



## Erwachsenenbildung

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

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

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

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

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

**Marie-Andrée Schaller-Eggs**

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

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

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

Werte Mitbürgerinnen  
Werte Mitbürger

Die Erwachsenenbildung der Gemeinde Naters bietet seit Jahren ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot an, welches von der Bevölkerung auch sehr rege genutzt wird. Die Leiterin der Erwachsenenbildung, Frau Marie-Andrée Schaller-Eggs, stellt alljährlich ein interessantes und vielfältiges Kursangebot nach den Bedürfnissen unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger zusammen.

Wer sein Wissen und seine Fähigkeiten selbstständig und in einer angeregten Lernumgebung vertiefen und ausbauen möchte, findet in diesem **INFO** die ausführlichen Informationen zu den Weiterbildungskursen der kommunalen Erwachsenenbildung. Die Weiterbildungspalette reicht von Sprach- und Kochkursen über Informatik und Digitalfotografie, Erziehung, Gesundheit, Glauben, Pflanzen, kreatives Gestalten bis hin zu Weindegustation und Ausfüllen von Steuererklärungen.

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

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

**Manfred Holzer, Gemeindepräsident**



## Inhaltsverzeichnis

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

# Allgemeine Hinweise

## Kursdaten

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

### Schulferien

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

## Anmeldung

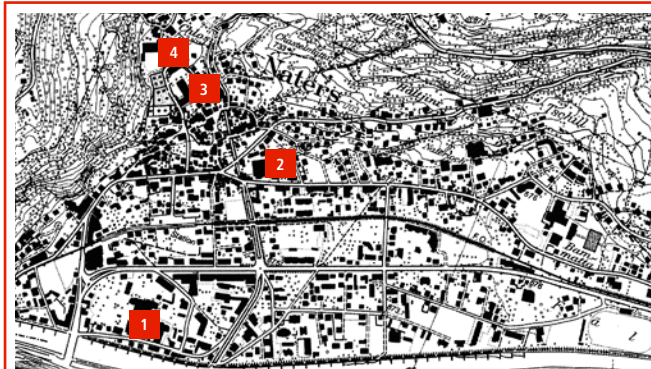
Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmelde-talon am Schluss des **INFOS**, per E-Mail oder über Internet [www.naters.ch](http://www.naters.ch) (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung). Eine Anmeldung ist verbindlich.

## Anzahl Teilnehmer

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

## Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

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



### Kursort/Kurslokal

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

## Anregungen

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

## Stelle für Erwachsenenbildung

Marie-Andrée Schaller-Eggs

Dammweg 33, 3904 Naters

Tel. 027 923 07 15

Fax 027 923 07 62

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

[www.naters.ch](http://www.naters.ch) (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung)

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

# Sprachkurse

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

## Allgemeine Angaben

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

## Kursleiterinnen Sprachen



**Ursula Ritz**

Tel. 027 923 69 63

**Agnes Rouvinez**

Tel. 027 923 28 21

**Cinzia Viscomi-Minniti**

Tel. 079 349 11 91

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Anmeldung</b> | gelderrhöhung<br>schriftlich bis 03. September 2009  |
| <b>Dauer</b>     | Die Kurse finden wöchentlich statt aufgeteilt auf zwei Semester zu je 15 Abenden à 1 ½ Stunden |

## Französisch

### Anfängerstufe 1 (SPFR01)

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

### Fortgeschrittene (SPFR02)

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

## Englisch

### Anfängerstufe 1 (SPENG01)

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

### Mittelstufe (SPENG03)

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

### Anfängerstufe 2 (SPENG02)

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

### Fortgeschrittene (SPENG04)

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

## Italienisch

### Anfängerstufe 1 (SPITA01)

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

### Anfängerstufe 2 (SPITA02)

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

## Informatik und Digitalfotografie

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

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

### Kursleiter Informatik/Digitalfotografie



**Gilbert Briand** *Tel. 027 923 41 25*

*Ausbildungsverantwortlicher*

**Marc Burgener** *Tel. 027 945 13 31*

*Sekundarlehrer, MCSE*

**Felix Ruppen** *Tel. 027 923 39 89*

*Orientierungsschullehrer*

**Josef Fux** *Tel. 027 923 71 17*

*Fotograf*

## Impressum

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

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

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

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



### INFO Kontakt

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

## Neues im Informatik Weiterbildungsangebot

Im Informatik Weiterbildungsangebot sind folgende Neuerungen vorgesehen:

- Die Kurse werden bereits ab 5 Anmeldungen durchgeführt.

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

## PC-Kurse nach Mass (PCMAS01)

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

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

## PC-Einführung

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

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

onen, Einblick in die Office-Programme, Übungsbeispiele.

**Kursgeld** CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen

### Kurs A (PCEIN01)

**Beginn** Mittwoch, 09. September 2009

**Anmeldung** schriftlich bis 26. August 2009

**Dauer** 4 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

### Kurs B (PCEIN02)

**Beginn** Montag, 11. Januar 2010

**Anmeldung** schriftlich bis 28. Dezember 2009

**Dauer** 4 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

## Word 2007 Einführung

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

**Kursinhalt** Was ist Word? Die Arbeitsoberfläche, Grundlagen der Textverarbeitung, Texte überarbeiten und korrigieren, Hilfsfunktionen von Word, Grundlagen der Textgestaltung, weiterführende Textgestaltung, Tabellen, Drucken mit Word, Auto Texte, Rechtschreibung, Silbentren-

nung, Synonyme.

**Voraussetzung** PC-Einführungskurs/Kenntnisse des Betriebssystems Windows

**Kursgeld** CHF 320.00 inkl. Kursunterlagen

### Kurs A (PCWEO01)

**Beginn** Mittwoch, 28. Oktober 2009

**Anmeldung** schriftlich bis 14. Oktober 2009

**Dauer** 8 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

### Kurs B (PCWEO02)

**Beginn** Montag, 15. Februar 2010

**Anmeldung** schriftlich bis 02. Februar 2010

**Dauer** 8 x montags, 19.00 – 21.00 Uhr

## Word 2007 Einführung an einem Samstag (PCWEO03)

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

**Kursinhalt** s. Kurs Word 2007 Einführung

**Kursgeld** CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen

**Beginn** Samstag, 07. November 2009

**Anmeldung** schriftlich bis 24. Oktober 2009

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

---

## Word 2007 Aufbau (PCWOA01)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses Word Einführung.

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

**Voraussetzung** Besuch Word Einführungskurs oder gleichwertige Kenntnisse

**Kursgeld** CHF 240.00 (Kursunterlagen: Weiterführung des Einführungskurses)

**Beginn** Montag, 19. April 2010

**Anmeldung** schriftlich bis 05. April 2010

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

---

## Excel 2007 Einführung (PCEXE01)

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

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

Tabellenausdrucke gestalten, praktische Beispiele aus dem Alltag selber erarbeiten.

**Voraussetzung** PC-Einführungskurs oder gleichwertige Vorkenntnisse

**Kursgeld** CHF 240.00 inkl. Kursunterlagen

**Beginn** Mittwoch, 13. Januar 2010

**Anmeldung** schriftlich bis 30. Dezember 2009

**Dauer** 6 x mittwochs  
19.00 – 21.00 Uhr

---

## Excel 2007 Einführung an einem Samstag (PCEXE02)

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

**Kursinhalt** s. Kurs Excel 2007 Einführung

**Kursgeld** CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen

**Beginn** Samstag, 12. September 2009

**Anmeldung** schriftlich bis 30. August 2009

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

---

## Excel 2007 Aufbaukurs (PCEXA01)

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

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

tomatisieren, Listen verwalten.

**Voraussetzung** Kurs Excel Einführung oder gleichwertige Kenntnisse.

**Kursgeld** CHF 240.00 inkl. Kursunterlagen

**Beginn** Mittwoch, 10. März 2010

**Anmeldung** schriftlich bis 24. Februar 2010

**Dauer** 6 x mittwochs  
19.00 – 21.00 Uhr

---

## Internet kennen lernen

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

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



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

**Kursgeld** CHF 200.00 inkl. Kursunterlagen

**Kurs A (PCINT01)**

**Beginn** Dienstag, 27. Oktober 2009

**Anmeldung** schriftlich bis 13. Oktober 2009

**Dauer** 5 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kurs B (PCINT02)**

**Beginn** Dienstag, 23. März 2010

**Anmeldung** schriftlich bis 09. März 2010

**Dauer** 5 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr

## Präsentationen mit PowerPoint 2007 (PCPPP01)

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

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

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

**Voraussetzung** Besuch PC-Einführungskurs

**Kursgeld** CHF 240.00 inkl. Kursunterlagen

**Beginn** Montag, 04. Januar 2010

**Anmeldung** schriftlich bis 21. Dezember 2009

**Dauer** 6 x montags, 19.30 – 21.30 Uhr

## PowerPoint 2007 Einführung an einem Samstag (PCPPP02)

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

**Kursinhalt** s. Kurs PowerPoint 2007 Einführung

**Kursgeld** CHF 160.00 inkl. Kursunterlagen

**Beginn** Samstag, 31. Oktober 2009

**Anmeldung** schriftlich bis 16. Oktober 2009

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

## Glückwunschkarten gestalten mit dem Computer (PCGWU01)

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

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

gends gekauft werden können und die besonders viel Freude bereiten.

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

**Kursgeld** CHF 80.00

**Beginn** Mittwoch, 28. Oktober 2009

**Anmeldung** schriftlich bis 14. Oktober 2009

**Dauer** 2 x mittwochs, 19.30 – 21.30 Uhr

## Persönliche Geschenke mit dem Computer (PCPGC01)

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

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

fikfunktionen und Textverarbeitungselementen in Word bzw. PowerPoint.

**Voraussetzung** Kenntnisse in Word oder PowerPoint

**Kursgeld** CHF 40.00

**Beginn** Montag, 09. November 2009

**Anmeldung** schriftlich bis 26. Oktober 2009

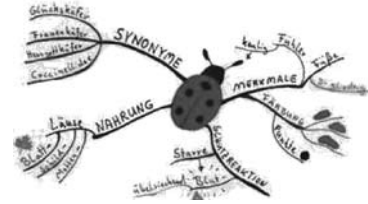
**Dauer** 1 x montags, 19.30 – 21.30 Uhr

## Mind Mapping (PCMMP01)

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

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

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



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

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

**Kursinhalt** In diesem Kurs lernen Sie diese ein-

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

## Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop (PCADP01)

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

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

## Digitale Bild-Archivierung mit Photoshop Bridge

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

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

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



# Glauben und Spiritualität

## Mirjam von Magdala und Mirjam von Nazareth (GSMMM01)

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

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

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

### Kursleiter Glauben/Spiritualität



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

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

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

## Beziehungs-Schätze heben (GSBEZ01)

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

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

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

# Erziehung und Psychologie

## Kritik als Chance (EPKAC01)

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

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

### KursleiterInnen Erziehung/Psychologie



**Alice Walker** **Tel. 079 456 57 80**  
*Famillentrainerin*  
**Philipp Schmid** **Tel. 027 923 70 47**  
*djpl. Psychologe*

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

---

## Mut zum Nein (EPMZN01)

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

**Kursleitung** Alice Walker  
**Kursgeld** CHF 45.00 inkl. Kursunterlagen

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

---

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

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

in Freiburg überprüft.

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

---

## Gedächtnistraining auf der Basis neuester Erkenntnisse (EPGED01)

Das Lernen als Gedächtnisarbeits – wie wir dies in der Schule gelernt haben – war häufig verbunden mit viel Mühe und Energie. Neuere Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung, insbesondere der Biologie, ermöglichen es uns, sich spielerisch etwas zu merken und auf diese Art und Weise ins Gedächtnis einzuprägen. Wir lernen dabei, wie sich neue Informationen gehirngerecht und mit Erfolgserlebnissen verbunden aufarbeiten lassen. Dabei spielt das Denken in Bildern (Aktivierung der rechten Hirnhemisphäre) eine entscheidende Rolle. In entspannter

Atmosphäre und in kleinen Gruppen setzen wir uns mit den neueren Lernformen auseinander. Im Alltag bemerken wir, dass entsprechende Techniken sofort den erwünschten Erfolg bringen.

**Kursleitung** Philipp Schmid  
**Kursgeld** CHF 160.00  
**Ort** Schulh. Ornavasso, Mehrzweckraum  
**Beginn** Montag, 15. März 2010  
**Anmeldung** schriftlich bis 01. März 2010  
**Dauer** 6 x montags, 20.00 – 22.00 Uhr

---

## Gesundheit und Wohlbefinden

### Schüsslersalz (GWSCU01)

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

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

## Feng Shui (GWFFEN01)

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

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

## Schröpfen (GWSCR01)

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

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| <b>Kursleitung</b> | Adelbert Imboden |
|--------------------|------------------|

## Yogakurs (GWYOG01)

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

Hatha-Yoga-Pradipika 1,64

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

## KursleiterInnen Gesundheit/Wohlbefinden



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

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

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

---

## Atem und Bewegung mit integriertem Beckenbodentraining

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

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

### Kurs A (GWAUB01)

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

### Kurs B (GWAUB02)

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

### Kurs C (GWAUB03)

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

---

## Rückengymnastik

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

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

bälle und Mobirolle abwechslungsreich gestaltet.

**Kursgeld** CHF 90.00  
**Ort** Zeughaus Glis, Raum Schmitta

### Kurs A/B 2009 (GWRUC01/GWRUC02)

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

### Kurs C/D 2010 (GWRUC03/GWRUC04)

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

---

## Beckenbodengymnastik – Werden Sie aktiv! (GWBEA01)

Beckenbodenschwäche tritt häufig bei Frauen nach der Menopause, nach Operationen und Schwangerschaften auf. Dies ist ein Kurs für Frauen jeden Alters, welche Urininkontinenz und Organsenkungen vorbeugen oder diese beheben wollen.

**Kursleitung** Nicole Ruppen  
**Kursinhalt** Grundkenntnisse zur Anatomie des Beckenbodens; bessere Kenntnisse der verschiedenen Probleme bei Beckenbodenschwäche; gezielte Beckenbodenübungen im Stehen,

Sitzen, Liegen; besseres Körperbewusstsein und allgemeine Haltungsschulung mit Musik; Entspannungsübung.

**Kursgeld** CHF 110.00 inkl. Kursmaterial  
**Ort** Kindergarten Rotten  
**Beginn** Montag, 18. Januar 2010  
**Anmeldung** schriftlich bis 04. Januar 2010  
**Dauer** 6 x montags  
19.00 – 20.00 Uhr  
**Mitbringen** Bequeme Kleidung, Frotteehandtuch, Matte

---

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

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

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

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

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

---

## Osteoporose-Kurs

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

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

erfahren viele Tipps im Umgang mit Osteoporose!

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

### Kurs A (GWOST01)

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

### Kurs B (GWOST02)

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

---

## Hockergymnastik – Fit und Schwung auch im Alter (GWHOG01)

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

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

---

## Nordicwalking

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

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

### Kurs A (GWNOW01)

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

### Kurs B (GWNOW02)

**Beginn** Dienstag, 15. September 2009

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

### Kurs C (GWNOW03)

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

## Nordicwalking 50+

**Zielpublikum** Dieser Kurs richtet sich an ältere Personen

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

### Kurs A (GWNWP01)

**Beginn** Freitag, 18. September 2009

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

### Kurs B (GWNWP02)

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

## Kochkurse

Wer liebt nicht das Essen und Trinken? Wer auch gerne selber kocht oder kochen lernen möchte, findet hier ein interessantes Angebot. In den Kursen arbeiten Sie in Gruppen und lassen sich anschliessend die Fülle des Gekochten schmecken. **Hinweis:** Jedes Jahr werden andere Rezepte gekocht. **Mitbringen:** Schürze und zwei Küchentücher.

### Kursleiter Kochkurse



Luigi Guerra

Tel. 027 923 14 40

Koch Personalrestaurant Lonza

## Apéro- und Partyideen für Zuhause (KOAPI01)

Verwöhnen Sie Ihre Gäste damit

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

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

## Wildgerichte (KOWIG01)

Erlasene Wildgerichte zubereiten und geniessen

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

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

## Weihnachtsmenüs (KOWEM01)

Köstliches für die Feiertage

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

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



---

## Kochen für Singles (KOSIN01)

Menüideen für den Single-Haushalt

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

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

---

## Fasnachtsspezialitäten (KOFAS01)

Kulinarisches für die närrische Zeit

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

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

---

## Italienische Antipasti und Primi Piatti (KOIAP01)

Köstliches aus unserem südlichen Nachbarland

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

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

---

## Gerichte aus Meer und See (KOMED01)

Feines aus dem Wasser

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

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

---

## Grillieren

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

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

**Ort** Schulhaus Ornavasso

### Kurs A (KOGRF01)

**Beginn** Montag, 26. April 2010

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

### Kurs B (KOGRF02)

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

### Kurs C (KOGRF03)

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

---

## Weihnachtsbiskuits (KOWEB01)

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

**Kursleitung** Luigi Guerra  
**Kursgeld** CHF 30.00 plus Material

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

---


# Weindegustation

## Degustationskurs Wein (WEDEG01)

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

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

**Kursleiter**  
**Weindegustation**



**Heinrich Schnydrig**  
Sensoriklizenzinhaber

**Tel. 027 923 81 91**

**Anmeldung** schriftlich bis 15. Oktober 2009  
**Dauer** 5 x donnerstags  
20.00 – 22.00 Uhr

# Pflanzen

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

Sie lernen die wichtigsten Techniken und Grundsätze der Pflege und Gestaltung des eigenen Bonsai kennen. Bitte bei der Anmeldung unbedingt mitteilen, ob Sie einen eigenen Bonsai mitbringen oder ob ein Baum geliefert werden soll.

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

**Kursleiter**  
**Pflanzen**



**Daniel Wyer**

**Tel. 027 923 57 80**

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

# Farben der Schönheit

## Trend Workshop

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

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

### Kurs A (FSTEW01)

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

**Kursleiterin**  
**Farben der Schönheit**

**Caroline Marx**  
Visagistin

**Tel. G 027 924 52 50**

**Dauer** 1x donnerstags, 19.30 – 22.00 Uhr  
**Mitbringen** Tischspiegel

### Kurs B (FSTEW02)

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

## Föhn Kurs

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

|                       |                                      |
|-----------------------|--------------------------------------|
| <b>Kursleitung</b>    | Caroline Marx                        |
| <b>Kursgeld</b>       | CHF 60.00<br>plus Material CHF 15.00 |
| <b>Ort</b>            | Coiffeursaloon hair and face design  |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | 6 Personen                           |

### Kurs A (FSFOE01)

|                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| <b>Beginn</b>     | Dienstag, 29. September 2009       |
| <b>Anmeldung</b>  | schriftlich bis 15. September 2009 |
| <b>Dauer</b>      | 1 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr   |
| <b>Mitbringen</b> | Föhn, Bürste, Clips                |

### Kurs B (FSFOE02)

|                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| <b>Beginn</b>     | Dienstag, 16. März 2010          |
| <b>Anmeldung</b>  | schriftlich bis 02. März 2010    |
| <b>Dauer</b>      | 1 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr |
| <b>Mitbringen</b> | Föhn, Bürste, Clips              |

## Kreatives Gestalten

### Zwerg aus gefilterter Schafwolle

Gekartete Schafwolle wird verfilzt und daraus ein dekorativer Zwerg gestaltet.

|                       |                                 |
|-----------------------|---------------------------------|
| <b>Kursleitung</b>    | Daniela Schwery                 |
| <b>Kursgeld</b>       | CHF 155.00 inkl. Material       |
| <b>Ort</b>            | Schulhaus Ornavasso<br>Werkraum |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | 6 Personen                      |

### Kurs A (KGZWE01)

|                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| <b>Beginn</b>    | Mittwoch, 11. November 2009      |
| <b>Anmeldung</b> | schriftlich bis 28. Oktober 2009 |
| <b>Dauer</b>     | 3 x mittwochs, 19.30 – 22.00 Uhr |

### Kursleiterinnen Kreatives Gestalten



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

### Kurs B (KGZWE02)

|                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| <b>Beginn</b>    | Mittwoch, 24. März 2010          |
| <b>Anmeldung</b> | schriftlich bis 10. März 2010    |
| <b>Dauer</b>     | 3 x mittwochs, 19.30 – 22.00 Uhr |

## Aquarellmalerei

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

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

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

|                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| <b>Kursleitung</b> | Rosmarie Clausen-Salzmänn |
|--------------------|---------------------------|

|                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| <b>Kursgeld</b> | CHF 145.00<br>ohne Material     |
| <b>Ort</b>      | Schulhaus Ornavasso, Tonatelier |

### Kurs A (KGAQU01)

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| <b>Beginn</b>    | Dienstag, 27. Oktober 2009         |
| <b>Anmeldung</b> | schriftlich bis 14. Oktober 2009   |
| <b>Dauer</b>     | 6 x dienstags<br>19.30 – 21.00 Uhr |

### Kurs B (KGAQU02)

|                  |                                      |
|------------------|--------------------------------------|
| <b>Beginn</b>    | Donnerstag, 15. April 2010           |
| <b>Anmeldung</b> | schriftlich bis 01. April 2010       |
| <b>Dauer</b>     | 6 x donnerstags<br>19.30 – 21.00 Uhr |

## Acrylkurs (KGACR01)

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

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

## Schwarznasenschafe (KGSCH01)

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

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

## Belalp-Geissen / Schwarzhalsziegen (KGBLG01)

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

|                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| <b>Kursleitung</b> | Jeannine Mooser          |
| <b>Kursgeld</b>    | CHF 100.00 plus Material |

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

## Belalp-Hexen (KGBLH01)

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

|                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| <b>Kursleitung</b> | Jeannine Mooser                   |
| <b>Kursgeld</b>    | CHF 140.00 plus Material für Hexe |

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

## Neue Kleider für Krippenfiguren (KGKNK01)

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

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| <b>Kursleitung</b> | Jeannine Mooser |
|--------------------|-----------------|

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

# Es brennt – was tun? (FWWAS01)

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

## Kursleitung Feuerwehr

Offiziere der Feuerwehr Naters

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

**Kursgeld** CHF 20.00

**Ort** Feuerwehrlokal  
Landstrasse, Naters

**Beginn** Donnerstag, 29. April 2010

**Anmeldung** schriftlich bis 15. April 2010

**Dauer** 1 x donnerstags  
19.00 – 21.00 Uhr

## Anmeldetalon

### Bitte beachten!

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

### Erwachsenenbildung Naters

**Dammweg 33, 3904 Naters**

Anmeldungen auch per E-Mail: erwachsenenbildung@naters.ch oder über die Internetseite: www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung).

Eine Anmeldung ist verbindlich.

|                        |  |                     |  |
|------------------------|--|---------------------|--|
| <b>Kursbezeichnung</b> |  |                     |  |
| <b>Kurs-Nummer</b>     |  |                     |  |
| <b>Kursleitung</b>     |  | <b>Beginn</b>       |  |
| <b>Dauer</b>           |  | <b>Kursgeld</b>     |  |
| <b>Name</b>            |  | <b>Vorname</b>      |  |
| <b>Adresse</b>         |  |                     |  |
| <b>PLZ</b>             |  | <b>Ort</b>          |  |
| <b>Telefon</b>         |  | <b>E-Mail</b>       |  |
| <b>Datum</b>           |  | <b>Unterschrift</b> |  |

Eine Anmeldung ist verbindlich.

|                        |  |                     |  |
|------------------------|--|---------------------|--|
| <b>Kursbezeichnung</b> |  |                     |  |
| <b>Kurs-Nummer</b>     |  |                     |  |
| <b>Kursleitung</b>     |  | <b>Beginn</b>       |  |
| <b>Dauer</b>           |  | <b>Kursgeld</b>     |  |
| <b>Name</b>            |  | <b>Vorname</b>      |  |
| <b>Adresse</b>         |  |                     |  |
| <b>PLZ</b>             |  | <b>Ort</b>          |  |
| <b>Telefon</b>         |  | <b>E-Mail</b>       |  |
| <b>Datum</b>           |  | <b>Unterschrift</b> |  |

# Steuererklärung ausfüllen (STAUS01)

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

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

## Kursleiter Steuererklärung

**Claudio Minnig**  
Regionschef Oberwallis

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

## Kurse Frühling 2010

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

## Anmeldetalon

### Bitte beachten!

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

### Erwachsenenbildung Naters

**Dammweg 33, 3904 Naters**

Anmeldungen auch per E-Mail: erwachsenenbildung@naters.ch oder über die Internetseite: www.naters.ch (Gemeinde/Bildung/Erwachsenenbildung).

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



Eine Anmeldung ist verbindlich.

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



Eine Anmeldung ist verbindlich.