

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Machen
Sie mit und
probieren Sie
Neues aus!

Kursprogramm Innerschwyz

2. Halbjahr 2025



Schwyzer
Kantonalbank

Kanton Schwyz
sz.prosenectute.ch

Allgemeine Geschäftsbedingungen / Reglement für Kursteilnehmende

Teilnehmende: Die Kursangebote von Pro Senectute Kanton Schwyz richten sich an alle Seniorinnen und Senioren ab dem Rentenalter, sowie an ältere Berufstätige. Die Angebote unterstützen die Teilnehmenden, aktiv und selbstständig zu bleiben, neue Fähigkeiten zu erlernen und Kontakte zu knüpfen.

Durchführung: Für alle Angebote ist eine Mindest- und eine Maximal-Teilnehmerzahl festgelegt. Bei ungenügender Anzahl Anmeldungen behalten wir uns vor, ein Angebot abzusagen. Sie erhalten ca. eine Woche vor Kursbeginn eine Zu- oder Absage.

Kursgeld: Das Kursgeld wird in der Regel mittels Einzahlungsschein erhoben. Unsere Kurse müssen kostendeckend und selbsttragend durchgeführt werden.

Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, einen Kurs zu besuchen, wenden Sie sich bitte an unserer Beratungsstelle. Mit Ihnen zusammen wird diskret nach einer Lösung gesucht. Die Angebote werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet, die sich regelmässig weiterbilden. Erkundigen Sie sich für eine allfällige Kostenbeteiligung direkt bei Ihrer Krankenkasse.

Anmeldung: Der Anmeldeschluss ist in der Regel 10 Tage vor Kursbeginn oder am jeweils angegebenen Termin.

Es stehen folgende Anmeldemöglichkeiten zur Verfügung:

- Internet: sz.prosenectute.ch/kurse
- Anmeldetalon: Beilage im gedruckten Kursprogramm
- Telefon: 041 825 13 88
(Montag bis Freitag, 08.00 bis 11.30 Uhr)
- E-Mail:
kurse.innerschwyz@sz.prosenectute.ch

Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

Bei Kursen mit externen Veranstaltern (z.B. VHSZ, andere Pro Senectute Organisationen, ...) gelten zusätzlich die allgemeinen Bedingungen der jeweiligen Anbieter.

Abmeldung: Nach Anmeldeschluss ist der ganze Kurspreis fällig. Teilnehmende, die einen geeigneten Ersatzteilnehmenden stellen, wird der Kurspreis erlassen.

Bei schriftlicher Anfrage vor Anmeldeschluss für geplante Abwesenheit an mindestens 4 aufeinanderfolgenden Kursdaten, können die Kosten der verpassten Lektionen zu 50% erlassen werden.

Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch Teilnehmende.

Krankheit/Unfall: Können Teilnehmende an mindestens 4 aufeinanderfolgenden Kursdaten nicht teilnehmen, werden die Kosten der verpassten Lektionen zu 50% erlassen, wenn mit einem Arztzeugnis bestätigt wird, dass eine Teilnahme infolge Krankheit oder Unfall nicht möglich ist. Das Arztzeugnis muss spätestens am letzten Kurstermin vorgelegt werden.

Versicherung / Haftung: Die Teilnehmenden sind selbst für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Pro Senectute Kanton Schwyz haftet nicht bei entstandenen Schäden, Unfällen, Diebstahl und / oder Verlust von Gegenständen.

Die Teilnahme an Kursen setzt eine den Kursinhalten entsprechende körperliche und geistige Verfassung der Teilnehmenden voraus.

Kursauswertung: Zur Qualitätskontrolle können mittels Fragebogen Kursauswertungen durchgeführt werden. Danke für Ihre Mithilfe.

Datenschutz: Es gelten die Datenschutzbestimmungen, die auf der Webseite von Pro Senectute Kanton Schwyz publiziert sind (sz.prosenectute.ch/datenschutz).

Kursorte: In der Regel finden die Veranstaltungen und Kurse in den eigenen Räumen von Pro Senectute statt. Diese befinden sich an der Bahnstrasse 29 in 6440 Brunnen (Kantonalbank-Gebäude / Eingang vis-à-vis Coop). Andere Orte sind im Programm aufgeführt.

Fragen: Bei Fragen oder Unklarheiten aller Art, rufen Sie uns an. Das Meiste lässt sich schnell am Telefon klären.

Die Bildungs- und Bewegungsangebote werden durch die unten aufgeführten Stellen unterstützt und sind im Programm mit den nachfolgenden Zeichen gekennzeichnet.



Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherung teilsubventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität.




































































Dieser Kurs kombiniert das Training von Kraft, Gleichgewicht und Dynamik, damit Sie mobil und unabhängig bleiben.

sicher stehen

sichergehen.ch

Reglement	2
Unterstützung	3
Kurse auf einen Blick	4
Kursübersicht nach Datum	6
Clever im Alltag	10
Grundkurs Besuchs- und Begleitedienst – «Schön, dass Sie da sind!»	10
Docupass Vorsorgedokumente – Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnung im Todesfall und Testament +	11
Filmnachmittag: Die Enkeltrick Betrüger – mit Fragestunde	
Kantonspolizei Schwyz + SPEZIAL	12
«Der Bestatter» – Einblicke in einen (nicht) alltäglichen Beruf + SPEZIAL	12
Chance Pensionierung – Vorbereitung auf eine neue Lebensphase Zweitageskurs mit Impulsen, Wissen und Perspektiven zur Planung der nachberuflichen Zukunft.	13
Sprachen / Englisch	14
Conversation in English – Coffee Time +	14
«Let's Talk» Englisch für Anfänger und Anfängerinnen mit Grundkenntnissen +	15
Englisch für Fortgeschrittene +	16
Sprachen / Italienisch	17
Italienisch für alle mit Grundkenntnissen +	17
Italienisch für Fortgeschrittene +	18
Digitale Welt	19
Handykurs – Sie lernen Ihr Smartphone kennen +	19
«SBB Mobile» – Fahrplanabfrage und Billettkauf +	20
Die Welt der Kryptowährungen – Grundkurs SPEZIAL	21
Die Welt der Kryptowährungen – Aufbaukurs SPEZIAL	21
Künstliche Intelligenz (KI) Einstiegskurs + NEU	22
Wissen und Kultur	23
CaféPhilo mit Edy Leisibach +	23
Mit Georg Suter: Wir lesen – was uns interessiert! SPEZIAL	24
Gumel oder Händöpfel? – Die Mundart im Kanton Schwyz SPEZIAL	24
Eine Reise durch Raum und Zeit des menschlichen Geistes + SPEZIAL	25

Pilzexkursion in Küssnacht  	25
Hochmoor Enzenau – eine Perle am Etzel  	26
Kreativität	27
Make-up & Style für Best Agerinnen	
Ihr Auftritt Madame – Jede Frau ist schön! 	27
Silberschmuck – Stellen Sie Ihr eigenes Schmuckstück her 	27
Im Garten der Erinnerungen: Biografisches Schreiben  	28
Improvisationstheater – mit Spielfreude ins Jetzt  	29
Gesundheit	31
Augen im Alter 	31
Kochkurs für Anfänger 	32
Sexualität im Alter 	33
Fit ohne Studio – stark und beweglich im Alltag    	35
Sport- und Bewegungsangebote	36
Qi Gong Kurse in Brunnen   	37
Qi Gong Kurse in Goldau   	38
Faszien-Yoga   	39
Pilates    	40
Kraftvoll und sicher – beweglich bleiben für Frauen    	41
Feldenkraus – Bewusstheit durch Bewegung   	41
Aqua-Fitness  	42
Kreistänze und Line Dance   	44
Everdance® – Solotanz   	45
Line Dance   	47
Line Dance für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger   	47
Line Dance für Fortgeschrittene   	47
Paartanzkurse 60+   	48
Wandergruppen Küssnacht, Talkessel Schwyz   	50
Schneeschuh-Wandern  	51
Fit Gym – «Bewegung, Spiel und Spass»   	53
Dienstleistungen	54
Fachberatung für Altersfragen	54
Hilfen zu Hause	55
Gemeinwesenarbeit	55

Anmeldeschluss ist in der Regel 10 Tage vor Kursbeginn



Startdatum	Kurstitel	Seite
August		
18.08.	«Let's Talk» - Englisch für Anfänger und Anfängerinnen mit Grundkenntnissen, Kurs 1	15
18.08.	Qi Gong Brunnen, Kurs 1-A	37
18.08.	Everdance, Kurs 1-A	45
18.08.	Everdance, Kurs 1-B	45
18.08.	Faszienyoga, Kurs 1-C NEU	39
19.08.	Conversation in English – Coffee Time	14
19.08.	Aqua-Fitness, Kurs 1	42
19.08.	Aqua-Fitness, Kurs 2	42
19.08.	Paartanz Ländler, Kurs 1	48
19.08.	Paartanz Grundkurs Wiedereinsteiger, Kurs 1	49
20.08.	Hochmoor Enzenau – eine Perle am Etzel SPEZIAL	26
20.08.	Faszienyoga, Kurs 1-A	39
20.08.	Pilates, Kurs 1 NEU	40
21.08.	Kraftvoll und sicher – Beweglich bleiben für Frauen, Kurs 1 NEU	41
21.08.	Italienisch für alle mit Grundkenntnissen, Kurs 1	17

**DESIGN
PRINT
LOGISTIK**




MEDIA+PRINT
TRINER

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




In *Schwyz* zuhause.

21.08.	Italienisch für Fortgeschrittene, Kurs 1	18
21.08.	Qi Gong Brunnen, Kurs 1-B	37
21.08.	Faszienyoga, Kurs 1-B	39
21.08.	Everdance, Kurs 1-C 	45
21.08.	Everdance, Kurs 1-D	46
21.08.	Linedance für fortgeschrittene Anfänger, Kurs 1	47
22.08.	CaféPhilo mit Edy Leisibach	23
22.08.	Feldenkrais, Kurs 1	41
22.08.	Aqua-Fitness, Kurs 3	43
22.08.	Aqua-Fitness, Kurs 4	43
22.08.	Linedance für Fortgeschrittene, Kurs 1	47
26.08.	Der Bestatter – Einblicke in einen (nicht) alltäglichen Beruf 	12

September

02.09.	Fit ohne Studio – stark & beweglich im Alltag 	35
05.09.	Englisch für Fortgeschrittene	16
05.09.	Sexualität im Alter	33
09.09.	Handykurs – Sie lernen Ihr Smartphone kennen, Kurs 1	19
09.09.	Kochkurs für Anfänger	32
16.09.	Mit Georg Suter lesen: Wir lesen – was uns interessiert! 	24
17.09.	Improvisationstheater – mit Spielfreude ins Jetzt 	29
23.09.	Handykurs – Sie lernen Ihr Smartphone kennen, Kurs 2	19

Oktober

01.10.	Pilzexkursion in Küsnacht 	25
13.10.	«Let's Talk» – Englisch für Anfänger und Anfängerinnen mit Grundkenntnissen, Kurs 2	15
13.10.	Qi Gong Brunnen, Kurs 2-A	37
13.10.	Faszienyoga, Kurs 2-C 	40
14.10.	Silberschmuck	27
14.10.	Paartanz Grundkurs Wiedereinsteiger, Kurs 2	49
14.10.	Paartanz Ländler, Kurs 2	49
15.10.	Faszienyoga, Kurs 2-A	39
15.10.	Kreistänze und Line Dance	44
15.10.	Pilates, Kurs 2 	40
16.10.	Qi Gong Brunnen, Kurs 2-B	37



Orthopädie-Atelier

Walter Anuth

Abendweg 2 • 6438 Ibach
Telefon: 041 811 55 11
info@orthopaedie-atelier.ch

Wir fertigen für Sie individuelle orthopädische Schuheinlagen.

Unsere Herangehensweise an diese wichtige Aufgabe ist, dass wir Sie immer als ganzen Menschen sehen und Ihnen sehr viel Erfahrung und Empathie entgegenbringen.

Gut gebettete Füße mit dem dazugehörigen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Schuhwerk steigern Ihr ganzes Wohlbefinden. Schmerzen an Gelenken und Bewegungsapparat werden oft gelindert. Wir freuen uns auf Sie.

- Wir führen alle orthopädischen Hilfsmittel.



**Ihre Füße in
den besten Händen!**

Walter Anuth



Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Schwyz






Wir helfen!






- Notrufsysteme
- Fahrdienst
- Entlastung im Alltag
- Patientenverfügung & Vorsorge
- und weitere Angebote

Informieren Sie sich
www.srk-schwyz.ch
041 811 75 74





16.10.	Faszienyoga, Kurs 2-B	40
16.10.	Linedance für fortgeschrittene Anfänger, Kurs 2	47
16.10.	Kraftvoll und sicher – Beweglich bleiben für Frauen, Kurs 2 	41
17.10.	Docupass Vorsorgedokumente – Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnung im Todesfall und Testament, Kurs 1	11
17.10.	Linedance für Fortgeschrittene, Kurs 2	48
20.10.	Everdance, Kurs 2-A	46
20.10.	Everdance, Kurs 2-B	46
21.10.	Im Garten der Erinnerungen: Biografisches Schreiben 	28
21.10.	Augen im Alter	31
21.10.	Qi Gong Goldau	38
22.10.	«SBB Mobile» – Fahrplanabfrage und Billettkauf	20
23.10.	Everdance, Kurs 2-C	46
23.10.	Everdance, Kurs 2-D 	46

November

04.11.	Eine Reise durch Raum und Zeit des menschlichen Geistes 	25
06.11.	Italienisch für alle mit Grundkenntnissen, Kurs 2	17
06.11.	Italienisch für Fortgeschrittene, Kurs 2	18
07.11.	Künstliche Intelligenz (KI) Einstiegskurs, Kurs 1 	22
07.11.	Feldenkrais, Kurs 2	42
12.11.	Make-up & style für Best Agerinnen	27
18.11.	Gumel oder Händöpfel? – Die Mundart im Kanton Schwyz 	24
25.11.	Paartanz Grundkurs Wiedereinsteiger, Kurs 3	49
25.11.	Paartanz Ländler, Kurs 3	49
26.11.	Grundkurs Besuchs- und Begleitdienst	10
27.11.	Chance Pensionierung – Vorbereitung auf eine neue Lebensphase	13
29.11.	Die Welt der Kryptowährungen, Grundkurs 	21
29.11.	Die Welt der Kryptowährungen, Aufbaukurs 	21

Dezember

05.12.	Docupass Vorsorgedokumente – Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnung im Todesfall und Testament, Kurs 2	11
05.12.	Künstliche Intelligenz (KI) Einstiegskurs, Kurs 2 	22
09.12.	Filmnachmittag: Die Enkeltrick Betrüger – mit Fragestunde Kantonspolizei Schwyz 	12

Grundkurs Besuchs- und Begleitdienst – «Schön, dass Sie da sind!»

Beziehungen tragen und halten uns. Sie bereichern unser Leben und haben eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden. Es gibt Situationen, die es einem Menschen erschweren, von sich aus mit anderen Kontakt aufzunehmen. Gut, gibt es Besuchsdienste. Diese vermitteln Besuche und unterstützen die Entwicklung von vertrauensvollen Beziehungen.

Sie sind offen und kontaktfreudig, hören gerne zu, möchten Ihre Zeit jemandem schenken, sind kommunikativ, wertschätzend und einfühlsam in der Begegnung. Verbindlichkeit und Verschwiegenheit verstehen Sie als Basis für eine vertrauensvolle Beziehung. Sie sind bereit, Neues zu lernen und in die Besucherrolle im Rahmen eines freiwilligen Engagement hineinzuwachsen. Dann melden Sie sich für diesen Grundkurs an. Hier bekommen Sie nützliche Tipps und Informationen, wie Sie Ihre Besuche gestalten können und wie Sie durch unsere Vermittlerinnen und Vermittler unterstützt werden.

Kursnummer SZ-20252.01.100

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Daten Mittwoch, 26.11. / 03.12. / 10.12.2025 (3 x 2 ½ Std.)

Zeit 13.30 bis 16.00 Uhr

Kursleitung Prisca Ruppen, Gemeinwesenarbeit & Projektleitung
Pro Senectute Kanton Schwyz

Kosten kostenlos

Anmeldung bis Montag, 17.11.2025

Brauchen Sie Beratung und Hilfsmittel im Alltag...
dann sind Sie bei uns richtig!



- NEU Rehafachberatung
- Pflegebetten
- Elektromobile
- Alltagshilfen
- Service/Reparaturen
- Verkauf/Vermietung
- Ausstellungsraum

041 820 57 57
transtronic AG



Schwyzstrasse 30 | 6440 Brunnen | www.transtronic.ch

⊕ Docupass Vorsorgedokumente – Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnung im Todesfall und Testament

Wie kann ich selbst bestimmen, wie ich medizinisch behandelt und gepflegt werde, wenn ich urteilsunfähig bin? Wer kann und soll an meiner Stelle entscheiden und handeln, sollte ich eines Tages dazu nicht mehr in der Lage sein? Welche Rolle spielt die KESB in einer solchen Situation und welche Möglichkeiten haben meine Angehörigen?

Der Docupass beinhaltet Unterlagen zu Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnung im Todesfall und eine kurze Information zum Testament. Wir beantworten wichtige Fragen zu den persönlichen Vorsorgeanweisungen. Sie erhalten wertvolle Informationen, die Ihnen beim Erstellen und Ausfüllen der Dokumente helfen. Damit Sie selbstbestimmt vorsorgen können.

Kursleitung Filip Zlatanov, Fachleitung Beratung, Pro Senectute Kanton Schwyz

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Kursnummer SZ-20252.01.101 – Kurs 1

Datum Freitag, 17.10.2025

Zeit 16.00 bis 18.00 Uhr

Anmeldung bis Dienstag, 07.10.2025

Kursnummer SZ-20252.01.102 – Kurs 2

Datum Freitag, 05.12.2025

Zeit 16.00 bis 18.00 Uhr

Anmeldung bis Dienstag, 25.11.2025

Kosten CHF 55.– für Personen im Pensionsalter (1 x 2 Std.)
CHF 75.– für Personen im Vorpensionsalter
der Docupass kann für CHF 19.– am Kurstag gekauft werden

⊕ **Filmnachmittag: Die Enkeltrick Betrüger – mit Fragestunde** **Kantonspolizei Schwyz**

Am Telefon versetzen Enkeltrickbetrüger ihre Opfer mit sogenannten «Schockanrufen» in Angst und Schrecken. Viele Betroffene bleiben schwer traumatisiert zurück.

Während einer einjährigen Recherche gibt sich der junge Social Media Star Cedric Schild am Telefon als ältere Person und vermeintliches Opfer aus. Das sorgt nicht nur für einige Lacher, sondern treibt die Kriminellen auch in den Wahnsinn – gleichzeitig dringt die Redaktion damit tief in die Strukturen der kriminellen Clans ein.

Dank mehr als 1200 Minuten Gesprächsaufzeichnungen aus echten Schockanrufen zeigt der Film erstmals alle Tricks der Betrüger und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Prävention. In Zusammenarbeit mit den Strafverfolgungsbehörden werden die Kriminellen vor laufenden Kameras festgenommen.

Der Betrugsspezialist Thomas Hürlimann von der Kantonspolizei Schwyz steht im Anschluss an den 80-minütigen Film persönlich für Ihre Fragen zur Verfügung.

Kursnummer SZ-20252.01.104

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Datum Dienstag, 09.12.2025

Zeit 14.00 bis 16.30 Uhr

Kursleitung Gfr. Thomas Hürlimann, Kantonspolizei Schwyz

Kosten CHF 15.– (1 x 2 ½ Std.)

Anmeldung bis Montag, 01.12.2025

⊕ **«Der Bestatter» – Einblicke in einen (nicht) alltäglichen Beruf**

Bestattung und Tod sind ein wichtiges Thema. Das hat auch das Schweizer Fernsehen erkannt, als es die Serie «Der Bestatter» startete. In seinem Referat gibt Markus Blaser einen Einblick in seine Tätigkeit. Dabei erfahren Sie, an was alles zu denken ist, wenn es um die Bestattung geht. Er zeigt die vielfältigen Möglichkeiten auf, die es gibt. Das Referat bietet einen breiten Hintergrund und gibt Hinweise, was im Zusammenhang mit einer Anordnung im Todesfall bedacht werden sollte. Im Vortrag vermittelt er seine vielfältige und bewegende Alltagswelt. Für die Zuhörenden bietet er einen Anstoss, sich mit den letzten Dingen zu beschäftigen.

Kursnummer 20252.01.105

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Datum Dienstag, 26.08.2025

Zeit 14.00 bis 15.30 Uhr

Kursleitung Markus Blaser, Bestattungsdienst Betschart & Eichhorn GmbH

Kosten CHF 20.- (1 x 1 ½ Std.)

Anmeldung bis Montag, 18.08.2025

Chance Pensionierung – Vorbereitung auf eine neue Lebensphase Zweitageskurs mit Impulsen, Wissen und Perspektiven zur Planung der nachberuflichen Zukunft.

Sie stehen vor der Pensionierung oder liebäugeln mit einer Frühpensionierung? Machen Sie eine Standortbestimmung. Der Schritt in die dritte Lebensphase verändert Ihren Lebensrhythmus und Ihre Gewohnheiten grundlegend. Nehmen Sie die Gestaltung der neuen Lebenszeit in Ihre Hände. Mit Gleichgesinnten klären Sie Erwartungen, Befürchtungen und Bedürfnisse als Paar oder Einzelperson, als Frau oder Mann. Wenn Sie in einer Beziehung leben, bringen Sie im Idealfall Ihre Partnerin oder Ihren Partner gleich mit.

In kurzen Referaten erhalten Sie wichtige Informationen über alle Aspekte, die eine Pensionierung mit sich bringt. Dazu gehören unter anderem Lebensgestaltung, Erbrecht, Finanzen, AHV und Gesundheit.

Im Kurspreis inbegriffen sind die Kursleitung, Referate, Kursunterlagen, original Docupass, Getränke im Kursraum und zwei Mittagessen.

Mitarbeitende von KMU (sowie deren Ehegatten), welche die AHV-Beiträge mit der Ausgleichskasse Schwyz abrechnen, erhalten 20% Rabatt auf den Kurspreis. Bitte tragen Sie in diesem Fall auf der Anmeldung Ihren Arbeitgeber und die Abrechnungs-Nummer ein. Verlangen Sie unseren separaten Flyer.

Kursnummer SZ-20252.01.111

Kursort Restaurant zum Acher, Schwyz

Daten Donnerstag und Freitag, 27./ 28.11.2025

Zeit 08.00 bis 17.00 Uhr

Kosten CHF 680.- Einzelperson; CHF 1220.- (Ehe-)Paare

Anmeldung bis Montag, 06.10.2025

Der Einstieg in alle Englisch-Kurse ist jederzeit möglich. Eine Probelektion können Sie bei jedem Kurs besuchen. Rufen Sie uns am besten an.

⊕ Conversation in English – Coffee Time

Ein klassenübergreifendes Angebot für Teilnehmende mit sehr guten Grundkenntnissen, die zusätzliche Sprechmöglichkeiten suchen, um ihren mündlichen Ausdruck zu verbessern. In einer ungezwungenen, entspannten Atmosphäre bei Kaffee oder Tee werden Erlebnisse ausgetauscht. Dieser Kurs ist eine wertvolle Ergänzung zu anderen Englischkursen. «Coffee Time» wird ca. 16mal pro Jahr angeboten. Mit 9er-Abonnements (je 24 Monate gültig) kann die Teilnahme aus den vorgegebenen Daten frei gewählt werden.

Kursnummer SZ-20252.01.200

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Daten Dienstag, 19.08. / 02.09. / 16.09. / 30.09. / 14.10. / 28.10. / 11.11. / 25.11. / 09.12.2025

Zeit 09.00 bis 10.00 Uhr

Kursleitung Dunja Zeunert, Englischlehrerin, CELTA/TEFLYL/EUROLTA, SVEB-Kursleiterin

Kosten CHF 117.– (9 x 1 Std. im Abonnement, inkl. einem Getränk)

Anmeldung jederzeit möglich



Beratung für
Schwerhörige
und Gehörlose
Zentralschweiz

GeHÖREN Sie noch dazu? Bereitet Ihnen das
HÖREN Sorgen? Brauchen Sie Wissen rund ums
HÖREN?

Unsere **spezialisierte Sozialberatung** hilft Ihnen
gerne weiter!

neutral - kostenlos

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme: zentralschweiz@bfsug.ch oder
041 317 31 10 www.bfsug.ch

⊕ «Let's Talk» Englisch für Anfänger und Anfängerinnen mit Grundkenntnissen

Sie können einfache Fragen stellen und beantworten, kennen einfache Gegenstände in Englisch und wollen Ihre Sprachkenntnisse aktiv erweitern – oder haben ganz einfach Spass am Lernen in der Gruppe. Sie arbeiten mit speziell zugeschnittenen Unterlagen und wollen sich einen lockeren, mündlichen Umgang in der Fremdsprache aneignen. Daneben erhalten Sie auch grundlegende grammatikalische Kenntnisse.

Unser Kurs eignet sich auch, um wieder ins Englisch einzusteigen.

Kursort	Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29
Kursleitung	Dunja Zeunert, Englischlehrerin, CELTA/TEFLYL/EUROLTA, SVEB-Kursleiterin
Zeit	14.00 bis 15.00 Uhr
Kursnummer	SZ-20252.01.201 – Kurs 1
Daten	Montag, 18.08. / 25.08. / 01.09. / 08.09. / 15.09. / 22.09.2025
Kosten	CHF 135.– (6 x 1 Std.), inkl. Lehrmittel
Anmeldung	bis Freitag, 8.08.2025
Kursnummer	SZ-20252.01.202 – Kurs 2
Daten	Montag, 13.10. / 20.10. / 27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 15.12.2025
Kosten	CHF 202.– (9 x 1 Std.), inkl. Lehrmittel
Anmeldung	bis Freitag, 03.10.2025

Haben Sie
Wünsche zu
neuen Kursen?
Teilen Sie es
uns mit.

⊕ Englisch für Fortgeschrittene

Sind Sie motiviert, Ihre früher erworbenen guten Englisch-Kenntnisse aus der Schulzeit, dem Erwerbsleben oder einem Sprachaufenthalt wieder aufleben zu lassen und zu vertiefen? Die Klasse arbeitet mit dem Lehrmittel «English for Life» (Intermediate). Vertiefung und Repetition von Alltagssituationen mit Hören, Sprechen, Lesen, kreativem Schreiben und Workbook. Die nötige Grammatik wird spielerisch eingeübt und praktisch angewendet.

Kursnummer SZ-20252.01.206

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Daten Freitag, 05.09. / 19.09. / 03.10. / 17.10. / 31.10. / 14.11. / 28.11. / 12.12.2025

Zeit 09.00 bis 10.30 Uhr

Kursleitung Zita Reichmuth, Englischlehrerin CPE

Kosten CHF 270.– (8 x 1 ½ Std.), exkl. Lehrmittel

Anmeldung bis Dienstag, 26.08.2025



Lohn für pflegende Angehörige

Caritas stellt Personen aus dem Kanton Bern und der gesamten Zentralschweiz an, die ihre Familienmitglieder pflegen:

- Stundenlohn von CHF 35.–
- Zahlung von Sozialversicherungen
- Begleitung durch diplomierte Pflegefachperson
- Anstellung bei einer Non-Profit-Organisation



Gerne beraten wir Sie persönlich
Telefon: 041 419 22 27
caritascare.ch

CARITAS

⊕ Italienisch für alle mit Grundkenntnissen

In diesem Kurs tauchen Sie in die italienische Kultur ein, erfahren mehr über regionale Unterschiede, staunen über die verschiedenen Bräuche und Sitten, entdecken neue Sprichwörter und lernen viel mehr, als nur Ihren «caffè» richtig zu bestellen. Das Italienisch wird meist mit deutschen Erklärungen ergänzt im Kurs.

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Kursleitung Angela Studer-Costantini

Zeit 13.45 bis 15.15 Uhr

Kursnummer SZ-20252.01.207 – Kurs 1

Daten Donnerstag, 21.08. / 28.08. / 18.09. / 25.09. / 16.10. / 23.10. / 30.10.2025

Kosten CHF 236.– (7 x 1 ½ Std.) exkl. Lehrmittel

Anmeldung bis Montag, 11.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.208 – Kurs 2

Daten Donnerstag, 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12. / 18.12.2025

Kosten CHF 236.– (7 x 1 ½ Std.) exkl. Lehrmittel

Anmeldung bis Montag, 27.10.2025

Geschenkgutschein

Unsere Bildungs- und Sportkurse können Sie auch verschenken. Gerne stellen wir einen Geschenkgutschein zum von Ihnen gewünschten Betrag aus. Geschenkgutscheine können schriftlich, telefonisch oder per Mail bestellt werden. Unsere Adresse finden Sie im Reglement auf Seite 2.

⊕ Italienisch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs tauchen Sie in die italienische Kultur ein, erfahren mehr über regionale Unterschiede, staunen über die verschiedenen Bräuche und Sitten, entdecken neue Sprichwörter und lernen viel mehr, als nur Ihren «caffè» richtig zu bestellen. Es wird hauptsächlich auf Italienisch erklärt im Kurs.

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Kursleitung Angela Studer-Costantini

Zeit 15.30 bis 17.00 Uhr

Kursnummer SZ-20252.01.209 – Kurs 1

Daten Donnerstag 21.08. / 28.08. / 18.09. / 25.09. / 16.10. / 23.10. / 30.10.2025

Kosten CHF 236.- (7 x 1 ½ Std.) exkl. Lehrmittel

Anmeldung bis Montag, 11.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.210 – Kurs 2

Daten Donnerstag, 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12. / 18.12.2025

Kosten CHF 236.- (7 x 1 ½ Std.) exkl. Lehrmittel

Anmeldung bis Montag, 27.10.2025

Rigert Treppenlifte wünscht
Ihnen viel Spass beim Sport!

Ihre lokalen Experten für
Treppen- & Plattformlifte



Rigert Treppenlifte

Fännring 2, Küssnacht am Rigi
Tel 041 854 20 10 / www.rigert.ch



—— Lokal verankert - National vernetzt ——

⊕ **Handykurs – Sie lernen Ihr Smartphone kennen**

Sie lernen die grundlegenden Dinge im Umgang mit Ihrem Smartphone (Android oder iPhone). Sie lernen, etwas im Internet zu suchen, Apps zu installieren oder mit der Kamera Schnapshots zu machen und diese per WhatsApp zu versenden.

Auswahl an Themen:

- Verbindungen zu anderen Geräten via Bluetooth herstellen
- Töne und Vibration verändern, einstellen
- Benachrichtigungen Ein- und Ausschalten
- Anzeige, Helligkeit, Augenkomfort, Navigationsleiste
- Datenschutzeinstellungen, Standorteinstellungen, Biometrische Daten und Sicherheit
- Apps, App-Einstellungen
- Software-Update, machen oder nicht, auf was ist zu achten
- Vom E-Mail über E-Banking bis zum elektronischen Fahrplan:
was Sie schon immer wissen wollten

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Kursleitung Daniel Richner, EDV Kursleiter

Kosten CHF 100.– (1 x 3 Std.)

Mitnehmen Sie bringen Ihr eigenes Android Smartphone oder iPhone mit

Kursnummer **SZ-20252.01.300 – Kurs 1**

Datum Dienstag, 09.09.2025

Zeit 08.30 bis 11.30 Uhr

Anmeldung bis Montag, 01.09.2025

Kursnummer **SZ-20252.01.301 – Kurs 2**

Datum Dienstag, 23.09.2025

Zeit 08.30 bis 11.30 Uhr

Anmeldung bis Montag, 15.09.2025

⊕ «SBB Mobile» – Fahrplanabfrage und Billettkauf

Möchten Sie unterwegs ein Billett mit dem Smartphone kaufen? Die beste Verbindung für Ihre Reise finden? Oder endlich von den Sparbilletten und -tageskarten profitieren, die nur digital erhältlich sind. Wir zeigen Ihnen wie einfach der Kauf mit «SBB Mobile» ist. Lernen Sie im 2-stündigen Kurs die vielseitigen Möglichkeiten der App «SBB Mobile» kennen. So wird Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter.

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie Schritt für Schritt die App «SBB Mobile» zu nutzen.

Voraussetzung für die Teilnahme:

Sie bringen Ihr eigenes Smartphone mit (iOS oder Android). Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung des Gerätes vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist. Vor dem Kurs erhalten Sie eine Anleitung zur Vorbereitung.

Kursnummer SZ-20252.01.302

Kursort	Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29
Datum	Mittwoch, 22.10.2025
Zeit	14.00 bis 16.00 Uhr
Kursleitung	Mitarbeitende der SBB
Kosten	keine Kosten, Anmeldung obligatorisch (Kostenübernahme durch SBB) / (1 x 2 Std.) bei Abmeldungen weniger als 10 Tage vor Kursbeginn wird ein Unkostenbeitrag/Bearbeitungsgebühr von CHF 20.- erhoben
Anmeldung	bis Freitag, 10.10.2024

Hofmatt Schwyz
Apotheke

Postplatz 6 | 6430 Schwyz | 041 811 56 16 | www.hofmatt-apotheke.ch



In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Schwyz

Die Welt der Kryptowährungen – Grundkurs

Was sind Kryptowährungen, wie funktioniert die Blockchain? Welche Kryptowährungen gibt es, was sind die Unterschiede zwischen Coins, Altcoins, Token? Wie kaufe und verkaufe ich Bitcoin & Co.? Wie vermeide ich Fallen und Irrtümer? Wie erstelle und handhabe ich mein Kryptowährungskonto? Wie profitiere ich von und wie sichere ich mich gegen Kursschwankungen ab?

Kursnummer 20252.01.303

Kursort Hotel Restaurant Seehof, Seeplatz, Küssnacht

Datum Samstag, 29.11.2025

Zeit 10.30 bis 15.00 Uhr

Kursleitung Walter Ziem, Swisscryptoschool

Kosten CHF 95.– (Mitglieder VHSZ CHF 85.–), (1 x 4 Std.)

Anmeldung und weitere Informationen: Mit nebenstehendem QR-Code oder auf <https://vhsz.ch/anlaesse-aktuell>



In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Schwyz

Die Welt der Kryptowährungen – Aufbaukurs

Beim Aufbaukurs werden hauptsächlich die zwei Themen «Spekulation» und «Investition» genauer angeschaut. Unter anderem geht es um Risikobegrenzung, Staking oder dem Geld machen mit Shitcoins. Auch thematisiert werden Ausblicke der digitalen Weltbank, sinnvolle Diversifikationsmöglichkeiten zur Risikominimierung oder um Rahmenbetrachtungen gemäss dem Modell Währungskreislauf. Der Aufbaukurs richtet sich an Leute, die danach streben, ihre Entscheidungen in hohem Masse eigenverantwortlich zu treffen und nach Wegzeichen zu suchen, um dies sinnvoll und gewinnbringend ausführen zu können.

Kursnummer 20252.01.304

Kursort Hotel Restaurant Seehof, Seeplatz, Küssnacht

Datum Samstag, 29.11.2025

Zeit 15.30 bis 17.30 Uhr

Kursleitung Walter Ziem, Swisscryptoschool

Kosten CHF 65.– (Mitglieder VHSZ CHF 55.–), (1 x 2 Std.)

Anmeldung und weitere Informationen: Mit nebenstehendem QR-Code oder auf <https://vhsz.ch/anlaesse-aktuell>



⊕ Künstliche Intelligenz (KI) Einstiegskurs

Lernen Sie in nur zwei Stunden, wie Künstliche Intelligenz (KI) Ihren Alltag erleichtert! In diesem speziell für Pro Senectute entwickelten Einstiegskurs zeigen wir Ihnen unterschiedliche geläufige KI-Programme wie ChatGPT, Mistral.ai, ChatPDF und Perplexity.ai und zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie in der Praxis damit umgehen. Erleben Sie hautnah, wie leicht es sein kann, mithilfe von Künstlicher Intelligenz Texte zusammenzufassen, Dokumente auszuwerten und gezielt Antworten auf Ihre alltäglichen Fragen zu finden.

Technische Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Neugier!

Sie können im Workshop zuhören und am grossen Bildschirm im Kursraum verfolgen, wie der Kursleiter vorgeht. Wenn Sie es direkt selbst ausprobieren möchten, bringen Sie gern Ihr persönliches Smartphone oder Tablet mit. Es ist hilfreich, wenn Sie während des Kurses Zugriff auf Ihre E-Mails am Handy haben – aber nicht zwingend nötig.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz und entdecken Sie die digitale Zukunft!

Kursort	Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29
Zeit	09.00 bis 11.15 Uhr
Kursleitung	Roger Basler de Roca, KI-Experte & TOP 100 Keynote Speaker
Kosten	CHF 70.- (1 x 2 ¼ Std)

Kursnummer SZ-20252.01.305 – Kurs 1

Datum	Freitag, 07.11.2025
Anmeldung	bis Dienstag, 28.10.2024

Kursnummer SZ-20252.01.306 – Kurs 2

Datum	Freitag, 05.12.2025
Anmeldung	bis Dienstag, 25.11.2025

⊕ CaféPhilo mit Edy Leisibach

In diesem Philosophie-Café führt Edy Leisibach regelmässig während eines halben Jahres durch eine moderierte Diskussion über zentrale Fragen der Philosophie, Psychologie und Soziologie. Gemeinsam erkunden wir Themen wie den Sinn des Lebens, die Natur der Wirklichkeit und die Veränderungen im Denken der Menschheit. Ziel ist es, neue Perspektiven zu gewinnen und eigene Erkenntnisse zu vertiefen – ganz im Sinne einer offenen und bereichernden Auseinandersetzung. Der Kurs bietet Raum, um den Austausch mit anderen zu geniessen und neue Einsichten für das eigene Leben zu entdecken.

Kursnummer SZ-20252.01.402

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Daten Freitag, 22.08. / 12.09. / 10.10. / 21.11. / 19.12.2025

Zeit 09.00 bis 11.15 Uhr

Kursleitung Edy Leisibach, Erwachsenenbildner

Kosten CHF 112.– (5 x 2 ¼ Std.)

Anmeldung bis Dienstag, 12.08.2025



**Universität
Zürich**^{UZH}

UZH3

Senior:innen-Universität Zürich UZH3

Mit Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie Einblick in die aktuelle und thematisch vielfältige Forschung der Universität Zürich. Die Vorträge finden jeweils am Dienstag- und am Donnerstagnachmittag statt. Bitte entnehmen Sie die Details zum Programm und zum Ort der Durchführung unserer Webseite www.seniorenuni.uzh.ch. Wir freuen uns auf Sie!

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Schwyz

Mit Georg Suter: Wir lesen – was uns interessiert!

Eintauchen in literarische Werke, ohne sich von einem Thema oder einem/einer Autor/in leiten zu lassen, sondern von seinen eigenen Interessen. In das Blick- und Lesefeld geraten können aktuelle Neuerscheinungen, mit Preisen ausgezeichnete Romane, in Medien besprochene oder verrissene Werke, auf Theaterbühnen gespielte Stücke oder auch der eine oder andere «Klassiker». Im ungezwungenen Rahmen werden persönliche Leseindrücke besprochen. Angereichert mit etwas Literaturwissenschaft- und geschichte werden gemeinsam verschiedene Zugänge zu ganz unterschiedlichen literarischen Werken gefunden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursnummer SZ-20252.01.403

Kursort Kulturraum Atelier, Rigistrasse 12, 6410 Goldau

Daten Dienstag, 16.09.2025, 19.30 Uhr / Donnerstag, 30.10.2025 /
19.30 Uhr / Dienstag, 09.12.2025, 19.30 Uhr

Kursleitung Dr. lic. phil. Georg Suter, Gymnasiallehrer, Leiter Schultheater

Kosten CHF 160.– (Mitglieder VHSZ CHF 140.–)

Anmeldung und weitere Informationen: Mit nebenstehendem QR-Code oder auf <https://vhsz.ch/anlaesse-aktuell>

Der Kurs beinhaltet 6 Kurstage (3 Daten im 2025 und 3 Daten im 2026).

Die Kursdaten fürs 2026 finden Sie auf der Homepage der VHSZ.



In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Schwyz

Gumel oder Händöpfel? – Die Mundart im Kanton Schwyz

Elvira Jäger wird über die Mundartlandschaft Kanton Schwyz referieren und einige wichtige Merkmale hervorheben. Der Kanton ist in vielen Mundartphänomenen in eine Nord- und Südhälfte getrennt. Diese Phänomene, sowohl in der Lautung als auch im Wortschatz, wird sie anhand von Mundartkarten genauer aufzeigen. Auch die Mundartentwicklung der letzten Jahrzehnte, Stichworte Verflachung oder Einflüsse aus Hochdeutsch und Englisch werden beleuchtet.

Kursnummer SZ-20252.01.404

Kursort Hotel Wysses Rössli, Hauptplatz, 6430 Schwyz

Datum, Zeit Dienstag, 18.11.2025, 19.00 Uhr

Kursleitung Elvira Jäger, Journalistin und Autorin

Kosten CHF 15.- (Mitglieder VHSZ CHF 10.-)

Anmeldung und weitere Informationen: Mit nebenstehendem QR-Code oder auf <https://vhsz.ch/anlaesse-aktuell>



⊕ Eine Reise durch Raum und Zeit des menschlichen Geistes

Edy Leisibach nimmt Sie mit auf eine konzentrierte, aber leicht verständliche Reise durch die Geistes- und Humanwissenschaften, Philosophie, Psychologie und Soziologie. Die Frage, warum etwas ist und nicht einfach nichts und was der Sinn dieses etwas ist, beschäftigt die Philosophie seit den antiken Griechen. Im Zeitraffer durchstreifen wir die Geschichte der Philosophie, welche bereits 600 Jahre vor Christus begann und kommen am zweiten Kursnachmittag im 21. Jhd. bei der modernen Philosophie an, welche erstmals auch von Frauen, vor allem aber durch die Naturwissenschaften geprägt wird. Existiert das, was wir sehen oder ist alles nur Illusion? Die Überbewertung des menschlichen Seins hat den Menschen vom Ursprung entfernt und die unfassbare Vielfalt des Seins folgeschwer ausgeblendet.

Wir machen einen weiteren Streifzug durch eine junge Wissenschaft, die Psychologie. Auch sie veränderte sich durch die naturwissenschaftliche Forschung. Mit einem Streifzug am vierten Nachmittag durch die Soziologie und die wissenschaftliche Politik kommen wir wieder zurück zu den Themen des Alltags.

Kursnummer SZ-20252.01.405

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Daten Dienstag, 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11.2025

Zeit 14.00 bis 16.15 Uhr

Kursleitung Edy Leisibach, Erwachsenenbildner und Yoga-Lehrer, Studium am Institut für angewandte Psychologie (IAP)

Kosten CHF 160.- (4 x 2 ¼ Std.)

Anmeldung bis Montag, 27.10.2025

⊕ Pilzexkursion in Küssnacht

Das Gebiet der Allmig Küssnacht bietet eine grosse Artenvielfalt. Zudem ist es ein Gelände, welches gut und sicher begangen werden kann. Sie sammeln Pilze, erhalten eine Einführung in die Grundbegriffe der Pilzkunde und die gefundenen Pilze werden bestimmt. Ebenso erhalten Sie Hinweise zur Verarbeitung von Pilzen.

Mitbringen: Pilzsäckli oder -chörbli, Sackmesser, Getränk und gute Schuhe. Wir koordinieren gerne allfällige Mitfahrgelegenheiten ab Treffpunkt.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Kursnummer 20252.01.406

Kursort Küssnacht, Allmig (Treffpunkt Parkplatz zwischen Haltikerstrasse 69 und kleiner Kapelle)

Datum Mittwoch, 01.10.2025

Zeit 09.00 bis 12.00 Uhr

Kursleitung Markus Schwery, Pilzkontrolleur des Vereins für Pilzkunde Zug und Umgebung

Kosten CHF 50.– (1 x 3 Std. inkl. Pilzkontrolle)

Anmeldung bis Montag, 22.09.2025

+ Hochmoor Enzenau – eine Perle am Etzel

Das kleine, gut gepflegte Hochmoor Enzenau an der Westflanke des Etzels ist eine landschaftliche Perle, die für Überraschungen sorgt. Wir werden dieses besonders geschützte und gut versteckte Moor besuchen, darin seltene Pflanzen und Insekten entdecken, die besondere Atmosphäre geniessen. Die Wanderung vom Gasthaus St. Meinrad bis zum Moor dauert ca. eine halbe Stunde, im Moor sind wir ca. 1.5 Stunden unterwegs.

Kursnummer SZ-20252.02.409

Kursort Enzenau (Treffpunkt: Gasthaus St. Meinrad)

Datum Mittwoch, 20.08.2025

Zeit 14.00 bis 17.00 Uhr

Fahrgelegenheit nach Bedarf ab Bahnhof Pfäffikon – Abfahrt 13.30 Uhr (Anmeldung unter 055 442 20 43)

Kursleitung Rosmarie Frey, Biologin

Kosten CHF 35.– (1 x 3 Std.)

Mitbringen Gutes Schuhwerk, Regenschutz, Feldstecher

Anmeldung bis Montag, 11.08.2025

⊕ **Make-up & Style für Best Agerinnen** **Ihr Auftritt Madame – Jede Frau ist schön!**

Teil 1 – Make-up

Erfahren Sie, wie Sie mit dem richtigen Make-up Ihre Vorzüge betonen und kleine Makel kaschieren. Lernen Sie die Bedeutung von Augenbrauen für die Gesichtskontur und die Kunst, Lippen gekonnt in Szene zu setzen. Wir zeigen Ihnen die optimale Nutzung von Make-up-Produkten, typgerechtes Auftragen von Grundierung und harmonische Farbkombinationen. Entdecken Sie Techniken, die Sie frischer erscheinen lassen.

Teil 2 – Kleidung

Was ziehe ich an? Finden Sie heraus, wie Sie sich typgerecht für jede Gelegenheit kleiden. Wir thematisieren Farben und Kombinationen, die Ihre Figur vorteilhaft zur Geltung bringen. In einer offenen Runde beantworten wir Ihre Fragen.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Schönheit unterstreichen und gepflegt auftreten möchten. Freuen Sie sich auf inspirierende Tipps.

Kursnummer SZ-20252.01.501

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Daten Mittwoch, 12.11. / 19.11.2025

Zeit 14.00 bis 17.00 Uhr

Kursleitung Donatella Mognol, dipl. Visagistin, dipl. Imageberaterin und Kniggetrainerin (Moderne Umgangsformen)

Kosten CHF 160.- (2 x 3 Std.)

Anmeldung bis Montag, 03.11.2025

Besonderes Teil 1: Sie dürfen gerne Ihre Produkte und Pinsel mitnehmen.
Make-up Produkte stehen während des Kurses zur Verfügung.
Teil 2: Sie dürfen gerne 1–2 Lieblings-Outfits mitnehmen

⊕ **Silberschmuck – Stellen Sie Ihr eigenes Schmuckstück her**

Wir tauchen ein in die Welt des Silberschmucks. Bei einem kreativen Nachmittag stellen Sie Ihr einzigartiges Schmuckset (Amulett) zusammen. Mit Art Clay Silver, einer Modelliermasse aus feinsten Silberpartikeln lässt sich dies einfach umsetzen. Nach dem Brennen der Masse bei 725 Grad verbleibt reines Feinsilber mit einem Reinheitsgrad von 99.9%.

Überlegen Sie in einer kleinen Gruppe, welche Schmuckstücke Sie verwirklichen wollen, und dann geht es los! Entdecken sie die faszinierende Art der Schmuckherstellung. Ideen finden Sie auf kreaschmuck.ch.

Machen Sie den ersten Schritt – die weiteren machen wir gemeinsam.

Kursnummer SZ-20252.01.502

Kursort Ibach, Neumattweg 3

Datum Dienstag, 14.10.2025

Zeit 13.30 bis 17.30 Uhr

Kursleitung Claudia Koller, kreaschmuck.ch

Kosten CHF 155.- (1 x 4 Std.)

Anmeldung bis Montag, 06.10.2025

Besonderes 20gr Art Clay Silver, Kaffee und etwas Süsses sind im Kurspreis inbegriffen. Weiteres Material wie Zirkonia-Steine, Verschlüsse etc. können am Kurstag bar gekauft werden.

⊕ Im Garten der Erinnerungen: Biografisches Schreiben

Möchten Sie im Garten Ihrer Erinnerungen spazieren und diese aufschreiben? Kreative Impulse und Methoden bilden den Boden für das Sammeln Ihrer Erinnerungen.

Freuen Sie sich auf das Spriessen von Texten und den inspirierenden Austausch in der Gruppe. Für Menschen, die Freude am Schreiben haben und ihrem Leben nachspüren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursnummer SZ-20252.01.503

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Daten Dienstag, 21.10. / 04.11. / 18.11. / 02.12.2025

Zeit 09.30 bis 12.00 Uhr

Kursleitung Margrith Peralta, dipl. Biografie-Schreibpädagogin FSB

Kosten CHF 320.- (4 x 2 ½ Std.)

Anmeldung bis Montag, 13.10.2025

⊕ Improvisationstheater – mit Spielfreude ins Jetzt!

Lachen, spielen, spontan sein: In diesem Improvisations-Theaterkurs entdecken Sie Ihre kreative Seite neu – ganz ohne Text und Lampenfieber! Gemeinsam spielen wir Szenen, spontan, einmalig und einzigartig. Mit einfachen Übungen aus dem Improvisationstheater steht der Spass stets im Vordergrund und wir haben einfach Freude am spielerischen Ausdruck. Improtheater stärkt das Selbstvertrauen, trainiert das Gedächtnis – und macht vor allem richtig Spass!

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Neugier und die Lust, etwas Neues auszuprobieren.

Kursnummer SZ-20252.01.504

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Daten Mittwoch, 17.09. / 24.09.2025

Zeit 14.15 bis 16.30 Uhr

Kursleitung Patrick Hofer, dipl. Pflegefachmann und Humorist

Kosten CHF 120.– (2 x 2 ¼ Std.)

Anmeldung bis Montag, 08.09.2025

Senioren-Chor

Der Senioren-Chor Innerschwyz wurde 1993 unter dem Dach der Pro Senectute gegründet und zählt 60 Aktivmitglieder. Heute ist der gemischte Chor ein selbständiger Verein. Er probt jeweils freitags von 09.30–11.15 Uhr im ref. Kirchgemeindehaus Brunnen unter der Dirigentin Lucia Canonica. Er gestaltet mit seinem vielfältigen Repertoire attraktive Auftritte.

Falls Sie auch im Chor mitmachen oder ihn für einen Anlass engagieren wollen, wenden Sie sich an Ruth Furrer: Tel. 041 822 01 11 oder ruth.furrer@vtxmail.ch

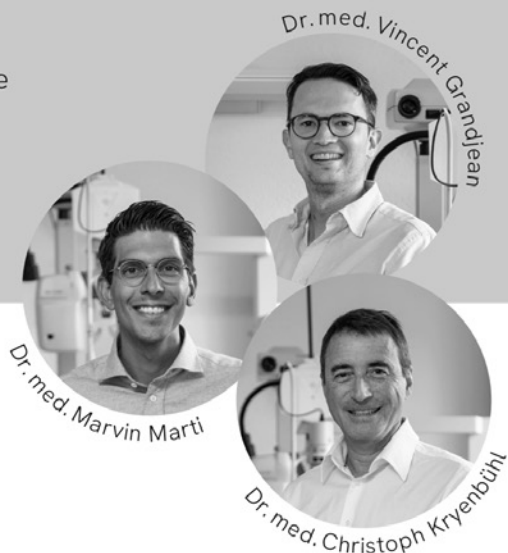


Die Augenpraxis in Goldau.

Die Gesundheit Ihrer Augen
liegt uns am Herzen.

Unsere Schwerpunkte

Intravitreale Injektionen,
Katarakt, Lider & Tränenwege



Jetzt Termin vereinbaren, wir freuen uns auf Sie.

Per Telefon, E-Mail & online: [yuvis.ch/termin](https://www.yuvis.ch/termin)

YUVIS AUGENPRAXIS

Parkstrasse 2, 6410 Goldau | 041 859 16 66 | info@yuvis.ch

[yuvis.ch](https://www.yuvis.ch)

yu
vis

⊕ Augen im Alter

In diesem zweiteiligen Kurs lernen Sie, die Auswirkungen des modernen Lebens auf Ihre Augen zu verstehen, Übungen zur Förderung der Augengesundheit anzuwenden, präventive Massnahmen gegen altersbedingte Augenerkrankungen zu ergreifen und praktische Tipps für die Augengesundheit im Alltag umzusetzen.

Tag 1 – Aufbau des Auges:

- Wie das moderne Leben unsere Augen beeinflusst
- Aufbau und Funktionen des Auges
- Übungen für die Augen und ihre Wirkung auf den Körper
- Tipps von Menschen, die im hohen Alter noch ohne Sehhilfe sehen

Tag 2 – Gesundheit des Auges:

- Was hängt mit den Augenkrankheiten zusammen
- Wiederholung der Übungen und deren Anwendung im Alltag
- Weitere Tipps zur Erhaltung und Verbesserung der Augengesundheit

Kursnummer SZ-20252.01.600

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Daten Dienstag, 21.10. / 28.10.2025

Zeit 14.00 bis 16.15 Uhr

Kursleitung Bettina Grünenfelder-Cescatti

Dipl. Sehtrainerin / Augentherapeutin SGA, Augenoptikerin EFZ

Kosten CHF 96.- (2 x 2 ¼ Std.)

Anmeldung bis Montag, 13.10.2025

⊕ Kochkurs für Anfänger

Entdecken Sie in geselliger Runde, wie einfach und preiswert es sein kann, köstliche Alltagsgerichte frisch zuzubereiten. An drei entspannten Abenden lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand und mit Zutaten aus dem Supermarkt köstliche Mahlzeiten zaubern können. Geniessen Sie dabei nicht nur das Kochen, sondern auch das gemeinsame Essen in gemütlicher Atmosphäre. Softgetränke sind inklusive – bringen Sie Freude und Appetit mit!

Kursnummer SZ-20252.01.601

Kursort Retri Küchen AG, Oelistrasse 6, 6440 Brunnen

Daten Dienstag, 09.09. / 16.09. / 23.09.2025

Zeit 17.00 bis 20.00 Uhr

Kursleitung Manuela Renggli (Köchin)

Kosten CHF 210.- (3 x 3 Std.)

Besonderes max. 12 Kursteilnehmer

Anmeldung bis Freitag, 29.08.2025

Austausch auf Augenhöhe gesucht?

Zu Themen wie Pflege und Betreuung von Angehörigen, Parkinson, Depression, Demenz, etc.

**Gemeinsam
stark**

**Dank
Selbsthilfe-
gruppen**



selbsthilfeschwyz.ch

gesundheit  schwyz

SELBSTHILFESCHWEIZ

Kontaktstelle Selbsthilfe



⊕ Sexualität im Alter

Ein neuer Lebensabschnitt bedeutet auch Veränderung. Dabei kann sich im Laufe der Jahre auch die Bedeutung von Liebe und Sexualität wandeln. Dieses Seminar bietet einen offenen und achtsamen Raum, um zu erkunden, welche Möglichkeiten sich daraus ergeben und wie Beziehungen wiederbelebt oder weiterentwickelt werden. Wir erkennen, dass Bedürfnisse zwar in verschiedenen Formen und Ausprägungen bestehen bleiben, sich jedoch auch im Laufe verschiedener Lebensphasen verändern. Sie erfahren, wie schon kleine Anpassungen zu grosser Erfüllung und Bereicherung führen. Langjährige Partnerschaften können auf diese Weise neu entdeckt werden, wodurch auch der Liebe und der Sexualität ein frischer Stellenwert gegeben wird.

Kursnummer SZ-20252.01.603

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Datum Freitag, 05.09.2025

Zeit 14.00 bis 17.00 Uhr

Kursleitung Reto Kneubühler, Dipl. Sexualpädagoge

Kosten CHF 75.- (1 x 3 Std.)

Anmeldung bis Dienstag, 26.08.2025

DIE APOTHEKE -

IHR GESUNDHEITSZENTRUM

Rütli 

APOTHEKE

BAHNHOFSTRASSE 1

6440 BRUNNEN

041 820 12 01

ruetli.apotheke@ovan.ch

Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



Tebofortin®

Verbessert die Durchblutung.

Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**
From Nature. For Health.

Fit ohne Studio – stark und beweglich im Alltag

Der 3-tägige Kurs richtet sich an alle, die gesund, aktiv und selbstständig bleiben möchten – ganz ohne Fitnessstudio.

Hier lernen Sie, wie Sie Bewegung mühelos in Ihren Alltag integrieren, Ihre Muskeln stärken und Ihr Gleichgewicht verbessern – oft, ohne es überhaupt zu merken. Ob beim Aufstehen, Treppensteigen oder beim Erledigen alltäglicher Aufgaben – viele Bewegungen lassen sich gezielt für Ihre Fitness nutzen.

Die theoretischen Inhalte werden durch zahlreiche anschauliche Praxisbeispiele bereichert und vertieft, sodass Sie das Gelernte direkt umsetzen können. Dadurch steigern Sie nicht nur Ihre Kraft und Mobilität, sondern erhalten auch Ihre Lebensqualität und geniessen Ihr Zuhause noch lange in voller Selbstständigkeit.

Kursnummer 20252.01.604

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Daten Dienstag, 02.09. / 09.09. / 16.09.2025

Zeit 14.00 bis 16.15 Uhr

Kursleitung Kateryna Guist, Erwachsenensportleiterin esa und Sportwissenschaftlerin

Kosten CHF 216.– (3 x 2 ¼ Std.)

Besonderes Tragen Sie bequeme, sportliche Kleidung, in der sie sich gut bewegen können.

Anmeldung bis Montag, 25.08.2025

Der gesundheitliche Nutzen von Sport und Bewegung ist unbestritten

Dank regelmässiger Bewegung können Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewichtsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessert werden. Pro Senectute Kanton Schwyz organisiert verschiedene seniorengerechte Sportangebote. Es ist uns wichtig, dass neben der sportlichen Tätigkeit auch die Geselligkeit gepflegt wird. Die Kurse werden von ausgebildeten Erwachsenensportleitern und -leiterinnen (esa) durchgeführt. Neue Teilnehmende sind stets willkommen. Auch eine Schnupperlektion ist in diversen Kursen möglich.

Für verschiedene Fit Gym- und Wandergruppen suchen wir neue Leiterinnen und Leiter zur Ergänzung des bestehenden Teams. Interessiert?



Wir bieten Ihnen die Ausbildung zur/zum Erwachsenensportleiterin/-leiter esa und regelmässige Weiterbildungen an. Wenn Sie Interesse haben, nehmen Sie doch mit uns Kontakt auf.

Pro Senectute Kanton Schwyz, 6440 Brunnen
Telefon 041 825 13 88 / E-Mail: kurse.innerschwyz@sz.prosenectute.ch

Qi Gong Kurse in Brunnen

Qi Gong ist eine jahrtausendealte Heilmethode der traditionellen chinesischen Medizin. Die sanften Atem- und Bewegungsübungen sind leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. Qi Gong dient der Gesundheitserhaltung und stärkt die körperlichen sowie die geistigen Kräfte.

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Zeit 09.00 bis 10.00 Uhr

Kursleitung Heidi Kleiner, dipl. Qi Gong Lehrerin
Tanja Kolberg, dipl. Qi Gong Lehrerin

Mitbringen bequeme Kleidung und Turn- oder Gymnastikschuhe

Kursnummer SZ-20252.01.700 – Kurs 1-A

Daten Montag, 18.08. / 25.08. / 01.09. / 08.09. / 15.09. / 22.09.2025

Kosten CHF 150.– (6 x 1 Std.)

Anmeldung bis Freitag, 08.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.701 – Kurs 1-B

Daten Donnerstag, 21.08. / 28.08. / 04.09. / 11.09. / 18.09.2025

Kosten CHF 125.– (5 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 11.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.702 – Kurs 2-A

Daten Montag, 13.10. / 20.10. / 27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. /
24.11. / 01.12. / 15.12.2025

Kosten CHF 225.– (9 x 1 Std.)

Anmeldung bis Freitag, 03.10.2025

Kursnummer SZ-20252.01.703 – Kurs 2-B

Daten Donnerstag, 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. /
27.11. / 04.12. / 11.12. / 18.12.2025

Kosten CHF 250.– (10 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 06.10.2025

Qi Gong Kurse in Goldau

Qi Gong ist eine jahrtausendealte Heilmethode der traditionellen chinesischen Medizin. Die sanften Atem- und Bewegungsübungen sind leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. Qi Gong dient der Gesundheitserhaltung und stärkt die körperlichen sowie die geistigen Kräfte.

Kursnummer SZ-20252.01.704

Kursort Goldau, Alterszentrum Mythenpark, Mythenstrasse 2, 6410 Goldau

Daten Dienstag, 21.10. / 28.10. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12.2025

Zeit 15.30 bis 16.30 Uhr

Kursleitung Iris Schaad, Qi Gong Kursleiterin

Kosten CHF 150.- (6 x 1 Std.)

Anmeldung bis Freitag, 10.10.2025

Mitbringen bequeme Kleidung und Turn- oder Gymnastikschuhe



Jetzt Termin vereinbaren und kostenlos Ihre Hörstärke testen.

HÖR STÄRKE

Damit tanz ich durchs Leben.

 **Neuroth-Hörcenter**
Bahnhofstrasse 13 · 6403 Küssnacht a.R.
Schmiedgasse 1 · 6430 Schwyz
00800 8001 8001 oder auf neuroth.com

 **NEUROTH**
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Faszien-Yoga (Neu zusätzlicher Kurs am Montag!)

Faszien-Yoga ist eine ganzheitliche Bewegungspraxis, welche hervorragend mit einem faszienfokussierten Bewegungskonzept bereichert werden kann. Myofasziales Training nutzt die gesundheitsfördernden Qualitäten der Faszien, die zu unserer Haltungsbalance, Bewegungseffizienz und Vitalkraft beitragen. Bewährten Yogahaltungen wird mit myofaszialen Trainingstechniken eine neue Dimension verliehen.

Durch das bewusste Kombinieren mit sanften und schmelzenden sowie rhythmischen und federnden Übungen entstehen zudem kontrastreiche Sequenzen, welche yogische Herzen und Faszien beleben.

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Kursleitung Carla Steffan, dipl. Vinyasa Yoga Lehrerin AYA

Zeit jeweils 10.30 bis 11.30 Uhr

Mitbringen bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

Kursnummer SZ-20252.01.751 – Kurs 1-A

Daten Mittwoch, 20.08. / 27.08. / 03.09. / 10.09. / 17.09. / 24.09.2025

Kosten CHF 150.- (6 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 11.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.752 – Kurs 1-B

Daten Donnerstag 21.08. / 28.08. / 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09.2025

Kosten CHF 150.- (6 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 11.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.753 – Kurs 1-C (NEU)

Daten Montag, 18.08. / 25.08. / 01.09. / 08.09. / 15.09. / 22.09.2025

Kosten CHF 150.- (6 x 1 Std.)

Anmeldung bis Freitag, 08.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.754 – Kurs 2-A

Daten Mittwoch, 15.10. / 22.10. / 29.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12. / 17.12.2025

Kosten CHF 250.- (10 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 06.10.2025

Kursnummer SZ-20252.01.755 – Kurs 2-B

Daten Donnerstag, 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12. / 18.12.2025

Kosten CHF 250.– (10 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 06.10.2025

Kursnummer SZ-20252.01.756 – Kurs 2-C (NEU)

Daten Montag, 13.10. / 20.10. / 27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 15.12.2025

Kosten CHF 225.– (9 x 1 Std.)

Anmeldung Freitag, 03.10.2025

   Pilates

In diesem Kurs stärken wir gezielt die Rumpf-, Stütz- und Beckenbodenmuskulatur. Die Kondition, Koordination und Körperwahrnehmung werden verbessert. Alle Übungen führen wir langsam und fließend aus, um die Gelenke zu schonen. Der Kreislauf wird angeregt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Eine Schnupperlektion ist möglich.

Kursort Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29

Kursleitung Franziska Bischoff, Erwachsenensportleiterin esa

Zeit jeweils 09.00 bis 10.00 Uhr

Mitbringen bequeme Kleidung, Gymnastikmatte (falls vorhanden)

Kursnummer SZ-20252.01.740 – Kurs 1

Daten Mittwoch, 20.08. / 27.08. / 03.09. / 10.09. / 17.09. / 24.09.2025

Kosten CHF 150.– (6 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 11.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.741 – Kurs 2

Daten Mittwoch, 15.10. / 22.10. / 29.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12. / 17.12.2025

Kosten CHF 250.– (10 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 06.10.2025

Kraftvoll und sicher – beweglich bleiben für Frauen

Ein wöchentlicher Bewegungskurs für Frauen ab ca. 60 Jahren in kleiner, persönlicher Gruppe.

Gezielte Übungen zur Förderung von Mobilität, Gleichgewicht, Koordination und Kraft – mit Spass und ohne Leistungsdruck.

Für mehr Sicherheit im Alltag und soziale Kontakte in unterstützender Atmosphäre.

Kursort	Küssnacht, Bahnhofstrasse 8, Studio 8-sam, 2. OG (Eingang hinten)
Kursleitung	Manuela Mammeri, Fitnesstrainerin
Zeit	jeweils 14.00 bis 15.00 Uhr
Besonderes	Max. 10 Teilnehmerinnen. Speziell für Frauen. Einstieg auf Anfrage auch später möglich.

Kursnummer 20252.01.757 – Kurs 1

Daten	Donnerstag, 21.08. / 28.08. / 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09.2025
Kosten	CHF 150.- (6 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 11.08.2025

Kursnummer 20252.01.758 – Kurs 2

Daten	Donnerstag, 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12. / 18.12.2025
Kosten	CHF 250.- (10 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 06.10.2025

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Bewegungen vom Feinsten – mit Leichtigkeit und Neugier neu entdecken.

Die Gruppenlektionen bestehen aus sanften, aufeinander aufbauenden Bewegungsfolgen, die von Moshé Feldenkrais entwickelt wurden. Im Liegen, Sitzen oder Stehen folgen die Teilnehmenden den verbalen Anleitungen – anstrengungslos und ohne Leistungsdruck. Dabei machen Sie sich auf den Weg, festgefahrene Bewegungsgewohnheiten aufzuspüren, die sie möglicherweise einengen, Schmerzen verursachen oder müde machen.

Im spielerischen Erforschen verbessert sich Ihre Körperwahrnehmung. Sie entdecken neue Bewegungsmöglichkeiten mit weniger Anstrengung, Ihr Gleichgewicht stabilisiert sich und sie können sich leichter aufrichten und fortbewegen.

Kursort	Brunnen, Forum kreativ, Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29
Kursleitung	Silvia Planzer, zertifizierte Feldenkrais Lehrerin SFV, www.feldenkrais-ergotherapie.ch
Mitbringen	bequeme, warme Kleider, Socken und Neugier zum Entdecken und Ausprobieren

Kursnummer SZ-20252.01.710 – Kurs 1

Daten	Freitag, 22.08. / 29.08. / 26.09. / 03.10. / 10.10. / 17.10. / 24.10.2025
Zeit	13.45 bis 14.45 Uhr
Kosten	CHF 182.– (7 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Dienstag, 12.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.711 – Kurs 2

Daten	Freitag, 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12. / 19.12.2025
Zeit	13.45 bis 14.45 Uhr
Kosten	CHF 182.– (7 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Dienstag, 28.10.2025

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist das ideale Bewegungstraining im Wasser. Damit werden wichtige Konditionsfaktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer wirkungsvoll trainiert. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet. Die Muskeln werden dabei gekräftigt und das Herz-Kreislaufsystem wird auf sanfte Art angeregt. Die gelenkschonenden Übungen fördern zudem Ihre Ausdauer und allgemeine Fitness. Sie sind herzlich willkommen zu einer Schnupperlektion.

Kursort	Brunnen, Theresianum Ingenbohl, Hallenbad
Kursleitung	Maria Stucki, Erwachsenensportleiterin esa Aqua-Fitness
Anmeldung	bis Freitag, 08.08.2025
Hinweis	Es wird im Tiefwasser ohne Bodenkontakt trainiert, mit Auftriebsmittel (Gurt)

Kursnummer SZ-20252.01.712 – Aqua-Fitness 1

Daten: Dienstag, 19.08. / 26.08. / 02.09. / 09.09. / 16.09. / 23.09. /
14.10. / 21.10. / 28.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. /
09.12.2025

Zeit 15.15 bis 16.00 Uhr

Kosten CHF 225.- (15 x $\frac{3}{4}$ Std., inkl. Hallenbadeintritt)

Kursnummer SZ-20252.01.713 – Aqua-Fitness 2

Daten Dienstag, 19.08. / 26.08. / 02.09. / 09.09. / 16.09. / 23.09. /
14.10. / 21.10. / 28.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. /
02.12. / 09.12.2025

Zeit 16.00 bis 16.45 Uhr

Kosten CHF 225.- (15 x $\frac{3}{4}$ Std., inkl. Hallenbadeintritt)

Kursnummer SZ-20252.01.714 – Aqua-Fitness 3

Daten Freitag, 22.08. / 29.08. / 05.09. / 12.09. / 19.09. / 26.09. /
17.10. / 24.10. / 31.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. /
05.12. / 12.12.2025

Zeit 15.15 bis 16.00 Uhr

Kosten CHF 225.- (15 x $\frac{3}{4}$ Std., inkl. Hallenbadeintritt)

Kursnummer SZ-20252.01.715 – Aqua-Fitness 4

Daten Freitag, 22.08. / 29.08. / 05.09. / 12.09. / 19.09. / 26.09. /
17.10. / 24.10. / 31.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. /
05.12. / 12.12.2025

Zeit 16.00 bis 16.45 Uhr

Kosten CHF 225.- (15 x $\frac{3}{4}$ Std., inkl. Hallenbadeintritt)

Geschenkgutschein

Unsere Bildungs- und Sportkurse können Sie auch verschenken. Gerne stellen wir einen Geschenkgutschein zum von Ihnen gewünschten Betrag aus. Geschenkgutscheine können schriftlich, telefonisch oder per Mail bestellt werden. Unsere Adresse finden Sie im Reglement auf Seite 2.

Kreistänze und Line Dance

Tanzen für Gedächtnis, Beweglichkeit und Herz – Wir sind eine fröhliche Tanzgruppe, in der Sie einen Moment alle Sorgen vergessen können. Tanzen fördert die Konzentration und beschwingt Körper, Geist und Seele. Dabei wird der ganze Körper trainiert, sowie beide Gehirnhälften angeregt und das Gleichgewicht gefördert. Angesprochen sind bewegungsfreudige Frauen und Männer, die gerne Musik und Tänze aus verschiedenen Ländern kennen lernen möchten (Kreistanz, Paartanz, Line Dance). Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie sind bei uns jederzeit willkommen und können auch eine Schnupperlektion besuchen.

Kursnummer SZ-20252.01.716

Kursort	Oberarth, Kirchgemeindehaus, Türliweg 8
Daten	Mittwoch, 15.10. / 22.10. / 29.10. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12. / 17.12.2025
Zeit	09.00 bis 10.15 Uhr
Kursleitung	Sylvia Kenel, Erwachsenensportleiterin esa
Kosten	CHF 90.– (9 x 1 ¼ Std.)
Anmeldung	bis Montag, 06.10.2025
Mitbringen	bequeme Kleider, Getränk, Turnschuhe ohne schwarze Sohlen



Everdance® – Solotanz

Lernen Sie einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie zum Beispiel Cha-Cha-Cha, Samba oder Walzer. Das Besondere an Everdance®: es braucht keine Tanzpartner, ist schnell gelernt und ist erst noch allerbeste Gesundheitsvorsorge. Mit einfachen Tanzschritten und kleinen Choreografien zu Evergreens bis zu modernen Musikhits stärken Sie den Kreislauf und die Koordinationsfähigkeit. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Die verschiedenen Tanzschritte zu lernen und dabei in der Gruppe das Tanzbein zu schwingen macht einfach Spass.

Kursort	Schwyz, «dance & show company», Schützenstrasse 31 bitte im Parkhaus Mythen Forum oder im Brüöl parkieren, es sind keine Parkplätze vor dem Lokal vorhanden
Kursleitung	Claudia Nideröst, Everdance®-Tanzlehrerin und Erwachsenensportleiterin esa
Mitbringen	bequeme Kleider, Getränk, Turnschuhe ohne schwarze Sohlen
Besonderes	das Kurslokal darf nicht mit Strassenschuhen betreten werden

Kursnummer SZ-20252.01.719 – Kurs 1-A

Daten	Montag, 18.08. / 25.08. / 01.09. / 08.09. / 15.09. / 22.09. / 06.10. / 13.10.2025
Zeit	13.45 bis 14.45 Uhr
Kosten	CHF 120.– (8 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Freitag, 08.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.720 – Kurs 1-B

Daten	Montag, 18.08. / 25.08. / 01.09. / 08.09. / 15.09. / 22.09. / 06.10. / 13.10.2025
Zeit	15.00 bis 16.00 Uhr
Kosten	CHF 120.– (8 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Freitag, 08.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.721 – Kurs 1-C

Daten	Donnerstag, 21.08. / 28.08. / 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09. / 09.10. / 16.10.2025
Zeit	13.45 bis 14.45 Uhr
Kosten	CHF 120.– (8 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 11.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.722 – Kurs 1-D

Daten Donnerstag, 21.08. / 28.08. / 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09. /
09.10. / 16.10.2025

Zeit 15.00 bis 16.00 Uhr

Kosten CHF 120.– (8 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 11.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.723 – Kurs 2-A

Daten Montag, 20.10. / 27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. /
01.12. / 15.12.2025

Zeit 13.45 bis 14.45 Uhr

Kosten CHF 120.– (8 x 1 Std.)

Anmeldung bis Freitag, 10.10.2025

Kursnummer SZ-20252.01.724 – Kurs 2-B

Daten Montag, 20.10. / 27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. /
01.12. / 15.12.2025

Zeit 15.00 bis 16.00 Uhr

Kosten CHF 120.– (8 x 1 Std.)

Anmeldung bis Freitag, 10.10.2025

Kursnummer SZ-20252.01.725 – Kurs 2-C

Daten Donnerstag, 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. /
04.12. / 11.12.2025

Zeit 13.45 bis 14.45 Uhr

Kosten CHF 120.– (8 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 13.10.2025

Kursnummer SZ-20252.01.726 – Kurs 2-D

Daten Donnerstag, 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. /
04.12. / 11.12.2025

Zeit 15.00 bis 16.00 Uhr

Kosten CHF 120.– (8 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 13.10.2025

Line Dance

Line-Dance ist ein choreografierter Tanz, dessen ursprüngliche Form ein Gruppentanz ist. Die Tänze passen zur Musik, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Ob allein oder zu zweit: hier wird mit verschiedenen Rhythmen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanz.

Kursort	Küssnacht, Lee's Dance Floor, Seemattweg 41
Kursleitung	Heidi Troxler, Line-Dance Leiterin und Erwachsenensportleiterin esa
Mitbringen	bequeme Kleider und Schuhe mit Ledersohlen
Besonderes	das Kurslokal darf nicht mit Strassenschuhen betreten werden

Line Dance für fortgeschrittene Anfängerinnen und Anfänger

Kursnummer	SZ-20252.01.728 – Kurs 1
Daten	Donnerstag, 21.08. / 28.08. / 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09.2025
Zeit	09.00 bis 10.00 Uhr
Kosten	CHF 75.– (6 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 11.08.2025

Kursnummer	SZ-20252.01.730 – Kurs 2
Daten	Donnerstag, 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12. / 18.12.2025
Zeit	09.00 bis 10.00 Uhr
Kosten	CHF 125.– (10 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 06.10.2025

Line Dance für Fortgeschrittene

Kursnummer	SZ-20252.01.727 – Kurs 1
Daten	Freitag, 22.08. / 29.08. / 05.09. / 12.09. / 19.09. / 26.09.2025
Zeit	09.30 bis 10.30 Uhr
Kosten	CHF 75.– (6 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Dienstag, 12.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.729 – Kurs 2

Daten Freitag, 17.10. / 24.10. / 31.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. / 28.11. / 05.12. / 12.12. / 19.12.2025

Zeit 09.30 bis 10.30 Uhr

Kosten CHF 125.– (10 x 1 Std.)

Anmeldung bis Dienstag, 07.10.2025

   Paartanzkurse 60+

Tanzen Sie mit Gleichgesinnten und erleben Sie die Freude an der gemeinsamen Bewegung sowie der Musik. Dazu fördert Tanzen beide Gehirnhälften gleichzeitig. Es verbessert Gleichgewicht, Koordinationsfähigkeit, Körperspannung und Haltung. Schritte, Bewegung und Tempo werden der jeweiligen körperlichen Verfassung angepasst.

Im **Ländler Anfänger** entdecken Sie die beschwingte Lebensfreude unserer verschiedenen traditionellen Tänze, welche Herz und Beine in Einklang bringen.

Im **Grundkurs Wiedereinsteiger** frischen Sie die Basisschritte auf und erlernen einfache Figuren und Schrittkombinationen in Disco Fox, Jive und Englisch/Wiener-Walzer.

Kursort Schwyz, Tanzschule «Bailesito», Strehlgasse 21

bitte im Parkhaus Mythen Forum parkieren, es hat keine Parkplätze vor dem Lokal

Kursleitung Theres Betschart, Paartanzlehrerin mit Eidg. Fachausweis

Mitbringen bequeme Kleider, bequeme Schuhe, Tanzschuhe (falls vorhanden)

Besonderes melden Sie sich bitte jeweils zu zweit an

Kursnummer SZ-20252.01.748 – Ländler Anfänger 1

Daten Dienstag, 19.08. / 26.08. / 02.09. / 09.09. / 16.09. / 23.09.2025

Zeit 09.00 bis 10.00 Uhr

Kosten CHF 130.– (6 x 1 Std.)

Anmeldung bis Montag, 11.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.749 – Ländler Anfänger 2

Daten	Dienstag, 14.10. / 21.10. / 28.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11.2025
Zeit	09.00 bis 10.00 Uhr
Kosten	CHF 130.- (6 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 06.10.2025

Kursnummer SZ-20252.01.750 – Ländler Anfänger 3

Daten	Dienstag, 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12.2025
Zeit	09.00 bis 10.00 Uhr
Kosten	CHF 90.- (4 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 17.11.2025

Kursnummer SZ-20252.01.745 – Grundkurs Wiedereinsteiger 1

Daten	Dienstag, 19.08. / 26.08. / 02.09. / 09.09. / 16.09. / 23.09.2025
Zeit	10.15 bis 11.15 Uhr
Kosten	CHF 130.- (6 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 11.08.2025

Kursnummer SZ-20252.01.746 – Grundkurs Wiedereinsteiger 2

Daten	Dienstag, 14.10. / 21.10. / 28.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11.2025
Zeit	10.15 bis 11.15 Uhr
Kosten	CHF 130.- (6 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 06.10.2025

Kursnummer SZ- 20252.01.747 – Grundkurs Wiedereinsteiger 3

Daten	Dienstag, 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12.2025
Zeit	10.15 bis 11.15 Uhr
Kosten	CHF 90.- (4 x 1 Std.)
Anmeldung	bis Montag, 17.11.2025

+🕒👤 Wandergruppen – Bewegung, Gemeinschaft und Naturerlebnis.

Unsere Wandergruppen bieten regelmässig halb- oder ganztägige Wanderveranstaltungen an. Das Angebot richtet sich an Menschen, die in ungezwungener Atmosphäre aktiv bleiben, neue Kontakte knüpfen und gemeinsam die Schönheit der Natur erleben möchten. Der Schwierigkeitsgrad entspricht T1-T2 (leicht bis mittelschwer). Die Routen werden von ausgebildeten Wanderleitenden sorgfältig geplant und begleitet. Fragen Sie nach dem Wanderprogramm Ihrer Region.

Wandergruppe Küssnacht

Kursnummer 20251.01.735

Daten Freitag – Gemäss Detailprogramm

Wanderleitung Priska Diener, Erwachsenensportleiterin esa, Tel. 079 627 27 18
Armin Tresch, Erwachsenensportleiter esa, Tel. 079 340 59 79

T I E R H E I M B U R G



WIR SUCHEN FREIWILLIGE:
FAHRER/INNEN, RASENMÄHER/INNEN,
KASTRATIONSHELFER/INNEN

info@tierschutz-schwyz.ch

076 571 01 01
(Roger Widmer, Präsident)

Wandergruppe Talkessel Schwyz

Kursnummer 20251.01.736

Daten Dienstag / Donnerstag – Gemäss Detailprogramm

Wanderleitung Martin Kaufmann, Erwachsenensportleiter esa,
079 223 19 87 / 041 832 24 81
Georg Schneider, Erwachsenensportleiter esa,
079 737 60 28 / 041 390 25 45

Schneeschuh-Wandern

Sie wandern auf leisen Sohlen im Schnee durch winterliche Landschaften. Für die Teilnahme benötigen Sie keine besonderen Fähigkeiten oder Kenntnisse. Schneeschuhtouren eignen sich für alle Personen, die sich gerne in freier Natur bewegen. Voraussetzung ist eine gute Ausdauer und Kondition.

Kursnummer 2025: SZ-20252.01.810 / 2026: SZ-20261.01.810

Kursort Schneeschuh-Wandergebiete Umgebung von Schwyz

Daten Dienstag oder Donnerstag von Mitte Dezember bis Ende Februar.
Die effektiven Daten werden Anfang Dezember bekanntgegeben.

Dauer ca. 6 ½ Std. (09.30 bis ca. 16.00 Uhr, reine Laufzeit 3–4 Stunden)

Anmeldung Erstanmeldung für die Saison jederzeit bei Pro Senectute.
Bitte E-Mail und Mobiltelefonnummer angeben.
Tourenanmeldung bis spätestens am Vortag, 11.00 Uhr bei der
Tourenleitung (WhatsApp).

Programm Die jeweilige Route der Tour wird je nach Schneeverhältnissen kurzfristig festgelegt und am Vorabend per WhatsApp-Gruppe bekannt gegeben oder telefonisch darüber informiert.

Tourenleitung Martin Kaufmann, Erwachsenensportleiter esa, 079 223 19 87
Georg Schneider, Erwachsenensportleiter esa, 079 737 60 28

Kosten: CHF 10.– pro Schneeschuh-Wanderung (exkl. allfällige Reisekosten, Billette bitte selber lösen). Die besuchten Touren werden nach der Saison durch Pro Senectute abgerechnet.

Ausrüstung Feste Wander- oder Bergschuhe, Schneeschuhe, Ski- oder Wanderstöcke mit Schneetellern, Winterwanderkleider, Sonnencreme, Sonnenbrille, Getränk und Zwischenverpflegung



Fit Gym – «Bewegung, Spiel und Spass»

Das Motto unserer Turngruppen lautet «Bewegung, Spiel und Spass». Durch regelmässige Bewegung können Sie Ihre Kraft, Ausdauer, das Gleichgewicht und Ihre Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessern. Wenn Sie in fröhlicher Atmosphäre etwas zur Förderung Ihrer Gesundheit tun wollen, machen Sie mit. Sie sind jederzeit herzlich willkommen zu einer Schnupperlektion. Detaillierte Informationen erhalten Sie von der Kursleitung. Die Erstanmeldung für das halbjährliche Abo erfolgt via Pro Senectute Kanton Schwyz.

Fit Gym Gruppen finden Sie an folgenden Orten:

Brunnen, Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Feller Ruth, 041 820 36 77
Fässler Rita, 041 811 67 37
Mezzera Selina, 041 820 49 52

Ibach, Turnhalle

Mittwoch, 13.45 bis 14.45 Uhr
Buchman Franziska, 078 670 21 79
Weber Berta, 041 811 46 36

Immensee, im Bethlehem

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Hodel Lisbeth, 041 850 36 64

Küssnacht, Turnhalle Seematt II

Donnerstag, 15.00 bis 16.00 Uhr
Cozzolino Franziska, 041 390 37 70
Kronenberg Brigitte, 041 850 15 22
Von Wyl Rita, 076 370 84 30

Lauerz, Husmatt

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr
Schilter Brigitte, 079 332 66 72
Horat Bernadette, 079 283 18 79
von Rickenbach Rita, 041 810 00 65

Merlischachen, Turnhalle

Dienstag, 09.00 bis 10.00 Uhr
Beeler Francisca, 041 850 00 92
Werder Theres, 041 371 17 14

Muotathal, Turnhalle Muota

Mittwoch, 15.30 bis 16.30 Uhr – Männer
Mittwoch, 16.30 bis 17.30 Uhr – Frauen
Gwerder Ruth, 077 425 45 11
Schelbert Marlene, 079 280 31 82

Sattel, Turnhalle Eggeli

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr
Schnüriger Elisabeth, 079 747 35 16

Steinerberg, Turnhalle

Mittwoch, 14.00 bis 15.00 Uhr
Holdener Anna, 041 832 19 12
Nideröst Theres, 041 832 14 51

Tel. 041 825 13 83
08.00 bis 11.30 Uhr

beratung@sz.prosenectute.ch

Beratung

Pro Senectute ist Ihre zentrale Informations- und Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Älterwerden. Menschen im AHV-Alter und ihre Angehörigen werden bei uns kostenlos, vertraulich und persönlich beraten.

Ausgewiesene Sozialarbeitende führen die Beratungen durch. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir nach Lösungen, um ein selbstbestimmtes Leben zu fördern. Melden Sie sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail bei uns, um einen Termin zu vereinbaren.

Wir unterstützen Sie bei

- finanziellen Herausforderungen
- der Erschliessung von Sozialversicherungsleistungen
- der Vermittlung von Unterstützungs- und Entlastungsangeboten, damit Sie so lange wie möglich in Ihrem Zuhause bleiben können
- Fragen zur Betreuung und Pflege Ihrer Angehörigen
- Fragen zu Wohnformen, wie Altersheim und der Finanzierung
- Fragen zum Docupass (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnungen im Todesfall)
- allgemeinen Lebens- und Beziehungsfragen, sowie zur Freizeitgestaltung



Tel. 041 825 13 83
08.00 bis 11.30 Uhr

beratung@sz.prosenectute.ch

Im Alter selbständig zuhause leben – wer wünscht sich das nicht?

Wir entlasten Sie da, wo Sie im Alltag Unterstützung brauchen. Sie bestimmen, in welchem Umfang wir Ihnen helfen können. So bewältigen Sie den Alltag leichter und leben möglichst lange selbständig in den eigenen vier Wänden.

Mit verschiedenen Angeboten werden Sie unterstützt, Ihre Selbständigkeit und Ihre Selbstbestimmung zu erhalten:

- Treuhanddienst / Unterstützung bei administrativen Aufgaben
- Steuererklärungsdienst
- Besuchs- und Begleitdienst

Für haushälterische und pflegerische Unterstützung wenden Sie sich bitte an Ihre regionale Spitex-Organisation.

Ausserschwyz und Innerschwyz:

info@sz.prosenectute.ch

Tel. 041 825 13 88
08.00 bis 11.30 Uhr

Wir bieten:

Fachliche Beratung für Organisationen, private Trägerschaften und politische Gemeinden, sowie Mithilfe beim Aufbau von Angeboten und bei der Realisierung von Konzepten im Altersbereich.

Generationen im Klassenzimmer:

Sie stellen Ihre Lebenserfahrung, Geduld und Zeit den Kindern in Schule und Kindergarten an zwei bis vier Stunden pro Woche zur Verfügung. Mit diesem Engagement helfen Sie mit, das Verständnis zwischen den Generationen auszubauen.

Als Ortsvertreterin, resp. Ortsvertreter

organisieren Sie Mittagstische in Ihrer Gemeinde, Ausflüge und Veranstaltungen: Jassen, Kino usw.

Als Freiwillige aktiv bleiben und ältere Menschen unterstützen, z. B. im Besuchsdienst, mit Ausfüllen der Steuererklärung oder ...

Wenden Sie sich an
Tel. 041 825 13 88 oder
info@sz.prosenectute.ch.

P.P.

6440 Brunnen
Post CH AG

Pro Senectute Kanton Schwyz

Seit mehr als 100 Jahren setzen wir uns mit Ihrer Hilfe für das Wohl älterer Menschen im Kanton Schwyz ein. Mit einer Spende, einer Erbschaft oder einem Legat helfen Sie uns zu helfen. Im Namen vieler, die auf unsere Hilfe angewiesen sind, bedanken wir uns bei Ihnen.

Unser Spendenkonto

Für allgemeine Spenden, Trauerspenden, Gönnerbeiträge, usw.

Schwyzer Kantonalbank, 6431 Schwyz
IBAN CH26 0077 7001 5477 5094 8

Jetzt spenden!

QR-Code mit der TWINT-App oder der Mobile Banking-App scannen. Spendenbetrag eingeben und bestätigen.



Pro Senectute

Standort Innerschwyz

Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen

Kurswesen:

041 825 13 88

kurse.innerschwyz@sz.prosenectute.ch

Beratung und Hilfen zu Hause:

041 825 13 83

beratung@sz.prosenectute.ch

sz.prosenectute.ch

Sport

Bildung

Sozial

Gemeinwesenarbeit

Service

Hauptsponsor



Schwyzer
Kantonalbank