

Editorial

... erfolgreich bilden!

Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie die Bilder auf der Umschlagseite gesehen? Sie stehen für neue Kurse in diesem Programm. In der Rubrik «Themen unserer Zeit» haben wir die Reihe ... - jeder kann es lernen. Sie finden drei neue Angebote.

- Golfen – jeder kann es lernen
- Russisch – jeder kann es lernen
- Japanisch – jeder kann es lernen

Mit diesen Kursen haben Sie die Gelegenheit, Neues auszuprobieren, ohne gleich einen langen Kurs zu buchen.

Sie finden noch weitere neue Kurse im Programm. So lernen Sie im Kurs «Wildbienen im Quartier», wie Sie einfach Wildbienen in Ihren Garten oder auf Ihren Balkon holen können. Neben dem DJ-Kurs habe wir neu auch den Kurs Poetry Slam für die Jugendlichen im Angebot. Wollen Sie am nächsten Geburtstagsfest mit einer selber dekorierten Torte brillieren? Oder das Geschenk mit selber hergestelltem Buntpapier verpacken? Auch dazu finden Sie bei uns Kurse.

Mit welchem Kurs wollen Sie sich erfolgreich bilden? Sie können unter knapp 150 Kursen wählen! Neben den Dauerbrennern wie Yoga, Jodeln und Nähen gibt es auch diesmal neue Kurse zu entdecken.

Überzeugen Sie sich selber von unseren Kursen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und danken Ihnen für Ihre Treue.

Herzlichst



Brigitta Trinkler



Mensch und Gesundheit

1001	Stress bewältigen mit Achtsamkeit.....	10
1002	Pilates.....	11
1003	Pilates.....	11
1004	Pilates.....	11
1005	Pilates.....	11
1006	Pilates – Intensivkurs.....	12
1007	Pilates.....	12
1008	Pilates.....	12
1009	Pilates.....	12
1010	Pilates.....	12
1011	Tai Ji und Qigong erleben.....	13
1012	Tai Ji und Qigong erleben.....	13
1013	Mit Qigong entspannt ins Wochenende.....	14
1014	Mit Qigong entspannt ins Wochenende.....	14
1015	Klassische Homöopathie in der Schwangerschaft, Stillzeit, Wochenbett.....	15
1016	Stell dir vor, du bist schlank.....	15
1017	Leichter atmen – besser leben.....	15
1018	Yoga.....	16
1019	Yoga.....	16
1020	Yoga.....	16
1021	Yoga.....	16
1022	Yoga.....	16
1023	Yoga.....	17
1024	Yoga.....	17
1025	Yoga.....	17
1026	Yoga.....	17
1027	Yoga.....	17
1028	Yoga.....	17
1029	Yoga.....	18
1030	Yoga Sommerkurs.....	18
1031	Yoga Sommerkurs.....	18
1032	Feldenkrais.....	19
1033	Feldenkrais.....	19
1034	Feldenkrais.....	19
1035	Feldenkrais.....	19
1036	Was ist heute in der Ernährung noch gesund?.....	20

Kurs	Titel	Seite
1037	Homöopathische Reiseapotheke.....	20
1038	Bachblüten.....	21
1039	Wechseljahrebeschwerden aus Sicht der TCM.....	21
1040	Beckenbodengymnastik – Intensivkurs.....	21
1041	Moxa und Schröpfen für den Hausgebrauch.....	21
1042	Salben und Tinkturen selber herstellen.....	22
1043	Salben und Tinkturen selber herstellen.....	22
1044	Darmbakterien machen glücklich.....	23
1045	Jin Shin Jyutsu® – Die Kunst, mir selber zu helfen.....	23



Elternbildung

3001	Auch mein Baby wird einmal ein Schüler sein.....	24
3002	Kinder und Jugendliche innerlich bestärken.....	24
3003	Strafen oder Verwöhnen?.....	25
3004	Strafen oder Verwöhnen?.....	25
3005	Kinderschminken.....	26
3006	Mit Stress und Leistungsdruck besser umgehen.....	26
3007	Pubertät: Halt mich fest und lass mich los!.....	26
3008	Klassische Homöopathie für Säuglinge und Kleinkinder.....	26
3009	Hochsensibilität oder die multiple Intelligenz.....	27
3010	«Hör doch endlich zu!».....	28
3011	Konsequent sein – ohne Strafen.....	28
3012	Konsequent sein – ohne Strafen.....	28



Persönlichkeitsbildung

3501	Nie mehr sprachlos.....	29
3502	So erreiche ich Ziele – Einsteigerkurs.....	29
3503	So erreiche ich Ziele – Einsteigerkurs.....	29
3504	So erreiche ich Ziele – Einsteigerkurs.....	29
3505	So erreiche ich Ziele – Tageskurs.....	29
3506	Kreative Wege zu positiven Gefühlen.....	30
3507	Vortrag: «Jeder ist beziehungsfähig».....	30

Kurs| |Titel |Seite|

Fit am Arbeitsplatz



1601	Floskeln ade! Briefe und E-Mails heute.....	31
------	---	----

Jugendliche



1101	Babysitting-Kurs für Teenager.....	33
1102	Babysitting-Kurs für Teenager.....	33
1103	Selbstbehauptung für Kinder – Kindergarten und 1. Klasse.....	33
1104	Selbstbehauptung für Kinder – 2. bis 4. Klasse.....	34
1105	Poetry Slam und kreatives Schreiben.....	34
1106	DJ-Kurs für Einsteiger.....	34

Wirtschaft und Gesellschaft



4001	Patientenverfügung.....	35
4002	Patientenverfügung.....	35
4003	Vorsorgeauftrag.....	36
4004	Vorsorgeauftrag.....	36
4005	Steuererklärung richtig ausfüllen.....	36
4006	Haushaltrechnungen digitalisieren mit AbaNinja.....	37
4007	Businessplan erstellen.....	37
4008	Individuelle Pensionsplanung.....	37
4009	Unternehmenskennzahlen lesen und verstehen.....	38

Themen unserer Zeit



6001	Russisch – jeder kann es lernen.....	39
6002	Englisch für den Urlaub.....	39
6003	Japanisch – jeder kann es lernen.....	39
6004	Entrümpeln – aber richtig!.....	40
6005	Kreativ schreiben – jeder kann es lernen.....	40

Kurs	Titel	Seite
6006	Kreativ schreiben – machen Sie's spannend	41
6007	Schreibcoachings	41
6008	Schreibcoachings	41
6009	Schreibcoachings	41
6010	Jodeln – holen Sie mehr aus sich raus	42
6011	Jodeln – holen Sie mehr aus sich raus	42
6012	Pendeln	43
6013	Engadiner Zitherspiel – jeder kann es lernen	44
6014	Engadiner Zitherspiel – holen Sie mehr aus sich raus!	44
6015	Fotos im Alltag und auf Reisen	45
6016	Golfen – jeder kann es lernen	45
6017	Golfen – jeder kann es lernen	45



Informatik und neue Medien

6501	E-Mail und Agenda im Griff mit Outlook 2019/365	47
6502	Eigene Website (Homepage) mit WordPress erstellen	47
6503	Erstellen und bearbeiten von Videos mit Adobe Premiere E. 18	47
6504	Arbeiten mit Excel 2019/365	48
6505	OneNote digitales Notizbuch, Ordner-, Notizenverwaltung	48
6506	Grundkurs Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop Elements 2019	49
6507	Ein- und Umstieg auf Windows 10	50
6508	Smartphone nutzen und entdecken (Android)	50
6509	Einfache PowerPoint-Präsentation erstellen	51
6510	Lernen Sie die Google Apps (Programme) kennen	51
6511	Microsoft Teams – optimal die Teamarbeit organisieren	51
6512	iPhone nutzen und entdecken	52



Ernährung und Kochen

5001	Steamerkurs Frühlingsmenü	53
5002	Steamerkurs vegetarisch	53
5003	30-Minuten-Küche	54
5004	Weinquiz	54
5005	Schokolade-Vergnügen	54
5006	Tessiner Küche	55

Inhaltsverzeichnis

Frühling/Sommer 2020

Kurs	Titel	Seite
5007	Fondant-Torten.....	55
5008	Tortendeko – Figuren modellieren.....	55
5009	Chinas Küche: Schnelle Alltagsküche.....	56
5010	Chinas Küche: Dim-Sum spezial.....	57
5011	Kids gesund und lustvoll ernähren.....	57
5012	Italianata!.....	57
5013	Natur-, Bio- oder Orange-Wein?.....	58
5014	Fingerfood aus aller Welt.....	58
5015	Eisenreiche Menüs kochen.....	59
5016	Eiskaltes Vergnügen.....	59
5017	Heute gehen wir auswärts kochen und essen.....	60
5018	Mexikanische Küche.....	60
5019	Wir gehen in die Pilze.....	61

Garten, Floristik und Natur



7001	Wer setzt sich ins gemachte Nest?.....	62
7002	Wildbienen im Quartier.....	62
7003	Wildbienen im Quartier.....	62
7004	Weidenworkshop – Rankhilfe.....	62
7005	Weidenworkshop – Gartenstecker in Blattform.....	63
7006	Weidenworkshop – Flechtkugel.....	63
7007	«Kräuterbuschen binden» – Brauchtum zu Maria Himmelfahrt.....	64

Kreatives Gestalten



8001	Handlettering – spielend leicht zu schönen Schriften.....	65
8002	Handlettering auf verschiedenen Untergründen.....	65
8003	Handlettering auf verschiedenen Untergründen.....	65
8004	Art Clay Silver.....	66
8005	Art Clay Silver.....	66
8006	Art Clay Silver.....	66
8007	Art Clay Silver.....	66
8008	Facettenreiche Buntpapiere selber herstellen.....	67
8009	Bullet Journaling – Agenda erstellen.....	67
8010	Malen Schritt für Schritt.....	68

Kurs	Titel	Seite
8011	Malen Schritt für Schritt.....	68
8012	Lederflechten.....	68
8013	Ein Buch von A-Z selber binden.....	69
8014	Ocarina-Baukurs.....	69



Kleidung, Mode und Schönheit

9001	Originale Fasnachtskleider nähen.....	70
9002	Nähatelier – persönlich und individuell.....	70
9003	Nähatelier – persönlich und individuell.....	71
9004	Nähatelier – persönlich und individuell.....	71
9005	Nähatelier – persönlich und individuell.....	71
9006	Nähatelier – persönlich und individuell.....	71
9007	Nähatelier – persönlich und individuell.....	71
9008	Kleidungsstück kopieren und nähen.....	72



Haushaltleiterin – Haushaltleiter

9901	Haushaltleiterin – Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis.....	73
9901a	Haushaltleiterin – Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis – Infoabend.....	73
9901b	Haushaltleiterin – Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis – Infoabend.....	73



Erhalten Sie unseren NEWSLETTER bereits?

Der Newsletter gibt Ihnen die Möglichkeit, sich circa einmal pro Monat zu informieren, in welchen Kursen es noch freie Plätze hat, wo ein zusätzlicher Kurs geführt wird oder etwas unvorhergesehen geändert werden musste. Diese Hinweise werden von unseren Kunden sehr geschätzt. Möchten Sie den Newsletter künftig auch erhalten? Nichts einfacher als das. Melden Sie sich einfach auf www.ffs-schwyz.ch/eb an, oder schicken Sie eine E-Mail an eb@ffs-schwyz.ch.

Leitbild

Weiterbildung: mehr als Wissensvermehrung

Unser Kursangebot soll dazu beitragen, dass Frauen, Männer und Jugendliche ihre persönlichen, beruflichen, familiären und gesellschaftlichen Aufgaben besser meistern und sich ressourcenorientiert weiterbilden können. Es bietet die Möglichkeit, Erfahrungen einzubringen, kreativ zu sein, sich weiterzuentwickeln und neue Erfahrungen zu sammeln. Das breite Angebot an Kursen zeichnet uns aus. Die Kursausreibungen sind klar und verständlich.

Unsere Kunden

Wir nehmen wahr, was unsere Kundschaft will, und fördern mit unserem Denken und Handeln deren Zufriedenheit. Wünsche und Anliegen werden nach Möglichkeit umgesetzt. Kompetente und freundliche Beratung sind uns wichtig. Wir pflegen die Zusammenarbeit mit Fachstellen, Organisationen und Vereinen und sind überzeugt vom gegenseitigen Nutzen einer sinnvollen Vernetzung.

Kursleiterinnen und Kursleiter

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter verfügen über die erforderliche Fach-, Sozial- und Selbstkompetenz und bilden sich regelmässig weiter. Sie unterrichten ganzheitlich und fördern die persönliche und soziale Kompetenz.

Kostenbewusstsein

Kostendisziplin, Kosteneffizienz sowie eine zweckmässige Infrastruktur erlauben uns, kostendeckende und faire Kurspreise anzubieten. Die FFS Erwachsenenbildung wird zudem von der Öffentlichkeit und den Behörden mitgetragen. Dies ermöglicht uns, Kurse anzubieten, welche auch von Interessierten mit bescheidenen finanziellen Mitteln besucht werden können. Als Non-Profit-Organisation ist uns die ideelle Wertschöpfung ebenso wichtig wie unternehmerisches Denken und Handeln.

Team

Wir setzen uns für eine praxis- und zukunftsorientierte Bildung ein. Leistung, Toleranz, Achtung und Rücksichtnahme bestimmen unser Verhalten. Wir legen Wert auf Eigenverantwortung, offene Kommunikation und Teamarbeit.

Zukunft fordert und vernetzt

Wir entwickeln unsere Organisation weiter, sind offen für Veränderungen und investieren in neue Weiterbildungsangebote. Die Zufriedenheit aller Beteiligten steht für uns im Zentrum.

Bewegungskurse

Frühling/Sommer 2020

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.45 bis 09.45				Yoga Edy Leisibach Heyoga	
08.45 bis 10.00				Tai Ji und Qi-Gong erleben Edith Husmann Qi Gong Brunnen	
10.00 bis 11.00	Pilates Claudia Betschart Haus Shiro		Feldenkrais Erika Niederer Heyoga	Yoga Edy Leisibach Heyoga	
16.45 bis 17.45		Yoga Viviane Artho Physio Sportiv Pollynn			
17.15 bis 18.15			Yoga Edy Leisibach Heyoga		
17.50 bis 18.50	Pilates Chris Renggli Physio Sportiv Pollynn				
18.00 bis 19.00		Yoga Viviane Artho Physio Sportiv Pollynn			Mit Qi-Gong ins Wochenende Heidi Kleiner Physio Sportiv Pollynn
18.15 bis 19.15			Feldenkrais Erika Niederer Qi Gong Brunnen		
18.30 bis 19.30			Yoga Edy Leisibach Heyoga	Pilates Peggy Berndt Physio Sportiv Pollynn	
18.55 bis 19.55	Pilates Chris Renggli Physio Sportiv Pollynn				
19.15 bis 20.15		Yoga Viviane Artho Physio Sportiv Pollynn			

Mensch und Gesundheit

Kurs 1001

Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eines der erfolgreichsten Trainingsprogramme zur Stressbewältigung. 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.

Leitung

Ursula Opilik-Credé, dipl. Psychologin FH, MBSR-Lehrerin

Dauer

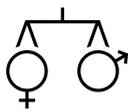
Samstag, 29. Februar bis 25. April 2020, 9.00 bis 16.00 Uhr
8-mal, 29.2./7.3./14.3./21.3./28.3./4.4./18.4./25.4.2020
plus Sonntag, 5.4.2020, 9.00 bis 16.00 Uhr

Kosten

Fr. 690.– (inkl. CDs, Unterlagen, Vor- und Nachgespräch)
Krankenkassen-anerkannt mit Zusatzversicherung bis CHF 200.–.

Hinweise

Weitere Informationen: www.mbsr-opilik.ch



kanton**schwyz** 
Gleichstellungskommission

Anlaufstelle

- Fragen
- Beratung
- Ideen

Rund um die Gleichstellung von Frau und Mann

www.gksz.ch / gleichstellung@gksz.ch

Mensch und Gesundheit

Pilates – Balance zwischen Körper und Geist

Pilates Mat Work ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Dabei werden Ihre Konzentration, Koordination und Kondition gesteigert.

Leitung

Claudia Betschart-Soriani, Pilates-Instruktorin,
dipl. Gymnastiklehrerin

Kurs 1002

Dauer

Pilates

Montag, 2. März bis 25. Mai 2020, 10.00 bis 11.00 Uhr
10-mal, 2.3./9.3./16.3./23.3./30.3./6.4./20.4./11.5./18.5./
25.5.2020

Kosten

Fr. 190.–

Kurs 1003

Dauer

Pilates

Montag, 8. Juni bis 21. September 2020, 10.00 bis 11.00 Uhr
10-mal, 8.6./15.6./22.6./29.6./17.8./24.8./31.8./7.9./14.9./
21.9.2020

Kosten

Fr. 190.–

Leitung

Peggy Berndt, Pilates-Trainerin, dipl. Gymnastik- und
Rückenschullehrerin

Kurs 1004

Dauer

Pilates

Donnerstag, 5. März bis 4. Juni 2020, 18.30 bis 19.30 Uhr
10-mal, 5.3./12.3./26.3./2.4./9.4./16.4./23.4./14.5./28.5./
4.6.2020

Kosten

Fr. 190.–

Kurs 1005

Dauer

Pilates

Donnerstag, 18. Juni bis 24. September 2020,
18.30 bis 19.30 Uhr
9-mal, 18.6./25.6./2.7./20.8./27.8./3.9./10.9./17.9./24.9.2020

Kosten

Fr. 171.–

Mensch und Gesundheit

Leitung

Martina Clavadetscher, Gymnastiklehrerin mit Zusatzausbildung Pilates

Kurs 1006

Pilates – Intensivkurs

Sie haben die Möglichkeit, die Pilates-Methode kennenzulernen. Ebenso ist dieser Kurs eine ideale Ergänzung zum wöchentlichen Pilates-Training. Es besteht die Möglichkeit, ausführlich auf die einzelnen TeilnehmerInnen einzugehen. Samstag, 21. März 2020, 13.00 bis 15.30 Uhr

Dauer
Kosten

Fr. 65.–

Leitung

Chris Renggli, Fitnessberaterin eidg. FA, Sport- und Rehatrainerin, Personaltrainerin

Kurs 1007

Dauer

Montag, 6. April bis 29. Juni 2020, 17.50 bis 18.50 Uhr

Kosten

9-mal, 6.4./20.4./11.5./18.5./25.5./8.6./15.6./22.6./29.6.2020
Fr. 171.–

Kurs 1008

Dauer

Pilates

Montag, 6. April bis 29. Juni 2020, 18.55 bis 19.55 Uhr

Kosten

9-mal, 6.4./20.4./11.5./18.5./25.5./8.6./15.6./22.6./29.6.2020
Fr. 171.–

Kurs 1009

Dauer

Pilates

Montag, 17. August bis 2. November 2020, 17.50 bis 18.50 Uhr
10-mal, 17.8./24.8./31.8./7.9./14.9./21.9./12.10./19.10./26.10./
2.11.2020

Kosten

Fr. 190.–

Kurs 1010

Dauer

Pilates

Montag, 17. August bis 2. November 2020, 18.55 bis 19.55 Uhr
10-mal, 17.8./24.8./31.8./7.9./14.9./21.9./12.10./19.10./26.10./
2.11.2020

Kosten

Fr. 190.–

Mensch und Gesundheit

Tai Ji und Qigong erleben

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.

Leitung

Edith Hausmann Burmeister, Bewegungspädagogin SBTG, Shiatsu-Therapeutin ESI, Tai Ji- und Qigong-Lehrerin

Kurs 1011

Dauer

Tai Ji und Qigong erleben

Donnerstag, 5. März 2020 bis 4. Juni 2020, 8.45 bis 10.00 Uhr
10-mal, 5.3./12.3./26.3./2.4./9.4./16.4./23.4./14.5./28.5./
4.6.2020

Kosten

Fr. 220.–

Kurs 1012

Dauer

Tai Ji und Qigong erleben

Donnerstag, 18. Juni bis 24. September 2020,
8.45 bis 10.00 Uhr

Kosten

9-mal, 18.6./25.6./2.7./20.8./27.8./3.9./10.9./17.9./24.9.2020
Fr. 200.–

SCHWEIZERISCHES ROTES KREUZ

Wir helfen!



Wir unterstützen Sie –
**Entlastungsdienst für
pflegende Angehörige**



Wir geben Sicherheit –
Rotkreuz-Notruf



Wir fahren Sie –
Rotkreuz-Fahrdienst



Wir betreuen Ihre Kinder –
Kinderbetreuung zu Hause
Hotline 0848 33 33 33

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Schwyz



Schwyz 041 811 75 74 - www.srk-schwyz.ch

Mensch und Gesundheit

Mit Qigong entspannt ins Wochenende

Qigong bedeutet sanfte, fließende Bewegungen, Wechsel zwischen An- und Entspannung, Atem fließen lassen. Dies bildet eine harmonische Einheit und führt ins Gleichgewicht, was wiederum die Gesundheit und Achtsamkeit fördert.

Leitung

Heidi Kleiner, Qigong-Lehrerin

Kurs 1013

Dauer

Mit Qigong entspannt ins Wochenende

Freitag, 6. März bis 4. Juni 2020, 18.00 bis 19.00 Uhr
10-mal, 5.3./12.3./26.3./2.4./9.4./16.4./23.4./14.5./28.5./
4.6.2020

Kosten

Fr. 220.–

Kurs 1014

Dauer

Mit Qigong entspannt ins Wochenende

Freitag, 19. Juni bis 23. September 2020, 18.00 bis 19.00 Uhr
10-mal, 19.6./3.7./21.8./28.8./4.9./11.9./18.9./25.9./16.10./
23.10.2020

Kosten

Fr. 200.–

Shaolin Qi Gong und Tai Ji

**Mit Shaolinmeister SHI XING GUI
in Morschach (SZ)**

Alle Kursangebote: www.shaolinqigong.ch

Heidi Kleiner | ☎ 041 820 52 70 | mail@shaolinqigong.ch | www.shaolinqigong.ch
www.shixinggui.com | Seminarort: Antoniushaus in Morschach | www.antoniushaus.ch



Mensch und Gesundheit

Kurs 1015

Klassische Homöopathie in der Schwangerschaft, Stillzeit, Wochenbett

Wie kann die klassische Homöopathie die Zeit von der Schwangerschaft über das Wochenbett und die Stillzeit unterstützen?

Leitung

Dauer

Kosten

Christina Steiner, dipl. Homöopathin SKHZ

Mittwoch, 11. März 2020, 19.00 bis 21.00 Uhr

Fr. 50.–

Kurs 1016

Stell dir vor, du bist schlank

In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Hinweise, die Ihnen helfen, unkompliziert zu Ihrem Wunschgewicht zu gelangen.

Leitung

Dauer

Kosten

Stephanie Husmann, Mentaltrainerin

Donnerstag, 12. März 2020, 13.30 bis 16.30 Uhr

Fr. 60.–

Kurs 1017

Leichter atmen – besser leben

Leicht und frei atmen ist erstaunlich einfach, wenn wir es zulassen. In diesem Kurs erleben Sie, wie das geht. Der Atem ist eine natürliche Kraftquelle, die Sie im Alltag unterstützt. Ideal auch für Personen, die am Kurs «Atmen – what else?» teilgenommen haben.

Leitung

Dauer

Kosten

Dorothea Reichmuth, eidg. dipl. Komplementär-Therapeutin, dipl. Atemtherapeutin sbam

Montag, 23. März 2020, 19.30 bis 21.00 Uhr

Fr. 50.–

Gutscheine von der FFS Erwachsenenbildung – immer ein praktisches, sinnvolles Geschenk

Individuell Beiträge zusammenstellen oder für einen bestimmten Kurs einen Gutschein ausstellen lassen.



Mensch und Gesundheit

Yoga

Die Yoga-Stunden beginnen mit einer Entspannung, um den Alltag «draussen» zu lassen. Anschliessend erleben wir gemeinsam Yoga auf der Grundlage des ursprünglichen Hatha-Yoga sowie weiterer Yoga-Arten. Wir schliessen mit einer Tiefenentspannung ab.

Leitung

Viviane Artho, Pilates -und Yoga-Instruktorin

Kurs 1018

Dauer

Yoga

Dienstag, 24. März bis 9. Juni 2020, 16.45 bis 17.45 Uhr
10-mal, 24.3./31.3./7.4./14.4./21.4./12.5./19.5./26.5./2.6./
9.6.2020

Kosten

Fr. 190.–

Kurs 1019

Dauer

Yoga

Dienstag, 24. März bis 9. Juni 2020, 18.00 bis 19.00 Uhr
10-mal, 24.3./31.3./7.4./14.4./21.4./12.5./19.5./26.5./2.6./
9.6.2020

Kosten

Fr. 190.–

Kurs 1020

Dauer

Yoga

Dienstag, 24. März bis 9. Juni 2020, 19.15 bis 20.15 Uhr
10-mal, 24.3./31.3./7.4./14.4./21.4./12.5./19.5./26.5./2.6./
9.6.2020

Kosten

Fr. 190.–

Kurs 1021

Dauer

Yoga

Dienstag, 6. Juni bis 22. September 2020, 16.45 bis 17.45 Uhr
9-mal, 6.6./23.6./30.6./18.8./25.8./1.9./8.9./15.9./22.9.2020
Fr. 171.–

Kosten

Fr. 171.–

Kurs 1022

Dauer

Yoga

Dienstag, 6. Juni bis 22. September 2020, 18.00 bis 19.00 Uhr
9-mal, 6.6./23.6./30.6./18.8./25.8./1.9./8.9./15.9./22.9.2020
Fr. 171.–

Kosten

Fr. 171.–

Mensch und Gesundheit

Kurs 1023

Dauer

Yoga

Dienstag, 6. Juni bis 22. September 2020,
18.00 bis 19.00 Uhr

9-mal, 6.6./23.6./30.6./18.8./25.8./1.9./8.9./15.9./22.9.2020
Fr. 171.–

Leitung

Edy Leisibach, dipl. Yoga-/Yoga-Nidra-Kursleiter

Kurs 1024

Dauer

Yoga

Mittwoch, 25. März bis 10. Juni 2020, 17.15 bis 18.15 Uhr
10-mal, 25.3./1.4./8.4./15.4./22.4./13.5./20.5./27.5./3.6./
10.6.2020

Kosten

Fr. 190.–

Kurs 1025

Dauer

Yoga

Mittwoch, 25. März bis 10. Juni 2020, 18.30 bis 19.30 Uhr
10-mal, 25.3./1.4./8.4./15.4./22.4./13.5./20.5./27.5./3.6./
10.6.2020

Kosten

Fr. 190.–

Kurs 1026

Dauer

Yoga

Donnerstag, 14. Mai bis 24. September 2020,
8.45 bis 9.45 Uhr

12-mal, 14.5./28.5./4.6./18.6./25.6./2.7./20.8./27.8./3.9./
10.9./17.9./24.9.2020

Kosten

Fr. 228.–

Kurs 1027

Dauer

Yoga

Donnerstag, 14. Mai bis 24. September 2020,
10.00 bis 11.00 Uhr

12-mal, 14.5./28.5./4.6./18.6./25.6./2.7./20.8./27.8./3.9./
10.9./17.9./24.9.2020

Kosten

Fr. 228.–

Kurs 1028

Dauer

Yoga

Mittwoch, 17. Juni bis 23. September 2020, 17.15 bis 18.15 Uhr
9-mal, 17.6./24.6./1.7./19.8./26.8./2.9./9.9./16.9./23.9.2020

Kosten

Fr. 171.–

Mensch und Gesundheit

Kurs 1029

Dauer

Kosten

Yoga

Mittwoch, 17. Juni bis 23. September 2020, 18.30 bis 19.30 Uhr
9-mal, 17.6./24.6./1.7./19.8./26.8./2.9./9.9./16.9./23.9.2020
Fr. 171.–

Leitung

Ursula Küttel, Yogalehrerin IGG

Kurs 1030

Dauer

Kosten

Hinweise

Yoga Sommerkurs

Donnerstag, 14. Juli bis 11. August 2020, 18.00 bis 19.00 Uhr
5-mal, 14.7./21.7./28.7./4.8./11.8.2020
Fr. 95.–

Der Kurs findet bei schönem Wetter draussen statt – ehemaliges Lehrerseminar, Rickenbachstrasse 136, Rickenbach / bei Schlechtwetter drinnen – i de fabrik, Kursraum Tschalun, Laubstrasse 4, Schwyz

Kurs 1031

Dauer

Kosten

Hinweise

Yoga Sommerkurs

Donnerstag, 14. Juli bis 11. August 2020, 19.15 bis 20.15 Uhr
5-mal, 14.7./21.7./28.7./4.8./11.8.2020
Fr. 95.–

Der Kurs findet bei schönem Wetter draussen statt – ehemaliges Lehrerseminar, Rickenbachstrasse 136, Rickenbach / bei Schlechtwetter drinnen – i de fabrik, Kursraum Tschalun, Laubstrasse 4, Schwyz

nach
em
Kurs

 MythenForum
Restaurant Schwyz



041 818 60 50
mythenforum.ch

Mensch und Gesundheit

Feldenkrais

In den Feldenkrais-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 Erfahrenere können Sie in sämtliche Lebensbereiche integrieren.

Leitung

Erika Niederer, Feldenkrais-Bewegungspädagogin iac, KomplementärTherapeutin OdA KT

Kurs 1032

Dauer

Feldenkrais

Mittwoch, 25. März bis 10. Juni 2020, 10.00 bis 11.00 Uhr
10-mal, 25.3./1.4./8.4./15.4./22.4./13.5./20.5./27.5./3.6./10.6.2020

Kosten

Fr. 190.–

Kurs 1033

Dauer

Feldenkrais

Mittwoch, 25. März bis 10. Juni 2020, 18.15 bis 19.15 Uhr
10-mal, 25.3./1.4./8.4./15.4./22.4./13.5./20.5./27.5./3.6./10.6.2020

Kosten

Fr. 190.–

Kurs 1034

Dauer

Feldenkrais

Mittwoch, 17. Juni bis 23. September 2020, 10.00 bis 11.00 Uhr
9-mal, 17.6./24.6./1.7./19.8./26.8./2.9./9.9./16.9./23.9.2020

Kosten

Fr. 171.–

Kurs 1035

Dauer

Feldenkrais

Mittwoch, 17. Juni bis 23. September 2020, 18.15 bis 19.15 Uhr
9-mal, 17.6./24.6./1.7./19.8./26.8./2.9./9.9./16.9./23.9.2020

Kosten

Fr. 171.–

Mensch und Gesundheit

Kurs 1036

Was ist heute in der Ernährung noch gesund?

Über die gesunde Ernährung liest und hört man überall viel und sehr viel Widersprüchliches. Dr. Google sagt heute, was wie gesund ist! Ist das alles wirklich wahr? Wie seriös ist das? Sie haben auch trotz oder gerade wegen Dr. Google offene Fragen zur Ernährung und möchten diese mit einer Fachperson klären?

Leitung

Erica Bänziger, dipl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
AAMI, Kochbuchautorin

Dauer

Montag, 30. März 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr

Kosten

Fr. 90.– inkl. Snacks

Kurs 1037

Homöopathische Reiseapotheke

Seien Sie auf Notfälle in den Ferien vorbereitet und stellen Sie Ihre homöopathische Reiseapotheke individuell zusammen. Sie lernen deren Anwendung kennen und wie Sie das richtige Mittel nach Symptomen, mit Hilfe von Listen und weiterführenden Standards treffend herausfinden.

Leitung

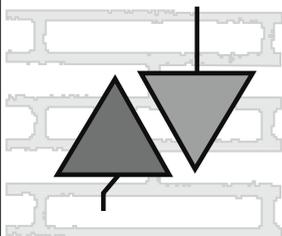
Samuel Schön, diplomierter Homöopath SKHZ

Dauer

Dienstag, 7. April 2020, 19.00 bis 21.30 Uhr

Kosten

Fr. 50.–



Beat Betschart GmbH Akkordunternehmen

Buchenweg 10 · 6438 Ibach

Fon 041 811 27 60 · Fax 041 811 37 65

Natel: 079 641 71 58

E-Mail: beat.betschart-gmbh@greenmail.ch

Mensch und Gesundheit

Kurs 1038

Leitung
Dauer
Kosten

Bachblüten

An diesem Abend werden Sie ein paar Blütenessenzen nach Dr. Edward Bach und Ihre Wirkung kennenlernen, durch die Körper, Geist und Seele in Harmonie gebracht werden können.

Martina Clavadetscher, Drogistin und Bachblüten-Therapeutin
Dienstag, 26. Mai 2020, 19.00 bis 21.15 Uhr
Fr. 50.–

Kurs 1039

Leitung
Dauer
Kosten

Wechseljahresbeschwerden 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.

Orlanda Senn, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TCM
Mittwoch, 27. Mai 2020, 19.30 bis 21.00 Uhr
Fr. 40.–

Kurs 1040

Leitung

Dauer
Kosten

Beckenbodengymnastik – Intensivkurs

Sie lernen Ihren Beckenboden besser kennen und Ihr Körperbewusstsein wird durch gezielte Kräftigungs- und Entspannungsübungen verbessert und unterstützt.

Martina Clavadetscher, Gymnastiklehrerin mit Zusatzausbildung Beckenbodengymnastik
Samstag, 30. Mai 2020, 9.30 bis 12.00 Uhr
Fr. 65.–

Kurs 1041

Leitung
Dauer
Kosten

Moxa und Schröpfen für den Hausgebrauch

Verspannung, Erkältung, Arthrose und mehr mit Moxa und Schröpfen lindern. Wir werden vor allem praktisch arbeiten.

Orlanda Senn, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TCM
Mittwoch, 3. Juni 2020, 19.00 bis 21.00 Uhr
Fr. 45.–

Mensch und Gesundheit

Kosten

Salben und Tinkturen selber herstellen

In diesem Workshop erfahren Sie, was es für die Herstellung von Salben und Tinkturen braucht. Wir stellen dabei selber eine Tinktur und eine Salbe her, mit Kräutern der aktuellen Jahreszeit.

Fr. 95.– (Fr. 80.– Kurskosten und Fr. 15.– Kursmaterial)

Leitung

Margrit Steiner-Büeler, Heilpflanzenfrau TEN

Kurs 1042

Dauer

Salben und Tinkturen selber herstellen

Samstag, 13. Juni 2020, 10.00 bis 13.30 Uhr

Kurs 1043

Dauer

Salben und Tinkturen selber herstellen

Samstag, 5. September 2020, 10.00 bis 13.30 Uhr

Verena Berner-Büeler

Dipl. Kinesiologin | Frauholzstr. 13 a
6422 Steinen | Tel. 041 811 78 05
verena.berner@bluewin.ch
www.praxislebensfreude.ch

Krankenkassen anerkannt



Kinesiologie-Praxis
Lebensfreude

Kinesiologie und Coaching: JETZT, für Ihre aktuelle Lebenssituation!



Stecken sie fest in Gewohnheiten, Beziehungskonflikten, Burnout, Depression, körperlichen oder psychischen Symptomen, einer akuten oder chronischen Krankheit? Ist eine persönliche oder berufliche Herausforderung überfällig? Oder wollen sie einfach ihr Bewusstsein entwickeln?

Ich liebe, was ich tue und engagiere mich mit Sinn und Gespür für Sie und Ihre Bedürfnisse. Durch die perfekte Kombination von Kinesiologie und Coaching lassen sich unterbewusste Blockaden und Handlungsstrukturen rasch bewusst machen und treffende Lösungen finden, die in wirkungsstarke Veränderungen für Sie münden. Möchten Sie Ihrem Symptom, Krankheit oder Konflikt eine Stimme geben? Nutzen Sie die Chance und erschaffen Sie sich neue entscheidende Perspektiven und frischen Lebenssinn, ich freue mich auf Sie!

Mensch und Gesundheit

Kurs 1044

Darmbakterien machen glücklich

Der Mensch lebt in einer Symbiose mit zahlreichen Mikroorganismen. Je vielfältiger die Darmflora zusammengesetzt ist, desto besser für unsere Gesundheit. Sie erhalten in diesem Vortrag Inputs zum richtigen Essen.

Leitung

Erica Bänziger, dipl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
AAMI, Kochbuchautorin

Dauer

Mittwoch, 17. Juni 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr

Kosten

Fr. 90.– inkl. Snacks

Kurs 1045

Jin Shin Jyutsu® – Die Kunst, mir selber zu helfen

Spass mit Fingern und Zehen

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.

Leitung

Agnes Näf Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin
Samstag, 20. Juni 2020, 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 16.30 Uhr

Dauer

Kosten

Fr. 160.– exkl. Materialkosten

Materialkosten

Fr. 20.– Selbsthilfekurs Buch 3 von Mary Burmeister (wird von der Kursleitung eingezogen)



DROGERIEN in SCHWYZ und IBACH
www.imlig.ch



Die Natur ist unsere Quelle

Unsere Drogerien sind bekannt für ein breites Angebot an Naturheilmitteln.

Individuell angepasste Heilmittel sind unsere Spezialität.

Elternbildung

Kurs 3001

Auch mein Baby wird einmal ein Schüler sein

Auch wenn Sie es sich im Moment kaum vorstellen können: Ihr Baby wird in einigen Jahren stolzer Erstklässler sein! Damit dieser Schulstart einmal von Freude, Neugierde und Gelingen geprägt ist, können Sie bereits heute Wichtiges in den Alltag einfließen lassen.

Leitung

Ruth Achermann, Kinesiologin, Neuromotorische Entwicklungsförderin

Dauer

Donnerstag, 5. März 2020, 19.30 bis 21.30 Uhr

Kosten

Einzelpersonen Fr. 45.– / Paare Fr. 70.–

Kurs 3002

Kinder und Jugendliche innerlich bestärken

Sie erhalten Inputs, wie Sie Ihre Kinder in alltäglichen Situationen innerlich stärken und Ihre eigenen Emotionen bewusst einsetzen können. Das Selbstvertrauen der Kinder steigt. Destruktives Verhalten wird langweilig.

Leitung

Andreas Treier-Steiner, Therapeut, Coach und Gewaltpädagoge, Trainer Nurtured Heart Approach, Sursee, www.echtstark.ch

Dauer

Mittwoch, 11. März 2020, 19.30 bis 21.30 Uhr

Kosten

Einzelpersonen Fr. 45.– / Paare Fr. 70.–



TAGESSCHULE
SCHWYZ mit Freude lernen.

Tagesschule Schwyz
Bergstrasse 9, 6432 Rickenbach

T 041 610 10 40
www.tagesschuleschwyz.ch

10. Schuljahr
Coaching bei der
Lehrstellensuche.

Oberstufe
1. bis 3. Oberstufe

Primarstufe 3. bis 6. Klasse

Basisstufe
Ab 4 Jahren bis 2. Klasse

- individuell
- familiär
- mit Freude
- kleine Lerngruppen

erleben.machen.wissen

Elternbildung

Kosten

Strafen oder Verwöhnen?

Die Kursteilnehmenden kennen zwei herkömmliche – sehr gegensätzliche – Erziehungsansätze. Wir schauen genau hin und widmen uns dem «neuen» Weg.
Einzelpersonen Fr. 45.– / Paare Fr. 70.–

Leitung

Roswitha Reichmuth-Züger, Integrative Erziehungsberaterin, Lehrerin und eidg. dipl. Komplementär-Therapeutin

Kurs 3003

Dauer

Strafen oder Verwöhnen?

Montag, 23. März 2020, 19.00 bis 21.30 Uhr

Kurs 3004

Dauer

Strafen oder Verwöhnen?

Freitag, 27. März 2020, 19.00 bis 21.30 Uhr



Die Kita mit grossem Garten und Spielfläche

www.mythenand.ch

041 811 75 75

Wir freuen uns auf Sie und Ihr Kind!

Elternbildung

Kurs 3005

Leitung

Dauer

Kosten

Materialkosten

Kinderschminken

Schminken Sie Ihrem Kind in wenigen einfachen Schritten das gewünschte Motiv ins Gesicht.

Donatella Mognol, dipl. Visagistin

Samstag, 28. März 2020, 09.00 bis 12.00 Uhr

Fr. 125.– exkl. Materialkosten

Fr. 15.– (wird von der Kursleitung eingezogen)

Kurs 3006

Leitung

Dauer

Kosten

Mit Stress und Leistungsdruck besser umgehen

Die Leistungserwartung der Gesellschaft hat inzwischen auch Kinder und Jugendliche erfasst. Erfolgsdruck und Misserfolgsangst sind aber schlechte Ratgeber für Lernfortschritte. Ein Kurs, der Mut macht, die eigene Wahrnehmung wieder ernster zu nehmen.

André Dietziker, lic.phil., Fachpsychologe für Psychotherapie

Donnerstag, 2. April 2020, 19.30 – 22.00 Uhr

Einzelpersonen Fr. 45.– / Paare Fr. 70.–

Kurs 3007

Leitung

Dauer

Kosten

Pubertät: Halt mich fest und lass mich los!

Reizüberflutung wird zum Stressor in einer Entwicklungsphase, in der die Jugendlichen schon genügend beschäftigt sind mit ihren eigenen Veränderungen. Der Vortrag widmet sich der Frage, wie wir Jugendliche durch diese Zeit begleiten können.

André Dietziker, lic.phil., Fachpsychologe für Psychotherapie

Donnerstag, 23. April 2020, 19.30 bis 22.00 Uhr

Einzelpersonen Fr. 45.– / Paare Fr. 70.–

Kurs 3008

Leitung

Dauer

Kosten

Klassische Homöopathie für Säuglinge und Kleinkinder

Wie kann die klassische Homöopathie Beschwerden bei Säuglingen und Kleinkindern lindern? Sie erhalten Inputs und Tipps.

Christina Steiner, dipl. Homöopathin SkhZ, Mutter

Mittwoch, 13. Mai 2020, 19.00 bis 21.00 Uhr

Einzelpersonen Fr. 45.– / Paare Fr. 70.–

Elternbildung

Kurs 3009

Leitung
Dauer
Kosten

Hochsensibilität oder die multiple Intelligenz

Ein spannender Nachmittag, der aufzeigt, was Hochsensibilität beinhaltet und welches Umfeld förderlich ist.

Ursula Frisch, dipl. systemische Familientherapeutin
Samstag, 23. Mai 2020, 14.00 bis 16.00 Uhr
Einzelpersonen Fr. 45.– / Paare Fr. 70.–

DAS BILDUNGSZENTRUM – SEIT 1986

Jetzt Fachfrau werden und weiterkommen.

Wir begleiten Sie Schritt für Schritt zum begehrten Abschluss – spielerisch und fundiert:

- Spielgruppenleiterin und Waldspielgruppenleiterin mit Diplom
- Zusatzqualifikationen mit Zertifikat: Integration-Sprachförderung, «Unter 3», Wald, Bauernhof

- Sie erarbeiten sich ein vertieftes pädagogisches Wissen im Frühbereich.
- Sie lernen die Leitprinzipien der Spielgruppenpädagogik und des Orientierungsrahmens für frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung in der Schweiz kennen und anwenden.

- Sie vernetzen sich und erhalten zahlreiche praktische und fachliche Inputs im Austausch mit der Lerngruppe.

Reservieren Sie sich einen Platz:

- an 27 Orten in der Schweiz
- parallel zu Beruf und Familie



igspielgruppen**bildung**

Uster West 24 | 8610 Uster | Telefon 044 822 04 35 | www.spielgruppe.ch

EDUQUA

LEHRNÄT

SELV

Elternbildung

Kurs 3010

«Hör doch endlich zu!»

Der Kurs zeigt auf, wie das Kinderhirn funktioniert und wie wir mit gezielten Sätzen, Mimik oder Gestik mehr erreichen – mit viel weniger Aufwand!

Leitung

Prisca Valguarnera, Diplomausbildung in angewandter Psychologie, Leitung Praxis für Erziehungsberatung, Schulische Heilpädagogin, Mutter von 3 Kindern

Dauer

Freitag, 5. Juni 2020, 19.30 bis 22.00 Uhr

Kosten

Einzelpersonen Fr. 45.– / Paare Fr. 70.–

Konsequent sein – ohne Strafen

Um fit für das Leben zu sein, müssen Kinder lernen, dass sie für ihr Handeln verantwortlich sind. Erfahren Sie an diesem Kursabend, z.B. wann der richtige Zeitpunkt ist, dem Kind die Verantwortung zu übergeben, und andere konkrete Tipps, die im Alltag nützlich sind.

Kosten

Einzelpersonen Fr. 45.– / Paare Fr. 70.–

Leitung

Roswitha Reichmuth-Züger, Integrative Erziehungsberaterin, Lehrerin und eidg. dipl. Komplementär-Therapeutin

Kurs 3011

Dauer

Konsequent sein – ohne Strafen

Mittwoch, 17. Juni 2020, 19.00 bis 21.30 Uhr

Kurs 3012

Dauer

Konsequent sein – ohne Strafen

Freitag, 19. Juni 2020, 19.00 bis 21.30 Uhr

Persönlichkeitsbildung

Kurs 3501

Nie mehr sprachlos

Nach diesem Praxisseminar werden Sie nur noch sehr selten sprachlos sein. In dem heiteren Tagesseminar von Simon Niederhauser finden Sie heraus, welche Methoden zu Ihrer Persönlichkeit passen und Sie in Zukunft auch ganz bewusst anwenden möchten.

Leitung

Simon Niederhauser, Kommunikationstrainer, Kreativitätstrainer

Dauer
Kosten

Freitag, 13. März 2020, 08.30 bis 16.30 Uhr
Fr. 250.–

Kosten

So erreiche ich Ziele – Einsteigerkurs

Kennen Sie auch Menschen, die einfach alles erreichen, was Sie sich einmal vorgenommen haben? Es scheint ihnen so leicht zu fallen, Ziele umzusetzen. Warum ist das so? Was ist das Geheimnis dieser Menschen?

Fr. 20.–

Leitung

Lilian Schönbächler, Coach IANLP, Ausbilderin mit eigd. FA i.A.

Kurs 3502

Dauer

So erreiche ich Ziele – Einsteigerkurs

Dienstag, 24. März 2020, 19.30 bis 21.30 Uhr

Kurs 3503

Dauer

So erreiche ich Ziele – Einsteigerkurs

Dienstag, 14. April 2020, 19.30 bis 21.30 Uhr

Kurs 3504

Dauer

So erreiche ich Ziele – Einsteigerkurs

Dienstag, 12. Mai 2020, 19.30 bis 21.30 Uhr

Kurs 3505

Dauer
Kosten

So erreiche ich Ziele – Tageskurs

Im Tageskurs lernen Sie die, am Einsteigerkurs gezeigten Hilfsmittel nutzvoll einzusetzen und richtig damit umzugehen.

Samstag, 27. Juni 2020, 08.30 bis 17.00 Uhr
Fr. 150.–

Persönlichkeitsbildung

Kurs 3506

Leitung
Dauer
Kosten

Kreative Wege zu positiven Gefühlen

In diesem Kurs lernen Sie kreative Techniken kennen, um Ihr Leben positiver zu gestalten. So öffnen sich Ihnen die Tore zu einem unbeschwerteren Dasein und neuer Lebensfreude.

Stephanie Husmann, Mentaltrainerin
Dienstag, 21. April 2020, 13.30 bis 16.30 Uhr
Fr. 60.–

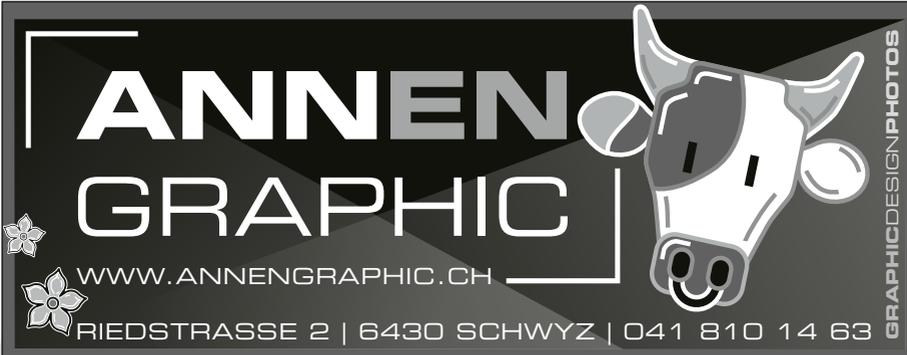
Kurs 3507

Leitung
Dauer
Kosten
Hinweise

Vortrag: «Jeder ist beziehungsfähig»

Jeder ist beziehungsfähig, sagt Stefanie Stahl, Deutschlands führende Expertin für Bindungsangst. Ihre zentralen Themen sind die Stärkung des Selbstwertes und das Ausbalancieren von Anpassung und Selbstbehauptung.

Stephanie Stahl, Psychologin, Therapeutin und Bestseller-Autorin
Mittwoch, 22. April 2020, 19.30 bis 21.00 Uhr
Fr. 15.–
Nach dem Vortrag wird im Foyer ein Apéro serviert und Stefanie Stahl signiert ihre Bücher. Weitere Informationen zu Stefanie Stahl unter www.stefaniestahl.de.



**ANNEN
GRAPHIC**

WWW.ANNEGRAPHIC.CH

RIEDSTRASSE 2 | 6430 SCHWYZ | 041 810 14 63

GRAPHICDESIGNPHOTOS

Fit am Arbeitsplatz

Kurs 1601

Floskeln ade! Briefe und E-Mails heute

Stehen Sie noch jederzeit zur Verfügung? In diesem Seminar verabschieden Sie sich von den altgedienten Floskeln in der Korrespondenz und texten frische und lebendige Einstiegs- und Ausstiegssätze. Denn der erste und der letzte Eindruck zählen.

Leitung

Fabienne Schnyder, Kommunikations- und Textcoach, SchnyderCom.ch

**Dauer
Kosten**

Donnerstag, 4. Juni 2020, 9.00 bis 16.30 Uhr
Fr. 230.–

1960



2020

CONVISA®

Unternehmensberatung Steuerberatung
Rechtsberatung Personalvorsorgeberatung
Wirtschaftsprüfung Rechnungswesen

Schwyz

Altdorf

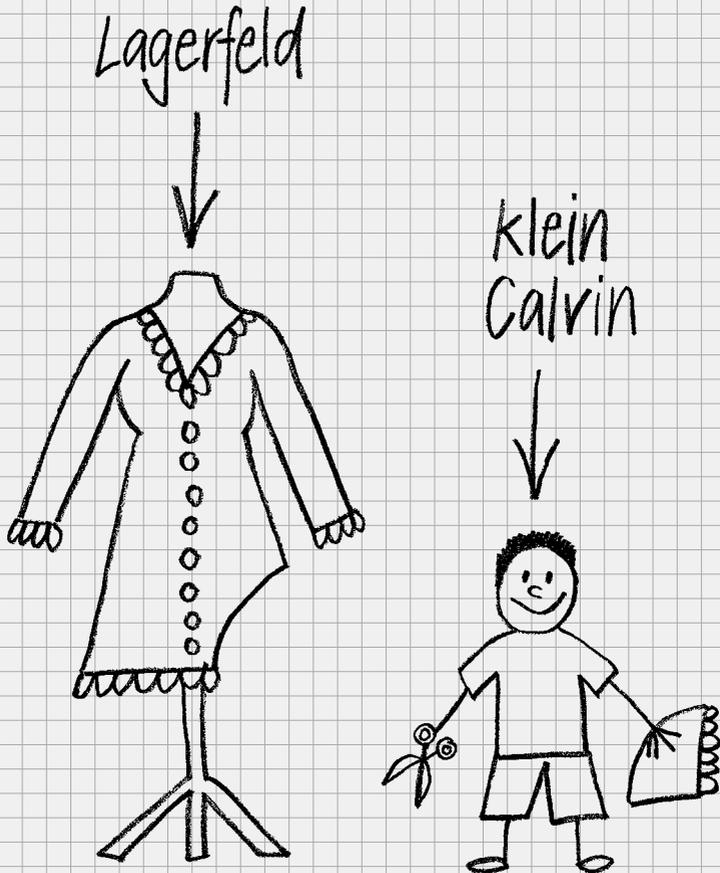
Pfäffikon SZ



Mitglied von EXPERTsuisse



Schadenskizze



Was immer kommt – wir helfen Ihnen
rasch und unkompliziert. mobiliar.ch

die Mobiliar

Jugendliche

Kosten

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.
Fr. 125.– inkl. Kursbroschüre

Leitung

Monika Steiner-Kälin, dipl. Kinderpflegerin

Kurs 1101

Dauer

Babysitting-Kurs für Teenager

Mittwoch, 4. und 11. März 2020, 14.00 bis 17.30 Uhr
Samstag, 7. März 2020, 9.00 bis 12.00 Uhr

Kurs 1102

Dauer

Babysitting-Kurs für Teenager

Mittwoch, 27. Mai und 3. Juni 2020, 14.00 bis 17.30 Uhr
Samstag, 30. Mai 2020, 9.00 bis 12.00 Uhr

Kurs 1103

Selbstbehauptung für Kinder – Kindergarten und 1. Klasse

Im spielerischen Training lernen die Kinder in der Kleingruppe, wie sie sich in «heiklen» Situationen wirksam und fair verhalten können. Willkommen sind alle Kinder.

Leitung

Andreas Treier, Phaemotherapeut, Gewaltpädagoge, Trainer Selbstbehauptung und Kampfspiele, Trainer Nurtured Heart Approach; Co-Leitung: Rebecca Boesiger, Psychomotorik-Therapeutin EDK

Dauer

Mittwoch, 4. März bis 18. März 2020, 13.15 bis 15.15 Uhr
3-mal, 4.3./11.3./18.3.2020

Kosten

Fr. 125.–

Jugendliche

Kurs 1104

Selbstbehauptung für Kinder – 2. bis 4. Klasse

Im spielerischen Training lernen die Kinder in der Kleingruppe, wie sie sich in «heiklen» Situationen wirksam und fair verhalten können. Willkommen sind alle Kinder.

Leitung

Andreas Treier, Phaemotherapeut, Gewaltpädagoge, Trainer Selbstbehauptung und Kampfes Spiele, Trainer Nurtured Heart Approach; Co-Leitung: Rebecca Boesiger, Psychomotorik-Therapeutin EDK

Dauer

Mittwoch, 4. März bis 18. März 2020, 16.00 bis 18.00 Uhr
3-mal, 4.3./11.3./18.3.2020

Kosten

Fr. 125.–

Kurs 1105

Kurztext

Poetry Slam und kreatives Schreiben

In diesem Workshop lernst du unterschiedliche Methoden kennen, mit denen du das Schreiben und Performen von Texten fördern kannst. Wichtig ist dabei der spielerische und kreative Zugang zur Sprache.

Leitung

Valerio Moser, mehrfacher Sieger von Slam-Poetry-Wettbewerben

Dauer

Samstag, 21. März 2020, 13.00 bis 17.00 Uhr

Kosten

Fr. 95.–

Kurs 1106

DJ-Kurs für Einsteiger

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

Leitung

Ivan Heinzer alias DJ Prisma

Dauer

Samstag, 4. April 2020, 13.00 bis 17.00 Uhr

Kosten

Fr. 125.–

Wirtschaft und Gesellschaft

Kurztext

Patientenverfügung

Im Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen beim Ausfüllen der einzelnen Punkte der Patientenverfügung helfen. Unsere Fachpersonen stellen ihr Fachwissen zur Verfügung

Kosten

Fr. 75.– / AHV Rentner Fr. 55.00

Materialkosten

Der Dokupass kann für Fr. 19.– am Kurstag gekauft werden.

Leitung

Margrit Brunner, Mitglied der Fachkommission Docupass

Kurs 4001

Patientenverfügung

Dauer

Mittwoch, 26. Februar 2020, 14.30 bis 16.30 Uhr

Kurs 4002

Patientenverfügung

Dauer

Dienstag, 3. März 2020, 14.30 bis 16.30 Uhr



jung
frisch
modern
trendig

Grösster Marktplatz der Region mit
56 Fachgeschäften unter 1 Dach

Mo-Do 9-20 Uhr
Freitag 9-21 Uhr
Samstag 8-18 Uhr
www.mythen-center.ch

Mythen Center  **Schwyz**
ERLEBNIS EINKAUFEN

Wirtschaft und Gesellschaft

Kosten
Materialkosten

Vorsorgeauftrag

Im Workshop wird den Teilnehmenden ganz konkret, mit vielen Beispielen und bewährten Unterlagen aufgezeigt, wie sie einen Vorsorgeauftrag erstellen können und worauf besonders zu achten ist.

Fr. 75.– / AHV-Rentner Fr. 55.00

Der Dokupass kann für Fr. 19.– am Kurstag gekauft werden

Leitung

Margrit Brunner, Mitglied der Fachkommission Docupass

Kurs 4003

Dauer

Vorsorgeauftrag

Mittwoch, 26. Februar 2020, 17.30 bis 19.30 Uhr

Kurs 4004

Dauer

Vorsorgeauftrag

Dienstag, 3. März 2020, 17.30 bis 19.30 Uhr

Kurs 4005

Steuererklärung richtig ausfüllen

Der Kurs behandelt das Steuergesetz des Kantons Schwyz und das Bundesgesetz über die direkte Bundessteuer. Sie lernen das Ausfüllen der Steuererklärung mit dem PC mit der Software eTax.schwyz. Steuererklärung für natürliche Personen und die betreffenden Formulare, Deklaration der Einkünfte, Berufsauslagen und weitere Abzüge, Beispiele aus der Praxis, Arbeiten mit eTax.schwyz.

Leitung

Adrian Wiget, Berufsschullehrer

Dauer

Dienstag, 10. März und Mittwoch, 11. März 2020, 18.30 bis 20.45 Uhr

Kosten

2-mal, 10.3./11.3.2020

Fr. 200.– exkl. Kursunterlagen

Wirtschaft und Gesellschaft

Kurs 4006

Haushaltrechnungen digitalisieren mit AbaNinja

In der heutigen Zeit werden immer mehr Rechnungen per E-Mail in PDF-Form versendet. Sie lernen in diesem Kurs, wie man mit Hilfe eines kostenlosen webbasierten Schweizer Programms seine Haushaltsrechnungen digitalisieren kann und dadurch Zeit für andere Tätigkeiten gewinnen. Eingang mit dem Digitalisierungstool AbaNinja.

Leitung
Dauer
Kosten

Adrian Wiget, Berufsschullehrer
Donnerstag, 9. April und 16. April 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr
Fr. 140.– exkl. Kursunterlagen

Kurs 4007

Businessplan erstellen

Businesspläne für Klein- und Mittelbetriebe erstellen und deren Inhalt und Machbarkeit sowie Erfolgsaussichten überprüfen.

Leitung
Dauer
Kosten

Adrian Wiget, Berufsschullehrer
Donnerstag, 23. April bis 28. Mai 2020, 18.00 bis 20.15 Uhr
3-mal, 23.4./14.5/28.5.2020
Fr. 180.– exkl. Kursunterlagen

Kurs 4008

Individuelle Pensionsplanung

Sie erhalten 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 verständlich erläutert und individuelle Optimierungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Leitung
Dauer
Kosten

Patrick Schobinger, Leiter Private Vorsorge, Schwyzer Kantonalbank, eidg. dipl. Finanzplanungsexperte; Beat Welten, Senior Finanzplaner, Schwyzer Kantonalbank, eidg. dipl. Finanzplanungsexperte
Patrick Schobinger (Tel. 041 820 09 28)
Dienstag, 19. Mai bis 2. Juni 2020, 19.00 bis 21.15 Uhr
3-mal, 19.5./26.5./2.6.2020
Fr. 100.– Einzelpersonen, Fr. 150.– Paare (inkl. Kursunterlagen)

Wirtschaft und Gesellschaft

Kurs 4009

Unternehmenskennzahlen lesen und verstehen

Sie eignen sich wertvolle Instrumente und Hilfsmittel an, damit Sie Unternehmenskennzahlen zielgerecht lesen und verstehen können. Sie errechnen und beurteilen Musterkennzahlen für die ideale Verwendung als Führungsinstrument.

Leitung

Adrian Wiget, Berufsschullehrer

Dauer

Donnerstag, 4. Juni und 18. Juni 2020, 18.00 bis 20.15 Uhr

Kosten

Fr. 180.– exklusive Kursunterlagen

Danke

Wir danken unseren Inserenten und Sponsoren und bitten, diese zu unterstützen. Ganz herzlichen Dank dem Kanton Schwyz, Bezirk Schwyz und den Gemeinden Arth, Illgau, Ingenbohl, Morschach, Muotathal, Schwyz, Steinen und Steinerberg für ihre finanzielle Unterstützung.

Themen unserer Zeit

Kurs 6001

Leitung

Dauer

Kosten

Russisch – jeder kann es lernen

Sie lernen nicht nur die Grundkenntnisse der Sprache, sondern erfahren mehr über die russische Mentalität. Am letzten Kursabend kochen Sie gemeinsam ein russisches Menü.

Nadjuschka Homjakova, Sprachlehrerin

Montag, 9. März bis 6. April 2020, 18.00 bis 20.00 Uhr
(ausser am 6. April 2020 18.00 bis 22.00 Uhr)

5-mal, 9.3./16.3./23.3./30.3./6.4.2020

Fr. 350.– (Fr. 320.– Kurskosten, Fr. 30.– Lebensmittel)

Kurs 6002

Leitung

Dauer

Kosten

Hinweise

Englisch für den Urlaub

Sie lernen bei sehr leichter Progression auf Anfängerniveau Redewendungen und Wortschatz, so dass 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 gut auf Ihre Reise vorbereiten.

Theresa Schuler, Sprachlehrerin

Montag, 16. März bis 20. April 2020, 14.00 bis 15.30 Uhr

5-mal, 16.3./23.3./30.3./6.4./20.4.2020

Fr. 230.– exklusive Kursunterlagen / siehe Hinweis

Fr. 150.00 bei 10–15 Personen / Fr. 190.00 bei 8–9 Personen /
Fr. 230.00 bei 6–7 Personen

Kurs 6003

Leitung

Dauer

Kosten

Japanisch – jeder kann es lernen

Sie lernen nicht nur die Grundkenntnisse der Sprache, sondern erfahren mehr über die japanische Mentalität. Am letzten Kursabend kochen Sie gemeinsam ein japanisches Menü.

Elisabeth Mettler

Donnerstag, 20. August bis 17. September 2020, 18.00 bis 20.00 Uhr
(ausser am 17. September 2020 18.00 bis 22.00 Uhr)

5-mal, 20.8./27.8./3.9./10.9./17.9.2020

Fr. 350.– (Fr. 320.– Kurskosten, Fr. 30.– Lebensmittel)

Themen unserer Zeit

Kurs 6004

Entrümpeln – aber richtig!

Weiten Sie den Frühlingsputz aus; entrümpeln Sie und befreien Sie sich gleichzeitig von viel unnötigem Ballast und Krepel, der sich über die Jahre in Ihren Wohnungen und Häusern angesammelt hat. Gewinnen Sie Platz für Kreativität und neue Lebensenergie.

Leitung

Lis Hunkeler, www.leben-mit-qualität.ch

Dauer

Donnerstag, 12. März und 26. März 2020, 18.30 bis 21.00 Uhr
2-mal, 12.3./16.3.2020

Kosten

Fr. 100.–

Kurs 6005

Kreativ schreiben – jeder kann es lernen

Schreiben ist kein Zauberwerk, sondern lernbar. Ob Roman, Fantasygeschichte oder Autobiografie, Sie brauchen eine lebendige Hauptfigur, die richtige Erzählperspektive und einen tragfähigen Plot. Wir erarbeiten die Grundlagen, die Ihrer Geschichte Flügel verleihen.

Leitung

Noemi Sacher, Germanistin

Dauer

Mittwoch, 18. März bis 15. April 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr
5-mal, 18.3./25.3./1.4./8.4./15.4.2020

Kosten

Fr. 350.–



IHR PARTNER
FÜR ALLES ELEKTRISCHE.
SEIT 1948.

Gewerbestrasse 23

6438 Ibach

041 811 18 22

iks-elektro.ch

Themen unserer Zeit

Kurs 6006

Kreativ schreiben – machen Sie's spannend

In diesem Aufbaukurs tauchen Sie noch tiefer in die Welt des Schreibens ein. Neben einer ausführlichen Plotstruktur lernen Sie die Grundlagen des Szenenaufbaus und wie man «es so spannend macht», dass bei Ihren LeserInnen garantiert keine Langeweile aufkommt.

Leitung

Noemi Sacher, Germanistin

Dauer

Mittwoch, 20. Mai bis 1. Juli 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr
5-mal, 20.5./3.6./17.6./24.6./1.7.2020

Kosten

Fr. 350.–

Kurztext

Schreibcoachings

Brauchen Sie Feedback? Wir besprechen Ausschnitte Ihrer aktuellen Texte, freuen uns gemeinsam über Gelungenes, verfeinern das erlernte Handwerk und schärfen unseren Blick für die Qualität in den Werken der anderen.

Kosten

Fr. 100.–

Leitung

Noemi Sacher, Germanistin

Kurs 6007

Dauer

Schreibcoachings

Mittwoch, 4. März 2020, 18.00 bis 21.30 Uhr

Kurs 6008

Dauer

Schreibcoachings

Mittwoch, 22. April 2020, 18.00 bis 21.30 Uhr

Kurs 6009

Dauer

Schreibcoachings

Mittwoch, 26. August 2020, 18.00 bis 21.30 Uhr

Themen unserer Zeit

Jodeln – holen Sie mehr aus sich raus

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. Im Vordergrund stehen im Aufbaukurs das praktische Üben und die Freude am Jodeln. Joholüo!

Leitung

Sandra Horat, eidg. Kursleiterin Jodeln, Dirigentin «Jodlerclub Brunnen» und «Jodlerclub Echo Baarburg»

Kurs 6010

Dauer

Jodeln – holen Sie mehr aus sich raus

Dienstag, 24. März bis 3. Juni 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr
11-mal, 24.3./31.3./14.4./21.4./12.5./19.5./26.5./2.6./9.6./16.6./
23.6.2020

Kosten

Fr. 231.–

Kurs 6011

Dauer

Jodeln – holen Sie mehr aus sich raus

Dienstag, 18. August bis 17. November 2020,
18.00 bis 19.30 Uhr
10-mal, 18.8./25.8./1.9./8.9./15.9./22.9./13.10./3.11./10.11./
17.11.2020

Kosten

Fr. 210.–

Wir arbeiten an der Energiewende.

natürlich regional
www.agroenergie.ch



Themen unserer Zeit

Kurs 6012

Kurztext

Leitung

Dauer

Kosten

Materialkosten

Pendeln

Das Pendel ist ein einfach zu handhabendes Anzeigeeinstrument. Es macht sichtbar, was wir oftmals unbewusst zu spüren fähig sind. Lernen Sie mit Hilfe des Pendels erkennen, was hinter den Dingen steckt. Mit vielen praktischen Übungen.

Philippe Elsener, Naturenergetiker und dipl. Lebensenergie-Berater Neue Homöopathie LEB/NH

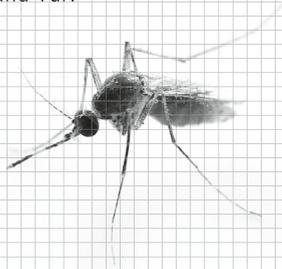
Sonntag, 29. März 2020, 09.00 bis 17.00 Uhr,
Pause 12.30 bis 13.30 Uhr

Fr. 140.–

Pendel stehen während des Kurses zur Verfügung. Sie können aber auch gekauft werden (ca. Fr. 20.–)

Insektenschutz-Gitter an Fenster und Tür:

- Drehtüren
- Pendeltüren
- Rollos
- Plissees
- Schiebetüren, -fenster
- Lichtschachtdeckungen



TOPINSEKTO

Sandro Kälin, 6422 Steinen, T 041 832 05 93

www.topinsekto.org, kontakt@topinsekto.org

Themen unserer Zeit

Kurs 6013

Engadiner Zitherspiel – jeder kann es lernen

Zithermusik ist schön! Und Sie können es lernen, auch ohne vorherige Notenkenntnisse! In ungezwungener Atmosphäre lernen Sie auf einer Leihzither Ihre erste Zithermusik spielen. Am besten kommen Sie gleich zu zweit, damit Sie zu Hause gemeinsam üben können.

Leitung

Hedi Eggimann, lic. phil. I, Musikerin SMPV

Dauer

Dienstag, 31. März und Freitag, 3. April 2020, 18.00 bis 20.30 Uhr inkl. ½ Std. Pause

Kosten

Fr. 50.–

Materialkosten

ca. Fr. 20.– für die Notentabulaturen (wird von der Kursleitung eingezogen)

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

Kurs 6014

Engadiner Zitherspiel – holen Sie mehr aus sich raus!

Im Vorkurs haben Sie den schönen Klang der Zithermusik erleben können und Sie waren davon begeistert. Nun geht es um die Grundlagen des Zitherspiels. Lernen Sie im Juni die Gesellenstücke spielen und bereiten Sie sich für ein Konzert vor.

Leitung

Hedi Eggimann, Lic. phil. I, Musikerin SMPV

Dauer

Sonntag 13. April bis 28. Juni 2020, 10.00 bis 12.30 Uhr inkl. 1/2 Std. Pause

Kosten

Fr. 250.–

Materialkosten

max. Fr. 80.– für die Notentabulaturen, Fr. 50.– pro Monat für Instrumentenmiete (wird von der Kursleitung eingezogen)

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

Themen unserer Zeit

Kurs 6015

Fotos im Alltag und auf Reisen

Oft braucht es ganz wenig, um aus einem gewöhnlichen Bild einen Blickfang zu machen. Sie lernen unter anderem, was der Goldene Schnitt in einem Bild bewirkt, wie Sie die richtige Perspektive wählen und was es mit der Ebenen-Staffelung auf sich hat. Zwischen den beiden Kursdaten haben Sie Zeit für die Anwendung.

Leitung

Ivar Kohler, Oberstufenlehrer

Dauer

Dienstag, 12. Mai und Donnerstag, 28. Mai 2020,
19.00 bis 21.00 Uhr

Kosten

Fr. 150.–

Kurztext

Golfen – jeder kann es lernen

Der Beginn einer Leidenschaft! Sie wollten schon immer mal Golf kennenlernen? In diesem Schnupperkurs lernen Sie alle Facetten des faszinierenden Golfspiels kennen.

Kosten

Fr. 190.–

Hinweise

12.00 – 13.30 Uhr gemeinsames Mittagessen im Restaurant des Golfclubs (im Kurspreis inbegriffen)

Leitung

Golflehrer des Golfclubs Axenstein

Kurs 6016

Golfen – jeder kann es lernen

Dauer

Samstag, 16. Mai 2020, 9.30 bis 16.00 Uhr

Kurs 6017

Golfen – jeder kann es lernen

Dauer

Samstag, 19. September 2020, 9.30 bis 16.00 Uhr

webi plus

mit Weiterbildung zum Erfolg

Unser Weiterbildungsangebot

Sprachkurse

Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Informatikkurse

Windows- und Office-Kurse, Grafik, Web und Neue Medien

Lehrgänge

Kaufmännische Berufsmaturität,
Handelsschule edupool.ch,
Nachholbildung Allgemeinbildung und
Unternehmerschule KMU/Gewerbe

Weitere Angebote

Administration, Wirtschaft, Technik, Maler und weitere berufsbezogene Angebote

Firmenkurse

Wir bieten Kurse für Firmen, Gemeinden, Verwaltungen und Kleingruppen an.
Kursinhalte und Kursdauer richten sich nach Ihren Bedürfnissen.

Ein Angebot der
Kaufmännischen Berufsschule Schwyz
und des Berufsbildungszentrum Goldau

webiplus.ch oder 041 811 25 67



Informatik und neue Medien

Kurs 6501

E-Mail und Agenda im Griff mit Outlook 2019/365

Signatur erstellen, einfache Regeln einrichten, Umgang mit Kopie und Blindkopie, Screen-Shots einfügen, Visitenkarten gestalten und Farbkategorien anwenden, Kalender nutzen
Carlo Sommacal, Webpublisher SIZ, IKA-Berufsschullehrer
Mittwoch, 12. Februar und 19. Februar 2020,
18.00 bis 19.30 Uhr
2-mal, 12./19.2.2020
Fr. 140.– exkl. Kursunterlagen

Leitung
Dauer

Kosten

Kurs 6502

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.
Carlo Sommacal, Webpublisher SIZ, IKA-Berufsschullehrer
Mittwoch, 4. März bis 15. April 2020, 17.45 bis 20.00 Uhr
7-mal, 4.3./11.3./18.3./25.3/1.4./8.4./15.4.2020
Fr. 550.– exkl. Kursunterlagen

Leitung
Dauer

Kosten

Kurs 6503

Erstellen und bearbeiten von Videos mit Adobe Premiere E. 18

Jeder Fotoapparat und fast jedes Mobiltelefon kann inzwischen auch Filme in guter Qualität aufnehmen. Nutzen Sie diese Möglichkeit und lassen Sie sich von den lebendigen, bewegten Bildern begeistern. Oder haben Sie bereits eine Filmkamera? Dann lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie das Beste aus Ihren Filmen herausholen können.
Adrian Bingisser, Berufsschullehrer
Mittwoch, 4. März bis 8. April 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr
6-mal, 4.3./11.3./18.3./25.3./1.4./8.4.2020
Fr. 350.– exkl. Kursunterlagen

Leitung
Dauer

Kosten

Informatik und neue Medien

Kurs 6504

Arbeiten mit Excel 2019/365

In diesem Grundkurs lernen Sie, die Grundfunktionen der Tabellenkalkulation in einfachen alltäglichen Situationen anzuwenden, einfache Rechenoperationen anzuwenden und Diagramme zu erzeugen.

Leitung

Roland Fischer, Berufsfachschullehrer, Informatik-Kursleiter

Dauer

Donnerstag, 5. März bis 23. April 2020, 8.30 bis 11.00 Uhr
7-mal, 5.3./12.3./26.3./2.4./9.4./16.4./23.4.2020

Kosten

Fr. 530.– inkl. Kursunterlagen

Kurs 6505

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!

Leitung

Adrian Bingisser, Berufsschullehrer

Dauer

Montag, 9. März bis 6. April 2020, 12.15 bis 13.15 Uhr
5-mal, 9.3./16.3./23.3./30.3./6.4.2020

Kosten

Fr. 200.– exkl. Kursunterlagen



CRS-Webdesign

Webdesign - Hosting - Domain

Tel. 041 810 22 66

Nat. 079 317 99 80

info@crs-webdesign.ch

www.crs-webdesign.ch

Informatik und neue Medien

Kurs 6506

Grundkurs Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop Elements 2019

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 die Bilder nach Ihren Wünschen (z.B. Bilder für Alben oder Hochzeiten romantisch gestalten) zu bearbeiten.

Leitung

Gunter Ahlborn, Informatik-Kursleiter

Dauer

Mittwoch, 11. März bis 22. April 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr
7-mal, 11.3./18.3./25.3./1.4./8.4./15.4./22.4.2020

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

Hinweise

Wir empfehlen Ihnen, vorgängig die Software Photoshop Elements 2019 (ca. Fr. 100.–) oder Photoshop inkl. Premiere für Videobearbeitung (ca. Fr. 140.–) zu kaufen.



MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE | ESTABLISHED 1884

VICTORINOX

SHOP ONLINE AT
VICTORINOX.COM

Informatik und neue Medien

Kurs 6507

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 und lernen die wichtigen Funktionen kennen.

Leitung

Adrian Bingisser, Berufsschullehrer

Dauer

Dienstag, 17. März bis 7. April 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr
4-mal, 17.3./24.3./31.3./7.4.2020

Kosten

Fr. 230.– exkl. Kursunterlagen

Kurs 6508

Smartphone nutzen und entdecken (Android)

Sie besitzen ein Android-Smartphone und möchten das Gerät besser kennen lernen oder Sie sind ein Um- oder Einsteiger auf ein Smartphone. Sie lernen das Smartphone richtig installieren und anwenden, Tipps und Tricks. Sie lernen auch die vielseitigen Funktionen des Smartphones kennen.

Leitung

Adrian Bingisser, Berufsschullehrer

Dauer

Mittwoch, 15. April bis 13. Mai 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr
3-mal, 15.4./22.4./13.5.2020

Kosten

Fr. 200.– exkl. Kursunterlagen



Elektro-Unternehmung AG

Dammstrasse 10 6438 Ibach Tel. 041 818 30 30

www.gasser-elektro.ch

Filialen: Breitenstrasse 9 6422 Steinen Tel. 041 818 30 97

Dorfstrasse 30 6442 Gersau Tel. 041 818 30 99

Alles Elektrische unter eim Dach -

natürlich bim Gasser vo Ibach

ELEKTRO-MARKT

Dammstrasse 2 6438 Ibach Tel. 041 818 30 35

Grosses Verkaufsgeschäft

laufend Aktionen und Sonderangebote

Informatik und neue Medien

Kurs 6509

Einfache PowerPoint-Präsentation erstellen

Sie erlernen von Grund auf das Erstellen von einfachen PowerPoint-Präsentationen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine einfache, überzeugende Präsentation erstellen.

Leitung

Carlo Sommaccal, Webpublisher SIZ, IKA-Berufsschullehrer

Dauer

Dienstag, 12. Mai bis 2. Juni 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr

Kosten

4-mal, 12.5./19.5./26.5./2.6.2020

Fr. 230.– exkl. Kursunterlagen

Kurs 6510

Lernen Sie die Google Apps (Programme) kennen

Lernen Sie die Programme und Möglichkeiten kennen, die Google Ihnen bietet. iGoogle, Google Maps, Google Docs, Google Drive sowie Gmail und Google Kalender.

Leitung

Adrian Bingisser, Berufsschullehrer

Dauer

Dienstag, 12. Mai und 19. Mai 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr

Kosten

2-mal, 12.5./19.5.2020

Fr. 140.– exkl. Kursunterlagen

Kurs 6511

Microsoft Teams – optimal die Teamarbeit organisieren

Sie lernen die Funktionen und Möglichkeit von Microsoft Teams kennen. Vereinfachen der Teamarbeit im Arbeitsalltag. Sie lernen die Konfigurationsmöglichkeiten kennen, um sich im digitalen Arbeitsplatz zu organisieren.

Leitung

Adrian Bingisser, Berufsschullehrer

Dauer

Mittwoch, 27. Mai bis 7. Juni 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr

Kosten

4-mal, 27.5./3.6./10.6./17.6.2020

Fr. 230.– exkl. Kursunterlagen

Informatik und neue Medien

Kurs 6512

iPhone nutzen und entdecken

Sie besitzen ein iPhone und möchten das Gerät besser kennen lernen oder Sie sind ein Umsteiger auf ein iPhone. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Inhalt: iPhone richtig installieren und anwenden, Tipps und Tricks. Lernen Sie die vielseitigen Funktionen des iPhones kennen.

Leitung

Adrian Bingisser, Berufsschullehrer

Dauer

Dienstag, 9. Juni bis 23. Juni 2020, 18.00 bis 19.30 Uhr
3-mal, 9.6./16.6./23.6.2020

Kosten

Fr. 200.– exkl. Kursunterlagen

120  **JAHRE
MODELLE**



DIE ZUKUNFT GEHÖRT ALLEN

120 JAHRE OPEL! FEIERN SIE MIT UNS!

GEBOREN IN DEUTSCHLAND. GEBAUT FÜR UNS ALLE.

GARAGE
SEEHOLZERAG **SCHWYZ**
WWW.GARAGE-SEEHOLZER.CH

Ernährung und Kochen

Kurs 5001

Steamerkurs Frühlingsmenü

Wir bereiten ein feines Menü im Steamer zu mit der Vielfalt der Nahrungsmittel aus dem Frühling. Eine Vorspeise, ein Fisch- und ein Fleischgang, abgerundet mit einem Dessert und etwas Kleines zum Mitnehmen füllen Ihren Abend.

Leitung

Dauer

Kosten

Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin

Donnerstag, 5. März 2020, 18 bis 22 Uhr

Fr. 105.– (Fr. 80.– Kurskosten, Fr. 25.– Essen, Getränke)

Kurs 5002

Steamerkurs vegetarisch

Ein feines Menü zubereiten im Steamer, im Mittelpunkt steht die Vielfalt von Suppen, Gemüse, Pasta und Gebäck aller Art! Wir sehen, wie abwechslungsreich ein fleischloses Menü sein kann. Verschiedene Funktionen werden angewendet wie Dämpfen, Profibacken, Heissluft mit Beschwadern und Sie lernen Sous-vide und Sterilisieren im Steamer.

Leitung

Dauer

Kosten

Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin

Mittwoch, 18. März 2020, 18.00 bis 22.00 Uhr

Fr. 105.– (Fr. 80.– Kurskosten, Fr. 25.– Essen, Getränke)

Verweilen und Geniessen

HAUG Confiserie Café Restaurant,
Postplatz 4, 6430 Schwyz

Nutzen Sie Ihre Zeit und lassen Sie Ihre Seele baumeln
in unserer gemütlichen Teestube.

Es erwarten Sie Köstlichkeiten aus unserer Küche und
unserem Confiserie Sortiment. Wir freuen uns auf Sie.

Besuchen Sie uns noch heute.

T +41 41 811 16 16 / www.cafehaug.ch



Ernährung und Kochen

Kurs 5003

30-Minuten-Küche

Gemeinsam kochen wir verschiedene Gerichte aus frischen, einfachen Zutaten für den kleinen und grossen Familientisch oder für den Einpersonenhaushalt. Eine Aufwertung für Ihre schnelle Alltagsküche.

Leitung

Maya Lukas, Köchin

Dauer

Donnerstag, 12. März 2020, 18.00 bis 21.30 Uhr

Kosten

Fr. 95.– (Fr. 70.– Kurskosten, Fr. 25.– Essen, Getränke)

Kurs 5004

Weinquiz

Sie sind ein Spieletyp und geniessen gerne ein Glas Wein? Dann sind Sie an diesem Wein-Rätsel-Genuss-Abend genau richtig! Zu gewinnen gibt es Ruhm und Ehre!

Leitung

Irene Huwyler, Winzerin, WSET Diplomaholder in Wines and Spirits, Weinsensorikerin

Dauer

Mittwoch, 25. März 2020, 19.30 bis 22.00 Uhr

Kosten

Fr. 70.– (Fr. 45.– Kurskosten, Fr. 25.– für Weine und Häppchen)

Kurs 5005

Schokolade-Vergnügen

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

**Ihr Event
ist unser
Anlass.**



Telefon 041 811 77 77 www.kuettel-getraenke.ch

Ernährung und Kochen

Leitung
Dauer
Kosten

Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin
Mittwoch, 01. April 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr
Fr. 130.– (Kurskosten Fr. 100.–, Materialkosten Fr. 30.–)

Kurs 5006

Tessiner Küche

Kochen Sie an diesem Abend mit authentischen Tessiner Produkten alte und neue Tessiner Köstlichkeiten. Von Kastanienmehl über Polenta, Olivenöl, Kräuter, Honig und Wein, ein mehrgängiges Menü aus der Sonnenstube der Schweiz erwartet Sie.

Leitung

Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung

Dauer
Kosten

Donnerstag, 2. April 2020, 18.00 bis 22.00 Uhr
Fr. 110.– (Fr. 85.– Kurskosten, Fr. 25.– Essen, Getränke)

Kurs 5007

Fondant-Torten

Sie backen eine Biskuit-Torte, überziehen diese mit Fondant und dekorieren diese zum Schluss mit verschiedenen selber gemachten Elementen.

Leitung
Dauer
Kosten

Andrea Pappert, Konditor Confiseurin
Samstag, 4. April 2020, 9.00 – 16.00 Uhr
Fr. 150.– (Kurskosten Fr. 110.–, Materialkosten Fr. 40.–)

Kurs 5008

Tortendeko – Figuren modellieren

In einfachen Schritten lernen Sie die Grundlagen, um Ihre eigenen Cake-Topper gestalten zu können. Sie modellieren und schminken verschiedene Figuren und setzen sie anschliessend auf kleinen Cakeboards gekonnt in Szene.

Leitung
Dauer
Kosten

Andrea Pappert, Konditor Confiseurin
Freitag, 15. Mai 2020, 18.00 bis 22.00 Uhr
Fr. 95.– (Kurskosten Fr. 75.–, Materialkosten Fr. 20.–)

Ernährung und Kochen

Kurs 5009

Chinas Küche: Schnelle Alltagsküche

Lernen Sie typisch chinesische Gerichte mit wenig Aufwand und mit vorwiegend regionalen Zutaten zubereiten. Überraschen Sie Ihre Familie mit leckeren und schnell zubereiteten chinesischen Speisen. Ergänzen Sie Ihre Rezeptsammlung für Ihre Alltagsküche. Mit Tipps und Tricks werden Sie unterstützt, damit das Nachkochen zuhause ein voller Erfolg wird. Hai Lam, Koch, mit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der chinesischen Küche mit eigenem Restaurant in Luzern
Mittwoch, 8. April 2020, 18.00 bis 22.00 Uhr
Fr. 110.– (Fr. 85.– Kurskosten, Fr. 25.– für Essen, Getränke)

Leitung

Dauer

Kosten



- schöne Hotelzimmer
- gepflegte Küche

- Bankette bis 250 Personen
- Caterings
- gemütliche Gaststuben & Säle

Hotel Weisses Rössli · Bahnhofstrasse 8 · 6440 Brunnen
041 825 13 00 · weisses-roessli-brunnen.ch

Hotel Wysses Rössli · Hauptplatz 3 · 6430 Schwyz
041 811 19 22 · wysses-roessli-schwyz.ch

Ernährung und Kochen

Kurs 5010

Chinas Küche: Dim-Sum spezial

Lernen Sie die Dim-Sum-Klassiker kennen und überraschen Sie Ihre Gäste mit Frühlingsrollen, Shumai (eine Art traditioneller chinesischer Knödel) oder Wantan (eine Art chinesische Teigtaschen). Egal ob mit Fleisch, vegetarisch, gedämpft, frittiert oder sogar als Suppe, mit Dim-Sum kommt jeder auf seine Kosten. Ergänzen Sie Ihre Rezeptsammlung für Ihre Alltagsküche. Mit Tipps und Tricks werden Sie unterstützt, damit das Nachkochen zuhause ein voller Erfolg wird. Hai Lam, Koch, mit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der chinesischen Küche mit eigenem Restaurant in Luzern.

Leitung

**Dauer
Kosten**

Donnerstag, 4. Juni 2020, 18.00 bis 22.00 Uhr
Fr. 110.– (Fr. 85.– Kurskosten, Fr. 25.– für Essen, Getränke)

Kurs 5011

Kids gesund und lustvoll ernähren

Jeder weiss, Kinder lieben ungesunden Fast Food und Pasta. Deshalb die Frage: Kann man Kinder überhaupt lustvoll gesund ernähren? Kinder lieben es, von Hand zu essen, und unkompliziert muss es sein. Genau dazu hat Ihnen Erica Bänziger einige lustvolle Rezepte.

Leitung

**Dauer
Kosten**

Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung

Dienstag, 21. April 2020, 18.00 bis 21.00 Uhr
Fr. 110.– (Fr. 85.– Kurskosten, Fr. 25.– Essen, Getränke)

Kurs 5012

Italianata!

Probieren Sie sich im Zubereiten einer grossen Auswahl an italienischen Speisen und geniessen Sie die Köstlichkeiten bei einem Glas Wein. Das ist wie Kurzurlaub in Italien. Buon appetito!

Leitung

**Dauer
Kosten
Hinweise**

Maya Lukas, Köchin
Mittwoch, 22. April, 18.00 bis 21.30 Uhr
Fr. 90.– (Fr. 70.– Kurskosten, Fr. 20.– Essen, Getränke)
Schuler Weine sponsort die entsprechenden Weine und stellt diese beim Essen kurz vor.

**SCHULER**
30. JAHRESPROJEKT 2019

Ernährung und Kochen

Kurs 5013

Leitung

Dauer

Kosten

Natur-, Bio- oder Orange-Wein?

Was bedeutet Natur-, Bio-, biodynamischer oder Orange-Wein? An diesem Abend bringen wir mit Theorie und Degustation Ordnung in das Weintypen- und Label-Chaos. Irene Huwyl, Winzerin, WSET Diplomaholder in Wines and Spirits, Weinsensorikerin
Mittwoch, 13. Mai 2020, 19.30 bis 22.00 Uhr
Fr. 70.– (Fr. 45.– Kurskosten, Fr. 25.– für Weine und Häppchen)

Kurs 5014



Leitung

Dauer

Kosten

Hinweise

Fingerfood aus aller Welt

Für einmal auf Teller und Besteck verzichten. Lassen Sie sich in die Welt der Frühlingsrollen, Chicken Saté, Samosas, Wraps usw. einführen und geniessen Sie das unterschiedliche Zusammenspiel von nicht alltäglichen Speisen und Gewürzen.
Maya Lukas, Köchin
Donnerstag, 14. Mai 2020, 18.00 bis 21.30 Uhr
Fr. 90.– (Fr. 70.00 Kurskosten, Fr. 20.00 Essen, Getränke)
Schuler Weine sponsort die entsprechenden Weine und stellt diese beim Essen kurz vor.



SCHULER
ST. JAKOBSKELLEREI 1694

In unseren Events im SCHULER Besucherzentrum erhalten Sie alltagstaugliche Tipps und Tricks zum Umgang mit Wein:

AGENDA: 07.02.2020 Weinkurs II «Weinbau & Vinifikation» | 13.03.2020 Weinkurs III «Weinausbau, Weinfehler, Blinddegustation» | 03.04.20 Wine & Dine 17.04.20 Ladies Wine Night | 24.04.20 Weinkurs IV «Alles rund um den Weingenuss»

Anmeldungen unter fuehrungen@schuler.ch

Ernährung und Kochen

Kurs 5015

Eisenreiche Menüs kochen

Was kann ich aus Sicht der Ernährung gegen Eisen- und Blutmangel machen? Wie kann man Eisen über die Nahrung besser aufnehmen und wo steckt genug Eisen drin? Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin SVDE, kocht mit Ihnen ein eisenreiches Menü und erklärt, worauf man bei der Zubereitung besonders achten muss und welche Kombinationen sinnvoll sind.

Leitung

Erica Bänziger, dipl. Ernährungsberaterin, dipl. Diätassistentin, Kochbuchautorin, Referentin an der Apamed Fachschule für Ernährung

Dauer Kosten

Dienstag, 19. Mai 2020, 18.00 bis 22.00 Uhr
Fr. 110.– (Fr. 85.– Kurskosten, Fr. 25.– Essen, Getränke)

Kurs 5016

Eiskaltes Vergnügen

Im heissen Sommer-Alltag bietet ein Glacé immer eine angenehme Abkühlung. Noch viel besser schmeckt es, wenn die Zutaten im eigenen Garten wachsen oder zumindest in der Gegend produziert wurden. Wir werden verschiedene Glacés und Glacédesserts zubereiten und geniessen.

Leitung Dauer Kosten

Astrid Auf der Maur-Rohrer, Hauswirtschaftslehrerin
Mittwoch, 20. Mai 2020, 18.30 bis 21.30 Uhr
Fr. 90.– (Fr. 70.– Kurskosten, Fr. 20.–Materialkosten)



Gasthaus Schwyzer=Stubli

Das Haus für sagenhafte Geschichte & Gerichte

Di–Fr 11–14 & 18–24 Uhr | Sa 18–24 Uhr | So/Mo auf Anfrage
Riedstr. 3 | Schwyz | 041 811 10 66 | www.schwyzer-stubli.ch

Ein Unternehmen der [InGastronomie AG]

Ernährung und Kochen

Kurs 5017

Heute gehen wir auswärts kochen und essen...

Ein abwechslungsreiches Grill-Menü für Ihre Gäste zubereiten? (Fast) ein Kinderspiel nach diesem Kurs! Der Küchenchef Bruno Steiner verrät Ihnen die notwendigen Tricks.

Leitung

Thomas Räber, inhaber des Rest. Hofmatt, und Bruno Steiner, Küchenchef

Dauer

Freitag, 5. Juni 2020, 18.00 bis 22.00 Uhr

Kosten

Fr 149.– inkl. Essen und Getränke

Hinweise

Zusätzliches Highlight: Sie können eine Person zur Verköstigung Ihrer Kreationen auf ca. 20 Uhr einladen.

Kurs 5018

Mexikanische Küche

Probieren Sie sich im Zubereiten diverser mexikanischer Speisen und geniessen Sie die Köstlichkeiten bei einem Glas Wein. Das ist wie Kurzurlaub in Mexiko.

Leitung

Maya Lukas, Köchin

Dauer

Dienstag, 9. Juni 2020, 18.00 bis 21.30 Uhr

Kosten

Fr. 95.– (Fr. 70.00 Kurskosten, Fr. 25.00 Essen, Getränke)


Landi
S C H W Y Z
G e n o s s e n s c h a f t

Steinbislin 9
6423 Seewen
Telefon 041 811 13 83
info@landischwyz.ch
www.landischwyz.ch

Obst aus der Region

Ernährung und Kochen

Kurs 5019

Wir gehen in die Pilze

Im Theorieteil lernen Sie mehr über Vorkommen, Einteilung, Verarbeitung und Lagerung der Pilze. Unter fachkundiger Anleitung suchen Sie danach im Wald die Pilze, welche Sie beim Grillieren von Pilzwürsten besprechen und kontrollieren.

Leitung

Brigitte Ziltener Gschwend, Pilzkontrolleurin, Pilzverein Einsiedeln

Dauer

Samstag, 5. September 2020, 09.00 bis 14.00 Uhr

Kosten

Fr. 75.– inkl. Grillwürste

R. PRACHOINIG 
\PARKETT \TEPPICHE \BODENBELÄGE

www.prachoinig.ch

Garten, Floristik und Natur

Kurs 7001

Leitung
Dauer
Kosten
Materialkosten

Wer setzt sich ins gemachte Nest?

Winden, schlingen, binden experimentieren. Die verschiedenen Naturmaterialien werden ineinander verarbeitet, bis das Werkstück in sich zusammenhält und ein rundes Nest entsteht.
Isabella Lenzlinger, Floristin
Samstag, 14. März 2020, 09.00 bis 13.00 Uhr
Fr. 70.– exkl. Materialkosten
ca. Fr. 55.00 je nach Anzahl Nester (wird von der Kursleitung eingezogen)

Kosten
Hinweise

Wildbienen im Quartier

Jeder von uns kann dazu beitragen, dem Bienensterben entgegenzuwirken. In wenigen Schritten können Sie zum Bienenretter/ zur Bienenretterin werden und notwendige Futter- und Nistplätze für die kleinen Haustiere in Ihrem Quartier schaffen.

Fr. 65.–

Der Kurs eignet sich auch für Lehrer/innen, die ein Wildbienenprojekt mit ihren Schülern starten wollen. Es wird ein Basis-Set an die Teilnehmer abgegeben.

Leitung

Linda Ender, Erwachsenenbildnerin mit Fokus auf die nachhaltige Sensibilisierung für die Natur

Kurs 7002

Dauer

Wildbienen im Quartier

Montag, 16. März 2020, 19.30 bis 21.30 Uhr

Kurs 7003

Dauer

Wildbienen im Quartier

Montag, 14. September 2020, 19.30 bis 21.30 Uhr

Kurs 7004

Leitung
Dauer
Kosten
Materialkosten

Weidenworkshop – Rankhilfe

Unter Anleitung flechten und formen Sie mit Weiden natürliche Rankgerüste für den Garten oder den Balkon.

Lisa Zbären-Stengel, Korbflechterin

Mittwoch, 18. März 2020, 13.30 bis 17.30 Uhr

Fr. 90.– exkl. Materialkosten

Fr. 30.– pro Arbeit (wird von der Kursleitung eingezogen)

Garten, Floristik und Natur

Kurs 7005

Weidenworkshop – Gartenstecker in Blattform

Mit ungeschälten Weiden werden vorgeformte, wie Blätter aussehende Äste ausgeflochten.

Lisa Zbären-Stengel, Korbflechterin

Donnerstag, 26. März 2020, 13.30 bis 17.00 Uhr

Fr. 90.– exkl. Materialkosten

Fr. 30.– pro Arbeit (wird von der Kursleitung eingezogen)

Leitung

Dauer

Kosten

Materialkosten

Kurs 7006

Weidenworkshop – Flechkugel

Unter Anleitung flechten und formen Sie mit Weiden ein oder zwei Kugeln. Weiden eignen sich hervorragend für wunderschöne, natürliche Dekorationen.

Lisa Zbären-Stengel, Korbflechterin

Mittwoch, 1. April 2020, 13.30 bis 17.30 Uhr

Fr. 90.– exkl. Materialkosten

Fr. 30.– pro Arbeit (wird von der Kursleitung eingezogen)

Leitung

Dauer

Kosten

Materialkosten



KÜNDIG AG
Gartenbau

6438 Ibach / Schwyz
kuendig-baumschulen.ch

Garten, Floristik und Natur

Kurs 7007

Leitung
Dauer
Kosten

«Kräuterbuschen binden» – Brauchtum zu Maria Himmelfahrt

In vielen ländlichen Regionen gilt der 15. August als Auftakt zur wichtigsten Kräutersammelzeit des Jahres. Zur Feier des Tages werden Kräuterbüsche mit zuvor selber gesammelten Kräutern gebunden.

Margrit Steiner-Büeler, Heilpflanzenfrau TEN

Donnerstag, 13. August 2020, 17.30 bis 21.00 Uhr

Fr. 90.– (Fr. 80.– Kurskosten und Fr. 10.– Kursmaterial)

EWS
ELEKTRIZITÄTWERK SCHWYZ AG

**IHR ELEKTROINSTALLATEUR.
IN DER REGION.**

Geschäftsstelle Schwyz

Martin Schuler, Gotthardstrasse 6, 6438 Ibach

041 818 33 80, schwyz@ews.ch

ews.ch

Kreatives Gestalten

Kurs 8001

Handlettering – spielend leicht zu schönen Schriften

Handschriften sind wieder absolut im Trend und an vielen Orten springen uns schön geschriebene Schriftbilder ins Auge. Mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung gelingt dies auch Ihnen.

Leitung

Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG

Dauer

Dienstag, 3. März bis 17. März 2020, 14.00 bis 16.30 Uhr
3-mal, 3.3./10.3./17.3.2020

Kosten

Fr. 220.–

Materialkosten

Fr. 30.– (wird von der Kursleitung eingezogen)

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.

Kosten

Fr. 220.–

Materialkosten

Fr. 20.– (wird von der Kursleitung eingezogen)

Leitung

Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG

Kurs 8002

Handlettering auf verschiedenen Untergründen

Dauer

Dienstag, 24. März bis 7. April 2020, 14.00 bis 16.30 Uhr
3-mal, 24.3./31.3./7.4.2020

Kurs 8003

Handlettering auf verschiedenen Untergründen

Dauer

Dienstag, 12. Mai bis 26. Mai 2020, 18.00 bis 20.30 Uhr
3 -mal, 12.5./19.5./26.5.2020

Kreatives Gestalten

Kosten Materialkosten

Art Clay Silver

Mit Art Clay Silver lässt sich dies einfach umsetzen. Überlegen Sie sich gemeinsam in einer kleinen Gruppe, welche Schmuckstücke Sie verwirklichen wollen, und dann geht es los.

Fr. 120.–

20 Gramm Art Clay Silver sind im Kurspreis inbegriffen. Weiteres Material wie Zirkonia-Steine, Verschlüsse oder mehr Art Clay Silver können Sie bei der Kursleiterin kaufen.

Leitung

Claudia Koller-Inderbitzin

Kurs 8004

Dauer

Art Clay Silver

Dienstag, 10. März 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr

Kurs 8005

Dauer

Art Clay Silver

Dienstag, 14. April 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr

Kurs 8006

Dauer

Art Clay Silver

Donnerstag, 14. Mai 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr

Kurs 8007

Dauer

Art Clay Silver

Donnerstag, 25. Juni 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr



regiomaler
HORAT
schwyz

Bruno Horat
eidg. dipl. Malermeister
Neumattweg 7, 6438 Ibach
079 343 20 14
horat@regiomaler.ch

www.horat.regiomaler.ch

Kreatives Gestalten

Kurs 8008

Facettenreiche Buntpapiere selber herstellen

Tauchen Sie ein in die faszinierenden, jahrhundertalten Techniken der Papiergestaltung und werden Sie an diesem Tag selber zum Buntpapiermacher. Grosses Suchtpotenzial. Marianna Fantelli, Fachlehrerin für Bildnerisches und Technisches Gestalten/Kursleitern

Leitung

Dauer

Kosten

Materialkosten

Donnerstag, 19. März 2020, 9.00 bis 16.30 Uhr

Fr. 185.–

Fr. 30.– (wird von der Kursleitung eingezogen)

Kurs 8009

Bullet Journaling – Agenda erstellen

Sie hatten 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 diese Welt einzutauchen.

Leitung

Dauer

Kosten

Materialkosten

Irene Ulrich, Berufsfachschullehrerin Maler, BBZG

Donnerstag, 26. März bis 09. April 2020, 14.00 bis 16.30 Uhr

3-mal, 26.3./2.4./9.4.2020

Fr. 220.– exkl. Kursunterlagen

Fr. 10.– (wird von der Kursleitung eingezogen)

GOLDSCHMIEDE
BENNO HEINZER



HERRENGASSE 5 6430 SCHWYZ WWW.SCHMUCKSCHWYZ.CH

Kreatives Gestalten

Kosten
Materialkosten

Malen Schritt für Schritt

Bei einem Glas Prosecco besprechen Sie das Bild. Danach geht es 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.

Fr. 100.–

Hochwertige, von der Kursleiterin bespannte, Leinwand in verschiedenen Grössen oder hochwertige Holzplatten, können vor Ort gekauft werden (Fr. 15.– bis Fr. 20.–).

Leitung

Monika Baumeler, dipl. Malatelierleiterin akp

Kurs 8010

Dauer

Malen Schritt für Schritt

Dienstag, 21. April 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr

Kurs 8011

Dauer

Malen Schritt für Schritt

Dienstag, 16. Juni 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr

Kurs 8012

Leitung
Dauer
Kosten
Materialkosten

Lederflechten

Selber geflochtene Lederbänder für den Hals oder am Arm machen viel mehr Freude. An einem Abend kreieren Sie Ihr eigenes Flechtband und/oder einen Schlüsselanhänger mit Verschluss aus echtem Silber.

Sarah Elsener, Innendekorateurin

Dienstag, 12. Mai 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr

Fr. 75.–

Individuell, ca. Fr. 100.– (wird von der Kursleitung eingezogen)

Kreatives Gestalten

Kurs 8013

Ein Buch von A-Z selber binden

Unter fachkundiger Anleitung nimmt Ihr Buch Schritt für Schritt Form an. Freuen Sie sich am zweiten Kurstag das eigene Buch in den Händen zu halten, das Sie, oder eine beschenkte Person, als Skizzen-, Rezept- oder Tagebuch begleiten wird.

Leitung

Marianna Fantelli, Fachlehrerin für Bildnerisches und Technisches Gestalten/Kursleitern

Dauer

Donnerstag, 14. Mai 2020, 9.00 bis 16.30 Uhr und Freitag, 15. Mai 2020, 9.00 bis 13.00 Uhr

Kosten

Fr. 245.–

Materialkosten

ca. Fr. 50.– (wird von der Kursleitung eingezogen)

Kurs 8014

Ocarina-Baukurs

An diesem Samstag bauen Sie Ihre eigene/n Flöte/n aus Ton in gewünschter Grösse und Stimmung und mit individueller Verzierung – jede mit einem einzigartigen, warmen Klang. Auch ohne Musikkennntnisse können Sie damit intuitiv spielen oder Lieder spielen lernen.

Leitung

Jasmina Meier, Heilpädagogin, Ocarinabauerin, www.ocarina-atelier.ch

Dauer

Samstag, 16. Mai 2020, 9.00 bis 18.00 Uhr
(1 Std. Mittag 12.00 bis 13.00 Uhr)

Kosten

Fr. 265.–

Materialkosten

Ca. Fr. 45.– (Material, Kursheft, Nachbearbeitung der Ocarinas durch die Kursleitung) plus Fr. 7.– Versand / wird von der Kursleitung eingezogen

Gutscheine von der FFS Erwachsenenbildung – immer ein praktisches, sinnvolles Geschenk

Individuell Beiträge zusammenstellen oder für einen bestimmten Kurs einen Gutschein ausstellen lassen.



Kleidung, Mode und Schönheit

Kurs 9001

Originale Fasnachtskleider nähen

Wollen Sie an der nächsten Fasnacht im eigenen Original-Fasnachtskostüm wie Hudi, Bajass, Alter Herr, Zigeuner, Domino oder Blätz in der Rott mitnüsseln? In diesem Kurs können Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre individuellen originalen Fasnachts-Gwändli der verschiedenen Gemeinden schneiden.

Leitung

Rita Steiner-Heinzer, Schneiderin, Schnitttechnikerin

Dauer

Mittwoch, 18. März bis 27. Mai 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr
7-mal, 18.3./1.4./8.4./15.4./13.5./20.5./27.5.2020

Kosten

Fr. 270.–

Nähatelier – persönlich und individuell

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

Leitung

Rita Steiner-Heinzer, Schneiderin, Schnitttechnikerin

Kurs 9002

Nähatelier – persönlich und individuell

Dauer

Montag, 23. März bis 15. Juni 2020, 08.00 bis 11.00 Uhr
8-mal, 23.3./30.3./6.4./20.4./18.5./25.5./8.6./15.6.2020

Kosten

Fr. 270.–

WERNER

MODE

IHRE MODEWELT IN SCHWYZ

werner-mode.ch



Kleidung, Mode und Schönheit

Kurs 9003

Dauer

Kosten

Nähatelier – persönlich und individuell

Montag, 23. März bis 15. Juni 2020, 14.00 bis 17.00 Uhr
8-mal, 23.3./30.3./6.4./20.4./18.5./25.5./8.6./15.6.2020
Fr. 270.–

Kurs 9004

Dauer

Kosten

Nähatelier – persönlich und individuell

Donnerstag, 26. März bis 18. Juni 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr
8-mal, 26.3./2.4./16.4./23.4./14.5./28.5./4.6./18.6.2020
Fr. 270.–

Leitung

Alice Inderbitzin-Gisler, Damenschneiderin

Kurs 9005

Dauer

Kosten

Nähatelier – persönlich und individuell

Dienstag, 31. März bis 2. Juni 2020, 8.00 bis 11.00 Uhr
8-mal, 31.3./7.4./14.4./22.4./12.5./19.5./26.5./2.6.2020
Fr. 270.–

Leitung

Margrit Rickenbacher, Damenschneiderin, Schnitttechnikerin

Kurs 9006

Dauer

Kosten

Nähatelier – persönlich und individuell

Mittwoch, 25. März bis 24. Juni 2020, 14.00 bis 17.00 Uhr
10-mal, 25.3./1.4./8.4./15.4./22.4./13.5./3.6./10.6./17.6./
24.6.2020
Fr. 395.–

Kurs 9007

Dauer

Kosten

Nähatelier – persönlich und individuell

Montag, 30. März bis 22. Juni 2020, 19.00 bis 22.00 Uhr
8-mal, 30.3./6.4./20.4./11.5./18.5./8.6./15.6./22.6.2020
Fr. 340.–

Kleidung, Mode und Schönheit

Kurs 9008

Kleidungsstück kopieren und nähen

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. Danach nähen Sie Ihr Lieblingskleid.

Leitung

Alice Inderbitzin-Gisler, Damenschneiderin

Dauer

Dienstag, 31. März bis 19. Mai 2020, 13.30 bis 16.30 Uhr
6-mal, 31.3./7.4./14.4./22.4./12.5./19.5.2020

Kosten

Fr. 235.–

wohnform

Neue Kurse
entdecken:
im Lounge-Sessel
«Lady» von Cassina
bei Wohnform
Tschümpferlin AG
wohn-form.ch



Haushaltleiterin / Haushaltleiter

Kurs 9901

Haushaltleiterin – Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis

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).

Dauer

Freitag, 21. August 2020 bis Freitag, ca. 1. Juli 2022, 8.45 bis 16.45 Uhr

Kosten

Fr. 9990.– inkl. Kursmaterial
(Finanzierung durch Bund nach der eidg. Prüfung ca. 50 %.
Siehe auch <https://www.sbf.admin.ch/sbf/de/home/bildung/hbb/bundesbeitraege/absolvierende.html>)

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 www.ffi-schwyz.ch/hl oder rufen Sie uns an.

Kurs 9901a

Haushaltleiterin – Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis – Infoabend

Dauer

Mittwoch, 22. Februar 2020, 19.00 bis 21.00 Uhr.

Kurs 9901b

Haushaltleiterin – Haushaltleiter mit eidg. Fachausweis – Infoabend

Dauer

Mittwoch, 20. April 2020, 19.00 bis 21.00 Uhr

MEDIA + PRINT
TRINER

Nachhaltigkeit
sozial
drucken
ökonomisch
ökologisch
klimaneutral
Ausgleich der entstandenen CO₂-Emissionen
Briefpapier
nachhaltige Entwicklung
sozial, ökologisch und ökonomisch
CO₂-Ausgleich

Triner AG | Schmiedgasse 7 | 6431 Schwyz | www.triner.ch

In *Schwyz* zuhause.



Dienstzweige

Jahresprogramm 2020

ffs Kindertreff

erläube, entdecke, erfahre

Andrea Küttel 079 516 18 80
kindertreff@ffs-schwyz.ch



Achtung

Versicherung ist für jeden Anlass Sache der Teilnehmenden.

Mittwoch, 29. Januar 2020

Besuch der Maskengarderobe, Schwyz
Franziska Bruhin 078 614 18 14

Mittwoch, 5. Februar 2020

Kinderkochkurs, Schwyz
Nathalie Weibel 079 321 53 38

Mittwoch, 25. März 2020

Schoggi-Osterhasen selber machen
Bäckerei Lüönd, Seewen
Raffaella Vanoli 079 336 59 10

Mittwoch, 22. April 2020

Besuch im Bouldergraden, Arth
Evelyne Neuhaus 079 332 00 46

Samstag, 16. Mai

Feuerwehranlass, Schwyz
Yvonne Pfarr 079 412 37 52

Samstag, 20. Juni 2020

«Über Stock und Stein mit dem Bike»
mit VC Ibach, Ingenbohrwald
Tamara Inderbitzin 079 327 25 65

September 2020

„Mier gönd is Höllloch“, Muotathal
Miriam Huwyler 076 565 26 11

Mittwoch, 28. Oktober 2020

„Chlefele, Bäsälä und Löffele»
mit Röbi Kessler, Schwyz
Andrea Küttel 079 516 18 80

November 2020

Sparkassemärlä, Schwyz
Simone Mettler Itin 079 361 39 05

Freitag, 4. Dezember 2020

Märlizauber im Lichtermeer, Schwyz
Regula Klinger-Graf 076 472 61 50 079
377 53 02

ffs Kinderparadies

Steistegstrasse 5, Schwyz
Hütendienst für Kinder von
2 1/2 bis 5 Jahren.
Mi 08:45 – 10:45 Uhr
(ausgenommen Schulferien)
Jacqueline Betschart 079 375 95 73
kinderparadies@ffs-schwyz.ch

ffs Kerzenatelier

Storchengasse, Schwyz
Kerzenziehen für Gross und Klein
Mitte November bis Mitte Dezember
Claudia Peter 041 811 84 42
kerzenatelier@ffs-schwyz.ch

ffs Spielgruppe Wirbelwind

Steistegstrasse 5, Schwyz
Spielgruppe für Kinder ab 2 1/2 Jahren.
Dienstag und Donnerstag.
Sibylle Z'graggen 041 820 25 61
spielgruppe@ffs-schwyz.ch

ffs Mittagsclub

Treffpunkt der Senioren am ersten
und dritten Donnerstag im Monat
zum gemeinsamen Mittagessen.
Informationen in der lokalen
Tagespresse. Jahresprogramm zum
Ausdrucken auch unter www.ffs-schwyz.ch/dienstzweige/ffs-mittagsclub/
Maria Ulrich-Kessler 041 811 44 54
mittagsclub@ffs-schwyz.ch

ffs Autodienst

Autodienst für Senioren, Kranke,
Kinder sowie Mitmenschen mit
eingeschränkt. Mobilität aus den Gem.
Schwyz, Brunnen und Umgebung.
Bitte zwei Tage vorher anmelden
Claudia Peter 041 811 84 42
Sabine Eberhard 041 810 17 43
autodienst@ffs-schwyz.ch

ffs Kinderkleiderbörse

Gottthardstrasse 115, Ibach
Mi 09:00 – 11:00/14:00 – 17:00 Uhr
Fr 14:00 – 17:00 Uhr
1. Samstag im Monat 10:00 – 12:00 Uhr
(nur Verkauf, keine Warenannahme)
Sportartikelbörse im 3./4. Nov. 2020
Heidi Strüby 041 810 06 02
Oder während Öffnungszeiten:
Tel 078 893 99 49)
kinderkleiderboerse@ffs-schwyz.ch

ffs Ludothek

Steistegstrasse 5, Schwyz
Ausleihe von Spielen und Spielgeräten.
Mi 13:30 – 15:30 Uhr,
Fr 15:30 – 17:30 Uhr
(ausgenommen Schulferien)
Yvonne Kleber 079 932 81 09
(während Öffnungszeiten)
ludothek@ffs-schwyz.ch

FFS Mittagsclub

Träffe zum Ässe



Jahresprogramm 2020

zäme esse und gmüetlich ha



09. Januar	Acherhof	041 818 32 32
23. Januar	Schützenhaus	041 811 10 52
06. Februar	Wysses Rössli	041 811 19 22
20. Februar	Alpina	041 811 31 61
05. März	MythenForum	041 818 60 50
26. März	Schützenhaus	041 811 10 52
02. April	Wysses Rössli	041 811 19 22
16. April	Acherhof	041 818 32 32
07. Mai	Alpina	041 811 31 61
28. Mai	Schützenhaus	041 811 10 52
04. Juni	MythenForum	041 818 60 50
18. Juni	Acherhof	041 818 32 32
02. Juli	Ausflug	
Sommerferien		
13. August	Wysses Rössli	041 811 19 22
03. September	Schützenhaus	041 811 10 52
17. September	Acherhof	041 818 32 32
01. Oktober	MythenForum	041 818 60 50
15. Oktober	Lotto Schützenhaus	041 811 10 52
05. November	Acherhof	041 818 32 32
19. November	MythenForum	041 818 60 50
03. Dezember	Acherhof	041 818 32 32
17. Dezember	Schützenhaus	041 811 10 52

Um **11.30 Uhr** wird jeweils das Mittagessen serviert.

Die **Stammgäste** müssen sich bei Verhinderung im Restaurant abmelden.

Die **sporadisch Teilnehmenden** müssen sich im Restaurant direkt anmelden.

Leitung: Maria Ulrich-Kessler, Rickenbachstrasse 187, 6432 Rickenbach, 041 811 44 54

Freiwillig für Schwyz