

Erwachsenenbildung

«Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.»

(Laotse)

Der bekannte chinesische Philosoph, der im 6. Jahrhundert v. Chr. gelebt haben soll, lehrt uns, nie auf unserem Wissensstand stehen zu bleiben. Jeden Tag etwas Neues lernen. Sei es im Kleinen durch das Lesen eines Buches, das Lernen einer neuen Sprache oder auch durch die Wiederentdeckung eines Handwerks.

Wann haben Sie das letzte Mal Ihr persönliches Ruder in die Hand genommen? Auch dieses Jahr habe ich für die Erwachsenenbildung Naters in Zusammenarbeit mit den Kursleiterinnen und Kursleitern versucht, ein interessantes Angebot zusammenzustellen.

Geben Sie sich persönlich die Chance, etwas Neues zu lernen. Das Angebot ist vielfältig. Es finden sich Kurse zu Sprachen, Informatik, Fitness und Gesundheit, Erziehung und Lebensfragen, Kochen und auch zu kreativem Gestalten. Die Kursleiterinnen und Kursleiter freuen sich, Ihnen ihr fundiertes Fachwissen weiterzugeben.

Die Kurse und Anmelde-möglichkeiten finden Sie auch im Internet unter www.bildung.naters.ch/eb. Auf den Weiterbildungsseite des «Walliser Boten» werden unsere Kurse ebenfalls regelmässig veröffentlicht.

Zögern Sie nicht und steuern Sie gemeinsam mit der Erwachsenenbildung Naters ein neues Ziel an.

Simone Gattlen-Eggel

DIE SINNVOLLE GESCHENKIDEE

Geschenk-Gutscheine Erwachsenenbildung Naters

Das willkommene Geschenk für Geburtstage, Weihnachten oder andere spezielle Anlässe! Überraschen Sie Freunde oder Bekannten mit einem Gutschein für einen Erwachsenenbildungskurs.

Die Gutscheine können bei folgender Adresse bezogen werden: **Erwachsenenbildung Naters, Telefon 079 922 19 02 oder erwachsenenbildung@naters.ch**

Werte Mitbürgerinnen, werte Mitbürger

Die Corona-Krise hat nicht nur Schulen und Universitäten an einem empfindlichen Punkt getroffen, sondern auch die Erwachsenenbildung. Mit dem Lockdown Mitte März fielen Kurse und persönliche Weiterbildungen grösstenteils ins Wasser. Natürlich gab es auch Anbieter oder Institutionen, die neue Wege gingen und innert kürzester Zeit überzeugende Online-Angebote umsetzten.

In den mehr als zwei Monaten ohne Gruppen-Hobbies oder Vereinsaktivitäten haben vielleicht viele von uns sogar neue Interessen entdeckt, die man nun vertiefen möchte. Genau für solche Gelegenheiten bietet die Natischer Erwachsenenbildung zahlreiche Aktivitäten an, die neben beruflicher Weiterbildung vor allem auch die allgemeine Weiterbildung ansprechen sollen.

Aber was auch immer der Grund ist: Lebenslanges Lernen ist eine Form der selbst angeregten Bildung, die auf die persönliche Entwicklung ausgerichtet ist und somit auch auf persönlichen Interessen beruhen sollte. Und es sollte Spass machen. Mit Freude und Spass lernt sich einfach besser. Egal was oder wofür!

Simone Gattlen-Eggel danke ich an dieser Stelle im Namen unserer Gemeinde herzlich für ihren Einsatz.

Ihnen, werte Mitbürgerinnen und Mitbürger, wünsche ich viel Freude beim «lebenslangen Lernen»!

Franz Ruppen
Gemeindepräsident



INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine Hinweise	3	Rythmik-Kurs – Körper und Rhythmik	14
		Yogakurs	14
		Zumba	14
Sprachkurse	4	Schminken	15
Deutsch für Fremdsprachige	4	Make-up Grundlagen	15
Englisch	4	Gepflegtes Make-up für die reife Frau	15
Französisch	4	Summer Beauty Make-up	16
Italienisch	5	Alltags Make-up schnell und einfach	16
Spanisch	5	Make-up & Schönheitspflege	17
		Smokey Eyes	17
Digitale Welt	5	Teenie Schminken	18
Grundkurs Informatik	5	Kochkurse	18
Fotobuch digital gestalten (mit Ifolor)	5	Wine & Dine	19
Fotografie Grundlagen	6	Wild	19
Lerne deine Digitalkamera kennen	6	Der Herbst in all seinen Geschmäckern	
Handyfotografie	6	Fleisch-Edelstücke	19
		Fisch	19
Lebensfragen	7	In all seinen Variationen	
Resilienz – Das Geheimnis starker Menschen	7	Safran	20
Die seelischen Abwehrkräfte stärken		Das Gold aus Mund	
Konstruktive Kommunikation	7	Pasta	20
Damit Beziehungen gelingen (privat und beruflich)		Herstellung und Verarbeitung	
Wo ist der Himmel?	8	Beer & Dine	20
Mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen		Grillieren mit dem Profi	20
		Backen	20
Elternbildung	8	Asiatische Küche	20
Muss ich alles 100 Mal sagen?	8	Weindegustation	21
Raus aus der Stressfalle	8	Degustationskurs Wein	21
Was entspannt den Alltag?		Kreatives Gestalten	21
Wenn Eltern und Kinder die Wut packt	9	Einführung ins Handlettering	21
Tabu Aggression	9	Weihnachtsbaum	21
Ein Vortrags- und Dialogabend für Eltern, Lehrpersonen und Interessierte		Geschenk zum Muttertag	22
Selbstwertgefühl stärken	9	Eulenlaterne basteln	22
Ein Vortrags- und Dialogabend für Eltern, Lehrpersonen und Interessierte		Igellaterne basteln	22
		Kaffeesacktasche nähen	22
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden	10	Pflanzen	23
Aktiv gegen Osteoporose	10	Bonsai	23
Starke Haltung trainieren		Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung	
Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf	11	Kurse 2020/21 und Anmeldetalons	24
Autogenes Training	11		
Boccia Kurs	11		
Immunsystem stärken	12		
Kontemplation – Sitzen in Stille	12		
Pilates	12		
Qigong	13		
Gesundheitsfördernde Übungen zur Stärkung von Körper und Geist			
Rücken-Fit	13		

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien 2020/21

Herbstferien	09.10.2020 – 26.10.2020
Weihnachtsferien	18.12.2020 – 04.01.2021
Sportferien	19.02.2021 – 08.03.2021
Ostern	01.04.2021 – 06.04.2021
Maiferien	07.05.2021 – 17.05.2021

ANREGUNGEN UND KONTAKT

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

Stelle für Erwachsenenbildung

Simone Gattlen-Eggel
Kirchstrasse 3
3904 Naters
Telefon 079 922 19 02
erwachsenenbildung@naters.ch
www.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 Kurs mit einem erhöhten Beitrag oder durch Kürzen der Lektionen durchzuführen. Kursabsagen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

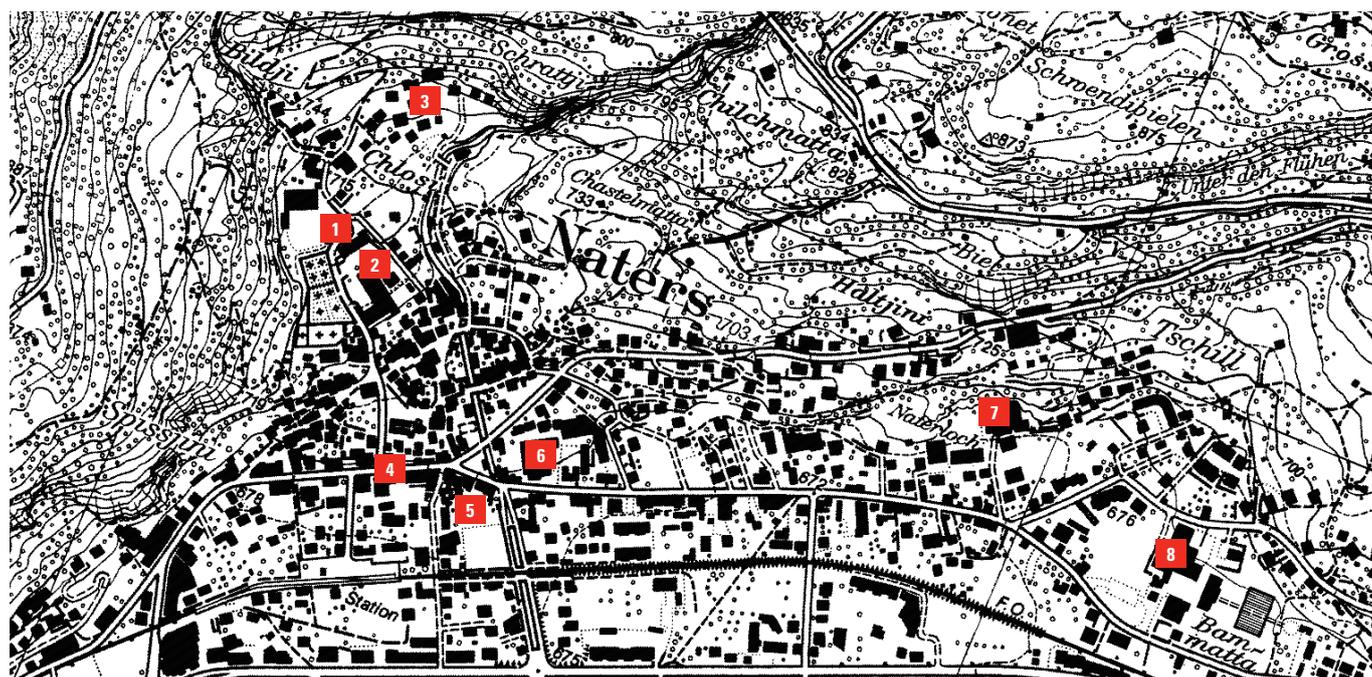
Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit den Anmelde-talons am Schluss des **INFO**, per E-Mail oder Internet www.bildung.naters.ch/eb und ist verbindlich.

Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

Die Rechnungen erhalten Sie zusammen mit der Kurseinladung zirka eine Woche vor Kursbeginn. Das Kursgeld ist auch geschuldet, wenn die Kurse nicht besucht oder aufgegeben werden. Stornierungen nach Anmeldefrist werden nur mit einem ärztlichen Zeugnis akzeptiert. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

KURSKLOKALITÄTEN



1 Schulhaus Ornavasso

3 Schlossweg 13

5 Boccia Halle

7 Gärtnerei Ritter

2 Schulhaus Turmmatta

4 UG Gemeindebibliothek

6 Zentrum Missione

8 Schulhaus Bammatta

Sprachkurse

Planen Sie schon lange, einen Sprachkurs zu besuchen? Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse aktiv halten oder auffrischen, um sich in einer anderen Kultur zu verständigen und diese besser kennen zu lernen? 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.

Teilnehmer	mind. 6 Personen, bei weniger Teilnehmenden entsprechende Kursgelderhöhung oder Kürzung der Lektionen.
Anmeldung	schriftlich bis 21. August 2020
Dauer	Die Kurse finden wöchentlich statt, aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden (Italienisch Konversation à je 1 Stunde).

KURSLEITERINNEN SPRACHEN



Maria Luisa Acosta Spanisch	Tel. 076 478 86 77
Anna Catalano Battaglia Italienisch	Tel. 078 716 45 61
Bernadette Kummer Deutsch für Fremdsprachige	Tel. 027 927 42 41
Margret Rohmeder Englisch	Tel. 027 927 42 41
Ursula Wagner Französisch	Tel. 079 196 95 35

Deutsch für Fremdsprachige

Anfängerstufe 1 (SPDFF01)

Kursleitung	Bernadette Kummer
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Dienstag, 25. August 2020
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr



Englisch

Anfängerstufe 1 (SPENG01)

Kursleitung	Margret Rohmeder
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Mittwoch, 26. August 2020
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPENG02)

Kursleitung	Margret Rohmeder
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Mittwoch, 26. August 2020
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Französisch

Anfängerstufe 2 (SPFRA01)

Kursleitung	Ursula Wagner
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Donnerstag, 27. August 2020
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Konversation (SPFRA02)

Kursleitung	Ursula Wagner
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Dienstag, 25. August 2020
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
44. Jahrgang, August 20
Auflage 4'800 Exemplare
INFO geht gratis an
alle Haushalte von Naters

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

Redaktion
Simone Gattlen-Eggel
Erwachsenenbildung
Tel. 079 922 19 02
erwachsenenbildung@naters.ch
www.bildung.naters.ch/eb

Druck
Kuvertdruck Zurwerra AG
www.kuvertdruckzurwerra.ch
Gestaltung
werbstatt Sara Meier
www.werbstatt.net

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

Italienisch

Anfängerstufe 2 (SPITA01)

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Donnerstag, 27. August 2020
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Konversation (SPITA02)

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia
Kursgeld	CHF 220.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 408
Beginn	Donnerstag, 27. August 2020
Dauer	19.30 – 20.30 Uhr

Spanisch

Anfängerstufe 1 (SPSPA01)

Kursleitung	Maria Luisa Acosta
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Mittwoch, 26. August 2020
Dauer	18.00 – 19.30 Uhr

Anfängerstufe 2 (SPSPA02)

Kursleitung	Maria Luisa Acosta
Kursgeld	CHF 330.00/Semester plus Lehrmittel
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 401
Beginn	Mittwoch, 26. August 2020
Dauer	19.30 – 21.00 Uhr

Digitale Welt

Grundkurs Informatik (PCEIN01)

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 10 und Office (Word, Excel und Powerpoint).

Kursleitung	Gerhard Imhof
Kursinhalt	Den Computer kennenlernen, mit Windows umgehen, Dokumente in den verschiedenen Programmen wie Word oder Excel erstellen. Grundlagen kennenlernen. Umgang mit den Anwenderprogrammen von Microsoft für Anfänger oder Wiedereinsteiger.
Kursgeld	CHF 210.00 inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl	mind. 6 Personen
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304

KURSLEITERINNEN INFORMATIK



Gerhard Imhof Fachlehrer Informatik	Tel. 079 385 55 44
Katja Schmid Fotografin	Tel. 079 765 78 61

Beginn	Montag, 08. März 2021
Anmeldung	schriftlich bis 19. Februar 2021
Daten	08.03./22.03./01.04.2021
Dauer	3 x 18.30 – 20.30 Uhr

Fotobuch digital gestalten (mit Ifolor) (PCFBD01)

Entdecken Sie die Möglichkeiten der Gestaltung eines Fotobuches – vielfältig, persönlich und professionell! Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie zu Hause mit einigen Gestaltungsgrundsätzen und der Ifolor Fotobuch-Software im Handumdrehen aus Ihren besten Bildern ein Fotobuch zusammenstellen.

Kursleitung	Katja Schmid	Voraussetzung	Grundkenntnisse Computer
Kursinhalt	Gestaltungsgrundsätze Demonstration der Ifolor Fotobuch-Software Bildauswahl Fotobuch-Assistent Individuelle Gestaltung Spezialeffekte Fotosortierungs- und Auswahlhilfen	Kursgeld	CHF 90.00
		Teilnehmerzahl	max. 6 Personen
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304
		Beginn	Donnerstag, 05. November 2020
		Anmeldung	schriftlich bis 23. Oktober 2020
		Dauer	2 x donnerstags 18.00 – 21.00 Uhr

Fotografie Grundlagen (PCFOG01)

Dieser Fotokurs ist ganz nach dem Motto «Dich motivieren zum Fotografieren!»

In diesem Grundlagenkurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen der Fotografie wie Blende, Verschlusszeit und ISO-Empfindlichkeit kennen. In einer guten Mischung aus Theorie und praktischen Beispielen erfahren Sie mehr über diese Elemente, sehen, was bei den verschiedenen Einstellungen passiert und lernen Ihre Kamera besser bedienen. In diesem Grundkurs beginnen wir bei Null und erlernen das ABC der Fotografie.

Kursleitung	Katja Schmid	Voraussetzung	Eigene, digitale Spiegelreflexkamera oder Systemkamera mit der Möglichkeit Blende, Verschlusszeit, ISO-Empfindlichkeit einzustellen
Kursinhalt	Das Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeit Was ist der ISO Wert? Belichtungsprogramme an der Kamera (Automatik, Zeitvorwahl, Blendenvorwahl und manuelle Funktion) Auto- und manueller Fokus Ablesen des Belichtungsmessers Belichtungsmessmethoden Schärfentiefe Weissabgleich Wahl des richtigen Objektivs Bildaufbau Beurteilen der Lichtsituation Wann ist ein Stativ erforderlich?	Kursgeld	CHF 210.00
		Teilnehmerzahl	max. 6 Personen
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304
		Beginn	Mittwoch, 06. Januar 2021
		Anmeldung	schriftlich bis 18. Dezember 2020
		Dauer	2 x mittwochs 18.00 – 21.00 Uhr

Lerne deine Digitalkamera kennen (PCDKK01)

Die Digitalkamera mit den ganzen Möglichkeiten – aber für was ist das alles? Entdecken Sie die Möglichkeiten, die in Ihrer Kamera stecken, und lernen Sie sie in der Praxis optimal anzuwenden.

Kursleitung	Katja Schmid	Voraussetzung	Eigene Digitalkamera mit manuell verstellbarer Blende und Belichtungszeit
Kursinhalt	Verschiedene Funktionen der Kamera kennen lernen Praktische Anwendung	Kursgeld	CHF 90.00
		Teilnehmerzahl	max. 6 Personen
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304
		Beginn	Montag, 14. September 2020
		Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2020
		Dauer	1 x montags 18.00 – 21.00 Uhr

Handyfotografie (PCHAN01)

Holen Sie noch mehr aus Ihren schönsten Erinnerungen raus. Erfahren Sie im Kurs, wie Sie Ihre Smartphone-Kamera richtig einsetzen können, damit Ihre Schnappschüsse gelingen. Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie aus einfachen Bildern wahre Meisterwerke machen können. Ausserdem lernen Sie, wie Sie die Qualität Ihrer Fotos mit Hilfe ausgewählter Apps verbessern können.

Kursleitung	Katja Schmid	Voraussetzung	Eigenes Smartphone
Kursinhalt	Grundregeln der Fotografie Tipps & Tricks für bessere und originellere Handy-Fotos Wie bei Dunkelheit richtig fotografieren Bildeffekte einsetzen	Kursgeld	CHF 90.00
		Teilnehmerzahl	max. 6 Personen
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 304
		Beginn	Mittwoch, 17. März 2021
		Anmeldung	schriftlich bis 05. März 2021
		Dauer	1 x mittwochs 18.00 – 21.00 Uhr

Lebensfragen

Resilienz – Das Geheimnis starker Menschen

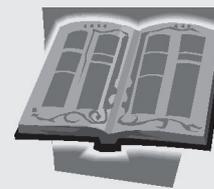
Die seelischen Abwehrkräfte stärken (LFRES01)

Schwierigkeiten meistern, Belastungen besser gewachsen sein. Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit und innere Stärke der Seele.

Resilienz hilft die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und zu bewältigen. Sie ermöglicht uns, sich neuen Gegebenheiten anzupassen, Enttäuschungen und Krisen zu bewältigen und uns weiter zu entwickeln. Veränderungen im Umfeld, Stress, zu viele Termine, ständige Erreichbarkeit fordern uns heraus. Viele Menschen arbeiten im Beruf oft mit überhöhter Geschwindigkeit und finden manchmal kaum noch Zeit für die alltäglichen und strategischen Aufgaben. Aber auch Eltern und Erziehende kommen nicht selten an ihre Grenzen. Die gute Nachricht: Resilienz können Sie trainieren.

Kursleitung	Kilian Salzmann
Ziel	Wege zur Steigerung der Resilienz kennen Stressmuster kennen und in der Hektik fokussierter bleiben Grenzen wahrnehmen und realistische Ziele setzen Übungen für den Alltag kennen Gestärkter zukünftigen Ereignissen entgegensehen Freiheit zur Entscheidungsfindung finden Sensibilisierung Stresswahrnehmung, Burnout-Prävention «Stehauf-Kompetenz» erweitern
Arbeitsweise	Reflexion der eigenen Situation und Resilienz-Check, Selbstwahrnehmung, Erlernen von Stressbewältigungsmethoden und Theorieinputs

KURSLEITERINNEN LEBENSFRAGEN



Kilian Salzmann
dipl. Coach SCA und
betrieblicher Mentor eidg. FA
Tel. 079 329 33 19

Caroline Walker Miano
Sterbe- und Trauerbegleiterin,
Stellenleiterin und Präsidentin
Oberwalliser Verein für
Sterbe- und Trauerbegleitung,
Kinderbuchautorin
Tel. 078 832 99 95

Kursgeld	CHF 150.00
Teilnehmerzahl	mind. 8 Personen
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 501
Beginn	Donnerstag, 11. März 2021
Anmeldung	schriftlich bis 19. Februar 2021
Dauer	3 x donnerstags 19.30 – 21.00 Uhr

Konstruktive Kommunikation

Damit Beziehungen gelingen (privat und beruflich) (LFKOM01)

Lernen Sie erfolgreich kommunizieren! Das erleichtert Ihnen das Leben im Alltag – beruflich und privat. Die Fähigkeit, erfolgreich zu kommunizieren ist keine natürliche Begabung, vielmehr kann diese Fähigkeit trainiert und erlernt werden. Mit der richtigen Kommunikation öffnet sich fast jede Tür. Wer genau zuhört, die richtigen Fragen stellt und sich klar ausdrückt, verschafft sich entscheidende Vorteile. Verbessern Sie Ihre Kommunikation – die verbale wie auch die Körpersprache. Das verschafft Ihnen Überzeugungskraft.

Kursleitung	Kilian Salzmann
Inhalte	Unterscheidung zwischen eigener und fremder Wahrnehmung, deren Wirkung, Interpretation und Bewertung Psychologische Hintergründe, Fallstricke, «blinde Flecken», Glaubenssätze oder Schubladendenken «Das Grosse beginnt im Kleinen»: Wichtigkeit von Smalltalk Die 5 Sprachen der Wertschätzung (nach Gary Chapman & Paul White) Wertschätzung, Lob und Anerkennung als Führungsinstrument (nicht nur beruflich) Regeln des Feedback-Gebens und -Annehmens: Dos und Don'ts Die Bedeutung von Feedback für Selbsterkenntnis, Selbstsicherheit und Ihre gesamte persönliche Entwicklung Übungen für Praxissituationen und -transfer: Strategien, Formulierungen und alternative Verhaltensweisen
Arbeitsweise	Reflexion der eigenen Situation, Selbstwahrnehmung, Erlernen von Kommunikationsmethoden und Theorieinputs

Kursgeld	CHF 200.00
Teilnehmerzahl	mind. 8 Personen
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 501
Beginn	Dienstag, 03. November 2020
Anmeldung	schriftlich bis 23. Oktober 2020
Dauer	4 x dienstags 19.30 – 21.00 Uhr

Wo ist der Himmel?

Mit Kindern über Sterben, Tod und Trauer sprechen (LFHIM01)

An diesem Tag erfahren Sie, wie Sie mit Kinder über Sterben, Tod und Trauer sprechen können.

Kursleitung	Caroline Walker Miano	Kursgeld	CHF 140.00 ohne Verpflegung
Kursinhalt	Was heisst es, tot zu sein – warum muss man sterben – sterben Kinder auch – wo gehen die Toten hin – was bleibt hier – müssen die Haare auf der Erde bleiben und viele Fragen mehr werden am Ende des Tages klarer beantwortet werden können. Auf feine und zarte Art in Berührung gehen mit einem schwierigen, emotionalen Thema, ist Ziel des Seminars. Sich vorbereiten auf ein Gespräch über Leben und Sterben aus der Sicht von Kindern jeder Altersstufe.	Ort	Zentrum Mission, Saal Geimen
		Beginn	Samstag, 10. Oktober 2020
		Anmeldung	schriftlich bis 25. September 2020
		Dauer	1 x samstags 09.00 – 17.00 Uhr

Elternbildung

Muss ich alles 100 Mal sagen? (EBMAL01)

Wie gelingt es Eltern mit Kindern zu reden, damit sie nicht alles 100 Mal sagen müssen und es immer noch nicht klappt?

Die perfekte Erziehung gibt es nicht, doch es gibt Eckpfeiler in der Erziehung und Kommunikation, an denen sich die Eltern orientieren können. Möchten Sie diese kennen lernen?

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 120.00 inkl. Getränke, ohne Kursunterlagen
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Montag, 26. Oktober 2020
Anmeldung	schriftlich bis 09. Oktober 2020
Daten	26.10./16.11.2020
Dauer	2 x montags 19.30 – 22.00 Uhr

KURSLIMITERINNEN ELTERNBILDUNG



Carine Andenmatten-Tschopp	Tel. 079 706 26 88
dipl. Mal-, Gestaltungs- und Imaginationstherapeutin, dipl. Logopädin, familylab Seminarleiterin	
Alice Walker	Tel. 076 456 57 80
Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis, Fachfrau für Betreuung EFZ	

Raus aus der Stressfalle

Was entspannt den Alltag? (EBSTR01)

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.

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 120.00 inkl. Getränke, ohne Kursunterlagen
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Montag, 25. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 15. Januar 2021
Daten	25.01./01.02.2021
Dauer	2 x montags 19.30 – 22.00 Uhr

Wenn Eltern und Kinder die Wut packt (EBWUT01)

Mit Kindern ins Leben hineinzuwachsen ist ein grosses Abenteuer. Aggression ist eine positive Kraft, um im Leben etwas zu bewirken. Aggression mit Aggression zu bekämpfen ist das, was die meisten von uns unbewusst gelernt haben. Wie können wir mit Aggressionen bewusst umgehen und unseren Kindern ein Vorbild sein? Interessiert?

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 120.00 inkl. Getränke, ohne Kursunterlagen
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Beginn	Montag, 15. März 2021
Anmeldung	schriftlich bis 05. März 2021
Dauer	2 x montags 19.30 – 22.00 Uhr

Tabu Aggression

Ein Vortrags- und Dialogabend für Eltern, Lehrpersonen und Interessierte (EBTAB01)

«Aggressivität braucht wie andere Grundgefühle eine Kindheit lang, bis man sie konstruktiv verwenden kann.» (Jesper Juul)

Aggression wird in unseren Familien, aber auch in unseren pädagogischen Einrichtungen zunehmend tabuisiert. Aggressiv zu sein, ist nicht erlaubt. Gleichzeitig machen wir uns immer mehr Sorgen um Kinder mit «Wutanfällen» und «aggressiven Ausbrüchen». Ein gesundes Kind muss seiner Aggression Ausdruck geben, um weiterzukommen.

Referentin	Carine Andenmatten-Tschopp
Kosten	CHF 40.00/Person CHF 70.00/Paar
Teilnehmerzahl	mind. 10 Personen
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 411
Beginn	Donnerstag, 08. April 2021
Anmeldung	schriftlich bis 26. März 2021
Dauer	1 x donnerstags 19.30 – 22.00 Uhr

Inhalt	Wie wichtig es ist, dieses Grundgefühl zuzulassen? Wo kommen die aggressiven Emotionen her und welche Funktionen erfüllen sie im Zusammenspiel mit anderen? Aggression verstehen Wie können die Erwachsenen der Aggression der Kinder begegnen? Gibt es einen Zusammenhang zwischen Aggression und Gewalt? Mobbing Wie sieht es mit der Aggression von uns Erwachsenen aus?
--------	---

Selbstwertgefühl stärken

Ein Vortrags- und Dialogabend für Eltern, Lehrpersonen und Interessierte (EBSEL01)

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist der wirksamste Abwehrmechanismus gegen Schikanen, Mobbing, körperliche Gewalt und persönliche Kritik. Dieser Kurs ist eine Einführung in die Begriffe «Selbstvertrauen» und «Selbstwertgefühl». Denn das Selbstwertgefühl entscheidet sehr über die Qualität unseres Lebens. Im Weiteren ist ein gesundes Selbstwertgefühl das Fundament für das Lernen und hilft Schwierigkeiten im Alltag besser zu meistern. Hilfreich für die Stärkung des Selbstwertgefühls sind Familienwerte, Anerkennung und Vertrauen. Was steckt hinter diesen Begriffen und wie können sie im Alltag gelebt werden.

Referentin	Carine Andenmatten-Tschopp
Kosten	CHF 40.00/Person CHF 70.00/Paar
Teilnehmerzahl	mind. 10 Personen
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 411
Beginn	Donnerstag, 11. März 2021
Anmeldung	schriftlich bis 05. März 2021
Dauer	1 x donnerstags 19.30 – 22.00 Uhr

Inhalt	Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl Integrität Anerkennung/Lob Gleichwürdigkeit Verantwortung
--------	--

Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Aktiv gegen Osteoporose

Starke Haltung trainieren

Der menschliche Körper befindet sich ein Leben lang in Umbauprozessen. Auch die Knochenzellen sind einem permanenten Auf- und Abbau unterworfen. Regelmässige Bewegung fördert den Knochenstoffwechsel und hilft dabei, dass die Knochen stark bleiben. Auch mit Osteoporose ist ein Training wichtig, um mobil zu bleiben und um Stürze vorzubeugen. In diesem Kurs werden wir uns mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen auseinandersetzen, die uns helfen aktiv, aufrecht und sicher durchs Leben zu gehen.

Kursleitung	Liselotte Nanzer
Kursinhalt	Kräftigung der Muskulatur Rückenschule Erhalten der Beweglichkeit Erlernen von einfachen Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen Gleichgewichtstraining Tipps für den Alltag
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen
Mitbringen	Bequeme Kleidung Rutschfeste Schuhe oder Antirutsch-Socken Eigene Matte

Kurs A (GWOST01)

Beginn	Montag, 14. September 2020
Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2020
Dauer	10 x montags 16.30 – 17.30 Uhr
Kursgeld	CHF 170.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen

Kurs B (GWOST02)

Beginn	Montag, 11. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 04. Januar 2021
Dauer	6 x montags 16.30 – 17.30 Uhr
Kursgeld	CHF 102.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen

Kurs C (GWOST03)

Beginn	Montag, 08. März 2021
Anmeldung	schriftlich bis 19. Februar 2021
Dauer	10 x montags 16.30 – 17.30 Uhr
Kursgeld	CHF 170.00 inkl. Heimprogramm und Unterlagen

KURSLEITERINNEN GESUNDHEIT, FITNESS UND WOHLBEFINDEN



Stefanie Ammann Yogalehrerin SYV	Tel. 079 367 71 98
Caroline Bumann dipl. Atemtherapeutin	Tel. 027 924 24 36
Daniela Fux Pilatesinstructorin	Tel. 079 474 46 83
Jonas Imhof Schlagzeuger, Perkussionist	Tel. 079 541 56 57
Hannelore Manz Zumba-Instructorin	Tel. 078 605 48 23
Liselotte Nanzer Physiotherapeutin	Tel. 078 797 11 88
Cindy Schalbetter Mentaltrainerin	Tel. 079 427 28 82
Alexandra Schmid-Werlen Fussreflexzonentherapeutin	Tel. 079 719 82 86
Sonja Walpen dipl. Qigonglehrerin	Tel. 078 657 59 33
René Zenklusen Mitglied Boccia-Club Naters	
Robert Zimmermann Kontemplationslehrer Via Integralis	Tel. 077 447 57 59



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?

Kursleitung	Caroline Bumann	Kursgeld	CHF 130.00
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 ausgeglichen, 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.	Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen
		Mitbringen	Bequeme Kleidung, warme Socken
		Kurs A (GWABT01)	
		Beginn	Mittwoch, 04. November 2020
		Anmeldung	schriftlich bis 26. Oktober 2020
		Dauer	6 x mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr
		Kurs B (GWABT02)	
		Beginn	Mittwoch, 13. Januar 2021
		Anmeldung	schriftlich bis 04. Januar 2021
		Dauer	6 x mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine «medizinische Entspannungsmethode». Zur Ruhe kommen ist eine wichtige Voraussetzung für erhöhte Leistungsfähigkeit und Konzentration.

In Gruppenstunden üben wir mit verschiedenen Techniken Ruhe, Kraft und Gelassenheit zu finden. Wer die Übungen regelmässig in den Alltag einbaut, spürt nach kurzer Zeit, wie sich das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Kursleitung	Cindy Schalbetter	Kurs A (GWAUT01)	
Kursgeld	CHF 130.00	Beginn	Montag, 31. August 2020
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 21. August 2020
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen	Dauer	6 x montags 19.00 – 20.00 Uhr
Mitbringen	Yogamatte und Decke	Kurs B (GWZAUT02)	
		Beginn	Montag, 08. März 2021
		Anmeldung	schriftlich bis 19. Februar 2021
		Dauer	6 x montags 19.00 – 20.00 Uhr

Boccia Kurs (GWBOC01)

Sie lernen Boccia kennen und richtig spielen, um Freude und Spass an diesem Sport zu erhalten.

Kursleitung	René Zenklusen
Kursgeld	CHF 100.00
Ort	Boccia Halle, Naters
Beginn	Mittwoch, 28. Oktober 2020
Anmeldung	schriftlich bis 09. Oktober 2020
Dauer	4 x mittwochs 18.30 – 20.30 Uhr

Immunsystem stärken (GWIMM01)

Unser Immunsystem wird immer mehr auf die Probe gestellt. Wie kann ich mit Schüssler Salzen und den dazu passenden Wickeln mein Immunsystem stärken und mich auf natürliche Weise schützen. Da die Ernährung eine wichtige Rolle spielt bei der Immunabwehr, wird es dazu ein paar Tipps geben.

Kursleitung	Alexandra Schmid-Werlen
Kursgeld	CHF 60.00
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 410
Beginn	Mittwoch, 30. September 2020
Anmeldung	schriftlich bis 18. September 2020
Dauer	1 x mittwochs 19.00 – 21.00 Uhr

Kontemplation – Sitzen in Stille

Wo christliche Mystik und Zen-Buddhismus sich begegnen. Die Mystik lehrt, dass das, was wir unser Leben lang suchen, nicht in der Welt draussen zu finden ist, sondern in uns selbst schon enthalten ist. Dieses in uns, dieses Innen, bezeichnen die Mystiker als Urgrund, aus dem alles entsteht und das in Allem enthalten ist. Deshalb ist alles im tiefsten Urgrund nicht getrennt, sondern Eins.

Das Sitzen in Stille hat zum Ziel durch die Kontemplation, also durch das Sitzen in Stille, in den eigenen, inneren Urgrund einzutauchen und dann im Alltag aus diesem auch zu leben und handeln. Als ideale Sitzmethode hat sich das Zazen aus dem buddhistischen Zen bewährt (Zazen bedeutet wörtlich: Sitzen in Stille, Sammlung des Herzensgeistes).

Kursleitung	Robert Zimmermann
Kursinhalt	Sitzend auf dem Meditationskissen üben wir in den gegenwärtigen Augenblick einzutauchen. 25 Minuten sitzen, 5 Minuten Gehmeditation, 25 Minuten Sitzen. Der Kurs ist für AnfängerInnen und Geübte (Das Sitzen wird angeleitet).

Kursgeld	CHF 130.00
Ort	Zentrum Missionen, Saal Erich
Mitbringen	Bequeme Kleidung (Trainer) Meditationskissen oder Meditationsbank Meditationsmatte oder eine Decke

Kurs A (GWKON01)

Beginn	Mittwoch, 28. Oktober 2020
Anmeldung	schriftlich bis 09. Oktober 2020
Dauer	7 x mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

Kurs B (GWKON02)

Beginn	Mittwoch, 06. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 18. Dezember 2020
Dauer	7 x mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das besonders die tief liegenden Muskelgruppen anspricht, die für eine aufrechte gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates-Einheiten beinhalten körperstraffende und rückenstärkende Dehn- und Kraftübungen und eine bewusste Atmung. Pilates kräftigt die Muskulatur, verbessert Kondition, Koordination und Körperhaltung, regt den Kreislauf an und fördert die Körperwahrnehmung. Der Körper wird geschmeidig und beweglicher, Gelenke und Wirbelsäule werden mobilisiert. Die Muskulatur wird fest und straff.

Kursleitung	Daniela Fux
Kursinhalt	Der Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen als auch an Teilnehmende, die bereits Pilatesvorkenntnisse haben.
Ort	UG Gemeindebibliothek
Mitbringen	Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Trinkflasche

Kurs B (GWPIL02)

Beginn	Dienstag, 12. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 18. Dezember 2021
Dauer	8 x dienstags 08.00 – 09.00 Uhr
Kursgeld	CHF 96.00

Kurs A (GWPIL01)

Beginn	Dienstag, 08. September 2020
Anmeldung	schriftlich bis 28. August 2020
Dauer	12 x dienstags 08.00 – 09.00 Uhr
Kursgeld	CHF 144.00

Kurs C (GWPIL03)

Beginn	Dienstag, 23. März 2021
Anmeldung	schriftlich bis 05. März 2021
Dauer	10 x dienstags 08.00 – 09.00 Uhr
Kursgeld	CHF 120.00

Qigong

Gesundheitsfördernde Übungen zur Stärkung von Körper und Geist

Qigong beinhaltet ganzheitliche Übungen, die den Körper, den Atem und den Geist stärken und harmonisieren. Die Bewegungen werden langsam, fließend und in Ruhe ausgeführt. Dabei wird das «Qi», unsere Lebensenergie, aktiviert. Die sanften Bewegungen helfen Stress und Verspannungen abzubauen und innere Ruhe und Gelassenheit aufzubauen. Qigong-Übungen erhalten und fördern die Gesundheit und stärken das Immunsystem.

Kursleitung	Sonja Walpen	Kurs B (GWQIG02)	Beginn	Mittwoch, 13. Januar 2021
Kursinhalt	Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse im Qigong haben.	Anmeldung		schriftlich bis 04. Januar 2021
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen	Dauer		10 x mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke	Kursgeld		CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs A (GWQIG01)

Beginn	Mittwoch, 02. September 2020
Anmeldung	schriftlich bis 24. August 2020
Dauer	10 x mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgeld	CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen

Kurs C (GWQIG03)

Beginn	Mittwoch, 28. April 2021
Anmeldung	schriftlich bis 19. April 2021
Dauer	6 x mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr
Kursgeld	CHF 96.00 inkl. Kursunterlagen

Rücken-Fit

Unser Rücken wird im Alltag ständig gefordert und ist vielen Belastungen ausgesetzt. Rückenschmerzen sind vielfältig und können jeden betreffen. Geben Sie deshalb Rückenschmerzen keine Chance und lernen Sie Ihren Rücken zu stärken, gezielt zu belasten und ihn mit Entspannungsübungen zu lockern.

Kursleitung	Liselotte Nanzer
Kursinhalt	In diesem Kurs lernen Sie den Rücken im Alltag richtig zu belasten (Heben, Tragen, usw.) und wie Sie ihn mit Hilfsmitteln mobilisieren, kräftigen und dehnen können.
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen
Mitbringen	Bequeme Kleidung Antirutsch-Socken empfohlen Eigene Matte

Kurs A1 (GWRUC01)

Beginn	Montag, 14. September 2020
Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2020
Dauer	9 x montags 17.30 – 18.30 Uhr
Kursgeld	CHF 90.00 (inkl. Heimprogramm)

Kurs B1 + C1 (GWRUC02/GWRUC03)

Beginn	Donnerstag, 17. September 2020
Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2020
Dauer	9 x donnerstags B1 18.00 – 19.00 Uhr C1 19.00 – 20.00 Uhr
Kursgeld	CHF 90.00 (inkl. Heimprogramm)

Kurs A2 (GWRUC04)

Beginn	Montag, 11. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 04. Januar 2021
Dauer	6 x montags 17.30 – 18.30 Uhr
Kursgeld	CHF 60.00 (inkl. Heimprogramm)

Kurs B2 + C2 (GWRUC05/GWRUC06)

Beginn	Donnerstag, 14. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 04. Januar 2021
Dauer	6 x donnerstags B2 18.00 – 19.00 Uhr C2 19.00 – 20.00 Uhr
Kursgeld	CHF 60.00 (inkl. Heimprogramm)

Kurs A3 (GWRUC07)

Beginn	Montag, 08. März 2021
Anmeldung	schriftlich bis 19. Februar 2021
Dauer	9 x montags 17.30 – 18.30 Uhr
Kursgeld	CHF 90.00 (inkl. Heimprogramm)

Kurs B3 + C3 (GWRUC08/GWRUC09)

Beginn	Donnerstag, 11. März 2021
Anmeldung	schriftlich bis 19. Februar 2021
Dauer	9 x donnerstags B3 18.00 – 19.00 Uhr C3 19.00 – 20.00 Uhr
Kursgeld	CHF 90.00 (inkl. Heimprogramm)

Rhythmik-Kurs – Körper und Rhythmik (GWRHY01)

«Alles fliesst, aus und ein; alles hat seine Gezeiten; alles hebt sich und fällt; der Schwung des Pendels äussert sich in allem; der Ausschlag des Pendels nach rechts ist das Mass für den Ausschlag nach links; Rhythmus gleicht aus.»

Spielerisch erlernen wir Rhythmusgefühl, indem wir unseren Körper einsetzen. Rhythmen erarbeiten wir mit den Füßen, den Händen und der Sprache, sowie mit Sticks und Händen auf den Trommeln. Dadurch wird Motorik, Spielfluss und Konzentrationsfähigkeit auf natürliche Weise gefördert.

Kursleitung	Jonas Imhof
Kursinhalt	Im Ensemble erschaffen wir mehrstimmige Klangkörper und rhythmische Muster. Die dabei entstehende Gruppenenergie motiviert und inspiriert uns im gemeinsamen Musizieren.
Kursgeld	CHF 200.00
Ort	Schulhaus Bammatta, Zi 502
Beginn	Mittwoch, 23. September 2020
Anmeldung	schriftlich bis 11. September 2020
Dauer	8 x mittwochs 19.30 – 20.45 Uhr

Yogakurs

Unterrichtet wird eine Mischung zwischen klassischem Hatha Yoga und fließendem Vinyasa Yoga. Geeignet für Yogaanfänger und -fortgeschrittene.

Kursleitung	Stefanie Ammann
Kursinhalt	Eine Yogastunde beinhaltet Atemübungen, Körperstellungen und eine angemessene Schlussentspannung.
Ort	UG Gemeindebibliothek
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer) Decke Rutschfeste Yogamatte (auf Anfrage wird eine Matte zur Verfügung gestellt)

Kurs A (GWYOG01)

Beginn	Dienstag, 06. Oktober 2020
Anmeldung	schriftlich bis 25. September 2020
Dauer	8 x dienstags 19.45 – 20.45 Uhr
Kursgeld	CHF 100.00

Kurs B (GWYOG02)

Beginn	Dienstag, 12. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 04. Januar 2021
Dauer	6 x dienstags 19.45 – 20.45 Uhr
Kursgeld	CHF 75.00

Kurs C (GWYOG03)

Beginn	Dienstag, 16. März 2021
Anmeldung	schriftlich bis 05. März 2021
Dauer	8 x dienstags 19.45 – 20.45 Uhr
Kursgeld	CHF 100.00

Zumba

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

Kursleitung	Hannelore Manz
Kursgeld	CHF 120.00
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen

Kurs A (GWZUM01)

Beginn	Dienstag, 08. September 2020
Anmeldung	schriftlich bis 28. August 2020
Dauer	10 x dienstags 20.00 – 21.00 Uhr

Kurs B (GWZUM02)

Beginn	Dienstag, 26. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 08. Januar 2021
Dauer	10 x dienstags 20.00 – 21.00 Uhr

Schminken

Make-up Grundlagen (SHGRU01)

Dezent für den Alltag oder etwas extravagantes für einen speziellen Anlass? Mit den richtig kombinierten Farben gelingt Ihnen ein Tages- und Abend-Make-up für verschiedene Anlässe. Sie lernen und üben das Auftragen von Make-up und das Schminken der Augen und Lippen. Sie kennen geeignete Produkte für pflegende und dekorative Kosmetik. Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Kursleitung	Katja Schmid
Kursinhalt	Grundkenntnisse in Pflege und dekorativer Kosmetik Farbwahl Haut- und Gesichtstyp Aufbau von Tages- und Abend-Make-up Tipps und Tricks, die natürliche Schönheit rauszuholen
Zielgruppe	Frauen aller Altersgruppen
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
Kursgeld	CHF 50.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier

KURSLEITERIN SCHMINKEN



Katja Schmid
dipl. Visagistin

Tel. 079 765 78 61

Beginn	Donnerstag, 10. September 2020
Anmeldung	schriftlich bis 28. August 2020
Dauer	1 x donnerstags 18.30 – 21.00 Uhr
Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.

Gepflegtes Make-up für die reife Frau (SHREI01)

Möchten Sie erfahren, wie Sie Ihre Haut verwöhnen können und mit kleinen Tricks zum Erstrahlen bringen können? Das Gefühl, strahlend frisch und gepflegt zu sein, ist nicht der Jugend vorbehalten. Im Kurs lernen Sie, welche Produkte für Ihre Haut geeignet sind, wie Sie Ihre Vorteile hervorheben und Sie sich typgerecht schminken können.

Kursleitung	Katja Schmid
Kursinhalt	Grundlagen der Gesichtspflege Schminktipp und praktische Übungen für den Alltag und spezielle Anlässe
Zielgruppe	Frauen ab 40 Jahren
Ziel	Sie können ein typengerechtes Make-up für die reife Haut Sie kennen passende Produkte. Im Kurs erhalten Sie Gelegenheit, diese zu testen Sie können die Vorzüge des Gesichts betonen, aber auch Unvorteilhaftes kaschieren, kennen die optimale Reinigung und Pflege der Haut und können die Techniken des Schminkens anwenden
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
Kursgeld	CHF 50.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier

Beginn	Montag, 18. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 07. Januar 2021
Dauer	1 x montags 18.30 – 21.00 Uhr
Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.

Summer Beauty Make-up (SHSOM01)

Strahlend schön bei 30 Grad! Mit zart schimmerndem Teint und sommerlich frischen Farben für Augen und Lippen gehen Sie perfekt gepflegt durch die warme Jahreszeit. Sie kennen geeignete, auf Ihren Hauttyp abgestimmte Produkte und erhalten Tipps zu wasserfester Schminke, Selbstbräuner und Sonnenschutz. Der Sommer kann kommen!

Kursleitung	Katja Schmid	Beginn	Dienstag, 04. Mai 2021
Kursinhalt	Aufbau eines sommerlichen Tages-Make-ups Typen- und saisongerechte Farbwahl Schminktechniken Mattierendes Make-up, Gesichtspuder Anwendung von wasserfestem Make-up und Selbstbräuner Sonnenschutz	Anmeldung	schriftlich bis 23. April 2021
Zielgruppe	Frauen, die nicht zu viel Zeit vor dem Spiegel verbringen wollen.	Dauer	1 x dienstags 18.30 – 21.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen	Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.
Kursgeld	CHF 50.00		
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier		

Alltags Make-up schnell und einfach (SHSCH01)

Auffällig, unauffällig, so sieht das ideale Tages Make-up aus! Ich zeige Ihnen wie Sie im Alltag ohne grösseren Zeitaufwand Ihre natürliche Schönheit optimal zur Geltung bringen. Außerdem die neusten Schminktipp, was gerade aktuell ist und zu jeder Person individuell passt. Ob für den Alltag, die Party oder im Büro – mit den richtigen Tricks sind Sie zu jedem Anlass perfekt gestylt.

Kursleitung	Katja Schmid	Beginn	Mittwoch, 03. Februar 2021
Kursinhalt	Pflege und Vorbereitung der Haut für eine optimale Make-up-Grundlage Analysieren der eigenen Gesichts- und Augenform Richtige Nutzung der verschiedenen Make-up Produkte Typgerechtes Tages Make-up (Augenschminktechnik, Auftragen von Grundierung und abdecken von Unreinheiten, Augenbrauenstyling und Lippschminktechnik) Farbkombinationen abgestimmt auf jeden Typ Schminktipp vom Profi	Anmeldung	schriftlich bis 22. Januar 2020
Zielgruppe	Frauen, die nicht zu viel Zeit vor dem Spiegel verbringen wollen.	Dauer	1 x mittwochs 18.30 – 21.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen	Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.
Kursgeld	CHF 50.00		
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier		

Make-up & Schönheitspflege (SHPFL01)

Wollen Sie Ihre Haut von Innen und Aussen zum Erstrahlen bringen? Geniessen Sie eine Gesichtspflege und erlernen anschliessend Ihr typgerechtes Make-up!

Kursleitung	Katja Schmid	Beginn	Donnerstag, 19. November 2020
Kursinhalt	Pflege und Vorbereitung der Haut für eine optimale Make-Up-Grundlage Aufbau eines typgerechten Make-ups Schminken der Augen und Lippen passend zu Ihrem Typ Haut- und Gesichtstyp Tipps & Tricks wie das Make-up auch hält	Anmeldung	schriftlich bis 06. November 2020
Zielgruppe	Frauen aller Altersgruppen	Dauer	1 x donnerstags 18.30 – 21.00 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen	Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.
Kursgeld	CHF 50.00		
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier		

Smokey Eyes (SHSME01)

Mit Smokey Eyes werden Sie zu DEM Blickfang werden. Glänzen Sie mit einem unvergesslichen Wimpernaufschlag und ausdrucksvollen Augen! In diesem Kurs zeige ich Ihnen, welche Form der Smokey Eyes zu Ihrem Typ passt. Mit ein wenig Übung können Sie diese zeitlose Schminktechnik jeder Situation anpassen.

Kursleitung	Katja Schmid	Beginn	Dienstag, 06. Oktober 2020
Kursinhalt	Pflege und Vorbereitung der Haut für eine optimale Make-Up-Grundlage Schminken der Augen und Lippen passend zu Ihrem Typ Haut- und Gesichtstyp Smokey Eyes in verschiedenen Formen und Farben Umgang mit Kajal, Lidschatten, Mascara usw. Glitzereffekte Wimpern kleben	Anmeldung	schriftlich bis 25. September 2020
Zielgruppe	Frauen aller Altersgruppen	Dauer	1 x dienstags 18.30 – 21.00 Uhr
Teilnehmerzahl	maximal 8 Personen	Mitbringen	Sie können Ihre eigenen Produkte mitbringen. Es stehen Ihnen auch professionelle Produkte zur Verfügung.
Kursgeld	CHF 50.00		
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier		

Teenie Schminken (SHTES01)

Du hast Spass daran, dich zu schminken und immer wieder zu verändern?
Im Kurs lernst du, welche Pflege deine Haut braucht und wie man kleine Pickelchen abdeckt. Du übst das Auftragen von Lidschatten, Eyeliner/Kajal, Wimperntusche, Rouge und Lippenstift (Lipgloss) mit den richtigen Produkten. Am Schluss entscheidest du, was dir am besten gefällt!
Üben, üben, üben – und das noch mit Spass!

Kursleitung	Katja Schmid
Kursinhalt	Bedürfnisse der jungen Haut Pflege und Reinigung der Haut Abdecken von Hautunreinheiten und roten Stellen Auftragen von Lidschatten, Kajal, Wimperntusche, Rouge und Lippenstift/Lipgloss Produktwahl Farbwahl Abschminken
Zielgruppe	Junge Frauen zwischen 12 und 16 Jahren
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen
Kursgeld	CHF 50.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Tonatelier

Beginn	Mitwoch, 20. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 08. Januar 2021
Dauer	1 x mittwochs 14.00 – 16.30 Uhr
Mitbringen	Du kannst deine eigenen Produkte mitbringen. Es stehen dir auch professionelle Produkte zur Verfügung.

Kochkurse

Persönlich und erst noch von einem Profi. YouTube, Google und Co. können viel – persönlich und direkt von Fachkräften lernen, kann man damit jedoch nicht. In der Erwachsenenbildung haben wir Kursleiter gefunden, die Ihnen ihre Liebe zur Küche und zum Kochen authentisch wiedergeben können.

Hinweis	Wir legen sehr viel Wert drauf, regionale und qualitativ hochwertige Produkte zu verarbeiten. Die Kursteilnehmer verpflichten sich, gemeinsam mit den Kursleitern die Küche aufzuräumen und zu reinigen.
Essenskosten	Die Essenskosten sind jeweils den Kursleitern vor Ort in bar zu bezahlen.
Mitbringen	Schürze und zwei Küchentücher

KURSLEITERINNEN KOCHEN



Fabian Albrecht Beer-Sommelier Rest. des Alpes Fiesch	Tel. 027 971 15 06
Matthias Fercher Küchenchef Rest. Eyholz zum Stall Koch-Diätkoch	Tel. 079 782 44 11
O Jovanovic-Anthasa Heinrich Schnydrig Sommelier FA	o.anthasa@valaiscom.ch Tel. 079 505 11 71
Petra Short-Michel Bäckerin & Konditorin	petralucia@live.com

Wine & Dine

Gemeinsam mit Matthias Fercher kochen Sie ein wunderbares 4-Gang-Menü. Dazu empfiehlt Ihnen Heinrich Schnydrig den passenden Wein. Neuzeitliche und moderne Küche trifft auf eine lange Tradition.

Kursleitung	Matthias Fercher Heinrich Schnyder
Kursgeld	CHF 50.00 (ohne Wein- & Essenskosten: siehe Hinweis)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114

Kurs A (KOWIN01)

Beginn	Dienstag, 18. August 2020
Anmeldung	schriftlich bis 10. August 2020
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs B (KOWIN02)

Beginn	Dienstag, 25. August 2020
Anmeldung	schriftlich bis 17. August 2020
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Fleisch-Edelstücke

Lernen Sie eine grosse Auswahl an verschiedenen Fleischsorten und -arten kennen und erfahren Sie von einem Spitzenkoch wie man diese richtig zubereitet. Nach diesem Kurs sind Ihnen die verschiedenen Garstufen bestens bekannt und Sie wissen diese in Ihrer Küche einzusetzen.

Kursleitung	Matthias Fercher
Kursgeld	CHF 30.00 (ohne Essenskosten: siehe Hinweis)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114

Kurs A (KOFLE01)

Beginn	Dienstag, 27. Oktober 2020
Anmeldung	schriftlich bis 09. Oktober 2020
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs B (KOFLE02)

Beginn	Dienstag, 03. November 2020
Anmeldung	schriftlich bis 26. Oktober 2020
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Wild

Der Herbst in all seinen Geschmäckern

Gemeinsam kochen Sie ein 3-Gang-Menü, welches sich rund um das Thema «Wild und Herbst – saisonal kochen» dreht. Viel neues und spannendes Know-how aus der modernen Küche wartet auf Sie.

Kursleitung	Matthias Fercher
Kursgeld	CHF 30.00 (ohne Essenskosten: siehe Hinweis)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114

Kurs A (KOWIL01)

Beginn	Dienstag, 22. September 2020
Anmeldung	schriftlich bis 14. September 2020
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs B (KOWIL02)

Beginn	Dienstag, 29. September 2020
Anmeldung	schriftlich bis 21. September 2020
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Fisch

In all seinen Variationen (KOFIS01)

Zusammen mit unserem Koch lernen Sie Fisch neu kennen. Sie erfahren vom Profi wie man einen Fisch filetiert, aber auch wie man diesen in Salzteig legt und anschliessend herrlich mit Zutaten kombiniert.

Kursleitung	Matthias Fercher
Kursgeld	CHF 30.00 (ohne Essenskosten: siehe Hinweis)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Dienstag, 24. November 2020
Anmeldung	schriftlich bis 16. November 2020
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Safran

Das Gold aus Mund (KOSAF01)

Safran ist das Gold in der Gewürzwelt. Ein komplettes Menü wird aus dem teuersten Gewürz der Welt hergestellt. Lernen Sie aus erster Hand, wie man diesen Geschmack perfekt in Szene setzen kann.

Kursleitung	Matthias Fercher
Kursgeld	CHF 30.00 (ohne Essenskosten: siehe Hinweis)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Dienstag, 19. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 11. Januar 2021
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Beer & Dine (KOBED01)

Gemeinsam mit Matthias Fercher kochen Sie ein wunderbares 4-Gang-Menü. Fabian Albrecht wird Sie ein wenig in die Kunst des Bierbrauens und die Vielfalt der Welt des Biers einführen.

Kursleitung	Matthias Fercher Fabian Albrecht
Kursgeld	CHF 30.00 (ohne Essenskosten: siehe Hinweis)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Dienstag, 16. Februar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 08. Februar 2021
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Backen (KOBAC01)

Für Anfänger als auch Fortgeschrittene – Mit Tipps und Tricks erstellen wir einen Schachbrettkuchen und gestalten diesen dann künstlerisch mit Buttercreme.

Kursleitung	Petra Short-Michel
Kursgeld	CHF 70.00 (inkl. Material)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Samstag, 30. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 22. Januar 2021
Dauer	1 x samstags 14.00 – 17.00 Uhr

Pasta

Herstellung und Verarbeitung (KOPAS01)

Sie werden gemeinsam frische Pasta herstellen und diese in verschiedenen Variationen zubereiten.

Kursleitung	Matthias Fercher
Kursgeld	CHF 30.00 (ohne Essenskosten: siehe Hinweis)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Dienstag, 26. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 18. Januar 2021
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Grillieren mit dem Profi (KOGRI01)

Nur schnell etwas auf den Grill legen. Auch dies soll Klasse und Stil haben. Lernen Sie mit unserem Koch, wie Sie in kurzer Zeit das perfekte Menü auf dem Grill zubereiten können. Neues steht im Vordergrund und wird spannend kombiniert.

Kursleitung	Matthias Fercher
Kursgeld	CHF 30.00 (ohne Essenskosten: siehe Hinweis)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Dienstag, 25. Mai 2021
Anmeldung	schriftlich bis 17. Mai 2021
Dauer	1 x dienstags 19.00 – 22.00 Uhr

Asiatische Küche (KOASK01)

Die Thailändische Küche ist sehr vielseitig und exotisch, gleichzeitig aber auch leicht und bekömmlich. Zusammen kochen und essen – authentisch thailändisch. In unserem Kurs lernen Sie einige traditionelle Thai Kochrezepte kennen.

Kursleitung	O Jovanovic-Anthasa
Kursgeld	CHF 60.00 (inkl. Essenskosten)
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 114
Beginn	Montag, 15. März 2021
Anmeldung	schriftlich bis 21. Februar 2021
Dauer	2 x montags 18.00 – 21.00 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.

Kursleitung	Heinrich Schnydrig
Kursgeld	CHF 250.00
Ort	Schlossweg 13, Heinrich Schnydrig
Beginn	Donnerstag, 12. November 2020
Anmeldung	schriftlich bis 30. Oktober 2020
Dauer	5 x donnerstags 19.30 – 21.00 Uhr

KURSLEITER WEINDEGUSTATION



Heinrich Schnydrig
Sommelier FA

Tel. 079 505 11 71

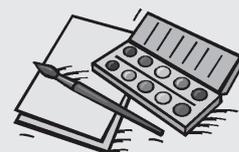
Kreatives Gestalten

Einführung ins Handlettering (KGHAN01)

Beim Handlettern werden Buchstaben und Wörter sorgfältig von Hand gezeichnet und spielerisch ausgemalt. Man mischt verschiedene Schriftarten und gestaltet kurze Sätze, Zitate oder Sprüche zu persönlichen Wortbildern. Es gibt keine strengen Regeln, erlaubt ist was gefällt. Inputs zu unterschiedlichen Stiften, einfache Schriftübungen und Ideen zum Gestalten von Hintergründen ermöglichen den Einstieg in diese (ent-)spannende Buchstabenwelt.

Kursleitung	Margot Eggel
Kursinhalt	Verschiedene Schriftarten, Faux Calligraphy, Brushlettering, Schmuckelemente, Doodles und Blumenornamente
Kursgeld	CHF 60.00 inkl. Material
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen / mind. 6 Personen
Ort	Schulhaus Bammatta, Zimmer 410

KURSLEITERINNEN KREATIVES GESTALTEN



Andrea Bayard
Kindergärtnerin
Margot Eggel
Primarlehrerin

Tel. 079 672 47 43
andrea.bayard@gmx.ch

Tel. 078 756 39 05

Barbara Kalbermatter
Floristin

Tel. 076 310 97 71

Beginn	Mittwoch, 13. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 04. Januar 2021
Dauer	2 x mittwochs 18.30 – 21.00 Uhr

Weihnachtsbaum (KGWEB01)

Wir kreieren einen Weihnachtsbaum aus Naturmaterialien (Moos, Zapfen, Äste ...) auf einem Sockel. Diesen dekorieren wir im Anschluss mit Weihnachtsschmuck und einer Lichterkette.

Kursleitung	Barbara Kalbermatter
Kursgeld	CHF 25.00
Kursmaterial	CHF 30.00

Ort	Schulhaus Ornavasso, Werkraum
Beginn	Montag, 16. November 2020
Anmeldung	schriftlich bis 06. November 2020
Dauer	1 x montags 19.30 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Heissleimpistole Seitenschneider/Zange

Geschenk zum Muttertag (KGMUT01)

Mit feinem Schwemmholz bekleben wir einen Herzrahmen und befüllen ihn stilvoll mit einem Frischblumengesteck. Machen Sie sich und Ihrer Mama eine Freude und verschenken das Herz zum Muttertag.

Kursleitung	Barbara Kalbermatter
Kursgeld	CHF 25.00
Kursmaterial	ca. CHF 40.00
Ort	Schulhaus Ornavasso, Werkraum

Beginn	Freitag, 07. Mai 2021
Anmeldung	schriftlich bis 26. April 2021
Dauer	1 x freitags 19.30 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Heissleimpistole Seitenschneider/Zange

Eulenlaterne basteln (KGEUL01)

Gemeinsam wollen wir aus Fotokarton eine Eulenlaterne basteln, mit der Ihr Kind am Laternenumzug teilnehmen kann.

Kursleitung	Andrea Bayard
Kursgeld	CHF 25.00 inkl. Material
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen / mind. 6 Personen
Ort	Schulhaus Turmmatta, Zimmer 15

Beginn	Freitag, 30. Oktober 2020
Anmeldung	schriftlich bis 23. Oktober 2020
Dauer	1 x freitags 19.00 – 21.00 Uhr
Mitbringen	Bastelmesser, Schneideunterlage und Schere

Igellaterne basteln (KGIGE01)

Gemeinsam wollen wir aus Fotokarton und Herbstlaub eine Igel- laterne basteln, mit der Ihr Kind am Laternenumzug teilnehmen kann.

Kursleitung	Andrea Bayard
Kursgeld	CHF 25.00 inkl. Material
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen / mind. 6 Personen
Ort	Schulhaus Turmmatta, Zimmer 15

Beginn	Freitag, 13. November 2020
Anmeldung	schriftlich bis 06. November 2020
Dauer	1 x freitags 19.00 – 21.00 Uhr
Mitbringen	Bastelmesser, Schneideunterlage und Schere

Kaffeesacktasche nähen (KGKAF01)

Aus alten Kaffeebohnen-Säcken nähen wir mit der Maschine eine praktische Tasche ... fürs Einkaufen, Schwimmbad, für die Ferien...

Kursleitung	Andrea Bayard
Kursgeld	CHF 35.00 inkl. Material
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen / mind. 5 Personen
Ort	Schulhaus Turmmatta, Zimmer 15

Beginn	Freitag, 22. Januar 2021
Anmeldung	schriftlich bis 15. Januar 2021
Dauer	2 x freitags 19.00 – 21.00 Uhr
Mitbringen	Bastelmesser, Schneideunterlage, Lineal, Büroklammern, Schere. Wer will, kann gerne seine eigene Nähmaschine mitbringen.

Pflanzen

Bonsai

Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung (BPB0N01)

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

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

**KURSLEITER
PFLANZEN**



Daniel Wyer

Tel. 027 923 57 80

Kursleitung Daniel Wyer

Kursinhalt
 Pflege im Frühjahr:
 umtopfen
 Wurzelschnitt und Winterschnitt
 Theorie und praktisches Arbeiten
 Pflege im Frühsommer:
 Sommerschnitt
 düngen
 Bekämpfen heimischer Schädlinge

Kursgeld CHF 65.00 plus Material
 Ort Gärtnerei Ritter
 Beginn Montag, 12. April 2021
 Anmeldung schriftlich bis 29. März 2021
 Dauer 1 x montags
 19.00 – 21.30 Uhr

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	



KURSE 2020/21

Die aktuellen Kurse werden anfang Schuljahr im **INFO** der Gemeinde Naters publiziert. Zudem werden Sie in den Weiterbildungsseiten des «Walliser Bote» regelmässig veröffentlicht.

Alle Kurse und Informationen finden Sie jederzeit im Internet unter www.bildung.naters.ch/eb.

ANMELDEDETAILONS

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
Simone Gattlen-Eggel
Kirchstrasse 3
3904 Naters

Anmeldungen sind auch per E-Mail erwachsenenbildung@naters.ch oder über die internetseite www.bildung.naters.ch/eb möglich.



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



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

Eine Anmeldung ist verbindlich.

Eine Anmeldung ist verbindlich.