



# Kursprogramm 2019



# 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 BSV 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](http://www.sbv-fsa.ch); [www.blind.ch](http://www.blind.ch); [www.cab-org.ch](http://www.cab-org.ch)).

## Inhaltsverzeichnis

**Das chronologische Inhaltsverzeichnis  
finden Sie am Ende des Programmheftes.**

### **Sport und Bewegung**

Aquafit in St. Gallen		8
Winterwoche in Arosa		8
Ski alpin 1		9
Schneeschuhlaufen in Splügen		9
Bewegungstage im Winter		10
Ski alpin 2		10
Schneeschuh-Wochenende am Kronberg im Appenzell	<b>Neu</b>	11
Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern		11
Skitourenkurs		12
Schneeschuh-Wochenende im Biosphärenreservat		12
Gymnastiktage im Frühling		13
Bewegungstage im Frühling		13
Osterwanderwoche im Seetal		14
Nordic Walking-Wochenende auf dem Herzberg		14
Bewegungswoche in den Frühling		15
Showdown – Tischball		15
Tandem-Tourenwoche mit Kultur		16
Gut trainiert in den Sommer		16
Wanderwoche im Berner Oberland		17
Sommertage mit viel Bewegung		17
Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee	<b>Neu</b>	18
Wanderwoche im Appenzell		18
Wanderwoche im Toggenburg		19
Wanderwoche in Bergün, Graubünden	<b>Neu</b>	19
Wanderwoche in Sent, Unterengadin		20
Bewegungstage im Herbst		20
Aktive Bewegungstage	<b>Neu</b>	21
Gymnastiktage im Herbst		21
Nordic Walking-Wochenende in Einsiedeln		22
Mobil und geistig fit im Herbst		22
Selbstverteidigungskurs		23

### **Gesundheit und Wohlbefinden**

Qigong und Taiji (Schnupperwochenende)	<b>Neu</b>	26
Willkommen in der neuen Wellness-Oase!		26
Wie gelingt mein Lebenstanz?	<b>Neu</b>	27
Entdecke deine TonArt und bleib gesund	<b>Neu</b>	27
Sommerlich leicht		28



## Inhaltsverzeichnis

Qigong und Taiji - Gesundheit und Lebensfreude	<b>Neu</b>	28
Sommerkurs Aktiv am Sihlsee		29
Yoga-Wochenende in Einsiedeln		29
Aktivkurs im Herbst		30
Mentale Stärke		30
Gewinne Lebenskraft und Lebensfreude!	<b>Neu</b>	31
Ayurveda, ein Tor zum ganzheitlichen Leben		31
Abschliessen, bewegen und geniessen		32

## Kulinarisches und Genuss

Kochkurs im Frühsommer	<b>Neu</b>	34
Kochkurs im Herbst	<b>Neu</b>	34

## Musik und Tanz

Tango Argentino (März)		36
Tanzen und bewegen		36
Paartanz		37
Eine Reise in die Welt der Gedichte und Lieder	<b>Neu</b>	37
Singkurs		38
Bauchtanz-Wochenende		38
Tango Argentino (Oktober)		39
Music is life		39
Tanzend und singend durch Griechenland	<b>Neu</b>	40

## Kreativität und Handwerk

Silber giessen mit Sepia	<b>Neu</b>	42
Kreativkurs im Frühling		42
Skulpturen gestalten	<b>Neu</b>	43
Kreative Flechtwoche		43
Kreatives Einstimmen in die Adventszeit		44
Kreativgruppe		44

## Kultur, Natur und Spiel

Märchenkurs – Vom Helfen und Sich-helfen-lassen		46
Theaterkurs	<b>Neu</b>	46
Kulturknaller mit den Bregenzer Festspielen	<b>Neu</b>	47
Freude mit Freunden im Tessin	<b>Neu</b>	47
Kulturtag in Brig	<b>Neu</b>	48
Literaturkurs	<b>Neu</b>	48
Hörspieltage – «Achtung Aufnahme!»		49

## Inhaltsverzeichnis

### Sprachen und Kommunikation

Tastfan – Fantast	52
Apfelschule – Dein Zugang zu Smartphone und Co	52

### Spezielle Kursangebote

Autofahrkurs für Anfänger	Neu	54
Autofahrkurs für Fortgeschrittene	Neu	54

### Kurse für Taubblinde und Hörbehinderte

Frühlingskurs	55	
Sport und Bewegung	Neu	55

### Internationale Begegnungswochen

Int. Begegnungswoche für Personen zwischen 16 und 35	56
Int. Begegnungswoche für Personen mittleren Alters	56

### Weitere Bildungsangebote

Bildungs- und Begegnungszentren	58
Kreativgruppen	58
Regionale Kurse	58
Blindspot	58
Cours romands	58

### Allgemeine Bedingungen

Anmeldung	60
Kosten	60
Abmeldungen	61
Versicherung	61

### Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Anmeldeformular für Kursteilnehmende	65
Anmeldeformular für Begleitpersonen	66
Impressum	67

# **Sport und Bewegung**



## Aquafit in St. Gallen

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit und ohne Gerät wie Schwimmnudel, Disc, Gürtel, Hanteln, angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Gesäss und Rumpf trainiert. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Schwimmkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Sie sollten sich aber im Wasser wohl fühlen und keine Berührungssängste haben.

### Datum

11. Januar bis 5. April 2019

11x, jeweils freitags von 17.55–18.55 Uhr

### Leitung

Rosmarie Kern

### Ort

Lernschwimmbecken

«Notkerschulhaus», St. Gallen

### Preis SBV-Mitglied

CHF 88.–

### Preis Nichtmitglied

CHF 114.–

### Anmeldeschluss

24. November 2018

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## 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, 12. Januar bis

Samstag, 19. Januar 2019

### 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

24. November 2018

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Preis inklusive Bergbahntickets, aber exklusive Mittagessen.



## 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

Sonntag, 20. Januar bis

Samstag, 26. Januar 2019

### 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

23. November 2018

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Mittagsverpflegung/Lunch im Preis nicht inbegriffen.

## Schneeschuhlaufen in Splügen

Entdecken Sie mit den Schneeschuhen die nähere Umgebung von Splügen. Die Auswahl der Route hängt von den Wetter- und Schneeverhältnissen ab. Dauer zirka 2-3 Stunden. Für die Teilnahme ist eine mittlere Kondition nötig. Wer eine Begleitperson braucht, soll diese möglichst selbst organisieren.

### Datum

Sonntag, 20. Januar 2019

### Leitung

Skischule Splügen

### Ort

Gelände Splügen

### Preis SBV-Mitglied

CHF 30.–

### Preis Nichtmitglied

CHF 36.–

### Anmeldeschluss

15. November 2018

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Preis ist inklusive Miete Schneeschuhe aber exklusive Mittagsverpflegung.

## 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 sowie das Vorlesen von Geschichten ergänzen das Programm und sorgen für Abwechslung.

Hinreise am Vormittag, ab Zürich mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Mittwoch, 23. Januar bis

Sonntag, 27. Januar 2019

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

### Ort

Ferienhotel Bodensee, Berlingen

### Preis

EZ und DZ CHF 600.–

### Anmeldeschluss

15. Dezember 2018

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## 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

Sonntag, 27. Januar bis

Samstag, 2. Februar 2019

### Leitung

Urs Ramu, Blindenskischule Frutigen

### Ort

Hotel Landhaus Adler, Frutigen

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1350.–, DZ CHF 1260.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1485.–, DZ CHF 1395.–

### Anmeldeschluss

23. November 2018

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Mittagsverpflegung/Lunch im Preis nicht inbegriffen.

## Schneeschuh- Wochenende am Kronberg im Appenzell

Neu

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 voralpinen Landschaft zu bewegen, die Ruhe zu geniessen und mit Gleichgesinnten unterwegs zu sein. Vorkenntnisse sind nicht Voraussetzung, jedoch Kondition und Motivation, um zirka 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, 1. Februar bis  
Sonntag, 3. Februar 2019

### Leitung

Lukas Birchmeier

### Ort

Hotel Kaubad, Appenzell

### Preis

EZ CHF 280.–, DZ CHF 250.–

### Anmeldeschluss

15. Dezember 2018

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

### Spezielles

Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet.

## 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 Winter-sportgebiete in Les Mosses, im Saanenland und in Château-d'Oex. Die Freude sich im Schnee zu bewegen steht im Vordergrund.

### Datum

Samstag, 23. Februar bis  
Samstag, 2. März 2019

### 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

14. Dezember 2018

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Bei Bedarf kann Wintersportmaterial vor Ort gemietet werden / Kurspreis Basis Halbpension.

## Skitourenkurs

Anfangs März, im Frühlingschnee, 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 Schneebedingungen angepasst werden.

### Datum

Sonntag, 3. März bis

Freitag, 8. März 2019

### Leitung

Urs Steiner, Bergführer Blindenschule,  
Frutigen

### Ort

Hotel Landhaus-Adler, Frutigen

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1350.–, DZ CHF 1260.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1485.–, DZ CHF 1395.–

### Anmeldeschluss

4. Januar 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Mittagsverpflegung/Lunch im Preis  
nicht inbegriffen.

## Schneeschuh- Wochenende im Biosphärenreservat

Was gibt es Schöneres, als in der verschneiten Natur Spuren zu ziehen! Dieses Schneeschuh-Wochenende im Biosphärenreservat Entlebuch bietet die Gelegenheit, in traumhafter Landschaft zusammen 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. Übernachtet wird im gastfreundlichen, idyllisch gelegenen Berggasthaus Salwideli.

### Datum

Freitag, 8. März bis

Sonntag, 10. März 2019

### Leitung

Lukas Birchmeier

### Ort

Berggasthaus Salwideli, Sörenberg

### Preis

EZ CHF 260.–

(sehr beschränkt vorhanden)

DZ CHF 220.– (Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

4. Januar 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

### Spezielles

Schneeschuhe und Stöcke werden  
bei Bedarf vermietet.



## 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 Nordic Walking-Touren, Wanderungen und auch Spaziergänge an.

Rahmenprogramm: Vorlesen von Geschichten und Spiele.

Hinreise am Vormittag, ab Luzern mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Montag, 11. März bis

Freitag, 15. März 2019

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

### Ort

Bethanien, St. Niklausen

### Preis

EZ und DZ CHF 500.–

(WC/Dusche auf Etage)

EZ mit WC CHF 560.–

(Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 612.–

### Anmeldeschluss

4. Januar 2019

### 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, ab Zürich bzw. Lenzburg mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Mittwoch, 10. April bis

Sonntag, 14. April 2019

### 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

4. Januar 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Osterwanderwoche im Seetal

Wir verbringen die Ostertage gemeinsam in Gottes schöner Natur, gedenken der Dunkelheit menschlichen Seins, das sich in Licht transformiert und uns zeigt, wie wir ein erfüllendes und lichtvolles Leben führen können.

Es besteht auch die Möglichkeit, Andachten zu besuchen und tägliche Impulse begleiten uns auf dem Weg. Die Marschzeit auf gut begehbaren Wegen beträgt 2-4 Stunden täglich. Untergebracht sind wir im ehemaligen Konvent Hitzkirch, LU.

Unser Mittagessen geniessen wir aus dem Rucksack oder in gemütlichen Beizlis.

Anforderungen:

Wanderzeit: 2-4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

### Datum

Donnerstag, 18. April bis

Donnerstag, 25. April 2019

### Leitung

Simone Grohrock Stocker,

Benno Stocker

### Ort

Seminarzentrum Hitzkirch/LU

### Preis

EZ CHF 1050.–, DZ CHF 945.–

(mit Dusche/WC)

### Anmeldeschluss

15. Februar 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Nordic Walking-Wochen- ende 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.

Anfängerinnen und Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen.

Hinreise am Vormittag, ab Zürich bzw. Aarau mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Freitag, 26. April bis

Sonntag, 28. April 2019

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

### Ort

Haus für Bildung und Begegnung

Herzberg, Asp ob Aarau

### Preis

EZ CHF 330.– (mit WC/Dusche)

EZ CHF 270.– (WC/Dusche auf Etage)

DZ CHF 270.– (mit WC/Dusche)

### Anmeldeschluss

15. Februar 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Bewegungswoche in den Frühling

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, beweglich zu bleiben, Neues zu lernen und Spass zu haben. Die beiden erfahrenen Kursleiterinnen ergänzen sich im Bereich Bewegung optimal und freuen sich auf Sie!

### Datum

Samstag, 18. Mai bis

Samstag, 25. Mai 2019

### Leitung

Anna Schori, Jogging Guide und  
Trampolin Instruktorin

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

18. März 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Showdown – Tischball

Nehmen Sie als NeueinsteigerIn oder als Fortgeschrittene/r ShowdownerIn an unserem aktiven Kurs teil. Ein praxisnahes, fachkundiges Team begleitet Sie als EinsteigerIn und fördert taktische und technische Finessen dieser rasanten polysportiven Sportart. International ist Showdown eine grosse Sportart mit vielen verschiedenen Wettbewerben und Meisterschaften.

Melden Sie sich doch gleich an und lassen auch Sie sich vom Showdownfieber anstecken! Wir freuen uns auf ein sportlich spannendes Wochenende mit Ihnen! Trainiert wird in Volketswil, wenige Kilometer vom Hotel entfernt. Der Transfer wird organisiert.

### Datum

Freitag, 31. Mai bis

Sonntag, 2. Juni 2019

### Leitung

Thomas Häni

### Ort

Motel Wallberg Fehraltorf/ZH

### Preis

EZ CHF 310.–, DZ CHF 280.–

### Anmeldeschluss

29. März 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Tandem-Tourenwoche mit Kultur

Die Tourenwoche startet dieses Jahr am Bodensee in Staad SG und führt meist entlang der Seen-Route Nr. 9. Sie endet in Zug. 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, 8. Juni bis

Samstag, 15. Juni 2019

### 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

16. März 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Eigenes Tandem von Vorteil, jedoch können Tandems gegen Aufpreis von CHF 150.00 vermittelt werden.

## 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.

Der Ägerisee – er befindet sich in unmittelbarer Nähe des Seminarzentrums – lädt zum Baden und Rudern ein. Bei schlechtem Wetter steht Ihnen der Fitness- und Wellnessbereich zur Verfügung.

Hinreise am Vormittag, ab Zürich bzw. Zug mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Samstag, 15. Juni bis

Samstag, 22. Juni 2019

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

### Ort

Seminarzentrum Ländli, Oberägeri

### Preis

EZ CHF 1170.–, DZ CHF 980.–

(mit WC/Dusche)

EZ CHF 875.– (WC/Dusche auf Etage)

### Anmeldeschluss

1. März 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70



## Wanderwoche im Berner Oberland

Nahe Interlaken geniessen wir eine schöne und sportliche Woche in den Bergen. Das urige Berner Bauerndorf Habkern liegt in einem ruhigen Tal, und gleich vom Hotel aus lassen sich abwechslungsreiche Wanderungen unternehmen. Mit einem Lunch im Gepäck sind wir täglich zwischen vier und sechs Marschstunden auf meist breiten Wanderwegen unterwegs. Am Abend lassen wir uns im Hotel kulinarisch verwöhnen, wer möchte kann sich im nahen Freibad abkühlen.

### Anforderungen

Wanderzeit: 4 bis 6 Stunden,  
Schwierigkeitsgrad: mittel bis anspruchsvoll

### Datum

Samstag, 22. Juni bis

Samstag, 29. Juni 2019

### Leitung

Jenny Bolliger, Lydia Roth

### Ort

Sport Hotel Habkern/BE

### Preis

EZ CHF 1050.–, DZ CHF 945.–

(inkl. VP und Lunchpakete)

### Anmeldeschluss

18. April 2019

### 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. Nordic Walking, Wandern und Gymnastik bieten sich Ihnen zur Ausübung an.

Zudem sind eine Abkühlung im Vierwaldstättersee und ein Besuch im Erlebnisbad Swiss Holiday Park geplant. Hinreise am Vormittag, ab Zürich mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Donnerstag, 4. Juli bis

Sonntag, 7. Juli 2019

### 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 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee

Neu

Beim Kanufahren erleben Sie die Natur, Weite und Ruhe auf besondere Art. Der Vierwaldstättersee bietet mit seinen Buchten ein einmaliges Erlebnis. 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, 5. Juli bis

Sonntag, 7. Juli 2019

### Leitung

Lukas Birchmeier

### Ort

Backpackers, Luzern

### Preis

EZ klein CHF 250.–

(sehr beschränkt vorhanden)

EZ CHF 290.–, DZ CHF 210.–

(WC/Dusche auf Etage)

### Anmeldeschluss

1. Mai 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

### Spezielles

Die Unterkunft ist einfach, zweckmässig und nahe am See.

## Wanderwoche im Appenzell

Auf unseren abwechslungsreichen Wandertouren entdecken wir das Appenzell. Wir geniessen die sanfte, hügelige Landschaft mit ihren bekannten Streusiedlungen und den wunderschönen Appenzellerhäusern. Den Bedürfnissen entsprechend, werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Std. Marschzeit). Als Ausgangspunkt dient uns das Hotel Kaubad, ein ruhig und idyllisch gelegenes Haus, umgeben von Weiden und Wäldern. Nach den aktiven Touren laden der Garten oder das Hallenbad zur Erholung ein. Kommen Sie mit in diese prächtige Gegend, geniessen und entdecken Sie das Appenzell mit seinem Charme.

### Datum

Samstag, 13. Juli bis

Samstag, 20. Juli 2019

### Leitung

Lukas Birchmeier

### Ort

Hotel Kaubad, Appenzell

### Preis

EZ CHF 975.–, DZ CHF 870.–

### Anmeldeschluss

1. Mai 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Wanderwoche im Toggenburg

Wir unternehmen tägliche Bergwanderungen von 4-5 Stunden in der wunderschönen, weiten Natur des Toggenburgs. Entdecken Sie die unberührte Landschaft, die Kulisse der imposanten Churfürsten und die vielfältigen Themenwege dieses schönen Tals. Nebst der Geselligkeit soll auch die körperliche Förderung von Beweglichkeit, Ausdauer und Standfestigkeit im Vordergrund stehen. Daneben werden kulturelle, naturhistorische und geographische Informationen über die Region und dessen eindrücklicher Landschaft vermittelt.

### Datum

Samstag, 17. August bis

Samstag, 24. August 2019

### Leitung

Peter Frei

### Ort

Hotel Sternen, Unterwasser

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 1330.–, DZ CHF 1190.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 1465.–, DZ CHF 1310.–

### Anmeldeschluss

31. Mai 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Wanderwoche Neu in Bergün, Graubünden

Auf unseren abwechslungsreichen Wanderungen lernen wir die Gegend um Bergün kennen. Wir nutzen für die Touren auch die zum Unesco Welterbe gehörende Rhätische Bahn. Als Ausgangspunkt dient uns das prächtige Hotel Weisses Kreuz im malerischen, aus Engadiner Häusern bestehenden Dorfkern. Den Bedürfnissen entsprechend werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Std. Marschzeit). Kommen Sie mit in diese wundervolle Gegend, geniessen und entdecken Sie das Albulatal mit seinem Charme.

### Datum

Samstag, 24. August bis

Samstag, 31. August 2019

### Leitung

Lukas Birchmeier

### Ort

Hotel Weisses Kreuz, Bergün

### Preis

EZ CHF 1010.–, DZ CHF 840.–

### Anmeldeschluss

1. Juni 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Wanderwoche in Sent, Unterengadin

Eine liebeliche Gegend mit seinen intakten Dörfern erwartet Sie und lädt ein, schöne Wanderungen zu unternehmen. Auf unseren 3-5 stündigen Touren ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mal wandern wir auf den Bergen, dann wieder entlang des Inns, je nach Kondition und Wetter.

Ausgangspunkt ist das wunderschöne Hotel Aldier in Sent, ein idealer Ort, um das Unterengadin mit seiner Atmosphäre und Schönheit kennenzulernen. Wer mag und das Thermalwasser liebt, kann im nahe gelegenen Bad Scuol im warmen Wasser die Muskeln lockern.

Anforderungen:

Wanderzeit: 3-5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

### Datum

Sonntag, 15. September bis

Sonntag, 22. September 2019

### Leitung

Simone Grohrock Stocker,

Benno Stocker

### Ort

Pensiun Aldier, Sent/GR

### Preis

EZ CHF 1050.–, DZ CHF 945.–

(mit Dusche/WC)

### Anmeldeschluss

12. Juli 2019

### 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, ab Zürich bzw. Lenzburg mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Mittwoch, 18. September bis

Sonntag, 22. September 2019

### 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 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70



## Aktive Bewegungstage

Neu

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. Unsere beiden erfahrenen Kursleiterinnen ergänzen sich im Bereich Bewegung optimal und freuen sich auf Sie!

### Datum

Freitag, 4. Oktober bis

Montag, 7. Oktober 2019

### Leitung

Anna Schori, Jogging Guide und  
Trampolin Instruktorin

Patricia Berghoff, Körper- und  
Bewegungstherapeutin

### Ort

Zentrum Ländli, Oberägeri

### Preis

EZ CHF 460.–, DZ CHF 370.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 320.–, DZ CHF 260.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

5. August 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## 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 Nordic Walking-Touren, Wanderungen und auch Spaziergänge an. Rahmenprogramm: Vorlesen von Geschichten und Spiele. Hinreise am Vormittag, ab Luzern mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Montag, 7. Oktober bis

Freitag, 11. Oktober 2019

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

### Ort

Bethanien, St. Niklausen

### Preis

EZ und DZ CHF 500.–

(WC/Dusche auf Etage)

EZ mit WC CHF 560.–

(Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 612.–

### Anmeldeschluss

1. August 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Nordic Walking-Wochenende in Einsiedeln

Die gelenkschonende Trendsportart verbessert Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Orientierung und Ausdauer. Der Kursort befindet sich in der Nähe des Sihlsees; die Umgebung bietet viele Möglichkeiten für einfache wie auch anspruchsvolle Touren. Mit einer Begleitung unternehmen Sie Touren, die Ihrem Leistungsvermögen entsprechen. Hinreise am Vormittag, ab Zürich bzw. Biberbrugg mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Freitag, 18. Oktober bis

Sonntag, 20. Oktober 2019

### Leitung

Niki Städeli, Ursula Pletscher

### Ort

Hotel Allegro/SJBZ, Einsiedeln

### Preis

EZ CHF 320.–, DZ CHF 300.–

(mit WC/Dusche)

EZ und DZ CHF 240.–

(WC/Dusche auf Etage)

### Anmeldeschluss

15. Juli 2019

### 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 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, Referaten und Erzählungen erfahren Sie viel Wissenswertes und Spannendes. Quiz und Spiele stärken das Gemeinschaftsgefühl. Hinreise am Vormittag, ab Zürich bzw. Zug mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### Datum

Freitag, 1. November bis

Freitag, 8. November 2019

### Leitung

Niki Städeli

### Ort

Seminarzentrum Ländli, Oberägeri

### Preis

EZ CHF 1170.–, DZ CHF 980.–

(mit WC/Dusche)

EZ CHF 875.– (WC/Dusche auf Etage)

### Anmeldeschluss

15. Juli 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Selbstverteidigungskurs

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich in Gefahrenmomenten, Konfliktsituationen oder gegenüber aufdringlichen Personen verhalten oder verteidigen können. Mit Übungen und Rollenspielen erlernen Sie die verbale Verteidigung sowie einfache Befreiungs- und Abwehrtechniken, zum Teil mit dem Blindenstock. Die Gewissheit, sich schützen und verteidigen zu können, verleiht mehr Selbstsicherheit.

Das Programm beinhaltet zudem Nordic Walking und Gymnastik. Dieser Kurs ist auch für ältere und weniger sportliche Personen geeignet.

Hinreise am Vormittag, ab Zürich bzw. Lenzburg mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

### **Datum**

Freitag, 15. November bis

Sonntag, 17. November 2019

### **Leitung**

Hans Hungerbühler, Niki Städeli

### **Ort**

Seminarzentrum Hitzkirch, Hitzkirch

### **Preis**

EZ CHF 350.–, DZ CHF 330.–

(mit WC/Dusche)

EZ CHF 290.–, DZ 270.–

(WC/Dusche auf Etage)

### **Anmeldeschluss**

1. August 2019

### **Veranstalter**

SBb, 031 380 10 70





# **Gesundheit und Wohlbefinden**





## Qigong und Taiji **Neu** (Schnupperwochenende)

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.

### Datum

Freitag, 25. Januar bis

Montag, 28. Januar 2019

### 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

23. November 2018

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Willkommen in der neuen Wellness-Oase!

Das Zentrum Ländli mit seinem Wellness-Bereich ist ein optimaler Ort zum Entspannen und Geniessen. Sowohl als Gruppe als auch einzeln können wir Hallenbad, Whirlpool, Saunalandschaft und Fitnessraum geniessen. So beleben wir Körper, Seele und Geist neu. Zudem bringen wohltuende Körper- und Atemübungen, Massagen, Wickel, Smoothies, Bewegung in der Natur etc. Schwung in unseren Körper. Meditationsübungen, Klänge und Geschichten verbinden uns mit dem Klang unserer Seele. Den Boden für unsere (ent-)spannenden Aktivitäten gibt uns eine gesunde, vitaminreiche Ernährung.

### Datum

Montag, 28. Januar bis

Sonntag, 3. Februar 2019

### 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

23. November 2018

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66



## Wie gelingt mein Lebenstanz?

Neu

Unser Tanz durchs Leben ist mal beschwingt, dann wieder etwas schleppend. Gemeinsam machen wir uns auf Entdeckungsreisen hin zu einem Leben in Freude und Liebe. Was hat uns beglückt, wofür lohnt es sich zu leben, wie möchte ich mein Leben einrichten? Die Antworten darauf wollen wir auch über unsere Sinne erfahren. Spezielle alltagstaugliche Übungen – z.T. in der Natur, Gesprächsrunden sowie tanzen- de, spielerische Bewegungen unterstützen uns dabei und steigern unsere Lebendigkeit. Geniessen wir das gemeinsame unterwegs-Sein!

### Datum

Freitag, 8. März bis

Montag, 11. März 2019

### Leitung

Simone Grohrock Stocker,

Benno Stocker

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 430.–, DZ CHF 380.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 320.–, DZ CHF 290.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

4. Januar 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Entdecke deine TonArt und bleib gesund

Neu

In der Natur lassen wir uns inspirieren vom Summen der Insekten, dem Blätterrauschen im Wind und dem fröhlichen Vogelgesang. Wie klingt meine innere Stimme, wenn ich dieses höre? Welche inneren Bilder tauchen auf? Kräuter fördern unsere Gesundheit. Wir lernen die Wirkung verschiedener Kräuter kennen und stellen mit selbst gesammelten Kräutern unser ganz persönliches Kräutersalz her. Unsere Geruchs- und Geschmackssinne werden dadurch sensibilisiert. Dazwischen singen wir gemeinsam schöne Frühlingslieder. Selbstverständlich bleibt zwischendurch Zeit für Spaziergänge und auch für gemütliches Zusammensein.

### Datum

Donnerstag, 30. Mai bis

Montag, 3. Juni 2019

### Leitung

Rosmarie Willa

### Ort

Seminarhotel Leuenberg, Hölstein/BL

### Preis

EZ CHF 580.–, DZ CHF 490.–

(mit Dusche/WC)

### Anmeldeschluss

29. März 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Sommerlich leicht

Sommerlich leicht und erstmals an einem neuen Ort. Einsiedeln bietet viele Möglichkeiten für spannende Ausflüge, Besichtigungen, Vorträge, Spaziergänge in der Natur oder Entspannung am malerischen Sihlsee. 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 benutzen können. Zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens runden leichte Bewegungsübungen, gemeinsames Singen, Musizieren und Lachen, z.B. an einem Grillabend, die erholsamen Tage ab.

### Datum

Freitag, 7. Juni bis

Montag, 17. Juni 2019

### Leitung

Theres Raimondi

### 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

5. April 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Qigong und Taiji – **Neu** 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.

### Datum

Samstag, 6. Juli bis

Samstag, 13. Juli 2019

### 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

5. Mai 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Sommerkurs Aktiv am Sihlsee

Gemeinsam erkunden wir in diesem Jahr die schöne Gegend um den zauberhaften Sihlsee, unternehmen verschiedene Aktivitäten und Ausflüge in der Innerschweiz. Es bieten sich schöne Wanderungen in der malerischen Landschaft um Einsiedeln. Eine Besichtigung des wunderschönen Städtchens Rapperswil ist ebenfalls geplant. Am Abend spielen wir und unterhalten uns in gemütlicher Runde.

So haben Sie die Gelegenheit, sich näher kennenzulernen, neue Freundschaften zu knüpfen oder bestehende zu pflegen. Wir werden viel erleben; lassen Sie sich überraschen! Dieser Kurs bietet sich für Personen jeden Alters an.

### Datum

Montag, 15. Juli bis

Montag, 29. Juli 2019

### Leitung

Doris Blum

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 1980.–, DZ CHF 1650.–

### Anmeldeschluss

13. Mai 2019

### 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, 26. September bis

Sonntag, 29. September 2019

### 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

12. Juli 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Aktivkurs im Herbst

Nahe den Voralpen und dem Sihlsee geniessen wir in Einsiedeln geruhsame und entspannende Herbsttage. Verschiedene Ausflüge entführen uns in die Natur, zur schwarzen Madonna, an lokale Anlässe und Vieles mehr. Mit allen Sinnen erleben wir den historischen Wallfahrtsort und die Region. Nebst Ausflügen und Besichtigungen lassen wir uns inspirieren von Begegnungen mit Menschen und ihren Geschichten. Es bleibt auch genügend Raum und Zeit, um sportlichen Aktivitäten wie Schwimmen, Gymnastik, Tandem fahren und Spaziergängen nachzugehen oder einfach nichts zu tun.

### Datum

Samstag, 28. September bis

Samstag, 5. Oktober 2019

### Leitung

Jenny Bolliger, Angela Anzi

### 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. Juli 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Mentale Stärke

Sicherer und erfolgreicher durch den Alltag!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Gedanken kontrollieren und lenken können, um Blockaden zu lösen und neue Situationen mit Vertrauen anzupacken und erfolgreich zu meistern. Atmungs- und Entspannungstechniken sowie Meditation aktivieren Ihre inneren Kräfte. Sie erfahren mehr Gelassenheit und stärken Ihr Selbstvertrauen. In einer fröhlichen Atmosphäre können Sie körperlich und seelisch «auftanken» und kehren mit vielen praktischen Lebenshilfestrategien in den Alltag zurück.

### Datum

Montag, 7. Oktober bis

Freitag, 11. Oktober 2019

### Leitung

Heinz Stöckli

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 730.–, DZ CHF 690.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 810.–, DZ CHF 740.–

### Anmeldeschluss

19. Juli 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Gewinne Lebens- **Neu** kraft und Lebensfreude!

Gezielte Atem-, Bewegungs- und Stimmübungen lösen Blockaden im Körper. Durch Aktivitäten wie tiefes, bewusstes Atmen, Lachen und Ausprobieren unserer Stimme, kommen wir gemeinsam in Bewegung und unsere Lebensfreude wird geweckt. Gleichzeitig verspüren wir eine regenerierende Wirkung auf unsere inneren Organe und das innere und äussere Gleichgewicht wird positiv beeinflusst.

Die Lebenskraft winkt uns zu und freut sich, dass wir mit Tönen, diversen Übungen und kleinen Meditationen im Einklang mit der Lebensfülle der Natur viel Spass miteinander haben!

### Datum

Donnerstag, 10. Oktober bis

Montag, 14. Oktober 2019

### Leitung

Simone Grohrock Stocker

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 560.–, DZ CHF 480.–

(mit Dusche und WC)

EZ CHF 450.–, DZ CHF 430.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

9. August 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Ayurveda, ein Tor zum ganzheitlichen Leben

Ayurveda, die «Wissenschaft vom Leben», ist eine natürliche und sanfte Methode für mehr Lebensfreude, Gesundheit und Harmonie. Sie gewinnen einen Einblick in die Grundlagen der Ayurvedischen Lehre. Teil dieses Kurses sind u.a. die Zubereitung ayurvedischer Speisen, Yogaübungen, die Gesichtsmassage – Mukabhyanga (entspannt und belebt) und die Fussmassage – Padabhyanga (eine Wohltat für den ganzen Körper und wirkt besonders bei Schlafstörungen, Nervosität und Stress ausgleichend und beruhigend). Das erworbene Wissen integrieren Sie leicht und mit gestärkter Lebenskraft in Ihren Alltag.

### Datum

Sonntag, 17. November bis

Freitag, 22. November 2019

### Leitung

Elisabeth Tockloth, Bettina Visser

### Ort

Seminarhotel Leuenberg, Hölstein/BL

### Preis

EZ CHF 730.–, DZ CHF 650.–

(mit Dusche/WC)

### Anmeldeschluss

12. September 2019

### 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 internationalen Tänzen sowie Spaziergänge stehen auf dem Tagesprogramm. Dazu werden Sie interessante Ausflüge machen. Das Hotel Allegro oberhalb des Sihlsees bietet schöne, freundliche Zimmer, feines Essen und eine grosszügige Parkanlage. Lassen Sie sich dort zum Jahreswechsel verwöhnen. Und anstatt alleine zu Hause zu sein, erleben Sie eine im wahrsten Sinne des Wortes bewegende Zeit. Seien Sie dabei, das Kurs-Team freut sich auf Sie!

### **Datum**

Donnerstag, 26. Dezember 2019 bis

Donnerstag, 2. Januar 2020

### **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**

25. Oktober 2019

### **Veranstalter**

CAB, 044 466 50 66





# **Kulinarisches und Genuss**

## Kochkurs im Frühsommer

Neu

Leicht und bekömmlich in den Sommer! An zwei Tagen wollen wir unseren Geschmackssinn 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. (vorgängig anmelden)

### Datum

Donnerstag, 30. Mai bis

Sonntag, 2. Juni 2019

### Leitung

Beat Wyss

### Ort

Hotel Meiringen, Meiringen

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 600.–, DZ CHF 495.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 660.–, DZ CHF 545.–

### Anmeldeschluss

16. März 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Kurspreis Basis Halbpension

## Kochkurs im Herbst

Neu

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. (vorgängig anmelden)

### Datum

Donnerstag, 26. September bis

Sonntag, 29. September 2019

### Leitung

Beat Wyss

### Ort

Hotel Meiringen, Meiringen

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 600.–, DZ CHF 495.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 660.–, DZ CHF 545.–

### Anmeldeschluss

12. Juli 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Kurspreis Basis Halbpension

The background features a white horizontal band across the middle. Above and below this band are colorful gradients. The top section has a light green to yellow gradient, while the bottom section has a dark blue to red gradient. On the right side, there are two L-shaped patterns of small, semi-transparent dots in a light blue-grey color, one in the top section and one in the bottom section.

# **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, 15. März bis

Sonntag, 17. März 2019

### Leitung

Dinah Ehram, Markus Grunder

### Ort

Bethanien, St. Niklausen

### Preis

EZ mit WC CHF 302.–

(Dusche auf Etage)

EZ (mit Führhund) CHF 270.–

(WC/Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 306.–

### Anmeldeschluss

4. Januar 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Tanzen und bewegen

Die international tätige Tanzpädagogin Vanessa Lopez entführt uns in die Welt der sanften Körperbewegungen, des Atmens und der Musik. Wir werden diese vier Tage nutzen, unseren Körper besser kennenzulernen, seine Bewegungen wahrzunehmen, und werden auch versuchen, da und dort unsere Grenzen auszuloten. Begleitet von mitreissender Musik tanzen wir bekannte und unbekannte Bewegungsabläufe und schärfen so unseren Sinn für Präsenz. Einen schönen Rahmen dafür bietet das Seminar- und Bildungshaus Mattli mit atemberaubender Sicht auf die Berge und den Urnersee.

### Datum

Freitag, 22. März bis

Montag, 25. März 2019

### Leitung

Vanessa Lopez, Déborah Hofstetter

### Ort

Seminar- und Bildungshaus Mattli,  
Morschach/SZ

### Preis

EZ CHF 460.–, DZ CHF 370.–

(mit Dusche/WC)

DZ CHF 390.–

(mit Dusche/WC, Seesicht)

EZ CHF 360.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

18. Januar 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## 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 Grundschriffe 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, 7. April bis

Samstag, 13. April 2019

### 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

3. Februar 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Spezielles

Die sehenden Partner bezahlen den gleichen Kurspreis.

## Eine Reise in Neu 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, 30. Mai bis

Sonntag, 2. Juni 2019

### 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

2. März 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

### Singkurs

An diesem verlängerten Wochenende singen wir alte und neue, auch mehrstimmige, Volkslieder in Deutsch. Da die Teilnehmenden verschiedene Dialekte sprechen, gehören nur noch wenige Mundartlieder zum Repertoire. Dieser Kurs steht allen sehbehinderten und blinden Menschen offen, die Freude am Singen haben. Musikalische Kenntnisse werden keine vorausgesetzt. Zusätzlich unternehmen wir Spaziergänge in der näheren Umgebung.

#### Datum

Donnerstag, 20. Juni bis

Sonntag, 23. Juni 2019

#### Leitung

Rosemarie Willa

#### Ort

Bethanien, St. Niklausen

#### Preis

EZ und DZ CHF 380.–

(WC/Dusche auf Etage)

EZ mit WC CHF 430.–

(Dusche auf Etage)

#### Anmeldeschluss

15. April 2019

#### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

### 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, 23. August bis

Sonntag, 25. August 2019

#### 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

1. Juni 2019

#### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37



## 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, 25. Oktober bis

Sonntag, 27. Oktober 2019

### Leitung

Dinah Ehram, Markus Grunder

### Ort

Bethanien, St. Niklausen

### Preis

EZ mit WC CHF 302.–

(Dusche auf Etage)

EZ (mit Führhund) CHF 270.–

(WC/Dusche auf Etage)

DZ mit WC/Dusche CHF 306.–

### Anmeldeschluss

15. August 2019

### 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.

### Datum

Samstag, 26. Oktober bis

Samstag, 2. November 2019

### 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

23. August 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Tanzend und singend 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 beeindruckend zu lassen.

### **Datum**

Freitag, 8. November bis

Sonntag, 10. November 2019

### **Leitung**

Gabriella Eisenring

### **Ort**

Hotel Allegro, Einsiedeln

### **Preis SBV-Mitglied**

EZ CHF 400.–, DZ CHF 330.–

### **Preis Nichtmitglied**

EZ CHF 440.–, DZ CHF 365.–

### **Anmeldeschluss**

16. August 2019

### **Veranstalter**

SBV, 031 390 88 37

# **Kreativität und Handwerk**



## Silber giessen mit Sepia

Neu

Sie stellen mit einer alten Giessmethode – dem Sepiaguss – aus 925er 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 und zuerst wird eine Kopie aus Gusswachs angefertigt. 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. Der Kurs wird auf Deutsch und Französisch durchgeführt.

### Datum

Freitag, 15. Februar bis

Samstag, 16. Februar 2019

### Leitung

Maya Friedli

### Ort

Pestalozzischulhaus, Burgdorf

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 257.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 286.–

### Anmeldeschluss

11. Dezember 2018

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Kreativkurs im Frühling

Möchten Sie eine neue Handarbeitstechnik erlernen oder eigene Ideen kreativ umsetzen? Dann ist das der richtige Kurs für Sie mit folgenden Workshops: Osterdekorationen aus verschiedenen Materialien, Mosaik, mit schönen Schablonen auf Stoff malen, Seidentücher, Perlenschmuck, aus Papiergarn z.B. Lichterketten gestalten, kleinere Gegenstände aus Holz bearbeiten usw. Auch selbst mitgebrachtes Material ist willkommen. Lassen Sie sich überraschen, es hat bestimmt für jeden etwas dabei. Ein Ausflug, leichte Gymnastik und tägliches Spazieren in Einsiedelns schöner Umgebung stehen ebenfalls auf dem Programm.

### Datum

Sonntag, 7. April bis

Dienstag, 16. April 2019

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 1280.–, DZ CHF 1080.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 980.–, DZ CHF 870.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

4. Februar 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Skulpturen gestalten

Neu

In diesem Kurs können Sie aus einfachen Grundmaterialien dekorative Skulpturen fertigen. Sei es ein schöner Deko Gegenstand, eine originelle Buchstütze oder ein 3D Bild, das man anfassen darf. Aus wenig lässt sich viel herstellen. Materialien sind zum Beispiel: Styroporformen, Draht, Steine, Alufolie, Malerklebeband, Zeitungen, Kartorröhren, Gipsbinden, Modelliermassen. Wir zeigen Ihnen verschiedene Ideen und unterstützen Sie bei Ihrem ganz persönlichen Objekt. Mit dieser Technik können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und etwas Einzigartiges nach Ihren Vorstellungen entstehen lassen. Möchten Sie neue Erfahrungen sammeln und eigene Ideen verwirklichen, dann ist es der richtige Kurs für Sie.

### Datum

Donnerstag, 8. August bis

Montag, 12. August 2019

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

### Preis SBV-Mitglied

EZ CHF 600.–, DZ CHF 540.–

### Preis Nichtmitglied

EZ CHF 660.–, DZ CHF 600.–

### Anmeldeschluss

15. Mai 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## 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, 13. Oktober bis

Samstag, 19. Oktober 2019

### 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

2. August 2019

### 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, Mosaiksteinen, 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.

### Datum

Samstag, 23. November bis

Montag, 2. Dezember 2019

### Leitung

Theres Raimondi

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 1230.–, DZ CHF 1060.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 915.–, DZ CHF 815.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

20. September 2019

### 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

CHF 100.– pauschal pro Jahr

exkl. Material

### Anmeldeschluss

Anmeldung laufend,

Schnuppernachmittag erforderlich

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 29



The background features a vertical gradient from yellow at the top to blue at the bottom. A pattern of small, semi-transparent dots is arranged in a shape that resembles a stylized letter 'L' or a similar geometric form, positioned on the right side of the page.

# **Kultur, Natur und Spiel**

## Märchenkurs – Vom Helfen und Sich-helfen-lassen

In den internationalen Überlieferungen zeigt sich eine Fülle von Beispielen des lebenslangen Themas vom Helfen und Sich-helfen-lassen. Als Helfende und Hilfsbedürftige erfahren wir uns in verschiedensten Situationen. Worin besteht die Hilfe, die wir annehmen oder leisten? Macht und Ohnmacht, Schwäche und Stärke, Ratschläge befolgen und erteilen - was empfinden wir dabei? Diese Grundmotive werden in den Märchen der verschiedenen Völker vielfältig und vielschichtig erzählt. Wir werden uns beim Zuhören und im Gespräch diesem spannenden Thema neugierig und offen nähern. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

### Datum

Mittwoch, 1. Mai bis

Sonntag, 5. Mai 2019

### Leitung

Silvia Studer-Frangi

### Ort

Seminar- und Bildungshaus

Mattli, Morschach/SZ

### Preis

EZ CHF 590.–, DZ CHF 480.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 480.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

1. März 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Theaterkurs

Neu

Wollten Sie immer schon mal auf den Brettern stehen, die die Welt bedeuten? Dann wird es Zeit, sich diesen Traum zu erfüllen. Wie fühlt es sich an, in eine Rolle zu schlüpfen und im Rampenlicht zu stehen? Und was braucht es dazu? Auf der Grundlage einfacher schauspielerischer Übungen und unter Anleitung eines Theaterprofis erfahren Sie Ihre Stimme und die Sprache neu, entdecken den bewussten Umgang mit Mimik und Gestik und entwickeln Ihr eigenes Theaterstück. Voraussetzung ist einzig die Freude am Spielen, eine gesunde Neugierde und die Lust an der Arbeit im Team. Ein Kurs für Jung und Alt!

### Datum

Montag, 6. Mai bis

Freitag, 10. Mai 2019

### Leitung

Matthias Flückiger

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln/SZ

### Preis

EZ CHF 550.–, DZ CHF 460.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 390.–, DZ CHF 370.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### Anmeldeschluss

1. März 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Kulturknaller mit den Bregenzer Festspielen

Neu

Ein paar Tage voller Kultur und Genuss am Bodensee: Besuch des Napoleonmuseums am Arenenberg, ein Tagesausflug nach Schaffhausen mit Stadtführung, Besuch der Oper «Rigoletto» von Giuseppe Verdi auf der Seebühne bei den Bregenzer Festspielen mit Besichtigung der Bühne und der schon traditionellen Ausflug nach Konstanz mit Stadtführung oder Besuch eines Museums und dem Glace-Becher in der Stamm-Eisdiele. Als gebührenden Abschluss erleben wir eine Weinprobe mit Weinen vom Arenenberg mit anschliessendem feinen Abendessen.

### Datum

Freitag, 16. August bis

Dienstag, 20. August 2019

### Leitung

Gabi Waber

### Ort

Bildungszentrum Arenenberg,

Salenstein/TG

### Preis

EZ CHF 780.–, DZ CHF 690.–

(mit Dusche/WC)

(inkl. VP und Rahmenprogramm)

### Anmeldeschluss

18. Juni 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Freude mit Freunden im Tessin

Neu

Diese Kultur- und Wanderwoche in der Schweizer Sonnenstube soll unserer körperlichen und mentalen Fitness dienen. Gemeinsam werden wir die nähere Umgebung erkunden, schöne und eher leichtere Wanderungen und 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.

### Datum

Samstag, 24. August bis

Samstag, 31. August 2019

### Leitung

Harald Fieber

### Ort

Hotel Colorado, Lugano/TI

### Preis (inkl. MWSt)

EZ CHF 1050.–, DZ CHF 945.–

### Anmeldeschluss

24. Juni 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Kulturtag in Brig

Neu

Das Stockalperschloss ist das Wahrzeichen der Stadt Brig und der grösste weltliche Barockbau der Schweiz. Es wurde im 17. Jahrhundert von Kaspar Stockalper, einem erfolgreichen Unternehmer und Politiker, erbaut. Am Vormittag besuchen wir dieses einmalige Gebäude.

Am Nachmittag bei der Stadtführung durch das alte und neue Brig hören wir viel Wissenswertes über die städtische Entwicklung, die geschichtlichen Ereignisse, welche die Stadt prägten und die Bedeutung des Namens «Brig».

### Datum

Freitag, 6. September 2019

### Leitung

Brigitte Hofer, Hans Imwinkelried

### Ort

Brig

### Preis

CHF 50.-, inkl. Mittagessen

### Anmeldeschluss

1. Juli 2019

### Veranstalter

SBb, 031 380 10 70

## Literaturkurs

Neu

«Lust auf Lyrik? Lust auf Lyrik!»

Für die meisten ist und bleibt Lyrik eine verstaubte Ausdrucksform, die uns an langweilige Stunden während unserer Schulzeit erinnert. Schuld daran ist aber (meist) nicht die Lyrik, sondern die Tatsache, dass sie uns falsch vermittelt wurde. Wir gehen den Ursprüngen der Lyrik nach und folgen ihr bis in unsere Zeit. Dabei wollen wir zusammen Lyrik lesen, darüber diskutieren, aber auch versuchen, uns selber «lyrisch» auszudrücken, sei es in Schrift, sei es im Wort. Ein Kurs für alle, die gerne mit Sprache umgehen und Lust am spielerischen Umgang mit Sprache haben.

### Datum

Donnerstag, 26. September bis

Montag, 30. September 2019

### Leitung

Matthias Flückiger

### Ort

Bildungszentrum Arenenberg,

Salenstein/TG

### Preis

EZ CHF 550.-, DZ CHF 360.-

### Anmeldeschluss

26. Juli 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Hörspieltage – «Achtung Aufnahme!»

Ob spannender Krimi, Fantasy-Story oder Abenteuergeschichte – in diesem Kurs ist alles möglich. Sie sind neugierig, haben Fantasie, würden gerne mal in eine andere Rolle schlüpfen, Geschichten erfinden, Geräusche herstellen und arbeiten gerne im Team? Dann nichts wie hin an die «Hörspieltage», die 2019 zum zweiten Mal stattfinden.

Diesmal beschäftigen Sie sich zusammen mit der bekannten und erfahrenen Radiomoderatorin Isabel Schaerer mit Fragen rund um das Thema «Hörspiel». Sie entwickeln Geschichten und die verschiedenen Rollen dazu und versuchen, ihr eigenes Hörspiel zu schreiben und aufzunehmen.

### **Datum**

Donnerstag, 14. November bis

Montag, 18. November 2019

### **Leitung**

Isabel Schaerer, Lucia Vasella

### **Ort**

Seminar- und Bildungshaus

Mattli, Morschach/SZ

### **Preis**

EZ CHF 620.–, DZ CHF 560.–

(mit Dusche/WC)

EZ CHF 480.–

(mit Lavabo, Dusche/WC auf Etage)

### **Anmeldeschluss**

13. September 2019

### **Veranstalter**

CAB, 044 466 50 66







# **Sprachen und Kommunikation**



## 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, 29. April bis

Samstag, 4. Mai 2019

### 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

16. Februar 2019

### Veranstalter

SBV, 031 390 88 37

## Apfelschule – Dein Zugang zu Smartphone und Co

Smartphones und Tablets sind für sehbehinderte und blinde Menschen Hilfsmittel erster Güte. Die Verwaltung der Termine und Notizzettel, der Zugang zu Büchern und Zeitungen, der Austausch mit den Mitmenschen, die Planung der Reisen, die Orientierung und Mobilität – kaum ein Lebensbereich, für den es nicht eine hilfreiche Anwendung gibt. Je besser man die Bedienung beherrscht, desto grösser sind Nutzen und Freude.

Die Apfelschule hilft dir beim Einstieg und zeigt dir auf, wie du mehr aus deinen smarten Helfern rausholen kannst. Unser Kursangebot findest du auf [www.apfelschule.ch](http://www.apfelschule.ch) oder bestelle es bei [kurse@apfelschule.ch](mailto:kurse@apfelschule.ch).

# **Spezielle Kursangebote**

## Autofahrkurs für Anfänger

Neu

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 sonntags nach dem Frühstück. Der Anfängerkurs richtet sich an Teilnehmende, die noch nie oder erst ein paar wenige Male selber ein Auto gefahren haben.

### Datum

Freitag, 1. März bis

Sonntag, 3. März 2019

Freitag, 6. September bis

Sonntag, 8. September 2019

### Leitung

Gabi Waber

### Ort

Bildungszentrum Arenenberg,

Salenstein/TG

### Preis (pro Kurs)

EZ CHF 310.–, DZ CHF 260.–

(mit Dusche/WC)

### Anmeldeschluss

29. Dezember 2018 / 11. Juli 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Autofahrkurs für Fortgeschrittene

Neu

Auf dem Gelände des Verkehrssicherheitszentrums Weinfelden bietet sich Ihnen die Möglichkeit mit Fahrlehrern in Fahrschulfahrzeugen einen Tag lang selber zu fahren. Es geht in 2er-Teams zügig in die Autos, um abwechselnd Zeit hinter dem Steuer verbringen zu können. Ziel ist neben dem Vergnügen, das Können des Teilnehmenden durch interessante Fahrmanöver zu erweitern. Anreise zum Abendessen, Abreise sonntags nach dem Frühstück. Der Fortgeschrittenenkurs richtet sich an Teilnehmende, die in der Vergangenheit selber gefahren sind oder schon viele Male die Möglichkeit hatten, mit einem Auto zu fahren.

### Datum

Freitag, 10. Mai bis

Sonntag, 12. Mai 2019

Freitag, 18. Oktober bis

Sonntag, 20. Oktober 2019

### Leitung

Gabi Waber

### Ort

Bildungszentrum Arenenberg,

Salenstein/TG

### Preis (pro Kurs)

EZ CHF 310.–, DZ CHF 260.–

(mit Dusche/WC)

### Anmeldeschluss

7. März 2019 / 22. August 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Frühlingskurs

Thema: Wundertüte

Kennt ihr das Bild? Da ist eine verschlossene Tür, von aussen ist nichts zu sehen und auch nichts zu erkennen. Was verbirgt sich wohl dahinter? Dann wird die Tür geöffnet und siehe da – viele Überraschungen kommen uns entgegen. So soll unser Kurs sein. Miteinander möchten wir viele Türen öffnen und Neues entdecken. Auch unser neuer Kursort wird voller toller Überraschungen sein.

Um unsere körperliche und geistige Fitness zu fördern, werden wir Gymnastik machen und das Lormen vertiefen. Das gemütliche Beisammensein wird bestimmt nicht fehlen und wer mag, darf sich auch kreativ betätigen.

### Datum

Freitag, 15. März bis

Sonntag, 24. März 2019

### Leitung

Ilse Ferrari, Jacqueline Alpiger

### Ort

Hotel Allegro, Einsiedeln

### Preis

EZ CHF 1320.–, DZ CHF 1170.–

### Anmeldeschluss

15. Januar 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Sport und Bewegung

Neu

Im Zentrum Ländli, direkt am Ägerisee gelegen, geniessen wir die wunderschöne Alpenlandschaft mit Bergen und Seen. Wir bieten ein abwechslungsreiches Programm mit Sport und Bewegung an. Wandern, Walking, aber auch Bewegung und Fitness im Haus werden uns auf Trab halten. Eigene Wünsche für Bewegungsarten nehmen wir gerne entgegen. Ausflüge im Zugerland und in der Zentralschweiz werden ebenfalls im Programm Platz finden. Der Wellnessbereich (mit Hallenbad, Sauna, Dampfbad, Whirlpool und Fitnessraum) und das feine Verpflegungsangebot im Zentrum Ländli runden die Kurswoche Bewegung und Sport ab.

### Datum

Samstag, 28. September bis

Samstag, 5. Oktober 2019

### Leitung

Joachim Schmid

### Ort

Zentrum Ländli, Oberägeri/ZG

### Preis

EZ CHF 910.–, DZ CHF 805.–

(mit Dusche/WC)

### Anmeldeschluss

26. Juli 2019

### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Int. Begegnungswoche für Personen zwischen 16 und 35

### Thema: Unter die Lupe nehmen

Geniesse eine Woche im Berner Oberland. Neben dem vielfältigen Programm finden verschiedene Ausflüge und Gruppenaktivitäten statt. Dabei bleibt noch viel Raum für ein spirituelles Angebot, gemütliches Beisammensein und Spielen, Lachen, Austausch von persönlichen Erfahrungen, Philosophieren über Gott und die Welt.

Das attraktive Rahmenprogramm dieser Woche organisiert und gestaltet ein internationales Vorbereitungsteam. Dieses Angebot richtet sich an blinde, sehbehinderte und sehende Jugendliche und junge Erwachsene (zwischen 16 und 35 Jahren) aus Deutschland, Österreich, Südtirol und der Schweiz.

#### Datum

Samstag, 20. Juli bis

Samstag, 27. Juli 2019

#### Leitung

Int. Leitungsteam

#### Ort

Hasliberg/Berner Oberland

#### Preis

Mindestbeitrag 250 € pro Pers.,

exkl. Reisekosten

#### Anmeldeschluss

20. Mai 2019

#### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66

## Int. Begegnungswoche für Personen mittleren Alters

### Bildungshaus St. Jodern, Visp (Wallis)

Die Arbeitsgemeinschaft der katholischen Blindenvereinigungen im deutschen Sprachraum bietet wiederum eine Begegnungswoche für Teilnehmende zwischen 30 und 50 Jahren an, diesmal in Visp (Wallis). Schwerpunkte sind: Arbeit am Wochenthema, Ausflüge und spirituelle Angebote. Genügend Raum finden auch der persönliche Austausch und das gemütliche Beisammensein. Die Teilnehmenden sollten einer Diskussion in deutscher Sprache folgen können. Für Hörsehbehinderte nicht geeignet.

#### Datum

Samstag, 10. August bis

Samstag, 17. August 2019

#### Leitung

Schweizer Vorbereitungsteam der CAB

#### Ort

Bildungshaus St. Jodern, Visp/Wallis

#### Preis

EZ CHF 798.–, DZ CHF 721.–

pro Person exkl. Reisekosten

#### Anmeldeschluss

7. Juni 2019

#### Veranstalter

CAB, 044 466 50 66



# Weitere Bildungsangebote



## 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](http://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 andern sehbehinderten Personen sind für die meisten Teilnehmenden ebenso wichtig.

### **Mehr Informationen:**

[www.sbv-fsa.ch/kreativgruppen](http://www.sbv-fsa.ch/kreativgruppen), Stelle für Kreativgruppen, Tel. 031 390 88 29, E-Mail: [kreativgruppen@sbv-fsa.ch](mailto: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.

## Blindspot

In Zusammenarbeit mit Blindspot organisieren wir Schneesport- und Sommerlager für Jugendliche bis 25 Jahre.

### **Mehr Informationen:**

[www.blindspot.ch](http://www.blindspot.ch)

## Cours romands

Le programme des cours pour la Suisse romande est disponible au secrétariat romand au 021 651 60 60.

# 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](http://www.sbv-fsa.ch); [www.blind.ch](http://www.blind.ch); [www.cab-org.ch](http://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.

### 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 ganzer Kurstag weist mindestens fünf ganze Kursstunden auf.

Personen, die sich eine Kursteilnahme finanziell nicht leisten können, erhalten Unterstützung. Erkundigen Sie sich beim Veranstalter.

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. – 05.04.	Aqua-Fit in St. Gallen	8
12.01. – 19.01.	Wintersport in Arosa	8
20.01.	Schneeschuhlaufen in Splügen	9
20.01. – 26.01.	Ski-alpin 1	9
23.01. – 27.01.	Bewegungstage im Winter	10
25.01. – 28.01.	Qigong und Taiji (Schnupperwochenende)	<b>Neu</b> 26
27.01. – 02.02.	Ski alpin 2	10
28.01. – 03.02.	Willkommen in den neuen Wellness-Oase!	26
01.02. – 03.02.	Schneeschuh-Wochenende im Appenzell	<b>Neu</b> 11
15.02. – 16.02.	Silber giessen mit Sepia	<b>Neu</b> 42
23.02. – 02.03.	Langlaufen, Schneeschuhlaufen und Winterwandern	11
01.03. – 03.03.	Autofahrkurs für Anfänger	<b>Neu</b> 54
03.03. – 08.03.	Skitourenkurs	12
08.03. – 10.03.	Schneeschuh-Wochenende im Biosphärenreservat	12
08.03. – 11.03.	Wie gelingt mein Lebenstanz?	<b>Neu</b> 27
11.03. – 15.03.	Gymnastiktage im Frühling	13
15.03. – 17.03.	Tango Argentino (März)	36
15.03. – 24.03.	Frühlingskurs	55
22.03. – 25.03.	Tanzen und bewegen	36
07.04. – 13.04.	Paartanz	37
07.04. – 16.04.	Kreativkurs im Frühling	42
10.04. – 14.04.	Bewegungstage im Frühling	13
18.04. – 25.04.	Osterwanderwoche im Seetal	14
26.04. – 28.04.	Nordic Walking-Wochenende auf dem Herzberg	14
29.04. – 04.05.	Tastfan – Fantast	52
01.05. – 05.05.	Märchenkurs	46
06.05. – 10.05.	Theaterkurs	<b>Neu</b> 46
10.05. – 12.05.	Autofahrkurs für Fortgeschrittene	<b>Neu</b> 54
18.05. – 25.05.	Bewegungswoche in den Frühling	15
30.05. – 02.06.	Kochkurs im Frühsommer	<b>Neu</b> 34
30.05. – 02.06.	Eine Reise in die Welt der Gedichte und Lieder	<b>Neu</b> 37
30.05. – 03.06.	Entdecke deine TonArt und bleib gesund	27
31.05. – 02.06.	Showdown – Tischball	15
07.06. – 17.06.	Sommerlich leicht	28
08.06. – 15.06.	Tandemwoche mit Kultur	16
15.06. – 22.06.	Gut trainiert in den Sommer	16
20.06. – 23.06.	Singkurs	38
22.06. – 29.06.	Wanderwoche im Berner Oberland	17
04.07. – 07.07.	Sommertage mit viel Bewegung	17

## Chronologisches Inhaltsverzeichnis

Datum	Kursname		Seite
05.07. – 07.07.	Kanu-Kurs auf dem Vierwaldstättersee	Neu	18
06.07. – 13.07.	Qigong und Taiji – Gesundheit und Lebensfreude	Neu	28
13.07. – 20.07.	Wanderwoche im Appenzell		18
15.07. – 29.07.	Sommerkurs Aktiv am Sihlsee		29
20.07. – 27.07.	Int. Begegnungswoche für Personen zwischen 16 und 35		56
08.08. – 12.08.	Skulpturen gestalten	Neu	43
10.08. – 17.08.	Int. Begegnungswoche für Personen mittleren Alter		56
16.08. – 20.08.	Kulturknaller mit den Bregenzer Festspielen	Neu	47
17.08. – 24.08.	Wanderwoche im Toggenburg		19
23.08. – 25.08.	Bauchtanz-Wochenende am Bodensee		38
24.08. – 31.08.	Wanderwoche in Bergün	Neu	19
24.08. – 31.08.	Freude mit Freunden im Tessin	Neu	47
06.09.	Kulturtag in Brig	Neu	48
06.09 – 08.09.	Autofahrkurs für Anfänger	Neu	54
15.09. – 22.09.	Wanderwoche in Sent, Unterengadin		20
18.09. – 22.09.	Bewegungstage im Herbst		20
23.09. – 30.09.	Literaturkurs	Neu	48
26.09. – 29.09.	Kochkurs im Herbst		34
26.09. – 29.09.	Yogawochenende in Einsiedeln		29
28.09. – 05.10.	Aktivkurs im Herbst		30
28.09. – 05.10.	Sport und Bewegung	Neu	55
04.10. – 07.10.	Aktive Bewegungstage	Neu	21
07.10. – 11.10.	Gymnastiktage im Herbst		21
07.10. – 11.10.	Mentale Stärke		30
10.10. – 14.10.	Gewinne Lebenskraft und Lebensfreude	Neu	31
13.10. – 19.10.	Kreative Flechtwoche		43
18.10. – 20.10.	Autofahrkurs für Fortgeschrittene	Neu	54
18.10. – 20.10.	Nordic Walking-Wochenende in Einsiedeln		22
25.10. – 27.10.	Tango Argentino (Oktober)		39
26.10. – 02.11.	Music is life		39
01.11 – 08.11.	Mobil und geistig fit im Herbst		22
08.11. – 10.11.	Tanzend und singend durch Griechenland	Neu	40
14.11. – 18.11.	Hörspieltage – «Achtung Aufnahme!»		49
15.11. – 17.11.	Selbstverteidigungskurs		23
17.11. – 22.11.	Ayurveda, ein Tor zum ganzheitlichen Leben		31
23.11. – 02.12.	Kreatives Einstimmen in die Adventszeit		44
26.12. – 02.01.	Abschiessen, bewegen und geniessen		32

## Anmeldeformular für Kursteilnehmende

Kurs:

Datum:

Name:

Strasse/Nr.:

Telefon:

E-Mail:

Vorname:

PLZ/Ort:

Mobil:

Geburtsdatum:

Beziehen Sie aufgrund Ihrer Sehbehinderung Leistungen der IV?  ja  nein

Wenn ja, welche:

AHV-Bezüger/in: 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:

Telefon:

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, die 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:

Telefon:

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

Datum und Unterschrift:

.....  
Bitte schicken Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an den Veranstalter.



## **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



**SBV**

Schweizerischer Blinden-  
und Sehbehindertenverband

**Schweizerischer Blinden-  
und Sehbehindertenverband SBV**

Könizstrasse 23

Postfach

3001 Bern

Tel. 031 390 88 37

Fax 031 390 88 70

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

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

**Schweizerischer Blindenbund**

Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen



**Schweizerischer Blindenbund SBb**

Kurse

Maulbeerstrasse 14

Postfach

3001 Bern

Tel. 031 380 10 70

[kurse@blind.ch](mailto:kurse@blind.ch)

[blind.ch](http://blind.ch)



Schweizerische Caritasaktion  
der Blinden

**Schweizerische  
Caritasaktion der Blinden CAB**

Schrennengasse 26

8003 Zürich

Tel. 044 466 50 60

Fax 044 466 50 69

[kurse@cab-org.ch](mailto:kurse@cab-org.ch)

[cab-org.ch](http://cab-org.ch)