

ffs Erwachsenenbildung

Kursprogramm 2. Halbjahr 2025



BILDUNG FÜR LEBEN UND FREIZEIT



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

www.ffs-schwyz.ch/eb



Purer Genuss



Sushi – zubereiten und geniessen

Fr 22.8. | 19:00 - 21:30 Uhr | Kurs 1125

Würste herstellen – wie geht das?

Do 04.9. | 19:00 - 21:30 Uhr | Kurs 1121

Steamerkurse

Alltagsküche

Do 04.9. | 18:30 - 22:00 Uhr | Kurs 1167

Herbstmenü

Do 11.9. | 18:30 - 22:00 Uhr | Kurs 1119

Omega-3 & Co – Öle des Lebens

Mi 10.9. | 18:30 - 21:30 Uhr | Kurs 1203

Sporternährung - optimieren Sie Ihr Training

Do 11.9. | 18:30 - 20:30 Uhr | Kurs 1217

Kochen und geniessen in Achtsamkeit

Fr 19.9. | 18:00 - 22:00 Uhr | Kurs 1177

Glutenfreies Backen

Sa 20.9. | 09:00 - 13:00 Uhr | Kurs 1145

Leckere Gerichte im Glas zum Mitnehmen

Di 23.9. | 18:30 - 22:00 Uhr | Kurs 1219

Asiatische Küche – schweizerisch umgesetzt

Do 16.10. | 18:30 - 22:00 Uhr | Kurs 1161

Heilsames Essen - den Körper stärken

Sa 18.10. | 10:00 - 13:30 Uhr | Kurs 1222

Weinreise durch Italien

Do 23.10. | 19:00 - 22:00 Uhr | Kurs 1134

Natives Olivenöl Extra - Vielfalt entdecken

Sa 25.10. | 10:00 - 11:30 Uhr | Kurs 1220

Thermomix® Kurse

Brot backen

Do 23.10. | 18:30 - 21:30 Uhr | Kurs 1221

Weihnachtsmenü

Do 13.11. | 18:30 - 22:00 Uhr | Kurs 1178

Gefüllte Teigtaschen rund um die Welt

Fr 24.10. | 18:30 - 22:00 Uhr | Kurs 1179

Italienische Köstlichkeiten mit Thermomix®

Mi 29.10. | 18:30 - 22:00 Uhr | Kurs 1151

Kochkurs Herbstgenüsse

Do 30.10. | 18:30 - 22:00 Uhr | Kurs 1162

Geschenke aus der Küche

Do 06.11. | 19:00 - 22:00 Uhr | Kurs 1148

Fettabbau gezielt an Bauch und Beinen: Mythos oder Realität?

Fr 07.11. | 18:30 - 20:30 Uhr | Kurs 1218

Do 11.12. | 18:30 - 20:30 Uhr | Kurs 1223

Weihnachtsmenü: Vorbereiten und brillieren

Fr 28.11. | 18:30 - 22:30 Uhr | Kurs 1117

Geschenke aus der Küche - im Tandem mit Kind

Sa 13.12. | 08:30 - 11:30 Uhr | Kurs 1168

Sa 13.12. | 14:00 - 17:00 Uhr | Kurs 1166

Bewegung und Fitness

Fortlaufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich, verpasste Lektionen können nachgeholt werden.



Pilates

Pilates bei Sigrid

Montags | 19:00 - 20:00 Uhr | Kurs 1302

Pilates bei Nathalie

Mittwochs | 17:30 - 18:30 Uhr | Kurs 1301

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga bei Martin

Montags | 17:45 - 18:45 Uhr | Kurs 1364

Donnerstags | 19:00 - 20:00 Uhr | Kurs 1365

Hormon Balance Yoga bei Marion

Dienstags | 17:30 - 18:30 Uhr | Kurs 1335

Fitness Fusion bei Brigitte

Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer

Mittwochs | 19:15 - 20:15 Uhr | Kurs 1357

Mittwochs | 18:00 - 19:00 Uhr | Kurs 1361

Feldenkrais bei Erika

Mittwochs | 08:30 - 09:30 Uhr | Kurs 1331

Donnerstags | 17:15 - 18:15 Uhr | Kurs 1330

Yoga

Yoga bei Kamila

Donnerstags | 08:45 - 09:45 Uhr | Kurs 1316

Donnerstags | 10:00 - 11:00 Uhr | Kurs 1317

Yoga bei Sonja

Donnerstags | 17:30 - 18:30 Uhr | Kurs 1323

Donnerstags | 18:45 - 19:45 Uhr | Kurs 1324

Qigong bei Heidi

Freitags | 18:00 - 19:00 Uhr | Kurs 1341

Brauchtum und Kultur



Jodeln – holen Sie mehr aus sich raus

Aufbaukurs

13x | Di 19.8. - 09.12. | 18:00 - 19:30 | Kurs 3102

Alphorn – Schnupperkurs

Fr 05.9. | 19:00 - 20:00 Uhr | Kurs 3109

Holz-Edelweiss schnitzen

Sa 06.9. | 13:30 - 17:30 Uhr | Kurs 4155

Hölloch in Muotathal

Kurzführung mit Höhlenraclette

Sa 08.11. | 17:30 - 20:45 Uhr | Kurs 4146

Einsteigertour mit Höhlenraclette

Sa 06.12. | 16:30 - 20:45 Uhr | Kurs 4153

Sagen am Feuer mit Fondue Plausch

Eintauchen in die Schwyzer Sagenwelt

Mi 12.11. | 19:00 - 22:00 Uhr | Kurs 3110

Do 13.11. | 19:00 - 22:00 Uhr | Kurs 3111

Wohlbefinden: Gesundheit und



Ein Zuhause zum Wohlfühlen

Grundkurs Innenarchitektur

4x | Di 02.9. - 23.9. | 18:30 - 21:00 | Kurs 1485

Mediale Fähigkeiten entdecken und erkunden

Entwicklung der feinstofflichen Wahrnehmung

5x | Mi 03.9. - 03.12. | 19:30 - 21:00 | Kurs 1455

Reiki

Schnupperabend

Mo 22.9. | 19:00 - 21:00 | Kurs 7419

Level 1

6x | Mi 22.10. - 03.12. | 19:00 - 20:30 | Kurs 7420

Reiki Lounge

3x | Mi 17.9. - 17.12. | 19:00 - 20:30 | Kurs 7460

Homöopathie für ein starkes Immunsystem - ONLINE

Mi 24.9. | 19:30 - 21:00 | Kurs 1460

Astrologische Psychologie

Die geistigen Planeten und ihre Kräfte

3x | Di 14.10. - 28.10. | 18:30 - 20:30 | Kurs 1509

Freier Nacken

Nacken, Schultern, Becken und Kopf

Fr 17.10. | 19:00 - 21:00 | Kurs 1498

Meditation - Im Alltag Ruhe finden

10x | Fr 17.10. - 19.12. | 17:45 - 18:45 | Kurs 1432

Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR-Kurs „Gesund durch Meditation“

9x | Sa 18.10. - 13.12. | div. Zeiten | Kurs 1403

Erste Hilfe - Auffrischkurs

Notfallsituationen souverän meistern

Di 21.10. | 19:00 - 22:00 | Kurs 1503

Der innere Arzt - TCM Vortrag

Gesundheit & Selbstbewusstsein

Mi 22.10. | 19:00 - 21:30 | Kurs 1461

Die Geheimnisse der weiblichen Lust

Fr 24.10. | 19:00 - 21:30 | Kurs 1473

Ein starkes Immunsystem, ganz natürlich

Di 04.11. | 19:30 - 21:00 | Kurs 1405

BTrue Methode

Blockaden lösen durch Berührung

Sa 08.11. | 09:00 - 16:00 | Kurs 1418

Kakao Erlebnismittag

Herzenswärme und Genuss

Erdender Kakao trifft auf sanfte Klänge

Sa 08.11. | 14:00 - 17:00 | Kurs 1496

Gesichtsyoga - natürliche Schönheit erhalten

So 09.11. | 10:00 - 15:00 | Kurs 1511



Persönlichkeitsentwicklung



Easy Detox - Leitfaden für zu Hause

Di 11.11. | 18:30 - 21:30 | Kurs 1512

Homöopathie für Stressabbau und inneres Gleichgewicht

Mi 12.11. | 19:30 - 21:00 | Kurs 1443

Astrologie und Energiemanagement

Wie haushalte ich mit meiner Energie?

Di 18.11. | 19:00 - 21:00 | Kurs 1513

Tantra Meditation

Ankommen und eintauchen

Fr 21.11. | 19:00 - 21:00 | Kurs 1495



Jin Shin Jyutsu - Die Kunst der Selbstheilung

Grundlagen

Sa 22.11. | 09:00 - 16:30 | Kurs 1420

Tarot - Eine Sprache zur Selbsterkenntnis

Kartenlegen - Grundkurs

3x | Di 25.11. - 09.12. | 19:00 - 21:30 | Kurs 1484

Die Chakren - Einführung in die Energiezentren des Körpers

Aktivierung - von der Wurzel bis zur Krone

2x | Sa 29.11. & So 30.11. | Einzelne Termine auf Webseite | Kurs 1487

Minimalistisch Wohnen - weniger ist Mehr!

Mit weniger Besitz ein gemütliches Zuhause

2x | Do 04.12. - 11.12. | 19:00 - 21:00 | Kurs 1486

Lenormand Kartenlegung

Die Grundbedeutung der einzelnen Karten

Sa 13.12. | 09:00 - 16:00 | Kurs 1510

Publikumsvorträge Spital Schwyz



Sport & Fitness im Alter

Die Lebensqualität verbessern

Mi 10.9. | 18:30 - 20:00 Uhr | Kurs 1514

Palliative Care: Vielfältige Wege der Begleitung

Welche Unterstützung passt zu meiner Situation

Mi 15.10. | 18:30 - 20:00 Uhr | Kurs 1515

Die narbenlose Chirurgie in der Gynäkologie

Gestern, heute und morgen

Mi 19.11. | 18:30 - 20:00 Uhr | Kurs 1516

Rund um die Prostata in 60 Minuten

Di 02.12. | 18:30 - 20:00 Uhr | Kurs 1517

Eltern und Familie



Babysitting - Kurs SRK für Teenager

zusammen mit dem Schweiz. Roten Kreuz
2x | Mi 27.8. & Sa 30.8. | div. Zeiten | Kurs 5301
2x | Mi 15.10. & Sa 18.10. | div. Zeiten | Kurs 5302

Nikotin-Durchblick ONLINE, KOSTENLOS

Überblick zu neuen Nikotinprodukten

Di 16.9. | 17:15 - 18:00 | Kurs 5129

Vertiefungsworkshop ONLINE

Do 13.11. | 12:30 - 13:15 | Kurs 5143

Die Lösung des Problems ist einfach – Reden!*

Konstruktiv und wertschätzend streiten lernen
Mi 03.9. | 19:00 - 21:30 | Kurs 5149

Grenzen setzen ohne schimpfen*

Sa 06.9. | 09:00 - 11:30 | Kurs 5132

Mein? Dein?... Teilen will gelernt sein*

Mo 08.9. | 19:00 - 21:00 | Kurs 5145

Psychische Gesundheit durch leidenschaftliche Gefühle*

Ein konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
2x | Mo 15.9. & 22.9. | 19:00 - 21:00 | Kurs 5147

*Bei allen markierten Elternbildungskursen übernimmt die Gemeinde Schwyz die Kurskosten für Erziehungsberechtigte wohnhaft in der Gemeinde Schwyz.

Und plötzlich bleibt die Tür zu! Der Umgang mit dem Jugendzimmer*

Autonomie und Privatsphäre
Do 16.10. | 19:00 - 21:00 | Kurs 5148 (Pfäffikon)
Mi 22.10. | 19:00 - 21:00 | Kurs 5150 (Goldau)

Selbstverteidigung für Mädchen

(13- bis 16-jährig)
3x | Sa 18.10. - 01.11. | 09:00 - 11:30 | Kurs 5315

Sieben Sicherheiten, die wir brauchen

Mi 22.10. | 19:00 - 20:00 | Kurs 5146

Jugendliche durch die Phase von Ausgang und Partys begleiten*

Mi 29.10. | 18:30 - 21:00 | Kurs 5131

Schwyzer Elternbildungstag

Der Workshop-Morgen in Goldau
Sa 8.11. | 08:15 - 14:00 Uhr | Kurs 5400



Alle Kursinformationen und Kursanmeldung unter www.ffi-schwyz.ch/eb

Jubiläumstag 13. Sept. 2025



Info &
Anmeldung



Die FFS Erwachsenenbildung Schwyz und der Verein FFS feiern am Samstag, 13. September 2025 ihr Jubiläum mit **kostenlosen Kursen, Vorträgen, Führungen** und weiteren Aktivitäten für Sie. **Machen Sie mit und feiern Sie mit uns!**

Anmeldung erforderlich, sofern nicht anders vermerkt. Die Anzahl Plätze pro Kurs ist beschränkt.

ffs-schwyz.ch/60jahre

KURSE Bewegung, Fitness

Yoga

08:30 - 09:30 Uhr | Kurs 8107

14:45 - 15:45 Uhr | Kurs 8109

Pilates

09:45 - 10:45 Uhr | Kurs 8108

Fitness Fusion

11:00 - 12:00 Uhr | Kurs 8101

13:30 - 14:30 Uhr | Kurs 8102

Jin Shin Jyutsu – Schnuppernachmittag

13:30 - 16:30 Uhr | keine Anmeldung nötig

Qigong

16:00 - 17:00 Uhr | Kurs 8110

KURSE Kreatives, Backen

Bienenwachs-Kerzen herstellen

09:00 - 12:00 Uhr | keine Anmeldung nötig

Windlicht mit Blumenkranz

09:00 - 09:45 Uhr | Kurs 8113

10:00 - 10:45 Uhr | Kurs 8114

11:00 - 11:45 Uhr | Kurs 8115

Handlettering «Jetzt wird's bunt!»

13:30 - 15:00 Uhr | Kurs 8111

15:30 - 17:00 Uhr | Kurs 8112

Klassische Torten selbst gemacht

08:30 - 11:30 Uhr | Kurs 8121

13:30 - 16:30 Uhr | Kurs 8122

RUNDGÄNGE UND SCHNITZELJAGD

Energie-, Baum- und Kräuterspaziergang

09:45 - 11:15 Uhr | Kurs 8106

Sagenführung durch Schwyz

10:00 - 11:30 Uhr | Kurs 8104

13:30 - 15:00 Uhr | Kurs 8105

Schnitzeljagd für Kinder

09:00 - 11:00 Uhr | Kurs 8119

13:30 - 15:30 Uhr | Kurs 8120

VORTRÄGE – IM MYTHENFORUM

Ingwer, Zimt & Chabisblatt - Hausmittel einfach und effizient anwenden

08:30 - 10:00 Uhr | Kurs 8116

Genuss statt Verzicht – Wie die richtige Ernährung Krankheiten vorbeugen kann

10:30 - 12:00 Uhr | Kurs 8117

Auch super Eltern brauchen Pausen

13:30 - 15:00 Uhr | Kurs 8118

DIVERSES (keine Anmeldung nötig)

Verein FFS am Wochenmarkt Schwyz, mit Kinderfahrzeugen / Spielen aus der Ludothek ca 8:30 - 11 Uhr (nur bei trockenerer Witterung)

Lotto im FFS Festzelt an der Laubstrasse

14:00 - 15:00 Uhr | keine Anmeldung nötig

Im Festzelt über Mittag Bratwurst vom Grill, von 13:30 - 16:30 Uhr Kaffee & Kuchen.

Jubiläums-Informationen und -Anmeldung unter www.ffi-schwyz.ch/60jahre

Handarbeit und Kreatives



Nähateliers in Schwyz bei Vreni & Alice

Erarbeiten Sie Ihr individuelles Kleidungsstück

Montags | 08:00 - 11:00 | Kurs 2102

Montags | 13:30 - 16:30 | Kurs 2104

Donnerstags | 18:30 - 21:30 | Kurs 2106

Nähateliers in Pfäffikon bei Margrit

Montags | 19:00 - 22:00 | Kurs 2121, 2124

Dienstags | 14:00 - 17:00 | Kurs 2122, 2125

Intensiv Original Fasnachts-Bajazzomaitli/-buob nähen

7x | Mi 20.8. - 22.10. | 13:30 - 17:00 | Kurs 2137

Malworkshop - drei Lebensthemen

3x | Sa 30.8. - 18.10. | 14:00 - 16:30 | Kurs 2348

MTB/E-MTB Werkstatt Workshop

Notfall-Reparaturen auf dem Trail

Fr 05.9. | 18:30 - 21:00 | Kurs 2332

Grundkurs an der Töpfer-Drehscheibe

3x | Di 09.9. - Mi 15.10. | 18:30 - 21:30 | Kurs 2381

3x | Di 14.10. - Mi 29.10. | 18:30 - 21:30 | Kurs 2382

Original Fasnachtskleider nähen

7x | Mo 13.10. - 24.11. | 18:30 - 21:30 | Kurs 2107

Herbstinstallation - frei hängend

Neu zusammengefügt und arrangiert

Sa 20.9. | 09:00 - 15:00 | Kurs 2384

Handlettering

Grundkurs - Brushlettering

Fr 17.10. | 13:30 - 16:00 | Kurs 2346

Grundkurs - Fake Calligraphy und Druckschrift verändern

Fr 17.10. | 09:00 - 11:30 | Kurs 2363

Handlettering Tafelgestaltung

Sa 18.10. | 09:00 - 17:00 | Kurs 2380

Weihnachtskarten mit Glitzer-Aquarell-Technik

Sa 29.11. | 08:00 - 12:00 | Kurs 2336

Reparaturen im Haushalt leicht gemacht

Nehmen Sie es selbst in die Hand

Sa 01.11. | 10:00 - 17:00 | Kurs 2324

Schreinerkurs für Frauen

So 02.11. | 10:00 - 17:00 | Kurs 2312

Die Geschichte(n) deines Lebens schreiben

Sinn-Spuren im Leben entdecken und hinterlassen

2x | Mi 05.11. & 19.11. | 18:30 - 21:30 | Kurs 2383

Edelstein-Kraftkette - individuell & einzigartig

Do 06.11. | 19:00 - 21:00 | Kurs 2385

Klangschalen-Massage

Fr 21.11. | 19:00 - 22:00 | Kurs 2201

Handpan - Workshop für Einsteigende

Sa 29.11. | 13:30 - 16:30 | Kurs 2205

Tiefste Wünsche malerisch ausdrücken

Sa 29.11. | 14:00 - 16:30 | Kurs 2371

Gesellschaft und Wirtschaft



Meetings erfolgreich abhalten

Fr 19.9. | 18:30 - 21:30 | Kurs 7434

KI – Künstliche Intelligenz

Bilder und Videos einfach erstellen

Mi 10.9. | 18:30 - 21:30 | Kurs 6305

Mi 24.9. | 18:30 - 21:30 | Kurs 6303

Di 21.10. | 13:30 - 16:30 | Kurs 6310

KI-Assistenten im Betrieb nutzen

Mi 29.10. | 18:30 - 21:30 | Kurs 6304

ChatGPT - Einführung

Mi 05.11. | 18:30 - 21:30 | Kurs 6308

Individuelle Pensionsplanung

3x | Mo 13.10. - 27.10. | 19:00 - 21:15 | Kurs 7401

Der Körper kommuniziert mit

Die Geheimnisse der Körpersprache

Fr 17.10. | 18:30 - 21:30 | Kurs 7417

Gedanken, die Superkraft in Dir

Mit fokussierten Gedanken das Leben gestalten

Vortrag (Schnuppergelegenheit)

Di 28.10. | 19:00 - 21:30 | Kurs 7415

Kurs (der Vortrag gehört zum Kurs)

3x | Di 28.10. - Sa 15.11. | Div. Zeiten | Kurs 7416



Planen Sie Ihre Website

Kundschaft gewinnen, Umsatz steigern

Planungskurs für Einsteigende

2x | Sa 08.11. & 15.11. | 09:00 - 12:00 | Kurs 6307

Narzissmus und Mobbing wirken wie Gift

Ein Vortrag zur Sensibilisierung

Fr 14.11. | 19:00 - 20:30 | Kurs 7430

Der Weg zum perfekten Farbkonzept in Innenräumen

3x | Di 18.11. - 02.12. | 18:30 - 21:00 | Kurs 1501

Finanzen selbst in die Hand nehmen – für Frauen

Investieren, Vermögen aufbauen, vorsorgen

Mi 19.11. | 18:30 - 21:00 | Kurs 7459

Die Verstorbenen leben unter uns

Sa 22.11. | 13:00 - 17:00 | Kurs 7458

Cyberbedrohungen – schützen Sie sich effektiv und wirksam

Betrugsversuche per E-Mail, Webseite,

QR-Code und Smartphone vermeiden

Do 04.12. | 18:30 - 21:30 | Kurs 6309

MICROSOFT OFFICE UND WINDOWS

Excel 2024/365

Grundkurs Tabellenkalkulation *

3x | Do 04.12. - 18.12. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6101

Aufbaukurs: Tabellen formatieren

2x | Di 09.9. - 16.9. | 17:45 - 19:15 | Kurs 6107

Aufbaukurs: Rechnen mit Formeln und Funktionen

5x | Di 14.10. - 18.11. | 17:45 - 19:15 | Kurs 6112

Aufbaukurs: Diagramme erstellen

3x | Di 25.11. - 09.12. | 17:45 - 19:15 | Kurs 6117

Windows Grundkurs *

4x | Do 04.9. - 25.9. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6105

Word 2024/365

Grundkurs Textverarbeitung *

3x | Do 16.10. - 30.10. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6102

Fortsetzung Grundkurs

4x | Do 06.11. - 27.11. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6128

Microsoft Teams Grundkurs *

3x | Di 28.10. - 18.11. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6104



NEUE MEDIEN, GRAFIK UND WEBSITE

Outlook - Organisation und Zeitmanagement

4x | Do 04.9. - 25.9. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6119

Foto-Verwaltung mit Adobe Elements Organizer

2x | Mi 17.9. & 24.9. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6116

ChatGPT (Künstliche Intelligenz) Einführungskurs

2x | Di 14.10. & 21.10. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6129

Eigene Website mit WordPress erstellen

7x | Mi 29.10. - 10.12. | 17:45 - 20:00 | Kurs 6103

Social Media (Facebook, X, Snapchat)

2x | Mi 12.11. & 19.11. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6125

One Note Grundkurs *

3x | Mo 24.11. - 15.12. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6108

* Kant. Bildungsgutschein von Fr. 500.– anrechenbar. Infos: www.besser-jetzt.ch

Natur und Nachhaltigkeit



Pilz-Exkursion

Pilze erkennen mit dem Pilzexperten
So 24.8. | 08:30 - 11:30 | Kurs 4150

Naturwesen erleben

2x | Sa 06.9. & So 07.9. | 09:00 - 17:00 | Kurs 4142

Wildsamen und eine wilde Salbe

sammeln – zubereiten – geniessen
So 07.9. | 13:30 - 17:00 | Kurs 4156

Waldbaden – Shinrin Yoku

Tagesretreat im Herbstwald

Sa 18.10. | 09:30 - 15:30 | Kurs 4157

Waldbaden zum Adventsbeginn

So 30.11. | 13:35 - 16:30 | Kurs 4158



Räuchern in den Rauh Nächten

Räuchern, Innenschau, Frau Holle und die
Wilde Jagd...

So 16.11. | 15:00 - 17:30 | Kurs 4141

Die Heilkraft der Kälte

Eis- / Winterbaden im Vierwaldstättersee

2x | Mi 26.11. & So 30.11. | div. Zeiten | Kurs 4126

Kältewandern – gesund und sicher

2x | Mi 26.11. & So 30.11. | div. Zeiten | Kurs 4154

Kursinfos und Kursanmeldung jetzt unter www.ffi-schwyz.ch/eb



Unsere Bildungspartner:



Die FFS Erwachsenenbildung ist ein Leistungspartner des Kantons Schwyz, des Bezirks Schwyz, der Gemeinde Schwyz sowie verschiedener weiterer Gemeinden. Zusätzlich unterstützen folgende Sponsoren den Druck dieses Kursprogramms:

