

## Heilsames Essen - den Körper stärken beim Kochen

**DATUM** 18.10.2025  
**ZEIT** 1 x Sa 10:00 - 13:30  
**ORT** Schulhaus Rubiswil C,  
Rubiswilstrasse, 6438 Ibach,  
Schulküche C\_3.04

### KURSNUMMER

252-1222

### KURSLEITUNG

Adelheid Sidler

### BESCHREIBUNG

Ihr Körper – Ihr Freund! Tagtäglich gibt er das Beste für all Ihre Projekte und zeigt jederzeit seinen besten Zustand. Sollte er einmal nicht mehr können, bringt man das gesundheitliche Thema oft nicht mit der Ernährung in Zusammenhang. Informieren Sie sich frühzeitig, pflegen und stärken Sie Ihren Körper auch täglich mit feinem, gesundem, heilsamem Essen und Getränken. Im Kurs werden keine industriellen Lebensmittel verwendet, die Speisen werden frisch zubereitet und sind fleischlos. Erfahren Sie, wie Sie aus saisonalen Zutaten stärkendes und wirklich nährendes Essen zubereiten können.

### KURSZIEL

Heilsames, feines Essen zubereiten mit hilfreichen Tipps für den Alltag zur allgemeinen Stärkung.

### KOSTEN

**KURSPREIS**  
CHF 130.00

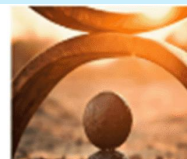
**INFOS ZUM PREIS**  
inkl. Rezepte

### WEITERE INFORMATIONEN

**DATEN**  
Sa 18.10.2025 10:00 - 13:30

# FFS **Erwachsenenbildung**

Bildung für Leben und Freizeit!



Verein FFS Erwachsenenbildung

Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz

T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)