



Erwachsenenbildung

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

Gerhard Hauptmann

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

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

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

Marie-Andrée Schaller-Eggs

Die sinnvolle Geschenkidee: Gutscheine für Erwachsenenbildungskurse in Naters

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

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

Werte Mitbürgerinnen
Werte Mitbürger



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

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

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

Manfred Holzer, Gemeindepresident

Inhaltsverzeichnis

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

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien

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

Anmeldung

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

Anregungen

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

Stelle für Erwachsenenbildung

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

erwachsenenbildung@naters.ch
bildung.naters.ch/eb

Anzahl Teilnehmer

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

Internet bildung.naters.ch/eb. Eine Anmeldung ist verbindlich.

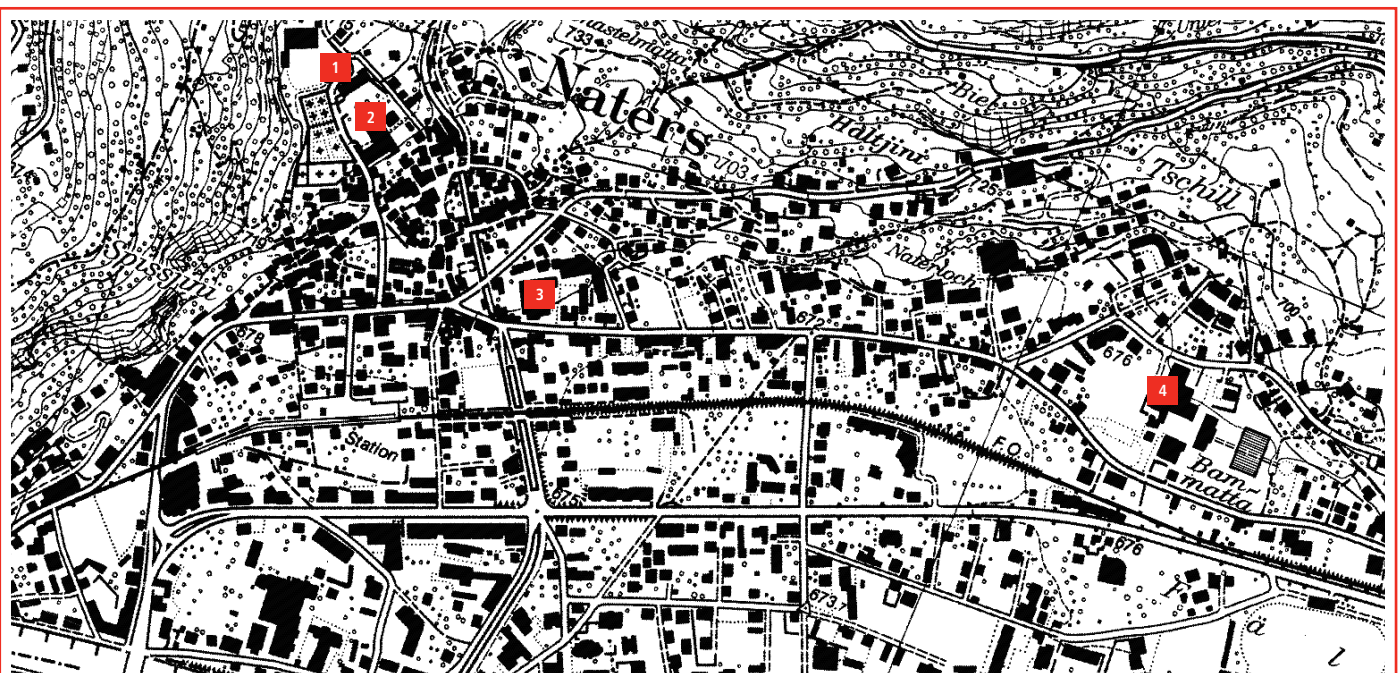
Kurs mit einem erhöhten Beitrag durchzuführen. Kursabsagen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

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

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

Kurslokalitäten



- 1 Schulhaus Ornavasso
- 2 Schulhaus Turmmatta

- 3 Zentrum Missione
- 4 Schulhaus Bammatta

Sprachkurse

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

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

KursleiterInnen Sprachen



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

Deutsch für Fremdsprachige

Anfängerstufe 1 (SPDF01)

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

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



Englisch

Anfängerstufe 1 (SPENG01)

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

Konversation (SPENG03)

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

Mittelstufe 1 (SPENG02)

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

Englisch für Kids (SPENK01)

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

Französisch

Anfängerstufe 2 (SPFR01)

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

Konversation (SPFR02)

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

Italienisch

Anfängerstufe 1 (SPITA01)

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

Mittelstufe 1 (SPITA03)

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

Anfängerstufe 2 (SPITA02)

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

Mittelstufe 3 (SPITA04)

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

Spanisch

Anfängerstufe 1 (SPSPA01)

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

Anfängerstufe 2 (SPSPA02)

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

Informatik

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

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

Kursleiter Informatik



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

Erste Schritte am Computer

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

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

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

Kursgeld CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl maximal 5 Personen

Kurs A (PCEIN01)

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

Kurs B (PCEIN02)

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

Kurs C (PCEIN03)

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

Word Einführung

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

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

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

Kurs A (PCWEO01)

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

Kurs B (PCWEO02)

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

Excel Einführung (PCEXE01)

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

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

Beispiele aus dem Alltag selber erarbeiten.

Voraussetzung PC-Einführungskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse

Kursgeld CHF 320.00
inklusive Kursunterlagen

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

Digitale Bildarchivierung/Fotobearbeitung mit Picasa (PCPIC01)

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

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

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

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

Digitale Fotoprodukte (Fotobuch) (PCDF001)

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

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

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

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

Glauben und Spiritualität

Auf dem Weg durch die Trauer (GSTRA01)

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

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

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

KursleiterInnen Spiritualität



Kilian Salzmann

lic.theol & dipl. coach sca

Caroline Walker Miano

Tel. 078 832 99 95

Sterbe- und Trauerbegleiterin

Stellenleiterin und Präsidentin des Oberwalliser Verein für Sterbe- und Trauerbegleitung

Kinderbuchautorin

Humor als Kompetenz (GSHUM01)

Gelassenheit im beruflichen und privaten Alltag

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

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

Teilnehmende

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

Kursleitung

Kilian Salzmann

Kursinhalt

Vom Stress zum Flow

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

Kursgeld

CHF 80.00

Ort

Schulhaus Turmmatta
Medienraum

Beginn

Mittwoch, 13. Januar 2016

Anmeldung

schriftlich bis 02. Januar 2016

Dauer

2 x mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr

Erziehung und Psychologie

Gedächtnistraining auf der Basis neuester Erkenntnisse

(EPGED01)

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

Kursleitung

Philipp Schmid

Kursgeld

CHF 160.00

KursleiterInnen

Erziehung/Psychologie



Christian Ritz

Tel. 078 871 95 70

Philipp Schmid

Tel. 027 923 70 47

dipl. Psychologe

Alice Walker

Tel. 076 456 57 80

*Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis
und Familientrainerin*

Ort

Schulhaus Ornavasso
Medienraum

Beginn

Montag, 14. September 2015

Anmeldung

schriftlich bis 01. September 2015

Dauer

6 x montags
18.30 – 20.00 Uhr

Kinder verstehen – gemeinsam wachsen (EPKVW01)

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

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



Mut zum Nein (EPMZN01)

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

Kursleitung	Alice Walker
Kursgeld	CHF 115.00 ohne Kursunterlagen,

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

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

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

Kursleitung	Alice Walker
--------------------	--------------

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

Autogenes Training für Kleingruppen und Einzelpersonen (EPAUT01)

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

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

Gesundheit und Wohlbefinden

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

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

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

KursleiterInnen Gesundheit/ Wohlbefinden



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

Dauer	10 x montags, 10.00 – 11.00 Uhr
Mitbringen	Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe, Matte

Kurs A (GWOST01)

Beginn	Montag, 14. September 2015
Anmeldung	schriftlich bis 01. September 2015

Kurs B (GWOST02)

Beginn	Montag, 07. März 2016
Anmeldung	schriftlich bis 23. Februar 2016

Atem, Bewegung und Ton nach Ilse Middendorf

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

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

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

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

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

Kursleitung Caroline Bumann

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

Kurs A (GWABT01)

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

Kurs B (GWABT02)

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

Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv! (GWBEA01)

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

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

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

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

Beckenbodengymnastik – Übung macht die Meisterin! (GWBEM01)

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

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

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

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

Nordicwalking – Auffrischkurs

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

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

Kurs A (GWNOW01)

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

Kurs B (GWNOW02)

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

Pendeln (GWPEN01)

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

Kursleitung Anselm Mutter
Kursgeld CHF 150.00

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

Physio-Hit (GWPHY01)

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

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

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

Rücken-Fit

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

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

Ort Zentrum Missione, Saal Geimen
Dauer 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs C (GWRUC03)

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

Kurs D (GWRUC04)

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

Kurs E (GWRUC05)

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

Kurs F (GWRUC06)

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

Kurs A (GWRUC01)

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

Kurs B (GWRUC02)

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

Schüssler Salze (GWSCU01)

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

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

Schüssler Ergänzungssalze (GWSES01)

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

Kursleitung Alexandra Schmid-Werlen

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

SwingWalking – Präventiv-Medizinisches Training auf dem Mini-Trampolin

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

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

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

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

Kurs A (GWSWW01)

Beginn	Mittwoch, 23. September 2015
Anmeldung	schriftlich bis 08. September 2015

Kurs B (GWSWW02)

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

Yogakurs 50+ (GWYOG01)

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

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

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

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

Kurs A (GWYOG01)

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

Kurs B (GWYOG02)

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

Kurs C (GWYOG03)

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

Zumba (GWZUM01)

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

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

Dauer 10 x donnerstags
19.30 – 20.30 Uhr

Kurs A (GWZUM01)

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

Kurs B (GWZUM02)

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

Kochkurse

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

Kursleiter Kochkurse

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

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

Grillkurs (KOGRK01)

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

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

Wildgerichte (KOWIG01)

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

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

Kochen für Studenten (KOSTU01)

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

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

Festliche Menüs (KOFES01)

Zubereiten eines 4-Gang-Menüs

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

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

Vegetarische Gaumenfreuden (KOVEG01)

Ein Genuss ohne Fleisch und Fisch

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

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

Aufläufe für die kalten Tage (KOAUF01)

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

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

Teigwarengerichte (KOTEI01)

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

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

Tapas (KOTAP01)

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

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

Grillieren

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

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

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

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

Pflanzen

Bonsai – Lebende Kunstwerke und ihre Gestaltung (BPBON01)

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

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

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 (Bäume, Gefässe usw.)
Ort	Gärtnerei Ritter, Naters
Datum	Donnerstag, 24. März 2016
Anmeldung	schriftlich bis 12. März 2016
Dauer	1 x donnerstags 19.00 – 21.30 Uhr

Kursleiter Pflanzen



Daniel Wyer
Adrian Eggel
Gärtner

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



Obstbaum Schnittkurs für Anfänger (BPOBA01)

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

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

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

Obstbaum Schnittkurs für Fortgeschrittene (BPOBF01)

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

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

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

Kreatives Gestalten

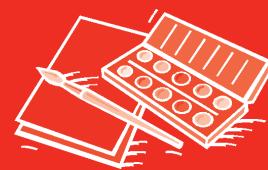
Jahreskurs Malen (KGMAL01)

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

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

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

Kursleiterinnen Kreatives Gestalten



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

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

Glas-Engel gestalten (KGGLE01)

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

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

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

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

Adventsgesteck selber herstellen (KGADV01)

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

Kursleitung Evi Kimmig

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

Impressum

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

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

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

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



Energiestadt Naters
european energy award

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

Kurse Frühling 2016

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

Anmeldetalons

Bitte beachten!

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

Erwachsenenbildung Naters

Dammweg 33, 3904 Naters

Anmeldungen auch per E-Mail:

erwachsenenbildung@naters.ch

oder über die Internetseite: bildung.naters.ch/eb



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

Eine Anmeldung ist verbindlich.

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



Eine Anmeldung ist verbindlich.

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



Eine Anmeldung ist verbindlich.

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

Eine Anmeldung ist verbindlich.

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



Eine Anmeldung ist verbindlich.

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



Eine Anmeldung ist verbindlich.

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