

## Erwachsenenbildung

**«Sobald jemand in einer Sache Meister geworden ist, sollte er in einer neuen Sache Schüler werden.»**

Gerhard Hauptmann

Das Zitat des verstorbenen deutschen Schriftstellers nimmt uns mit in eine Welt, in der uns das Lernen ein Leben lang begleitet. Jeder Tag wird von neuen Erfahrungen und Ereignissen bereichert, umgestaltet, weiterentwickelt. Lebenslanges Lernen ist wichtig und wertvoll. Es geht nicht nur um fachliches Wissen, es geht auch um gesellschaftliche Themen, denn was gestern war, kann heute schon überholt sein.

Die Erwachsenenbildung Naters ist für alle offen und bietet ein breites Weiterbildungsangebot in den Bereichen Sprachen, Informatik, Glauben, Spiritualität, Erziehung, Kommunikation, Gesundheit, Freizeit, kreatives Gestalten, Kochen, usw. Vertiefen und ergänzen Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten und wählen Sie aus dem vielseitigen Angebot das Entsprechende aus. Die Kursleiterinnen und Kursleiter geben ihr fachkundiges Wissen gerne an Sie weiter. Die Kurse und die Anmelde-möglichkeiten finden Sie auch im Internet unter [bildung.naters.ch/eb](http://bildung.naters.ch/eb). Auf den Weiterbildungsseiten des Walliser Bote werden unsere Kurse ebenfalls regelmässig veröffentlicht.

Nicht stehen bleiben gilt für jene im Berufsleben, aber auch für die persönliche Entfaltung. Bewahren Sie sich Ihre Neugierde auf Unbekanntes – melden Sie sich an und freuen Sie sich an Ihrem Erfolg.

**Marie-Andrée Schaller-Eggs**

### Die sinnvolle Geschenkidee: Gutscheine für Erwachsenenbildungskurse in Naters

Das willkommene Geschenk für Geburtstage, Weihnachten oder andere spezielle Anlässe! Überraschen Sie Ihre Freunde oder Bekannten mit einem Gutschein für einen Erwachsenenbildungskurs. Die Gutscheine können bei folgender Adresse bezogen werden:

**Erwachsenenbildung Naters**  
**Marie-Andrée Schaller-Eggs**  
**Dammweg 33, 3904 Naters**  
**Tel. 027 923 07 15**  
**E-Mail: [erwachsenenbildung@naters.ch](mailto:erwachsenenbildung@naters.ch)**

Werte Mitbürgerinnen  
Werte Mitbürger



Nach Wikipedia wird Erwachsenenbildung (Weiterbildung) definiert als «Fortsetzung oder Wiederaufnahme organisierten Lernens nach Abschluss einer unterschiedlich ausgedehnten ersten Bildungsphase». Weiterbildung sind alle Aktivitäten, die der Vertiefung, Erweiterung oder Erneuerung von Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten von Menschen dienen, die eine erste Bildungsphase abgeschlossen haben und in der Regel erwerbstätig waren oder in der Familie gearbeitet haben. Die Erwachsenenbildung der Gemeinde Naters bietet der Bevölkerung eine Vielfalt von Weiterbildungsangeboten an, welche sich seit Jahren grosser Beliebtheit erfreuen. Die Leiterin der Erwachsenenbildung stellt alljährlich ein interessantes und vielfältiges Kursangebot nach den Bedürfnissen unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger zusammen.

Wer sein Wissen und seine Fähigkeiten selbstständig und in einer angeregten Lernumgebung vertiefen und ausbauen möchte, findet im vorliegenden **INFO** die ausführlichen Informationen zu den Erwachsenenbildungskursen der Gemeinde Naters. Lassen Sie sich vom vielfältigen Weiterbildungsangebot der Natischer Erwachsenenbildung überraschen und profitieren Sie von den angebotenen Kursen. Sie werden es sicherlich nicht bereuen.

Werte Mitbürgerinnen und Mitbürger, nutzen Sie das vielseitige Weiterbildungsangebot der Gemeinde und melden Sie sich für den einen oder anderen Kurs an. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei Ihrer Weiterbildung.

**Manfred Holzer, Gemeindepresident**

# Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Allgemeine Hinweise	3		
Sprachkurse	4	Nordicwalking	11
Deutsch für Fremdsprachige	4	Pendeln	12
Englisch	4	Physio-Hit	12
Englisch für Kids	4	Rücken-Fit	12
Französisch	5	Schüssler Salz	13
Italienisch	5	Schüssler Ergänzungssalze	13
Spanisch	5	SwingWalking – Präventiv-Medizinisches Training auf dem Mini-Trampolin	13
Informatik	5	Yogakurs 50+	13
Erste Schritte am Computer	6	Zumba	14
Word Einführung	6	Kochkurse	14
Excel Einführung	6	Grillkurs	14
Digitale Bildarchivierung/Fotobearbeitung mit Picasa	7	Wildgerichte	14
Digitale Fotoprodukte (Fotobuch)	7	Kochen für Studenten	14
Spiritualität	7	Festliche Menüs	15
Auf dem Weg durch die Trauer	7	Vegetarische Gaumenfreuden	15
Humor als Kompetenz	8	Aufläufe für die kalten Tage	15
Erziehung und Psychologie	8	Teigwarengerichte	15
Gedächtnistraining auf der Basis neuster Erkenntnisse	8	Tapas	15
Kinder verstehen – gemeinsam wachsen	9	Grillieren	15
Mut zum Nein	9	Pflanzen	16
Raus aus der Stressfalle. Warum stehen Eltern und Kinder so oft unter Druck? Was entspannt den Alltag?	9	Bonsai – Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung	16
Autogenes Training für Kleingruppen und Einzelpersonen	9	Obstbaum Schnittkurs für Anfänger	16
Gesundheit und Wohlbefinden	10	Obstbaum Schnittkurs für Fortgeschrittene	16
Aktiv gegen Osteoporose – sicher stehen, sicher gehen und fit in den Winter	10	Kreatives Gestalten	17
Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf	10	Jahreskurs Malen	17
Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv!	11	Glas-Engel gestalten	17
Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin!	11	Adventsgesteck selber herstellen	17
		Kurse Frühling 2016	18
		Anmeldetalons	19/20

# Allgemeine Hinweise

## Kursdaten

In der Regel finden die Kurse wöchentlich, einzelne auch während den Schulferien statt.

### Schulferien

Herbstferien	09.10.2015 – 26.10.2015
Weihnachtsferien	18.12.2015 – 04.01.2016
Sportferien	19.02.2016 – 07.03.2016
Ostern	24.03.2016 – 29.03.2016
Auffahrt	29.04.2016 – 09.05.2016

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmelde-talon am Schluss des **INFOS**, per E-Mail oder über

## Anregungen

Für Ideen und Hinweise zu neuen Kursen sind wir Ihnen jederzeit dankbar.

## Stelle für Erwachsenenbildung

Marie-Andrée Schaller-Eggs  
Dammweg 33, 3904 Naters  
Tel. 027 923 07 15

[erwachsenenbildung@naters.ch](mailto:erwachsenenbildung@naters.ch)  
[bildung.naters.ch/eb](http://bildung.naters.ch/eb)

## Anzahl Teilnehmer

Alle Kurse können nur bei genügender Beteiligung durchgeführt werden. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, besteht die Möglichkeit, den

Internet [bildung.naters.ch/eb](http://bildung.naters.ch/eb). Eine Anmeldung ist verbindlich.

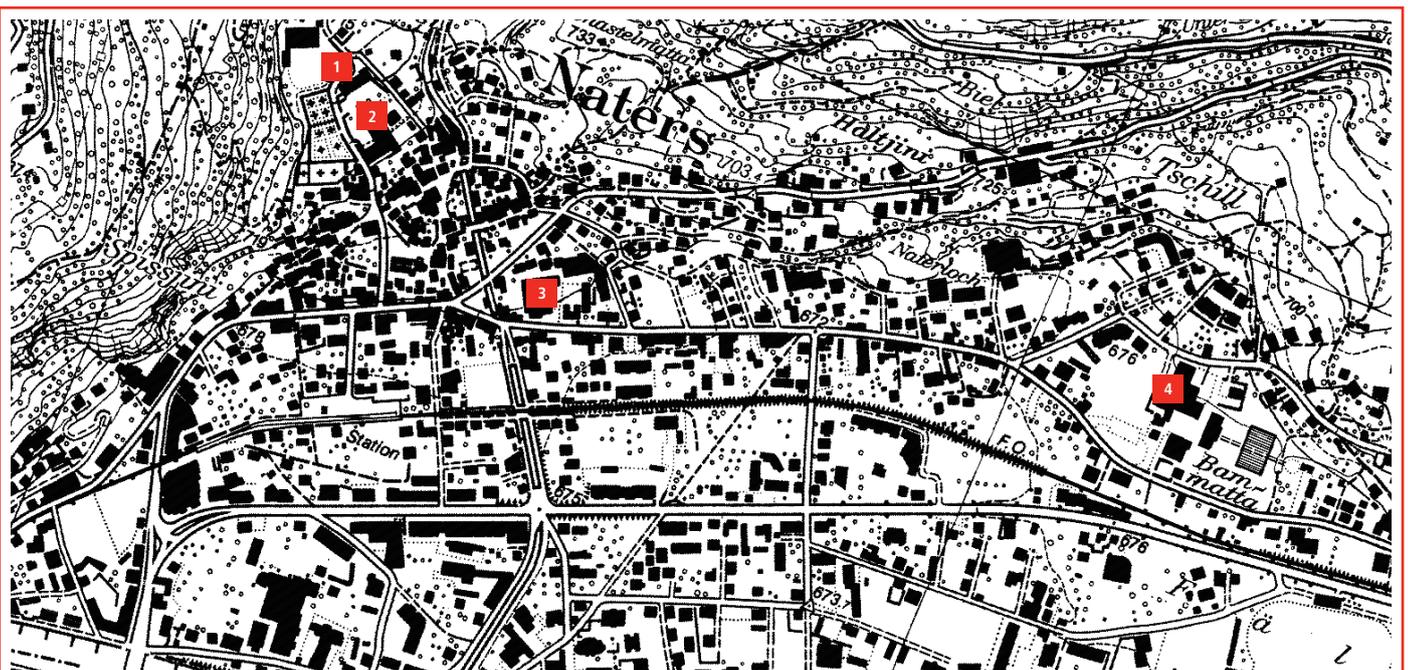
Kurs mit einem erhöhten Beitrag durchzuführen. Kursabsagen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

## Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

Überweisen Sie bitte das Kursgeld vor Kursbeginn mittels erhaltenem Einzahlungsschein. Das Kursgeld kann bei einer Abmeldung nach der Anmeldefrist

nicht zurückerstattet werden. Dies gilt auch, wenn die Kurse nicht besucht oder aufgegeben werden. Die Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

## Kurslokalitäten



- 1 Schulhaus Ornavasso
- 2 Schulhaus Turmmatta

- 3 Zentrum Missione
- 4 Schulhaus Bammatta

# Sprachkurse

Sie planen schon lange einen Sprachkurs zu belegen? Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse aktiv halten oder verbessern? Der Einstieg in eine mittlere Stufe ist immer möglich. Zögern Sie nicht, sich direkt bei den SprachlehrerInnen zu erkundigen, um den richtigen Kurs zu finden. Die KursleiterInnen vermitteln die Lehrmittel.

<b>Teilnehmer</b>	mindestens 6 Personen, bei weniger Teilnehmern entsprechende Kurs-gelderhöhung
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 01. September 2015
<b>Dauer</b>	Die Kurse finden wöchentlich statt aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden (Ausnahmen: Englisch für Kids, Englisch Konversation und Deutsch für Fremdsprachige)

## KursleiterInnen Sprachen



<b>Béatrice Aeschbacher-Morand</b>	<b>Tel. 079 781 78 43</b>
<i>Französisch</i>	
<b>Maria Louisa Anthamatten</b>	<b>Tel. 076 478 86 77</b>
<i>Englisch / Spanisch</i>	
<b>Marcel Eyer</b>	<b>Tel. 077 400 61 17</b>
<i>Deutsch für Fremdsprachige</i>	
<b>Sara Jeitziner</b>	<b>Tel. 027 923 12 63</b>
<i>Englisch</i>	
<b>Cinzia Viscomi-Minniti</b>	<b>Tel. 079 349 11 91</b>
<i>Italienisch</i>	

## Deutsch für Fremdsprachige

### Anfängerstufe 1 (SPDF01)

Dieser Kurs findet zweimal pro Woche statt und zwar Montag- und Donnerstagabend.

<b>Kursleitung</b>	Marcel Eyer
<b>Kursgeld</b>	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Zi 209
<b>Beginn</b>	Montag, 14. September 2015
<b>Dauer</b>	montags und donnerstags 19.00 – 20.30 Uhr



## Englisch

### Anfängerstufe 1 (SPENG01)

<b>Kursleitung</b>	Maria Louisa Anthamatten
<b>Kursgeld</b>	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Zi 311
<b>Beginn</b>	Mittwoch, 16. September 2015
<b>Dauer</b>	18.00 – 19.30 Uhr

### Konversation (SPENG03)

<b>Kursleitung</b>	Sara Jeitziner
<b>Kursgeld</b>	CHF 220.00/Semester plus Lehrmittel
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Zi 401
<b>Beginn</b>	Montag, 14. September 2015
<b>Dauer</b>	18.30 – 19.30 Uhr

### Mittelstufe 1 (SPENG02)

<b>Kursleitung</b>	Sara Jeitziner
<b>Kursgeld</b>	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Zi 401
<b>Beginn</b>	Montag, 14. September 2015
<b>Dauer</b>	19.30 – 21.00 Uhr

## Englisch für Kids (SPENK01)

<b>Kursleitung</b>	Maria Louisa Anthamatten
<b>Kursgeld</b>	CHF 50.00/Kind/Monat (4–5 Kinder) CHF 60.00/Kind/Monat (3 Kinder)
<b>Ort</b>	Schulhaus Turmmatta, Zi 21
<b>Beginn</b>	Donnerstag, 17. September 2015
<b>Dauer</b>	2 x pro Monat donnerstags, 16.30 – 18.00 Uhr

## Französisch

### Anfängerstufe 2 (SPFR01)

<b>Kursleitung</b>	Béatrice Aeschbacher-Morand
<b>Kursgeld</b>	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Zi 401
<b>Beginn</b>	Dienstag, 15. September 2015
<b>Dauer</b>	18.30 – 20.00 Uhr

### Konversation (SPFR02)

<b>Kursleitung</b>	Béatrice Aeschbacher-Morand
<b>Kursgeld</b>	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Zi 401
<b>Beginn</b>	Donnerstag, 17. September 2015
<b>Dauer</b>	18.30 – 20.00 Uhr

## Italienisch

### Anfängerstufe 1 (SPITA01)

<b>Kursleitung</b>	Cinzia Viscomi-Minniti
<b>Kursgeld</b>	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Zi 311
<b>Beginn</b>	Montag, 14. September 2015
<b>Dauer</b>	18.00 – 19.30 Uhr

### Mittelstufe 1 (SPITA03)

<b>Kursleitung</b>	Cinzia Viscomi-Minniti
<b>Kursgeld</b>	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Zi 311
<b>Beginn</b>	Dienstag, 15. September 2015
<b>Dauer</b>	19.30 – 21.00 Uhr

### Anfängerstufe 2 (SPITA02)

<b>Kursleitung</b>	Cinzia Viscomi-Minniti
<b>Kursgeld</b>	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Zi 311
<b>Beginn</b>	Montag, 14. September 2015
<b>Dauer</b>	19.30 – 21.00 Uhr

### Mittelstufe 3 (SPITA04)

<b>Kursleitung</b>	Cinzia Viscomi-Minniti
<b>Kursgeld</b>	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Zi 311
<b>Beginn</b>	Dienstag, 15. September 2015
<b>Dauer</b>	18.00 – 19.30 Uhr

## Spanisch

### Anfängerstufe 1 (SPSPA01)

<b>Kursleitung</b>	Maria Louisa Anthamatten
<b>Kursgeld</b>	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Zi 311
<b>Beginn</b>	Mittwoch, 16. September 2015
<b>Dauer</b>	19.30 – 21.00 Uhr

### Anfängerstufe 2 (SPSPA02)

<b>Kursleitung</b>	Maria Louisa Anthamatten
<b>Kursgeld</b>	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
<b>Ort</b>	Schulhaus Bammatta, Zi 307
<b>Beginn</b>	Dienstag, 22. September 2015
<b>Dauer</b>	19.30 – 21.00 Uhr

## Informatik

Die effiziente Anwendung von PC-Programmen und die gezielte Nutzung des Internets gehören heute zur Allgemeinbildung. Wir bieten Ihnen eine breite Palette von Kursen an, die Ihnen einen fundierten Einblick in die verschiedensten Themen dieses interessanten Gebietes vermitteln. Die nachfolgende Auflistung zeigt Ihnen eine Übersicht über das aktuelle Jahreskursangebot in diesem Bereich.

<b>Ort</b>	Die Informatik-Kurse finden alle im Schulhaus Bammatta, Zimmer 303, 304 oder 305 statt.
------------	---

### Kursleiter Informatik



<b>Reinhard Imhof</b>	<b>Tel. 027 924 32 22</b>
<i>Orientierungsschullehrer</i>	
<b>Felix Ruppen</b>	<b>Tel. 027 923 39 89</b>
<i>pens. Orientierungsschullehrer</i>	
<b>Kurt Schmid</b>	<b>Tel. 027 923 32 10</b>
<i>Orientierungsschullehrer</i>	

---

## Erste Schritte am Computer

Haben Sie bisher noch nicht mit einem Computer gearbeitet oder fühlen Sie sich unsicher dabei? Dieser Kurs bietet Ihnen eine grundlegende Einführung in die Bedienung von Windows.

**Kursinhalt** Den Computer kennenlernen, mit Windows beginnen, Dateien erstellen, speichern, öffnen, ändern, ordnen, Windows anpassen und einrichten, eine Einladung mit WordPad schreiben.

Einstieg ins Internet: Daten suchen, herunterladen, drucken, E-Mail (für alle möglich), Sicherheitsfragen.

**Kursgeld** CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen  
**Teilnehmerzahl** maximal 5 Personen

### Kurs A (PCEIN01)

**Beginn** Mittwoch, 16. September 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 03. September 2015  
**Dauer** 4 x mittwochs  
16.00 – 18.00 Uhr

### Kurs B (PCEIN02)

**Beginn** Mittwoch, 16. September 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 03. September 2015  
**Dauer** 4 x mittwochs  
19.00 – 21.00 Uhr

### Kurs C (PCEIN03)

**Beginn** Mittwoch, 13. Januar 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 01. Januar 2016  
**Dauer** 4 x mittwochs  
19.00 – 21.00 Uhr

---

## Word Einführung

Dieser Kurs führt Sie Schritt für Schritt an das Thema «Textverarbeitung mit Word» heran und vermittelt Ihnen ein solides Grundwissen. Wenn Sie somit Ihre Korrespondenz in Zukunft auf Ihrem PC verfassen möchten, ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

**Kursinhalt** Was ist Word? Die Arbeitsoberfläche, Grundlagen der Textverarbeitung, Texte überarbeiten und korrigieren, Hilfefunktionen von Word, Grundlagen der Textgestaltung, weiterführende Textgestaltung, Tabellen, Drucken mit Word, Auto Texte, Rechtschreibung, Silbentrennung, Synonyme.

**Voraussetzung** PC-Einführungskurs/Kenntnisse des Betriebssystems Windows  
**Kursgeld** CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen

### Kurs A (PCWEO01)

**Beginn** Mittwoch, 11. November 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 27. Oktober 2015  
**Dauer** 4 x mittwochs  
19.00 – 21.00 Uhr

### Kurs B (PCWEO02)

**Beginn** Mittwoch, 16. März 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 02. März 2016  
**Dauer** 4 x mittwochs  
19.00 – 21.00 Uhr

---

## Excel Einführung (PCEXE01)

Mit dem Programm Excel erhalten Sie in diesem Kurs einen Überblick über die wichtigsten Einsatzbereiche und Möglichkeiten von Tabellenkalkulationsprogrammen.

**Kursinhalt** Grundlagen Tabellenkalkulation, Gestaltung der Tabellen, Zahlen und Datumsformat, Berechnungen mit Formeln und Funktionen, Tabellenausdruck gestalten, praktische

Beispiele aus dem Alltag selber erarbeiten.

**Voraussetzung** PC-Einführungskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse

**Kursgeld** CHF 320.00  
inklusive Kursunterlagen

**Beginn** Montag, 18. Januar 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 02. Januar 2016  
**Dauer** 4 x montags  
19.00 – 21.00 Uhr

## Digitale Bildarchivierung/Fotobearbeitung mit Picasa (PCPIC01)

Mit diesem praktischen Kurs erstellen Sie Ordnung auf Ihrem PC. Wir installieren gemeinsam das Free-ware Programm Picasa. Sie können zudem mit wenigen Klicks ausgewählte Fotos direkt online bestellen.

**Kursinhalt** Fotos auf Ihrem PC finden und archivieren, umbenennen, organisieren, drucken, per E-Mail senden, rote Augen reduzieren, Helligkeit, Kontrast, Farbe, drehen,

**Kursgeld** CHF 160.00  
**Beginn** Dienstag, 12. Januar 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 30. Dezember 2015  
**Dauer** 2 x dienstags  
19.00 – 21.00 Uhr

zuschneiden, Grösse ändern, Collage gestalten, Text hinzufügen, Diashow erstellen, Foto-CD verschenken, Bildschirmschoner einrichten, Fotofilm erstellen, Webalbum erstellen usw.

## Digitale Fotoprodukte (Fotobuch) (PCDF001)

Mit diesem praktischen Kurs lernen Sie, wie man mit Hilfe eines Gratisprogramms (ifolor) digitale Fotoprodukte erstellen kann.

**Kursinhalt** Dabei legen wir das Hauptgewicht auf die Erstellung eines professionellen Fotobuches. Bringen Sie Ihre privaten Fotos gleich mit, dann können wir gemeinsam ein individuelles Fotoalbum erstellen. Zudem wird gezeigt, wie man kleine Tisch-

**Kursgeld** CHF 160.00  
**Beginn** Mittwoch, 18. November 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 04. November 2015  
**Dauer** 2 x mittwochs  
19.00 – 21.00 Uhr

kalender, Familienkalender, Grusskarten, Fotoposter, Fotoleinwände, Fotos, Tassen, Foto-Mousepads, Fotopuzzle, Postkarten, usw. ganz einfach online erstellen und bestellen kann.

## Glauben und Spiritualität

### Auf dem Weg durch die Trauer (GSTRA01)

Mit Hilfe eines Märchens erfahren, wie der Weg durch die Trauer aussehen kann. Sich auf den Weg machen durch die Landschaft der Trauer.

Symbolik der Märchen werden genutzt, um begreiflich zu machen, wie der Kreis der Trauer sich schliesst und der Zugang zur Lebendigkeit wieder gefunden werden kann.

**Kursleitung** Caroline Walker Miano  
**Kursgeld** CHF 120.00  
**Ort** Schulhaus Ornavasso  
Medienraum  
**Beginn** Mittwoch, 04. November 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 21. Oktober 2015  
**Dauer** 2 x mittwochs  
19.30 – 21.00 Uhr

### KursleiterInnen Spiritualität



**Kilian Salzmann**

*lic.theol & dipl. coach sca*

**Caroline Walker Miano**

**Tel. 078 832 99 95**

*Sterbe- und Trauerbegleiterin*

*Stellenleiterin und Präsidentin des Oberwalliser Verein für Sterbe- und Trauerbegleitung*

*Kinderbuchautorin*

## Humor als Kompetenz (GSHUM01)

### Gelassenheit im beruflichen und privaten Alltag

Humor in positiver, wertschätzender Art zum Ausdruck gebracht, ist eine Bereicherung unseres Lebens. «Humor ist Lächeln, Heiterkeit, Versöhnlichkeit und die gelassene Betrachtung menschlicher Schwächen und Unzulänglichkeiten», sagte der dänische Philosoph Søren Kierkegaard. (NB: Es handelt sich nicht um ein Witz- oder Clownseminar. Wir gehen das Thema «Humor als Kompetenz» auf fröhlicher, jedoch sachlicher Ebene an.)

Sie entdecken und fördern Ihren persönlichen Humor und gewinnen an natürlicher Ausstrahlung. Sie erleichtern sich somit den Alltag und die Zusammenarbeit im Team am Arbeitsplatz. Sie verstehen dadurch auch die humorvolle Seite des Lebens beim Gegenüber zu fördern.

### Teilnehmende

Alle, die ihre Fähigkeit entwickeln wollen, auch die Schattenseiten des Lebens mit heiterer Gelassenheit und geistiger Überlegenheit zu betrachten und unbeschwerter anzugehen.

### Kursleitung

Kilian Salzmann

### Kursinhalt

Vom Stress zum Flow

Die Formen des Humors: Wir öffnen die Augen für neue, wohltuende Dimensionen des Lebens. Herausforderungen, die Spass machen, werden angepackt. Eine kurze Analyse zeigt mir mein persönliches Humorverhalten auf. Wo liegen die Ursachen für Humor und Humorlosigkeit? Humor funktioniert auch bei ernsten Menschen. Meine persönlichen Schritte zum humorvollen Leben. Humor-Potenziale erkennen und leben. Mehr Lebensfreude ohne zwanghafte oder aufgesetzte Heiterkeit.

**Kursgeld** CHF 80.00

**Ort** Schulhaus Turmmatta  
Medienraum

**Beginn** Mittwoch, 13. Januar 2016

**Anmeldung** schriftlich bis 02. Januar 2016

**Dauer** 2 x mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr

## Erziehung und Psychologie

### Gedächtnistraining auf der Basis neuester Erkenntnisse

(EPGED01)

Das Lernen als Gedächtnisarbeit – wie wir dies in der Schule gelernt haben – war häufig verbunden mit viel Mühe und Energie. Neuere Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung, insbesondere der Biologie, ermöglichen es uns, sich spielerisch etwas zu merken und auf diese Art und Weise ins Gedächtnis einzuprägen. Wir lernen dabei, wie sich neue Informationen gehirngerecht und mit Erfolgserlebnissen verbunden aufarbeiten lassen. Dabei spielt das Denken in Bildern (Aktivierung der rechten Hirnhemisphäre) eine entscheidende Rolle. In entspannter Atmosphäre und in kleinen Gruppen setzen wir uns mit den neueren Lernformen auseinander. Im Alltag bemerken wir, dass entsprechende Techniken sofort den erwünschten Erfolg bringen.

**Kursleitung** Philipp Schmid

**Kursgeld** CHF 160.00

### KursleiterInnen Erziehung/Psychologie



**Christian Ritz**

**Tel. 078 871 95 70**

**Philipp Schmid**

**Tel. 027 923 70 47**

*dipl. Psychologe*

**Alice Walker**

**Tel. 076 456 57 80**

*Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis  
und Familientrainerin*

**Ort** Schulhaus Ornavasso  
Medienraum

**Beginn** Montag, 14. September 2015

**Anmeldung** schriftlich bis 01. September 2015

**Dauer** 6 x montags  
18.30 – 20.00 Uhr

## Kinder verstehen – gemeinsam wachsen (EPKVW01)

Die perfekte Erziehung gibt es nicht, doch es gibt Eckpfeiler in der Erziehung, an denen Sie sich als Eltern orientieren können. Dieses Wissen ermöglicht Ihnen, mit den Kindern eine warme, lebhaft und herzliche Beziehung zu leben.

<b>Kursleitung</b>	Alice Walker
<b>Kursgeld</b>	CHF 115.00 ohne Kursunterlagen, inkl. Getränke
<b>Ort</b>	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
<b>Beginn</b>	Dienstag, 07. Juni 2016
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 23. Mai 2016
<b>Dauer</b>	2 x dienstags 19.30 – 22.00 Uhr



## Mut zum Nein (EPMZN01)

Warum wir Ja sagen, wenn wir Nein sagen wollen. Es gibt viele Gründe, warum wir uns nicht durchsetzen. Möchten Sie diese kennenlernen?

<b>Kursleitung</b>	Alice Walker
<b>Kursgeld</b>	CHF 115.00 ohne Kursunterlagen,

<b>Ort</b>	inkl. Getränke Schulhaus Ornavasso, Medienraum
<b>Beginn</b>	Dienstag, 08. März 2016
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 23. Februar 2016
<b>Dauer</b>	2 x dienstags 19.30 – 22.00 Uhr

## Raus aus der Stressfalle. Warum stehen Eltern und Kinder so oft unter Druck? Was entspannt den Alltag? (EPSTR01)

Eltern erweitern ihren Handlungsspielraum in Stresssituationen für mehr Ruhe, mehr Zeit und mehr Balance. Sie reflektieren konkrete Situationen des Erziehungsalltags und lernen Anti-Stress-Strategien kennen.

<b>Kursleitung</b>	Alice Walker
--------------------	--------------

<b>Kursgeld</b>	CHF 115.00 ohne Kursunterlagen, inkl. Getränke
<b>Ort</b>	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
<b>Beginn</b>	Dienstag, 08. September 2015
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 31. August 2015
<b>Dauer</b>	2 x dienstags 19.30 – 22.00 Uhr

## Autogenes Training für Kleingruppen und Einzelpersonen (EPAUT01)

Autogenes Training ist eine für alle leicht lernbare Entspannungstechnik bestehend aus verschiedenen einzelnen Übungen, die Sie immer und überall im Alltag anwenden können. Regelmässig angewendet, stärkt diese Methode Ihr Immunsystem in natürlicher Weise und steigert merklich Ihr Wohlbefinden. Die einzigen bekannten Nebenwirkungen sind die Verbesserung Ihrer Konzentrationsfähigkeit und die Entschleunigung Ihres Lebens.

<b>Kursleitung</b>	Christian Ritz
<b>Kursgeld</b>	CHF 240.00
<b>Ort</b>	Aurora Breitenweg 5, Naters
<b>Beginn</b>	Dienstag, 03. November 2015
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 20. Oktober 2015
<b>Dauer</b>	10 x dienstags 19.30 – 20.30 Uhr

# Gesundheit und Wohlbefinden

## Aktiv gegen Osteoporose – sicher stehen, sicher gehen und fit in den Winter

Knochen werden ständig auf- und abgebaut! Es ist nie zu spät, erfolgreich vorzubeugen und gezielt zu behandeln! Dieser Kurs richtet sich an Personen, welche mehr über die Krankheit Osteoporose erfahren möchten und Übungen vor allem im Sitzen ausführen können. Sie werden die Prinzipien für ein wirbelsäulengerechtes Verhalten, Haltungsschulung, langsamer Trainingsaufbau sowie Übungen zum Lindern und Vorbeugen kennenlernen. Sind Sie nicht mehr so beweglich und möchten doch die Gelenke mobilisieren, die Muskeln kräftigen und dehnen? Sie haben die Möglichkeit, in diesem Kurs mit verschiedenen Hilfsmitteln abwechslungsreiche Gymnastik vor allem im aktiven Sitzen zu absolvieren.

<b>Kursleitung</b>	Nicole Ruppen
<b>Kursinhalt</b>	Haltungs-/Rückenschulung, Brustkorbmobilisation und Atmung verbessern; Sie gewinnen an Selbstvertrauen, Sicherheit im Alltag, Freude an Bewegung! Übungen finden vorwiegend im Sitzen statt und einfache Bewegungen im Stand und Liegen! Tipps im Umgang mit der Erkrankung Osteoporose und Gangschulung.
<b>Kursgeld</b>	CHF 170.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen
<b>Ort</b>	Zentrum Mission, Saal Geimen

### KursleiterInnen Gesundheit/ Wohlbefinden



<b>Caroline Bumann</b> dipl. Atemtherapeutin	<b>Tel. 027 924 24 36</b>
<b>Sarah Imboden Reinke</b> Nordicwalkinginstruktorin	<b>Tel. 079 774 28 81</b>
<b>Jacqueline Jenelten</b> Liz. PMT-SwingWalking Instruktorin	<b>Tel. 079 461 12 01</b>
<b>Adrian Mangisch</b> Zumba®-Instruktorin	<b>Tel. 079 632 73 17</b>
<b>Anselm Mutter</b> dipl. Feng Shui Berater	<b>Tel. 078 606 11 60</b>
<b>Nicole Ruppen</b> dipl. Physiotherapeutin	<b>Tel. 027 924 14 84</b>
<b>Alexandra Schmid-Werlen</b> Fussreflexzonen-therapeutin (krankenkassenanerkannt)	<b>Tel. 079 719 82 86</b>
<b>Bernadette Zumthurm</b> dipl. Yogalehrerin	<b>Tel. 079 439 06 54</b>

<b>Dauer</b>	10 x montags, 10.00 – 11.00 Uhr
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Matte

#### Kurs A (GWOST01)

<b>Beginn</b>	Montag, 14. September 2015
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 01. September 2015

#### Kurs B (GWOST02)

<b>Beginn</b>	Montag, 07. März 2016
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 23. Februar 2016

## Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf

«**Wer nach Aussen blickt, träumt,  
wer nach Innen blickt, ist wach!**»

Was gefällt dir an deiner Stimme? Sprichst du gerne? Singst du gerne? Möchtest du gehört werden? Bist du auf der Suche nach Leichtigkeit, Flexibilität und Freiheit in der Gestaltung? Es fehlt dir an Antriebskraft und an Lebensfreude?

**Kursinhalt** Im Kurs werden einfache Atem- und Körperübungen gemacht, welche die Kraft dort mobilisieren, wo sie ist, um die Leichtigkeit dort entstehen zu lassen, wo sie nötig ist.

Entscheidend für das persönliche Wohl ist die Beziehung zu sich selbst. Erst durch innere Zufriedenheit ist eine funktionierende Kommunikation mit der Umwelt möglich. Der eigenen Wertschätzung, getragen von Körper und Seele, verleihst du dann eine unverkennbare Stimme in dieser Gesellschaft. Der Atem wird mit einfachen, wirksamen Übungen im Sitzen, Gehen oder Stehen belebt und befreit. Der Atemrhythmus wird aus-

geglichen, die Atemkraft gestärkt. Dabei steht die Erfahrung des eigenen Körpers, das Empfindungsbewusstsein, Sammlungsfähigkeit und Durchlässigkeit des Körpers im Vordergrund. Es wird am freien Fluss der Atembewegung gearbeitet, manchmal mit Unterstützung eines Tones. Im Kurs lernst du, dich einzulassen auf den Moment und auf dich selbst.

**Kursleitung** Caroline Bumann

**Kursgeld** CHF 135.00  
**Ort** Zentrum Missione, Saal Blatten  
**Dauer** 6 x mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr  
**Mitbringen** Bequeme Kleidung, warme Socken

**Kurs A (GWABT01)**

**Beginn** Mittwoch, 04. November 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 21. Oktober 2015

**Kurs B (GWABT02)**

**Beginn** Mittwoch, 13. Januar 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 02. Januar 2016

---

## Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv! (GWBEA01)

Beckenbodenschwäche tritt häufig bei Frauen nach der Menopause, nach Operationen und Schwangerschaften auf. Dies ist ein Kurs für Frauen jeden Alters, welche Urininkontinenz und Organsenkungen vorbeugen oder diese beheben wollen sowie für Frauen nach einer Schwangerschaft (Empfehlung: erst ab der 8. Woche nach der Geburt).

**Kursleitung** Nicole Ruppen  
**Kursinhalt** Grundkenntnisse zur Anatomie des Beckenbodens; bessere Kenntnisse der verschiedenen Probleme bei

Beckenbodenschwäche; gezielte Beckenbodenübungen im Stehen, Sitzen, Liegen; besseres Körperbewusstsein und Haltungsschulung mit Musik.

**Kursgeld** CHF 120.00 inkl. Kursmaterial  
**Ort** Zentrum Missione, Saal Geimen  
**Beginn** Montag, 11. Januar 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 30. Dezember 2015  
**Dauer** 6 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr  
**Mitbringen** Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Matte

---

## Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin! (GWBEM01)

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an alle, die schon Grundkenntnisse in Anatomie und Beckenbodenübungen haben. Sie möchten gerne die Theorie und vor allem die Praxis auffrischen und vertiefen.

**Kursleitung** Nicole Ruppen  
**Kursinhalt** Gezielte Beckenbodenübungen in den verschiedenen Ausgangsstellungen und Übungen für dyna-

misches Stehen, Sitzen, Heben im Alltag; Verbesserungen des Körperbewusstseins.

**Kursgeld** CHF 80.00  
**Ort** Zentrum Missione, Saal Geimen  
**Beginn** Montag, 30. Mai 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 17. Mai 2016  
**Dauer** 4 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr  
**Mitbringen** Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Softbälle, Matte

---

## Nordicwalking – Auffrischkurs

In diesem Kurs können Sie Ihre Technik auffrischen und vertiefen. Dazu muss man den Bewegungsablauf genau analysieren, um neuen Schwung in Ihrem Nordic Walking Training zu erreichen.

**Kursleitung** Sarah Imboden Reinke  
**Kursgeld** CHF 80.00 exkl. Stockmiete  
**Besammlung** Schulhaus Ornavasso

**Kurs A (GWNOW01)**

**Beginn** Montag, 14. September 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 07. September 2015  
**Dauer** 4 x montags, Zeit auf Anfrage

**Kurs B (GWNOW02)**

**Beginn** Montag, 11. April 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 05. April 2016  
**Dauer** 4 x montags, Zeit auf Anfrage

---

## Pendeln (GWPEN01)

Was ist pendeln? Wie funktioniert das Pendeln? Was kann ich pendeln? Im Kurs werden diverse Übungen gezeigt.

**Kursleitung** Anselm Mutter  
**Kursgeld** CHF 150.00

**Ort** Schulhaus Ornavasso  
Medienraum  
**Beginn** Montag, 01. Februar 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 18. Januar 2016  
**Dauer** 4 x montags, 19.30 – 20.20 Uhr  
**Mitbringen** Eigenes Pendel

---

## Physio-Hit (GWPHY01)

Mittels verschiedenen Übungen für Rücken und Beckenboden stärken Sie Ihr Wohlbefinden und gehen aufrechter, beschwingter durch den Alltag.

**Kursleitung** Nicole Ruppen  
**Kursinhalt** Mit gezielter Gymnastik für Rücken und Beckenboden verbessern Sie Ihr Körperbewusstsein; bessere Kenntnisse der verschiedenen Probleme bei Beckenbodenschwäche;

Übungen mit Softbällen; Grundkenntnisse in Anatomie für Wirbelsäule und Beckenboden.  
**Kursgeld** CHF 60.00  
**Ort** Zentrum Missione  
Saal Geimen  
**Beginn** Montag, 11. Januar 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 29. Dezember 2015  
**Dauer** 6 x montags, 18.00 – 19.00 Uhr  
**Mitbringen** Matte

---

## Rücken-Fit

Starke Muskeln, bewegliche Gelenke und gedehnte Muskeln beugen Rückenbeschwerden vor, helfen aber auch mit den Alltagsbelastungen richtig umzugehen. Lernen Sie Ihren Rücken kennen!

**Kursleitung** Nicole Ruppen  
**Kursinhalt** Im Kurs lernen Sie theoretisch und praktisch richtiges Heben, Tragen, Sitzen und Liegen! Mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Mobirolle, Theraband, Softbälle usw. mobilisieren Sie Ihren Rücken und die umliegenden Gelenke, kräftigen und dehnen die Muskeln.  
**Kursgeld** CHF 90.00  
**Dauer** 9 x montags  
**Mitbringen** Matte

**Ort** Zentrum Missione, Saal Geimen  
**Dauer** 18.00 – 19.00 Uhr

### Kurs C (GWRUC03)

**Beginn** Montag, 14. September 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 02. September 2015  
**Ort** Zentrum Missione, Saal Geimen  
**Dauer** 19.00 – 20.00 Uhr

### Kurs D (GWRUC04)

**Beginn** Montag, 07. März 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 16. Februar 2016  
**Ort** Zentrum Missione, Saal Geimen  
**Dauer** 09.00 – 10.00 Uhr

### Kurs E (GWRUC05)

**Beginn** Montag, 07. März 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 16. Februar 2016  
**Ort** Zentrum Missione, Saal Geimen  
**Dauer** 18.00 – 19.00 Uhr

### Kurs F (GWRUC06)

**Beginn** Montag, 07. März 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 16. Februar 2016  
**Ort** Zentrum Missione, Saal Geimen  
**Dauer** 19.00 – 20.00 Uhr

### Kurs A (GWRUC01)

**Beginn** Montag, 14. September 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 02. September 2015  
**Ort** Zentrum Missione, Saal Geimen  
**Dauer** 09.00 – 10.00 Uhr

### Kurs B (GWRUC02)

**Beginn** Montag, 14. September 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 02. September 2015

---

## Schüssler Salze (GWSCU01)

Schüssler Salze an zwei Abenden kennenlernen. Was sind Mineralsalze? Wodurch entsteht ein Mineralstoffbedarf und wie decke ich diesen ab? Was erreicht eine Therapie mit Schüssler Salzen? Wie wende ich Schüssler Salze im Alltag an? Abgabe eines kleinen Skripts an alle Teilnehmenden.

<b>Kursleitung</b>	Alexandra Schmid-Werlen
<b>Kursgeld</b>	CHF 150.00
<b>Ort</b>	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
<b>Beginn</b>	Dienstag, 10. November 2015
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 01. November 2015
<b>Daten</b>	10. und 11. November 2015
<b>Dauer</b>	2 x 19.00 – 21.00 Uhr

---

## Schüssler Ergänzungssalze (GWSES01)

Schüssler Ergänzungssalze an zwei Abenden kennenlernen. Was sind das für Salze und wann ist es nötig, diese Ergänzungssalze einzusetzen? Abgabe eines kleinen Skripts an alle Teilnehmer.

**Kursleitung** Alexandra Schmid-Werlen

<b>Kursgeld</b>	CHF 150.00
<b>Ort</b>	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
<b>Beginn</b>	Dienstag, 19. Januar 2016
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 05. Januar 2016
<b>Daten</b>	19. und 20. Januar 2016
<b>Dauer</b>	2 x 19.00 – 21.00 Uhr

---

## SwingWalking – Präventiv-Medizinisches Training auf dem Mini-Trampolin

Fit durch den Alltag – Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, für alt und jung, unabhängig von der persönlichen Fitness. Im Speziellen eignet sich das Training aber gerade für ältere Menschen.

Das PMT-SwingWalking bietet eine umfassende Sturzprophylaxe, ist gelenk-, rücken- und bandscheibenschonend, verbessert Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Beim Konzept handelt es sich um ein effizientes Ganzkörpertraining, ideal für den täglichen Gebrauch. Es ist spielend zu erlernen und einfach umzusetzen. Das Training bringt gute Laune, bereitet Freude und macht einfach Spass. Die Gesundheitsprävention im und fürs Alter! PMT-SwingWalking – mit motivierender Musik den Zivilisationskrankheiten «davon swin-

gen» und Gesundheit und neuem Wohlbefinden «entgegen-federn».

<b>Kursleitung</b>	Jacqueline Jenelten
<b>Kursgeld</b>	CHF 180.00
<b>Ort</b>	Zentrum Missione, Saal Geimen
<b>Dauer</b>	7 x mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr
<b>Teilnehmerzahl</b>	maximal 9 Personen

### Kurs A (GWSWW01)

<b>Beginn</b>	Mittwoch, 23. September 2015
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 08. September 2015

### Kurs B (GWSWW02)

<b>Beginn</b>	Mittwoch, 13. Januar 2016
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 02. Januar 2016

---

## Yogakurs 50+ (GWYOG01)

Mit Yoga können wir lernen, unseren Körper mit all seinen Vorteilen und Nachteilen anzunehmen. Es geht im Yoga darum, sich über alles zu freuen, was noch geht und sich selbst zu achten und nicht zu schaden. Dies führt uns zu mehr Achtsamkeit, Wertschätzung, Gesundheit und Wohlbefinden. Ellen Langer, Professorin für Psychologie, meint dazu: «Achtsamkeit wirkt buchstäblich und im übertragenen Sinne, belebend.» Die Lebendigkeit richten wir also auf das, was

machbar ist und es entsteht Freude! Diese Freude tragen wir mit in den Alltag. Somit freue ich mich auf das gemeinsame Yogaüben!

<b>Kursleitung</b>	Bernadette Zumthurn
<b>Kursgeld</b>	CHF 150.00
<b>Ort</b>	Zentrum Missione Saal Geimen
<b>Dauer</b>	6 x dienstags, 14.15 – 15.30 Uhr
<b>Mitbringen</b>	Bequeme, lockere Kleidung (z. B.

Trainer), Decke, rutschfeste Yogamatte (auf Anfrage wird eine Matte zur Verfügung gestellt)

### Kurs A (GWYOG01)

**Beginn** Dienstag, 15. September 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 31. August 2015

### Kurs B (GWYOG02)

**Beginn** Dienstag, 12. Januar 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 29. Dezember 2015

### Kurs C (GWYOG03)

**Beginn** Dienstag, 08. März 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 23. Februar 2016

## Zumba (GWZUM01)

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen, Spass zu haben, zu schwitzen ...? Denn genau darum geht es beim Zumba. Es ist eine Tanzfitnessparty zu latein-amerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spass macht und Gesundheit bringt.

**Kursleitung** Adrian Mangisch  
**Kursgeld** CHF 130.00  
**Ort** Zentrum Missione, Saal Geimen

**Dauer** 10 x donnerstags  
19.30 – 20.30 Uhr

### Kurs A (GWZUM01)

**Beginn** Donnerstag, 01. Oktober 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 21. September 2015

### Kurs B (GWZUM02)

**Beginn** Donnerstag, 07. Januar 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 21. Dezember 2015

## Kochkurse

Wer liebt nicht das feine Essen und Trinken? Wer zudem auch gerne selber kocht oder kochen lernen möchte, findet hier ein interessantes Angebot. In den Kursen arbeiten Sie in Gruppen und lassen sich anschliessend die Fülle des Gekochten schmecken. Die Kursteilnehmer verpflichten sich, jeweils am Abend bei den Aufräumungs- und Reinigungsarbeiten der Küche mitzuhelfen.

### Kursleiter Kochkurse

*Luigi Guerra* *Tel. 027 923 14 40*  
*Koch Personalrestaurant Lonza*

**Hinweis:** Jedes Jahr werden andere Rezepte gekocht.  
**Mitbringen:** Schürze und zwei Küchentücher

## Grillkurs (KOGRK01)

**Kursleitung** Luigi Guerra  
**Kursgeld** CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
**Ort** Schulhaus Ornavasso

**Beginn** Montag, 24. August 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 18. August 2015  
**Dauer** 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr

## Wildgerichte (KOWIG01)

**Kursleitung** Luigi Guerra  
**Kursgeld** CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
**Ort** Schulhaus Bammatta

**Datum** Montag, 14. September 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 07. September 2015  
**Dauer** 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr

## Kochen für Studenten (KOSTU01)

Das ABC der Küche lernen und zu Hause anwenden  
**Kursleitung** Luigi Guerra  
**Kursgeld** CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
**Ort** Schulhaus Bammatta

**Beginn** Montag, 05. Oktober 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 21. September 2015  
**Dauer** 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr  
**Daten** 05., 26. Oktober und  
09. November 2015

---

## Festliche Menüs (KOFES01)

Zubereiten eines 4-Gang-Menüs

**Kursleitung** Luigi Guerra  
**Kursgeld** CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

**Ort** Schulhaus Bammatta  
**Beginn** Montag, 16. November 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 01. November 2015  
**Dauer** 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

---

## Vegetarische Gaumenfreuden (KOVEG01)

Ein Genuss ohne Fleisch und Fisch

**Kursleitung** Luigi Guerra  
**Kursgeld** CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

**Ort** Schulhaus Bammatta  
**Beginn** Montag, 04. Januar 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 22. Dezember 2015  
**Dauer** 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

---

## Aufläufe für die kalten Tage (KOAUF01)

**Kursleitung** Luigi Guerra  
**Kursgeld** CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
**Ort** Schulhaus Bammatta

**Beginn** Montag, 25. Januar 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 12. Januar 2016  
**Dauer** 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr

---

## Teigwarengerichte (KOTEI01)

Pasta zubereiten mit verschiedenen internationalen Ideen  
**Kursleitung** Luigi Guerra  
**Kursgeld** CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.

**Ort** Schulhaus Bammatta  
**Beginn** Montag, 15. Februar 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 02. Februar 2016  
**Dauer** 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr  
**Daten** 15. Februar, 07. und 14. März 2016

---

## Tapas (KOTAP01)

Ein spanischer Genuss  
**Kursleitung** Luigi Guerra  
**Kursgeld** CHF 95.00; Kosten fürs Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
**Ort** Schulhaus Bammatta

**Beginn** Montag, 21. März 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 09. März 2016  
**Dauer** 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr  
**Daten** 21. März, 04. und 11. April 2016

---

## Grillieren

Zubereitung diverser Gerichte auf dem Gasgrill  
**Kursleitung** Luigi Guerra  
**Kursgeld** CHF 95.00; Kosten für Essen sind dem Kursleiter zu bezahlen.  
**Ort** Schulhaus Ornavasso

**Kurs B (KOGRF02)**  
**Beginn** Montag, 16. Mai 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 01. Mai 2016  
**Dauer** 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr

**Kurs A (KOGRF01)**  
**Beginn** Montag, 18. April 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 06. April 2016  
**Dauer** 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr  
**Daten** 18., 25. April und 09. Mai 2016

**Kurs C (KOGRF03)**  
**Beginn** Montag, 06. Juni 2016  
**Anmeldung** schriftlich bis 30. Mai 2016  
**Dauer** 3 x montags  
19.00 – 22.00 Uhr

# Pflanzen

## Bonsai – Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung (BPBON01)

Sie lernen die wichtigsten Techniken und Grundsätze der Pflege und Gestaltung des eigenen Bonsai kennen.

Bitte bei der Anmeldung unbedingt mitteilen, ob Sie einen eigenen Bonsai mitbringen oder ob ein Baum geliefert werden soll.

<b>Kursleitung</b>	Daniel Wyer
<b>Kursinhalt</b>	Pflege im Frühjahr: umtopfen, Wurzelschnitt und Winterschnitt, Theorie und praktisches Arbeiten. Pflege im Frühsommer: Sommerschnitt, düngen, bekämpfen heimischer Schädlinge.
<b>Kursgeld</b>	CHF 65.00 plus Material (Bäume, Gefässe usw.)
<b>Ort</b>	Gärtnerei Ritter, Naters
<b>Datum</b>	Donnerstag, 24. März 2016
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 12. März 2016
<b>Dauer</b>	1 x donnerstags 19.00 – 21.30 Uhr

### Kursleiter Pflanzen



*Daniel Wyer  
Adrian Eggel  
Gärtner*

*Tel. 027 923 57 80  
Tel. 079 734 82 92*



## Obstbaum Schnittkurs für Anfänger (BPOBA01)

Sie lernen die Grundkenntnisse des Schneidens von Obstbäumen. Jeder Kursteilnehmer kann danach einen Apfel-, Birnen- oder Zwetschgenbaum schneiden.

Ebenfalls zum Grundkurs gehören das Kennenlernen von Werkzeugen, Baumkenntnisse und Kronenformen.

<b>Kursleitung</b>	Adrian Eggel
<b>Kursgeld</b>	CHF 70.00
<b>Besammlung</b>	Schwimmbad Bammatta
<b>Datum</b>	Samstag, 13. Februar 2016
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 07. Februar 2016
<b>Dauer</b>	1 x samstags, 14.00 – 17.00 Uhr
<b>Mitbringen</b>	Handsäge, Baumschere (wenn vorhanden)

## Obstbaum Schnittkurs für Fortgeschrittene (BPOBF01)

Sie lernen, wie man ein Aprikosen-, Kirschen-, Pfirsich- und Quittenbäumchen richtig schneidet! Die Grundkenntnisse kann der Kursteilnehmer in dieser Stufe schon selbst anwenden.

Auf was muss ich beim Pflanzenschutz achten? Entsprechende Grundkenntnisse werden beigebracht.

<b>Kursleitung</b>	Adrian Eggel
<b>Kursgeld</b>	CHF 70.00
<b>Ort</b>	Zentrum Missione
<b>Datum</b>	Samstag, 19. März 2016
<b>Anmeldung</b>	schriftlich bis 07. März 2016
<b>Dauer</b>	1 x samstags, 14.00 – 17.00 Uhr
<b>Mitbringen</b>	Handsäge, Baumschere (wenn vorhanden)

# Kreatives Gestalten

## Jahreskurs Malen (KGMAL01)

Malen ist Aufbruch und Suche; es gibt keinen richtigen Weg, es gibt nur den eigenen Weg.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich einmal pro Monat (jeweils dienstags) zum kreativen Gestalten treffen möchten. Die Maltechnik kann vom Kursteilnehmer, von der Kursteilnehmerin bestimmt werden: Collagen, Acrytechnik, Aquarellieren, Drucktechniken ...

**Kursleitung** Rosmarie Clausen-Salzmann  
**Kursgeld** CHF 290.00 ohne Material  
**Ort** Schulhaus Ornavasso  
Tonatelier

### Kursleiterinnen Kreatives Gestalten



**Rosmarie Clausen-Salzmann** Tel. 027 924 52 85  
**Evi Kimmig** Tel. 078 683 83 98  
**Andrée Zenhäusern** Tel. 027 924 57 64

**Beginn** Dienstag, 08. September 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 24. August 2015  
**Dauer** 8 x dienstags  
19.00 – 21.30 Uhr

## Glas-Engel gestalten (KGGLE01)

Ein Kurs für alle, die das Arbeiten mit Glas kennenlernen möchten. Sie stellen einen Engel zum Aufstellen oder als Hängedekoration her. Es besteht die Möglichkeit, mehrere Engel zu machen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kursleitung** Andrée Zenhäusern  
**Kursgeld** CHF 25.00  
Das Kursmaterial wird nach indivi-

duellem Verbrauch abgerechnet:  
grosser stehender Engel CHF 20.00  
bis 25.00, kleiner hängender Engel  
CHF 15.00

**Ort** Schulhaus Ornavasso, Werkraum  
**Datum** Mittwoch, 04. November 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 21. Oktober 2015  
**Dauer** 2 x mittwochs  
19.30 – 21.30 Uhr

## Adventsgesteck selber herstellen (KGADV01)

Haben Sie Lust, wieder einmal ein Adventsgesteck selber zu gestalten? Dann zögern Sie nicht, besuchen Sie den Kurs. Dekorationsmaterial wird zur Verfügung gestellt, doch bringen Sie bitte Ihre Kerzen mit.

**Kursleitung** Evi Kimmig

**Kursgeld** CHF 35.00 inkl. Material  
**Ort** Schulhaus Ornavasso, Werkraum  
**Datum** Mittwoch, 18. November 2015  
**Anmeldung** schriftlich bis 04. November 2015  
**Dauer** 1 x mittwochs, 19.00 – 21.30 Uhr  
**Mitbringen** Kerzen, Schere und Leimpistole  
(falls vorhanden)

### Impressum

**INFO** erscheint  
6 bis 8 Mal pro Jahr  
39. Jahrgang, August 15  
Auflage 4'800 Exemplare  
**INFO** geht gratis an  
alle Haushalte von Naters.

**Herausgeberin INFO**  
Gemeinde Naters  
Junkerhof  
3904 Naters  
info@naters.ch  
www.naters.ch

**Redaktion**  
Marie-Andrée Schaller-Eggs  
Erwachsenenbildung  
Tel. 027 923 07 15  
erwachsenenbildung@naters.ch

**Gestaltung**  
werbstatt, Sara Meier  
Mattenweg 29  
3902 Glis  
Tel. 027 924 45 55  
meier@werbstatt.net



**Energiestadt Naters**  
european energy award

**INFO Kontakt**  
Gemeinde Naters, Kirchstrasse 3, 3904 Naters  
Tel. 027 922 75 75, Fax 027 922 75 65

# Kurse Frühling 2016

Die Kurse werden im Walliser Bote und im **INFO** der Gemeinde Naters publiziert.

## Anmeldetalons

### Bitte beachten!

Pro Talon nur einen Kurs inkl. Kurs-Nummer (bestehend aus 5 Buchstaben und 2 Ziffern) angeben. Den ausgefüllten Anmeldetalon im frankierten Kuvert an folgende Adresse einsenden:

### Erwachsenenbildung Naters

**Dammweg 33, 3904 Naters**

Anmeldungen auch per E-Mail:

[erwachsenenbildung@naters.ch](mailto:erwachsenenbildung@naters.ch)

oder über die Internetseite: [bildung.naters.ch/eb](http://bildung.naters.ch/eb)



*Das Zentrum Missione ist einer der Kursorte der Erwachsenenbildung von Naters, die auch für 2015/16 nebst bewährten Kursangeboten wiederum neue und interessante Kurse zusammengestellt hat.*

Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	



Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	



Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	

Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	



Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	



Eine Anmeldung ist verbindlich.

Kursbezeichnung			
Kurs-Nummer			
Kursleitung		Beginn	
Dauer		Kursgeld	
Name		Vorname	
Adresse			
PLZ		Ort	
Telefon		E-Mail	
Datum		Unterschrift	