag, 27. bis Sonntag, 29. November 2020
Leitung: Gabriella Eisenring
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln
Preis SBV-Mitglied EZ CHF 400.-, DZ CHF 370.-
Preis Nichtmitglied EZ CHF 440.-, DZ CHF 410.-
Anmeldeschluss: 26. August 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

KREATIVITÄT UND HANDWERK

Kreativkurs im Frühling

Möchten Sie eine neue Handarbeitstechnik erlernen oder eigene Ideen kreativ umsetzen? Dann ist das der richtige Kurs für Sie. Wir stellen Frühlingsdekorationen aus verschiedenen Naturmaterialien her: Weben, Knetbeton, Mosaik, Perlenschmuck u.a. Sie haben auch die Möglichkeit, Lichterketten herzustellen, kleinere Gegenstände aus Holz zu bearbeiten und Vieles mehr. Auch selbst mitgebrachtes Material ist willkommen. Lassen Sie sich überraschen, es hat bestimmt für alle etwas dabei. Ein Ausflug, leichte Gymnastik und tägliches Spazieren in Einsiedelns schöner Umgebung ergänzen das Programm. Anreise abends, Abreise nach dem Mittagessen.

Datum: Samstag, 28. März bis Sonntag, 5. April 2020
Leitung: Theres Raimondi
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ
Preis: EZ CHF 1090.-, DZ CHF 930.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 820.-, DZ CHF 730.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 27. Januar 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Silbergiessen mit Sepiaguss **NEU**

Sie stellen mit einer alten Giessmethode- dem Sepiaguss- aus 925 Silber Fingerringe von A-Z selber her. Jeder Ring wird ein einmaliges Unikat, das ganz nach eigenen Ideen gestaltet wird. Sie bestimmen die Form des Ringes fertigen zuerst eine Kopie aus Gusswachs an. Danach machen Sie die Gussform, schmelzen das Silber, giessen den Ring und schlussendlich wird die Oberfläche des Ringes nach Geschmack bearbeitet. Das typische Sepia-Muster zeichnet sich an der Oberfläche des Ringes ab und macht ihn einzigartig. Der Zufall redet auch immer ein Wörtchen mit.

Datum: Samstag, 4. Juli und Sonntag, 5. Juli 2020
Leitung: Maya Friedli
Ort: Pestalozzischulhaus, Burgdorf
SBV Preis Mitglied: CHF 105.- inkl. Material und Mittagessen
Preis Nichtmitglied: CHF 125.- inkl. Material und Mittagessen
Anmeldeschluss: 25. Mai 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37
Spezielles: Dieser Kurs ist ohne Übernachtung! Bei der Suche einer Unterkunft sind wir gerne behilflich.

Kreativkurs im Sommer **NEU**

Das schöne Werkatelier in Einsiedeln ist ideal für freies und kreatives Schaffen. Z.B. für die Herstellung eines Mobiles aus Lavendelsträusschen, einer Tür-, Wand- oder Fensterdeko. Oder wie wäre es mit einer kleinen Pflanzkugel oder einem Windlicht aus Knetbeton? Im Angebot stehen auch 3D Pflanzenbilder, Blumenschalen aus Gips, diverse Skulpturen u.v.m. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Eigene Ideen sind ebenfalls willkommen.

Ein Ausflug, leichte Gymnastik und tägliches Spazieren in Einsiedelns schöner Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm. Der Kurs beginnt um 17 Uhr mit dem Apéro und endet nach dem Mittagessen.

Datum: Montag, 3. August bis Samstag, 8. August 2020
Leitung: Theres Raimondi
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ
Preis: EZ CHF 680.-, DZ CHF 620.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 550.-, DZ CHF 430.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 5. Juni 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Kreative Flechtwoche

Neue Erfahrungen sammeln und eigene Ideen verwirklichen. 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? Gefördert und trainiert werden Handfertigkeit, Formenverständnis, Feinmotorik, Vorstellungsvermögen, Orientierung am Objekt und Umgang mit Werkzeugen. Während sechs Stunden pro Tag möchten wir unsere Zeit optimal nutzen. Ihre Fähigkeiten werden selbstverständlich berücksichtigt.

Datum: Sonntag, 18. Oktober bis Samstag, 24. Oktober 2020
Leitung: Urs Schwarz
Ort: Hotel Hirschen, Langnau
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 980.-, DZ CHF 920.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 1080.-, DZ CHF 1010.-
Anmeldeschluss: 14. August 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Kreatives Einstimmen in die Adventszeit

Die Adventszeit ist die Zeit des Wartens, der Düfte, und die Zeit, Geschenke für seine Liebsten herzustellen. Unter professioneller Anleitung können gezeigte oder eigene Ideen umgesetzt werden. Engel aus diversen Materialien wie Perlen, Mosaiksteine, Papiergarn, Fimo, Wolle, Stoff, Seide u.a. möchten von Ihnen verarbeitet werden. Mit besinnlichen Geschichten und Liedern stimmen wir uns auf die Weihnachtszeit ein und feiern gemeinsam den ersten Adventssonntag. Ein Besuch auf dem zauberhaften Weihnachtsmarkt in Einsiedeln darf nicht fehlen. Ein Konzertbesuch, tägliche Gymnastik und Spaziergänge runden das Programm ab. Kursbeginn mit dem Apéro vor dem Nachtessen, Abreise nach dem Mittagessen.

Datum: Samstag, 28. November bis Sonntag, 6. Dezember 2020
Leitung: Theres Raimondi
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ
Preis: EZ CHF 1080.-, DZ CHF 950.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 820.-, DZ CHF 740.- (mit Lavabo,
Etagendusche)
Anmeldeschluss: 25. September 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Kreativgruppe

Vielfältig. Lehrreich. Sozial.

In der Kreativgruppe treffen Sie sich wöchentlich oder 14-tägig in geselliger Atmosphäre.

Ob Stricken, Häkeln, Speckstein bearbeiten, Filzen, Karten gestalten, Stäbli-Weben, Seidenmalen, Holz bearbeiten, Schmuck herstellen...

Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und dabei werden Sie von einem kompetenten Kursteam unterstützt.

Die kreativen Aktivitäten sind auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt und werden dem Alter angepasst.

Datum:	Wöchentlich oder 14-tägig Wochentag abhängig vom Kursort
Leitung:	Abhängig vom Kursort
Ort:	Aarau, Basel, Bern, Biel, Burgdorf, Chur, Freiburg, Luzern, Rapperswil, Spiez, Thun, Weinfelden, Winterthur, Zürich
Preis inkl. MWST:	CHF 100.00 pauschal pro Jahr exkl. Material
Anmeldeschluss:	Anmeldung laufend, Schnuppernachmittag erforderlich
Veranstalter:	SBV, 031 390 88 29

KULTUR, NATUR UND SPIEL

Kulturmomente **NEU**

Der Kurs bringt uns lebendige Begegnung mit der klassischen europäischen Hochkultur. Wir erfahren mehr über Meisterwerke der klassischen Musik, der Weltliteratur und dem Theater. Wir beleuchten die klassische Kulturwelt im Zusammenhang mit der Weltgeschichte, den Lebensbildern der Kunstschaffenden und dem sozialen Umfeld der jeweiligen Epochen. Ein Ausflug und das Hörerlebnis eines Kulturveranstaltes stehen ebenfalls auf dem Programm. Ergänzend zum geistigen Erlebnis wollen wir auch den Körper pflegen. Zur Auswahl stehen leichte Wanderungen und Spaziergänge, Schwimmen und Tanzen.

Anreise am Nachmittag, Kursende nach dem Mittagessen.

Datum: Sonntag, 2. Februar bis Samstag, 8. Februar 2020
Leitung: Judith Vera Bützberger
Ort: Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG
Preis: EZ CHF 850.-, DZ CHF 670.- (mit Dusche/WC)
EZ CHF 570.-, DZ CHF 440.- (mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)
Anmeldeschluss: 2. Dezember 2019
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Auf nach Assisi! **NEU**

Unser Angebot richtet sich an sehbehinderte und blinde Menschen, die sich in besonderer Weise auf den Ort Assisi einlassen möchten, auf den Geist von Klara und Franziskus und auch ein Stück Italianità. Organisiert und geleitet wird die Reise von der Franziskanischen Gemeinschaft Deutsche Schweiz, in enger Zusammenarbeit mit der CAB. Sie bezahlen nur Ihre eigenen Reisekosten.

Im Preis inbegriffen sind Reise, Halbpension, sämtliche Eintritte und Führungen und auch Ihre Begleitung, die wir gerne für Sie organisieren. Wir reisen mit dem Car, je nach Teilnehmerkreis ab Zürich oder Luzern.

Datum: Sonntag, 3. bis Sonntag, 10. Mai 2020
Leitung: Nadia Rudolf von Rohr, Monika Hug
Ort: Hotel La Rocca , Assisi/Italien
Preis: EZ CHF 1250.- (mit Dusche/WC)
DZ CHF 1100.- (mit Dusche/WC)
Anmeldeschluss: 10. Februar 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Vogelstimmenkurs

Vogelstimmen - wir tauchen in eine faszinierende akustische Welt ein. In Theorie und Praxis lernen wir die typischen Merkmale verschiedener Vogelgesänge kennen. Viele Vogelarten sind an ganz bestimmte Lebensräume gebunden. Im Siedlungsraum hören wir Hausrotschwanz, Türkentaube und Mauersegler. Im Auenwald suchen wir nach Nachtigall und Pirol. Im offenen Gelände lauschen wir der Feldlerche. Goldhähnchen, Tannenmeise und Zaunkönig vernehmen wir im Mischwald. Auf unseren Exkursionen werden wir uns an vielen weiteren Vogelstimmen erfreuen! Der Kurs richtet sich an Leute, welche sich gerne draussen in der Natur aufhalten, Freude am Gesang der Vögel haben und ihr Wissen auf diesem Gebiet erweitern wollen. Der Kurs eignet sich für Anfänger/innen und wie auch für Leute mit Vorkenntnissen. Die Teilnehmenden sollten gut zu Fuss sein.

Datum: Donnerstag, 7. Mai bis Sonntag, 10. Mai 2020
Leitung: Jürg Hostettler, Erika Weber
Ort: Hotel Schiff am See, Murten
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 755.-, DZ CHF 710.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 830.-, DZ CHF 780.-
Anmeldeschluss: 28. Februar 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Kulturknaller mit den Thuner Seefestspielen **NEU**

Zum 5. Mal findet der Kulturknaller nun statt – diesmal an einem anderen Ort: am Thunersee. Wir erkunden ein paar Schlösser der Region, lassen uns zurückversetzen in frühere Zeiten im Freilichtmuseum Ballenberg, geniessen Thun bei einem Stadtrundgang und den Thunersee zu Schiff. Als Highlight des diesjährigen Kulturknallers besuchen wir die Thuner Seefestspiele. In dieser wunderbaren Kulisse wird das Musical «Io senza te» mit den Liedern des bekannten Schweizer Trios Peter, Sue & Marc aufgeführt. Im Vorfeld wird es eine haptische Führung hinter den Kulissen geben und während der Aufführung steht eine Audiodeskription zur Verfügung. Anreise am Mittag, Abreise nach dem Frühstück.

Datum: Donnerstag, 13. August bis Montag, 17. August 2020
Leitung: Gabi Waber
Ort: Hotel Alpha, Thun/BE
Preis: EZ CHF 780.-, DZ CHF 690.- (mit Dusche/WC)
(inkl. VP und Rahmenprogramm, Freitag und Sonntag Mittagessen nicht inkl. wegen Tagesausflug)
Anmeldeschluss: 12. Juni 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Kultur- und Wanderwoche Tessin

Diese Kultur- und Wanderwoche in der Schweizer Sonnenstube soll unserer körperlichen und mentalen Fitness dienen. Gemeinsam werden wir die nähere Umgebung von Lugano erkunden, schöne und eher leichtere Wanderungen sowie gemeinsame Ausflüge unternehmen (eventuell auch per Schiff). Auch im Nordic Walking kann man sich versuchen. Wir werden viel über die italienische Sprache, die Tessiner Kultur, die Geschichte und über die Geographie dieser schönen Region erfahren. Unser Gastgeber wird uns mit einheimischen Köstlichkeiten verwöhnen. Ein Spielabend sowie gemeinsame Lektüre runden diese erholsamen Tessiner Tage ab. Anreise abends, Abreise nach dem Frühstück.

Datum: Samstag, 22. August bis Samstag, 29. August 2020
Leitung: Anna Schori, Erwachsenen Sportleiterin esa
Ort: Hotel Colorado, Lugano/TI
Preis: EZ CHF 1050.-, DZ CHF 945.- (mit Dusche/WC)
Anmeldeschluss: 26. Juni 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Kräuterkunde auf der Alp **NEU**

Wir wandern und pflücken Wildkräuter. Dabei lernen wir den achtsamen Umgang beim Sammeln in der freien Natur. Wir beachten die Naturgesetze und die Bestimmungen, die beim Sammeln wichtig sind. Aus den gesammelten Wildkräutern kochen wir in einer gemütlichen Alphütte mit Holzofen ein Menü, das wir gemeinsam geniessen werden. Ihre persönlichen Fragen über die Heilkraft der Kräuter werden an diesem Workshop auch ihren Platz haben und beantwortet werden.

Begleitpersonen sind erwünscht und profitieren vom gleichen Preis.
1:1 Begleitung, Schwierigkeitsgrad der Wanderung: leicht

Datum: Freitag, 28. August bis Sonntag, 30. August 2020
Leitung: Katharina Reichmuth
Ort: Berghotel Alp Sellamatt, Alt St. Johann
Preis SBV-Mitglied: EZ CHF 440.-, DZ CHF 420.-
Preis Nichtmitglied: EZ CHF 485.-, DZ CHF 460.-
Anmeldeschluss: 26. Juni 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Kulturtag am Zürichsee NEU

Im inklusiven Gartenprojekt «Grüne Freiräume für alle!» in Wädenswil wurden innovative Gestaltungsmethoden umgesetzt. Beim Flanieren durch blühende Gärten erfahren wir mehr über die Lebenszusammenhänge von Pflanzen, Tieren und Menschen. Unsere Gartenführung wird ergänzt durch eine feine Degustation.

Nach dem Mittagessen gelangen wir mit dem Schiff nach Rapperswil-Jona. Auf dem Altstadttrundgang besuchen wir die Rosengärten. Der Duftrosengarten – er wurde speziell für sehbehinderte und blinde Menschen errichtet – überrascht uns mit intensiv duftenden Blüten.

Datum:	Freitag, 4. September 2020
Leitung:	Brigitte Hofer
Ort:	Wädenswil / Rapperswil-Jona
Preis:	CHF 50.-, inkl. Mittagessen
Anmeldeschluss:	1. Juli 2020
Veranstalter:	SBb, 031 380 10 70

SPRACHEN UND KOMMUNIKATION

Erfolgreich bewerben **NEU**

Optimieren Sie Ihr Bewerbungsdossier und entwickeln Sie Ihre eigene Bewerbungsstrategie! Mit einem aussagekräftigen Lebenslauf und einem motivierenden Brief präsentieren Sie sich gut im Bewerbungsverfahren und erhöhen Ihre Chancen auf ein Vorstellungsgespräch. Finden Sie in unserem neuen Kurs eine Antwort auf die Frage, wann und wie Sie Ihre Sehbehinderung, Ihr Leistungsvermögen und den Umgang damit kommunizieren.

Datum:	Freitag, 28. Februar und Freitag, 20. März 2020
Leitung:	Rolf Summermatter
Ort:	SBV-Beratungsstelle Zürich
Preis	CHF 195.00 inkl. Mittagessen
Preis für RAV und IV	CHF 780.00 inkl. Mittagessen (Vollkostenpreis)
Anmeldeschluss:	24. August 2020
Veranstalter:	SBV, 031 390 88 37

Tastfan - Fantast

Achtung: Braille kann süchtig machen!

Sie möchten sich an das Geheimnis „Braille“ herantasten und Näheres über die Blindenschrift erfahren, beim Jassen entspannt die Augen schliessen, CDs und Gewürze anschreiben, bereits Gelerntes auffrischen oder einfach Zeit zum Lesen und Schreiben haben? Sie wollen 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: in dieser Woche haben Sie Zeit, sich Ihren Wünschen entsprechend in die Welt der Punkte zu vertiefen. Wir freuen uns auf lesehungrige Finger.

Datum:	Montag, 27. April bis Samstag, 2. Mai 2020
Leitung:	Regula Schütz und Hanni Wüthrich
Ort:	Hotel Artos, Interlaken
Preis SBV-Mitglied	EZ CHF 855.-, DZ CHF 750.-
Preis Nichtmitglied	EZ CHF 940.-, DZ CHF 825.-
Anmeldeschluss:	15. Februar 2020
Veranstalter:	SBV, 031 390 88 37

Videobewerbung **NEU**

Wollen Sie sich mit Ihrer Bewerbung von den üblichen Dossiers abheben? Möchten Sie zeigen, dass sehbehinderte Menschen gleichwertig – mit Hilfsmitteln anders – arbeiten können? Auf innovative Weise präsentieren Sie Arbeitgebern mit einem persönlichen Profil neben Ihren fachlichen Kompetenzen und beruflichen Erfahrungen auch Ihren realitätsnahen Umgang mit Hilfsmitteln (z.B. JAWS, Braille) im Arbeitsalltag. Zeigen Sie Ihre Arbeitskompetenz!

Erstellen Sie Ihre Videobewerbung in drei Schritten:

Drehbuch erfassen mittels Vorlage

½ Tag Workshop: Kurzprofil optimieren, Auftritt trainieren

Videodreh: Präsentation ihrer Arbeitsweise mit Hilfsmitteln am Ort Ihrer Wahl

Datum: Montag, 4. Mai 2020
Leitung: Fabienne Hostettler (Beraterin frac)
Video: Mireil Lehmann, Dirk Weiss (thecreativway)
Ort: frac, Murtenstrasse 7, 2502 Biel
Preis: CHF 195.00
Preis für RAV und IV: CHF 750.00 (Vollkostenpreis)
Anmeldeschluss: 10. April 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Erfolgreich bewerben **NEU**

Optimieren Sie Ihr Bewerbungsdossier und entwickeln Sie Ihre eigene Bewerbungsstrategie! Mit einem aussagekräftigen Lebenslauf und einem motivierenden Brief präsentieren Sie sich gut im Bewerbungsverfahren und erhöhen Ihre Chancen auf ein Vorstellungsgespräch. Finden Sie in unserem neuen Kurs eine Antwort auf die Frage, wann und wie Sie Ihre Sehbehinderung, Ihr Leistungsvermögen und den Umgang damit kommunizieren.

Datum: Donnerstag, 10. September und
Donnerstag, 24. September 2020
Leitung: Rolf Summermatter
Ort: Fokus plus – Fachstelle Sehbehinderung, Olten
Preis: CHF 195.00 inkl. Mittagessen
Preis für RAV und IV: CHF 780.00 inkl. Mittagessen (Vollkostenpreis)
Anmeldeschluss: 24. August 2020
Veranstalter: SBV, 031 390 88 37

Videobewerbung **NEU**

Wollen Sie sich mit Ihrer Bewerbung von den üblichen Dossiers abheben? Möchten Sie zeigen, dass sehbehinderte Menschen gleichwertig – mit Hilfsmitteln anders – arbeiten können? Auf innovative Weise präsentieren Sie Arbeitgebern mit einem persönlichen Profil neben Ihren fachlichen Kompetenzen und beruflichen Erfahrungen auch Ihren realitätsnahen Umgang mit Hilfsmitteln (z.B. JAWS, Braille) im Arbeitsalltag. Zeigen Sie Ihre Arbeitskompetenz!

Erstellen Sie Ihre Videobewerbung in drei Schritten:

Drehbuch erfassen mittels Vorlage

½ Tag Workshop: Kurzprofil optimieren, Auftritt trainieren

Videodreh: Präsentation ihrer Arbeitsweise mit Hilfsmitteln am Ort Ihrer Wahl

Datum:	Montag, 19. Oktober 2020
Leitung:	Fabienne Hostettler (Beraterin frac)
Video:	Mireil Lehmann, Dirk Weiss (thecreativway)
Ort:	frac, Murtenstrasse 7, 2502 Biel
Preis:	CHF 195.00
Preis für RAV und IV:	CHF 750.00 (Vollkostenpreis)
Anmeldeschluss:	27. September 2020
Veranstalter:	SBV, 031 390 88 37

SPEZIELLE KURSANGEBOTE

Autofahrkurse

Auf dem Gelände des Verkehrssicherheitszentrums Weinfelden bietet sich Ihnen die Möglichkeit, mit Fahrlehrern in Fahrschulfahrzeugen einen Tag lang selber zu fahren. Nach kurzem Kennenlernen des Fahrlehrers geht es in 2er-Teams zügig in die Autos, um abwechselnd Zeit hinter dem Steuer verbringen zu können. Neben dem Vergnügen soll ein Gefühl und grösseres Verständnis für Autos im täglichen Strassenverkehr erlangt werden. Anreise zum Abendessen, Abreise nach dem Frühstück.

Daten: Donnerstag, 5. März bis Samstag, 7. März 2020
 Freitag, 8. Mai bis Sonntag, 10. Mai 2020
 Donnerstag, 1. Oktober bis Samstag, 3. Oktober 2020

Leitung: Gabi Waber

Ort: Bildungszentrum Arenenberg, Salenstein/TG

Preis pro Kurs: EZ CHF 310.-, DZ CHF 260.- (mit Dusche/WC)

Anmeldeschluss: 6. Januar / 9. März / 3. August 2020

Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

KURSE FÜR TAUBBLINDE UND HÖRSEHBEHINDERTE

Frühlingskurs

Dieses Kursangebot richtet sich an hörsehbehinderte und taubblinde Menschen, die sich gerne kreativ ausdrücken und bewegen. Durch Malen und Gestalten haben Sie die Möglichkeit, unter der Anleitung der Kursleitung und unseren Begleitpersonen eigene Gegenstände herzustellen. Tägliche Spaziergänge, Gymnastik im und ums Haus sowie Ausflüge in der näheren Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm.

Der Kurs beginnt am Ostersonntag mit einem Apéro vor dem Abendessen. Abreise ist nach dem Frühstück.

Datum: Sonntag, 12. April bis Sonntag, 19. April 2020
Leitung: Theres Raimondi
Ort: Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ
Preis: EZ CHF 910.-, DZ CHF 805.- (mit Dusche/WC)
Anmeldeschluss: 14. Februar 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Bewegung und Sport

Dieses Angebot richtet sich ausschliesslich an bewegungsfreudige, hörsehbehinderte und taubblinde Menschen. Wir bieten ein tägliches, abwechslungsreiches Programm mit Sport und Bewegung an. Wandern, Walking, Wassergymnastik, Bewegung und Fitness im und ums Haus werden Sie entspannen und für den Alltag stärken. Eine in Sport und Kommunikation gut ausgebildete Begleitperson stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ein Ausflug im schönen Zugerland sowie der schöne, hauseigene Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna, Dampfbad, Whirlpool und Fitnessraum, aber auch die hervorragende Küche des Hauses runden die Kurswoche ab. Anreise am Abend, Abreise nach dem Frühstück.

Datum: Samstag, 19. September bis Samstag, 26. September 2020
Leitung: Joachim Schmid
Ort: Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG
Preis: EZ CHF 910.-, DZ CHF 805.- (mit Dusche/WC)
Anmeldeschluss: 17. Juli 2020
Veranstalter: CAB, 044 466 50 66

Weitere Kursangebote

Bildungs- und Begegnungszentren

Die Bildungs- und Begegnungszentren (BBZ) in Bern, Lausanne, Luzern, St. Gallen und Zürich bieten regelmässig Kurse an.

Mehr Informationen: www.sbv-fsa.ch/bbz.

Kreativgruppen

In den 22 Kreativgruppen stehen kreatives Gestalten, Handarbeiten und Handwerken im Vordergrund. Die Teilnehmenden setzen ihre Ideen um und entwickeln neue, an ihre Sehbehinderung angepasste Techniken. Das gesellige Beisammensein und der Austausch mit anderen sehbehinderten Personen sind für die meisten Teilnehmenden ebenso wichtig.

Mehr Informationen: www.sbv-fsa.ch/kreativgruppen, Stelle für Kreativgruppen, Tel. 031 390 88 29, E-Mail: kreativgruppen@sbv-fsa.ch.

Regionale Kurse

Alle drei Veranstalter dieses Programms bieten fortlaufend regionale Kurse an. Mehr Informationen erhalten Sie bei der jeweiligen Organisation. Die Kontaktangaben sind auf der Rückseite dieses Programms ersichtlich.

Cours romands

Le programme des cours pour la Suisse romande est disponible au secrétariat romand au 021 651 60 60 ou au 031 390 88 27 (cours@sbv-fsa.ch).

3. Jass- und Bowlingmeisterschaft

Das OK der Jass- und Bowlingmeisterschaft organisiert auch dieses Jahr wieder vom 6.-8. November 2020 die Jass- und Bowlingmeisterschaft in Spreitenbach. Mehr Informationen und Anmeldung: OK Jass- und Bowlingmeisterschaft, Erika Weber, Tel. 079 733 15 44

Apfelschule – Dein Zugang zu Smartphone und Co

Die Apfelschule hilft dir beim Einstieg und zeigt dir auf, wie du mehr aus deinen smarten Helfern rausholen kannst. Das Kursangebot findest du auf www.apfelschule.ch oder bestelle es bei kurse@apfelschule.ch.

Allgemeine Bedingungen

Anmeldung

Sie können sich mit dem Anmeldeformular am Ende des Programmhefts, schriftlich oder telefonisch beim Kurssekretariat des Veranstalters oder online auf der Website der jeweiligen Institution (www.sbv-fsa.ch; www.blind.ch; www.cab-org.ch) anmelden. Die Anmeldungen sind verbindlich und werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Der Kurs wird bestätigt, wenn die Anmeldefrist abgelaufen oder die nötige Teilnehmerzahl erreicht ist. Falls nicht anders erwähnt, ist eine individuelle Anreise vorgesehen.

Kosten

Wo nicht anders vermerkt, sind die Übernachtungs- und Verpflegungskosten in den Kurspreisen inbegriffen. Ebenfalls ist im Preis die Mehrwertsteuer eingerechnet.

Kursteilnehmende aus dem Ausland bezahlen einen Aufpreis.

Die Kurskosten können nicht mit Reka-Checks beglichen werden.

Die Veranstalter sind berechtigt, Änderungen an Kursgebühren vorzunehmen, wenn z.B. ein Bildungshaus vor Ort oder ein anderer Partner unerwartet aus organisatorischen, technischen oder sicherheitstechnischen Gründen eine andere Unterbringung erfordert.

Dank dem Leistungsvertrag mit dem BSV (Bundesamt für Sozialversicherungen) und den Spendengeldern bleiben die Kurspreise erschwinglich. Allerdings unterstehen die Kurse folgenden Konditionen:

- Ein Mittelwert von fünf Kursteilnehmenden ist gewährleistet.
- Ein Kurstag weist mindestens fünf Kursstunden auf.

Personen, die sich eine Kursteilnahme finanziell nicht leisten können, erhalten Unterstützung. Erkundigen Sie sich bei den Beratungsstellen. Jede Organisation entscheidet von Fall zu Fall über eine allfällige finanzielle Unterstützung.

Bei der Teilnahme an einem SBV-Kurs, welcher eine 1 zu 1 Begleitung verlangt (Skifahren, Tandem, Wanderwoche...), kann ein SBV-Mitglied ein Beitragsgesuch mittels Begleiterkostenformular stellen.

Abmeldungen

Kurse mit Übernachtung

Bei einer Abmeldung (ohne Arztzeugnis) nach Anmeldeschluss oder nachdem die Durchführung des Kurses bestätigt ist (genügend Teilnehmende), wird eine Gebühr von CHF 100.00 erhoben.

Zusätzlich fallen an:

- bis 8 Wochen vor Kursbeginn 25% des Kurspreises (Ausnahme SBb)
- bis 6 Wochen vor Kursbeginn 50% des Kurspreises
- bis 4 Wochen vor Kursbeginn 75% des Kurspreises

Allfällige vom Hotel in Rechnung gestellte Annullierungskosten werden bei der Berechnung der Gebühren berücksichtigt (Ausnahme: SBb-Kurse).

Kurse ohne Übernachtung

Bei diesen Kursen werden nach einer Abmeldung weniger als vier Wochen vor Kursbeginn 25 Prozent des Kurspreises fällig (mindestens jedoch CHF 20.00).

Versicherung

Die Versicherung gegen Unfall und Krankheit sowie die Haftpflichtversicherung liegen in der Verantwortung der Teilnehmenden. Die Kursleitung lehnt grundsätzlich die Haftung bei Unfällen ab.

Wir empfehlen den Teilnehmenden, speziell bei Kursen mit einer Übernachtung, eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen.

Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Datum	Kursname	Seite
11.01.-18.01.	Wintersport in Arosa	5
17.01.-19.01.	Schneeschuh-Wochenende am Kronberg im Appenzell	5
18.01.-24.01.	Ski-alpin 1	6
24.01.-27.01.	Qigong und Taiji Wochenende	22
24.01.-31.01.	Ski alpin 2	6
24.01.-27.01.	Ski alpin 2 (Kurzvariante 3 Nächte/3 Tage) NEU	7
27.01.-31.01.	Ski alpin 2 (Kurzvariante 4 Nächte/4 Tage) NEU	7
27.01.-02.02.	Wellness-Oase!	22
29.01.-02.02.	Bewegungstage im Winter	7
02.02.-08.02.	Kulturmomente NEU	38
14.02.-16.02.	Schneeschuh-Wochenende auf dem Glaubenberg	8
22.02.-29.02.	Schneeschuhwandern im Zugerland NEU	8
23.02.-01.03.	Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern	9
28.02.+20.03.	Erfolgreich bewerben NEU	42
28.02.-06.03.	Skitourenkurs	9
28.02.-02.03.	Skitourenkurs (Kurzvariante 3 Nächte/3 Tage) NEU	10
02.03.-06.03.	Skitourenkurs (Kurzvariante 4 Nächte/4 Tage) NEU	10
05.03.-07.03.	Autofahrkurs	45
08.03.-13.03.	Ayurvedische Detox-Kur NEU	23
09.03.-13.03.	Gymnastiktage im Frühling	10
14.03.-20.03.	Meditationswoche NEU	23
20.03.-22.03.	Tango Argentino (März)	30
28.03.-05.04.	Kreativkurs im Frühling	34
05.04.-09.04.	Wander- und Nordic Walking-Tage NEU	11
05.04.-11.04.	Paartanz	30
12.04.-19.04.	Frühlingskurs Hörsehbehinderte und Taubblinde	46
27.04.-01.05.	Bewegungstage im Frühling	11
27.04.-02.05.	Tastfan - Fantast	42
30.04.-03.05.	Wandertage im Emmental NEU	12
01.05.-04.05.	Blindengolf am Zugersee NEU	12
02.05.-09.05.	Wanderwoche im Aargauer Seetal	13
03.05.-10.05.	Auf nach Assisi! NEU	38
04.05.	Videobewerbung NEU	43
07.05.-10.05.	Vogelstimmenkurs	39
08.05.-10.05.	Autofahrkurs	45
21.05.-24.05.	Kochkurs im Frühsommer	29
21.05.-24.05.	Eine Reise in die Welt der Gedichte und Lieder	31
25.05.-29.05.	Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag NEU	13

Datum	Kursname	Seite
30.05.-06.06.	Bewegungswoche NEU	14
05.06.-15.06.	Sommerlich leicht	24
06.06.-13.06.	Tandem-Tourenwoche mit Kultur	14
12.06.-18.06.	Gut trainiert in den Sommer	15
20.06.-27.06.	Wanderwoche im Binntal	15
02.07.-05.07.	Sommertage mit viel Bewegung	16
04.07.+05.07.	Silbergiessen mit Sepiaguss NEU	34
04.07.-11.07.	Wanderwoche im Goms, Oberwallis	16
11.07.-18.07.	Qigong und Taiji – Gesundheit und Lebensfreude	24
19.07.-02.08.	Sommerkurs Aktiv am Ägerisee	25
03.08.-08.08.	Kreativkurs im Sommer NEU	35
07.08.-09.08.	Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee	17
13.08.-17.08.	Kulturknaller mit den Thuner Seefestspielen NEU	39
15.08.-22.08.	Wanderwoche im Biosphärenreservat in Sörenberg NEU	17
21.08.-23.08.	Bauchtanz-Wochenende	31
22.08.-29.08.	Kultur- und Wanderwoche Tessin	40
28.08.-30.08.	Kräuterkunde auf der Alp NEU	40
04.09.	Kulturtag Zürichsee NEU	41
10.09.+24.09.	Erfolgreich bewerben NEU	43
13.09.-20.09.	Wanderwoche im Oberengadin	18
17.09.-20.09.	Yogawochenende in Einsiedeln	25
17.09.-21.09.	Bewegungstage im Herbst	18
19.09.-26.09.	Bewegung und Sport für Hörsehbehinderte und Taubblinde	46
20.09.-26.09.	Shall we dance - Darf ich bitten? NEU	32
24.09.-27.09.	Kochkurs im Herbst	29
29.09.-06.10.	Aktivkurs im Herbst	26
01.10.-03.10.	Autofahrkurs	45
02.10.-03.10.	Auf dem Jakobsweg von Pfäffikon nach Schwyz NEU	19
05.10.-09.10.	Gymnastiktage im Herbst	19
08.10.-11.10.	So bauen Sie Ihre mentale Stärke aus NEU	26
08.10.-11.10.	Wandertage im Emmental NEU	20
09.10.-12.10.	Aktive Bewegungstage	20
16.10.-18.10.	Nordic Walking-Wochenende auf dem Herzberg	21
16.10.-18.10.	Qigong und Taiji Wochenende	27
18.10.-24.10.	Kreative Flechtwoche	35
19.10.	Videobewerbung NEU	44
23.10.-25.10.	Tango Argentino (Oktober)	32
24.10.-31.10.	Music is life	33
30.10.-06.11.	Mobil und geistig fit im Herbst	21
15.11.-19.11.	Ayurveda, selbstbestimmte Gesundheit für Ihr Leben	27
27.11.-29.11.	Tanzend durch Griechenland NEU	33
28.11.-06.12.	Kreatives Einstimmen in die Adventszeit	36
26.12.-02.01.	Abschliessen, bewegen und geniessen	28

Anmeldeformular für Kursteilnehmende

Kurs: _____ Datum: _____

Name: _____ Vorname: _____

Strasse/Nr: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____ Geburtsdatum: _____

Beziehen Sie aufgrund Ihrer Sehbehinderung Leistungen der IV? ja nein

Wenn ja, welche: _____

AHV-Bezüger: Haben Sie früher IV-Leistungen bezogen? ja nein

Beziehen Sie IV-Leistungen für ein anderes Handicap? ja nein

Wünschen Sie einen Fahrplanvorschlag? ja nein

Verfügen Sie über einen Sehrest? ja nein

Werden Sie von einem Führhund begleitet? ja nein

Haben Sie gesundheitliche Probleme, welche der Kursleitung bekannt sein sollten? ja nein

Wenn ja welche: _____

Benötigen Sie eine Diät? ja nein

Wenn ja welche: _____

Vegetarier/in? ja nein

Kontaktperson im Notfall:

Name: _____ Tel: _____

Gewünschtes Zimmer: Einzelzimmer Doppelzimmer Preis CHF

Besitzen Sie: Generalabonnement Halbtax Begleiterkarte

Korrespondenz: Grossdruck Braille CD E-Mail

Datum und Unterschrift: _____

Bitte schicken Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an den Veranstalter

Anmeldeformular für Begleitpersonen

Kurs: _____

Name: _____ Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Teilnahme am Kurs? ja nein

Haben Sie gesundheitliche Probleme, welche der Kursleitung bekannt sein sollten? ja nein

Wenn ja welche: _____

Benötigen Sie eine Diät? ja nein

Wenn ja welche: _____

Vegetarier/in? ja nein

Kontaktperson im Notfall:

Name: _____ Tel: _____

Teilt die Begleitperson das Zimmer mit der/m Kursteilnehmer/in? ja nein

Bitte schicken Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an den Veranstalter.

Impressum

Herausgeber

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV
Schweizerischer Blindenbund SBb
Schweizerische Caritasaktion der Blinden CAB

Redaktion

Gabi Inäbnit, SBV
Brigitte Hofer, SBb
Andrea Vetsch, CAB

Layout und Druck

Bubenberg Druck, Bern

Erscheinungsweise

In Deutsch und Französisch
In Grossdruck und in Blindenschrift
Auf Daisy und elektronisch

Fotos

Archive SBV, SBb und CAB

Schweizerischer Blinden-
und Sehbehindertenverband
Könizstrasse 23
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 390 88 37
kurse@sbv-fsa.ch
sbv-fsa.ch

Schweizerischer Blindenbund
Kurse
Maulbeerstrasse 14
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 380 10 70
kurse@blind.ch
blind.ch

Schweizerische
Caritasaktion der Blinden (CAB)
Schrennengasse 26
8003 Zürich
Tel. 044 466 50 60
Fax 044 466 50 69
kurse@cab-org.ch
cab-org.ch