

FFS Erwachsenenbildung

Kursprogramm 1. Halbjahr 2025

Neue
Kurse
—
jetzt
anmelden

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



Asiatische Küche – schweizerisch umgesetzt

Do 16.1. | 18:30 - 22:00 | Kurs 1174

Steamerkurse

Wintermenü

Do 23.1. | 18:30 - 22:00 | Kurs 1101

Frühlingsmenü vegetarisch

Do 13.3. | 18:30 - 22:00 | Kurs 1102

Ostermenü

Fr 11.4. | 18:30 - 22:30 | Kurs 1103

Sommermenü

Do 22.5. | 18:30 - 22:00 | Kurs 1104

Einsteiger-Kochkurse - im Tandem mit Kind

Gemeinsam ein leckeres Menü zubereiten

Einsteiger Kochkurs 1

Sa 1.2. | 09:30 - 13:00 | Kurs 1169

Einsteiger Kochkurs 2

Sa 8.3. | 09:30 - 13:00 | Kurs 1170

After-Work-Gerichte: Schnell & gut

Mi 5.2. | 18:30 - 22:00 | Kurs 1132

Glutenfrei Kochen und Backen

Nudelteig , Ravioli und Lasagne

Mi 12.2. | 18:00 - 22:00 | Kurs 1172

Glutenfreies Backen

Sa 29.3. | 09:00 - 13:00 | Kurs 1145

Glutenfreie Apéro-Ideen zum Backen

Mi 9.4. | 18:00 - 22:00 | Kurs 1173

Veganer Kochkurs

Vorteile, Risiken und Infos zum Veganismus

Do 20.2. | 18:30 - 22:30 | Kurs 1146

Weinreise durch Frankreich

Degustation der Weine mit Häppchen

Do 20.2. | 19:00 - 22:00 | Kurs 1175

Feine Saucen und passende Gerichte

Do 27.3. | 19:00 - 22:00 | Kurs 1118

Sushi – zubereiten und geniessen

Sushikurs für Erwachsene

Mi 2.4. | 19:00 - 21:30 | Kurs 1125

Sushi im Tandem mit Kind

Fr 16.5. | 18:30 - 21:00 | Kurs 1171

Würste herstellen – wie geht das?

Do 22.5. | 19:00 - 21:30 | Kurs 1121

Aromatische Wildkräuter

Einblicke in die gesunde wilde Küche

Fr 13.6. | 18:30 - 22:00 | Kurs 1176



Bewegung und Fitness

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



Lu Jong bei Martin - Tibetisches Heilyoga

Montags | 17:45 - 18:45 | Kurs 1360

Pilates bei Sigrid

Montags | 19:00 - 20:00 | Kurs 1302, 1304

Feldenkrais bei Erika

Mittwochs | 08:30 - 09:30 | Kurs 1331, 1332

Donnerstags | 17:15 - 18:15 | Kurs 1330, 1350

Fitness Fusion mit Mark

Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer

Mittwochs | 18:00 - 19:00 | Kurs 1361, 1363

Mittwochs | 19:15 - 20:15 | Kurs 1357, 1358

Yoga bei Kamila

Donnerstags | 08:45 - 09:45 | Kurs 1316, 1319

Donnerstags | 10:00 - 11:00 | Kurs 1317, 1320

Yoga bei Sonja

Donnerstags | 17:30 - 18:30 | Kurs 1321, 1323

Donnerstags | 18:45 - 19:45 | Kurs 1322, 1324

Qigong bei Heidi

Freitags | 18:00 - 19:00 | Kurs 1341, 1342

Action und Outdoor



Golf Kurse

Schnupperkurs

Fr 11.4. | 09:00 - 11:00 | Kurs 1352

Golf Intensivkurs mit Platzurlaubnis

2x | Fr 23.5. & Sa 24.5. | div. Zeiten | Kurs 1354

MTB/E-MTB – Notfall Reparaturen

Werkstatt Workshop

Fr 14.3. | 18:30 - 21:00 | Kurs 2332

Werkstatt Workshop - Frauen Spezial

Fr 11.4. | 18:30 - 21:00 | Kurs 2333

E-MTB Fahrtechnik-Kurs Basics

Sind Sie bereit für den UPHILL FLOW?

Sa 12.4. | 09:30 - 16:00 | Kurs 4105

Skateboardkurs für Klein und Gross

Für Einsteigende und Geübte

3x | Sa 17.5. - 31.5. | 10:00 - 12:00 | Kurs 1348

Wohlbefinden: Gesundheit und



Mediale Fähigkeiten entdecken und erkunden

Entwicklung der feinstofflichen Wahrnehmung
5x | Di 28.1. - 27.5. | 19:30 - 21:00 | Kurs 1455

Den Beckenboden erkunden

Fr 7.2. | 19:00 - 21:00 | Kurs 1474

Kinesiotaping – elastisches, selbstklebendes Tapen

Grundkurs inkl. Schulter & Ellbogen

Fr 7.2. | 18:30 - 21:00 | Kurs 1478

Aufbaukurs Kniegelenk und Rücken

Fr 7.3. | 18:30 - 20:30 | Kurs 1500

Aufbaukurs Fuss und Oberschenkel

Fr 21.3. | 18:30 - 20:30 | Kurs 1502

Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

9x | Sa 8.2. - 12.4. | div. Termine | Kurs 1403

Meditation - Im Alltag Ruhe finden

Für Einsteigende und Geübte

8x | Fr 14.2. - 25.4. | 17:45 - 18:45 | Kurs 1432

Jin Shin Jyutsu - Die Kunst der Selbstheilung Finger und Zehen

Sa 15.2. | 09:00 - 16:30 | Kurs 1406

Wechseljahre und Jin Shin Jyutsu

Sa 28.6. | 09:00 - 12:30 | Kurs 1440

Reiki – Hilfe zur Selbsthilfe

Level 2 – zufriedener und gesünder leben

6x | Mi 19.2. - 9.4. | 19:00 - 20:30 | Kurs 7429

Level 3 – der letzte Schritt zur Meisterschaft

6x | Mi 14.5. - 18.6. | 19:00 - 21:00 | Kurs 7432

Schnupperabend Reiki

Mo 19.5. | 19:00 - 20:30 | Kurs 7419

Homöopathie - ONLINE

Homöopathische Haus- und Notfallapotheke

Mi 19.2. | 19:30 - 21:00 | Kurs 1497

Einsatzmöglichkeiten für Säuglinge & Kinder

Mi 12.3. | 19:30 - 21:00 | Kurs 1409

Klangschalen-Massage Tageskurs

Sa 1.3. | 09:30 - 17:00 | Kurs 2202

Feel Good - Leben Sie Ihre Einzigartigkeit

Sa 8.3. | 08:30 - 17:00 | Kurs 1489

Einführung in die Handanalyse

3x | Mi 12.3. - 2.4. | 18:30 - 21:30 | Kurs 1419

Ätherische Öle für Psyche und Körper

Di 18.3. | 19:30 - 21:30 | Kurs 1482

Tantra Meditation

Fr 21.3. | 19:00 - 21:00 | Kurs 1495



Persönlichkeitsentwicklung



Wege zu mehr Glück und Zufriedenheit

2x | Do 20.3. & 3.4. | 19:00 - 21:30 | Kurs 1488

Freier Nacken

Das Zusammenspiel von Nacken, Schultern, Becken und Kopf

Fr 21.3. | 19:00 - 21:00 | Kurs 1498

Die Geheimnisse der weiblichen Lust

Fr 28.3. | 19:00 - 21:30 | Kurs 1473

Herzenswärme und Genuss: Kakao

Die Wirkung von Rohkakao erleben

So 30.3. | 16:00 - 19:00 | Kurs 1496

Sporternährung - Optimieren Sie Ihr Training

Mehr Energie fürs Training und den Alltag

Fr 4.4. | 18:30 - 20:30 | Kurs 1217

Hausmittel helfen - Ingwer, Zimt & Chabisblatt

Einfache und wirkungsvolle Anwendungen

Mo 7.4. | 19:30 - 21:00 | Kurs 1499

Neustart Kleiderschrank

Zutritt nur für Liebblingsteile

Fr 11.4. | 18:30 - 21:30 | Kurs 2136

Das Gesicht deuten

Ausdruck der Begabung und Fähigkeiten

3x | Di 13.5. - 24.6. | 18:30 - 21:30 | Kurs 1424

Übungen für einen gesunden Rücken

Fr 20.6. | 19:00 - 21:30 | Kurs 1431

Gut zu Fuss durch den Alltag

Achtsam gehen, grössere Fuss-Beweglichkeit

Sa 21.6. | 09:30 - 12:00 | Kurs 1458

Fettabbau gezielt an Bauch und Beinen

Fettverbrennung verstehen und beeinflussen

Do 26.6. | 18:30 - 20:30 | Kurs 1218

Publikumsvorträge Spital Schwyz



Darmerkrankungen interdisziplinär behandeln

Chirurgie, Onkologie, Stoma und Ernährung

Mi 19.2. | 18:30 - 20:00 Uhr | Kurs 1504

Wenn der Kopf Karussell fährt – Ursachen und Therapien bei Schwindel

Di 11.3. | 18:30 - 20:00 Uhr | Kurs 1505

Sprunggelenksverletzungen - Ausgesprungen!?

Mi 16.4. | 18:30 - 20:00 Uhr | Kurs 1506

Die Niere leidet leise - Wie kann ich meine Niere schützen

Mi 23.4. | 18:30 - 20:00 Uhr | Kurs 1507

Gut vorbereitet in die Ferne: Reisemedizin leicht erklärt

Di 13.5. | 18:30 - 20:00 Uhr | Kurs 1508

Eltern und Familie



Nikotin-Durchblick - ONLINE

Information über Nikotinprodukte

Di 21.1. | 12:30 - 13:15 | Kurs 5130

Di 11.3. | 12:00 - 12:45 | Kurs 5137

Do 24.4. | 17:45 - 18:30 | Kurs 5129

Vertiefungsworkshop

Do 13.2. | 18:00 - 18:45 | Kurs 5133

Fr 16.5. | 12:00 - 12:45 | Kurs 5143

Elternschaft ohne Machtspiele

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Sa 15.2. | 09:00 - 12:30 | Kurs 5142

Weniger Hausaufgaben-Stress

Sa 15.3. | 09:00 - 11:30 | Kurs 5144



Psychische Gesundheit von Kindern & Jugendlichen stärken

Klarheit und Sicherheit in der Begleitung

2x | Mo 17.3. & 24.3. | 19:00 - 21:30 | Kurs 5135

Resilienz - Kinder fürs Leben stärken

Sa 5.4. | 09:00 - 11:30 | Kurs 5126

Wie aus Angst Mut wird

Di 17.6. | 19:00 - 21:00 | Kurs 5110



* Die Gemeinde Schwyz übernimmt die Kurskosten im Bereich Elternbildung für Erziehungsberechtigte wohnhaft in der Gemeinde Schwyz

Cooler für Junge



Selbstverteidigung für Mädchen

13- bis 16-jährig

3x | Fr 7.2. - 21.2. | 18:30 - 21:00 | Kurs 5315

Babysitting - Kurs SRK für Teenager

in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen
Roten Kreuz

2x | Sa 8.2. & 15.2. | 09:00 - 15:00 | Kurs 5301

2x | Sa 5.4. & 12.4. | 09:00 - 15:00 | Kurs 5302

Skateboardkurs für Klein und Gross

Für Einsteigende und Geübte

3x | Sa 17.5. - 31.5. | 10:00 - 12:00 | Kurs 1348

Brauchtum und Kultur



Jasskurs „Stöck - Wyss - Stich“

7x | Mi 15.1. - 26.2. | 19:00 - 21:00 | Kurs 3105

Handpan spielen lernen

Workshop für Einsteigende

Sa 1.2. | 09:00 - 12:00 | Kurs 2205

Aufbau-Workshop

Sa 5.4. | 14:00 - 17:00 | Kurs 2206

Jodeln

Aufbaukurs – holen Sie mehr aus sich raus

Dienstags | 18:00 - 19:30 | Kurs 3101, 3102

Einführung – alle können es lernen

5x | Di 11.3. - 8.4. | 16:15 - 17:45 | Kurs 3104

Haarzöpfe flechten

Do 20.3. | 18:30 - 20:30 | Kurs 2379

Alphorn – Schnupperkurs

Fr 25.4. | 19:00 - 20:00 | Kurs 3109



Handarbeit und Kreatives



Nähatelier Schwyz – Lieblingsstücke kreieren

Wöchentlich

Montags | 08:00 - 11:00 | Kurs 2101, 2102

Montags | 13:30 - 16:30 | Kurs 2103, 2104

Donnerstags | 19:00 - 22:00 | Kurs 2105, 2106

Zweiwöchentlich

Dienstags | 18:30 - 21:30 | Kurs 2132

Nähatelier Pfäffikon - persönlich & individuell

Wöchentlich

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

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

Kreativer Visionboard-Workshop

zu Partnerschaft, Berufung und Familie

3x | Sa 18.1. - 22.3. | 14:00 - 16:30 | Kurs 2373

zu Spiritualität, Heimat, Herzenszielen

3x | Sa 12.4. - 21.6. | 14:00 - 16:30 | Kurs 2374

Dos-à-Dos Notizhefte gestalten

Kreativität trifft auf farbenfrohe Vielfalt

Sa 1.2. | 14:00 - 17:00 | Kurs 2378

Brandmalerei - Grundkurs Mandalas

Fr 7.2. | 18:00 - 22:00 | Kurs 2370

Silber-Schmuck Workshop

Schmuckset aus Silber herstellen

Fr 7.2. | 18:00 - 22:00 | Kurs 2311

Silberring mit Spritztechnik herstellen

Fr 21.3. | 18:00 - 22:00 | Kurs 2323

Kamera Parcours

Brennweite, Verschlusszeit, Blende, ISO

Sa 8.3. | 09:00 - 12:00 | Kurs 2339

Töpferkurs - Keramik

3x | Mo 10.3. - 31.3. | 18:30 - 21:30 | Kurs 2375

3x | Sa 15.3. - 5.4. | 09:00 - 12:00 | Kurs 2366

Original Fasnachtsgwändli nähen

Intensiv Fasnachts-Blätz nähen, Kleingruppe

7x | Mi 12.3. - 14.5. | 13:30 - 17:00 | Kurs 2130

Original Fasnachtskleider nähen

7x | Mo 12.5. - 30.6. | 18:30 - 21:30 | Kurs 2107

Frühlings- / Osterkranzgesteck kreieren

Sa 15.3. | 13:30 - 16:00 | Kurs 2377



Handlettering

Grundkurs - Fake Calligraphy und Druckschrift

Sa 12.4. | 09:00 - 11:30 | Kurs 2363

Grundkurs - Brushlettering

Sa 12.4. | 13:30 - 16:00 | Kurs 2346

Aufbaukurs - Layout und Komposition

Fr 23.5. | 13:00 - 16:30 | Kurs 2376

Overlock Grundkurs

Mi 16.4. | 19:00 - 22:00 | Kurs 2131

Gesellschaft und Wirtschaft



KI – Kurse zu Künstlicher Intelligenz

Effizienter Einsatz von KI-Programmen im Alltag und bei der Arbeit

Di 11.2. | 18:30 - 21:30 | Kurs 6305

Bilder und Videos einfach erstellen

Mi 19.2. | 18:30 - 21:30 | Kurs 6303

KI-Assistenten im Betrieb nutzen

Fr 21.3. | 18:30 - 21:30 | Kurs 6304

Eine Zeitreise zur Sinnfrage - Vortrag

Über Philosophie, Psychologie und Soziologie zurück zu Themen des Alltags

2x | Do 13.2. & 20.2. | 18:30 - 21:30 | Kurs 7451

Buchhaltung leicht gemacht

Doppelte Buchhaltung verstehen & anwenden
4x | Mi 12.3. - 2.4. | 19:00 - 21:00 | Kurs 7412

Werkstatt für Führungskräfte - Neue Impulse für wirksame Führung

2x | Sa 22.3. & 29.3. | 08:00 - 17:00 | Kurs 7441

Individuelle Pensionsplanung

Mit rechtzeitiger Planung Wünsche verwirklichen
3x | Di 25.3. - 8.4. | 19:00 - 21:15 | Kurs 7401

Laufbahn-Coaching - für gelungene berufliche Veränderungen

2x | Fr 4.4. & 11.4. | 18:00 - 21:30 | Kurs 7440

Das Denken befreien - Träume erreichen

Hinderliche Glaubenssätze transformieren und Ziele erreichen

Sa 17.5. | 10:00 - 16:00 | Kurs 7452

Narzissmus und Mobbing wirken wie Gift

Fr 23.5. | 19:00 - 20:30 | Kurs 7430

Impulsvorträge der Schweizer Kantonalbank

Veranstaltungen in Schwyz

Digital werden

Di 25.3. | 18:00 - 19:15 | Kurs 7457

Vermögen aufbauen

Do 24.4. | 18:00 - 19:15 | Kurs 7455

Vorsorge starten

Di 20.5. | 18:00 - 19:15 | Kurs 7450

Eigenheimtraum verwirklichen

Di 24.6. | 18:00 - 19:15 | Kurs 7437



Schwyzer
Kantonalbank

Veranstaltungen in Pfäffikon

Digital werden

Do 13.3. | 18:00 - 19:15 | Kurs 7456

Vermögen aufbauen

Mi 9.4. | 18:00 - 19:15 | Kurs 7454

Vorsorge starten

Di 13.5. | 18:00 - 19:15 | Kurs 7449

Eigenheimtraum verwirklichen

Do 12.6. | 18:00 - 19:15 | Kurs 7436

Gesellschaft und Wirtschaft

In Zusammenarbeit mit der

VOLKS
HOCH
SCHULE
SCHWYZ



Gianna Molinari - Hinter der Hecke die Welt (Lesung)

Do 30.1. | 19:00 - 20:30 | Kurs 7251

Ungelöster Konflikt: Kosovo – 25 Jahre nach dem Krieg

Di 11.2. | 19:00 - 20:30 | Kurs 7250

Wahrheit im Spannungsfeld von Naturwissenschaft und Philosophie

mit Dr. Erhard Jordi & Dr. Klaus Opilik

Do 13.2. | 20:00 - 22:00 | Kurs 7242

Die Welt der Kryptowährungen

Grundkurs

Sa 15.3. | 10:30 - 15:00 | Kurs 7235

Aufbaukurs

Sa 15.3. | 15:30 - 17:30 | Kurs 7236

Trinkwasser: Von der Fassung in den Haushalt

Mo 17.3. | 19:30 - 21:00 | Kurs 7248

Rechte, Pflichten, Verflechtungen: «Freiheit» im alten Schwyz

Di 25.3. | 19:30 - 21:00 | Kurs 7252



Wasserkraftwerke und Konzessions- erneuerungen

Mo 7.4. | 19:30 - 21:00 | Kurs 7249

Philosophie- und Diskussionskurs mit Pater Patrick

4x | Mi 4.6. - 2.7. | 19:00 - 20:30 | Kurs 7204

MICROSOFT OFFICE UND WINDOWS

PowerPoint 2019/365

***Grundkurs Präsentationen einfach erstellen**

4x | Mo 27.1. - 17.2. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6106

*Windows Grundkurs

4x | Mi 29.1. - 19.2. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6105

Excel 2019/365

Aufbaukurs: Tabellen formatieren

2x | Do 6.3. & 13.3. | 17:45 - 19:15 | Kurs 6107

***Grundkurs: Tabellenkalkulation**

3x | Di 11.3. - 25.3. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6101

Aufbaukurs: Rechnen mit Formeln und Funktionen

5x | Do 20.3. - 17.4. | 17:45 - 19:15 | Kurs 6112

Aufbaukurs: Diagramme erstellen

Tabellen auswerten und Diagramme erstellen

3x | Do 24.4. - 22.5. | 17:45 - 19:15 | Kurs 6117

Word 2019/365

Aufbaukurs: Umfangreiche Dokumente

5x | Do 9.1. - 6.2. | 17:45 - 19:15 | Kurs 6118

***Grundkurs: Einführung in die Textverarbeitung**

3x | Di 8.4. - 22.4. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6102

Fortsetzung Grundkurs

Textverarbeitung mit Word 2019/365 - Fortsetzung der Einführung

4x | Di 13.5. - 3.6. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6128



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

NEUE MEDIEN, GRAFIK UND WEBSITE

Microsoft One Drive, Cloud-Dienst

2x | Mo 10.2. & 17.2. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6113

Instagram Einführungskurs

2x | Do 13.2. & 20.2. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6121

Eigene Webseite mit WordPress erstellen

7x | Mi 5.3. - 23.4. | 17:45 - 20:00 | Kurs 6103

Photoshop Elements - Grundkurs

4x | Mo 10.3. - 31.3. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6111

One Note Grundkurs - digitales Notizbuch

3x | Do 27.3. - 10.4. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6108

ChatGPT (KI) Einführungskurs

2x | Di 15.4. & 22.4. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6129

Adobe Premiere Elements – Videobearbeitung

4x | Do 17.4. - 22.5. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6126

Microsoft Teams Grundkurs

3x | Di 13.5. - 27.5. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6104

Grafiken und Bilder für Webseiten bearbeiten

2x | Mi 14.5. & 21.5. | 17:45 - 19:15 | Kurs 6123

Outlook - Organisation und Zeitmanagement

4x | Di 10.6. - 1.7. | 18:00 - 19:30 | Kurs 6119

Natur und Nachhaltigkeit



Eis- / Winterbaden im Vierwaldstättersee

Die Heilkraft der Kälte

2x | Mo 13.1. & Sa 18.1. | div. Zeiten | Kurs 4126

Obstbäume und Sträucher schneiden

Sa 25.1. | 09:00 - 13:00 | Kurs 4103

Die Sprache der Natur entschlüsseln - Vortrag

Fr 14.3. | 19:00 - 20:30 | Kurs 4138

Energie-, Baum- & Kräuterspaziergang in Ibach

Do 3.4. | 13:30 - 15:30 | Kurs 4149

Naturführung Ingenbohrer Wald

Sa 12.4. | 09:00 - 12:00 | Kurs 4136



Waldbaden im Frühling - Shinrin Yoku

So 27.4. | 08:45 - 11:00 | Kurs 4119

Wildpflanzen-Exkursion im Gibelwald

Kochen mit Wildpflanzen am Feuer

Sa 17.5. | 09:00 - 14:30 | Kurs 4148

Imkern als Hobby - Schnupperkurs

Sa 24.5. | 08:30 - 11:30 | Kurs 4147

Survival Gibelwald - energiereiche Wildpflanzen finden

Sa 28.6. | 09:00 - 13:00 | Kurs 4130

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



Unsere Bildungspartner:



Schwyzer
Kantonalbank



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:

