Schweizerischer Blindenbund
Selbsthilfe blinder und sehbehinderter Menschen

Unser Kursprogramm.
2024: Wir verbinden.

Liebe Kursteilnehmende

Bei allem, was wir seit Jahren gemeinsam andenken, aushecken, kreieren und umsetzen, geht es in erster Linie um eines: die Verbindung von Mensch zu Mensch.

So heisst denn auch unser Motto für das Jahr 2024: Wir verbinden. Zwischen Menschen mit und ohne Sehbeeinträchtigung. Zwischen Wandertagen, Kulturevents, Bewegungstagen, Kanufahren oder Gymnastik-Events. Dabei gehen wir auf alle Bedürfnisse unserer Gemeinschaft ein. Zudem vermitteln wir und führen Menschen zusammen.

Im Mittelpunkt unseres Engagements steht die Eigenständigkeit sehbeeinträchtigter Menschen; damit sich alle möglichst selbstbestimmt in ihrem Leben bewegen können. In den über 20 Kursen des Schweizerischen Blindenbundes geht's um Spass und Leichtigkeit. Um das gemeinsame Unterwegs- und Aktivsein sowie um das Teilen von Lebensfreude. Dies vermitteln wir bei allen unseren Aktivitäten.

Mit dem Kursheft 2024 stellen wir unsere Tätigkeiten einem breiten Publikum vor. Gerne laden wir Sie ein, in unsere Kursvielfalt einzutauchen, sich einzulesen und sich für den einen oder anderen Kurs ihrer Wahl anzumelden.

Haben Sie noch Fragen? Können wir Ihnen mit zusätzlichen Informationen behilflich sein? Gerne stehen wir Ihnen zur Seite – nehmen Sie einfach mit dem Kurssekretariat Kontakt auf – wir helfen Ihnen bei der Buchung des für Sie optimalen Kursangebots.

Auf bald, wir freuen uns auf alle persönlichen Begegnungen und Verbindungen mit Ihnen.

Ihre Kursverantwortlichen Barbara Portmann und Eliane Bartl
Schweizerischer Blindenbund SBb

PS: Das Kursheft wurde in Grossdruck, Brailleschrift und auf Daisy-CD in elektronischer Form sowie als akustische Version im VoiceNet (031 390 88 88) produziert.

Chronologisches Inhaltsverzeichnis

19.01. – 21.01.2024	Schneeschuhlaufen im Toggenburg	5
04.03. – 08.03.2024	Gymnastiktage im Frühling	6
08.03. – 10.03.2024	Schneeschuhlaufen im Biosphärenreservat	7
06.04. – 10.04.2024	Nordic Walking und Wandern am Bodensee	8
19.04. – 21.04.2024	Yoga-Wochenende im Kloster Kappel am Albis Neu	9
16.05. – 20.05.2024	Wandertage Jura – das Land der Weite und der Natur Neu	10
27.05. – 31.05.2024	Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag	11
14.06. – 16.06.2024	Achtsamkeit in der Natur Neu	12
21.06. – 23.06.2024	Natur und Kultur in Solothurn Neu	14
06.07. – 13.07.2024	Wanderwoche an der Lenk	15
10.08. – 17.08.2024	Wanderwoche Celerina Neu	16
30.08. – 01.09.2024	Kanu Kurs auf dem Vierwaldstättersee	17
30.08. – 02.09.2024	Klang und Bewegung im Toggenburg Neu	18
02.09. – 06.09.2024	Gymnastiktage im Spätsommer	20
12.09. – 16.09.2024	Wandern und Naturerlebnisse in der UNESCO Biosphäre Entlebuch Neu	21
18.09.2024	Kulturtag Brienz Neu	22
27.09. – 30.09.2024	Selbstverteidigung und Selbstbehauptung	23
18.10. – 21.10.2024	Nordic Walking am Bodensee	25
07.11. – 10.11. 2024	Bewegungswochenende mit Tanz und Musik	26
25.11. – 29.11.2024	Bewegungstage vor den Festtagen am Bodensee	27
Unsere Semesterkurse		29
Interview mit Niki Städeli und Lukas Birchmeier		30
So läuft die Organisation der Kurse		34

Schneeschuhlaufen im Toggenburg

Was gibt es Schöneres, als in der tief verschneiten Natur Spuren zu ziehen! Das Schneeschuh-Wochenende auf der Alp Sellamatt bietet die Gelegenheit, sich am Fusse der Churfirsten in beschaulicher 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 auch Anfängerinnen und Anfänger mit viel Einfühlungsvermögen. Freude und Spass an dieser Aktivität stehen im Vordergrund.

Datum:	Freitag, 19. Januar bis Sonntag, 21. Januar 2024
Ort:	Berghotel Alp Sellamatt, Alt St. Johann
Preis:	EZ CHF 310.–, DZ CHF 300.–
Leitung:	Lukas Birchmeier
Spezielles:	Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet
Anmelden bis:	15. Dezember 2023

Gymnastiktage im Frühling

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

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

Datum:	Montag, 4. März bis Freitag, 8. März 2024
Ort:	Gästehaus Bethanien, St. Niklausen
Preis:	EZ mit DZ CHF 590.– (WC/Dusche auf Etage) EZ mit WC CHF 680.– (Dusche auf Etage) DZ mit WC/Dusche CHF 710.-
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Anmelden bis:	15. Dezember 2023

Schneeschuhlaufen im Biosphärenreservat

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. Das Schneeschuhlaufen stärkt den Gleichgewichtssinn und die Koordination von Bewegungsabläufen. Wir unterstützen auch Anfängerinnen und Anfänger mit viel Einfühlungsvermögen. Entspannung und Spass kommen ebenso nicht zu kurz.

Datum:	Freitag, 8. März bis Sonntag, 10. März 2024
Ort:	Berggasthaus Salwideli, Sörenberg
Preis:	EZ Bestand CHF 290.–
	EZ gross Bestand CHF 370.–
	EZ neuer Hotelteil CHF 350.–
	DZ neuer Hotelteil CHF 280.–
Leitung:	Lukas Birchmeier
Spezielles:	Schneeschuhe und Stöcke werden bei Bedarf vermietet
Anmelden bis:	5. Januar 2024

Nordic Walking und Wandern am Bodensee

Auf unseren vielseitigen Nordic Walking-Touren und Wanderungen geniessen wir das Frühlingserwachen in der Bodensee-Region. 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.

Nordic Walking-Anfängerinnen und Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen. Gymnastik und Turnen runden das Programm ab. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum:	Samstag, 6. April bis Mittwoch, 10. April 2024
Ort:	Ferienhotel Bodensee, Berlingen
Preis:	EZ und DZ CHF 680.–
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Anmelden bis:	2. Februar 2024

Yoga-Wochenende im Kloster Kappel am Albis

Neu

Mit Yoga lernen wir uns und unseren Körper besser kennen. Wir lernen an diesem Yoga-Wochenende die Körperübungen so auszuführen, dass sie wohltuend, stärkend, entspannend und ausgleichend wirken. Die Achtsamkeit und Atmung spielen dabei eine zentrale Rolle. Die Yogastunden sind nach dem Yin und Yang-Prinzip gestaltet. Aktivierende wie auch entspannende Elemente wechseln sich harmonisch ab.

Zudem lädt uns die wunderschöne Natur-Umgebung des Klosters Kappel am Albis zu meditativen Spaziergängen ein und ist perfekt, um die Seele für einen Moment baumeln zu lassen.

Das Yoga-Wochenende ist für Anfängerinnen und Anfänger wie auch für Yoga-Erfahrene geeignet. Vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmenden auf einer Matte auf dem Boden knien, sitzen, liegen und stehen können.

Datum:	Freitag, 19. April bis Sonntag, 21. April 2024
Ort:	Hotel Kloster Kappel, Kappel am Albis
Preis:	EZ 480.–, DZ CHF 410.–
Leitung:	Dinah Ehrsam
Anmelden bis:	16. Februar 2024

Wandertage Jura – das Land der Weite und der Natur

Neu

Das endlose Grün der Wiesen und Wälder, das Vogelgezwitscher als ständiger Begleiter und jede Menge Kraftorte, das ist die Magie des Juras. Wir erleben die Freiberge mit ihren einzigartigen Weiden, Bauernhöfen, Wytweiden und Moorweihern und treffen dabei auf die kräftigen, intelligenten und anmutigen Freiberger Pferde. Wir erkunden das Naturschutzgebiet von grosser Bedeutung «Étang de la Gruère», welches ein wahres Paradies für Naturliebhaber ist. Wir wandern zum Mont Soleil. Dieser ist bekannt für seine erneuerbaren Energien wie die vielen Windturbinen und wir erfahren dabei mehr über die Funktionsweise der Windkraftanlagen.

Die Wanderwege sind von der Technik her eher leicht, jedoch wird aufgrund der Länge der Routen eine gute Kondition vorausgesetzt (Wanderzeiten ca. 3 – 5 Stunden).

Datum:	Donnerstag, 16. Mai bis Montag, 20. Mai 2024
Ort:	CIP Hotel, Tramelan
Preis:	EZ CHF 680.–, DZ CHF 560.–
Leitung:	Daniela Borter
Anmelden bis:	15. März 2024

Gestärkt und entspannt zurück in den Alltag

Eine breite und bunte Vielfalt an Aktivitäten erwartet Sie: Gymnastik, Turnen, Spaziergänge und Wanderungen, alles in angemessenem Rahmen. Nach den körperlichen Aktivitäten finden regelmässig Entspannungsübungen statt. Vorlesen und Spiele gehören ebenfalls zum abwechslungsreichen Programm. Die Geschichten und Berichte, die wir Ihnen vorlesen, regen zum Austausch an und Spiele stärken das Gemeinschaftsgefühl.

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

Datum:	Montag, 27. Mai bis Freitag, 31. Mai 2024
Ort:	Gästehaus Bethanien, St. Niklausen
Preis:	EZ und DZ CHF 590.– (WC/Dusche auf Etage) EZ mit WC CHF 680.– (Dusche auf Etage) DZ mit WC/Dusche CHF 710.–
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Anmelden bis:	22. März 2024

Achtsamkeit in der Natur

Neu

Der Kerenzerberg bietet unglaublich vielfältige Möglichkeiten. In diesem Kurs werden wir oft draussen sein. Einmal kochen wir unser Essen über dem Feuer, wir werden im Wald baden und Achtsamkeitsübungen in der Natur kennenlernen. Das nahe Sportzentrum wird unser Wochenende mit dem Hallenbad und der Turnhalle mit Bewegungsmöglichkeiten und als Schlechtwettervariante ergänzen. Auch sollen Gemütlichkeit und Austausch Platz haben.

Das Seminarhotel Lihn steht ein für soziales Engagement, sinnvolles Tun und schreibt sich Nachhaltigkeit auf die Fahne.

Nach diesem Wochenend-Kurs werden Sie entspannt, ruhig und voller Energie wieder nach Hause gehen.

Datum:	Freitag, 14. Juni bis Sonntag, 16. Juni 2024
Ort:	Seminarhotel Lihn, Filzbach
Preis:	EZ Gartenblick CHF 380.–
	EZ Seeblick CHF 400.–
	DZ Gartenblick CHF 320.–
Leitung:	Carol Fesenbeckh
Anmelden bis:	14. April 2024

Natur und Kultur in Solothurn

Neu

Wir begegnen in diesem Kurs der herrlichen Barockstadt Solothurn und ihrer Umgebung.

Auf dem Programm steht eine Altstadtführung mit Besuch der berühmten St. Ursen-Kathedrale. Sie gilt als bedeutendstes schweizerisches Bauwerk des Frühklassizismus. Ein Rundspaziergang (Dauer ca. 2 Stunden) führt uns durch die Verenaschlucht zur Einsiedelei. Nach einer schönen Aare-Schiff-fahrt wartet in Altreu die berühmte Witi Storchensiedlung auf uns. Das Natur-museum ermöglicht uns das Anfassen der vielfältigen Ausstellungsobjekte.

In netter Gesellschaft erfreuen wir uns an kulinarischen Genüssen und las-sen uns von der legendären Solothurner Torte verführen.

Datum:	Freitag, 21. Juni bis Sonntag, 23. Juni 2024
Ort:	Solothurn, Hotel Roter Turm
Preis:	EZ und DZ CHF 390.–
Leitung:	Judith Vera Bützberger
Anmelden bis:	19. April 2024

Wanderwoche an der Lenk

Auf unseren abwechslungsreichen Wandertouren lernen wir die Gegend rundum Lenk kennen. Es erwarten Sie blühende Alpwiesen, rauschende Wasserfälle und idyllische Bergbeizli. Als Ausgangspunkt dient uns das gemütliche Hotel Kreuz mitten im Dorf. Den Bedürfnissen entsprechend, werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Stunden Marschzeit). Kommen Sie mit in diese prächtige Gegend. Geniessen und entdecken Sie das obere Simmental.

Datum:	Samstag, 6. Juli bis Samstag, 13. Juli 2024
Ort:	Hotel Kreuz, Lenk
Preis:	EZ und DZ CHF 1 050.–
Leitung:	Lukas Birchmeier
Anmelden bis:	3. Mai 2024

Wanderwoche Celerina

Neu

Kommen Sie mit uns ins Wanderparadies Engadin. Erkunden Sie auf abwechslungsreichen Wandertouren die unberührte Natur und rasten Sie an einem schönen Bergsee. Unser Hotel, die «Alte Brauerei», liegt im Zentrum von Celerina, in unmittelbarer Nähe der Wanderwege. Den Bedürfnissen entsprechend, werden gemütlichere und anspruchsvollere Touren angeboten (ca. 4 Stunden Marschzeit). Entdecken Sie die prächtige Gegend und entspannen Sie sich nach Ihrem Bergerlebnis im kleinen Wellnessbereich des Hotels.

Datum:	Samstag, 10. August bis Samstag, 17. August 2024
Ort:	Hotel Alte Brauerei, Celerina
Preis:	EZ CHF 1 100.–, DZ CHF 850.–
Leitung:	Jenny Bolliger, Angela Anzi
Anmelden bis:	7. Juni 2024

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 eingeführt und begleitet.

Für die Teilnahme sind Freude am Wasser, gute Schwimmkenntnisse und Beweglichkeit Voraussetzung. Wir übernachten im stilvoll eingerichteten Backpacker nahe der Einstiegsstelle.

Datum:	Freitag, 30. August bis Sonntag, 1. September 2024
Ort:	Backpackers, Luzern
Preis:	EZ CHF 350.–, DZ CHF 270.– (WC/Dusche auf Etage)
Leitung:	Lukas Birchmeier
Spezielles:	Einfache, zweckmässige Unterkunft
Anmelden bis:	30. Juni 2024

Klang und Bewegung im Toggenburg

Neu

Dieser Kurs bietet Gelegenheit, sich von verschiedenen Klanginstrumenten in eine tiefe Entspannung führen zu lassen. Die verschiedenen Klänge und die anschliessende Musik ermöglichen Bewegungen, Körper und Eigenraum bewusster wahrzunehmen.

Die Schwingungen können Körperspannungen und Blockaden lösen, sodass die Energie wieder schön durch den Körper fliessen kann. Durch Feldenkraisübungen am Morgen lernen wir uns bewusster und achtsamer zu bewegen. Am Abend gibt es einen musikalischen Ausklang.

Am Nachmittag stehen Ton-, Mal-, Speckstein- und Klangatelier zur freien Verfügung. Hier dürfen Sie kreativ sein, mit verschiedenen Materialien arbeiten, sich musikalisch versuchen oder ausleben. Es besteht die Möglichkeit, den Klangweg zu entdecken oder auf einfachen Wanderwegen die Natur zu geniessen.

Datum:	Freitag, 30. August bis Montag, 2. September 2024
Ort:	Sunnehus Kur & Bildung, Wildhaus
Preis:	EZ CHF 550.–, DZ CHF 460.–
Leitung:	Patricia Berghoff, Michael Keller
Anmelden bis:	30. Juni 2024

Gymnastiktage im Spätsommer

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

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

Datum:	Montag, 2. September bis Freitag, 6. September 2024
Ort:	Gästehaus Bethanien, St. Niklausen
Preis:	EZ und DZ CHF 590.– (WC/Dusche auf Etage) EZ mit WC CHF 680.– (Dusche auf Etage) DZ mit WC/Dusche CHF 710.–
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Anmelden bis:	5. Juli 2024

Wandern und Naturerlebnisse in der UNESCO Biosphäre Entlebuch

Neu

Auf Wanderungen durch entzückende Moor- und Berglandschaften entdecken wir die UNESCO Biosphäre Entlebuch, wo auch zwei Könige zu Hause sind. Wir wandern durch Hochmoorlandschaften und erfahren Naturwellness in der Kneipp Anlage Schwandalpweiher. Viele sagen, es sei schweizweit die schönste Kneipp Anlage. Ein herrlich duftender Kräutergarten sowie ein Barfussweg runden ein ganzheitliches Wellness Erlebnis ab. Das Rauschen des Flusses im Ohr, wandern wir dem Emmenuferweg entlang durch lauschige Auenwälder und streifen geschützte Moorbiotope und entdecken die einzigartige Pflanzenwelt der Region.

Anforderungen: Gute Kondition für mehrstündige Wanderungen auf teils mittelschweren Bergwanderwegen (reine Wanderzeiten ca. 3 – 4 Stunden).

Datum:	Donnerstag, 12. September bis Montag, 16. September 2024
Ort:	Kurhaus Flühli, Flühli
Preis:	EZ und DZ CHF 690.–
Leitung:	Daniela Borter
Anmelden bis:	12. Juli 2024

Kulturtag Brienz

Neu

Brienz ist ein wunderbarer Ort, um die Schönheit der Holzschnitzerei zu entdecken und die handwerkliche Kunst der Einheimischen zu bewundern. Die Schule für Holzbildhauerei «Schnätzi» wird uns während einer Führung spannende Einblicke in die Geschichte der Holzbildhauerei gewähren.

Darüber hinaus bietet das Dorf eine malerische Umgebung mit dem einmalig türkisenen Brienzersee und den umliegenden Bergen.

Lassen Sie sich überraschen von einem vielseitigen Tagesprogramm, begleitet von gutem Essen und regem Austausch in vertrauter Runde.

Datum:	Mittwoch, 18. September 2024
Ort:	Brienz
Preis:	CHF 70.–, inkl. Mittagessen
Leitung:	Barbara Portmann, Eliane Bartl
Spezielles:	Tageskurs
Anmelden bis:	19. Juli 2024

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Bestimmen Sie Ihre Grenzen selbst! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich in unangenehmen oder gefährlichen Situationen effektiv verteidigen können. Sie finden persönliche Wege, wie Sie Körper, Stimme und Weissen Stock dafür einsetzen können. Sie stärken Wahrnehmung, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen und fühlen sich im Alltag sicherer und selbstbestimmter.

Durch vorangehende Achtsamkeitsübungen lernen Sie Ihren Körper besser kennen. Sie üben sich im körperlichen Ausdruck und bekommen Rückmeldungen, wie Sie von anderen wahrgenommen werden. Durch spielerische Übungen werden Sie immer wieder aufgelockert.

Datum:	Freitag, 27. September bis Montag, 30. September 2024
Ort:	Hotel Ländli, Oberägeri
Preis:	EZ CHF 560.–, DZ CHF 425.–
Leitung:	Patricia Berghoff, Zora Heinricht
Anmelden bis:	26. Juli 2024

Nordic Walking am Bodensee

Die gelenkschonende Trendsportart verbessert Fähigkeiten wie Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Orientierung und Ausdauer. Das mehrheitlich flache Gelände und die vielen breiten Wege eignen sich sehr für das Nordic Walking, und die Touren können gut individuell angepasst werden. Unser Hotel befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofes Berlingen, was uns ermöglicht, viele verschiedene Gegenden zu erkunden.

Anfängerinnen und Anfänger werden sorgfältig eingeführt, Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten vertiefen. Gymnastik und Turnen runden das Programm ab. Hinreise am Vormittag mit der Gruppe. Kursende nach dem Mittagessen.

Datum:	Freitag, 18. Oktober bis Montag, 21. Oktober 2024
Ort:	Ferienhotel Bodensee, Berlingen
Preis:	EZ und DZ CHF 510.–
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Anmelden bis:	16. August 2024

Bewegungswochenende mit Tanz und Musik

Sanfte Bewegungen und Übungen aus Yoga und Gymnastik stärken unsere eigene Körperwahrnehmung. Kraft, Balance und Dehnungen werden dabei gleichermassen berücksichtigt. Wir erlernen dabei Elemente aus dem argentinischen Tango. Dieser südamerikanische Tanz stärkt das Gleichgewicht, schult die äussere und somit innere Haltung und gibt uns ein Gefühl für die Achse.

Die Musik spielt an diesem Wochenende eine wichtige Rolle. Wir erforschen gemeinsam den Rhythmus und die Melodie, um die Musik tiefer zu verstehen. Das Wochenende richtet sich an alle Personen, welche an Tanz, Bewegung und Musik interessiert sind. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Datum:	Donnerstag, 7. November bis Sonntag, 10. November 2024
Ort:	Bethanien, St. Niklausen
Preis:	EZ und DZ CHF 450.– (WC/Dusche auf Etage) EZ mit WC CHF 520.– (Dusche auf Etage) DZ mit WC/Dusche CHF 530.–
Leitung:	Dinah Ehrsam, Markus Grunder
Anmelden bis:	8. September 2024

Bewegungstage am Bodensee

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

Gymnastik und Turnen sowie Nordic Walking oder Wandern: Dank diesen Aktivitäten können Sie Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft und Mobilität steigern. Natürlich lesen wir zur Einstimmung auf die Festtage auch besinnliche Geschichten vor.

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

Datum:	Montag, 25. November bis Freitag, 29. November 2024
Ort:	Ferienhotel Bodensee, Berlingen
Preis:	EZ und DZ CHF 680.–
Leitung:	Niki Städeli, Ursula Pletscher
Anmelden bis:	20. September 2024

Unsere Semesterkurse

- Bewegungstage mit Gymnastik, Turnen und Wärmebad in Zürich
- Blind in Bewegung, Winterthur
- Blind-Jogging in Basel, Bern, Luzern und Zürich

blind-jogging.ch

- Kreatives Werken in Liestal

Näheres und die aktualisierten Angebote können folgendem QR-Code entnommen werden:

Hier finden Sie unsere Kurse online:

Interview

«Man muss den Menschen etwas zutrauen.»

Sie agieren seit Jahrzehnten als Kursleiter für den Schweizerischen Blindenbund (SBb): Lukas Birchmeier organisiert unter anderem Wander-, Schneeschuh- oder Kanufahrkurse, Niki Städeli leitet vor allem Gymnastik-, Turn- und Nordic-Walkingkurse. Ein Gespräch über Freude, Stolz, Freiwilligenarbeit und Selbstbestimmung.

Wie seid ihr zu eurem Job als Kursleiter beim SBb gekommen?

Lukas: Das war vor 30 Jahren: Ich absolvierte meinen Zivildienst beim Blindenverband und arbeitete im Blindenhotel Solsana als Gästebetreuer. So stieg ich ins Kurswesen als soziokultureller Animator ein. Gleichzeitig war ich noch im Mitspielzirkus Pipistrello engagiert.

Niki: Ich kam erstmals 1985 mit dem Blindensport in Kontakt und begleitete ein Team an ein Torballturnier in Bern – das war gleichzeitig der Einstieg in mein Engagement. Die Arbeit im sozialen Bereich in Verbindung mit dem Sport faszinierte mich.

Was gibt euch eure Arbeit?

Lukas: Vor allem und immer wieder grosse Freude: Ich bewege mich draussen in der Natur und bin ständig in Bewegung. Auch die Herausforderung, an die Grenze zu kommen finde ich spannend. Wir ermöglichen sehbeeinträchtigten und blinden Menschen, ihre Bedürfnisse auszuleben, die sie alleine

nicht bewältigen könnten. Dies zu verantworten, berührt und befriedigt mich zutiefst.

Niki: Diesen Menschen zuzuschauen, wie sie sich beim Turnen und Nordic Walking entfalten und gehen lassen, macht mich glücklich. Dabei zu sein, wenn sie stolz auf das Geschaffte zurückblicken, das ist berührend und erfüllt mich mit grosser Freude.

Warum liegt euch dieses Thema besonders am Herzen?

Niki: Die Bewegung, die Gruppendynamik und die sozialen Aspekte. Für mich ist es entscheidend, dass wir unseren Kursteilnehmenden ein Erfolgserlebnis und Selbstvertrauen vermitteln können. Was ich dabei besonders gelernt habe: Diese Menschen wollen kein Mitleid – im Gegenteil: Sie möchten, dass man ihnen etwas zutraut.

Lukas: Ich organisiere ja vor allem Kurse im Outdoor-Bereich. Zu erleben, welche Begeisterung wir den Teilnehmenden vermitteln können, ist einzigartig. Ich wünsche mir, dass sich vermehrt junge Menschen für sehbe-

einträchtigte und blinde Menschen einsetzen würden – eine gesunde Mischung aus Senioren und Jugendlichen sowie jüngeren Erwachsenen, die uns bei Schneeschuhtouren oder beim Kanufahren unterstützen.

Welche waren eure bisher beeindruckendsten und berührendsten Erlebnisse?

Niki: Vor einigen Jahren fiel eine blinde Frau vom Pferd – zum Glück blieb sie unverletzt. Zu sehen, wie sie sich aufraffte und keine drei Minuten später wieder im Sattel sass, war äusserst beeindruckend. Oder die junge Frau, die anfänglich kaum kein Wort hervorbrachte. Heute ist sie offen, gesprächig und stimmt am Abend Lieder an…

Lukas: Wir waren auf einer Exkursion auf dem Urner Niederbauen – ein Mekka für Gleitschirmflieger. Da sagte plötzlich jemand aus der Gruppe, dass wir ja hinunterfliegen könnten und dass es schon lange sein Wunsch wäre. Schliesslich organisierten wir spontan, dass der grösste Teil der Gruppe mit dem Gleitschirm ins Tal fliegen konnte. Generell beeindrucken mich aber das Miteinander und das Gemeinschaftsgefühl, die das Ganze zu einem besonderen Erlebnis machen.

Warum ist die Freiwilligenarbeit für den SBb so wichtig?

Lukas: Für uns geht es schlicht nicht ohne. Besonders bei unseren Outdoor-Aktivitäten sind wir auf zahlreiche Helferinnen und Helfer angewiesen.

Niki: Die 1-zu-1-Begleitung ist entscheidend für die Kursqualität. Dank dem Aufruf auf unserer Website kommen immer wieder interessierte Menschen auf uns zu. Besonders Seniorinnen und Senioren engagieren sich regelmässig. Wir mussten noch nie einen Kurs absagen, weil wir zu wenig Helferinnen oder Helfer hatten.

Lukas: Die altbewährte Mund-zu-Mund-Propaganda funktioniert immer noch ausgezeichnet – und Outdoor-Aktivitäten ziehen immer. Ausserdem haben wir die Erfahrung gemacht, dass viele Leute gerne unter Menschen sind – gerade diesbezüglich sind sie bei uns natürlich bestens aufgehoben.

So läuft die Organisation der Kurse

Das Aufgleisen der Gymnastikkurse unterscheidet sich im Grundsatz von der Organisation eines Wanderkurses. Die Herausforderungen hingegen sind oftmals die gleichen.

Beispiel Gymnastikkurse

Für die Teilnehmenden ist es von grosser Bedeutung, dass die Kurse stets am gleichen Ort stattfinden, damit sie sich nicht immer wieder neu orientieren müssen. Für Organisator Niki Städeli ist es zentral, die Übungen im Detail zu erklären; damit sie anschliessend auch zuhause ausgeführt werden können. Dabei wird sämtliches Gymnastikmaterial an die Teilnehmenden ausgehändigt.

Die Wanderkurse

Blinde und sehbehinderte Menschen auf mehrstündigen Wanderungen zu begleiten, ist oftmals eine komplexe Angelegenheit. Etwas vom Wichtigsten ist die Rekognoszierung der Strecken. Kursleiter Lukas Birchmeier nimmt sich deshalb jeweils Zeit, die Wanderrouten abzulaufen, um alle möglichen Risiken auf ein Minimum zu reduzieren. Ein Drittel aller Wanderungen werden jährlich erneuert oder neu angeboten; die restlichen Routen bleiben gleich. Jeder Kurs hat zudem ein anderes Konzept – am Ende werden sie von den Teilnehmenden und den Organisatoren mündlich bewertet.

Die Herausforderungen

Kurzfristige Ausfälle bei Teilnehmenden und Beteiligten, optimale Zuteilung, besondere Wünsche – die Herausforderungen sind teilweise sehr anspruchsvoll. Für die Kursleiter ist deshalb eine rollende Planung wichtig; vor allem, weil sie manchmal nicht wissen, was genau auf sie zukommt. Speziell bei Outdoor-Aktivitäten müssen zahlreiche Eventualitäten eingerechnet werden. Eines ist aber ganz sicher: Die langjährige Kursleiter-Erfahrung von Niki Städeli und Lukas Birchmeier ist von grosser Bedeutung.

Alle in diesem Kursprogramm abgebildeten Personen zeigen sich mit der Veröffentlichung der Fotos einverstanden.

Schweizerischer Blindenbund

Kurse
Friedackerstrasse 8
8050 Zürich
+41 31 380 10 70
+41 44 317 90 04
kurse@blind.ch
blind.ch

Der Schweizerische Blindenbund ist Zewo-zertifiziert.

Layout: Amber Kommunikation AG, Bern