

## Mensch und Gesundheit

### Kurs 1001 Pilates

#### *Balance zwischen Körper und Geist*

Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen.

Kursziel	Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe	Pilates ist für alle geeignet ausser für Schwangere.
Leitung	Claudia Betschart-Soriani, Pilates-Instruktorin, dipl. Gymnastiklehrerin
Dauer	Montag, 19. August bis 4. November 2019, 10.00 bis 11.00 Uhr 10-mal, 19.8./26.8./2.9./9.9./16.9./23.9./14.10./21.10./28.10./4.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch
Ort	Haus Shiro, Grundstrasse 122, Schwyz
Anmeldeschluss	5. August 2019

### Kurs 1002 Pilates

#### *Balance zwischen Körper und Geist*

Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen.

Kursziel	Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe	Pilates ist für alle geeignet, ausser für Schwangere.
Leitung	Peggy Berndt, Pilates-Trainerin, dipl. Gymnastik- und Rückenschullehrerin
Dauer	Donnerstag, 22. August bis 14. November 2019, 18.30 bis 19.30 Uhr 10-mal, 22.8./29.8. (Schnupperwoche, für alle kostenlos)/5.9./12.9./19.9./26.9./17.10./24.10./31.10./7.11./14.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch
Hinweise	Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.
Ort	Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss	8. August 2019

### Kurs 1003 Pilates

#### *Balance zwischen Körper und Geist*

Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work

Kursziel	Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen. Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe	Pilates ist für alle geeignet, ausser für Schwangere.
Dauer	Montag, 16. September 2019 bis 16. Dezember 2019, 17.50 bis 18.50 Uhr 11-mal, 16.9./23.9./14.10./21.10./28.10./4.11./18.11./25.11./2.12./9.12./16.12.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch
Hinweise	Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.
Ort	Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss	2. September 2019

## **Kurs 1004 Pilates**

### *Balance zwischen Körper und Geist*

	Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen.
Kursziel	Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe	Pilates ist für alle geeignet, ausser für Schwangere.
Dauer	Montag, 16. September 2019 bis 16. Dezember 2019, 19.00 bis 20.00 Uhr 11-mal, 16.9./23.9./14.10./21.10./28.10./4.11./18.11./25.11./2.12./9.12./16.12.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch
Hinweise	Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.
Ort	Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss	2. September 2019

## **Kurs 1005 Pilates**

### *Balance zwischen Körper und Geist*

	Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen.
Kursziel	Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe	Pilates ist für alle geeignet ausser für Schwangere.
Leitung	Claudia Betschart-Soriani, Pilates-Instruktorin, dipl. Gymnastiklehrerin
Dauer	Montag, 18. November 2019 bis 17. Februar 2020, 10.00 bis 11.00 Uhr 11-mal, 18.11./25.11./2.12./9.12./16.12.2019/13.1./20.1./27.1./3.2./10.2./17.2.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch
Ort	Haus Shiro, Grundstrasse 122, Schwyz
Anmeldeschluss	4. November 2019

**Kurs 1006****Pilates***Balance zwischen Körper und Geist*

Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen.

Kursziel	Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe	Pilates ist für alle geeignet, ausser für Schwangere.
Leitung	Peggy Berndt, dipl. Gymnastik- und Rückenschullehrerin
Dauer	Donnerstag, 21. November 2019 bis 13. Februar 2020, 18.30 bis 19.30 Uhr 11-mal, 21.11/28.11./5.12./12.12./19.12.2019/9.1./16.1./23.1./30.1./6.2./13.2.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 209.--
Mitbringen	Handtuch
Hinweise	Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.
Ort	Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss	7. November 2019

**Kurs 1007****Pilates***Balance zwischen Körper und Geist*

Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen.

Kursziel	Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe	Pilates ist für alle geeignet, ausser für Schwangere.
Dauer	Montag, 20. Januar bis 30. März 2020, 17.50 bis 18.50 Uhr 10-mal, 20.1./27.1./03.2./10.2./17.2./2.3./9.3./16.3./23.3./30.3.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch
Hinweise	Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.
Ort	Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss	4. Januar 2020

**Kurs 1008****Pilates***Balance zwischen Körper und Geist*

Die Pilates Gymnastik ist von J. H. Pilates in den USA während 50 Jahren entwickelt und perfektioniert worden. Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei wird Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert. Mat Work Klassen (Mattentraining) in Kleingruppen geben der Kursleiterin die Möglichkeit, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen.

Kursziel	Erhöhung der Flexibilität und der Kraftausdauer sowie Förderung der Beweglichkeit und des Körperbewusstseins.
Zielgruppe	Pilates ist für alle geeignet, ausser für Schwangere.
Dauer	Montag, 20. Januar bis 30. März 2020, 19.00 bis 20.00 Uhr 10-mal, 20.1./27.1./3.2./10.2./17.2./2.3./9.3./16.3./23.3./30.3.2020

Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch
Hinweise	Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.
Ort	Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss	4. Januar 2020

## **Kurs 1009 Smovey-Walk - Rückenfit mit smovey**

*Raus aus dem Bürostuhl und ab in die Natur*

Smovey ist wohl eines, wenn nicht DAS innovativste und vielseitigste Breitensportgerät, das es derzeit auf dem Markt gibt. Vielseitig, weil es Kraftsport-, Ausdauersport-, Wellness-, Massage- und Therapiegerät in einem ist. Es lässt sich so vielseitig und individuell einsetzen, dass es sowohl für Gelegenheits- wie auch Leistungssportler, für Kinder, Erwachsene und auch Senioren optimal geeignet ist. Sie bestimmen auf ganz einfache Art und Weise, wie intensiv das Training sein soll, indem Sie die smovey-Ringe schneller oder langsamer schwingen, aber auch durch die Wahl der Übungen. Wenn Sie die smovey-Ringe auf den Körper legen und sie leicht bewegen, übertragen sich die Vibrationen direkt auf den Körper - eine Massage, die wohltuend und entspannend wirkt und hervorragend zum Aktivieren des Lymphflusses, zur Belebung der Chakren und zum Lösen von Verspannungen ist. Innovativ deswegen, weil es der grundlegenden Erkenntnis Rechnung trägt, dass alles im Universum letztendlich Schwingung ist. Smovey erzeugt bei der Bewegung eine deutlich wahrnehmbare Schwingung, die bis in die Tiefenmuskulatur wirkt, was sonst mit kaum einem anderen Sportgerät erreicht wird. Die Schwingungsfrequenz ist exakt auf die körpereigene Wohlfühlschwingung abgestimmt, geht mit ihr in Resonanz und verstärkt sie. Smovey beeinflusst dadurch auch Ihr seelisches Wohlbefinden nachhaltig positiv und damit eine wahrhaft ganzheitliche Wirkung, die weit über den rein körperlichen Nutzen hinausgeht. Sie merken das gleich, wenn Sie smovey in die Hand nehmen, wie wohltuend sich die Vibration anfühlt. Am besten probieren Sie es gleich aus.

Kursziel	Schwungvoll bewegt mit smovey.
Zielgruppe	Alle, die Ihre Gesundheit erhalten und beweglich bleiben wollen.
Leitung	Claudia Betschart-Suter, , Group Fitness Instruktoren und Rücktrainerin, (Krankenkassen anerkannt mit Zusatzversicherung)
Dauer	Mittwoch, 21. August bis 13. November 2019, 09.00 bis 10.00 Uhr 10-mal, 21.8./28.8. (Schnupperwoche, für alle kostenlos)/4.9./11.9./18.9./25.9./16.10./23.10./30.10./6.11./13.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Materialkosten	Miete smovey Fr. 3.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Bequeme und wetterfeste Kleider, Laufschuhe, Trinkflasche
Hinweise	Der Kurs findet draussen statt.
Ort	Sportanlage Wintersried, Muotastrasse 82, Ibach
Anmeldeschluss	5. August 2019

## **Kurs 1010 Smovey-Walk - Rückenfit mit smovey**

*Raus aus dem Bürostuhl und ab in die Natur*

Smovey ist wohl eines, wenn nicht DAS innovativste und vielseitigste Breitensportgerät, das es derzeit auf dem Markt gibt. Vielseitig, weil es Kraftsport-, Ausdauersport-, Wellness-, Massage- und Therapiegerät in einem ist. Es lässt sich so vielseitig und individuell einsetzen, dass es sowohl für Gelegenheits- wie auch Leistungssportler, für Kinder, Erwachsene und auch Senioren optimal geeignet ist. Sie bestimmen auf ganz einfache Art und Weise, wie intensiv das Training sein soll, indem Sie die smovey-Ringe schneller oder langsamer schwingen, aber auch durch die Wahl der Übungen. Wenn Sie die smovey-Ringe auf den Körper legen und sie leicht bewegen, übertragen sich die Vibrationen direkt auf den Körper -

eine Massage, die wohltuend und entspannend wirkt und hervorragend zum Aktivieren des Lymphflusses, zur Belebung der Chakren und zum Lösen von Verspannungen ist. Innovativ deswegen, weil es der grundlegenden Erkenntnis Rechnung trägt, dass alles im Universum letztendlich Schwingung ist. Smovey erzeugt bei der Bewegung eine deutlich wahrnehmbare Schwingung, die bis in die Tiefenmuskulatur wirkt, was sonst mit kaum einem anderen Sportgerät erreicht wird. Die Schwingungsfrequenz ist exakt auf die körpereigene Wohlfühlschwingung abgestimmt, geht mit ihr in Resonanz und verstärkt sie. Smovey beeinflusst dadurch auch Ihr seelisches Wohlbefinden nachhaltig positiv und damit eine wahrhaft ganzheitliche Wirkung, die weit über den rein körperlichen Nutzen hinausgeht. Sie merken das gleich, wenn Sie smovey in die Hand nehmen, wie wohltuend sich die Vibration anfühlt. Am besten probieren Sie es gleich aus.

Kursziel	Schwungvoll bewegt mit smovey.
Zielgruppe	Alle, die Ihre Gesundheit erhalten und beweglich bleiben wollen.
Leitung	Claudia Betschart-Suter, Group Fitness Instruktoren und Rücktrainerin, (Krankenkassen anerkannt mit Zusatzversicherung)
Dauer	Mittwoch, 20. November bis 19. Februar 2020, 09.00 bis 10.00 Uhr 12-mal, 20.11./27.11./4.12./11.12./18.12.2019/8.1./15.1./22.1./29.1./5.2./12.2./19.2.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 228.--
Materialkosten	Miete smovey Fr. 3.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Bequeme und wetterfeste Kleider, Laufschuhe, Trinkflasche
Hinweise	Der Kurs findet draussen statt.
Ort	Sportanlage Wintersried, Muotastrasse 82, Ibach
Anmeldeschluss	6. November 2019

## **Kurs 1011      Tai Ji und Qigong erleben**

### *Energie wecken*

Die sanften Übungen setzen sich aus natürlichen Bewegungsabläufen zusammen. Die Aufmerksamkeit wird nach innen geführt. So findet der Geist Ruhe, der Körper neue Kraft und Vitalität. Nicht das Nachdenken darüber, was Qigong und Tai Ji ist und was es bewirkt führt Sie auf den Weg der Gesundheit, sondern das eigene Tun.

Kursziel	Den gesamten Organismus harmonisieren, innere Ruhe entwickeln und die Lebensqualität fördern.
Zielgruppe	Alle Personen, die gerne das Leben geniessen.
Leitung	Edith Hausmann Burmeister, Bewegungspädagogin SBTG, Shiatsu-Therapeutin ESI, Tai Ji- und Qigong-Lehrerin
Dauer	Donnerstag, 22. August bis 21. November 2019, 8.45 bis 10.00 Uhr (Achtung neue Zeit) 10-mal, 22.8./29.8. (Schnupperkurs, für alle kostenlos)/5.9./12.9./19.9./26.9./17.10./31.10./7.11./14.11./21.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 220.--
Mitbringen	bequeme Kleider, warme Socken, evtl. leichte Decke, Frottéetuch
Hinweise	Die Übungen werden individuell angepasst.
Ort	Begegnungszentrum, Mettlenweg 1, Brunnen, Raum Fronalp
Anmeldeschluss	5. August 2019

## **Kurs 1012      Tai Ji und Qigong erleben**

### *Energie wecken*

Die sanften Übungen setzen sich aus natürlichen Bewegungsabläufen zusammen. Die Aufmerksamkeit wird nach innen geführt. So findet der Geist Ruhe, der Körper neue Kraft und Vitalität. Nicht das Nachdenken darüber, was Qigong und Tai Ji ist und was es bewirkt führt Sie auf den Weg der Gesundheit, sondern das eigene Tun.

Kursziel	Den gesamten Organismus harmonisieren, innere Ruhe entwickeln und die Lebensqualität fördern.
Zielgruppe	Alle Personen, die gerne das Leben geniessen.
Leitung	Edith Hausmann Burmeister, Bewegungspädagogin SBTG, Shiatsu-Therapeutin ESI, Tai Ji- und Qigong-Lehrerin
Dauer	Donnerstag, 28. November 2019 bis 13. Februar 2020, 8.45 bis 10.00 Uhr 10-mal, 28.11./5.12./12.12./19.12.2019/9.1./16.1./23.1./30.1./6.2./13.2.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 220.--
Mitbringen	bequeme Kleider, warme Socken, evtl. leichte Decke, Frottéetuch
Hinweise	Die Übungen werden individuell angepasst.
Ort	Begegnungszentrum, Mettlenweg 1, Brunnen
Anmeldeschluss	14. November 2019

## **Kurs 1013      Yoga**

### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.

Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Donnerstag, 22. August bis 14. November 2019, 8.45 bis 9.45 Uhr 10-mal, 22.8./29.8. (Schnupperkurs, für alle kostenlos)/5.9./12.9./19.9./26.9./17.10./24.10./31.10./7.11./14.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	5. August 2019

## **Kurs 1014      Yoga**

### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen. Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.

Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Donnerstag, 22. August bis 14. November 2019, 10.00 bis 11.00 Uhr 10-mal, 22.8./29.8. (Schnupperkurs, für alle kostenlos)/5.9./12.9./19.9./26.9./17.10./24.10./31.10./07.11./14.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	5. August 2019

## **Kurs 1015      Yoga**

### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen. Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.

Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Dauer	Dienstag, 15. Oktober bis 17. Dezember 2019, 18.00 bis 19.00 Uhr 10-mal, 15.10./22.10./29.10./5.11./12.11./19.11./26.11./3.12./10.12./17.12.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung

Hinweise Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.

Ort Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach

Anmeldeschluss 1. Oktober 2019

## **Kurs 1016 Yoga**

### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.

Kursziel Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.

Zielgruppe Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.

Dauer Dienstag, 15. Oktober bis 17. Dezember 2019, 19.15 bis 20.15 Uhr  
10-mal, 15.10./22.10./29.10./5.11./12.11./19.11./26.11./3.12./10.12./17.12.2019

Anzahl TN max. 12

Kosten Fr. 190.--

Mitbringen Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung

Hinweise Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.

Ort Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach

Anmeldeschluss 1. Oktober 2019

## **Kurs 1017 Yoga**

### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit

	einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.
Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Mittwoch, 16. Oktober bis 18. Dezember 2019, 17.15 bis 18.15 Uhr 10-mal, 16.10./23.10./30.10./6.11./13.11./20.11./27.11./4.12./11.12./18.12.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	2. Oktober 2019

## **Kurs 1018      Yoga**

### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.

Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Mittwoch, 16. Oktober bis 18. Dezember 2019, 18.30 bis 19.30 Uhr 10-mal, 16.10./23.10./30.10./6.11./13.11./20.11./27.11./4.12./11.12./18.12.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	2. Oktober 2019

## **Kurs 1019      Yoga**

### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und

	<p>Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.</p> <p>Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen. Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.</p> <p>Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.</p>
Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Donnerstag, 21. November 2019 bis 6. Februar 2020, 8.45 bis 9.45 Uhr 10-mal, 21.11./28.11./5.12./12.12./19.12.2019/9.1./16.1./23.1./30.1./6.2.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	6. November 2019

## **Kurs 1020      Yoga**

### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

	<p>Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.</p> <p>Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen. Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.</p> <p>Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.</p>
Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Donnerstag, 21. November 2019 bis 6. Februar 2020, 10.00 bis 11.00 Uhr 10-mal, 21.11./28.11./5.12./12.12./19.12.2019/9.1./16.1./23.1./30.1./6.2.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--

Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	6. November 2019

## **Kurs 1021**      **Yoga**

### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.

Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Dauer	Dienstag, 7. Januar bis 17. März 2020, 18.00 bis 19.00 Uhr
Anzahl TN	10-mal, 7.1./14.1./21.1./28.1./4.2./11.2./18.2./3.3./10.3./17.3.2020
Kosten	max. 12
Mitbringen	Fr. 190.--
Hinweise	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Ort	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Anmeldeschluss	Physio Sportiv Polly, Dammstrasse 12a, Ibach 22. Dezember 2019

## **Kurs 1022**      **Yoga**

### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen

	Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.
Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Dauer	Dienstag, 7. Januar bis 17. März 2020, 19.15 bis 20.15 Uhr 10-mal, 7.1./14.1./21.1./28.1./4.2./11.2./18.2./3.3./10.3./17.3.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach
Anmeldeschluss	22. Dezember 2019

### **Kurs 1023      Yoga**

#### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.

Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Mittwoch, 8. Januar bis 18. März 2020, 17.15 bis 18.15 Uhr 10-mal, 8.1./15.1./22.1./29.1./5.2./12.2./19.2./4.3./11.3./18.3.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	22. Dezember 2019

### **Kurs 1024      Yoga**

#### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und

	<p>Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.</p> <p>Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.</p> <p>Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.</p> <p>Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.</p>
Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Mittwoch, 8. Januar bis 18. März 2020, 18.30 bis 19.30 Uhr 10-mal, 8.1./15.1./22.1./29.1./5.2./12.2./19.2./4.3./11.3./18.3.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	22. Dezember 2019

## **Kurs 1025      Yoga**

### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

	<p>Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.</p> <p>Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.</p> <p>Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.</p> <p>Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.</p>
Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Donnerstag, 13. Februar bis 23. April 2020, 8.45 bis 9.45 Uhr 8-mal, 13.2./5.3./12.3./26.3./2.4./9.4./16.4./23.4.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 152.--

Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	29. Januar 2020

## **Kurs 1026      Yoga**

### *Körperlich und geistig fit - Zeit für mich und mein Wohlbefinden*

Yoga ist die lebendige Kunst von mentaler und physischer Kraft, von Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit - all das umfasst Yoga, eines der ältesten und intelligentesten "Fitness-Systeme" der Welt. Damit ist es heute so aktuell wie zu seiner Entstehung vor mehr als 3000 Jahren in Indien.

Es hilft uns, uns weiter zu entwickeln und uns in der hektischen und komplexen, sich immer wieder verändernden Welt zu integrieren und wohl zu fühlen.

Alles im Leben sind nur mögliche Wege. Yoga ist das gemeinsame Erfahren eines möglichen Weges, niemals eine Belehrung, sondern eine Bereicherung zur Regulierung des ganzen Körpers, seiner Systeme und des Geistes. Humor und Lebensfreude sind dabei wichtige Begleiter.

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, den Alltag "draussen" lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Dabei ist das Wohlbefinden im eigenen Körper und die geistige und physische Gesundheit unser Ziel. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung, in welcher wir Geist und Körper als Einheit erleben und die Kraft und Klarheit eines entspannten und erholten Körpers/Geistes festigen und in den Alltag mitnehmen.

Kursziel	Freude an Bewegung, ganzheitliches Wohlfühlen im Körper, entspannt und klar im Geist, dem Leben mit Freude und Humor begegnen.
Zielgruppe	Alle Menschen jeden Alters, selbst mit leichten körperlichen Einschränkungen.
Leitung	Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter
Dauer	Donnerstag, 13. Februar bis 23. April 2020, 10.00 bis 11.00 Uhr 8-mal, 13.2./5.3./12.3./26.3./2.4./9.4./16.4./23.4.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 152.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Immer mehr Männer und Manager entdecken den Erfolg durch Yoga. Immer mehr ältere Menschen entdecken die geistige und körperliche Beweglichkeit durch Yoga. Im Kurs kann auf die individuelle Körperkonstitution eingegangen werden.
Ort	heyoga, Strehlgasse 8, Schwyz
Anmeldeschluss	29. Januar 2020

## **Kurs 1027      Mit Qigong entspannt ins Wochenende**

Qi= Lebensenergie - Gong=Übung. Die Atem- und Bewegungslehre stammt aus China und blickt auf eine lange Tradition zurück. Qigong dient der Gesundheitserhaltung und stärkt die körperlichen und geistigen Kräfte. Die sanften, fliessenden Übungen basieren auf dem dynamischen Wechselspiel von An- und Entspannung und vereinen Atmung mit den Bewegungen des Körpers. Sie wirken ausgleichend, stabilisierend und stärkend. Qigong ist leicht erlernbar und eignet sich für Menschen jeden Alters.

Leitung	Heidi Kleiner, Qi-Gong-Lehrerin
Dauer	Freitag, 23. August bis 22. November 2019, 18.00 bis 19.00 Uhr 9-mal, 23.8./30././Schnupperwoche, für alle kostenlos/6.9./13.9./20.9./27.9./18.10./25.10./8.11./15.11./22.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 200.--
Mitbringen	warme Socken, bequeme Kleider, evtl. Trainer

Hinweise Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.  
KK Heidi Kleiner: ZSR: Nr. I 43 81 61  
Ort Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach  
Anmeldeschluss 9. August 2019

### **Kurs 1028 Mit Qigong entspannt ins Wochenende**

Qi= Lebensenergie - Gong=Übung. Die Atem- und Bewegungslehre stammt aus China und blickt auf eine lange Tradition zurück. Qigong dient der Gesundheitserhaltung und stärkt die körperlichen und geistigen Kräfte. Die sanften, fließenden Übungen basieren auf dem dynamischen Wechselspiel von An- und Entspannung und vereinen Atmung mit den Bewegungen des Körpers. Sie wirken ausgleichend, stabilisierend und stärkend. Qigong ist leicht erlernbar und eignet sich für Menschen jeden Alters.

Leitung Heidi Kleiner, Qi-Gong-Lehrerin  
Dauer Freitag, 29. November 2019 bis 14. Februar 2020, 18.00 bis 19.00 Uhr  
9-mal, 29.11./6.12./13.12.2019/10.1./17.1./24.1./31.1./7.2./14.02.2020  
Anzahl TN max. 12  
Kosten Fr. 180.--  
Mitbringen warme Socken, bequeme Kleider, evtl. Trainer  
Hinweise Parkplätze sind beschränkt, bitte Fahrgemeinschaften bilden. Weitere PP bei der Sportanlage Wintersried.  
KK Heidi Kleiner: ZSR: Nr. I 43 81 61  
Ort Physio Sportiv Pollyn, Dammstrasse 12a, Ibach  
Anmeldeschluss 15. November 2020

### **Kurs 1029 Wissenswertes über unser Sonnenvitamin**

*Warum wir fast alle an Vitamin-D-Mangel leiden*

Vitamin D ist genau betrachtet gar kein Vitamin, da wir es unter bestimmten Voraussetzungen mit der Sonne im Sommerhalbjahr in unseren Breiten selber bilden können. Es ist eigentlich ein Hormon. Man weiss seit vielen Jahren, dass es vor vielen Krankheiten und Gesundheitsstörungen schützen kann. Man weiss aber auch, dass viele Menschen hierzulande unter einem Mangel leiden. Es ist mehr als nur ein wichtiges Knochenaufbau-"Vitamin". Es hat vielfältige Schutzfunktionen vor vielen Autoimmunerkrankungen, aber auch vor Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen schützt eine gute Vitamin-D-Versorgung. Leider ist die Aufnahme über die Nahrung nicht ausreichend, eine Deckung des Bedarfs ist praktisch nur über die Sonne möglich, vor der aber warnt man uns wegen Hautkrebs, und vor der Einnahme von Vitaminen wird auch oft gewarnt. Was also ist zu tun, um sich mit Vitamin D ausreichend zu versorgen?

Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin und Gesundheitsberaterin, wird an diesem Abend das Geheimnis um eine gute Versorgung mit Vitamin D und viele offene Fragen rund um das Thema erläutern und klären, damit Sie in Zukunft dank dem Sonnenvitamin Ihre Gesundheit optimal unterstützen können.

Kursziel Sie erfahren Wissenswertes über das Sonnenvitamin D und seine Funktionsweise.  
Zielgruppe Alle, die mehr über das lebenswichtige Vitamin D wissen wollen.  
Leitung Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung  
Dauer Montag, 23. September 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr  
Anzahl TN max. 16  
Kosten Fr. 90.--, inkl. Snacks  
Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren  
Anmeldeschluss 9. September 2019

## **Kurs 1030 Atmen, what else?**

*Atmen ist mehr als Luft holen*

Unser Leben beginnt mit dem ersten Einatmen und es endet mit dem letzten Ausatmen. Dazwischen ist das Atmen für die meisten von uns - zum Glück - einfach selbstverständlich und funktioniert automatisch und mehrheitlich unbewusst. Der Atem ist aber auch ein Tor zum Augenblick, zum JETZT, in dem wir leben. Lassen wir uns von ihm führen, gelingt es uns vielleicht, aus der "Gefangenschaft des Verstandes" herauszutreten und die Gegenwart unverstellt zu erfahren. Der Atem ist auch ein wunderbares Heilmittel und kann für viele unserer Gebrechen zur Kur werden. Dorothea Reichmuth zeigt Ihnen in diesem Workshop die wunderbare Qualität des Atmens, die Sie im Alltag zu Ihrer Unterstützung nutzen können. Sie erleben, wie die Atmung sich mit gezielten Übungen zu Ihrem Wohl verändern kann.

Kursziel	Info- und Schnupperabend rund um das Atmen.
Zielgruppe	Erwachsene, die mehr über die Wirkung des Atmens erfahren wollen
Leitung	Dorothea Reichmuth, eidg. dipl. Komplementär-Therapeutin, dipl. Atemtherapeutin sbam
Dauer	Montag, 14. Oktober 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 50.--
Mitbringen	warme Socken
Ort	Praxis für Atemtherapie, Schmiedgasse 1, Schwyz
Anmeldeschluss	30. September 2019

## **Kurs 1031 BodyArt**

Sie wollen ein Training, bei dem Sie sich wohl fühlen, das auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingeht und das Sie trotzdem fördert. BodyArt ist ein ganzheitliches Kursprogramm, das Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbindet. Der Körper wird durch das regelmässige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

Kursziel	Den Körper stärken und vital erhalten.
Zielgruppe	Alle Menschen, jeden Alters
Leitung	Christine Renggli, Fitnessberaterin eidg. FA, Sport- und Rehatrainerin, Personaltrainerin
Dauer	Donnerstag, 17. Oktober bis 19. Dezember 2019, 10.00 bis 11.00 Uhr 10-mal, 17.10./24.10./31.10./7.11./14.11./21.11./28.11./5.12./12.12./19.12.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Bequeme Kleidung, warme Socken, freiwillig: leichte Decke, Frottétuch, Sitzkissen
Ort	i de fabrik, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	3. Oktober 2019

## **Kurs 1032 BodyArt**

Sie wollen ein Training, bei dem Sie sich wohl fühlen, das auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingeht und das Sie trotzdem fördert. BodyArt ist ein ganzheitliches Kursprogramm, das Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbindet. Der Körper wird durch das regelmässige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

Kursziel	Den Körper stärken und vital erhalten.
Zielgruppe	Alle Menschen, jeden Alters
Leitung	Christine Renggli, Fitnessberaterin eidg. FA, Sport- und Rehatrainerin, Personaltrainerin
Dauer	Donnerstag, 9. Januar bis 1. April 2020, 10.00 bis 11.00 Uhr 10-mal, 9.1./16.1./23.1./30.1./6.2./13.2./5.3./12.3./26.3./1.4.2020

Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.--
Mitbringen	Bequeme Kleidung, warme Socken, freiwillig: leichte Decke, Frottétuch, Sitzkissen
Ort	i de fabrik, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	22. Dezember 2019

### **Kurs 1033 Klang-Improvisation**

	Bei der Klang-Improvisation erleben Sie eine Reise durch die breite Welt des Klanges. Sie lernen das Hören und improvisierte Spielen von unterschiedlichen Klangkörpern wie Klangschalen, Gong und anderen Klangkörpern. Dabei spüren Sie die Energie, welche vom Spielen in einer Gruppe ausgeht.
Kursziel	Schenken Sie sich eine Auszeit vom Alltag und tanken Sie Kraft durch Klang und Schwingung
Zielgruppe	Alle, die verschiedene Klangkörper erleben wollen.
Leitung	Cornelia Starlay, Klang-Schamanin
Dauer	Freitag, 18. Oktober bis 06. Dezember 2019, 18.30 bis 20.30 Uhr 3-mal, 18.10./22.11./06.12.2019
Anzahl TN	max. 10
Kosten	Fr. 175.--
Mitbringen	Bequeme Kleidung
Ort	Haus Damai, Frauholzstrasse 13, Steinen
Anmeldeschluss	4. Oktober

### **Kurs 1034 Stress bewältigen mit Achtsamkeit**

*MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn "Gesund durch Meditation"*

	MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eines der erfolgreichsten Trainingsprogramme zur Stressbewältigung. Es wurde von Prof. Dr. Kabat-Zinn und seinem Team an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und wird mittlerweile weltweit gelehrt. Die heilsame Wirkung der MBSR-Methode konnte in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bewiesen werden. Im Zentrum des Kurses steht die Entdeckung und Schulung der Achtsamkeit. Mit Hilfe von einfachen Achtsamkeitsübungen lernen Sie, mit der gegenwärtigen Erfahrung in Kontakt zu sein und sich nicht in Gedanken, Ängsten und Sorgen zu verlieren. Unser Leben besteht aus einer Fülle von wertvollen Augenblicken und wenn wir in diesen Augenblicken nicht völlig gegenwärtig sind, übersehen wir schnell den Reichtum und die Tiefe unserer Erfahrungen und Möglichkeiten. Im Kurs lernen Sie einfache und wirksame Übungen zur Schulung der Achtsamkeit.
	- Übungen zur Körperwahrnehmung (Body Scan) - Sanfte Yogaübungen - Meditation in Ruhe und Bewegung
	Zum Kurs gehören ein individuelles Vor- und Nachgespräch. Sie erhalten schriftliche Unterlagen und CDs für die regelmässige Praxis zu Hause (ca. 40 Minuten).
Kursziel	Das Ziel des Kurses ist es, im täglichen Leben bewusster und gelassener mit Stresssituationen, Ängsten, Sorgen und Konflikten umzugehen und mehr Lebensfreude zu empfinden.
Zielgruppe	Der Kurs eignet sich für Menschen, die sich beruflich oder privat unter Stress fühlen, die unter Schlaflosigkeit, Ängsten und Erschöpfung leiden und die aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten.
Leitung	Ursula Opilik-Credé, dipl. Psychologin FH und Yoga-Lehrerin
Dauer	Samstag 19. Oktober bis 14. Dezember 2019, 9.00 bis 11.30 Uhr 19.10./26.10./2.11/9.11./16.11./23.11./7.12./14.12.2019, plus Samstag 30.11.2019, 09.00 bis 16.00 Uhr
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 690.- (inkl. CDs, Unterlagen, Vor- und Nachgespräch) Krankenkassen anerkannt mit Zusatzversicherung bis CHF 200.-.
Mitbringen	bequeme Kleidung, warme Socken

Hinweise Weitere Informationen: [www.mbsr-opilik.ch](http://www.mbsr-opilik.ch)  
Ort Haus Shiro, Grundstrasse 122, Schwyz  
Anmeldeschluss 5. Oktober 2019

### **Kurs 1035 Tanz Party**

Lass dich inspirieren und motivieren zum Tanzen. In dieser Stunde lernen Sie die Basic Aerobic Grundschritte kennen. Diese Grundschritte werden geübt zu verschiedenen Musik-Stilarten wie Pop, Rock, Latino.  
Die einfache Choreografie und die Vielseitigkeit der Grundschritte sorgen für viel Spass und Freude am Tanzen.

Kursziel Den Spass am Tanzen (wieder-)entdecken  
Zielgruppe Alle Menschen, jeden Alters  
Leitung Christine Renggli, Fitnessberaterin eidg. FA, Sport- und Rehatrainerin, Personaltrainerin  
Dauer Montag, 21. Oktober bis 2. Dezember 2019, 19.45 bis 20.45 Uhr  
6-mal, 21.10./28.10./4.11./18.11./25.11./2.12.2019  
Anzahl TN max. 12  
Kosten Fr. 135.--  
Mitbringen Bequeme Kleidung, warme Socken, freiwillig: leichte Decke, Frottétuch, Sitzkissen  
Ort i de fabrik, Laubstrasse 4, Schwyz  
Anmeldeschluss 7. Oktober 2019

### **Kurs 1036 Jin Shin Jyutsu und Pilates - Entspannung und Spannung**

*Einblick in zwei Anwendungen von Entspannung und Spannung*

Jin Shin Jyutsu ist eine uralte japanische Heilkunst. Dank ihrer Einfachheit eignet sie sich hervorragend zur Anwendung bei sich selber oder auch bei andern. Durch einfaches Auflegen der Hände auf bestimmten Zonen des Körpers aktivieren wir die Selbstheilungskräfte, lösen Blockaden, lassen Energie wieder fliessen und können uns so entspannen.

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Alle Bewegungen werden langsam und fliessend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Kursziel Durch die abwechselnden Anwendungen von Jin Shin Jyutsu und Pilates wird der Körper von Spannung immer wieder in Entspannung begleitet.  
So können Energieblockaden gelöst, Muskeln gestärkt und gedehnt werden.

Zielgruppe Jin Shin Jyutsu und Pilates eignen sich für Männer und Frauen jeglichen Alters  
Leitung Agnes Näf Jin-Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin  
Daniela Gwerder Pilates Instruktorenin  
Dauer Samstag, 26. Oktober 2019, 9.00 bis 12.00 Uhr / 13.00 bis 16.30 Uhr  
Anzahl TN max. 8  
Kosten Fr. 160.--  
Mitbringen warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen und Gymnastik Matte  
Ort Pilates Studio Daniela Gwerder, Wil 5b, Muotathal  
Anmeldeschluss 2. Oktober 2019

### **Kurs 1037 Grundlagen Kineasthetics**

*Die Kunst sich richtig zu bewegen*

Bewegung ist eine Grundlage des Lebens. Kinaesthetics kann helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Beschwerden anzugehen. So bleiben Sie im Alter beweglich und selbständig und können sich auch mit der eigenen Kreativität und Flexibilität (z.B. im Umgang mit Stress) auseinandersetzen. Bei der Begleitung und Pflege von Neugeborenen, alten Menschen, Behinderten und Patienten zeigt sich die Wirkung von Kinaesthetics stets in einem doppelten Sinn: Pflegende und gepflegte Menschen profitieren gleichermaßen von einer grösseren Bewegungskompetenz.

- Sie nehmen die eigene Bewegung bewusster und differenzierter wahr
- Sie entwickeln eine eigene Bewegungskompetenz für private und berufliche Aktivitäten
- Sie erhalten Inputs, wie Sie die eigene Bewegung im Kontakt mit anderen Menschen einsetzen können

Kursziel	Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und Entwicklung der Bewegungskompetenz.
Zielgruppe	Personen, die sich mit der eigenen Bewegungskompetenz auseinandersetzen wollen, pflegende Angehörige.
Leitung	Renata Hofstetter, Kinaesthetics Trainerin 2
Dauer	Donnerstag, 7. und 14. November 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 75.--
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	24. Oktober 2019

### **Kurs 1038 Wechseljahrebeschwerden aus Sicht der TCM**

Mit den Wechseljahren reduziert sich das kühlende Yin, deshalb können Hitze, Trockenheit oder innere Unruhe entstehen. Mit der sanften Sicht- und Behandlungsweise der traditionellen chinesischen Medizin zeige ich Ihnen Wege auf, wie Sie Ihr Yin stützen können.

Kursziel	Wechseljahrebeschwerden aus Sicht der TCM
Zielgruppe	Frauen, die Wechseljahrebeschwerden sanft behandeln möchten.
Leitung	Orlanda Senn, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TCM
Dauer	Dienstag, 12. November 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN	max. 14
Kosten	Fr. 40.--
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	29. Oktober 2019

### **Kurs 1039 Feldenkrais**

#### *Bewusstheit durch Bewegung*

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Lernmethode und wird auch "organisches Lernen" genannt. Das bedeutet lernen nach den eigenen Bedürfnissen, Möglichkeiten und Erfordernissen. In den Übungen beobachten und erkunden Sie den Körper und seine Bewegungen. Durch dieses Erforschen lernen Sie Ihre Handlungs- und Bewegungsmuster besser kennen und können diese verändern. Das Erfahrene können Sie in sämtliche Lebensbereiche integrieren. Die Kursleiterin leitet Sie verbal an und die Übungen werden grösstenteils im Liegen ausgeführt. Die Art und Weise, wie wir uns bewegen, beeinflusst unser Wohlbefinden.

Kursziel	Mit der Feldenkrais-Methode können Sie: <ul style="list-style-type: none"><li>- Verspannungen lösen und Schmerzen abbauen</li><li>- individuelle Aktivitäten mit mehr Leichtigkeit ausüben</li><li>- Schonhaltungen erkennen und einseitige Belastungen ausgleichen</li><li>- eine verbesserte Atmung und Haltung erfahren</li><li>- mehr körperliche und seelische Balance finden</li></ul>
Zielgruppe	Alle, die sich eine Verbesserung oder Erhaltung ihrer körperlichen und geistigen Beweglichkeit wünschen.

Leitung	Erika Niederer, Feldenkrais Bewegungspädagogin iac, KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT
Dauer	Mittwoch, 13. November bis 18. Dezember 2019, 10.00 bis 11.00 Uhr 6-mal, 13.11./20.11./27.11./4.12./11.12./18.12.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 114.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Betrag aus der Zusatzversicherung.
Ort	bei Niederer, Gschwendstrasse 9, Gersau
Anmeldeschluss	30. Oktober 2019

## **Kurs 1040      Feldenkrais**

### *Bewusstheit durch Bewegung*

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Lernmethode und wird auch "organisches Lernen" genannt. Das bedeutet lernen nach den eigenen Bedürfnissen, Möglichkeiten und Erfordernissen. In den Übungen beobachten und erkunden Sie den Körper und seine Bewegungen. Durch dieses Erforschen lernen Sie Ihre Haltungs- und Bewegungsmuster besser kennen und können diese verändern. Das Erfahrene können Sie in sämtliche Lebensbereiche integrieren. Die Kursleiterin leitet Sie verbal an und die Übungen werden grösstenteils im Liegen ausgeführt. Die Art und Weise, wie wir uns bewegen, beeinflusst unser Wohlbefinden.

Kursziel	Mit der Feldenkrais-Methode können Sie: - Verspannungen lösen und Schmerzen abbauen - individuelle Aktivitäten mit mehr Leichtigkeit ausüben - Schonhaltungen erkennen und einseitige Belastungen ausgleichen - eine verbesserte Atmung und Haltung erfahren - mehr körperliche und seelische Balance finden
Zielgruppe	Alle, die sich eine Verbesserung oder Erhaltung ihrer körperlichen und geistigen Beweglichkeit wünschen.
Leitung	Erika Niederer, Feldenkrais Bewegungspädagogin iac, KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT
Dauer	Mittwoch, 8. Januar bis 18. März 2020, 10.00 bis 11.00 Uhr 10-mal, 8.1./15.1./22.1./29.1./5.2./12.2./19.2./4.3./11.3./18.3.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr, 190.--
Mitbringen	Handtuch, evtl. warme Socken, lockere Kleidung
Hinweise	Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Betrag aus der Zusatzversicherung.
Ort	bei Niederer, Gschwendstrasse 9, Gersau
Anmeldeschluss	22. Dezember 2019

## **Kurs 1041      Bachblüten**

### *Entspannt durch die Adventszeit*

Die 38 Blütenkonzentrate wurden vom englischen Arzt und Forscher Dr. Edward Bach (1886 - 1936) entwickelt. Bachs Gedanke, dass Krankheit nicht in erster Linie körperliche Ursachen hat, sondern auf einer Störung der inneren Harmonie aufgrund emotionaler Unausgeglichenheit beruht, führte ihn zu der Therapie mit den Blütenessenzen.

An diesem Nachmittag werden Sie ein paar dieser Blütenessenzen kennenlernen, durch die Körper, Geist und Seele in Harmonie gebracht werden kann.

Kursziel	Die wichtigsten Blütenessenzen kennen- und anwenden lernen.
Zielgruppe	Alle, die sich für Komplementärtherapien interessieren.
Leitung	Martina Clavadetscher, Drogistin und Bachblüten Therapeutin
Dauer	Donnerstag, 14. November 2019, 14.00 bis 16.30 Uhr
Anzahl TN	max. 12

Kosten Fr. 50.--  
Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren  
Anmeldeschluss 30. Oktober 2019

## **Kurs 1042 Grippe und Erkältungen mit Homöopathie**

*Behandlung, Vorbeugung, Selbsthilfe*

Grippe und Erkältungen wurden schon im 19. und 20. Jahrhundert erfolgreich von homöopathischen Meistern, die ihre Kunst beherrschten, behandelt.

Lernen Sie wichtige Grippe- und Erkältungsarzneien kennen und folgen Sie mir auf dem Pfad der alten Meister der homöopathischen Heilkunst, um selbst besser gegen Grippe und Erkältung gewappnet zu sein.

Mit der Homöopathie, richtig eingesetzt, haben Sie ein Werkzeug in der Hand, bei dem Sie schnell und zuverlässig akute Erkältungen behandeln und schwere Grippeverläufe kräftig unterstützen können.

**Kursziel** Sie kennen verschiedene, individuelle Heilmethoden, einige Grippe- und Erkältungsarzneien und sind fähig, sich selbst zu helfen, nach dem Motto: "Hilfe zur Selbsthilfe."

**Zielgruppe** Für alle, die mehr über das Thema Grippe und Homöopathie erfahren wollen, Familien mit Kindern, Tierliebhaber und Tierhalter, Studenten der Homöopathie oder welche, die es werden wollen.

**Leitung** Samuel Schön, diplomierter Homöopath SkHZ  
**Dauer** Dienstag, 19. November 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr

**Anzahl TN** max. 12

**Kosten** Fr. 50.--

**Hinweise** Wollen Sie mehr über die Homöopathie oder den Kursleiter erfahren, rufen Sie bitte seine Website <https://praxispan.ch/> auf

**Ort** FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Syti

**Anmeldeschluss** 4. November 2019

## **Kurs 1043 Jin Shin Jyutsu® - Die Kunst, mir selber zu helfen**

*Teil 2 - Die 26 "Sicherheitsenergieschlösser"*

Jin Shin Jyutsu ist eine uralte japanische Heilkunst. Dank ihrer Einfachheit eignet sie sich hervorragend zur Anwendung bei sich selber und zwar überall und jederzeit: im Bus, in der Bahn, beim Warten, an Sitzungen etc. Jin Shin Jyutsu ist spielend erlernbar, denn dieses Wissen ist dem Menschen angeboren und wartet nur auf seine Wiederentdeckung. Durch einfaches Auflegen der Hände auf bestimmte Zonen des Körpers aktivieren wir die Selbstheilungskräfte, lösen Blockaden auf, lassen die Energie wieder fließen. Jin Shin Jyutsu steigert unsere Lebensqualität, fördert Gesundheit und Wohlbefinden, stärkt die eigenen Selbstheilungskräfte und hilft, Altes loszulassen und Neues anzunehmen.

**Kursziel** Sie lernen die 26 "Sicherheitsenergieschlösser" kennen sowie ihre Bedeutung, die Lage am Körper und wie Sie diese mit einfachen Griffen öffnen (harmonisieren) können. Jin Shin Jyutsu arbeitet mit diesen Energieschlössern innerhalb der Energiebahnen, die Leben in unsern Körper bringen. Sind eine oder mehrere dieser Bahnen blockiert, kann die sich daraus ergebende Stagnation den Energiefluss in der betreffenden Zone unterbrechen und letztlich das ganze Energieströmungsmuster durcheinander bringen. Nur wenn die Sicherheitsenergieschlösser offen sind, strömt die Energie gleichmässig durch unser Wesen.

**Zielgruppe** Jin Shin Jyutsu eignet sich für Männer und Frauen jeglichen Alters.

**Leitung** Agnes Näf, Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin

**Dauer** Samstag, 30. November 2019, 9.00 bis 12.00 Uhr / 13.30 bis 16.30 Uhr

**Anzahl TN** max. 8

**Kosten** Fr. 160.--

**Materialkosten** Fr. 20.-- für das Selbsthilfekurs-Buch 2 von Mary Burmeister (wird von der Kursleitung eingezogen)

Mitbringen Bequeme Kleidung, weiche Unterlage oder Matte, Decke, ein bis zwei kleine Kissen, Schreibzeug  
Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren  
Anmeldeschluss 16. November 2019

#### **Kurs 1044 Eisenmangel aus Sicht der TCM**

So viele Frauen erhalten regelmässig Eiseninfusionen oder Tabletten verschrieben. Und wie lange bleibt das Ferritin oben? Meist nicht lange. Die TCM therapiert Eisenmangel natürlich, mit einer gesunden Ernährung und Kräutern, die die Blut- und Säftebildung anregen. Lernen Sie diese und weitere wirkungsvolle Massnahmen, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können, damit Sie leistungsfähig bleiben. Der Fokus liegt auf der Ernährung, ich sensibilisiere Sie auf mögliche Ursachen und zeige Ihnen Wege, wie Sie Ihren Eisengehalt langfristig erhöhen und stabilisieren können, oder in der TCM-Sprache, wie Sie "Ihre Mitte stärken" können.

Kursziel Eisenmangel aus Sicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) aufzeigen.  
Zielgruppe Personen mit Eisenmangel und Erschöpfungszuständen.  
Leitung Orlanda Senn, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TCM  
Dauer Mittwoch, 15. Januar 2020, 19.30 bis 21.00 Uhr  
Anzahl TN max. 14  
Kosten Fr. 40.--  
Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren  
Anmeldeschluss 2. Januar 2020

#### **Kurs 1045 Beine-Rücken-Gesichtsmassage**

*Fühlen - spüren - entspannen*

Eine Massage muss schmerzen, damit es wirkt. Dies ist eine weitverbreitete Meinung. Aber Massage ist nicht gleich Massage. Verbinde dich mit deinem Innern, lass deine Hände arbeiten und löse die Verspannungen deines Gegenübers. Wir schauen die Zusammenhänge im Körper an, die Verbindungen zwischen unteren Extremitäten/Oberkörper/Gesicht. Wie fühlt sich eine Verspannung/ein Knopf an? Was löst sich wo, wenn ich eine Stelle massiere. Welche Verspannungen haben welchen Hintergrund? Wir arbeiten vor allem praktisch am Körper unseres Gegenübers.

Kursziel Nach diesen 3 Abenden können Sie eine einfache Entspannungs-Massage zu Hause durchführen (Beine, Rücken, Kopf/Gesicht). Sie kennen wichtige Übergänge/Verbindungen im Körper und erhalten einen Einblick zum psychischen Hintergrund von Verspannungen.  
Zielgruppe Frauen und Männer, Einzelpersonen, Paare, alle, die sich für Massage interessieren und mehr über die Zusammenhänge im Körper praktisch erfahren wollen.  
Leitung Kirsten Truttman, med. Masseurin EFA/Gesprächstherapeutin  
Dauer Dienstag, 21. Januar bis 4. Februar 2020, 19.00 bis 21.00 Uhr  
3-mal, 21.1./28.1./4.2.2020  
Anzahl TN max. 10  
Kosten Fr. 130.--  
Materialkosten Fr. 20.-- / Teilnehmer/in für das Massageöl (wird von der Kursleitung eingezogen)  
Mitbringen bequeme Kleider, je 1 (Fix)Leintuch, Badetuch, Handtuch  
Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz  
Anmeldeschluss 7. Januar 2020

## **Kurs 1046      Spielend besser sehen**

### *Augentraining*

Mit "Spielend besser sehen" können auch Sie etwas für die Gesundheit Ihrer Augen tun! Im Kurs lernen Sie mit einfachen und anregenden Sehspielen und wirksamer Augenentspannung Ihr Sehvermögen zu verbessern und erweitern dabei auch Ihre Wahrnehmung. Sie werden staunen, was Sie alles sehen können... Ihren Augen zuliebe wenden viele Menschen heute erfolgreich das Selbsthilfe-Programm an.

Kursziel	Stärkung und Verbesserung der eigenen Sehkraft, Gesundheits-Prävention
Zielgruppe	Alle (mit oder ohne Sehkorrektur-Brille)
Leitung	Mara Fries Hoinkes, dipl. Sehlehrerin
Dauer	Mittwoch, 29. Januar bis 12. Februar 2020, 14.00 bis 16.00 Uhr 3-mal, 29.1./5.2./12.2.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 150.--
Mitbringen	bequeme Kleidung, rutschfeste Socken
Hinweise	Am Kurstag keine Kontaktlinsen tragen
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	15. Januar 2020

## **Kurs 1047      Cellulite - ein Stoffwechselproblem**

Die leidige Cellulite, eine Sache, die viele Frauen stört und sie probieren alles möglich aus. Hierbei spielt aber der ausgeglichene Säure-Basen-Haushalt eine wichtige Rolle. Mit einer basenüberschüssigen Ernährung und basischen Körperanwendungen und weiteren einfachen Massnahmen, kann man die Cellulite zum Verschwinden bringen bzw. weniger werden lassen.

Im Kurs erfahren Sie viel über eine stoffwechselaktive, basenüberschüssige Ernährung, lernen basische Körperpflegemittel dazu kennen und diese Art der Ernährung unterstützt Sie auch in anderen Bereichen der Gesundheit. Denn Cellulite ist nur eine Vorstufe für weitere Unpässlichkeiten, die man dank der Veränderung des Stoffwechsels vorbeugen kann.

Im Kurs gibt es auch eine Degustation und praktische Anwendungen.

Kursziel	Sie erfahren mehr über die Wirkungsweise der basischen Ernährung.
Zielgruppe	Gesundheitsbewusste Menschen.
Leitung	Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung
Dauer	Donnerstag, 6. Februar 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 16
Kosten	Fr. 85.-- inkl. Snack
Hinweise	Sie können ihre Fragen im Vorfeld der Referentin auf <a href="mailto:erica@biogans.ch">erica@biogans.ch</a> mailen, dann kann sie sich besser darauf vorbereiten.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	23. Januar 2020

## Jugendliche

### **Kurs 1101      Grenzen setzen - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung**

*für Girls der 5. Kl. bis 1. Oberstufe/in Zusammenarbeit mit Manuela Griffel, Kantonspolizei Schwyz*

Kursziel	Grenzen setzen im Alltag ist etwas ganz Wichtiges. Doch was kann und darf ich tun? Möchtest du deine starke Seite kennenlernen? Möchtest du erfahren, - wie du Gefahren rechtzeitig erkennen kannst? - wie du mit klarer Körperhaltung und Worten sowie einfachen und effizienten Selbstverteidigungstechniken Grenzen setzen kannst? - wie du deine Stärken wahrnehmen und deine eigenen Kräfte erleben kannst? - wie du dich mit klaren Worten wehren (in Alltagssituationen) kannst? - wie du deine Persönlichkeit und dein Selbstvertrauen stärken kannst? Gefahren erkennen, Grenzen setzen, eigene Stärken spüren, erfolgreich behaupten.
Zielgruppe	Mädchen ab der 5. Klasse bis 1. Oberstufe
Leitung	Christina Thalmann, Pallas-Expertin Selbstverteidigung, Primarlehrerin Manuela Griffel, Kantonspolizei Schwyz
Dauer	Samstag, 14. September 2019, 09.00 bis 12.00 Uhr, 13.00 bis 16.00 Uhr
Anzahl TN	max. 14
Kosten	Fr. 130.--, inkl. Kursmaterial
Mitbringen	Turnkleider, Hallenturnschuhe, Getränk, Zwischenverpflegung
Ort	Turnhalle Rickenbach, unterhalb Kapelle, Rickenbachstrasse 136, Rickenbach
Anmeldeschluss	30. August 2019

### **Kurs 1102      Babysitting-Kurs für Teenager**

	Die Jugendlichen lernen, was beim Babysitten wichtig ist und wie sie mit auftretenden Schwierigkeiten umgehen können. Im Kurs werden Kenntnisse vermittelt, die gute, anerkannte Babysitter auszeichnen. Nach Abschluss des Kurses wird das Schweizerische Rote Kreuz eine Bestätigung abgeben.
Leitung	Monika Steiner-Kälin, dipl. Kinderpflegerin
Dauer	Mittwoch, 18. und 25. September 2019, 14.00 bis 17.30 Uhr Samstag, 21. September 2019, 9.00 bis 12.00 Uhr
Anzahl TN	max. 16
Kosten	Fr. 125.--, inkl. Kursbroschüre
Mitbringen	Schreibzeug, Notizmaterial
Voraussetzung	Mindestalter 13 Jahre
Hinweise	Geburtsdatum angeben
Organisation	in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Roten Kreuz
Ort	Schweiz. Rotes Kreuz, Herrengasse 15, Schwyz
Anmeldeschluss	4. September 2019

### **Kurs 1103      Zähme deinen inneren Papagei**

	<i>Was du tun kannst, wenn dich deine Gedanken durcheinander bringen</i>
	Manchmal musst du deinem Papagei (Gedanken) STOPP sagen oder ihn leiser machen, damit deine Powergedanken kommen können. Weissst du, wie du deinen Papagei zähmen und leiser machen kannst?
Kursziel	Lernen, mit dem Papagei (Gedanken) umzugehen und positiv zu denken. Es geht darum, dass du deine negativen Gedanken wegschütten kannst und deine Powergedanken entdeckst. Du lernst in diesem Kurs, was du tun kannst, um deinen Papagei zu zähmen und ihn mit Powergedanken zu füttern.
Zielgruppe	12 - 18 Jahre
Leitung	Claudia Bachmann, dipl Coach ILP® für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Konflikttrainerin SRK
Dauer	Samstag, 7. Dezember 2019, 13.00 bis 17.00 Uhr

Anzahl TN max. 12  
Kosten Fr. 60.--  
Voraussetzung 12 - 18 Jahre  
Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz  
Anmeldeschluss 23. November 2019

## **Kurs 1104 DJ-Kurs für Einsteiger**

*Lerne das DJ Equipment kennen und Songs mixen*

Nach einem kurzen Theorieblock geht es in die Praxis. Fühle den Beat, probiere aus, lerne von DJ Prisma und dann probierst du erneut. Lerne was ein Mash-Up ist, wie ein Song aufgebaut ist und mache erste Schritte im Mixen von Songs.

Ihr arbeitet mit dem Club-Standard Pioneer-Equipment.

Ihr lernt, wie ihr die Musik vorbereitet und sortiert, damit ihr bei einem Auftritt alles bereit habt und gleich loslegen könnt.

Kursziel

- Du kannst ein DJ Setup selbständig aufbauen
- Du kennst die Funktionen des Mischpultes
- Du kennst die wichtigsten Fachbegriffe
- Du bekommst saubere Übergänge hin
- Du weisst, was du brauchst, damit du zu Hause weiter üben kannst
- Du lernst, wie du Musik für einen Auftritt vorbereitest

Zielgruppe Musikbegeisterte Jugendliche ab 14 Jahren

Leitung Ivan Heinzer alias DJ Prisma

Dauer Samstag, 15. Februar 2020, 13.00 bis 17.00 Uhr

Anzahl TN max. 5

Kosten Fr. 125.--

Hinweise Bitte gib deine Musikrichtung und bisherigen Erfahrungen an

Ort Gaswerk, Bahnhofstrasse 180b, Seewen

Anmeldeschluss 1. Februar 2020

## Fit am Arbeitsplatz

### **Kurs 1601 Business-Visualisierungen für Talentreie**

*Einfach und schnell skizzieren für Meetings*

Spannende Vorträge oder Überzeugungsarbeiten halten mit einfachen und aussagestarken Visualisierungen?

In diesem Kurs lernen Sie komplexe Themen von Hand auf Ihrem gewünschten Präsentationsmedium digital oder analog zu visualisieren.

Kursziel	- Jeder kann zeichnen - Komplexes einfach darstellen - Wir lernen konkret: Symbole, Grafikelemente, Emotionen, Fahnen, Rahmen, Aktionen, Pfeile, Trenner, Aufzählungen, Figuren und Menschen, Prozesse, Akzente, Schattierung, Raumeinteilung, Layout, Typografie, viele Tipps und Tricks vom Profi.
Zielgruppe	Alle die denken, die nicht zeichnen können oder noch etwas dazu lernen möchten.
Leitung	Verena Grupp Brandlook Identity & Design, Eidg. dipl. Grafikerin HF
Dauer	Freitag, 29. November 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr Samstag, 30. November 2019, 10.00 bis 16.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 270.--
Mitbringen	Falls auf dem iPad oder Laptop gezeichnet werden möchte, müssen Programme installiert und funktionstüchtig sein und selbst mitgebracht werden.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti
Anmeldeschluss	15. November 2019

### **Kurs 1602 Protokoll schreiben - leicht gemacht**

*Kein Kopfzerbrechen mehr dank Methoden, Tipps und Strategien*

Möchten Sie, dass Protokollführen eher zu den Freuden gehört und nicht mehr zu den Pflichten?

Protokolle und Berichte in Sitzungen zu verfassen, ist für viele eine Herausforderung. In diesem Seminar lernen Sie die verschiedenen Protokollarten und ihre Anwendung kennen. Die weiteren Stichworte zu diesem Thema sind: Mitschreiben, Ausformulieren und Ausarbeiten. Was ist sinnvoll und notwendig, welchen Schreibstil verwende ich? Schritt für Schritt und mit vielen Übungen trainieren Sie die Vorgehensweise von der Vorbereitung bis zur Nachbereitung.

Kursziel	Die Teilnehmenden bereiten sich optimal auf die Protokollführung vor - kennen die Aufnahmetechnik, die Ihnen am ehesten entspricht - strukturieren das Protokoll klar und übersichtlich - wissen Unwesentliches vom Wesentlichen zu unterscheiden
Zielgruppe	Für alle, die an Sicherheit beim Protokollieren gewinnen möchten.
Leitung	Fabienne Schnyder, Kommunikations- und Textcoach, SchnyderCom.ch
Dauer	Donnerstag, 23. Januar 2020, 9.00 bis 16.30 Uhr
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 230.--
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	9. Januar 2020

## Elternbildung

### Kurs 3001 **Vortrag: Was macht die Umwelt mit unseren Kindern**

*Einblicke in die Arbeit eines auf Entwicklung spezialisierten Kinderarztes*

Was tun, wenn das Kind nicht schläft? Wie im Trotzanfall reagieren? Wie mit dem Smartphone umgehen? Diese und viele brennende Fragen von Eltern beantwortet der bekannte Kinderarzt Sepp Holtz im Audio Podcast "Familienbande", welcher in Zusammenarbeit mit Pro Juventute entstanden ist. Die Gespräche zwischen Sepp Holtz und seiner Tochter über deren Sorgen als Mutter sind vertraut, witzig und informativ. Am 4. September geht es um die Schulkinder. Der Schöpfer dieses Audio-Elternratgebers spricht in Schwyz über das Thema "Was macht die Umwelt mit unseren Kindern". Darin geht es um das "Fit"-Prinzip von Prof. Remo Largo, das von einer Übereinstimmung der Bedürfnisse eines Kindes mit seiner Umwelt ausgeht. Ein gewisser "Mis-Fit" ist erträglich, zu viel kann krank machen. Soll man das Kind der Umwelt anpassen, oder umgekehrt? Eine spannende Gratwanderung mit Beispielen aus der Praxis und Videos! Interessant für Eltern mit Kindern in Kindergarten und Schulalter, Fachpersonen und Erwachsene.

Zielgruppe  
Leitung

Eltern, Fachpersonen (Zielgruppe Kinder im Kindergarten/Schulalter)  
KD Dr. med. Sepp Holtz, FMH Kinder- und Jugendmedizin, spez. Entwicklungspädiatrie (Leiter Lehrpraxis Kinderspital Zürich und Oberarzt Entwicklungspädiatrie)

Dauer  
Anzahl TN  
Kosten  
Hinweise

Mittwoch, 4. September 2019, 19.30 bis 21.30 Uhr  
max. 350  
Fr. 10.-- (Betrag an der Abendkasse zahlen)  
Auf der Website <https://largo-fitprinzip.com/fit-prinzip.html> finden Sie Informationen zum FIT-PRINZIP

Ort  
Anmeldeschluss

Podcast Familienbande mit Sepp Holtz  
<https://elternberatung.projuventute.ch/Podcast.3303.0.html>  
MythenForum, Reichsstrasse 12, Schwyz  
21. August 2019

### Kurs 3002 **Mobbing nachhaltig lösen**

*Integrativer Lösungsansatz*

Sie werden eine Mobbingintervention kennenlernen, die Ihnen ermöglicht, entspannt zu reagieren, niemanden zu verurteilen und dadurch das soziale Gefüge zu stärken, ohne weitere Aggressionen zu provozieren. Der Kurs ist sehr praxisnah gestaltet, sodass das Erworbenes sofort umgesetzt werden kann.

Kursziel  
Zielgruppe  
Leitung  
Dauer  
Anzahl TN  
Kosten  
Ort  
Anmeldeschluss

Mobbing frühzeitig erkennen und nachhaltig lösen  
Pädagogische Fachpersonen (Lehrpersonen, Schulleitungen) und Interessierte  
Ursula Frisch, Dipl. systemische Familientherapeutin  
Donnerstag, 26. September 2019, 19.30 bis 21.30 Uhr  
max. 16  
Fr. 45.-- Einzelpersonen/ Fr. 70.-- Paare  
FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren  
12. September 2019

### Kurs 3003 **Wirksame Erziehungstechniken**

*Wertvolle Werkzeuge im Erziehungsbaukasten, die im Alltag hilfreich sind.*

Nicht immer benutzen wir Erziehungsmethoden, weil sie uns besonders zusagen, sondern eher in Ermangelung einer Alternative. Das muss nicht sein. Gerne eröffnet Ihnen die Erziehungsberaterin eine ausgewählte Sammlung von verschiedenen Tools: wirkungsvolle Worte, Reaktionen, die ankommen und so manches Vergnügliche.

Kursziel	Kennenlernen von erfrischenden Methoden und Techniken zur konkreten Anwendung im Erziehungsalltag. Ein humorvoller und inspirierender Abend für mehr Gelassenheit im Familienalltag.
Zielgruppe	Eltern von Kindern von 2 bis 12 Jahren und Interessierte.
Leitung	Roswitha Reichmuth-Züger, integrative Erziehungsberaterin, Lehrerin und Körpertherapeutin; <a href="http://www.therapie-reich-muth.ch">www.therapie-reich-muth.ch</a>
Dauer	Montag, 14. Oktober 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare
Materialkosten	Literatur und allfällige Hilfsmittel können vor Ort gekauft werden (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	eigenes Notizmaterial
Ort	Praxis therapie-reich-muth, Bahnhofstrasse 12, Siebnen
Anmeldeschluss	30. September 2019

### **Kurs 3004      Wirksame Erziehungstechniken**

*Wertvolle Werkzeuge im Erziehungsbaukasten, die im Alltag hilfreich sind.*

Nicht immer benutzen wir Erziehungsmethoden, weil sie uns besonders zusagen, sondern eher in Ermangelung einer Alternative. Das muss nicht sein. Gerne eröffnet Ihnen die Erziehungsberaterin eine ausgewählte Sammlung von verschiedenen Tools: wirkungsvolle Worte, Reaktionen, die ankommen und so manches Vergnügliche.

Kursziel	Kennenlernen von erfrischenden Methoden und Techniken zur konkreten Anwendung im Erziehungsalltag. Ein humorvoller und inspirierender Abend für mehr Gelassenheit im Familienalltag.
Zielgruppe	Eltern von Kindern von 2 bis 12 Jahren und Interessierte
Leitung	Roswitha Reichmuth-Züger, integrative Erziehungsberaterin, Lehrerin und Körpertherapeutin; <a href="http://www.therapie-reich-muth.ch">www.therapie-reich-muth.ch</a>
Dauer	Mittwoch, 16. Oktober 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare
Materialkosten	Literatur und allfällige Hilfsmittel können vor Ort gekauft werden (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	eigenes Notizmaterial
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	2. Oktober 2019

### **Kurs 3005      1+1=3 und wo bleibt die 2?**

*Für Paare mit Kindern, die Impulse für ihre Partnerschaft suchen*

Haben auch Sie romantische Abende zu zweit, spontane Kinobesuche, gemütliches Essen mit Freunden und morgendliches Ausschlafen eingetauscht gegen Windelberge, frühabendliches Gähnen und ständiges Aufräumen der Spielsachen? Eine Familie zu gründen ist wunderbar und befördert einen geradewegs in ein neues Leben. Im Rausch und Strudel der neuen Herausforderungen bleibt die Paarbeziehung jedoch oftmals auf der Strecke. Am Kursabend werden Sie an neue Ideen herangeführt, wie das Zusammenleben als Liebespaar gefördert werden kann.

Kursziel	Eine Familie zu gründen ist wunderbar und befördert einen geradewegs in ein neues Leben. Im Rausch und Strudel der neuen Herausforderungen bleibt die Paarbeziehung jedoch oftmals auf der Strecke. Sie diskutieren neue Ideen, wie das Zusammenleben als Liebespaar gefördert werden kann.
Zielgruppe	Für Eltern, die sich als Liebespaar nicht aus den Augen verlieren möchten.
Leitung	Barbara Bot, Eidg. dipl. Psychotherapeutin, Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz, Triaplus AG
Dauer	Dienstag, 22. Oktober 2019, 19.30 bis 21.45 Uhr
Anzahl TN	max. 18
Kosten	Fr. 25.-- Einzelpersonen, Fr. 40.-- Paare

Ort Familienzentrum am Park, Kantonsstrasse 15, Buttikon  
Anmeldeschluss 8. Oktober 2019

### **Kurs 3006 Humor und Gelassenheit im Erziehungsalltag**

Ein vergnüglicher Workshop, in dem wir über unsere alltäglichen Nöte als Erziehende nachdenken. Wir werden entdecken, wie fehlende Gelassenheit und hohe Erwartungen uns die Lockerheit rauben, ohne die Humor gar nicht aufkommen kann. Es fühlt sich leichter an, wenn es gelingt, eigene blockierende Vorstellungen mit Humor und Heiterkeit zu überbrücken. Für all jene, denen das Lachen langsam zu vergehen droht!

Kursziel Verstehen, wie Humor und Gelassenheit zusammenhängen und dadurch eigene Hindernisse erkennen, die gelassenes Handeln erschweren.

Zielgruppe Für Eltern/Erziehende von 3- bis 16-jährigen Kindern, denen das Lachen langsam zu vergehen droht.

Leitung André Dietziker, lic.phil., eidg. anerk. Psychotherapeut

Dauer Montag, 28. Oktober 2019, 19.30 bis 22.00 Uhr

Kosten Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare

Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz

Anmeldeschluss 14. Oktober 2019

### **Kurs 3007 Kinder lernen aus freundlichen Folgen**

*Das Lernen an der Wirklichkeit ist sehr wirksam und zugleich eine hohe Kunst in der Anwendung!*

Der Einsatz von natürlichen/logischen Konsequenzen heisst, dem Kind die Möglichkeit zu schenken, eine wertvolle Erfahrung selber machen zu können. Die Wirklichkeit dient als Mittel, das dem Kind Achtung für Ordnung und Pflichten lehren kann. Diese Art des Lernens ist bedeutend wirksamer als die verbale Belehrung. Es ist eine Methode des Handelns, nicht des Redens.

Kursziel Kennenlernen der freundlichen Folgen als sehr wirksame Erziehungstechnik. Die Eltern können den Unterschied zum Beziehungs-schädlichen "Strafen und Drohen" nachvollziehen.

Zielgruppe Eltern von Kindern von 2 bis 12 Jahren und Interessierte

Leitung Roswitha Reichmuth-Züger, integrative Erziehungsberaterin, Lehrerin und Körpertherapeutin; [www.therapie-reich-muth.ch](http://www.therapie-reich-muth.ch)

Dauer Montag, 4. November 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr

Anzahl TN max. 8

Kosten Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare

Materialkosten Literatur und allfällige Hilfsmittel können vor Ort gekauft werden (wird von der Kursleitung eingezogen)

Mitbringen eigenes Notizmaterial

Ort Praxis therapie-reich-muth, Bahnhofstrasse 12, Siebnen

Anmeldeschluss 21. Oktober 2019

### **Kurs 3008 Kinder lernen aus freundlichen Folgen**

*Das Lernen an der Wirklichkeit ist sehr wirksam und zugleich eine hohe Kunst in der Anwendung!*

Der Einsatz von natürlichen/logischen Konsequenzen heisst, dem Kind die Möglichkeit zu schenken, eine wertvolle Erfahrung selber machen zu können. Die Wirklichkeit dient als Mittel, das dem Kind Achtung für Ordnung und Pflichten lehren kann. Diese Art des Lernens ist bedeutend wirksamer als die verbale Belehrung. Es ist eine Methode des Handelns, nicht des Redens.

Kursziel Kennenlernen der freundlichen Folgen als sehr wirksame Erziehungstechnik. Die Eltern können den Unterschied zum Beziehungs-schädlichen "Strafen und Drohen" nachvollziehen.

Zielgruppe	Eltern von Kindern von 2 bis 12 Jahren und Interessierte.
Leitung	Roswitha Reichmuth-Züger, integrative Erziehungsberaterin, Lehrerin und Körpertherapeutin; <a href="http://www.therapie-reich-muth.ch">www.therapie-reich-muth.ch</a>
Dauer	Mittwoch, 6. November 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare
Materialkosten	Literatur und allfällige Hilfsmittel können vor Ort gekauft werden (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	eigenes Notizmaterial
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	23. Oktober 2019

### **Kurs 3009 Die Hochbegabung der Hochsensibilität**

#### *Hochsensibilität verstehen*

Kursziel	Ob Sie ein hochsensibles Kind haben oder selber hochsensibel sind, dieser Abend ist eine Bereicherung um zu verstehen, was Hochsensibilität ist. Aber wie erkenne ich Hochsensibilität überhaupt? Was ist für Hochsensible wichtig, was brauchen hochsensible Kinder, um sich positiv entfalten zu können, was ist hilfreich und was blockierend? Spannend und sehr praxisnah. Sie werden viel erkennen können. Ein spannender Kursabend, erkenntnisreich, der aufzeigt was Hochsensibilität beinhaltet und welches Umfeld förderlich ist.
Zielgruppe	Hochsensible Menschen, Eltern von hochsensiblen Kindern, pädagogische Fachpersonen und Interessierte.
Leitung	Ursula Frisch, Dipl. systemische Familientherapeutin
Dauer	Donnerstag, 14. November 2019, 19.30 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 16
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen/ Fr. 70.-- Paare
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	31. Oktober 2019

### **Kurs 3010 Wie lernen mit Bewegungskindern**

Kursziel	Haben Sie zuhause auch ein Kind mit grossem Bewegungsdrang, das es nicht lange am Tisch bei den Hausaufgaben aushält? Waren Ihre Bemühungen, mit ihm zu lernen, bisher eher von Frustration geprägt? Wie wäre es, wenn Sie diese Stärke in Zukunft nutzen könnten und seine Mitarbeit gewinnen? Dieser Kurs ist vor allem praktisch ausgelegt und trägt die Erfahrung von vielen Jahren der Lernbegleitung zusammen. Sie lernen viele Bewegungspausen und Möglichkeiten von bewegtem Lernen kennen.
Zielgruppe	Der Kurs wendet sich an Eltern von Schulkindern und an Lernbegleiter, die in der Einzelarbeit tätig sind.
Leitung	Ruth Achermann, Zug, Kinesiologin, Neuromotorische Entwicklungsförderin
Dauer	Donnerstag, 21. November 2019, 19.30 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 18
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare
Mitbringen	Schreibzeug
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	7. November 2019

### **Kurs 3011 Notfälle rund ums Kleinkind kompakt verpackt**

Sie erhalten an diesem Abend Inputs aus erster Hand, wie Sie bei Notfällen von Kleinkindern richtig reagieren. So gewinnen Sie für den nächsten Notfall Sicherheit und können gelassener reagieren.  
 Inhalte:  
 - Eigenschutz

	- Alarmierung
	- Erstbeurteilung beim Kind durch Laien
	- stabile Seitenlage
	- Kinderreanimation
	- verschiedene Notfälle aus dem Alltag
Kursziel	Sicherheit bei Notfällen von Kleinkindern erhalten.
Zielgruppe	Eltern oder Betreuungspersonen von Kleinkindern.
Leitung	Zwei Kursleitende der Schwyzer Samariter
Dauer	Freitag, 22. November 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 18
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	10. November 2019

### **Kurs 3012 Erziehen rund ums Essen**

*... oder warum Kinder keinen Rosenkohl mögen.*

Kinder bevorzugen häufig ungesunde Nahrungsmittel: von Schokolade über Gummibärchen bis Pommes frites. Warum ist das so? Die Erziehungsberaterin erläutert an diesem Abend, wie Kinder essen lernen. Auf dem Hintergrund der Menschheitsgeschichte bekommen wir Klarheit, damit wir Erwachsene das (uralte) Essverhalten besser verstehen und nachvollziehen können.

Kursziel	Was Eltern tun können, damit ihre Kinder einmal vernünftige Esser werden.
Zielgruppe	Eltern von Kindern von 2 bis 12 Jahren und Interessierte.
Leitung	Roswitha Reichmuth-Züger, Integrative Erziehungsberaterin, Lehrerin und eidg. dipl. Komplementär Therapeutin; <a href="http://www.therapie-reich-muth.ch">www.therapie-reich-muth.ch</a>
Dauer	Montag, 20. Januar 2020, 19.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare
Materialkosten	Literatur und allfällige Hilfsmittel können vor Ort gekauft werden (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	eigenes Notizmaterial
Ort	Praxis therapie-reich-muth, Bahnhofstrasse 12, Siebnen
Anmeldeschluss	6. Januar 2020

### **Kurs 3013 Erziehen rund ums Essen**

*... oder warum Kinder keinen Rosenkohl mögen.*

Kinder bevorzugen häufig ungesunde Nahrungsmittel: von Schokolade über Gummibärchen bis Pommes frites. Warum ist das so? Die Erziehungsberaterin erläutert an diesem Abend, wie Kinder essen lernen. Auf dem Hintergrund der Menschheitsgeschichte bekommen wir Klarheit, damit wir Erwachsene das (uralte) Essverhalten besser verstehen und nachvollziehen können.

Kursziel	Was Eltern tun können, damit ihre Kinder einmal vernünftige Esser werden.
Zielgruppe	Eltern von Kindern von 2 bis 12 Jahren und Interessierte.
Leitung	Roswitha Reichmuth-Züger, Integrative Erziehungsberaterin, Lehrerin und eidg. dipl. Komplementär Therapeutin; <a href="http://www.therapie-reich-muth.ch">www.therapie-reich-muth.ch</a>
Dauer	Mittwoch, 22. Januar 2020, 19.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare
Materialkosten	Literatur und allfällige Hilfsmittel können vor Ort gekauft werden (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	eigenes Notizmaterial
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	8. Januar 2020

**Kurs 3014****Resilienz: Stark ins Leben**

Was hilft Kindern, belastende Situationen erfolgreich zu meistern und unbeschadet zu überstehen? Widerstandskraft ist nicht einfach angeboren. Resiliente Kinder entwickeln eine gute Selbstwahrnehmung und vermögen ihre Gefühle zu regulieren. Eltern können den Prozess zu innerer Stärke konkret fördern. Sie sind der sichere emotionale Hafen, das Modell für soziale Kompetenz und das Vorbild für eine optimistische Grundhaltung. Das Kind braucht aber nicht nur Liebe und Wertschätzung, sondern auch Herausforderungen, an denen es wachsen kann. Erfolgserlebnisse stärken das Selbstvertrauen und die Problemlösekompetenz. Verhaltensmöglichkeiten kennenlernen, wie Sie den Prozess zu innerer Stärke Ihrer Kinder fördern können.

Kursziel

Zielgruppe

Leitung

Dauer

Anzahl TN

Kosten

Ort

Anmeldeschluss

Für Eltern/Erziehende von 3- bis 12-jährigen Kindern.  
André Dietziker, lic.phil., eidg. anerk. Psychotherapeut  
Montag, 17. Februar 2020, 19.30 bis 22.00 Uhr  
max. 16  
Fr. 45.-- Einzelpersonen, Fr. 70.-- Paare  
FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz  
3. Februar 2020

## Persönlichkeitsbildung

### Kurs 3501 **Gewaltfreie Kommunikation - Impuls-Workshop**

*Kulturgeschichte - Strukturen - Biografie - Neugestaltung*

In diesem Impulsworkshop erfahren Sie in kurzweiliger und praxisorientierter Weise, wie in unserer Kultur kommuniziert wird und was wir dazu beitragen können, um eine konstruktive und auch achtsame Kommunikation zu gestalten. Obwohl die Zeiten autoritärer Regimes oder Kirchenstaaten in vielen Ländern vorüber sind, ist uns die dazugehörige Kommunikationsweise und Haltung in vielen Kontexten hängen geblieben. Diese autoritären Strukturen haben sehr viel damit zu tun, wie wir denken und kommunizieren.

Die entscheidende Frage ist nun:

Welche Strukturen fördern eine Kommunikation auf Augenhöhe sowie einen offenen Austausch von Informationen? Wenn wir uns mit dieser Frage befassen, dann können wir im Alltag Abläufe gestalten, welche die Gesprächskultur, die Entscheidungsverfahren und das Lösungsverhalten positiv verändern. Und ja, es gibt schliesslich doch noch die persönliche Ebene. Genauso wie die Geschichte einer Kultur ihre Kommunikationsmuster prägt, so prägt unsere persönliche Geschichte unsere Kommunikationsmöglichkeiten. Was macht es manchen Menschen leichter, mit Stress umzugehen oder sich klar für ihre eigenen Anliegen einzusetzen? Nur selten ist in diesem Zusammenhang die Persönlichkeit ausschlaggebend. Vielmehr ist entscheidend, was die betreffende Person in den ersten Lebensjahren erlebt hat.

Themenübersicht

- Wie unsere Kulturgeschichte die Wahrnehmung, das Denken und die Kommunikation prägt
  - Strukturen prägen die Gruppendynamik und das Verhalten der Menschen
  - Biologische Einflüsse auf unser Leben und die Beziehungsgestaltung
  - Eine neue Kultur der Kommunikation und der Zusammenarbeit bewusst gestalten
- Die Auseinandersetzung mit unserer Kulturgeschichte, den Strukturen und der persönlichen Geschichte als Einflussfaktoren und wie wir trotzdem die Kommunikation und das Miteinander bewusst gestalten können, das ist das Ziel und der Inhalt des Impulsworkshops.

Kursziel

Zielgruppe

Leitung

Dauer

Anzahl TN

Kosten

Hinweise

Ort

Anmeldeschluss

alle Personen, die mit Kommunikation zu tun haben.

Martin Rausch, GfK-Trainer

Freitag, 20. September 2019, 19.00 bis 20.30 Uhr

max. 20

Fr. 50.--

Am 20. Oktober findet ein 1-tätiger Kurs zur Gewaltfreien Kommunikation statt.

FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Syti

6. September 2019

### Kurs 3502 **Gewaltfreie Kommunikation - Modul 1**

*Veränderungen mit den Menschen gestalten, statt gegen sie*

Wenn uns am Verhalten einer Person etwas stört, neigen wir dazu, den andern innerlich oder verbal zu bewerten und sein Verhalten zu beurteilen. Diese Art der Wahrnehmung und der Kommunikation ist meist ineffektiv und verletzt die Beziehungen, ob in der Partnerschaft oder im Geschäft. Dieses erste Modul unterstützt Sie darin, hinter Ihrer Kritik und Ihren Urteilen Ihre tieferen Anliegen zu erkennen und situationsgerecht mitzuteilen. Dies ermöglicht Klarheit, konstruktive Begegnungen und nachhaltige Lösungen.

Inhalt

- Methoden der "Gewaltfreien Kommunikation" nach Dr. Marshall Rosenberg
- Kulturell bedingte Kommunikationsmuster erkennen und überwinden
- Kritik und tiefere Anliegen erkennen und situationsgerecht mitteilen
- Selbstregulation: Achtsam mit Stress, Emotionen und Reaktionen des autonomen Nervensystems umgehen

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interessens- und Lösungsorientierung statt Problemorientierung - entspannt und nutzbringend verhandeln</li> <li>- Dankbarkeit im Alltag - Grundlage für ein gesundes Gehirn und eine realitätsnahe Wahrnehmung.</li> <li>- Wertschätzung auf Augenhöhe - Leistungen anerkennen ohne zu werten ("Lobbing")</li> <li>- Die eigene Orientierung in Kommunikationsprozessen stärken</li> <li>- GfK als Kommunikationsmodell nutzen oder für die Bewusstheit und Haltungsfindung</li> <li>- Arbeiten an konkreten Situationen aus dem Alltag</li> </ul>
Kursziel	Die eigenen Fähigkeiten in Kommunikation und im Umgang mit Konflikten erweitern
Zielgruppe	Alle Personen, die mit Kommunikation zu tun haben.
Leitung	Martin Rausch, GfK-Trainer
Dauer	Sonntag, 20. Oktober 2019, 09.00 bis 17.00 Uhr
Anzahl TN	max. 14
Kosten	Fr. 220.--
Hinweise	Am 20. September 2019 findet ein Impuls-Workshop zu diesem Thema statt. Darin erhalten Sie erste Inputs zur Gewaltfreien Kommunikation
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Syti
Anmeldeschluss	6. Oktober 2019

### **Kurs 3503      Vortrag Faszination Mensch**

*Ursache und Wirkung / eine Entdeckungsreise zum Selbst*

Faszination Mensch - was macht uns Menschen aus? Wir Menschen bestehen nicht nur aus Zellen, Knochen, Muskeln und Organen. Wir haben aber auch ein Bewusst- und Unterbewusstsein. Diese steuern unser Tun und Lassen. Ursache und Wirkung - jedes Wirken im Aussen hat eine Ursache im Innern. Diesen Ursachen und ihren Wirkungen gehen wir an diesem Abend auf den Grund, wie zeigen sie sich in unserem Umfeld, unserer Familie, unserem Beruf und in Krankheiten? Wie kommen wir mit diesem Wissen zu einem entspannteren Umgang mit dem Leben?

Kursziel	Sie verstehen sich selber besser und können viele Situationen entspannter angehen.
Zielgruppe	Alle Menschen
Leitung	Kirsten Truttmann, med. Masseurin EFA, Gesprächstherapeutin
Dauer	Montag, 21. Oktober 2019, 19.30 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN	max. 14
Kosten	Fr. 55.--
Mitbringen	Offenheit für Neues
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	7. Oktober 2019

### **Kurs 3504      Nonverbale Kommunikation**

*Der Körper kommuniziert mit*

Der Kurs vermittelt die Grundlagen im Erkennen und richtigen Interpretieren der verschiedenen nonverbalen Signale von Gesprächspartnern. Themen:

- Der Körper lügt nie...
- Schau mir in die Augen...
- Handzeichen schaffen Klarheit...
- Verräterische Beinarbeit...
- Auf dem falschen Fuss...
- und weiteres mehr

Der Kurs ist dabei bewusst nicht wissenschaftlich gehalten, sondern soll den Teilnehmenden in ihrer täglichen Arbeit helfen zu erkennen, was hinter Aussagen von Menschen steckt. Er verbindet theoretisches Wissen mit praktischen Beispielen und wird ihnen im täglichen Leben viele Aha-Erlebnisse bescheren.

Kursziel	Die Teilnehmer sind nach dem Workshop in der Lage, verschiedene Körpersignale ihrer Gesprächspartner im Berufs- und Privatleben zu interpretieren und richtig darauf zu reagieren.
Leitung	Clemens Columberg, Inh. Trouble Shooting Columberg, eidg. FA für Ausbilder
Dauer	Dienstag, 5. November 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 16
Kosten	Fr. 75.--
Voraussetzung	gute Deutschkenntnisse
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	22. Oktober 2019

### **Kurs 3505      Wie ändere ich meinen Mann bzw. meine Frau?**

#### *Menschentypen kennenlernen*

Wer hat ihren Partner nicht schon gern ändern wollen, doch meistens bleibt es beim Versuch - denn schliesslich geht das nicht so einfach und schon gar nicht gegen den Willen. Doch wenn Sie Ihren Partner und sich selbst verstehen lernen, wenn Sie wissen, ob er ein Beziehungs-, Sach- oder Handlungstyp ist, lernen Sie seine Macken kennen und einen Umgang damit finden. Dies gilt natürlich auch für den Mann und seine Partnerin.

Kursziel	Den eigenen Persönlichkeitstyp und denjenigen des Partners/der Partnerin erkennen und die Geheimnisse der Kompetenz entdecken. Werkzeuge erhalten, um andere Menschen besser verstehen zu lernen.
Zielgruppe	Erwachsene, Paare
Leitung	Claudia Bachmann, dipl. Coach ILP® für Erwachsene, Kinder und Jugendliche, Konflikttrainer SRK, Jobcoach für Jugendliche IV Luzern
Dauer	Samstag, 16. November 2019, 13.00 bis 16.00 Uhr
Anzahl TN	max. 20
Kosten	Fr. 50.--
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	2. November 2019

### **Kurs 3506      Das Gesicht - Ausdruck der Begabung und Fähigkeiten**

#### *Vertiefungskurs der Psychophysiognomik (Menschenkenntnis)*

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse über die Psychophysiognomik. Mit vielen praktischen Beispielen und Übungen lernen Sie Ihre Mitmenschen noch besser einzuschätzen und ihre Handlungen besser zu verstehen. An vier Abenden setzen Sie sich mit folgenden Themen auf der Basis der Huter'schen Psychophysiognomik auseinander:

- Vertiefung der Naturellbestimmung
- Harmonielehre aufgrund der Huter'schen Psychophysiognomik
- Soziales Engagement erkennen
- Vertiefung der Korrespondenzachsen

Kursziel	Vertiefung und/ oder Auffrischung der Grundlagen.
Zielgruppe	Zielgruppe: Personen, welche den Kurs "Das Gesicht- Ausdruck der Begabung und Fähigkeiten" absolviert haben.
Leitung	Erna Inderbitzin, dipl. Psychophysiognomin CHA, MAS Ethik, Fachlehrerin
Dauer	Mittwoch, 8. Januar bis 19. Februar 2020, 19.30 bis 21.30 Uhr 4-mal, 8.1./22.1./29.1./19.2.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 210.--
Voraussetzung	Besuch des Grundkurses
Hinweise	Wenn noch vorhanden, bringen Sie die Unterlagen und Notizen aus dem Kurs "Das Gesicht- Ausdruck der Begabung und Fähigkeiten" mit.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Syti
Anmeldeschluss	18. Dezember 2019

## **Kurs 3507      Mental-Training - Basis-Seminar**

*Ein Training des inneren Kräftepotenzials*

Im Mental-Training lernen Sie geniale Fähigkeiten Einzelner für sich nutzen - besonders im Bereich Kommunikation und persönliche Zielerreichung. Es ist eine Philosophie, die davon ausgeht, dass der Kern all dessen, was sich zeigt, positiv ist, also auch der Mensch. Dabei werden Wege aufgezeigt, sich von Barrieren, von schlechten Gefühlen und Verlierer-Strategien freizumachen. Mental-Training verändert nicht nur äusseres Verhalten, sondern auch innere Befindlichkeiten und mentale Strategien. Das Seminar ist hochkonzentriert, dadurch kurz und effektiv. Sie können unmittelbar danach beginnen, Ihren Erfolg sichtbar zu machen.

Kursziel

Mit Mental-Training werden Sie einen Sprung in Ihrer persönlichen Entwicklung machen. Sie werden:

- Ihre Ziele konzentriert und stressfreier erreichen
- Mehr Zeit haben, weil Sie wissen, was Ihnen wichtig ist
- Ihre persönlichen Energiequellen entdecken und voller Selbstvertrauen durchs Leben gehen
- Sich selbst auf Erfolg trimmen, schlechte Stimmungen überwinden und Wohlstand in Ihr Leben ziehen
- Ihre Lebens-Chancen besser nutzen

Zielgruppe

Frauen und Männer, die im Alltag etwas verändern wollen.

Leitung

Peter Eichenberger, Berater im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom

Dauer

Samstag, 1. Februar 2020, 09.00 bis 17.00 Uhr

Anzahl TN

max. 12

Kosten

Fr. 160.--

Ort

FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren

Anmeldeschluss

18. Januar 2020

## Wirtschaft und Gesellschaft

### Kurs 4001 Patientenverfügung

In diesem Workshop sollen wichtige Fragen zur Patientenverfügung geklärt werden. Ein Austausch zum Thema "wie möchte ich einmal medizinisch behandelt und gepflegt werden, wenn ich urteilsunfähig bin/werde" soll möglich sein. Im Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen beim Ausfüllen der einzelnen Punkte helfen. Unsere Fachpersonen stellen ihr Fachwissen zur Verfügung.

Kursziel Sie können eine Patientenverfügung ausfüllen.  
Zielgruppe Interessierte, sei das für sich selber oder für Angehörige.  
Leitung Margrit Brunner, Mitglied der Fachkommission Docupass  
Dauer Dienstag, 15. Oktober 2019, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Anzahl TN max. 15  
Kosten Fr. 75.-- / AHV Rentner Fr. 55.00  
Organisation Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute durchgeführt  
Ort Forum kreativ, Bahnhofstrasse 29, Brunnen  
Anmeldeschluss 4. Oktober 2019

### Kurs 4002 Patientenverfügung

In diesem Workshop sollen wichtige Fragen zur Patientenverfügung geklärt werden. Ein Austausch zum Thema "wie möchte ich einmal medizinisch behandelt und gepflegt werden, wenn ich urteilsunfähig bin/werde" soll möglich sein. Im Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen beim Ausfüllen der einzelnen Punkte helfen. Unsere Fachpersonen stellen ihr Fachwissen zur Verfügung.

Kursziel Sie können einen Vorsorgeauftrag ausfüllen.  
Zielgruppe Interessierte, sei das für sich selber oder für Angehörige.  
Leitung Margrit Brunner, Mitglied der Fachkommission Docupass  
Dauer Donnerstag, 31. Oktober 2019, 14.30 bis 16.30 Uhr  
Anzahl TN max. 15  
Kosten Fr. 75.-- / AHV Rentner Fr. 55.00  
Organisation Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute durchgeführt  
Ort Forum kreativ, Bahnhofstrasse 29, Brunnen  
Anmeldeschluss 21. Oktober 2019

### Kurs 4003 Vorsorgeauftrag

In diesem Workshop sollen wichtige Fragen zur Patientenverfügung geklärt werden. Ein Austausch zum Thema "wie möchte ich einmal medizinisch behandelt und gepflegt werden, wenn ich urteilsunfähig bin/werde" soll möglich sein. Im Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen beim Ausfüllen der einzelnen Punkte helfen. Unsere Fachpersonen stellen ihr Fachwissen zur Verfügung.

Kursziel Sie können einen Vorsorgeauftrag ausfüllen.  
Zielgruppe Interessierte, sei das für sich selber oder für Angehörige.  
Leitung Margrit Brunner, Mitglied der Fachkommission Docupass  
Dauer Dienstag, 15. Oktober 2019, 17.30 bis 19.30 Uhr

Anzahl TN max. 15  
Kosten Fr. 75.-- / AHV Rentner Fr. 55.00  
Organisation Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute durchgeführt  
Ort Forum kreativ, Bahnhofstrasse 29, Brunnen  
Anmeldeschluss 4. Oktober 2019

### Kurs 4004 Vorsorgeauftrag

	In diesem Workshop sollen wichtige Fragen zur Patientenverfügung geklärt werden. Ein Austausch zum Thema "wie möchte ich einmal medizinisch behandelt und gepflegt werden, wenn ich urteilsunfähig bin/werde" soll möglich sein. Im Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen beim Ausfüllen der einzelnen Punkte helfen. Unsere Fachpersonen stellen ihr Fachwissen zur Verfügung.
Kursziel	Sie können eine Vorsorgeauftrag ausfüllen.
Zielgruppe	Interessierte, sei das für sich selber oder für Angehörige.
Leitung	Margrit Brunner, Mitglied der Fachkommission Docupass
Dauer	Donnerstag, 31. Oktober 2019, 17.30 bis 19.30 Uhr
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 75.-- / AHV Rentner Fr. 55.00
Organisation	Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute durchgeführt
Ort	Forum kreativ, Bahnhofstrasse 29, Brunnen
Anmeldeschluss	21. Oktober 2019

### **Kurs 4005      Businessplan erstellen**

	Businesspläne für Klein- und Mittelbetriebe erstellen und deren Inhalt und Machbarkeit sowie Erfolgsaussichten überprüfen. Sie lernen, wie man erfolgreich Businesspläne erstellt. Welche Teilgebiete und Themen zwingend darin erhalten sein müssen, um so mit bester Vorbereitung in die Selbstständigkeit zu starten.
Kursziel	- Sie können selbstständig einen Businessplan erstellen. - Sie wissen, wie man die Risiken vorgängig abschätzen kann. - Sie verstehen, wo man Marktabklärungen und Informationen einholen kann. - Sie können andere Businesspläne und deren Machbarkeiten prüfen.
Zielgruppe	Alle, die für das eigene Geschäft oder die Schule einen Businessplan erstellen müssen.
Leitung	Adrian Wiget, Berufsschullehr
Dauer	Dienstag, 5. November bis 3. Dezember 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr, 3-mal, 5.11./26.11./3.12.2019
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 180.-- (exkl. Kursunterlagen)
Voraussetzung	Interesse und Bereitschaft, einen eigenen Muster-Businessplan zu erstellen. Vorzugsweise mit PC, kann aber auch auf Papier erstellt werden.
Hinweise	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	22. Oktober 2019

### **Kurs 4006      Haushaltrechnungen digitalisieren mit AbaNinja**

	In der heutigen Zeit kommen immer mehr Rechnungen per Email in PDF-Form. Sie lernen in diesem Kurs, wie man mit Hilfe eines kostenlosen webbasierenden Schweizer Programm seine Haushaltsrechnungen digitalisieren kann und dadurch Zeit für andere Tätigkeiten gewinnen kann.
Kursziel	- Sie kennen den Aufbau des Schweizer webbasierenden Programms - Sie können elektronische Rechnungen digital ablegen - Sie wissen, wie man Papierrechnungen einfach digitalisiert - Sie können Bankzahlungen mit dem Hilfsprogramm einfach erstellen - Sie können selber Rechnungen erstellen und elektronisch ablegen
Zielgruppe	Alle, die für das eigene Geschäft oder die Schule einen Businessplan erstellen müssen.
Leitung	Adrian Wiget, Berufsschullehr
Dauer	Mittwoch, 6. und 13. November 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 140.-- (exkl. Kursunterlagen)
Voraussetzung	Grundkenntnisse in der Buchhaltung und Finanzthemen
Hinweise	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)

Ort Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer  
Anmeldeschluss 23. Oktober 2019

## **Kurs 4007 Individuelle Pensionsplanung**

*Dank rechtzeitiger Planung die persönlichen Ziele und Wünsche nach der Pensionierung verwirklichen*

Als Kursteilnehmer/Kursteilnehmerin erhalten Sie einen Überblick über die finanziellen Themen in der Phase vor und nach der Pensionierung. Die für die persönliche Pensionsplanung wichtigen Aspekte von AHV, Pensionskasse, Steuern sowie Ehe-/Erbrecht werden behandelt und mit Beispielen verständlich erläutert. Sie erhalten Antworten auf Fragen wie:

- Mit welchen Leistungen kann ich bei Erreichen des Pensionsalters rechnen?
- Kann ich mir eine vorzeitige Pensionierung leisten?
- Welches sind die Vor- und Nachteile eines Renten- resp. Kapitalbezuges aus der Pensionskasse?
- Welche Steuersparmöglichkeiten bietet die Vorsorge?
- Wie kann ich meine Nahestehenden (Ehegatte, Partner, Kinder) ehe-/erbrechtlich besser stellen?

**Kursziel** Die Erkenntnisse aus dem Seminar erleichtern wichtige finanzielle Entscheide hinsichtlich der Erwerbsaufgabe. Es wird die Grundlage geschaffen, rechtzeitig die vorsorge- und steuerplanerischen Optimierungsmöglichkeiten zu nutzen. Die (zu) späte Erkenntnis: "Wenn ich doch nur gewusst hätte" soll vermieden werden.

**Zielgruppe** Erwerbstätige ab ca. 50 Jahren.

**Leitung** Patrick Schobinger, Leiter Private Vorsorge, Schwyzer Kantonalbank, eidg. dipl. Finanzplanungsexperte  
Stefan Grauwiller, Senior Finanzplaner, Schwyzer Kantonalbank, MAS in Financial Consulting

**Dauer** Donnerstag, 19. November bis 3. Dezember 2019, 19.00 bis 21.15 Uhr  
3-mal, 19.11./26.11./3.12.2019

**Anzahl TN** max. 20

**Kosten** Fr. 100.-- Einzelpersonen, Fr. 150.-- Paare (inkl. Kursunterlagen)

**Hinweise** Dank der Zusammenarbeit mit der Schwyzer Kantonalbank können wir Ihnen diesen Kurs zu attraktiven Konditionen anbieten.

**Ort** FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz

**Anmeldeschluss** 5. November 2019

## **Kurs 4008 Unternehmenskennzahlen lesen und verstehen**

Sie eignen sich wertvolle Instrumente und Hilfsmittel an, damit Sie Unternehmenskennzahlen zielgerecht lesen und verstehen können. Errechnen und beurteilen Musterkennzahlen für die ideale Verwendung als Führungsinstrument. Unternehmenskennzahlen lesen und verstehen. Weiterbearbeitung, um künftige Abläufe, Risiken und Chancen vorzeitig zu erkennen.

**Kursziel**

- Sie können die vorhandenen Zahlen zu wirtschaftlichen Werten beurteilen.
- Sie wissen, wie man Zahlen bereinigt, sodass man diese für Analysezwecken nutzen kann.
- Sie können die wichtigsten Bilanz bezogenen Analysen vornehmen.
- Sie wissen die wesentlichen Kennzahlen der Erfolgsanalyse.
- Sie können durch die Analysen zukünftige Risiken und Chancen erkennen.

**Zielgruppe** Alle, die in einem Geschäftsbericht die Unternehmenskennzahlen verstehen wollen.

**Leitung** Adrian Wiget, Berufsschullehr

**Dauer** Montag 13. und 20. Januar 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Anzahl TN** max. 15

**Kosten** Fr. 140.-- (exkl. Kursunterlagen)

**Voraussetzung** Grundkenntnisse in der Buchhaltung und Finanzthemen

**Hinweise** In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzg)

**Ort** Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer

Anmeldeschluss 30. Dezember 2019

**Kurs 4009 Stöck - Wyys - Stich**

*Jassen lernen - Grundkurs für Anfänger*

Möchten Sie die Jasskarten kennen lernen? Möchten Sie wissen, wie viel die einzelnen Karten zählen, welche Karte die andere sticht? Lassen Sie sich in die Geheimnisse des Jassens entführen! Jassen ist nicht nur Können, sondern auch Glückssache! Dieser Kurs findet an 7 Abenden statt.

Kursziel	Jasskarten kennen lernen, einen Schieber jassen können.
Zielgruppe	Jassanfänger
Leitung	Albert Deck, Primarlehrer, Hobbyjasser
Dauer	Montag, 21. Januar bis 9. März 2020, 19.00 bis 21.00 Uhr 7-mal, 20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./02.03./09.03.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 145.--
Mitbringen	Spielfreude
Voraussetzung	Gewinnen und verlieren können.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	6. Januar 2020

## Ernährung und Kochen

### Kurs 5001 Tapas

Einst erfunden, um das Glas Wein zu decken, sind Tapas heute viel vielseitiger als eine Scheibe Brot mit etwas Belag. Richtige Köstlichkeiten, geschmackvoll präsentiert sind diese als Apéro oder kleine Mahlzeit allseits beliebt. Ob Fleisch, Fisch, Gemüse, Teig- oder Eierspeisen, sowohl kalt wie auch warm, Tapas liebt jeder.

Kursziel	Zubereitung von Tapas kennenlernen und geniessen.
Zielgruppe	Alle, die Inputs für eine kreative Küche erhalten wollen.
Leitung	Maya Lukas, Köchin
Dauer	Mittwoch, 16. Oktober 2019, 18.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 100.-- (Kurskosten Fr. 70.00 & Kursmaterial Fr. 30.00)
Mitbringen	Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	2. Oktober 2019

### Kurs 5002 Indische Küche - Fleisch

*mehr Curry und exotische Gewürze*

Die indische Küche hat mehr zu bieten als Curry, exotische Gewürze und Reis. Entdecken Sie interessante Zubereitungsarten von indischen Köstlichkeiten mit Fisch, Fleisch, Geflügel und Gemüsen. Die Speisen aus Indien werden Ihnen mühelos gelingen. Nebenbei lernen Sie vieles über dieses faszinierende Land und seine abwechslungsreiche Esskultur. Der Kurs eignet sich für alle, die Chapatis, Naan, Daal, Kofta Curry, Samosas und exotische Desserts nicht nur von der Speisekarte her kennen wollen.

Kursziel	Sie lernen die indische Ess- und Kochkultur kennen und kochen verschiedene indische Rezepte.
Zielgruppe	Alle, die originale indische Rezepte ausprobieren wollen.
Leitung	Sunita Saxena, Köchin, Inhaberin Restaurant Rothaus, Biel
Dauer	Samstag, 19. Oktober 2019, 10.00 bis 14.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 110.-- (Fr. 85.-- Kurskosten, Fr. 25.-- für Essen, Getränke, Rezeptel)
Mitbringen	Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	5. Oktober 2019

### Kurs 5003 Indische Küche - Fisch

*mehr Curry und exotische Gewürze*

Die indische Küche hat mehr zu bieten als Curry, exotische Gewürze und Reis. Entdecken Sie interessante Zubereitungsarten von indischen Köstlichkeiten mit Fisch, Fleisch, Geflügel und Gemüsen. Die Speisen aus Indien werden Ihnen mühelos gelingen. Nebenbei lernen Sie vieles über dieses faszinierende Land und seine abwechslungsreiche Esskultur. Der Kurs eignet sich für alle, die Chapatis, Naan, Daal, Kofta Curry, Samosas und exotische Desserts nicht nur von der Speisekarte her kennen wollen.

Kursziel	Sie lernen die indische Ess- und Kochkultur kennen und kochen verschiedene indische Rezepte.
Zielgruppe	Alle, die originale indische Rezepte ausprobieren wollen.
Leitung	Sunita Saxena, Köchin, Inhaberin Restaurant Rothaus, Biel

Dauer	Samstag, 1. Februar 2020, 10.00 bis 14.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 110.-- (Fr. 85.-- Kurskosten, Fr. 25.-- für Essen, Getränke, Rezeptel)
Mitbringen	Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	18. Januar 2020

### **Kurs 5004 Heute gehen wir auswärts kochen und essen ...**

*ein Wild-Abend in der Hofmatt in Schwyz*

Lernen Sie vom Küchenchef direkt seine Tricks und kochen Sie mit ihm zusammen ein feines Menü in der Restaurantküche (Restaurant Hofmatt). Bei einem Apéro besprechen Sie das mehrgängige Menü und verteilen die Aufgaben. Bruno Steiner, Küchenchef und sein Team, mixt, kocht und serviert mit Ihnen zusammen ein saisonales Menü. Zu den herbstlichen Speisen wird ein passender Wein serviert, der nach getaner Arbeit am schön gedeckten Tisch zusammen getrunken wird.

Kursziel	Sie kochen und geniessen gemeinsam im Restaurant Hofmatt ein mehrgängiges Wild-Menü.
Zielgruppe	Alle, die gerne in geselliger Runde kochen.
Leitung	Thomas Räber, Inhaber und Bruno Steiner, Küchenchef
Dauer	Dienstag, 21. Oktober 2020, 17.00 bis ca. 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr 149.--, inkl. Essen und Getränke
Mitbringen	Schürzen und gute Laune
Ort	Restaurant Hofmatt, Zeughausstrasse 7, Schwyz
Anmeldeschluss	7. Oktober 2020

### **Kurs 5005 Heute gehen wir auswärts kochen und essen ...**

*Ein Restaurantbesuch einmal anders - lernen Sie Tipps und Tricks rund um die Zubereitung von Apéros*

Gemeinsam mit Küchenchefin Nadin Bossert und ihrem Team bereiten Sie ein vielseitiges Apéro-Buffer zu, dessen Zubereitung sich auch für die Einladung daheim eignet. Zudem profitieren Sie von verschiedenen Tricks, wie Sie Ihr Essen mit wenig Aufwand effektiv anrichten können. Zusätzliches Highlight: Sie können eine Person zur Verköstigung Ihrer Kreationen auf ca. 20 Uhr einladen.

Kursziel	Kleine Häppchen auf unkomplizierte Art zubereiten und schön anrichten.
Zielgruppe	Alle, die Häppchen lieben, Ihre Gäste verwöhnen und von Profis lernen möchten.
Leitung	Nadin Bossert Küchenchefin und eine Küchenmitarbeiterin
Dauer	Mittwoch, 29. Januar 2020, 18.00 bis ca. 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 149.--
Mitbringen	Schürzen und gute Laune
Hinweise	Das Gasthaus Pluspunkt ist ein Betrieb der BSZ Stiftung. Hier arbeiten Menschen mit einer leichten Beeinträchtigung und Gastroprofis Hand in Hand.
Ort	Gasthaus Pluspunkt, Rosengartenstrasse 23, Brunnen
Anmeldeschluss	15. Januar 2020

### **Kurs 5006 Steamerkurs I**

*Wie setze ich die Grundfunktionen ein*

Wir möchten Ihnen zeigen, wie unkompliziert die Zubereitung von Fisch, Fleisch, Gemüse, Beilagen, Brot und Desserts mit dem Combisteam ist. Sie erhalten Tipps und Anregungen für den Einsatz des Combisteams im Alltag und wenden die

	verschiedenen Funktionen wie Dämpfen, Profibacken, Heissluft und Beschwaden an.
Kursziel	Wir möchten Sie ermuntern, auch ab und zu etwas Neues auszuprobieren.
Leitung	Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin
Dauer	Mittwoch, 23. Oktober 2019, 18.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 105.-- (Fr. 80.-- Kurskosten, Fr. 25.-- Essen, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze, evtl. Plastikgeschirr für Reste, Schreibzeug.
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	9. Oktober 2019

### **Kurs 5007 Steamerkurs I**

*Wie setze ich die Grundfunktionen ein*

Wir möchten Ihnen zeigen, wie unkompliziert die Zubereitung von Fisch, Fleisch, Gemüse, Beilagen, Brot und Desserts mit dem Combisteam ist. Sie erhalten Tipps und Anregungen für den Einsatz des Combisteam im Alltag und wenden die verschiedenen Funktionen wie Dämpfen, Profibacken, Heissluft und Beschwaden an.

Kursziel	Wir möchten Sie ermuntern, auch ab und zu etwas Neues auszuprobieren.
Leitung	Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin
Dauer	Mittwoch, 22. Januar 2020, 18.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 105.-- (Fr. 80.-- Kurskosten, Fr. 25.-- Essen, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze, evtl. Plastikgeschirr für Reste, Schreibzeug.
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	8. Januar 2020

### **Kurs 5008 Steamerkurs II**

*Wie setze ich weitere Funktionen ein*

Im Alltag setzen Sie den Combi-Dampfgarer regelmässig ein und kennen die Anwendung der verschiedenen Funktionen. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit einem leichten Gourmet-Menü aus dem Dampfgarer Ihre Gäste verwöhnen können.

- Sie werden Fleisch mit der Funktion Zartgaren zubereiten.
- Sie bereiten eine Terrine zu.
- Sie backen im Steamer ein Dessert.

Kursziel	Sie lernen weitere Funktionen des Steamers kennen und kochen anspruchsvollere Gerichte.
Zielgruppe	Alle, die die Grundfunktionen des Steamers bereits anwenden und noch weitere Funktionen kennenlernen wollen.
Leitung	Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin
Dauer	Mittwoch, 13. November 2019, 18.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 110.-- (Fr. 80.-- Kurskosten, Fr. 30.-- Essen, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze, evtl. Plastikgeschirr für Reste, Schreibzeug.
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	30. Oktober 2019

### **Kurs 5009 Spanien: Es muss nicht immer Rioja sein**

### *Die spanische Weinvielfalt entdecken*

Spanien verfügt weltweit über die grösste Rebfläche. Rioja ist wahrscheinlich das bekannteste spanische Weingebiet. Aber es gibt noch viele andere, interessante Weingegenden, die sich zu entdecken lohnen. Zur Weindegustation geniessen Sie passende Häppchen, die Ihnen Irene Huwyler serviert.

Kursziel	Die Vielfalt der spanischen Weinwelt kennenlernen
Zielgruppe	Alle, die sich für Weine interessieren und Freude am Degustieren haben.
Leitung	Irene Huwyler, Winzerin und Kommunikatorin FH
Dauer	Freitag, 25. Oktober 2019, 19.30 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 70.-- (Fr. 45.-- Kurskosten, Fr. 25.-- für Weine und Häppchen)
Voraussetzung	Freude am Wein geniessen. Mindestalter 18 Jahre.
Hinweise	Parkplätze vorhanden. Anfahrt mit dem Bus: Schwyz Post (ab 19.18 Uhr) bis Rickenbach Post.
Ort	Bei Irene Huwyler, Nümattli 9, Rickenbach
Anmeldeschluss	11. Oktober 2019

### **Kurs 5010      Chinas Küche: Shacha Sauce**

#### *Beliebte chinesische Reis- und Nudelgerichte*

Die Shacha Sauce ist in Südchina eine sehr bekannte und beliebte Sauce. Wegen ihrer Würze und ihrer Schärfe eignet sich die Sauce sowohl für Gemüse, wie auch für Fleisch. Zudem kann man die Sauce auch als Dip für Fleisch oder Gemüse (z.B. bei einem Fondue-Chinoise oder Grill) brauchen. Ergänzen Sie Ihre Rezeptsammlung für Ihre Alltagsküche. Mit Tipps und Tricks werden Sie unterstützt, damit das Nachkochen zuhause ein voller Erfolg wird.

Kursziel	Sie lernen verschiedene Zubereitungsarten und Menüvorschläge kennen und können das vollständige Menü planen.
Zielgruppe	Sie möchten Ihre Rezeptsammlung mit authentischen chinesischen Gerichten erweitern.
Leitung	Hai Lam, Koch, mit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der chinesischen Küche mit eigenem Restaurant in Luzern.
Dauer	Dienstag, 29. Oktober 2019, 18.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 110.-- (Fr. 85.-- Kurskosten, Fr. 25.-- für Essen, Getränke, Rezepte)
Mitbringen	Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	15. Oktober 2019

### **Kurs 5011      Chinas Küche: Nudeln und Reisgerichte**

#### *Beliebte chinesische Reis- und Nudelgerichte*

In China ist Reis und Nudel auch als Hauptgang sehr beliebt. Lernen Sie die Zubereitung von einfachen geschmacksvollen und nahrhaften Reis- und Nudelgerichten kennen. Die Vielseitigkeit von Reis- und Nudelgerichten wird Sie bestimmt überraschen. Ergänzen Sie Ihre Rezeptsammlung für Ihre Alltagsküche. Mit Tipps und Tricks werden Sie unterstützt, damit das ein Nachkochen zuhause ein voller Erfolg wird.

Kursziel	Sie lernen verschiedene Zubereitungsarten und Menüvorschläge kennen und können das vollständige Menü planen.
Zielgruppe	Sie möchten Ihre Rezeptsammlung mit authentischen chinesischen Gerichten erweitern.
Leitung	Hai Lam, Koch, mit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der chinesischen Küche mit eigenem Restaurant in Luzern.
Dauer	Mittwoch, 12. Februar 2020, 18.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12

Kosten	Fr. 110.-- (Fr. 85.-- Kurskosten, Fr. 25.-- für Essen, Getränke, Rezepte)
Mitbringen	Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	29. Januar 2020

## **Kurs 5012      Kreative Restenverwertung**

### *Food Waste vermeiden*

Lebensmittel-Verschwendung möchte keiner, aber ein Grossteil des Abfalls fällt auch zuhause im eigenen Kühlschrank und der Speisekammer an. Wie kann jeder einen Beitrag leisten, um weniger wegzuerwerfen, wie kann man Resten kreativ verwerten? Was sagen uns die Daten auf unseren Lebensmitteln wirklich? Nase statt Etikett... Vieles könnte auch vermieden werden, wenn man weiss, wie lange etwas hält.

Bringen Sie Ihre Resten und ggf. abgelaufene Lebensmittel (Datum) mit an den Kurs, wir kreieren aus den Resten ein feines Menü. Zusammen überlegen wir, was wir noch verwerten können und überlegen uns zusammen Strategien, die uns nützen, in Zukunft weniger Food Waste zu betreiben.

Erica Bänziger, Kochbuchautorin und Ernährungsberaterin, führt Sie durch das spannende und auch leckere Thema.

Kursziel	Ideen für kreative Restenverwertung erhalten.
Zielgruppe	Alle, die weniger Abfall möchten.
Leitung	Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung
Dauer	Donnerstag, 7. November 2019, 18.00 bis ca. 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 110.-- (Fr. 85.-- Kurskosten, Fr. 25.-- Lebensmittel, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Frische Resten, frisch abgelaufene Lebensmittel Fragen und Neugier
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	24. Oktober 2019

## **Kurs 5013      Asiatische Teigtaschen & Suppen**

Asiatische Teigtaschen erfreuen sich grosser Beliebtheit. Sie wollten schon immer einmal lernen, wie man diese zuhause nachkochen kann? An diesem Kurs hast du die Möglichkeit, verschiedene Füllungen und Faltechniken kennen zu lernen.

Abgerundet wird unser Abend mit asiatischen Suppen.

Kursziel	Zubereitung von Asiatischen Teigtaschen & Suppen kennenlernen und geniessen.
Zielgruppe	Alle, die Inputs für eine kreative Küche erhalten wollen
Leitung	Maya Lukas, Köchin
Dauer	Donnerstag, 21. November 2019, 18.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 100.-- (Kurskosten Fr. 70.00 & Kursmaterial Fr. 30.00)
Mitbringen	Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	7. November 2019

## **Kurs 5014      Kreative Getreidegerichte - genussvoll glutenfrei essen!**

### *Glutenfreie Getreidegerichte für den Alltag*

	Glutenfrei essen bedeutet Mehraufwand. Aber Zöliakie bedeutet auch, dass Sie Ihre Gesundheit direkt und eigenverantwortlich beeinflussen können. Tun Sie sich bewusst Gutes und lernen Sie fantasievolle, glutenfreie Getreidegerichte näher kennen. Probieren Sie zum Beispiel aus, wie fein Hirseküchlein schmecken, oder welche Getreide sich zu schmackhaften Mitnehm-Gerichten für den Arbeitsplatz verarbeiten lassen.
Kursziel	Zöliakie-Betroffene oder Personen, welche glutenfreie Getreidegerichte näher kennenlernen möchten.
Zielgruppe	Alle, die alternative, glutenfreie Getreidearten kennenlernen möchten.
Leitung	Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung
Dauer	Mittwoch, 27. November 2019, 18.00 bis ca. 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 110.-- (Fr. 85.-- Kurskosten, Fr. 25.-- Lebensmittel, Getränke und Rezepte)
Mitbringen	Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	13. November 2019

### **Kurs 5015 Weinkunde und Knigge gekonnt kombinieren**

#### *Souveränes Auftreten bei einer Einladung*

	An Weihnachten häufen sich Einladungen zu festlichen Apéros und Essen. Haben Sie sich auch schon gefragt: Was darf ich, was nicht? Wie smal talke ich richtig? Was muss ich beim Fingerfood beachten? Lernen Sie an diesem Abend von den Profis. Bei Wein und Häppchen erfahren Sie mehr über den souveränen Auftritt bei Apéro und Essen. Der moderne Knigge zeigt uns auf, wie wir uns richtig verhalten und Fettnäpfchen umgehen können. Dazu kommt eine kleine Weinkunde und Sie lernen einen Tisch schön zu decken.
Kursziel	Sicherheit bei (geschäftlichen) Einladungen gewinnen.
Zielgruppe	Frauen und Männer, die in einem gemütlichen Ambiente mehr über das souveräne Auftreten beim Apéro oder Essen erfahren wollen.
Leitung	Sandro Sarbach, Sommelier & WSET Certified Donatella Mognol, Kniggeberaterin
Dauer	Freitag, 28. November 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 70.--
Hinweise	In Zusammenarbeit mit Schuler Weine
Ort	Schuler Weine, Franzosenstrasse 10, Seewen
Anmeldeschluss	14. November 2019

### **Kurs 5016 Weihnachtsguetzli backen**

	Der Duft von frischgebackenen Guetzli versüsst die Wartezeit auf Weihnachten. Backen Sie an einem Morgen 8 verschiedene Sorten Weihnachtsguetzli, von traditionellen bis zu modernen Rezepten. Geniessen Sie es, dass Sie sich ganz aufs Backen konzentrieren können. Wir werden die kleinen Köstlichkeiten hübsch verpacken, damit sie sich auch verschenken lassen. Eine Suppe zum Mittagessen setzt den pikanten Akzent als Ausgleich.
Kursziel	8 verschiedene Sorten Weihnachtsguetzli backen und schön verpacken.
Zielgruppe	Alle, welche gerne backen, vor allem auch für AnfängerInnen geeignet.
Leitung	Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin
Dauer	Samstag, 30. November 2019, 09.00 bis ca. 13.00 Uhr
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 105.-- (Fr. 85.-- Kurskosten, Fr. 20.-- für Material)
Mitbringen	Wallholz, Notizmaterial, Schürze
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her

Anmeldeschluss 16. November 2019

### **Kurs 5017 Schokolade-Vergnügen**

*Schoggi giessen und Pralinés herstellen*

Selbstgemachte Pralinés sind eine Gaumenfreude! Lernen Sie unter Anleitung selber Pralinés mit Hohlkugeln und Giessformen zuzubereiten und Bruchschoggi ganz nach eigenen Ideen herzustellen. Wir arbeiten mit verschiedenen Couverturen und Zutaten. Schön verpackt eignen sich die Köstlichkeiten auch als wunderbare Geschenke.

Kursziel Bruchschoggi und Pralinés herstellen und schön verpacken.  
Zielgruppe Alle, welche gerne mit Schoggi arbeiten, für Anfänger geeignet.  
Leitung Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin  
Dauer Mittwoch 18. Dezember 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr  
Anzahl TN max. 8  
Kosten Fr. 125.-- (Kurskosten Fr. 100.-- & Materialkosten Fr. 25.--)  
Mitbringen Schürze, evtl. Dosen zum Mitnehmen  
Hinweise Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.  
Ort FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her  
Anmeldeschluss 4. Dezember 2019

### **Kurs 5017a Schokolade-Vergnügen (Reservedatum)**

*Schoggi giessen und Pralinés herstellen*

Selbstgemachte Pralinés sind eine Gaumenfreude! Lernen Sie unter Anleitung selber Pralinés mit Hohlkugeln und Giessformen zuzubereiten und Bruchschoggi ganz nach eigenen Ideen herzustellen. Wir arbeiten mit verschiedenen Couverturen und Zutaten. Schön verpackt eignen sich die Köstlichkeiten auch als wunderbare Geschenke.

Kursziel Bruchschoggi und Pralinés herstellen und schön verpacken.  
Zielgruppe Alle, welche gerne mit Schoggi arbeiten, für Anfänger geeignet.  
Leitung Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin  
Dauer Donnerstag, 19. Dezember 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr  
Anzahl TN max. 8  
Kosten Fr. 125.-- (Kurskosten Fr. 100.-- & Materialkosten Fr. 25.--)  
Mitbringen Schürze, evtl. Dosen zum Mitnehmen  
Hinweise Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.  
Ort FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her  
Anmeldeschluss 5. Dezember 2019

### **Kurs 5018 Familiengerichte aus dem Backofen - kochen ohne Pfannen**

Wieder einmal zu wenig Zeit? Oder keine Ideen? Oder ganz einfach keine Lust, schon wieder die ganze Küche zu putzen? Diese Gerichte kommen ganz ohne (Vor-)kochen aus. Etwas schneiden, würzen und ab in den Ofen. Meine Rezepte sind nicht nur schnell vorbereitet und ausgewogen - sie schmecken auch der ganzen Familie.

Kursziel Ideen für Familiengerichte aus dem Backofen erhalten.  
Zielgruppe Alle, die Inputs für eine kreative Küche erhalten wollen.  
Leitung Maya Lukas, Köchin  
Dauer Dienstag, 14. Januar 2020, 18.00 bis 21.30 Uhr  
Anzahl TN max. 12  
Kosten Fr. 100.-- (Kurskosten Fr. 70.-- & Kursmaterial Fr. 30.--)  
Mitbringen Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten  
Hinweise Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.

Ort FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her  
Anmeldeschluss 30. Dezember 2019

### **Kurs 5019 Hülsenfrüchte - Genuss in Hülle und Fülle**

Kugelig, flach, lang, oval, weiss, rotbraun... - so vielfältig wie ihr Aussehen ist auch das Spektrum köstlicher Speisen, das aus ihnen zubereitet wird. Egal ob Bohne, Erbse oder Linse, Hülsenfrüchte sind äusserst attraktive und vielseitige Energiebündel. Sie sind fett- und kalorienarm, dafür reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und strotzen vor wertvollem pflanzlichem Eiweiss. So helfen Hülsenfrüchte auch, die Nachteile einer Ernährung mit zu hohem Fleischanteil - die so genannten Zivilisationskrankheiten wie Rheuma, Arteriosklerose, Übergewicht und Darmkrankheiten - zu vermeiden. Erica Bänziger zeigt Ihnen, worauf bei der Zubereitung zu achten ist und kreiert mit Ihnen ein köstliches Menü.

Kursziel Gluschtige Rezepte mit Hülsenfrüchten (wieder) entdecken.  
Zielgruppe Alle, die Rezepte mit Hülsenfrüchten entdecken wollen.  
Leitung Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung  
Dauer Donnerstag, 16. Januar 2020, 18.00 bis ca. 22.00 Uhr  
Anzahl TN max. 12  
Kosten Fr. 110.-- (Fr. 85.-- Kurskosten, Fr. 25.-- Lebensmittel, Getränke und Rezepte)  
Mitbringen Schürze  
Hinweise Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.  
Ort FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her  
Anmeldeschluss 2. Januar 2020

### **Kurs 5020 Weine aus der Sonnenstube Tessin**

*Erstklassige Tessinerweine*

Was gibt es Besseres als ein Glas Tessiner Merlot, Salami, Käse und Brot? An diesem gemütlichen Abend degustieren Sie unterschiedliche Tessiner Weine von erstklassigen Winzerinnen und Winzern. Sie erfahren über den Anbau und die Charakteristik der Tessiner Weine und was die Reblaus mit dem Merlot zu tun hat. Spüren Sie die Tessiner Sonne bei jedem Schluck Wein und geniessen Sie zur Weidegustation feine Häppchen, die Ihnen Irene Huwyler serviert.

Kursziel Verschiedene Tessiner Weine degustieren und mehr über den Anbau und die Eigenheiten des Tessiner Weins erfahren.  
Zielgruppe Alle, die sich für Weine interessieren und Freude am Degustieren haben.  
Leitung Irene Huwyler, Winzerin und Kommunikatorin FH  
Dauer Freitag, 17. Januar 2020, 19.30 bis 22.00 Uhr  
Anzahl TN max. 12  
Kosten Fr. 70.-- (Fr. 45.-- Kurskosten, Fr. 25.-- für Weine und Häppchen)  
Voraussetzung Freude am Wein geniessen. Mindestalter 18 Jahre.  
Hinweise Parkplätze vorhanden. Anfahrt mit dem Bus: Schwyz Post (ab 19.18 Uhr) bis Rickenbach Post.  
Ort Bei Irene Huwyler, Nümattli 9, Rickenbach  
Anmeldeschluss 3. Januar 2020

### **Kurs 5021 Exotische Küche mit einfachen und wenigen Zutaten**

Heute lernen Sie einfache, exotische Gerichte kochen. Schwerpunkt an diesem Abend ist, mit wenigen Zutaten auszukommen, beziehungsweise wenig einkaufen zu müssen und trotzdem feine und neue Aromen auf dem Teller zu erleben.

Kursziel Exotische Gerichte mit wenigen Zutaten kennenlernen.

Zielgruppe	Alle, die Inputs für eine kreative Küche erhalten wollen.
Leitung	Maya Lukas, Köchin
Dauer	Dienstag, 18. Februar 2020, 18.00 bis 21.30 h
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 100.-- (Kurskosten! Fr. 70.-- & Kursmaterial Fr. 30.--)
Mitbringen	Schürze, Notizmaterial, Behälter für Resten
Hinweise	Bitte benützen Sie für die Kurse im FFS-Kochstudio das Parkhaus MythenForum.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	4. Februar 2020

## Themen unserer Zeit

### **Kurs 6001 Jodeln - jeder kann es lernen**

#### *Einführung ins Jodeln*

Wer behauptet, jodeln sei altmodisch, wird in diesem Kurs einige Überraschungen erleben! Die Kunst, die Singstimme vom sonoren Brustregister in die helle Kopfstimme und zurückkippen zu lassen, ist auf der ganzen Welt verbreitet. Der Jodel-Einführungskurs bietet einen vielfältigen Einstieg in die Welt des Jodelns und der Naturklänge. Sie lernen Grundtechniken wie Kehlkopfschlag, Atem, Tongebung, Stimmpflege und Aussprache. Im Vordergrund steht das praktische Üben und die Freude am Jodeln. Joholüo!

Kursziel	Sie lernen den Natur-Jodel und ein Jodel-Lied.
Zielgruppe	Alle, die Freude am Jodelgesang haben.
Leitung	Sandra Horat, eidg. Kursleiterin Jodeln, Dirigentin "Jodlerclub Brunnen" und "Jodlerclub Echo Baarburg"
Dauer	Dienstag, 22. Oktober bis 26. November 2019, 16.15 bis 17.45 Uhr 5-mal, 22.10./29.10./05.11./19.11./26.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 140.--
Ort	Begegnungszentrum, Mettlenweg 1, Brunnen
Anmeldeschluss	8. Oktober 2019

### **Kurs 6002 Jodeln - jeder kann es lernen**

#### *Einführung ins Jodeln*

Wer behauptet, jodeln sei altmodisch, wird in diesem Kurs einige Überraschungen erleben! Die Kunst, die Singstimme vom sonoren Brustregister in die helle Kopfstimme und zurückkippen zu lassen, ist auf der ganzen Welt verbreitet. Der Jodel-Einführungskurs bietet einen vielfältigen Einstieg in die Welt des Jodelns und der Naturklänge. Sie lernen Grundtechniken wie Kehlkopfschlag, Atem, Tongebung, Stimmpflege und Aussprache. Im Vordergrund steht das praktische Üben und die Freude am Jodeln. Joholüo!

Kursziel	Sie lernen den Natur-Jodel und ein Jodel-Lied.
Zielgruppe	Alle, die Freude am Jodelgesang haben.
Leitung	Sandra Horat, eidg. Kursleiterin Jodeln, Dirigentin "Jodlerclub Brunnen" und "Jodlerclub Echo Baarburg"
Dauer	Dienstag, 14. Januar bis 11. Februar 2020, 16.15 bis 17.45 Uhr 5-mal, 14.1./21.1./28.1./04.2./11.2.2020
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 140.--
Ort	Begegnungszentrum, Mettlenweg 1, Brunnen
Anmeldeschluss	30. Dezember 2019

### **Kurs 6003 Jodeln - holen Sie mehr aus sich raus**

#### *Aufbaukurs*

Sie sind vom Jodel-Fieber angesteckt? Nachdem Sie im Grundkurs schon erste Jodellieder und die Technik des Jodelschlags erlernt haben, können Sie im Aufbaukurs nun das Gelernte vertiefen und erweitern. Sie verfeinern mit diversen Stimmübungen die Jodeltechnik. Im Vordergrund steht auch im Aufbaukurs das praktische Üben und die Freude am Jodeln. Joholüo!

Kursziel	Sie vertiefen den Natur-Jodel und lernen weitere Jodel-Lieder.
Zielgruppe	Alle, die Freude am Jodelgesang haben.
Leitung	Sandra Horat, eidg. Kursleiterin Jodeln, Dirigentin "Jodlerclub Brunnen" und "Jodlerclub Echo Baarburg"

Dauer Dienstag, 20. August bis 10. Dezember 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr  
 11-mal, 20.8./3.9./24.9./15.10./22.10./29.10./5.11./19.11./26.11./3.12./10.12.19  
 Anzahl TN max. 12  
 Kosten Fr. 231.--  
 Ort Begegnungszentrum, Mettlenweg 1, Brunnen  
 Anmeldeschluss 6. August 2019

## **Kurs 6004 Jodeln - holen Sie mehr aus sich raus**

### *Aufbaukurs*

Sie sind vom Jodel-Fieber angesteckt? Nachdem Sie im Grundkurs schon erste Jodellieder und die Technik des Jodelschlags erlernt haben, können Sie im Aufbaukurs nun das Gelernte vertiefen und erweitern. Sie verfeinern mit diversen Stimmübungen die Jodeltechnik. Im Vordergrund steht auch im Aufbaukurs das praktische Üben und die Freude am Jodeln. Joholüo!

Kursziel Sie vertiefen den Natur-Jodel und lernen weitere Jodel-Lieder.  
 Zielgruppe Alle, die Freude am Jodelgesang haben.  
 Leitung Sandra Horat, eidg. Kursleiterin Jodeln, Dirigentin "Jodlerclub Brunnen" und "Jodlerclub Echo Baarburg"  
 Dauer Dienstag, 7. Januar bis 17. März 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr 10-mal,  
 7.1./14.1./21.1./28.1./4.2./11.2./18.2./3.3./10.3./17.3.2020  
 Anzahl TN max. 12  
 Kosten Fr. 210.--  
 Ort Begegnungszentrum, Mettlenweg 1, Brunnen  
 Anmeldeschluss 24. Dezember 2019

## **Kurs 6005 Englisch für den Urlaub, Unit 1**

Sie lernen bei sehr leichter Progression auf Anfängerniveau Redewendungen und Wortschatz, sodass Sie sich beim Reisen verständigen können. Sie lernen wichtige grammatikalische Inhalte in leicht verdaulichen Häppchen. Sie erhalten Einsicht in Besonderheiten der englischsprachigen Welt und können sich so auf Ihre Reise gut vorbereiten.

Alltägliche Redewendungen und Modellsätze lernen, wie man sie beim Reisen braucht. Einfache grammatikalische Inhalte lernen und anwenden können. Mit den anderen Teilnehmern in englischer Sprache kommunizieren und freies Sprechen üben.

Kursziel - Die Teilnehmer können verschiedene klassische Urlaubssituationen bewältigen z.B. At the hotel reception, shopping, sightseeing, in a city.  
 - Sie können über sich selbst und ihre Reise Auskunft geben.  
 - Sie können nach dem Weg fragen und Essen bestellen.  
 - Sie können Situationen bewältigen, wenn sie Hilfe brauchen.  
 Zielgruppe Alle, die sich im Urlaub auf Englisch verständigen wollen.  
 Leitung Theresa Schuler, Englischlehrerin  
 Dauer Dienstag, 2. September 2019 bis 20. Januar 2020, 12.00 bis 13.15 Uhr, 16-mal,  
 2.9./9.9./16.9./23.9./14.10./21.10./28.10./4.11./18.11./25.11./2.12./9.12./16.12./23.12./13.1./20.1.2020  
 Anzahl TN max. 15  
 Kosten Fr. 390.-- bei 10 - 15 Personen  
 Fr. 480.-- bei 8 - 9 Personen  
 Fr. 580.-- bei 6 - 7 Personen  
 Fr. 680.-- bei 4 - 5 Personen (12 Mittage)  
 zuzüglich Lehrmittel  
 Voraussetzung Einfache Grundkenntnisse der englischen Sprache, Bereitschaft, das Gelernte zu Hause zu vertiefen.  
 Organisation In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzg)  
 Ort Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer  
 Anmeldeschluss 19. August 2019

## Kurs 6006

### Konzert Engadiner Zitherspiel

Erleben Sie die Engadiner Zithermusik hautnah an einem Konzert und erfahren Sie dabei alles über die Zither. Während des anschliessenden Apéros können Sie die beiden Musiker über das Instrument und das Spielen ausfragen und selber auf der Zither spielen. So erleben Sie, dass Sie sehr schnell ein Lied spielen können.

Zielgruppe	.
Leitung	Hedi Eggimann, Lic. phil. I, Musikerin SMPV
Dauer	Samstag, 21. September 2019, 17.00 bis ca. 18.00 Uhr
Anzahl TN	max. 60
Kosten	Topfkollekte
Hinweise	Im Anschluss wird ein Apéro offeriert
Ort	i de fabrik, Laubstrasse 4, Schwyz, Mehrzweckraum Tschalun
Anmeldeschluss	20. September 2019

## Kurs 6007

### Engadiner Zitherspiel - jeder kann es lernen

*Ohne Notenkenntnisse zu Ihrer ersten Zithermusik*

Zithermusik ist sehr schön! Und Sie können es lernen!

Egal wie jung oder alt Sie sind. Egal, ob Sie Notenkenntnisse haben oder nicht. In diesem Kurs lernen Sie in ungezwungener Atmosphäre erste Lieder spielen. Am meisten Freude macht das Spiel mit der Familie, Freunden oder Bekannten. Am besten melden Sie sich gleich zu zweit an, so können Sie während dem Kurs zu Hause gemeinsam üben.

Kursziel	Mit oder ohne musikalische Voraussetzungen können Sie einfache, schöne Zithermusik selbst spielen.
Zielgruppe	Alle, die Freude an Musik haben, Klassikliebhaber und Volksmusikfreunde.
Leitung	Hedi Eggimann, Lic. phil. I, Musikerin SMPV
Dauer	Sonntag, 27. Oktober bis 24. November 2019, 10.00 bis 13.00 Uhr 3-mal, 27.10./10.11./24.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 190.-- (Kurskosten Fr. 150.--, Instrumentenmiete Fr. 40.--)
Materialkosten	Fr. 60.-- für die Notentabulaturen (wird von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Mit und ohne musikalischen Vorkenntnisse.
Hinweise	Eine Leihzither wird Ihnen während des Kurses zur Verfügung gestellt, auch für das Üben zu Hause. Bei Fragen können Sie Hedi Eggimann anrufen: 079 522 97 69 Am Samstag 21. September 2019 findet um 17.00 Uhr im Raum Tschalun, i de fabrik an der Laubstrasse 4 in Schwyz, ein Konzert mit Vortrag zur Engadiner Zither statt. Sie haben beim anschliessenden Apéro die Gelegenheit, das Instrument auszuprobieren.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Syti
Anmeldeschluss	13. Oktober 2019

## Kurs 6008

### Fotografieren in der Dämmerung und nachts

*Nutzen Sie die "blaue Stunde"*

Aufnahmen während der blauen Stunde und während der Nacht haben ihren ganz besonderen Reiz. Sie sind mit den meisten Kameras ganz einfach zu produzieren. Im Kurs werden wir nach einer kurzen Einführung im Theorieraum die praktische Anwendung auf einem Rundgang in Schwyz umsetzen.

Zielgruppe	Alle, die gerne fotografieren.
Leitung	Ivar Kohler, Oberstufenlehrer
Dauer	Donnerstag, 25. September 2019, 19.00 bis 20.30 Uhr
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 80.--
Mitbringen	Erforderlich ist eine Kamera mit Selbstauslöser-Funktion oder einem Fernauslöser sowie ein Stativ. Kamera und Stativ können bei Bedarf von der Kursleitung ausgeliehen werden - bitte vorher Kontakt aufnehmen: ivar.kohler@schulenrisch.ch.

Voraussetzung Keine Vorkenntnisse erforderlich  
Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren  
Anmeldeschluss 13. September 2019

### **Kurs 6009 Kamera-Parcours**

*Brennweite - Verschlusszeit - Blende - Sensorempfindlichkeit etc.*

Sie haben eine gute Kamera, aber fotografieren fast nur im Automatik-Modus? Sie wollen wissen, in welchen Situationen es sich lohnt, diesen zu verlassen und eigene Einstellungen an der Kamera vorzunehmen? Und mit welcher Einstellung das Bild besser herauskommt? Im Kurs wird an eigens dafür hergerichteten Stationen mit den Einstellungen der Kamera experimentiert. Beim Vergleich der Resultate im Display werden die Konsequenzen der entsprechenden Einstellungen sogleich sichtbar.

Kursziel Die Kameraeinstellungen kennen- und anwenden lernen  
Zielgruppe Alle, die mehr als nur im Automatik-Modus fotografieren wollen.  
Leitung Ivar Kohler, Oberstufenlehrer  
Dauer Dienstag, 7. Januar 2020, 19.00 bis 20.30 Uhr  
Mittwoch, 8. Januar 2020, 19.00 bis 20.30 Uhr  
Anzahl TN max. 6  
Kosten Fr. 130.--  
Mitbringen Für diesen Kurs empfiehlt sich eine eigene (oder eine von der Kursleitung ausgeliehene) Spiegelreflex- oder Systemkamera. Ein Stativ ist empfehlenswert und kann im Bedarfsfall von der Kursleitung ausgeliehen werden - bitte vorher

Kontakt aufnehmen: [ivar.kohler@schulenrisch.ch](mailto:ivar.kohler@schulenrisch.ch).

Voraussetzung Keine Vorkenntnisse erforderlich  
Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren  
Anmeldeschluss 18. Dezember 2019

### **Kurs 6010 Schwyzerörgeli - jeder kann es lernen**

*Schnupperkurs für Einsteiger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen*

Wollten Sie schon lange einmal Schwyzerörgeli einfach mal ausprobieren, ohne dass Sie gleich Privatstunden buchen und ein Instrument kaufen müssen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen in ungezwungener Atmosphäre einen einfachen Polka spielen. Zuerst werden Sie in der Gruppe angeleitet. Danach haben Sie die Möglichkeit, mit Hilfsmitteln und sporadischer Hilfe des Kursleiters alleine weiterüben zu können. Am Schluss werden wir uns zu einer Kleinformation formen und das Gelernte und Eingeübte zusammen spielen. Sie können an beiden Kurstagen teilnehmen. Stefan Achermann geht auf die individuellen Kenntnisse ein. So lernen Sie verschiedene Musikstücke spielen.

Kursziel Sie lernen in einer Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmenden einfache Melodien. Gegen Ende des Tages erleben die Teilnehmenden ein erstes Zusammenspiel.  
Zielgruppe Alle, die Freude an volkstümlicher Musik haben.  
Leitung Stefan Achermann, Musiklehrer und Musiker (Abschluss an der Musikhochschule Basel)  
Dauer Samstag, 19. Oktober 2019, 10.00 bis 15.00 Uhr  
Anzahl TN max. 6  
Kosten Fr. 220.-- (Kurskosten Fr. 180.--, Instrumentenmiete Fr. 40.--)  
Mitbringen Nichts, die Musikinstrumente werden zur Verfügung gestellt.  
Voraussetzung keine musikalischen Vorkenntnisse nötig.  
Hinweise Buchen Sie auch den Kurs am 02. November 2019. Sie können das Schwyzerörgeli zum Üben mitnehmen und bezahlen nur einmal die Miete.  
Ort FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren  
Anmeldeschluss 5. Oktober 2019

### **Kurs 6011 Schwyzerörgeli - jeder kann es lernen**

### *Schnupperkurs für Einsteiger mit keinen oder geringen Vorkenntnissen*

Wollten Sie schon lange einmal Schwyzerörgeli einfach mal ausprobieren, ohne dass Sie gleich Privatstunden buchen und ein Instrument kaufen müssen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen in ungezwungener Atmosphäre einen einfachen Polka spielen. Zuerst werden Sie in der Gruppe angeleitet. Danach haben Sie die Möglichkeit, mit Hilfsmitteln und sporadischer Hilfe des Kursleiters alleine weiterüben zu können. Am Schluss werden wir uns zu einer Kleinformation formen und das Gelernte und Eingeübte zusammen spielen. Sie können an beiden Kurstagen teilnehmen. Stefan Achermann geht auf die individuellen Kenntnisse ein. So lernen Sie verschiedene Musikstücke spielen.

Kursziel	Sie lernen in einer Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmenden einfache Melodien. Gegen Ende des Tages erleben die Teilnehmenden ein erstes Zusammenspiel.
Zielgruppe	Alle, die Freude an volkstümlicher Musik haben.
Leitung	Stefan Achermann, Musiklehrer und Musiker (Abschluss an der Musikhochschule Basel)
Dauer	Samstag, 2. November 2019, 10.00 bis 15.00 Uhr
Anzahl TN	max. 6
Kosten	Fr. 220.-- (Kurskosten Fr. 180.--, Instrumentenmiete Fr. 40.--)
Mitbringen	Nichts, die Musikinstrumente werden zur Verfügung gestellt.
Voraussetzung	keine musikalischen Vorkenntnisse nötig.
Hinweise	Buchen Sie auch den Kurs am 02. November 2019. Sie können das Schwyzerörgeli zum Üben mitnehmen und bezahlen nur einmal die Miete.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	19. Oktober 2019

### **Kurs 6012      Kreativ schreiben**

#### *Eine gute Geschichte ist kein Zufall*

Tauchen Sie ein in die Welt des Schreibens. Dies ist einfacher, als Sie denken. Egal ob Sie eine Liebesgeschichte, Ihre Autobiografie, Science-Fiction oder einen historischen Roman schreiben wollen, die Grundelemente sind immer dieselben. Das Herzstück jeder Geschichte ist eine lebendige Figur, dann legen Sie sich auf eine Erzählperspektive fest. Mit dem Plot strukturieren Sie die Handlung und würzen sie zuletzt mit dem Setting. Wie Sie das alles erfolgreich aufs Papier bringen, lernen Sie durch praktische Übungen und durch Ausprobieren verschiedener Schreibtechniken. Sie wollen schreiben? Dann lassen Sie uns loslegen.

Kursziel	Sie lernen Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen für das kreative Schreiben kennen und nutzen.
Zielgruppe	Alle, die gerne schreiben und sich an einem Workshop intensiv ins Kreative Schreiben vertiefen möchten.
Leitung	Noëmi Sacher, Germanistin
Dauer	Mittwoch, 23. Oktober bis 20. November 2019, 18.00 bis 20:30 Uhr
Anzahl TN	5-mal, 23.10./30.10./6.11./13.11./20.11.2019
Kosten	max. 8
Ort	Fr. 350.--
Anmeldeschluss	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Syti
	9. Oktober 2019

### **Kurs 6013      Omida-Besichtigung**

Nach einer Einführung in die Homöopathie und Dr. Schüssler Salze beginnt der Rundgang durch die Produktion. Erleben Sie hautnah, wie unsere Arzneimittel von Hand hergestellt werden. Programmteile:

- Vorstellen der Firmen Omida, Piniol und Schwabe
- Einführung in die Homöopathie und Biochemie nach Dr. Schüssler
- Rundgang durch die Produktion, Pause (Kaffee und Snack offeriert von Omida)
- Einkaufsmöglichkeit mit einmaligem Rabattvorteil in der OPS Drogerie

Kursziel	Sie blicken hinter die Kulissen der Firma Omida.
Zielgruppe	Alle Interessierten
Leitung	Brigitta Trinkler, Geschäftsleiterin FFS Erwachsenenbildung, Ausbilderin eidg. FA
Dauer	Dienstag, 5. November 2019, 14.00 bis 16.30 Uhr
Anzahl TN	max. 45
Kosten	Fr. 20.--
Hinweise	Die Anzahl der Parkplätze sind beschränkt, kommen Sie am besten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.
Ort	Omida AG, Erlistrasse 2, Küssnacht am Rigi
Anmeldeschluss	22. Oktober 2019

## **Kurs 6014      Elektromobilität**

### *Infoabend zur Elektromobilität*

Kursziel	Sie lernen die neuen, inzwischen praxistauglichen Technologien der Elektromobilität kennen und erhalten Infos zu Elektrofahrzeugen, wie deren Lademöglichkeiten, Reichweiten usw. Sie haben Grundkenntnisse zur Technologie Elektromobilität und deren Chancen und Herausforderungen. Sie kennen verschiedene Elektrofahrzeugarten und wissen, wo und wie Elektrofahrzeuge geladen werden können.
Zielgruppe	Alle Interessierten.
Leitung	Adrian Annen, Bereichsleiter Energiedienstleistung, ebs Energie AG
Dauer	Donnerstag, 7. November 2019, 19.00 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 18
Kosten	kostenlos ("Energiebeitrag" EBS und FFS EB) anschliessend wird vom EBS ein kleiner Apéro offeriert
Ort	ebs Energie AG, Riedstrasse 17, Schwyz
Anmeldeschluss	24. Oktober 2019

## **Kurs 6015      Naturjuuz-Schnupperkurs mit Bernhard Betschart**

Kursziel	Erleben Sie an diesem Schnupperkurs den Naturjuuz. Tauchen Sie ein in die wortlosen, überlieferten Melodien des Muotathaler Naturjuuzes, erlernen Sie die Techniken des archaischen Gesangs der Alpen und spüren Sie die befreiende Art zu singen ohne Noten. Dabei wird unter der fachkundigen Leitung von Bernhard Betschart mehrstimmig ein Jüüzli aus dem Muotathal einstudiert.
Zielgruppe	Anfänger bis Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.
Leitung	Bernhard Betschart, Sänger und Naturjuuzer aus dem Muotathal
Dauer	Donnerstag, 14. November 2019, 14.15 bis 16.15 Uhr
Anzahl TN	max. 20
Kosten	Fr. 60.--
Voraussetzung	Anfänger bis Fortgeschrittene sind herzlich willkommen
Organisation	Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute durchgeführt
Ort	Forum kreativ, Bahnhofstrasse 29, Brunnen
Anmeldeschluss	1. November 2019

## Informatik und neue Medien

### **Kurs 6501      OneNote digitales Notizbuch, Ordner-, Notizenverwaltung**

Lernen Sie das digitale Notizbuch von Microsoft OneNote kennen. Speichern Sie alle Notizen und Informationen an einem zentralen Ort ab. Organisieren Sie alles hier und Sie finden ihre Unterlagen schnell wieder. Der digitale Ordner mit Register und Suchfunktion und vielem mehr.

Anwendung OneNote, Aufbau, Inhalte erfassen, Notizen erfassen und speichern, nach Themen/Projekte ordnen, gliedern und aufteilen, kategorisieren, Verknüpfungen und Dokumente einfügen, Outlook und Browser einbeziehen, Synchronisation aufs Handy/Tablet, Blätter digitalisieren.

**Kursziel** Sie sind nach diesem Kurs in der Lage, Ihre Notizen und Aufgaben strukturiert zu speichern und sind nun viel schneller im Suchen, Archivieren und Finden von Notizen, Links, Verknüpfungen und Blätter.

**Zielgruppe** Alle, die den Umgang mit OneNote erlernen wollen.

**Leitung** Adrian Bingisser, Berufsschullehrer

**Dauer** Dienstag, 17. September bis 15. Oktober 2019, 18.00 - 19.30 Uhr  
3-mal, 17.9./24.9./15.10.2019

**Anzahl TN** max. 15

**Kosten** Fr. 180.-- (exkl. Kursunterlagen)

**Voraussetzung** Grundkenntnisse mit Outlook. Versenden und Empfangen von Emails und Erstellen von Kontakt ist für Sie kein Problem

**Hinweise** In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzg)

**Ort** Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer

**Anmeldeschluss** 3. September 2019

## webiplus

### **Kurs 6502      Email und Agenda im Griff mit Outlook 2019/365**

Wer gut organisiert ist, hat Erfolg. Sie möchten ihren Arbeitsstil mit Outlook im Arbeitstag verbessern. Sie möchten versch. Tricks und Raffinessen von Outlook kennenlernen.

Signatur erstellen, einfache Regeln einrichten, Umgang mit Kopie und Blindkopie, Screen-Shots einfügen, Visitenkarten gestalten und Farbkategorien anwenden, Kalender nutzen.

Kursziel

- Sie können Signaturen erstellen und verwalten
- Sie können einfache Regeln erstellen
- Sie können Kopie und Blindkopie versenden
- Sie können Screen-Shots einfügen
- Sie können Visitenkarten gestalten und Farbkategorien anwenden
- Sie können den Kalender (Termine, Serien etc.) effektiv nutzen

Leitung Carlo Sommacal, Webpublisher SIZ, IKA-Berufsschullehrer

Dauer Dienstag, 17. und 24. September 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr

Anzahl TN max. 15

Kosten Fr. 140.-- (exkl. Kursunterlagen)

Voraussetzung Grundkenntnisse mit Outlook. Versenden und Empfangen von Emails und Erstellen von Kontakt ist für Sie kein Problem.

Hinweise In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)

Ort Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer

Anmeldeschluss 3. September 2019

### **Kurs 6503      Grundkurs Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop Elements 19**

*Umfassender Einstieg in die digitale Bearbeitung am Computer mit Photoshop-*

*Elements*

Adobe Photoshop Elements 2019 ist "der kleine Bruder" des Profi-Programms von Adobe Photoshop. Es bietet trotz seiner einfachen und übersichtlichen Bedienung eine hervorragende Fülle von Bildbearbeitungsmöglichkeiten und steht dem Profiprogramm in fast nichts mehr nach. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Bilder in der Helligkeit, der Farbe und der Schärfe zu korrigieren, schiefe Bilder geraderichten, Bildausschnitte erstellen, Bilder und Bildausschnitte miteinander kombinieren und ineinanderfliessen zu lassen, Personen versetzen oder ganz aus dem Bild zu entfernen, Bildfehler entfernen, Bilder für Albums oder Hochzeiten romantisch zu gestalten, Flyer mit schönen Schriften erstellen, Panorama-Collagen, mehrere Bilder schnell und automatisch gemeinsam korrigieren und die Bilder in den richtigen Formaten, z. B. auch für eine Webseite zu speichern.

Kursziel

- Sie lernen die verschiedenen Werkzeuge und Filter kennen und diese richtig einzusetzen
- Sie lernen mit der genialen Ebenentechnik umzugehen (Collagen u.s.w.)
- Sie lernen Schriften auf Bilder und Flyer anzuwenden
- Sie lernen Bildfehler zu korrigieren
- Und überhaupt... Das Beste aus Ihren wertvollen Bildern herauszuholen!

Zielgruppe Alle, die den Umgang mit PowerPoint erlernen wollen.

Leitung Gunter Ahlborn, Informatik-Kursleiter

Dauer Mittwoch, 16. Oktober bis 27. November 2019, 19.00 bis 21.00 Uhr

7-mal, 16.10./23.10./30.10./6.11./13.11./20.11./27.11.2019

Anzahl TN max. 15

Kosten Fr. 380.-- (exkl. Kursunterlagen)

Materialkosten Fr. 20.-- für die CD mit ausführlichen Unterlagen als Word-Dokument zum Ausdrucken und mit allen Fotos, welche im Kurs angewendet werden. (wird von der Kursleitung eingezogen)

Voraussetzung Grundlegende PC-Kenntnisse und routinierter Umgang mit dem PC.

Hinweise Wir empfehlen Ihnen, vorgängig die Software Photoshop Elements 19 (ca. Fr. 100.--) oder Photoshop inkl. Premiere für Videobearbeitung (ca. Fr. 140.--) zu kaufen. In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)

Ort Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer  
Anmeldeschluss 2. Oktober 2019

### **Kurs 6504 Ein- und Umstieg auf Windows 10**

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. Sie erhalten einen Einblick in das neue Betriebssystem Windows 10. Sie können das Windows-10-Startmenü individuell konfigurieren. Sie kennen die grundlegenden Funktionen des neuen Microsoft Internetbrowsers Edge. Sie lernen den neuen Windows Store kennen. Sie verwalten Dateien und Ordner. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen des Datenschutzes und Datensicherheit unter Windows 10. Sie erhalten einen Einblick in den Umgang mit dem Clouddienst OneDrive.

Kursziel - Sie erhalten einen Überblick über Windows 10.  
- Sie können mit Apps arbeiten.  
- Sie verwalten Dateien und Ordner.  
- Sie können die Suchfunktionen zielgerichtet einsetzen.  
- Sie können Windows 10 auf ihre Bedürfnisse anpassen.

Zielgruppe Alle, die vor kurzem auf Windows 10 umgestiegen sind.

Leitung Adrian Bingisser, Berufsschullehrer

Dauer Dienstag, 22. Oktober bis 12. November 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr  
4-mal, 22.10./29.10./5.11./12.11.2019

Anzahl TN max. 15

Kosten Fr. 230.-- (exkl. Kursunterlagen)

Voraussetzung Keine Vorkenntnisse.  
Übungsmöglichkeiten auf einem PC mit Windows 10.

Hinweise In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)

Ort Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz

Anmeldeschluss 8. Oktober 2019

### **Kurs 6505 Aufbaukurs Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop Elements 19 (Teil 2)**

*Vertiefung in die kreative Bearbeitung digitaler Fotos*

Adobe Photoshop Elements 19 ist trotz seiner einfachen Bedienung ein sehr umfangreiches Bildbearbeitungsprogramm, welches durchaus auch professionellen Ansprüchen entspricht. In dem Aufbaukurs zeigen wir Ihnen, welche fantastischen Möglichkeiten das Programm über die Grundfunktionen hinaus bietet. Zudem zeigen wir Ihnen anhand spannender Montagen, der Anwendung von Filtern, verlustfreier Bildoptimierung, erweiterten Ebenentechniken, Schrifteffekten in 3D, der Erstellung von Bilderrahmen, mit Stapelverarbeitung und Effektfiler.

Kursziel - Sie können Fotos mit erweiterten Funktionen bearbeiten  
- Sie können Bilder mit anspruchsvollen Effekten und Filtern verändern  
- Sie können Bilder für das Internet optimieren und vorbereiten  
- Sie können effektvolle Schriften und Flyer erstellen.

Leitung Gunter Ahlborn, Informatik-Kursleiter

Dauer Mittwoch, 8. Januar bis 19. Februar 2020, 19.00 bis 21.00 Uhr  
7-mal 8.1./15.01./22.01./29.01./05.02./12.02./19.02.2020

Anzahl TN max. 14

Kosten Fr. 380.-- (exkl. Kursunterlagen)

Materialkosten	Fr. 20.-- für die CD mit ausführlichen Unterlagen als Word-Dokument zum Ausdrucken und mit allen Fotos, welche im Kurs angewendet werden. (wird von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Grundlegende PC-Kenntnisse und routinierter Umgang mit dem PC. Besuch des Grundlagenkurses oder gute Grundkenntnisse mit Adobe Photoshop Elements.
Hinweise	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	27. Dezember 2019

### **Kurs 6506 Einfache PowerPoint-Präsentation erstellen**

Sie erlernen von Grund auf das Erstellen von einfachen PowerPoint-Präsentationen. Präsentationen kommen fast in jedem Vortrag zum Einsatz. Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine einfache überzeugende Präsentation erstellen. Aufbau einer Präsentation, Einsatz verschiedener Folienlayouts (Tabellen, Diagramme, Grafiken und ClipArts), Einsatz und Formatierung von Objekten (WordArt, SmartArt, Organigramm), Bildschirmpräsentation einrichten, Objektorientierung und Folienübergänge, Drucken und Seitenansichten.

Kursziel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sie können selbständig eigene PowerPoint-Präsentationen erstellen</li> <li>- Sie können verschiedene Layouts und Design in Präsentationen anwenden</li> <li>- Sie kennen die wichtigsten Gestaltungsregeln bzgl. Präsentationen</li> <li>- Sie können einfache Animationen einfügen</li> </ul>
Zielgruppe	Alle, die den Umgang mit PowerPoint erlernen wollen.
Leitung	Carlo Sommacal, Webpublisher SIZ, IKA-Berufsschullehrer
Dauer	Donnerstag, 14. Oktober bis 4. November 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr 3-mal, 14.10./21.10./28.10./4.11.2019
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 230.-- (exkl. Kursunterlagen)
Voraussetzung	Computer Grundkenntnisse
Hinweise	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	30. September 2019

### **Kurs 6507 PC-Einstieg mit der Textverarbeitung Word 2019**

Der Kurs bietet einen optimalen Einstieg für Personen, die neu am Computer arbeiten. Sie lernen den Umgang mit Maus und Tastatur kennen und machen erste Schritte am Computer. Sie lernen wichtige Grundkenntnisse, die Ihnen ermöglichen, das Textverarbeitungssystem Word für einfache, alltägliche Arbeiten anzuwenden.

Funktion von Tastatur und Maus, Grundlagen der Bedienung. Dateihandling und sicheres Speichern von Dateien, Word starten, beenden. Wordelemente und Wordhilfe. Dateien mit Word öffnen, speichern, drucken und schliessen, Zeichen- und Absatzformatierung, Grundlagen zur E-Mailbenutzung mit Outlook

Kursziel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sie kennen die Funktion der Tastatur und Maus</li> <li>- Sie kennen die Grundlagen der Bedienung</li> <li>- Sie können Dateien in einem Programm öffnen und speichern</li> <li>- Sie können die wichtigsten Wordfunktionen anwenden</li> <li>- Sie können eine Worddatei öffnen, speichern, drucken und schliessen</li> <li>- Sie können mit Zeichen- und Absatzformatierung arbeiten</li> <li>- Sie können eine E-Mail schreiben, antworten und weiterleiten</li> <li>- Sie können Dateien an E-Mail anhängen</li> </ul>
Leitung	Roland Fischer, Berufsfachschullehrer, Informatik-Kursleiter
Dauer	Donnerstag, 17. Oktober bis 21. November 2019, 08.30 bis 11.00 Uhr 6-mal, 17.10./24.10./31.10./07.11./14.11./21.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 480.-- (inkl. Kursunterlagen)
Voraussetzung	Keine besonderen Kenntnisse. Sie bestimmen das Lerntempo.
Hinweise	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)

Ort Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau  
Anmeldeschluss 03. Oktober 2019

### **Kurs 6508 Vertieft arbeiten mit Word 2019**

Die Teilnehmenden vertiefen und erweitern ihre Word-Grundkenntnisse und lernen sie praxisbezogen anzuwenden.

Repetition der Grundkenntnisse, Briefdarstellung und -formatierung, Rechtschreibung und Silbentrennung, Linien, Rahmen und Hintergrundfarben, Tabellen erarbeiten und einsetzen, Serienbriefe und Adressetiketten erstellen, Formulare entwerfen.

Kursziel

- Sie können Word im privaten und beruflichen Alltag einsetzen
- Sie kennen die wichtigsten Formatierungen und können diese gezielt einsetzen
- Sie können Tabellen erarbeiten und gestalten
- Sie können Serienbriefe und Adressetiketten erstellen
- Sie können Formulare entwerfen

Leitung Roland Fischer, Berufsfachschullehrer, Informatik-Kursleiter  
Dauer Donnerstag, 9. Januar bis 20. Februar 2020, 08.30 bis 11.00 Uhr  
7-mal, 9.1./16.1./23.1./30.1./6.2./13.2./20.2.2020

Anzahl TN max. 14  
Kosten Fr. 530.-- (inkl. Kursunterlagen)  
Voraussetzung Kurs "PC-Einstieg mit der Textverarbeitung Word 2019" oder gleichwertige Kenntnisse.  
Hinweise In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzbz)  
Ort Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau  
Anmeldeschluss 26. Dezember 2019

### **Kurs 6509 Eigene Website (Homepage) mit WordPress erstellen**

WordPress ist ein professionelles dynamisches Publishing-System für die Entwicklung hochwertiger und standardkonformer Websites und Blogs. Das Programm bietet Ihnen an, ohne HTML-Kenntnisse auf einfache Weise eine CMS-gesteuerte Webseite zu erstellen.

Wordpress installieren, Dashbord kennenlernen, Templates installieren, WordPress-Site anpassen, Blogbeiträge und Seiten erstellen und verwalten, Medien (Audio, Video und Bilder) einfügen, Design gestalten, WordPress mit Plugins erweitern, Themes nutzen, Struktur von WordPress-Themes, Basiswissen Suchmaschinenoptimierung.

Kursziel

- Sie können eine eigene Website (Homepage) mit WordPress erstellen
- Sie können eine Website planen, gestalten und umsetzen
- Sie können eine bestehende Website pflegen
- Sie kennen die Grundlagen bzgl. Suchmaschinenoptimierung
- Sie können die sinnvollsten Erweiterungen/Plugins installieren

Leitung Carlo Sommacal, Webpublisher SIZ, IKA-Berufsschullehrer  
Dauer Donnerstag, 31. Oktober bis 12. Dezember 2019, 17.45 bis 20.00 Uhr  
7-mal, 31.10./7.11./14.11./21.11./28.11./5.12./12.12.2019

Anzahl TN max. 15  
Kosten Fr. 550.-- (exkl. Kursunterlagen)  
Voraussetzung Gute allgemeine Computerkenntnisse sind notwendig.

Hinweise In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzbz)  
Ort Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz  
Anmeldeschluss 17. Oktober 2019

## **Kurs 6510 iPhone nutzen und entdecken**

Sie besitzen ein iPhone und möchten das Gerät besser kennenlernen. Sie sind ein Umsteiger auf ein iPhone. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.  
iPhone richtig installieren und anwenden. Tipps und Tricks. Lernen Sie die vielseitigen Funktionen vom iPhone kennen.

Kursziel	Telefonieren, SMS, WhatsApp, Siri, Apps, App-Store, Musik, Podcast, iCloud, Mailen, Kalenderfunktion, Backup, WLAN, Bluetooth, Notruf, Datenschutz, Navigation, Foto, Video, Ausland telefonieren, usw...diese Funktionen werden Ihnen nicht mehr fremd sein.
Zielgruppe	Alle, die ihr iPhone im Griff haben wollen.
Leitung	Adrian Bingisser, Berufsschullehrer
Dauer	Dienstag, 19. November bis 3. Dezember 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr 3-mal, 19.11./26.11./3.12.2019
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 200.-- (exkl. Kursunterlagen)
Voraussetzung	Sie haben ein iPhone oder möchten sich ein Gerät kaufen.
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	4. November 2019

## **Kurs 6511 Lernen Sie die Google Apps (Programme) kennen**

Lernen Sie die Programme und Möglichkeiten kennen, die Google Ihnen bietet.  
Ein Google Konto erstellen. iGoogle kennen lernen und konfigurieren. Eine Übersicht über die Funktionen von Google erhalten. Mit Google Maps eine Route planen. Die erweiterte Google-Suche nutzen. Google Docs und Google Drive (Cloud) kennenlernen. Einen Einblick in Gmail und den Google Kalender erhalten.

Kursziel	- Sie können mit Google Maps eine Route planen. - Sie finden mit Hilfe der erweiterten Google-Suche genau was Sie suchen. - Sie kennen die Vorteile von Google Docs und Google Drive und können beide zielgerichtet einsetzen.
Leitung	Adrian Bingisser, Berufsschullehrer
Dauer	Dienstag, 10. und 17. Dezember 2019, 18.00 bis 19.30 Uhr
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 140.-- (exkl. Kursunterlagen)
Voraussetzung	Grundkenntnisse mit Outlook. Versenden und Empfangen von Emails und Erstellen von Kontakt ist für Sie kein Problem.
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	26. November 2019

## **Kurs 6512 iPad optimal nutzen**

Sie besitzen seit kurzem ein iPad und möchten dessen vielseitigen Möglichkeiten kennenlernen? Oder sind Sie bereits iPad-Nutzer und möchten noch mehr aus dem Gerät herausholen? Nutzen Sie Ihr iPad nicht mehr nur für Recherchen im Internet oder das aktuelle Wetter. Lernen Sie, Ihr iPad als E-Mail- und Terminverwalter, Newscenter, Musikplayer, Routenplaner und vieles mehr zu nutzen. Grundlegende Bedienung des iPads, E-Mail und Kalender auf dem iPad einrichten und verwalten, Datenschutz auch auf dem iPad, Datensynchronisierung, die sinnvollsten und nützlichsten Apps.

Kursziel	- Sie können die vielseitigen Möglichkeiten des iPads in Ihrem Alltag nutzen. - Sie können Ihr iPad nach Ihren persönlichen Bedürfnissen konfigurieren. - Sie können Ihren persönlichen E-Mail-Account einrichten und verwalten. - Sie gehen verantwortungsvoll mit Ihren Daten um. - Sie kennen die Chancen und Gefahren des Internets im Zusammenhang mit Ihrem iPad. - Sie synchronisieren und sichern die Daten mit iCloud und Ihrem Computer.
----------	---

	- Sie kennen die wichtigsten Funktionen und lernen die besten Apps für die unterschiedlichsten Anwendungsbereiche kennen.
Leitung	Adrian Bingisser, Berufsschullehrer
Dauer	Mittwoch, 8. bis 29. Januar 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr 4-mal, 8.1./15.1./22.1./29.1.2020
Anzahl TN	max. 20
Kosten	Fr. 250.-- (exkl. Kursunterlagen)
Voraussetzung	Ein eigenes iPad von Apple zum Mitnehmen, welches Sie, inklusive Verbindungskabel und Passwörter, auch zum Kurs mitnehmen. Optional Apple Pencil (Stift)
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	22. Dezember 2019

### **Kurs 6513      Tablet im Alltag optimal nutzen (Android)**

	Sie besitzen seit kurzem ein Tablet (kein iPad) und möchten dessen vielseitigen Möglichkeiten kennenlernen? Oder sind Sie bereits Tablet-Nutzer und möchten noch mehr aus dem Gerät herausholen? Nutzen Sie Ihr Tablet nicht mehr nur für Recherchen im Internet oder das aktuelle Wetter. Lernen Sie, Ihr Tablet als E-Mail- und Terminverwalter, Newscenter, Musikplayer, Routenplaner und vieles mehr zu nutzen. Grundlegende Bedienung des Android-Tablets, E-Mail und Kalender auf dem Tablet einrichten und verwalten, Datenschutz auch auf dem Tablet, Datensynchronisierung, die sinnvollsten und nützlichsten Apps.
Kursziel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sie können die vielseitigen Möglichkeiten des Tablets in Ihrem Alltag nutzen.</li> <li>- Sie können Ihr Tablet nach Ihren persönlichen Bedürfnissen konfigurieren.</li> <li>- Sie können Ihren persönlichen E-Mail-Account einrichten und verwalten.</li> <li>- Sie gehen verantwortungsvoll mit Ihren Daten um.</li> <li>- Sie kennen die Chancen und Gefahren des Internets im Zusammenhang mit Ihrem Tablet.</li> <li>- Sie synchronisieren/sichern die Daten mit Google Drive und Ihrem Computer.</li> <li>- Sie kennen die wichtigsten Funktionen und lernen die besten Apps für die unterschiedlichsten Anwendungsbereiche kennen.</li> </ul>
Leitung	Sabrina Widmer, Berufsschullehrerin
Dauer	Montag, 13. Januar bis 23. Februar 2020, 17.45 bis 19.15 Uhr 4-mal, 13.1./20.1./27.1./3.2.2020
Anzahl TN	max. 20
Kosten	Fr. 250.-- (exkl. Kursunterlagen)
Voraussetzung	Ein eigenes Tablet mit Android oder Windows (ab Android Version 4.x - andere Android Versionen auf Anfrage möglich), welches Sie, inklusive Verbindungskabel und Passwörter, auch zum Kurs mitnehmen
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzb)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	30. Dezember 2019

### **Kurs 6514      Social Media (Snapchat, Twitter)**

#### *Theorie und praktische Anwendung*

	Medienkompetenz gehört heute zum Leben. Mit Hilfe des Kursleiters gelingt Ihnen der sichere Einstieg in die sozialen Netzwerke wie Facebook, Twitter & Snapchat. Während des Kurses haben Sie die Möglichkeit, das eigene Nutzerprofil anzulegen und sich zielsicher in den sozialen Netzwerken zu bewegen. Nutzen der sozialen Netzwerke, eigene Profile erstellen, richtige Einstellungen der Privatsphäre, Sicherheit in sozialen Medien erlangen, Gefahren und Risiken und die Netiquette in sozialen Netzwerken kennenlernen.
Kursziel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sie erhalten Sicherheit im Umgang mit den neuen Medien.</li> <li>- Sie können ein eigenes Benutzerprofil an dem PC oder Handy erstellen.</li> <li>- Sie haben Freude an der Nutzung mit sozialen Medien.</li> <li>- Sie kennen die Gefahren und Risiken der sozialen Netzwerke.</li> <li>- Sie wissen, wie man sich vor Gefahren schützt.</li> </ul>

Zielgruppe	- Sie lernen die Jugendlichen verstehen und können mit Argumenten auf Gefahren und Risiken hinweisen. Alle, die mit diesen Begriffen nicht "aufgewachsen" sind und mehr darüber wissen wollen.
Leitung	Adrian Bingisser, Berufsschullehrer
Dauer	Montag, 13. bis 27. Januar 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr 3-mal, 13.1./20.1./27.1.2020
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 200.-- (exkl. Kursunterlagen)
Voraussetzung	Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. Einfache Kenntnisse im Umgang mit dem Internet. E-Mail senden und empfangen können. Vorteil eigene E-Mail-Adresse mit Webzugang (z.B. Bluewin etc.).
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzg)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	30. Dezember 2019

### **Kurs 6515 Instagram für EinsteigerInnen**

Kursziel	Medienkompetenz gehört heute zum Leben. Mit Hilfe der Kursleiterin und dem Lehrmittel gelingt Ihnen der sichere Einstieg in das soziale Netzwerk Instagram. Während dem Kurs haben Sie die Möglichkeit, das eigene Nutzerprofil anzulegen. Einstieg in die Begrifflichkeiten von Instagram. Einstieg in den Umgang mit Instagram - Profil erstellen und einrichten, Fotos gestalten und posten, Stories posten, Follower gewinnen und engagieren. - Sie erhalten eine Einführung in die wichtigsten Begriffe zum Thema Instagram. - Sie erstellen ein eigenes Instagram-Profil passend zu Ihren Bedürfnissen (privates oder geschäftliches Profil). - Sie lernen den Umgang mit dem Instagram-Feed, erfahren, wie Sie eine Story posten können und was Instagram Live bedeutet. - Sie lernen, was Hashtags sind und wie sie diese zielführend einsetzen können. - Sie lernen einfache Strategien kennen, um Ihre Zielgruppe auf Ihr Profil zu locken und diese als engagierte Follower zu gewinnen. - Sie erfahren, wie Sie Ihre Fotos gestalten müssen, damit diese gefallen. - Sie kennen die wichtigsten Funktionen und lernen die besten Apps für die unterschiedlichsten Anwendungsbereiche kennen.
Leitung	Adrian Bingisser, Berufsschullehrer
Dauer	Montag, 03. und 10. Februar 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr
Anzahl TN	max. 15
Kosten	Fr. 160.-- (exkl. Kursunterlagen)
Voraussetzung	Kenntnisse im Umgang mit dem Smartphone (iOS oder Android) - Fotos schießen, Apps installieren etc.
Organisation	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/bbzg)
Ort	Kaufmännische Berufsschule, Riedstrasse 19, Schwyz, Informatikzimmer
Anmeldeschluss	20. Januar 2020

## Garten, Floristik und Natur

### Kurs 7001 Kugelrund ...

*Silberglanz und Tannengrün, Haselnüsse für Aschenbrödel*

Die runde Form der Weihnachtskugel repräsentiert Vollkommenheit - eine Form, die weder Anfang noch Ende besitzt. Wickeln, leimen, stecken, winden, formen, haften, veredeln, mit diesen Techniken und Materialien lernen Sie eine Serie Kugeln herzustellen. Diese arrangieren Sie mit festlichem Weihnachtsschmuck zu einem edlen Stillleben. Es besteht die Möglichkeit, bei der Kursleiterin dazu passenden Weihnachtsschmuck, Tablett oder Platten zu beziehen. (Kontaktieren Sie uns bitte, falls Sie dies wünschen.)

Kursziel	pflegeleichter weihnächtlicher Blickfang
Zielgruppe	Leute, welche Freude am Besonderen haben.
Leitung	Isabella Lenzlinger, Floristin
Dauer	Mittwoch, 6. November 2019, 13.00 bis 18.00 Uhr
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 80.--
Materialkosten	ca. Fr. 60.00 je nach Anzahl Kugeln (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Funktionstüchtige Leimpistole (mit Abzug zum automatischen Dosieren des flüssigen Leims) mit passenden Leimsticks, Baum- oder Blumenschere, ev. Platte oder Tablett, Tasche oder Schachtel für Transport.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	23. Oktober 2019

### Kurs 7002 Weidenworkshop - Weihnachtsdeko

*Schöne Dekoration für eine besinnliche Adventszeit*

Unter Anleitung flechten und formen wir mit Weiden Sterne, Kugeln oder Weihnachtslichter für eine gemütliche Stube oder den Aussenbereich.

Kursziel	Herstellung von 1-2 Flechtobjekten.
Zielgruppe	Menschen, die Freude haben, mit ihren eigenen Händen aus einem Naturmaterial ein Unikat herzustellen.
Leitung	Lisa Zbären-Stengel, Korbflechterin
Dauer	Donnerstag, 14. November 2019, 08.30 bis 11.30 Uhr
Anzahl TN	max. 6
Kosten	Fr. 85.--
Materialkosten	Fr. 30.-- pro Arbeit (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Baumschere, bei Bedarf Weihnachtsschmuck, wie z. B. Christbaumkugeln, kleine Sterne, Lichterketten
Voraussetzung	Keine Flechtkenntnisse nötig, es braucht etwas Kraft in den Fingern.
Hinweise	Fotos finden Sie unter "Garten, Floristik, Natur"
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	31. Oktober 2019

### Kurs 7003 Weidenworkshop - Weihnachtsdeko

*Schöne Dekoration für eine besinnliche Adventszeit*

Unter Anleitung flechten und formen wir mit Weiden Sterne, Kugeln oder Weihnachtslichter für eine gemütliche Stube oder den Aussenbereich.

Kursziel	Herstellung von 1-2 Flechtobjekten.
Zielgruppe	Menschen, die Freude haben, mit ihren eigenen Händen aus einem Naturmaterial ein Unikat herzustellen.
Leitung	Lisa Zbären-Stengel, Korbflechterin
Dauer	Montag, 18. November 2019, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN	max. 6
Kosten	Fr. 85.--

Materialkosten	Fr. 30.-- pro Arbeit (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Baumschere, bei Bedarf Weihnachtschmuck, wie z. B. Christbaumkugeln, kleine Sterne, Lichterketten
Voraussetzung	Keine Flechtkenntnisse nötig, es braucht etwas Kraft in den Fingern.
Hinweise	Fotos finden Sie unter "Garten, Floristik, Natur"
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	3. November 2019

## **Kurs 7004      Weidenworkshop - Weihnachtsdeko**

*Schöne Dekoration für eine besinnliche Adventszeit*

	Unter Anleitung flechten und formen wir mit Weiden Sterne, Kugeln oder Weihnachtslichter für eine gemütliche Stube oder den Aussenbereich.
Kursziel	Herstellung von 1-2 Flechtobjekten.
Zielgruppe	Menschen, die Freude haben, mit ihren eigenen Händen aus einem Naturmaterial ein Unikat herzustellen.
Leitung	Lisa Zbären-Stengel, Korbflechterin
Dauer	Dienstag, 26. November 2019, 14.30 bis 17.30 Uhr
Anzahl TN	max. 6
Kosten	Fr. 85.--
Materialkosten	Fr. 30.-- pro Arbeit (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Baumschere, bei Bedarf Weihnachtschmuck, wie z. B. Christbaumkugeln, kleine Sterne, Lichterketten
Voraussetzung	Keine Flechtkenntnisse nötig, es braucht etwas Kraft in den Fingern.
Hinweise	Fotos finden Sie unter "Garten, Floristik, Natur"
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	12. November 2019

## Kreatives Gestalten

### Kurs 8001 Handlettering - spielend leicht zu schönen Schriften

Handschriften sind wieder absolut im Trend und in jeder Buchhandlung, Papeterie, Café etc. springen uns schön geschriebene Schriftbilder ins Auge. Wollen auch Sie lernen, wie Sie solche Schriftbilder spielend leicht erstellen können? Mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung gelingt dies auch Ihnen. Kleine Schrifttheorie, verschiedene Schriftarten erstellen, Zierelemente aufbauen, einfache Schriftbilder gestalten.

Kursziel

- Sie lernen einige theoretische Hintergründe der Typografie kennen.
- Sie lernen, verschiedene Schriftarten zu erstellen und zu akzentuieren.
- Sie lernen, wie Sie einfache Zierelemente und Bilder aufbauen können.
- Sie lernen, wie Sie alle diese Elemente zu einem Schriftbild zusammenstellen können.

Zielgruppe Alle, die Freude an der Kreativität haben.

Leitung Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG

Dauer Dienstag, 10. bis 24. September 2019, 18.00 bis 20.30 Uhr  
3-mal, 10.9./17.9./24.9.2019

Anzahl TN max. 12

Kosten Fr. 220.--

Materialkosten Fr. 30.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)

Hinweise In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/BBZG)

Ort Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau, Zimmer S420

Anmeldeschluss 27. August 2019

### Kurs 8002 Handlettering auf verschiedenen Untergründen

Sie möchten Ihr Handlettering auf die nächste Stufe bringen, und die Schriften mit vielen schönen, farbigen Hintergründen versehen? In diesem Kurs bietet sich die Gelegenheit, neue kreative Ansätze für Ihr Handlettering kennen zu lernen. Kleine Aquarell-Theorie, verschiedene Aquarellhintergründe gestalten, Positiv- und Negativschriften erstellen, Zusammenstellen von Schriften und Hintergründen.

Kursziel

- Sie lernen verschiedene Techniken für Aquarell-Hintergründe kennen.
- Sie lernen, wie man positive (schwarz) oder negative (weiss) Schriftbilder erzeugt.
- Sie erstellen selbständig verschiedene Schriftbilder

Zielgruppe Alle, die Freude an der Kreativität haben.

Leitung Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG

Dauer Dienstag, 19. November bis 3. Dezember 2019, 18.00 bis 20.30 Uhr  
3-mal, 19.11./26.11./3.12.2019

Anzahl TN max. 12

Kosten Fr. 220.--

Materialkosten Fr. 20.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)

Hinweise In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/BBZG)

Ort Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau, Zimmer S420

Anmeldeschluss 5. November 2019

### Kurs 8003 Handlettering-Treff

Sie haben einen Handletteringkurs besucht oder einige Erfahrung gesammelt und möchten nun mit Gleichgesinnten lettern. Wir bieten die Gelegenheit, sich einmal pro Monat mit anderen Lettering-Begeisterten zu treffen und an eigenen Projekten zu arbeiten.

Kursziel

- Sie können an Ihrem eigenen Projekt arbeiten und dabei Tipps vom Profi einholen.
- Sie erhalten die Gelegenheit, andere Stifte und Papiere auszuprobieren.
- Sie haben die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen

Zielgruppe Alle, die Freude an der Kreativität haben.

Leitung Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG  
Dauer Donnerstag, 19. September 2019, 18.00 bis 20.30 Uhr  
Anzahl TN max. 18  
Kosten Fr. 30.--  
Hinweise In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/BBZG)  
Ort Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau, Zimmer S420  
Anmeldeschluss 4. September 2019

#### **Kurs 8004 Handlettering-Treff**

Sie haben einen Handletteringkurs besucht oder einige Erfahrung gesammelt und möchten nun mit Gleichgesinnten lettern. Wir bieten die Gelegenheit, sich einmal pro Monat mit anderen Lettering-Begeisterten zu treffen und an eigenen Projekten zu arbeiten.

Kursziel - Sie können an Ihrem eigenen Projekt arbeiten und dabei Tipps vom Profi einholen.  
- Sie erhalten die Gelegenheit, andere Stifte und Papiere auszuprobieren.  
- Sie haben die Gelegenheit, sich mit gleichgesinnten auszutauschen

Zielgruppe Alle, die Freude an der Kreativität haben.  
Leitung Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG  
Dauer Donnerstag, 24. Oktober 2019, 18.00 bis 20.30 Uhr  
Anzahl TN max. 18  
Kosten Fr. 30.--  
Hinweise In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/BBZG)  
Ort Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau, Zimmer S420  
Anmeldeschluss 10. Oktober 2019

#### **Kurs 8005 Handlettering-Treff**

Sie haben einen Handletteringkurs besucht oder einige Erfahrung gesammelt und möchten nun mit Gleichgesinnten lettern. Wir bieten die Gelegenheit, sich einmal pro Monat mit anderen Lettering-Begeisterten zu treffen und an eigenen Projekten zu arbeiten.

Kursziel - Sie können an Ihrem eigenen Projekt arbeiten und dabei Tipps vom Profi einholen.  
- Sie erhalten die Gelegenheit, andere Stifte und Papiere auszuprobieren.  
- Sie haben die Gelegenheit, sich mit gleichgesinnten auszutauschen

Zielgruppe Alle, die Freude an der Kreativität haben.  
Leitung Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG  
Dauer Donnerstag, 21. November 2019, 18.00 bis 20.30 Uhr  
Anzahl TN max. 18  
Kosten Fr. 30.--  
Hinweise In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/BBZG)  
Ort Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau, Zimmer S420  
Anmeldeschluss 7. November 2019

#### **Kurs 8006 Handlettering-Treff**

Sie haben einen Handletteringkurs besucht oder einige Erfahrung gesammelt und möchten nun mit Gleichgesinnten lettern. Wir bieten die Gelegenheit, sich einmal pro Monat mit anderen Lettering-Begeisterten zu treffen und an eigenen Projekten zu arbeiten.

Kursziel - Sie können an Ihrem eigenen Projekt arbeiten und dabei Tipps vom Profi einholen.

- Sie erhalten die Gelegenheit, andere Stifte und Papiere auszuprobieren.
- Sie haben die Gelegenheit, sich mit gleichgesinnten auszutauschen

Zielgruppe	Alle, die Freude an der Kreativität haben.
Leitung	Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG
Dauer	Donnerstag, 12. Dezember 2019, 18.00 bis 20.30 Uhr
Anzahl TN	max. 18
Kosten	Fr. 30.--
Hinweise	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/BBZG)
Ort	Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau, Zimmer S420
Anmeldeschluss	28. November 2019

### **Kurs 8007 Handlettering-Treff**

Sie haben einen Handletteringkurs besucht oder einige Erfahrung gesammelt und möchten nun mit Gleichgesinnten lettern. Wir bieten die Gelegenheit, sich einmal pro Monat mit anderen Lettering-Begeisterten zu treffen und an eigenen Projekten zu arbeiten.

Kursziel	- Sie können an Ihrem eigenen Projekt arbeiten und dabei Tipps vom Profi einholen. - Sie erhalten die Gelegenheit, andere Stifte und Papiere auszuprobieren. - Sie haben die Gelegenheit, sich mit gleichgesinnten auszutauschen
----------	--

Zielgruppe	Alle, die Freude an der Kreativität haben.
Leitung	Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG
Dauer	Donnerstag, 16. Januar 2020, 18.00 bis 20.30 Uhr
Anzahl TN	max. 18
Kosten	Fr. 30.--
Hinweise	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/BBZG)
Ort	Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau, Zimmer S420
Anmeldeschluss	2. Januar 2020

### **Kurs 8008 Schmuckherstellung - Anhänger**

Möchten Sie einen Anhänger aus Silber selber herstellen? Sie lernen dabei die Grundtechniken des Goldschmiedes kennen oder vertiefen die bereits erworbenen Kenntnisse. Ein fertiges Schmuckstück und eine besondere Erfahrung nehmen Sie dabei mit nach Hause.

Kursziel	Herstellung eines Anhängers aus Silber, Kennenlernen oder Vertiefen der Grundtechniken eines Goldschmiedes.
Leitung	Cornelia Starlay, Goldschmiedin
Dauer	Dienstag, 10. September 2019, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN	max. 4
Kosten	Fr. 120.--
Materialkosten	ca. Fr. 20.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Ort	Atelier Starlay NaTourArt, Frauholzstrasse 11a, Steinen
Anmeldeschluss	27. August 2019

### **Kurs 8009 Schmuckherstellung - Anhänger**

Möchten Sie einen Anhänger aus Silber selber herstellen? Sie lernen dabei die Grundtechniken des Goldschmiedes kennen oder vertiefen die bereits erworbenen Kenntnisse. Ein fertiges Schmuckstück und eine besondere Erfahrung nehmen Sie dabei mit nach Hause.

Kursziel	Herstellung eines Anhängers aus Silber, Kennenlernen oder Vertiefen der Grundtechniken eines Goldschmiedes.
Leitung	Cornelia Starlay, Goldschmiedin
Dauer	Mittwoch, 16. Oktober 2019, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anzahl TN	max. 4
Kosten	Fr. 120.--
Materialkosten	ca. Fr. 20.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Ort	Atelier Starlay NaTourArt, Frauholzstrasse 11a, Steinen
Anmeldeschluss	2. Oktobert 2019

### **Kurs 8010 Schmuckherstellung - Anhänger**

Möchten Sie einen Anhänger aus Silber selber herstellen? Sie lernen dabei die Grundtechniken des Goldschmiedes kennen oder vertiefen die bereits erworbenen Kenntnisse. Ein fertiges Schmuckstück und eine besondere Erfahrung nehmen Sie dabei mit nach Hause.

Kursziel	Herstellung eines Anhängers aus Silber, Kennenlernen oder Vertiefen der Grundtechniken eines Goldschmiedes.
Leitung	Cornelia Starlay, Goldschmiedin
Dauer	Mittwoch, 27. November 2019, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anzahl TN	max. 4
Kosten	Fr. 120.--
Materialkosten	ca. Fr. 20.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Ort	Atelier Starlay NaTourArt, Frauholzstrasse 11a, Steinen
Anmeldeschluss	13. November 2019

### **Kurs 8011 Schmuckherstellung - Anhänger**

Möchten Sie einen Anhänger aus Silber selber herstellen? Sie lernen dabei die Grundtechniken des Goldschmiedes kennen oder vertiefen die bereits erworbenen Kenntnisse. Ein fertiges Schmuckstück und eine besondere Erfahrung nehmen Sie dabei mit nach Hause.

Kursziel	Herstellung eines Anhängers aus Silber, Kennenlernen oder Vertiefen der Grundtechniken eines Goldschmiedes.
Leitung	Cornelia Starlay, Goldschmiedin
Dauer	Dienstag 10. Dezember 2019
Anzahl TN	max. 4
Kosten	Fr. 120.--
Materialkosten	ca. Fr. 20.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Ort	Atelier Starlay NaTourArt, Frauholzstrasse 11a, Steinen
Anmeldeschluss	26. November 2019

### **Kurs 8012 Spachteltechnik mit Acryl**

*Es gibt immer Neues zu entdecken*

Interessiert Sie die Spachteltechnik mit Acrylfarben? Sie vertiefen und lernen anhand spannender Aufgabenstellungen und Bildthemen die wesentlichen Grundlagen dieser Technik kennen. Tauchen Sie ein in die vielfältige Welt der Spachteltechnik.

Kursziel	Eigenes Bild mit Spachteltechnik gestalten und nach Hause nehmen.
Zielgruppe	Anfängerinnen und Anfänger bis Fortgeschrittene.
Leitung	Monika Baumeler, dipl. Malatelierleiterin akp
Dauer	Dienstag, 22. Oktober und 29. Oktober 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 5
Kosten	Fr. 230.--
Mitbringen	je einen Pinsel fein, mittel und gross sowie verschiedene Spachtel und einen NaturschwammPinsel können im Malatelier gekauft werden
Hinweise	Fr. 15.- bis Fr. 30.-für eine hochwertige, von der Kursleiterin bespannte, Leinwand in verschiedenen Grössen
Ort	Atelier "Male dich frei", Schlagstrasse 95, Schwyz, rechts die Treppe runter, parkieren beim Verkehrsamt
Anmeldeschluss	8. Oktober 2019

### **Kurs 8013      Bullet Journaling - Agenda erstellen**

Sie haben schon immer den Wunsch, eine individuelle Agenda zu besitzen? Oder haben Sie den Wunsch, mit einem Bullet Journal zu starten und sind von den Möglichkeiten überwältigt? In diesem Kurs erhalten Sie die Gelegenheit, in die Welt des Bullet Journalings einzutauchen und Ihre ganz eigene Art der Agendagestaltung zu finden.

Kursziel	<ul style="list-style-type: none"><li>- Was steckt hinter dem Trend Bullet Journaling?</li><li>- Gestaltungselemente (Module) eines Bullet Journals</li><li>- Verschiedene Dekorationselemente zeichnen</li><li>- Beginn der Arbeit an einem eigenen Bullet Journal / Agenda</li><li>- Sie kennen die grundlegenden Gestaltungselemente (Module) eines Bullet Journals.</li><li>- Sie können einfache Dekorationen erstellen und der Jahreszeit anpassen.</li><li>- Sie kennen Ihre Bedürfnisse und planen Ihre eigene Agenda / Ihr eigenes Bullet Journal.</li></ul>
Zielgruppe	Alle, die Freude an der Kreativität haben.
Leitung	Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG
Dauer	Donnerstag, 31. Oktober bis 14. November 2019, 18.00 bis 20.30 Uhr 3-mal, 31.10./7.11./14.11.2019
Anzahl TN	max. 12
Kosten	Fr. 220.--
Materialkosten	Fr. 10.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Hinweise	In Zusammenarbeit mit webiplus (kbs/BBZG)
Ort	Berufsbildungszentrum, Zaystrasse 44, Goldau, Zimmer S420
Anmeldeschluss	17. Oktober 2019

### **Kurs 8014      Schwarzenberger Krippenfiguren**

Selber hergestellte Krippenfiguren bringen doppelt Freude. Das erste Mal beim Herstellen und das zweite Mal beim Aufstellen. Am Kursende haben Sie die Heilige Familie und einen grossen und einen kleinen Hirte.

Kursziel	Die Heilige Familie und Hirten herstellen.
Zielgruppe	Alle, die Freude am Selbermachen haben.
Leitung	Beatrice Beeler, Kursleiterin Krippenfiguren
Dauer	Donnerstag, 7. bis 28. November 2019, 19.30 bis 22.00 Uhr, 4-mal, 7.11./14.11./21.11./28.11.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 165.--
Materialkosten	Fr. 38.- pro Figur, 25 cm gross, Jesuskind Fr. 15.- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schneideunterlage, Schachtel, um die Figuren nach Hause zu nehmen.
Ort	Krippenfiguren-Shop, Tennmattstrasse 43, Goldau
Anmeldeschluss	24. Oktober 2019

## **Kurs 8015      Zwerge filzen**

*Erwecken Sie Ihren eigenen Zwerg zum Leben*

Haben Sie Lust, aus bunter Schafwolle einen eigenen Filzzwerg entstehen zu lassen? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam lassen wir aus bunter Schafwolle wunderbare Wesen entstehen. Ihr Zwerg ist bis zur Mützenspitze etwa 35 cm gross, er besteht aus einem Drahtgestell mit Bleifüssen. Den Stoff für die Kleider stellen Sie aus Kardwolle farblich selber zusammen und filzen ihn nass. Ebenfalls aus Kardwolle fertigen Sie eine Kugel an und arbeiten dann mit feinen Nadelstichen ein wunderbares Zwerggesicht heraus. Zum Schluss bringen Sie Bart und Haare an - dann die Mütze drauf - und fertig. So erschaffen Sie sich Ihren Wunschzwerg unter Anleitung von A bis Z selber! Ich freue mich auf kreative Stunden!

Kursziel	Am Schluss kann jeder TN seinen eigenen Zwerg (ca. 35 cm bis zur Mützenspitze) mit nach Hause nehmen.
Zielgruppe	Erwachsene jeglichen Alters.
Leitung	Yvonne Weiss, Primarlehrerin
Dauer	Mittwoch, 13. November und 20. November 2019. 13.00 bis 18.00 Uhr
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 170.--
Materialkosten	Fr. 50.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Material und Werkzeuge sind vorhanden.
Voraussetzung	Freude am kreativen Gestalten - keine Vorkenntnisse nötig.
Hinweise	Der Abschluss vom zweiten Nachmittag kann individuell zeitlich variieren, da jeder Zwerg bis zum Abend fertig werden soll.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	30. Oktober 2019

## **Kurs 8016      Lederflechten**

Erleben Sie die Freude an echtem Leder und an der Handarbeit. Flechtbänder aus Leder für den Hals- oder Armschmuck sowie Schlüsselanhänger flechten Sie von Hand. Entwerfen Sie Ihr eigenes, hochwertiges Lederflechtband aus vier Lederbändern geflochten. Alle Verschlusskappen und Schmuckteile sind aus echtem Silber. Selbstverständlich können Sie auch Ihren eigenen Schmuck- oder Steinanhänger mitbringen.

Kursziel	Eigenes Hals- und/oder Armband flechten.
Zielgruppe	Alle, die gerne Schmuckstücke selber herstellen.
Leitung	Sarah Elsener, Innendekorateurin
Dauer	Dienstag, 3. Dezember 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 6
Kosten	Fr. 75.--
Materialkosten	Individuell, ca. Fr. 100.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Ort	Atelier Elsener Leder, Rübengasse 14, Steinen
Anmeldeschluss	19. November 2019

## **Kurs 8017      Malen Schritt für Schritt**

*Entdecken Sie die Welt des Malens*

Bei einem Glas Prosecco besprechen Sie das Bild. Danach geht es mit der Schritt für Schritt unter Anleitung an die Staffelei und die Umsetzung des Bildes. Die verschiedenen Materialien wie Papier, Pinsel, Farben sind bereitgestellt für Sie. Auch als Anfänger können Sie nach etwa drei Stunden ein Bild nach Hause nehmen.

Kursziel	Eigenes Bild malen und nach Hause nehmen.
Zielgruppe	Anfängerinnen und Anfänger.
Leitung	Monika Baumeler, dipl. Malatelierleiterin akp
Dauer	Montag, 20. Januar 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr
Anzahl TN	max. 5
Kosten	Fr. 100.--

Mitbringen Je einen Pinsel fein, mittel und gross sowie verschiedene Spachtel und ein Naturschwamm.  
Pinsel können im Malatelier gekauft werden.  
Ort Atelier "Male dich frei", Schlagstrasse 95, Schwyz, rechts die Treppe runter, parkieren beim Verkehrsamt  
Anmeldeschluss 6. Januar 2020

## **Kurs 8018 Malen Schritt für Schritt**

### *Entdecken Sie die Welt des Malens*

Bei einem Glas Prosecco besprechen Sie das Bild. Danach geht es mit der Schritt für Schritt unter Anleitung an die Staffelei und die Umsetzung des Bildes. Die verschiedenen Materialien wie Papier, Pinsel, Farben sind bereitgestellt für Sie. Auch als Anfänger können Sie nach etwa drei Stunden ein Bild nach Hause nehmen.

Kursziel Eigenes Bild malen und nach Hause nehmen.  
Zielgruppe Anfängerinnen und Anfänger.  
Leitung Monika Baumeler, dipl. Malatelierleiterin akp  
Dauer Mittwoch, 22. Januar 2020, 14.00 bis 17.00 Uhr  
Anzahl TN max. 5  
Kosten Fr. 100.--  
Mitbringen Je einen Pinsel fein, mittel und gross sowie verschiedene Spachtel und ein Naturschwamm.  
Pinsel können im Malatelier gekauft werden.  
Ort Atelier "Male dich frei", Schlagstrasse 95, Schwyz, rechts die Treppe runter, parkieren beim Verkehrsamt  
Anmeldeschluss 8. Januar 2020

## Kleidung, Mode und Schönheit

### Kurs 9001 Nähatelier - persönlich und individuell

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; Ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil; Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Margrit Rickenbacher, Damenschneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Montag, 9. September bis 11. November 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr 8-mal, 9.9./16.9./23.9./14.10./21.10./28.10./04.11./11.11.2018
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 340.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 820 61 25, Kontakt aufnehmen.
Ort	Schulhaus am Park, Äussere Haab 10, Lachen
Anmeldeschluss	26. August 2019

### Kurs 9002 Nähatelier - persönlich und individuell

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; Ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil; Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Margrit Rickenbacher, Damenschneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Mittwoch, 11. September bis 13. November 2019, 14.00 bis 17.00 Uhr 8-mal, 11.9./18.9./25.9./16.10./23.10./30.10./6.11./13.11.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 340.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 820 61 25, Kontakt aufnehmen.
Ort	Schulhaus am Park, Äussere Haab 10, Lachen
Anmeldeschluss	28. August 2019

### Kurs 9003 Nähatelier - persönlich und individuell

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; Ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil; Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Rita Steiner-Heinzer, Schneiderin, Schnitttechnikerin

Dauer	Montag, 16. September bis 2. Dezember 2019, 08.00 bis 11.00 Uhr 8-mal, 16.9./23.9./21.10./28.10./4.11/18.11/25.11./2.12.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 811 65 70, Kontakt aufnehmen.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	2. September 2019

### **Kurs 9004 Nähatelier - persönlich und individuell**

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; Ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Rita Steiner-Heinzer, Schneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Montag, 16. September bis 2. Dezember 2019, 14.00 bis 17.00 Uhr 8-mal, 16.9./23.9./21.10./28.10./4.11./18.11./25.11./2.12.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 811 65 70, Kontakt aufnehmen.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	2. September 2019

### **Kurs 9005 Nähatelier - persönlich und individuell**

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; Ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Alice Inderbitzin-Gisler, Damenschneiderin
Dauer	Dienstag, 17. September bis 19. November 2018, 08.00 bis 11.00 Uhr 8-mal, 17.9./24.9./15.10./22.10./29.10./5.11./12.11./19.11.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 820 61 25, Kontakt aufnehmen.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	3. September 2019

## **Kurs 9006 Nähatelier - persönlich und individuell**

Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.

Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; Ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Rita Steiner-Heinzer, Schneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Donnerstag, 19. September bis 21. November 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr 8-mal, 19.9./26.9./17.10./24.10./31.10./07.11./14.11./21.11.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 811 65 70, Kontakt aufnehmen.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	5. September 2019

## **Kurs 9007 Nähatelier - persönlich und individuell**

Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.

Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; Ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Margrit Rickenbacher, Damenschneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Mittwoch, 8. Januar bis 18. März 2020, 14.00 bis 17.00 Uhr 8-mal, 8.1./15.1./22.1./05.2./12.2./19.2./11.3./18.3.2020
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 340.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 820 61 25, Kontakt aufnehmen.
Ort	Schulhaus am Park, Äussere Haab 10, Lachen
Anmeldeschluss	26. Dezember 2019

## **Kurs 9008 Nähatelier - persönlich und individuell**

Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.

Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; Ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Rita Steiner-Heinzer, Schneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Donnerstag, 9. Januar bis 12. März 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr 8-mal, 9.1./16.1./23.1./30.1./6.2./13.2./5.3./12.03.2020
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)

Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 811 65 70, Kontakt aufnehmen.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	26. Dezember 2019

### **Kurs 9009 Nähatelier - persönlich und individuell**

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; Ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil; Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Margrit Rickenbacher, Damenschneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Montag, 13. Januar bis 23. März 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr 8-mal, 13.1./20.1./3.2./10.2./17.2./9.3./16.3./23.3.2020
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 340.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 820 61 25, Kontakt aufnehmen.
Ort	Schulhaus am Park, Äussere Haab 10, Lachen
Anmeldeschluss	30. Dezember 2019

### **Kurs 9010 Nähatelier - persönlich und individuell**

	Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.
Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; Ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil; Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Alice Inderbitzin-Gisler, Damenschneiderin
Dauer	Dienstag, 14. Januar bis 10. März 2020, 08.00 bis 11.00 Uhr 8-mal, 14.1./21.1./28.1./04.2./11.2./18.2./3.3./10.3.2020
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 820 61 25, Kontakt aufnehmen.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	24. Dezember 2019

### **Kurs 9011      Nähatelier - persönlich und individuell**

Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.

Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; Ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Rita Steiner-Heinzer, Schneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Montag, 20. Januar bis 16. März 2020, 08.00 bis 11.00 Uhr 8-mal, 20.1./27.1./3.2./10.2./17.2./2.3./9.3./16.3.2020
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 811 65 70, Kontakt aufnehmen.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	6. Januar 2020

### **Kurs 9012      Nähatelier - persönlich und individuell**

Sie erarbeiten Ihr individuelles Kleidungsstück - vom Schnittmuster bis zum fertigen Modell und werden dabei von der erfahrenen Kursleiterin persönlich begleitet.

Kursziel	Herstellen eines Kleidungsstücks nach freier Wahl aufgrund eines Schnittmusters; ausmessen von Körpermassen; individuelle Modellberatung: Form, Farbe, Stil: Anpassen oder Herstellen von Schnittmustern; Beratung: Stoff, Wahl, Einkauf, Zuschnitt; Erlernen verschiedener Verarbeitungstechniken je nach Modell.
Leitung	Rita Steiner-Heinzer, Schneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Montag, 20. Januar bis 16. März 2020, 14.00 bis 17.00 Uhr 8-mal, 20.01./27.01./03.02./10.02./17.02./02.03./09.03./16.03.2020
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Schnittmuster, Stoff
Voraussetzung	In diesem Kurs wird individuell gearbeitet. Es werden Teilnehmende verschiedener Niveaus in den Kurs aufgenommen.
Hinweise	NeueinsteigerInnen und AnfängerInnen bitte vorab mit der Kursleiterin, 041 811 65 70, Kontakt aufnehmen.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren
Anmeldeschluss	06. Januar 2020

### **Kurs 9013      Original Fasnachtskleider nähen**

Es werden speziell für die Fasnacht Original-Gwändli hergestellt.

Leitung	Rita Steiner-Heinzer, Schneiderin, Schnitttechnikerin
Dauer	Mittwoch, 25. September bis 27. November 2019, 19.00 bis 22.00 Uhr 7-mal, 25.09./16.10./30.10./06.11./13.11./20.11./27.11.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 270.--
Materialkosten	individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Schere, Stoff, Nähfaden (Polyester), Fadenschlag, Näh- und Stecknadeln, Bleistift, Farbstift weiss und rot, Kugelschreiber, Stoff- und Papierschere, Massband, Schreibblock.
Voraussetzung	Nähkenntnisse
Hinweise	Anfrage wegen des Stoffes bei der Kursleiterin, Telefon 041 811 65 70
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Sedleren

Anmeldeschluss 11. September 2019

### **Kurs 9014      Kleidungstück kopieren und nähen**

*Zeichnen Sie Ihr eigenes Schnittmuster*

Sie haben zu Hause ein Kleidungsstück, dem man das viele Tragen ansieht, trotzdem tragen Sie es immer noch gerne.

In diesem Kurs lernen Sie anhand eines Kleidungsstückes ein Schnittmuster zu zeichnen und dieses auf Ihre Grösse anzupassen. Dies geht auch von einem Foto, das Sie in den Kurs mitbringen können. Zum Lernen eignen sich einfache Kleidungsstücke wie:

- Hose
- Jupe
- T-Shirt
- einfaches Kleid

Nachdem Sie das Schnittmuster gezeichnet haben, nähen Sie Ihr Kleidungsstück und können weiterhin Freude daran haben.

Kursziel	Sie lernen Schnittmuster für einfache Kleidungsstücke zeichnen.
Zielgruppe	Hobbynäherinnen, die Ihr eigenes Kleid kreieren wollen.
Leitung	Alice Inderbitzin-Gisler, Damenschneiderin
Dauer	Dienstag, 15. Oktober bis 19. November 2019, 13.30 bis 16.30 Uhr, 6-mal, 15.10./22.10./29.10../5.11./12.11./19.11.2019
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 235.--
Materialkosten	Individuell (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Nähutensilien, Sie bringen den Stoff für Ihr Kleidungsstück selber mit, Schnittmusterpapier ist vorhanden.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Kursraum Sedleren
Anmeldeschluss	1. Oktober 2019

### **Kurs 9015      Ihr Auftritt, Madame - Tages Make-up**

*Gepflegt durch den Tag*

Sie haben am Morgen nicht viel Zeit und möchten trotzdem ein gepflegtes Tages-Make-up? Sie wollen mehr über Farbkombinationen erfahren, die auf Ihren Typ abgestimmt sind? Genau dies und anderes lernen Sie in diesem Kurs:

- Analysieren der eigenen Gesichts- und Augenform.
- Richtige Nutzung der verschiedenen Make-up-Produkte.
- Typengerechtes Tages- und Business-Make-up (Augenschminktechnik, auftragen von Grundierung und abdecken von Unreinheiten, Augenbrauenstyling und Lippenschminktechnik).
- Farbkombinationen abgestimmt auf den Typ.
- Does & dont's beim Tages- und Business-Make up.
- Fragen und Antworten.

Kursziel	Tipps und Tricks vom Profi für ein persönliches Make-up.
Zielgruppe	Frauen, die ihre Schönheit unterstreichen und gepflegt auftreten wollen.
Leitung	Donatella Mognol, dipl. Visagistin, dipl. Imageberaterin und Kniggetrainerin
Dauer	Dienstag, 29. Oktober 2019, 19.30 bis 21.30 Uhr
Anzahl TN	max. 8
Kosten	Fr. 125.--
Materialkosten	Fr. 25.-- (wird von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Sie dürfen gerne Ihre Produkte und Pinsel mitnehmen.
Hinweise	Alle Make-up-Produkte stehen während des Kurses zur Verfügung.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz, Raum Syti
Anmeldeschluss	15. Oktober 2019

### **Kurs 9016      Frisuren - kunstvoll geflochten**

*Mit einfachen Tricks zu kreativen Frisuren*

Kursziel	Lassen Sie sich von der Begeisterung der Kursleiterin für kunstvoll geflochtene Frisuren anstecken. Sie lernen die Grundtechniken für Flecht-Frisuren, aber auch speziellere Frisuren kennen und können diese an Übungsköpfen selber ausprobieren. Dazu erhalten Sie Tipps und Tricks, was beim Frisieren wichtig ist.
Zielgruppe	Grundtechniken für Flecht-Frisuren kennenlernen und anwenden. Alle, die lange Haare kunstvoll frisieren wollen. Speziell auch für Mamis, die ihre Kinder schön frisieren wollen. Auch Jugendliche sind herzlich willkommen.
Leitung	Sonja Rickenbacher, versierte Haarflechterin
Dauer	Samstag, 16. November 2019, 09.00 bis 12.00 Uhr
Anzahl TN	max. 6
Kosten	Fr. 95.--
Mitbringen	Bürste
Hinweise	Bilder finden Sie auf <a href="http://www.ffi-schwyz.ch/eb">www.ffi-schwyz.ch/eb</a> unter Kleidung und Mode.
Ort	FFS-Kochstudio, Reichsstrasse 12, Schwyz, im Haus MythenForum, Eingang von Strehlgasse her
Anmeldeschluss	2. November 2019

## **Kurs 9901      Haushaltleiterin - Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis**

*Moderner Dienstleistungsberuf mit Potenzial!*

Die Zukunft der hauswirtschaftlichen Berufe als moderne Dienstleistungsberufe hat längst begonnen. Deshalb sind im Berufsfeld Hauswirtschaft flexible, vielseitige und unternehmerisch denkende Fachleute gefragt. Dieser 2-jährige Lehrgang ermöglicht Ihnen einen höheren beruflichen Abschluss (Berufsprüfung) und öffnet Ihnen den Weg zu einer anspruchsvollen Tätigkeit oder einer leitenden Funktion im Bereich Hauswirtschaft. Zu den möglichen Arbeitsbereichen gehören: Altersheim, Spitex, Hort, Kinderkrippen, Tagesmutter, betreute Wohngruppe, Mittagstische, Mensa, Kantinen, Party-Service, Störköchin, kleinere Hotels, Jugendherbergen, Geschäftshaushalte, Familienhaushalte, Ausbilderin für Lehrlinge im hauswirtschaftlichen Bereich, u.a.

Kursziel	Fundierte Vorbereitung auf die Berufsprüfung "Haushaltleiterin/Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis". Sie erwerben theoretische und praktische Grundlagen in den Handlungsfeldern Arbeitsmethodik, Beschaffungswesen und Lagerbewirtschaftung, Haushaltführung, Ernährung und Verpflegung, Kommunikation und Beziehungsgestaltung, Mitarbeiter- und Teamführung.
Zielgruppe	Frauen und Männer, die im Berufsfeld Hauswirtschaft einen höheren Berufsabschluss erwerben wollen. Diese Ausbildung eignet sich auch für Personen, die keinen Fähigkeitsausweis (Berufsabschluss, Grundausbildung) vorweisen können und mit diesem Lehrgang die Chance erhalten, eine anerkannte Berufsbildung nachzuholen.
Dauer	Jeweils Freitag, 23. August 2020 bis Ende Juni 2022, 08.45 bis 16.45 Uhr
Anzahl TN	max. 14
Kosten	Fr. 9'990.-- inkl. Kursmaterial (Finanzierung durch Bund nach der eidg. Prüfung ca. 50 %. Siehe auch <a href="https://www.sbf.admin.ch/sbfi/de/home/bildung/hbb/bundesbeitraege/absolvierend_e.html">https://www.sbf.admin.ch/sbfi/de/home/bildung/hbb/bundesbeitraege/absolvierend_e.html</a> )
Hinweise	Es ist möglich, lediglich die hausw. Zertifikate abzuschliessen. Preis für hausw. Zertifikate: Fr. 2700.--. Besuchen Sie anschliessend die Handlungsfelder 1 bis 6, wird Ihnen der Betrag an die Gesamtkosten angerechnet. Detaillierte Informationen siehe <a href="http://www.ffs-schwyz.ch/hl">www.ffs-schwyz.ch/hl</a> oder rufen Sie uns an.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	31. Mai 2020

## **Kurs 9901a      Haushaltleiterin - Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis - Infoabend**

*Moderner Dienstleistungsberuf mit Potenzial!*

Die Zukunft der hauswirtschaftlichen Berufe als moderne Dienstleistungsberufe hat längst begonnen. Deshalb sind im Berufsfeld Hauswirtschaft flexible, vielseitige und unternehmerisch denkende Fachleute gefragt. Dieser 2-jährige Lehrgang ermöglicht Ihnen einen höheren beruflichen Abschluss (Berufsprüfung) und öffnet Ihnen den Weg zu einer anspruchsvollen Tätigkeit oder einer leitenden Funktion im Bereich Hauswirtschaft. Zu den möglichen Arbeitsbereichen gehören: Altersheim, Spitex, Hort, Kinderkrippen, Tagesmutter, betreute Wohngruppe, Mittagstische, Mensa, Kantinen, Party-Service, Störköchin, kleinere Hotels, Jugendherbergen, Geschäftshaushalte, Familienhaushalte, Ausbilderin für Lehrlinge im hauswirtschaftlichen Bereich, u.a.

Kursziel	Fundierte Vorbereitung auf die Berufsprüfung "Haushaltleiterin/Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis". Sie erwerben theoretische und praktische Grundlagen in den Handlungsfeldern Arbeitsmethodik, Beschaffungswesen und Lagerbewirtschaftung, Haushaltführung, Ernährung und Verpflegung, Kommunikation und Beziehungsgestaltung, Mitarbeiter- und Teamführung.
Zielgruppe	Frauen und Männer, die im Berufsfeld Hauswirtschaft einen höheren Berufsabschluss erwerben wollen. Diese Ausbildung eignet sich auch für Personen, die keinen Fähigkeitsausweis (Berufsabschluss, Grundausbildung) vorweisen können und mit diesem Lehrgang die Chance erhalten, eine anerkannte Berufsbildung nachzuholen.
Dauer	Mittwoch, 12. Februar 2020, 19.00 bis 21.00 Uhr

Anzahl TN	max. 20
Kosten	Fr. 9'990.-- inkl. Kursmaterial (Finanzierung durch Bund nach der eidg. Prüfung ca. 50 %. Siehe auch <a href="https://www.sbf.admin.ch/sbf/de/home/bildung/hbb/bundesbeitraege/absolvierend.html">https://www.sbf.admin.ch/sbf/de/home/bildung/hbb/bundesbeitraege/absolvierend.html</a> )
Hinweise	Detaillierte Informationen siehe <a href="http://www.ffi-schwyz.ch/hl">www.ffi-schwyz.ch/hl</a> oder rufen Sie uns an.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	Bitte melden Sie sich für den Infoabend an.

## **Kurs 9901b      Haushaltleiterin - Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis - Infoabend**

### *Moderner Dienstleistungsberuf mit Potenzial!*

Die Zukunft der hauswirtschaftlichen Berufe als moderne Dienstleistungsberufe hat längst begonnen. Deshalb sind im Berufsfeld Hauswirtschaft flexible, vielseitige und unternehmerisch denkende Fachleute gefragt. Dieser 2-jährige Lehrgang ermöglicht Ihnen einen höheren beruflichen Abschluss (Berufsprüfung) und öffnet Ihnen den Weg zu einer anspruchsvollen Tätigkeit oder einer leitenden Funktion im Bereich Hauswirtschaft. Zu den möglichen Arbeitsbereichen gehören: Altersheim, Spitex, Hort, Kinderkrippen, Tagesmutter, betreute Wohngruppe, Mittagstische, Mensa, Kantinen, Party-Service, Störköchin, kleinere Hotels, Jugendherbergen, Geschäftshaushalte, Familienhaushalte, Ausbilderin für Lehrlinge im hauswirtschaftlichen Bereich, u.a.

Kursziel	Fundierte Vorbereitung auf die Berufsprüfung "Haushaltleiterin/Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis". Sie erwerben theoretische und praktische Grundlagen in den Handlungsfeldern Arbeitsmethodik, Beschaffungswesen und Lagerbewirtschaftung, Haushaltführung, Ernährung und Verpflegung, Kommunikation und Beziehungsgestaltung, Mitarbeiter- und Teamführung.
Zielgruppe	Frauen und Männer, die im Berufsfeld Hauswirtschaft einen höheren Berufsabschluss erwerben wollen. Diese Ausbildung eignet sich auch für Personen, die keinen Fähigkeitsausweis (Berufsabschluss, Grundausbildung) vorweisen können und mit diesem Lehrgang die Chance erhalten, eine anerkannte Berufsbildung nachzuholen.
Dauer	Montag, 20. April 2020
Anzahl TN	max. 20
Kosten	Fr. 9'990.-- inkl. Kursmaterial (Finanzierung durch Bund nach der eidg. Prüfung ca. 50 %. Siehe auch <a href="https://www.sbf.admin.ch/sbf/de/home/bildung/hbb/bundesbeitraege/absolvierend.html">https://www.sbf.admin.ch/sbf/de/home/bildung/hbb/bundesbeitraege/absolvierend.html</a> )
Hinweise	Detaillierte Informationen siehe <a href="http://www.ffi-schwyz.ch/hl">www.ffi-schwyz.ch/hl</a> oder rufen Sie uns an.
Ort	FFS Erwachsenenbildung, Laubstrasse 4, Schwyz
Anmeldeschluss	Bitte melden Sie sich für den Infoabend an.