

Erwachsenenbildung

«Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen.» (Benjamin Franklin)

Besonders in den Zeiten von Krisen, wachsender Verunsicherung und unzähligen Veränderungen ist es wichtig sich fortzubilden. Weiterbildung verschafft Selbstvertrauen, unterstützt bei der Entfaltung der Talente und schenkt mehr Gelassenheit und Sicherheit im Alltag. Es ist eine positive Antwort auf die stets neuen Herausforderungen, vor denen wir in unserem beruflichen und persönlichen Alltag regelmässig stehen.

Die Erwachsenenbildung Naters bietet Ihnen ein breites Kursprogramm in den Bereichen Informatik, Glaube und Spiritualität, Erziehung, Kommunikation, Gesundheit, Freizeit, Kochkunst, kreativem Gestalten usw. Die Kurse sind auch im Internet ausgeschrieben. Sie finden das Kursprogramm und die Anmeldemöglichkeit unter www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung). Zudem werden die Kurse auf den Weiterbildungsseiten des Walliser Boten veröffentlicht.

Für Anregungen zu neuen Kursangeboten sind wir offen und dankbar. Es ist uns ein Bedürfnis, Ihren Wünschen gerecht zu werden.

Warten Sie nicht länger, packen Sie die Gelegenheit. Wir freuen uns, wenn auch Sie unter den vielen Möglichkeiten etwas Passendes finden.

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
Telefon 027 923 07 15
E-Mail: erwachsenenbildung@naters.ch

Werte Mitbürgerinnen
Werte Mitbürger

Die Erwachsenenbildung der Gemeinde Naters bietet seit Jahren ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot an, welches von der Bevölkerung auch sehr rege genutzt wird. Die Leiterin der Erwachsenenbildung, Frau Marie-Andrée Schaller-Eggs, 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 in diesem **INFO** die ausführlichen Informationen zu den Weiterbildungskursen der kommunalen Erwachsenenbildung. Die Weiterbildungspalette reicht von Sprach- und Kochkursen über Informatik und Digitalfotografie, Erziehung, Gesundheit, Glauben, Pflanzen, kreatives Gestalten bis hin zu Weindegustation und Ausfüllen von Steuererklärungen.

Das Kursangebot der kommunalen Erwachsenenbildung hat einen beachtlichen Stellenwert in den regionalen Weiterbildungsprogrammen. Der Leiterin der Erwachsenenbildung Naters sowie sämtlichen Kursleiterinnen und Kursleitern spreche ich ein herzliches Dankeschön für ihre engagierte und kompetente Arbeit aus.

Werte Mitbürgerinnen und Mitbürger, ich empfehle Ihnen, vom vielseitigen Weiterbildungsangebot der kommunalen Erwachsenenbildung zu profitieren. Ich bin überzeugt, Sie werden unter den vielen Angeboten einen Ihnen zusagenden Kurs finden.

Manfred Holzer, Gemeindepräsident



Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Allgemeine Hinweise	3	Rückengymnastik	12
		Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv!	12
Sprachkurse	3	Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin!	13
Französisch	4	Osteoporose-Kurs	13
Englisch	4	Hockergymnastik – Fit und Schwung auch im Alter	13
Italienisch	4	Nordicwalking	13
Informatik und Digitalfotografie	4	Nordicwalking 50+	14
PC-Kurse nach Mass	5	Kochkurse	14
PC-Einführung	5	Apéro- und Partyideen für Zuhause	14
Word 2007 Einführung	5	Wildgerichte	14
Word 2007 Einführung an einem Samstag	5	Weihnachtsmenüs	14
Word 2007 Aufbau	6	Kochen für Singles	15
Excel 2007 Einführung	6	Fasnachtsspezialitäten	15
Excel 2007 Einführung an einem Samstag	6	Italienische Antipasti und Primi Piatti	15
Excel 2007 Aufbaukurs	6	Gerichte aus Meer und See	15
Internet kennen lernen	6	Grillieren	15
Präsentationen mit PowerPoint 2007	7	Weihnachtsbiskuits	15
PowerPoint 2007 Einführung an einem Samstag	7	Weindegustation	16
Glückwunschkarten gestalten mit dem Computer	7	Degustationskurs Wein	16
Persönliche Geschenke mit dem Computer	7	Pflanzen	16
Mind Mapping	8	Bonsai – lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung	16
Doodle – Die einfachste Methode, Termine übers Internet festzulegen	8	Farben der Schönheit	16
Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop	8	Trend Workshop	16
Digital Bild-Archivierung mit Photoshop Bridge	8	Föhn Kurs	17
Glauben und Spiritualität	9	Kreatives Gestalten	17
Mirjam von Magdalena und Mirjam von Nazareth	9	Zwerge aus gefilterter Schafwolle	17
Beziehungs-Schätze heben	9	Aquarellmalerei	17
Erziehung und Psychologie	9	Acrylkurs	18
Kritik als Chance	9	Schwarznasenschafe	18
Mut zum Nein	10	Belalp-Geissen / Schwarzhalsziegen	18
Triple-P-Kurs: Ein familienunterstützendes Elternprogramm	10	Belalp-Hexen	18
Gedächtnistraining auf der Basis neuster Erkenntnisse	10	Neue Kleider für Krippenfiguren	18
Gesundheit und Wohlbefinden	10	Es brennt – was tun?	19
Schüsslersalz	10	Steuererklärung ausfüllen	20
Feng Shui	11	Kurse Frühling 2010	20
Schröpfen	11	Anmeldetalons	19/20
Yogakurs	11		
Atem und Bewegung mit integriertem Beckenbodentraining	12		

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien

Herbstferien	09.10.2009 – 26.10.2009
Weihnachtsferien	23.12.2009 – 04.01.2010
Sportferien	19.02.2010 – 08.03.2010
Ostern	31.03.2010 – 06.04.2010
Auffahrt	07.05.2010 – 17.05.2010

Anmeldung

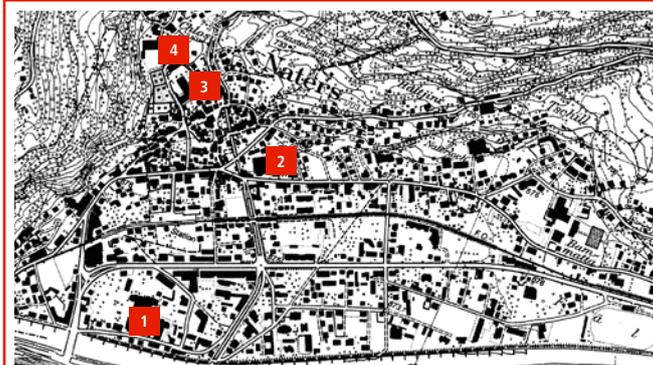
Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmelde-talon am Schluss des **INFOS**, per E-Mail oder über Internet www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung). Eine Anmeldung ist verbindlich.

Anzahl Teilnehmer

Alle Kurse können nur bei genügender Beteiligung durchgeführt werden. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, besteht die Möglichkeit, den Kurs mit einem erhöhten Beitrag durchzuführen. Kursabsagen werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

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



Kursort/Kurslokal

- 1 Kindergarten Rotten
- 2 Zentrum Missionne
- 3 Schulhaus Turmmatte
- 4 Schulhaus Ornavasso / Turnhalle Klosi

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

Fax 027 923 07 62

erwachsenenbildung@naters.ch

www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung)

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

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 und Sprachlehrern zu erkundigen, um den richtigen Kurs zu finden. Die Kursleiter und Kursleiterinnen vermitteln die Lehrmittel.

Allgemeine Angaben

Kursgeld	CHF 250.00 pro Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Turmmatte
Teilnehmer	mindestens 8 Personen, bei weniger Teilnehmern entsprechende Kurs-

Kursleiterinnen Sprachen



Ursula Ritz

Tel. 027 923 69 63

Agnes Rouvinez

Tel. 027 923 28 21

Cinzia Viscomi-Minniti

Tel. 079 349 11 91

Anmeldung	gelderrhöhung schriftlich bis 03. September 2009
Dauer	Die Kurse finden wöchentlich statt aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden

Französisch

Anfängerstufe 1 (SPFR01)

Kursleitung Agnes Rouvinez
Beginn Mittwoch, 16. September 2009
Dauer 19.00 – 20.30 Uhr

Fortgeschrittene (SPFR02)

Kursleitung Agnes Rouvinez
Beginn Dienstag, 15. September 2009
Dauer 19.00 – 20.30 Uhr

Englisch

Anfängerstufe 1 (SPENG01)

Kursleitung Ursula Ritz
Beginn Donnerstag, 17. September 2009
Dauer 20.00 – 21.30 Uhr

Mittelstufe (SPENG03)

Kursleitung Ursula Ritz
Beginn Dienstag, 15. September 2009
Dauer 18.30 – 20.00 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPENG02)

Kursleitung Ursula Ritz
Beginn Dienstag, 15. September 2009
Dauer 20.00 – 21.30 Uhr

Fortgeschrittene (SPENG04)

Kursleitung Ursula Ritz
Beginn Donnerstag, 17. September 2009
Dauer 18.30 – 20.00 Uhr

Italienisch

Anfängerstufe 1 (SPITA01)

Kursleitung Cinzia Viscomi-Minniti
Beginn Dienstag, 15. September 2009
Dauer 19.30 – 21.00 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPITA02)

Kursleitung Cinzia Viscomi-Minniti
Beginn Dienstag, 15. September 2009
Dauer 18.00 – 19.30 Uhr

Informatik und Digitalfotografie

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.

Ort Die Informatik-Kurse finden alle im Schulhaus Ornavasso, Naters, statt.

Kursleiter Informatik/Digitalfotografie



Gilbert Briand *Tel. 027 923 41 25*

Ausbildungsverantwortlicher

Marc Burgener *Tel. 027 945 13 31*

Sekundarlehrer, MCSE

Felix Ruppen *Tel. 027 923 39 89*

Orientierungsschullehrer

Josef Fux *Tel. 027 923 71 17*

Fotograf

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
33. Jahrgang, August 09
Auflage 4'300 Exemplare
INFO geht gratis an
alle Natischer Haushalte.

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
Gliserallee 90, 3902 Glis
Tel. 027 924 45 55
Fax 027 924 45 54
meier@werbstatt.net



INFO Kontakt

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

Neues im Informatik Weiterbildungsangebot

Im Informatik Weiterbildungsangebot sind folgende Neuerungen vorgesehen:

- Die Kurse werden bereits ab 5 Anmeldungen durchgeführt.

- Neu werden versuchsweise auch Tageskurse eingeführt. Erlernen Sie die wichtigsten Funktionalitäten von Word 2007, Excel 2007 oder Powerpoint 2007 an einem einzigen Tag (Samstag).

PC-Kurse nach Mass (PCMAS01)

Sie interessieren sich für ein bestimmtes Gebiet der Informatik. In Ihrem Berufsumfeld oder Ihrem Kollegenkreis finden Sie eine Gruppe von 5 bis 8 Per-

sonen, die sich für die gleichen Inhalte interessieren. Rufen Sie uns an. Wir können Ihre Wünsche im Rahmen der Erwachsenenbildung Naters erfüllen.

PC-Einführung

Haben Sie bisher noch nie mit Computer-Systemen gearbeitet oder fühlen Sie sich unsicher mit dem PC? Dieser Kurs bietet Ihnen eine grundlegende Einführung in die Bedienung von Windows. Anschließend ist es sinnvoll, wenn Sie den Einführungskurs in Word, PowerPoint oder den Internet-Kurs besuchen.

Kursinhalt Was ist ein PC, was kann er, Bedienung von Maus und Tastatur, Aufbau von Windows XP, Arbeitsoberfläche (Desktop), Taskleiste, Explorer, allg. Windows Operati-

onen, Einblick in die Office-Programme, Übungsbeispiele.

Kursgeld CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (PCEIN01)

Beginn Mittwoch, 09. September 2009

Anmeldung schriftlich bis 26. August 2009

Dauer 4 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCEIN02)

Beginn Montag, 11. Januar 2010

Anmeldung schriftlich bis 28. Dezember 2009

Dauer 4 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Word 2007 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, Hilfsfunktionen von Word, Grundlagen der Textgestaltung, weiterführende Textgestaltung, Tabellen, Drucken mit Word, Auto Texte, Rechtschreibung, Silbentren-

nung, Synonyme.

Voraussetzung PC-Einführungskurs/Kenntnisse des Betriebssystems Windows

Kursgeld CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (PCWEO01)

Beginn Mittwoch, 28. Oktober 2009

Anmeldung schriftlich bis 14. Oktober 2009

Dauer 8 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (PCWEO02)

Beginn Montag, 15. Februar 2010

Anmeldung schriftlich bis 02. Februar 2010

Dauer 8 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

Word 2007 Einführung an einem Samstag (PCWEO03)

Morgens steigen Sie als «Newcomer» in dieses Programm ein und bereits am Abend beherrschen Sie die wichtigsten Funktionen von Word 2007.

Kursinhalt s. Kurs Word 2007 Einführung

Kursgeld CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen

Beginn Samstag, 07. November 2009

Anmeldung schriftlich bis 24. Oktober 2009

Dauer 1 x samstags, 08.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr

Word 2007 Aufbau (PCWOA01)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Word Einführung.

Kursinhalt Formatierung mit Formatvorlagen, Grafiken und Cliparts, Dokumentenverwaltung, Dokumentvorlagen, Serienbriefe, Abschnitte, Spalten, Kopf- und Fusszeilen, grafische Gestaltungsmöglichkeiten, individuelle Konfiguration.

Voraussetzung Besuch Word Einführungskurs oder gleichwertige Kenntnisse

Kursgeld CHF 240.00 (Kursunterlagen: Weiterführung des Einführungskurses)

Beginn Montag, 19. April 2010

Anmeldung schriftlich bis 05. April 2010

Daten/Dauer 26.04.09, 3./10./17./19.05.09
5 x montags, 1 x mittwochs
jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Excel 2007 Einführung (PCEXE01)

Anhand von MS Excel 2007 gibt Ihnen dieser Kurs einen Überblick über die wichtigsten Einsatzbereiche von Tabellenkalkulationsprogrammen.

Kursinhalt Grundlagen Tabellenkalkulation, Gestaltung der Tabellen mit Text, Linien, Rahmen, Schriften und Zeichenwerkzeugen, Zahlen und Texte formatieren, Zahlen- und Datumsformat, Formeln und Funktionen,

Tabellenausdrucke gestalten, praktische Beispiele aus dem Alltag selber erarbeiten.

Voraussetzung PC-Einführungskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse

Kursgeld CHF 240.00 inkl. Kursunterlagen

Beginn Mittwoch, 13. Januar 2010

Anmeldung schriftlich bis 30. Dezember 2009

Dauer 6 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Excel 2007 Einführung an einem Samstag (PCEXE02)

Morgens steigen Sie als «Newcomer» in dieses Programm ein und bereits am Abend beherrschen Sie die wichtigsten Funktionen von Excel 2007.

Kursinhalt s. Kurs Excel 2007 Einführung

Kursgeld CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen

Beginn Samstag, 12. September 2009

Anmeldung schriftlich bis 30. August 2009

Dauer 1 x samstags, 08.00 – 12.00 Uhr
und 13.00 – 17.00 Uhr

Excel 2007 Aufbaukurs (PCEXA01)

Sie haben bereits Erfahrung mit Excel gesammelt und möchten nun weitere Möglichkeiten nutzen, die Ihre tägliche Arbeit vereinfachen.

Kursinhalt Formeln und Funktionen anwenden, Verknüpfung von Tabellen, grafische Darstellungen für Fortgeschrittene, Arbeitsabläufe au-

tomatisieren, Listen verwalten.

Voraussetzung Kurs Excel Einführung oder gleichwertige Kenntnisse.

Kursgeld CHF 240.00 inkl. Kursunterlagen

Beginn Mittwoch, 10. März 2010

Anmeldung schriftlich bis 24. Februar 2010

Dauer 6 x mittwochs
19.00 – 21.00 Uhr

Internet kennen lernen

Der Kurs macht Sie mit den Grundlagen des Internets bekannt und erleichtert Ihnen den Umgang mit dem Medium.

Kursinhalt Welche Geräte und Software sind nötig? Wie finde ich mich zurecht? Begriffe wie Provider, Links, E-Mail, Browser, Download, Suchmaschi-

nen werden erläutert. Mit Netscape/Internet Explorer arbeiten Sie sich ins Internet ein.

Kursgeld CHF 200.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (PCINT01)

Beginn Dienstag, 27. Oktober 2009

Anmeldung schriftlich bis 13. Oktober 2009

Dauer 5 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

Kurs B (PCINT02)

Beginn Dienstag, 23. März 2010

Anmeldung schriftlich bis 09. März 2010

Dauer 5 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

Präsentationen mit PowerPoint 2007 (PCPPP01)

Mit professionellen PowerPoint-Präsentationen können Sie Ihr Publikum begeistern. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie rundum gelungene und überzeugende Präsentationen erstellen, gestalten und vorführen. Beispiele und wertvolle Tipps und Tricks ergänzen den Kurs.

Kursinhalt Grafiken erstellen, ClipArt, Tabellen, Organigramme und andere Objekte, eine Masterfolie definie-

ren, Folienübergänge festlegen, Texten und Grafiken Animations-effekte zuweisen. Am Schluss des Kurses können Sie einfache Präsentationen erstellen.

Voraussetzung Besuch PC-Einführungskurs

Kursgeld CHF 240.00 inkl. Kursunterlagen

Beginn Montag, 04. Januar 2010

Anmeldung schriftlich bis 21. Dezember 2009

Dauer 6 x montags, 19.30 – 21.30 Uhr

PowerPoint 2007 Einführung an einem Samstag (PCPPP02)

Morgens steigen Sie als «Newcomer» in dieses Programm ein und bereits am Abend beherrschen Sie die wichtigsten Funktionen von PowerPoint 2007.

Kursinhalt s. Kurs PowerPoint 2007 Einführung

Kursgeld CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen

Beginn Samstag, 31. Oktober 2009

Anmeldung schriftlich bis 16. Oktober 2009

Dauer 1 x samstags, 08.30 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr

Glückwunschkarten gestalten mit dem Computer (PCGWU01)

Sie lernen in diesem Kurs, wie man mit dem Computer ganz persönliche Geburtstagskarten, Menukarten usw. gestalten kann.

Kursinhalt Anhand von Beispielen entdecken Sie, worauf bei der Gestaltung von Karten geachtet werden sollte und erstellen selber Karten, die nir-

gends gekauft werden können und die besonders viel Freude bereiten.

Voraussetzung Kenntnisse in Word (Word-Einführungskurs) oder in PowerPoint

Kursgeld CHF 80.00

Beginn Mittwoch, 28. Oktober 2009

Anmeldung schriftlich bis 14. Oktober 2009

Dauer 2 x mittwochs, 19.30 – 21.30 Uhr

Persönliche Geschenke mit dem Computer (PCPGC01)

Hätten Sie Lust eine originelle Weinetikette, eine Kochschürze oder ein anderes Geschenk mit einer ganz persönlichen Note zu kreieren? An einem einzigen Abend lernen Sie mit Word 2007 bzw. PowerPoint 2007 spezielle Geschenke selbst zu gestalten.

Kursinhalt Sie lernen auf einfache Weise die Herstellung von Weinetiketten usw. mit Hilfe der Kombination aus Gra-

fikfunktionen und Textverarbeitungselementen in Word bzw. PowerPoint.

Voraussetzung Kenntnisse in Word oder PowerPoint

Kursgeld CHF 40.00

Beginn Montag, 09. November 2009

Anmeldung schriftlich bis 26. Oktober 2009

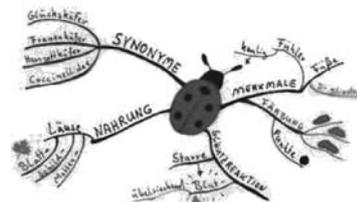
Dauer 1 x montags, 19.30 – 21.30 Uhr

Mind Mapping (PCMMP01)

Möchten Sie Diagramme wie rechts abgebildet erstellen können? Fehlt es Ihnen hin und wieder an Kreativität, so ist diese Methode genau das Richtige für Sie.

Kursinhalt In diesem Kurs lernen Sie die Technik des Mind-Mappings kennen und setzen diese mit Hilfe eines Programms um.

Kursgeld CHF 120.00
Beginn Montag, 15. März 2010
Anmeldung schriftlich bis 01. März 2010
Dauer 3 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr



Doodle – Die einfachste Methode, Termine übers Internet festzulegen (PCDO001)

Kommt es hin und wieder vor, dass Sie mit mehreren Personen einen gemeinsamen Termin festlegen möchten und diese per Telefon nur schwer erreichen? Mit Doodle schaffen Sie's im Handumdrehen.

Kursinhalt In diesem Kurs lernen Sie diese ein-

fache Methode kennen. Terminfestlegung wird zum Kinderspiel.
Kursgeld CHF 40.00
Beginn Montag, 21. September 2009
Anmeldung schriftlich bis 07. September 2009
Dauer 1 x montags
19.00 – 21.00 Uhr

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop (PCADP01)

Kursinhalt Im Kurs werden Ihnen moderne, digitale Fotokameras, deren Einsatz und Handhabung vorgestellt. Dabei üben Sie auch praktisch (erster Abend). Anschliessend werden die Aufnahmen auf den PC übertragen und dort weiterverarbeitet. Mit Photostation lernen Sie, die Bilder im System zu archivieren. Anhand

der Bildbearbeitungssoftware Photoshop von Adobe werden Sie in die digitale Bildbearbeitung eingeführt.
Voraussetzung PC-Grundkenntnisse
Kursgeld CHF 340.00
Beginn Donnerstag, 21. Januar 2010
Anmeldung schriftlich bis 07. Januar 2010
Dauer 8 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Digitale Bild-Archivierung mit Photoshop Bridge

Bilder in Sekundenschnelle finden und für den richtigen Gebrauch in Grösse und Qualität verändern. Keine Zeiten mehr am PC verbringen, in denen wir stundenlang ein Bild suchen.

Kursinhalt Nicht nur das Fotografieren ist ein Thema. Nein, die gemachten Bilder wieder finden und verschlagworten, dies sind die Themen, die wir gemeinsam in diesem Kurs erarbeiten.

Kursgeld CHF 180.00
Kurs A (PCPHB01)
Beginn Donnerstag, 29. Oktober 2009
Anmeldung schriftlich bis 15. Oktober 2009
Dauer 4 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr
Kurs B (PCPHB02)
Beginn Donnerstag, 08. April 2010
Anmeldung schriftlich bis 25. März 2010
Dauer 4 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Glauben und Spiritualität

Mirjam von Magdala und Mirjam von Nazareth (GSMMM01)

An kaum einer anderen Frauengestalt des Neuen Testaments entzünden sich so viele Fantasien und Spekulationen wie an Maria von Magdala (Maria Magdalena).

An kaum einer anderen Frauengestalt des Neuen Testaments haben sich so viele Menschen orientiert und zugewandt wie an Maria der Mutter Jesu.

Kursleitung Kilian Salzmann
Kursinhalt Wer war sie wirklich, Maria Magdalena, die Frau, die dem Ostergeheimnis ganz nahe war? Eine Annäherung.

Kursleiter Glauben/Spiritualität



Kilian Salzmann Tel. 027 924 43 62
Theologe und zert. Erwachsenenbildner
Martin Blatter-Brantschen
Fachstelle Ehe und Familie des Bistums Sitten

Kursgeld CHF 120.00
Ort Zentrum Mission, Saal Blatten
Beginn Mittwoch, 28. April 2010
Anmeldung schriftlich bis 14. April 2010
Dauer 4 x mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr

Und wer ist die geschichtliche und kirchliche Gestalt der Mutter Jesu? Eine Annäherung.

Beziehungs-Schätze heben (GSBEZ01)

Jede Beziehung hat verborgenes Potential und unbeachtete verbindende Kräfte, die gelebt werden können.

Kursleitung Martin Blatter-Brantschen
Kursinhalt Impuls, Paargespräch und meditativer Abschluss soll Paare ermuti-

gen, Schätze ihrer Beziehung neu zu entdecken und zu beleben.
Kursgeld CHF 35.00
Ort Schulhaus Turmmatte
Beginn Dienstag, 18. Mai 2010
Anmeldung schriftlich bis 04. Mai 2010
Dauer 1 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr

Erziehung und Psychologie

Kritik als Chance (EPKAC01)

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie plötzlich kritisiert werden? Oft sind wir überrumpelt und zunächst sprachlos. So manche Kritik ist unsachlich und wirkt wie ein Angriff, der verletzt und uns ärgert. Auch das Kritiküben ist nicht einfach. Wie oft schlucken wir unseren Unmut herunter und sagen einfach nichts. Wir möchten etwas ändern, aber wie gelingt uns dies?

Kursleitung Alice Walker
Kursinhalt Wie Sie Kritik selbstsicher aufnehmen können; wie Sie andere Menschen kritisieren können, ohne zu verletzen
Kursgeld CHF 120.00 inkl. Kursunterlagen

KursleiterInnen Erziehung/Psychologie



Alice Walker Tel. 079 456 57 80
Familientrainerin
Philipp Schmid Tel. 027 923 70 47
dipl. Psychologe

Ort Schulhaus Turmmatte
Medienraum
Beginn Samstag, 28. November 2009
Anmeldung schriftlich bis 14. November 2009
Dauer 1 x samstags, 09.00 – 12.00 und 13.30 – 16.30 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 kennen lernen?

Kursleitung Alice Walker
Kursgeld CHF 45.00 inkl. Kursunterlagen

Ort Schulhaus Turmmatte
Medienraum
Beginn Donnerstag, 10. September 2009
Anmeldung schriftlich bis 27. August 2009
Dauer 1 x donnerstags
19.30 – 22.00 Uhr

Triple-P-Kurs: Ein familienunterstützendes Elternprogramm (EPTRP01)

Mit Kindern im Familienalltag weniger Stress erleben durch bewusste Erziehung des Nachwuchses – das ist durchaus möglich. Das Erziehungsprogramm Triple P (Positive Parenting Programm) will Eltern Anregungen geben, wie eine positive Beziehung zum Kind aufgebaut und erwünschtes Verhalten gefördert werden kann. Während der vier Kursabende wird gezeigt, wo beim Kind problematisches Verhalten entsteht – zum Beispiel Ursachen von Machtkämpfen – um dann zu erfahren, wie solche Eskalationsfallen durch unterschiedliche Strategien vermieden werden können. Das Programm wird wissenschaftlich begleitet und vom Institut für Familienforschung

in Freiburg überprüft.

Kursleitung Alice Walker
Zielpublikum Eltern von Kindern zwischen 2 bis 16 Jahren
Kursgeld CHF 220.00 (exkl. Elternbuch)
CHF 340.00 für Paare (exkl. Elternbuch)
Ort Schulhaus Ornavasso
Mehrzweckraum, 4. Stock
Beginn Dienstag, 27. Oktober 2009
Anmeldung schriftlich bis 13. Oktober 2009
Dauer 4 x dienstags, 19.30 – 22.00 Uhr

Gedächtnistraining auf der Basis neuester Erkenntnisse (EPGED01)

Das Lernen als Gedächtnisarbeits – 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
Ort Schulh. Ornavasso, Mehrzweckraum
Beginn Montag, 15. März 2010
Anmeldung schriftlich bis 01. März 2010
Dauer 6 x montags, 20.00 – 22.00 Uhr

Gesundheit und Wohlbefinden

Schüsslersalz (GWSCU01)

Schüsslersalze an zwei Abenden kennen lernen. Was sind Mineralsalze? Wodurch entsteht ein Mineralstoffbedarf und wie decke ich diesen ab? Was erreicht eine Therapie mit Schüsslersalzen? Wo sind die Grenzen? Kennen lernen der Grundsalze und der Zusatzsalze. Abgabe eines kleinen Scripts an alle Teilnehmer.

Kursleitung Julia Cina-Walker
Kursgeld CHF 155.00
Ort Schulhaus Ornavasso
Mehrzweckraum, 4. Stock
Daten 28. und 29. Oktober 2009
Anmeldung schriftlich bis 14. Oktober 2009
Dauer 2 x 19.00 – 21.00 Uhr

Feng Shui (GWFEN01)

Feng Shui ist jene Wissenschaft, die es ermöglicht, in Harmonie mit seiner Umgebung ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben zu führen. Sie trägt dazu bei, Probleme im Wohn- und Arbeitsbereich des Menschen auf der physischen und energetischen Ebene zu lösen, indem eine auf allen Ebenen harmonische Umgebung geschaffen wird. Der Kurs ist eine Einführung in das Grundwissen des traditionellen chinesischen Feng Shui.

Kursleitung	Anselm Mutter
Kursgeld	CHF 90.00
Ort	Kunsthaut zur Linde
Beginn	Montag, 18. Januar 2010
Anmeldung	schriftlich bis 04. Januar 2010
Dauer	5 x montags 19.30 – 21.00 Uhr
Mitbringen	Schreibmaterial Farben

Schröpfen (GWSCR01)

Die Schröpfbehandlung, eine sehr alte und bekannte Methode, kann gestörte Einzelorte (Segmente) beeinflussen. Beim unblutigen, trockenen Schröpfen geht es vor allem um das Lösen von Muskelverhärtungen. Im Kurs erlernen Sie diese Methode.

Kursleitung	Adelbert Imboden
--------------------	------------------

Yogakurs (GWYOG01)

Yoga ist der Weg zum Glück. Er lässt uns unsere Einheit mit dem höchsten Selbst erfahren. «Gleichgültig, ob man jung, im mittleren oder fortgeschrittenen Alter ist, sogar wenn man krank oder schwach ist – jeder kann mit der Praxis (des Yoga) beginnen.»

Hatha-Yoga-Pradipika 1,64

Kursleitung	Siegfried Burgener
Kursinhalt	Im Kurs lernen wir achtsam zu sein und nach innen zu gehen. Atem und Bewegung erfahren wir in einfachen Übungen als Einheit und Geschenk – als Brücke zwischen Körper und Geist. Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule

KursleiterInnen Gesundheit/Wohlbefinden



Julia Cina-Walker MTA und dipl. Kinesiologin mit EMR-Anerkennung	Tel. 027 924 35 24
Anselm Mutter dipl. Feng Shui Berater	Tel. 078 606 11 60
Adelbert Imboden	Tel. 027 923 31 30
Esther Schaffner-Fischer dipl. Atempädagogin SBAM	Tel. 027 924 46 07
Nicole Ruppen Physiotherapeutin	Tel. 027 924 14 84
Claudia Andenmatten und Sarah Imboden Reinke Nordicwalkinginstruktorinnen	
Siegfried Burgener	Tel. 027 923 24 25

Kursgeld	CHF 60.00
Ort	Schulhaus Ornavasso Mehrzweckraum, 4. Stock
Beginn	Montag, 16. November 2009
Anmeldung	schriftlich bis 02. November 2009
Dauer	1 x montags 19.30 – 21.00 Uhr

Kursgeld	CHF 150.00
Ort	Kindergarten Rotten
Beginn	Mittwoch, 23. September 2009
Anmeldung	schriftlich bis 09. September 2009
Dauer	8 x mittwochs 18.30 – 19.45 Uhr
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung persönliches Tuch (Yogamatten sind vorhanden)

Atem und Bewegung mit integriertem Beckenbodentraining

Mit einfachen Atem- und Körperübungen verbessern sich die Atemqualität und die Haltung. Die Muskulatur wird elastischer und unterstützt den Kreislauf und den Stoffwechsel. Der Atemrhythmus gleicht sich aus. Das Gleichgewicht auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene wird unterstützt. Die innere Ruhe, Freude und Gelassenheit wird erlebt. Das Zwerchfell als wichtigster Atemmuskel und der Beckenboden unterstützen sich gegenseitig und schwingen miteinander. Die Bewegungen massieren die inneren Organe und unterstützen die Haltung.

Kursleitung Esther Schaffner-Fischer
Kursgeld CHF 110.00
Ort Zentrum Mission, Saal Blatten

Kurs A (GWAUB01)

Beginn Montag, 07. September 2009
Anmeldung schriftlich bis 24. August 2009
Dauer 8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs B (GWAUB02)

Beginn Montag, 25. Januar 2010
Anmeldung schriftlich bis 11. Januar 2010
Dauer 8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs C (GWAUB03)

Beginn Montag, 19. April 2010
Anmeldung schriftlich bis 06. April 2010
Dauer 8 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr

Rückengymnastik

Bei Rückenproblemen kommt es rasch zu einer Schwächung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Belastbarkeit des Rückens wird vermindert, die Beschwerden nehmen zu.

Kursleitung Nicole Ruppen
Kursinhalt Im Kurs mobilisieren Sie Ihre Gelenke, dehnen vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur und kräftigen sie. Die gezielten Übungen dienen zur Prävention von Rückenproblemen, verbessern die Mobilität und vermindern bestehende Rückenschmerzen.
Die Übungen werden weitgehend gezielt auf die Probleme der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abgestimmt und mit verschiedenen Hilfsmitteln, wie Theraband, Soft-

bälle und Mobirolle abwechslungsreich gestaltet.

Kursgeld CHF 90.00
Ort Zeughaus Glis, Raum Schmitta

Kurs A/B 2009 (GWRUC01/GWRUC02)

Beginn Montag, 14. September 2009
Anmeldung schriftlich bis 01. September 2009
Dauer 9 x montags
Kurs A 19.00 – 20.00 Uhr
Kurs B 20.00 – 21.00 Uhr

Kurs C/D 2010 (GWRUC03/GWRUC04)

Beginn Montag, 15. März 2010
Anmeldung schriftlich bis 02. März 2010
Dauer 9 x montags
Kurs C 19.00 – 20.00 Uhr
Kurs D 20.00 – 21.00 Uhr

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.

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 allgemeine Haltungsschulung mit Musik; Entspannungsübung.

Kursgeld CHF 110.00 inkl. Kursmaterial
Ort Kindergarten Rotten
Beginn Montag, 18. Januar 2010
Anmeldung schriftlich bis 04. Januar 2010
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 60.00
Ort	Kindergarten Rotten
Beginn	Montag, 31. Mai 2010
Anmeldung	schriftlich bis 17. Mai 2010
Dauer	4 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Softbälle, Matte

Osteoporose-Kurs

Knochen werden ständig auf- und abgebaut! Es ist nie zu spät: Erfolgreich vorbeugen und gezielt behandeln! Dieser Kurs ist für Osteoporose-Patienten und zur Prophylaxe bestimmt. Sie möchten mehr über diese Krankheit erfahren und die Prinzipien für ein wirbelsäulengerechtes Verhalten, Haltungsschulung, langsamer Trainingsaufbau sowie Übungen zum Lindern und Vorbeugen kennenlernen.

Kursleitung	Nicole Ruppen
Kursinhalt	Haltungs-/Rückenschulung, kontrollierte Gehschulung, Sturzprophylaxe (Gleichgewicht, Reaktionsvermögen steigern), Brustkorbmobilisation und Atmung verbessern; Sie gewinnen an Selbstvertrauen, Sicherheit im Alltag, Freude an Bewegung und

erfahren viele Tipps im Umgang mit Osteoporose!

Kursgeld	CHF 140.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen
Ort	Turnhalle Klosi
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Turnschuhe

Kurs A (GWOST01)

Beginn	Freitag, 25. September 2009
Anmeldung	schriftlich bis 11. September 2009
Dauer	10 x freitags, 09.00 – 10.00 Uhr

Kurs B (GWOST02)

Beginn	Freitag, 12. März 2010
Anmeldung	schriftlich bis 26. Februar 2010
Dauer	10 x freitags, 09.00 – 10.00 Uhr

Hockergymnastik – Fit und Schwung auch im Alter (GWHOG01)

Sind Sie nicht mehr sehr beweglich und möchten doch Ihre Gelenke mobilisieren, die Muskeln kräftigen und dehnen? So können Sie mit verschiedenen Hilfsmitteln im Sitzen abwechslungsreiche Gymnastik in einer Gruppe absolvieren. Die unterschiedlichen Übungen geben Ihnen die Sicherheit zurück, Ihren Alltag möglichst lange selbstständig zu tätigen.

Kursleitung	Nicole Ruppen
Kursgeld	CHF 80.00
Ort	Turnhalle Klosi
Beginn	Freitag, 11. September 2009
Anmeldung	schriftlich bis 30. August 2009
Dauer	8 x freitags, 10.00 – 11.00 Uhr
Mitbringen	bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken

Nordicwalking

Nordicwalking ist ein völlig revolutionäres Bewegungskonzept und darüber hinaus ein sehr schonendes und sanftes Ganzkörpertraining. Nordicwalking ist Lebensfreude, Lust an der Bewegung in der freien Natur und vieles mehr ...

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

Kurs A (GWNOW01)

Beginn Donnerstag, 10. September 2009
Anmeldung schriftlich bis 27. August 2009
Dauer 4 x donnerstags, 18.15 – 19.45 Uhr

Kurs B (GWNOW02)

Beginn Dienstag, 15. September 2009

Anmeldung schriftlich bis 02. September 2009
Dauer 4 x dienstags, 13.45 – 15.15 Uhr

Kurs C (GWNOW03)

Beginn Dienstag, 27. April 2010
Anmeldung schriftlich bis 13. April 2010
Dauer 4 x dienstags, 18.15 – 19.45 Uhr

Nordicwalking 50+

Zielpublikum Dieser Kurs richtet sich an ältere Personen

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

Kurs A (GWNWP01)

Beginn Freitag, 18. September 2009

Anmeldung schriftlich bis 04. September 2009
Dauer 4 x freitags, 13.45 – 15.15 Uhr

Kurs B (GWNWP02)

Beginn Freitag, 23. April 2010
Anmeldung schriftlich bis 09. April 2010
Dauer 4 x freitags, 13.45 – 15.15 Uhr

Kochkurse

Wer liebt nicht das Essen und Trinken? Wer 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. **Hinweis:** Jedes Jahr werden andere Rezepte gekocht. **Mitbringen:** Schürze und zwei Küchentücher.

Kursleiter Kochkurse



Luigi Guerra

Tel. 027 923 14 40

Koch Personalrestaurant Lonza

Apéro- und Partyideen für Zuhause (KOAPI01)

Verwöhnen Sie Ihre Gäste damit

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

Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 07. September 2009
Anmeldung schriftlich bis 27. August 2009
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Wildgerichte (KOWIG01)

Erlasene Wildgerichte zubereiten und geniessen

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

Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 26. Oktober 2009
Anmeldung schriftlich bis 12. Oktober 2009
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Weihnachtsmenüs (KOWEM01)

Köstliches für die Feiertage

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

Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 23. November 2009
Anmeldung schriftlich bis 09. November 2009
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Kochen für Singles (KOSIN01)

Menüideen für den Single-Haushalt

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

Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 04. Januar 2010
Anmeldung schriftlich bis 21. Dezember 2009
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Fasnachtsspezialitäten (KOFAS01)

Kulinarisches für die närrische Zeit

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

Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 25. Januar 2010
Anmeldung schriftlich bis 11. Januar 2010
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Italienische Antipasti und Primi Piatti (KOIAP01)

Köstliches aus unserem südlichen Nachbarland

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

Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 08. März 2010
Anmeldung schriftlich bis 22. Februar 2010
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Gerichte aus Meer und See (KOMED01)

Feines aus dem Wasser

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

Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 29. März 2010
Anmeldung schriftlich bis 15. März 2010
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Grillieren

Für einen köstlichen Start in die Grillsaison lernen Sie den richtigen Umgang mit Grilladen sowie die Zubereitung von Marinaden und anderen Zutaten.

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

Ort Schulhaus Ornavasso

Kurs A (KOGRF01)

Beginn Montag, 26. April 2010

Anmeldung schriftlich bis 13. April 2010
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs B (KOGRF02)

Beginn Montag, 17. Mai 2010
Anmeldung schriftlich bis 03. Mai 2010
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs C (KOGRF03)

Beginn Montag, 07. Juni 2010
Anmeldung schriftlich bis 25. Mai 2010
Dauer 3 x montags, 19.00 – 22.00 Uhr

Weihnachtsbiskuits (KOWEB01)

An diesem Abend backen Sie altbewährte und neue Weihnachtsbiskuits und nehmen Sie nach Hause.

Kursleitung Luigi Guerra
Kursgeld CHF 30.00 plus Material

Ort Schulhaus Ornavasso
Beginn Montag, 14. Dezember 2009
Anmeldung schriftlich bis 02. Dezember 2009
Dauer 1 x montags, 18.00 – 22.00 Uhr

Weindegustation

Degustationskurs Wein (WEDEG01)

Dieser Kurs richtet sich an Sie als Weinliebhaber. Sie lernen, den Wein nach unterschiedlichen Kriterien wie Geruch, Geschmack und Farbe zu beurteilen, um so den kostbaren Saft noch mehr zu geniessen. Sie degustieren über 40 verschiedene Weine.

Kursgeld CHF 220.00 inkl. Degustationen
Ort Zentrum Mission, Saal Blatten
Beginn Donnerstag, 29. Oktober 2009

Kursleiter
Weindegustation



Heinrich Schnydrig
Sensoriklizenzinhaber

Tel. 027 923 81 91

Anmeldung schriftlich bis 15. Oktober 2009
Dauer 5 x donnerstags
20.00 – 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.

Kursleitung Daniel Wyer
Kursinhalt Pflege im Frühjahr: Umtopfen, Wurzelschnitt und Winterschnitt, Theorie und praktisches Arbeiten.
Pflege im Frühsommer: Sommerschnitt, Düngen, Bekämpfen heimischer Schädlinge.

Kursleiter
Pflanzen



Daniel Wyer

Tel. 027 923 57 80

Kursgeld CHF 65.00 plus Material (Bäume, Gefässe usw.)
Ort Gärtnerei Ritter, Naters
Daten Montag, 15. März 2010 und Montag, 31. Mai 2010
Anmeldung schriftlich bis 02. März 2009
Dauer 2 x montags, 19.00 – 21.30 Uhr

Farben der Schönheit

Trend Workshop

Der Make-up Trend der aktuellen Saison wird Ihnen «Step by Step» erklärt und Sie können sich selbst entsprechend schminken. Jede Kursbesucherin erhält zudem individuelle Tipps, um ihr Make-up typgerecht zu gestalten.

Kursleiterin Caroline Marx
Kursgeld CHF 95.00 inkl. Material
Ort Zentrum Mission, Saal Blatten
Teilnehmerzahl 6 Personen

Kurs A (FSTEW01)

Beginn Donnerstag, 08. Oktober 2009
Anmeldung schriftlich bis 24. September 2009

Kursleiterin
Farben der Schönheit

Caroline Marx
Visagistin

Tel. G 027 924 52 50

Dauer 1x donnerstags, 19.30 – 22.00 Uhr
Mitbringen Tischspiegel

Kurs B (FSTEW02)

Beginn Donnerstag, 25. März 2010
Anmeldung schriftlich bis 13. März 2010
Dauer 1x donnerstags, 19.30 – 22.00 Uhr
Mitbringen Tischspiegel

Föhn Kurs

Styling Tipps vom Profi! «Step by Step» das eigene Hairstyling erstellen. Von der richtigen Haarpflege über die optimale Auswahl der Stylingprodukte. Durch gezieltes Handling mit Föhn und Bürste die eigene Traumfrisur erstellen!

Kursleitung	Caroline Marx
Kursgeld	CHF 60.00 plus Material CHF 15.00
Ort	Coiffeursaloon hair and face design
Teilnehmerzahl	6 Personen

Kurs A (FSFOE01)

Beginn	Dienstag, 29. September 2009
Anmeldung	schriftlich bis 15. September 2009
Dauer	1 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr
Mitbringen	Föhn, Bürste, Clips

Kurs B (FSFOE02)

Beginn	Dienstag, 16. März 2010
Anmeldung	schriftlich bis 02. März 2010
Dauer	1 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr
Mitbringen	Föhn, Bürste, Clips

Kreatives Gestalten

Zwerg aus gefilterter Schafwolle

Gekartete Schafwolle wird verfilzt und daraus ein dekorativer Zwerg gestaltet.

Kursleitung	Daniela Schwery
Kursgeld	CHF 155.00 inkl. Material
Ort	Schulhaus Ornavasso Werkraum
Teilnehmerzahl	6 Personen

Kurs A (KGZWE01)

Beginn	Mittwoch, 11. November 2009
Anmeldung	schriftlich bis 28. Oktober 2009
Dauer	3 x mittwochs, 19.30 – 22.00 Uhr

Kursleiterinnen Kreatives Gestalten



<i>Daniela Schwery</i>	<i>Tel. 027 203 63 25</i>
<i>Rosmarie Clausen-Salzmänn</i>	<i>Tel. 027 924 52 85</i>
<i>Jeannine Mooser</i>	<i>Tel. 027 923 11 20</i>

Kurs B (KGZWE02)

Beginn	Mittwoch, 24. März 2010
Anmeldung	schriftlich bis 10. März 2010
Dauer	3 x mittwochs, 19.30 – 22.00 Uhr

Aquarellmalerei

«Aqua» heisst Wasser und Wasser ist transparent. Transparenz ist die grundlegende Eigenschaft des Aquarellierens.

Schritt für Schritt lassen wir uns auf diese Technik ein. Anhand von Beispielen aus der Natur, aber auch mit freien Übungen vertiefen wir das Gelernte. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Anfänger und Fortgeschrittene, die bisher Gelerntes vertiefen und den Umgang mit der Technik intensivieren bzw. neue Möglichkeiten herausfinden möchten, sind zu diesem Kurs herzlich eingeladen.

Kursleitung	Rosmarie Clausen-Salzmänn
--------------------	---------------------------

Kursgeld	CHF 145.00 ohne Material
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier

Kurs A (KGAQU01)

Beginn	Dienstag, 27. Oktober 2009
Anmeldung	schriftlich bis 14. Oktober 2009
Dauer	6 x dienstags 19.30 – 21.00 Uhr

Kurs B (KGAQU02)

Beginn	Donnerstag, 15. April 2010
Anmeldung	schriftlich bis 01. April 2010
Dauer	6 x donnerstags 19.30 – 21.00 Uhr

Acrylkurs (KGACR01)

Durch das Erlernen von verschiedenen Techniken wird uns die abstrakte Malerei immer vertrauter. Wir üben uns im «Sehen» von Formen und Farben. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Pinsel und Farben werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Malgründe und Verbrauchsmaterial werden separat verrechnet. Malgründe/Leinwände können auch selber mitgebracht werden.

Kursleitung	Rosmarie Clausen-Salzman
Kursgeld	CHF 430.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier
Beginn	Montag, 12. Oktober 2009
Anmeldung	schriftlich bis 28. September 2009
Daten/Dauer	12./13./14./15. Oktober 2009 4 x 09.00 – 16.30 Uhr
Teilnehmerzahl	6 Personen

Schwarznasenschafe (KGSCH01)

Wir stellen eine kleine Herde von drei unterschiedlich grossen, urchigen Walliser Schwarznasenschafen her. Auf einem umwickelten Drahtgestell erarbeiten wir aus natürlicher Schafwolle und mit Hilfe der Filznadel die naturgetreu aussehenden Schäfchen. Diese eignen sich hervorragend zu Dekorationszwecken und natürlich als heimische Schafherde zur Weihnachtskrippe.

Kursleitung	Jeannine Mooser
Kursgeld	CHF 100.00 inkl. Material
Ort	Schulhaus Ornavasso Werkraum
Beginn	Dienstag, 03. November 2009
Anmeldung	schriftlich bis 20. Oktober 2009
Dauer	2 x dienstags 19.30 – 22.00 Uhr

Belalp-Geissen / Schwarzhalsziegen (KGBLG01)

«Belalp-Geissen»: Walliser Schwarzhalsziege ca. 10 – 15 cm gross. Der Körper der Ziege wird mit Draht und Schafwolle hergestellt und mit der Filznadel beendet. Die Ziege kann man auch als Krippendekoration brauchen.

Kursleitung	Jeannine Mooser
Kursgeld	CHF 100.00 plus Material

Ort	für 1 Ziege CHF 15.00 Schulhaus Ornavasso Werkraum
Beginn	Donnerstag, 05. November 2009
Anmeldung	schriftlich bis 05. Oktober 2009
Dauer	2 x donnerstags 19.00 – 22.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 6 Personen

Belalp-Hexen (KGBLH01)

«Belalp-Hexen»: ca. 40 – 50 cm gross mit modelliertem Kopf. Das Gesicht der Hexe wird von Hand modelliert und der Körper wird mit Draht hergestellt.

Kursleitung	Jeannine Mooser
Kursgeld	CHF 140.00 plus Material für Hexe

Ort	CHF 60.00 und Stoff für Kleider Schulhaus Ornavasso Werkraum
Beginn	Donnerstag, 24. September 2009
Anmeldung	schriftlich bis 10. September 2009
Dauer	3 x donnerstags 19.00 – 22.00 Uhr

Neue Kleider für Krippenfiguren (KGKNK01)

Wie wäre es mit einer Verwandlung Ihrer Krippenfiguren? Ihre handgefertigten Krippenfiguren erhalten durch andere Kleidung einen neuen Ausdruck. Es besteht die Möglichkeit, den Kurs auf Wunsch der Teilnehmer um einen Abend zu verlängern.

Kursleitung	Jeannine Mooser
--------------------	-----------------

Kursgeld	ab CHF 85.00, Material für Kleider (handgewobener Stoff) ca. CHF 15.00
Ort	Schulhaus Ornavasso Werkraum
Beginn	Donnerstag, 29. Oktober 2009
Anmeldung	schriftlich bis 15. Oktober 2009
Dauer	2 x donnerstags, 19.00 – 22.00 Uhr

Es brennt – was tun? (FWWAS01)

Das richtige Verhalten bei einem Brandausbruch ist entscheidend für den Schutz von Menschen und Sachwerten. Wie soll man sich verhalten, wenn es brennt? Mit welchen Löschmitteln löschen Sie einen Küchenbrand? Was müssen Sie machen, bevor Sie versuchen, einen Brand zu löschen?

Kursleitung Feuerwehr

Offiziere der Feuerwehr Naters

Kursinhalt Kennenlernen der Feuerwehr Naters, helfen Brände zu verhindern, richtiges Verhalten bei einem Brand, Kleinlöschgeräte richtig einsetzen.

Kursgeld CHF 20.00

Ort Feuerwehrlokal
Landstrasse, Naters

Beginn Donnerstag, 29. April 2010

Anmeldung schriftlich bis 15. April 2010

Dauer 1 x donnerstags
19.00 – 21.00 Uhr

Anmeldetalon

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 oder über die Internetseite: www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung).

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	

Steuererklärung ausfüllen (STAUS01)

Anhand eines Beispiels werden Sie die Steuererklärung für natürliche Personen ausfüllen. Wichtige Neuerungen werden erläutert.

Kursgeld CHF 20.00
Ort Schulhaus Turmmatta
Medienraum
Datum Donnerstag, 11. März 2010

Kursleiter Steuererklärung

Claudio Minnig
Regionschef Oberwallis

Anmeldung schriftlich bis 25. Februar 2010
Dauer 1x donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr

Kurse Frühling 2010

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

Anmeldetalon

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 oder über die Internetseite: www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung).

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.