



Erwachsenenbildung

**«Bildung ist nicht das Lernen von Fakten.
Es ist vielmehr die Schulung des Geistes.» (Albert Einstein)**

Dieser Satz von Albert Einstein trifft genau das, worum es uns geht. In der Erwachsenenbildung zählt für uns nicht, möglichst viel Wissen anzuhäufen. Wichtiger ist, dass Neugier geweckt wird und sich der eigene Horizont erweitert. Wir bieten Räume, in denen Sie Ihre Freizeit sinnvoll nutzen, neue Talente für sich entdecken und im Austausch mit anderen wachsen können. Unser Programm soll Lust machen mitzumachen, denn gemeinsames Lernen darf man durchaus als Bereicherung erleben, auf beiden Seiten.

Unsere Kurse sind für uns mehr als reiner Unterricht. Sie sind Orte der Begegnung. Menschen aus ganz unterschiedlichen Generationen und mit ganz unterschiedlichen Lebensgeschichten treffen hier aufeinander, verbunden durch Neugier und die Freude am Entdecken. Diese Vielfalt macht unsere Angebote aus. Bei jedem Kurs können neue Sichtweisen entstehen, Fähigkeiten wachsen und nicht selten auch neue Bekanntschaften.

Für das Kursjahr 2026/2027 haben wir wieder ein vielseitiges Programm zusammengestellt, in enger Zusammenarbeit mit unseren engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern. Die Erwachsenenbildung Naters lebt von dieser Vielfalt und vom Miteinander. Egal, wofür Sie sich interessieren, ob Sprachen, Informatik, Fitness, Gesundheit, Erziehung, Kochen oder kreatives Gestalten, etwas Passendes findet sich bestimmt.

Unsere Kursleitenden geben ihr Wissen gerne weiter und freuen sich darauf, mit Ihnen neue Wege zu gehen. Auf unserer Webseite finden Sie alle Kurse übersichtlich aufgelistet, dazu ein einfaches Buchungssystem. So sehen Sie auf einen Blick, ob Ihr Wunschkurs stattfindet und ob noch Plätze frei sind. Ein Blick auf unsere Homepage lohnt sich also.

Gemeinsam mit den Kursleiterinnen und Kursleitern freue ich mich schon jetzt auf das kommende Jahr, auf schöne Begegnungen, inspirierende Momente und vieles, was wir gemeinsam lernen werden. Denn echte Bildung ist mehr als das Sammeln von Informationen. Sie ist, wie Einstein es einmal sagte, die ständige Schulung unseres Geistes, damit wir die Welt immer wieder neu denken können.

Simone Gattlen-Eggel

Wann haben Sie zuletzt etwas zum ersten Mal gemacht?

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

Wer erinnert sich noch an das leise Klicken des Walkmans, an das Zurückspulen der Kassette mit einem Bleistift oder an die erste eigene CD? Vielleicht steht bei manchen noch heute ein Plattenspieler im Wohnzimmer, ein Stück gelebter Erinnerung an früher. Und heute? Ein Fingertipp genügt und wir tragen unzählige Lieder jederzeit bei uns.

Solch kleinen Alltagsgeschichten zeigen, wie sehr sich unsere Welt verändert hat – oft schneller, als wir es bewusst wahrnehmen. Was gestern noch neu und faszinierend war, gehört heute bereits der Vergangenheit an. Und doch bleibt etwas konstant: unsere Fähigkeit, uns immer wieder auf Neues einzulassen.

Genau hier setzt die Erwachsenenbildung an. Sie begleitet uns durch diese Veränderungen, gibt Orientierung, weckt Neugier und eröffnet neue Perspektiven. Sie ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein Raum der Begegnung – zum Austausch von Erfahrungen, zum Stellen von Fragen und zum Entdecken neuer Wege.

Ein besonders lebendiger Treffpunkt dafür ist unsere Bibliothek. Mit ihren vielfältigen Angeboten «Lismu & Losu», Jassen, Paninitausch, Vorlesungen oder kreative Zusammenkünfte schafft sie Raum für Gemeinschaft, Austausch und Lernen in einer ganz besonderen Form. Bildung wird hier erlebbar: niederschwellig und generationenübergreifend.

Ob jung oder älter: Jede Lebensphase bringt ihre eigenen Fragen, Interessen und Ziele mit sich. Vielleicht geht es gar nicht darum, alles zu wissen – sondern offen zu bleiben. Den Mut zu haben, Neues auszuprobieren, und die Freude daran zu entdecken, immer wieder dazulernen – so wie damals, als wir zum ersten Mal ein neues Gerät ausprobiert haben.

Ich lade Sie herzlich ein, die Angebote in diesem Heft zu entdecken und vielleicht auch in unserer Bibliothek etwas Neues für sich zu finden.

Charlotte Salzmann-Briand
Gemeindepräsidentin



INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine Hinweise	3		
Digitale Welt	4		
Grundkurs Informatik	4		
Öffne deine Türe zur digitalen Welt 	4		
KI-Werkstatt	5		
Persönliche Bildung	6		
Die Sprache, die Kinder stark macht	6		
Gelungene Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen	6		
Im Reinen mit den letzten Dingen	7		
Powerthinking – Powertalking	7		
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden	8		
Aktiv gegen Osteoporose	8		
Autogenes Training und mentale Entspannungstechniken	8		
BBP – Bauch-Beine-Po	8		
Feldenkrais Gruppenstunden	9		
Pilates	9		
Qigong	9		
Qigong für Alle 	10		
Rücken-Fit	10		
		Starker Rücken im Alltag	11
		Yogakurs	11
		Zumba	11
		Kreativität und Musik	12
		Bildhauen im Kleinformat 	12
		Einführung ins Handlettering	12
		Klangmeditation	12
		Musikerlebnis für Erwachsene	13
		Nähen	13
		Nähen Upcycling Adventskalender 	13
		Genuss und Küche	14
		«ChochträFF» – Kochen bei Osteoporose	14
		Wein Degustationskurs	14
		Sprachkurse	15
		Deutsch für Fremdsprachige	15
		Italienisch	15
		Vorschau Kurse 2027	16
		Anmeldetalon	15/16



Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien 2026/2027

Herbstferien	09.10.2026 – 26.10.2026
Weihnachtsferien	18.12.2026 – 04.01.2027
Sportferien	19.02.2027 – 08.03.2027
Ostern	25.03.2027 – 30.03.2027
Maiferien	30.04.2027 – 10.05.2027

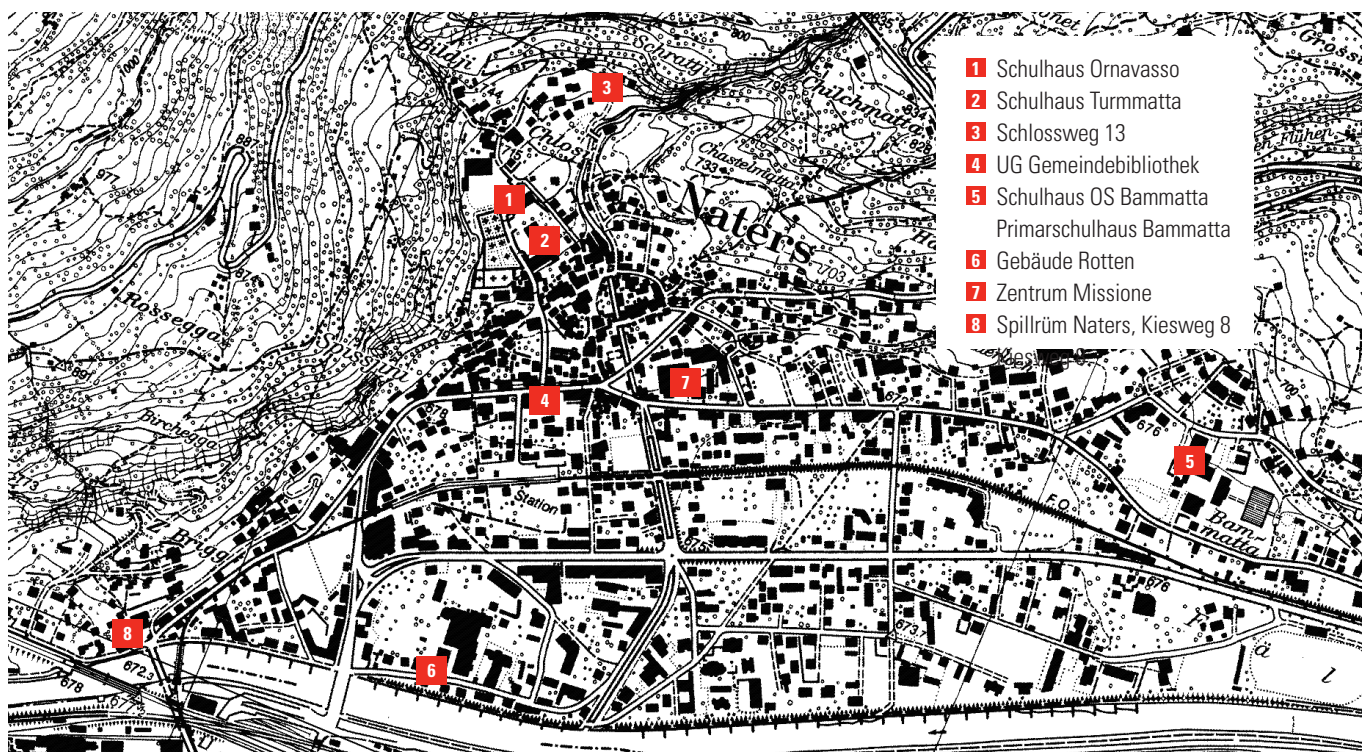
Anzahl Teilnehmer

Die Kurse können nur bei genügender Beteiligung durchgeführt werden. Kursabsagen werden rechtzeitig bekannt gegeben. Falls bei Sprachkursen die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, besteht die Möglichkeit, die Kurse mit einem erhöhten Preis oder durch Kürzen der Lektionen durchzuführen.

Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung

Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit der Kurseinladung ungefähr eine Woche vor Kursbeginn. Das Kursgeld ist auch geschuldet, wenn die Kurse nicht besucht oder aufgegeben werden (einzelne oder gesamte Kursstunden). Stornierungen nach Anmeldefrist werden nur mit einem ärztlichen Zeugnis akzeptiert. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

KURSLOKALITÄTEN



ANREGUNGEN UND KONTAKT

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

Stelle für Erwachsenenbildung

Simone Gattlen-Eggel
erwachsenenbildung@naters.ch
schulen.naters.ch/erwachsenenbildung

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmelde-talon am Schluss des **INFO**, per E-Mail oder über Internet unter schulen.naters.ch/erwachsenenbildung/kurse-anmeldung (siehe QR-Code unten). Eine Anmeldung ist verbindlich und kann nur bis zur Anmeldefrist zurückgezogen werden. Nach Ablauf der Anmeldefrist sind die Kurskosten geschuldet. Die Kurseinladung erhalten Sie zusammen mit den Kurskosten ungefähr eine Woche vor Kursbeginn.



Digitale Welt

Grundkurs Informatik Word und Excel

Haben Sie bisher noch nicht mit einem Computer gearbeitet oder fühlen Sie sich unsicher dabei? Dieser Kurs bietet Ihnen eine grundlegende Einführung in die Bedienung von Windows 10 und Office.

Kursleitung	Leander Eyer, Informatiker	Beginn	Mittwoch, 18. November 2026
Kursinhalt	Den Computer kennenlernen, mit Windows umgehen, Dokumente in den verschiedenen Programmen wie Word oder Excel erstellen. Ebenfalls erhalten Sie Einblick ins E-Mail-Programm Outlook. Umgang mit den Anwenderprogrammen von Microsoft für Anfänger oder Wiedereinsteiger.	Anmeldung	schriftlich bis 06. November 2026
		Dauer	3 x mittwochs
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus OS Bammatta, Zi 304
		Kursgeld	CHF 150.00 inkl. Kursunterlagen
Teilnehmerzahl	mind. 4 Personen		

Öffne deine Türe zur digitalen Welt

Internet und Computer Grundkurs

Die moderne Welt ist digital und vernetzt. Mit deinem Handy oder Computer hast du jederzeit Zugriff auf die grösste Bibliothek, die die Menschheit je gesammelt hat.

Du kannst mit einem Klick mit Menschen auf einem anderen Kontinent sprechen oder deinen Freunden mit einem Foto an deiner Wanderung teilhaben lassen. Wenn du dir die Türe zu dieser Welt öffnen möchtest, bist du in diesem Kurs genau richtig.

Kursleitung	Leander Eyer mit Kursassistenz
Kursinhalt	Grundlagen Computer, Tablet, Smartphone und Internet Wie kann ich mit dem Internet gut kommunizieren per Mail oder Videochat? ... mich in sozialen Medien sicher bewegen? ... eine Reise planen? ... ein Buch kaufen?
Voraussetzung	Vorkenntnisse sind nicht notwendig
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen mind. 5 Personen
Beginn	Mittwoch, 23. September 2026
Anmeldung	schriftlich bis 11. September 2026
Dauer	6 x mittwochs
Zeit	18.00 – 20.00 Uhr
Ort	Schulhaus OS Bammatta, Zi 304
Kursgeld	CHF 120.00



Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWOplus statt. Details und Infos erhaltet ihr von der Geschäftsstelle ERWO+.

Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs? Dann melde dich doch bitte bis spätestens 11. September 2026 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Lucie Kniel Fux, Tel. 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch. www.erwoplus.ch



Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
50. Jahrgang, August 26
Auflage 5'400 Exemplare
INFO geht gratis an
alle Haushalte von Naters

Herausgeberin
Gemeinde Naters
Bahnhofstrasse 9a
3904 Naters
info@naters.ch
www.naters.ch

Redaktion
Simone Gattlen-Eggel
Tel. 079 922 19 02
erwachsenenbildung@naters.ch
schulen.naters.ch/erwachsenenbildung

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



Naters
european energy award

Kontakt INFO
Gemeinde Naters, Bahnhofstrasse 9a, 3904 Naters
Tel. 027 922 75 75, Fax 027 922 75 65

KI-Werkstatt Entdecke die Welt der künstlichen Intelligenz!

Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag – aber wie nutzt du sie wirklich sinnvoll? In unserer praxisnahen KI-Werkstatt lernst du, wie KI-Tools für Texte, Bilder, Videos und Musik funktionieren und wie du sie gezielt für deine eigenen Bedürfnisse einsetzt. An drei Abenden verstehst du die Logik hinter der Technologie, erkennst ihre Grenzen und behältst die Kontrolle. Ob du ganz neu einsteigst oder bereits erste Erfahrungen mitbringst – wir holen dich genau dort ab, wo du stehst. Du arbeitest direkt an deinem eigenen Gerät und lernst, mit gezielten Anweisungen massgeschneiderte Ergebnisse zu erzielen – so wird KI zu deinem persönlichen Assistenten.

Kursleitung Andreas Zenhäusern
Dozent und KI-Referent

Kursinhalt Das erwartet euch an drei Abenden:

Abend 1: Text-Systeme und Logik verstehen

Wie KI «denkt»: Wir klären die Funktionsweise hinter den Systemen, damit wir ihre Logik begreifen.

Individuelle Empfehlungen: Wir nutzen die «Rollen-Methode», damit uns die Maschine massgeschneiderte und hilfreiche Antworten liefert.

Praxis: Wir erstellen gemeinsam E-Mails, Texte, Bilder, Plakate, fassen lange Texte zusammen oder planen fiktive Reiseziele.

Vergleich: Wir schauen uns die Stärken der aktuell führenden Anbieter an (ChatGPT, Gemini, Copilot, Claude usw.).

Abend 2: Kreative Medien und Transformation

Bilderstellung und Bildüberarbeitung: Wir erschaffen beeindruckende Bilder aus Text oder wandeln bestehende Fotos nach unseren Wünschen um.

Audio, Musik und Video: Wir komponieren eigene Audios, Songs und erstellen kurze Videoclips per Befehl.

Dein Mini-Projekt: Wir starten dein eigenes Mini-Projekt, das du bis zum nächsten Mal fertigstellst.

Abend 3: Projektschau, Sicherheit und Alltag

Präsentation: Wir besprechen gemeinsam die Erfahrungen und Ergebnisse deines Mini-Projekts.

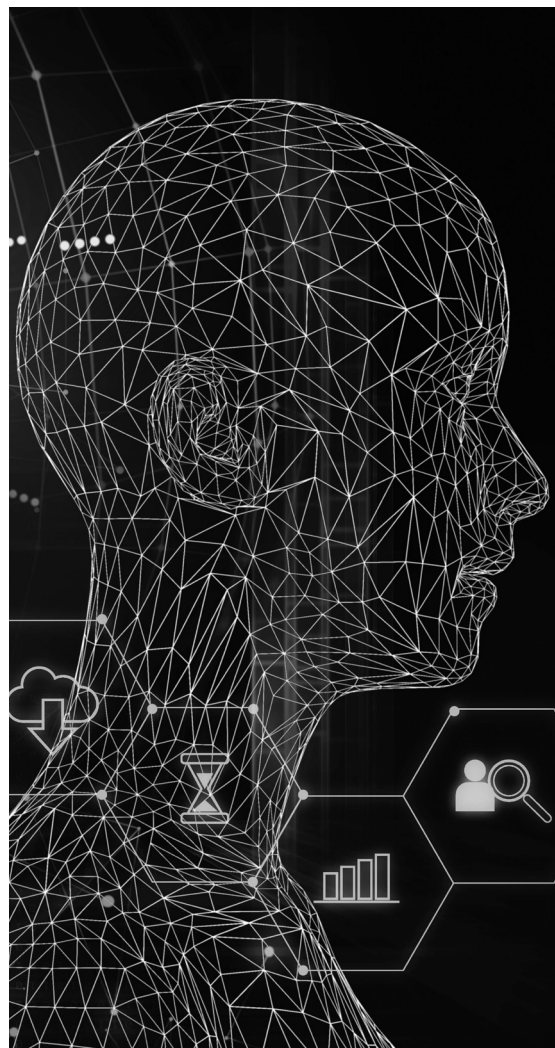
Sicherer Umgang: Wir lernen, wie man gefälschte Inhalte (Deepfakes) erkennt und sich vor Desinformation schützt.

Recht und Ethik: Wir klären Fragen zu Urheberrecht und Datenschutz.

Alltagshelfer: Wir entdecken praktische Unterstützung für den Alltag, z. B. dein eigener und persönlicher Coach zum Sprachenlernen usw.

Teilnehmerzahl max. 15 Personen
mind. 10 Personen

Beginn Mittwoch, 16. September 2026
Anmeldung schriftlich bis 04. September 2026
Dauer 3 x mittwochs
Zeit 19.00 – 21.30 Uhr
Ort Schulhaus OS Bammatta, Aula
Kursgeld CHF 150.00



Persönliche Bildung

Die Sprache, die Kinder stark macht Wie Kinder lernen, Konflikte selbst zu lösen

Konflikte gehören zum Familienalltag. In diesem Kurs lernen Eltern, wie Kinder (vom Kleinkindalter bis bis Ende Primarschule) Gefühle ausdrücken, Bedürfnisse erkennen und Konflikte selbstständig lösen können. Die Methode der farbigen Kreise, inspiriert von der gewaltfreien Kommunikation, bietet ein einfaches Werkzeug für respektvolle Kommunikation im Alltag. Ein Impuls, der Kinder stärkt und Eltern entlastet.

Kursleitung Jasmin Zurbriggen, Dipl. Traumatherapeutin
MAS in Personal Leadership & Kommunikation
Dipl. Kindergärtnerin/Lehrerin
kinder-lachen.com

Teilnehmerzahl mind. 5 Personen

Beginn Dienstag, 03. November 2026
Anmeldung schriftlich bis 09. Oktober 2026
Dauer 2 x dienstags
Zeit 19.30 – 21.00 Uhr
Ort Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Kursgeld CHF 140.00 Einzelperson
CHF 230.00 Paar
plus CHF 15.00 Materialkosten



Gelungene Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen

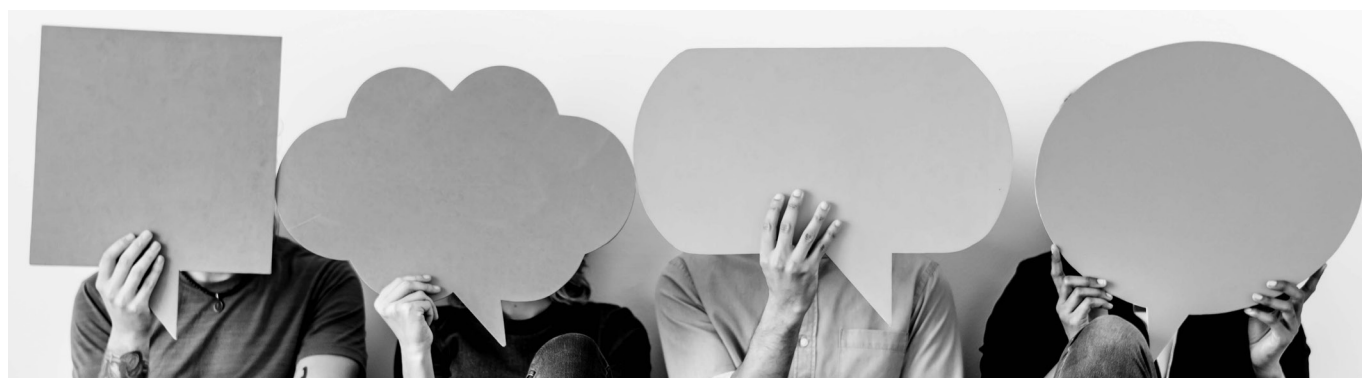
Der Familienalltag bringt immer wieder herausfordernde Gesprächssituationen mit sich – sei es bei Konflikten, in emotionalen Momenten oder während der Pubertät, wenn sich Beziehungen und Bedürfnisse verändern. Viele Eltern wünschen sich, in solchen Situationen ruhig, klar und verständnisvoll reagieren zu können. Dieser Workshop richtet sich an Eltern, die ihre Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen bewusst stärken möchten. Zudem lernen sich die Teilnehmenden durch einen Persönlichkeitstest selber besser kennen.

Kursleitung Marvin Fux, Primarlehrer
Moderator und Kommunikator, Coach
www.marvinfux.com

Teilnehmerzahl max. 15 Personen
mind. 4 Personen

Kursinhalt Sicher und ruhig bleiben in schwierigen Situationen.
Eigene Persönlichkeit herausfinden und die der eigenen Kinder entdecken. Körpersprache und Tonfall bewusst einsetzen. Aktives Zuhören und Vertrauen aufbauen.
Konflikte konstruktiv lösen. Praxisnahe Beispiele aus dem Familienalltag.

Beginn Montag, 26. Oktober 2026
Anmeldung schriftlich bis 05. Oktober 2026
Dauer 26.10. und 02.11.2026
Zeit 18.30 – 20.00 Uhr
Ort Primarschulhaus Bammatta, Aula
Kursgeld CHF 100.00



Im Reinen mit den letzten Dingen

Selbstständigkeit und Selbstbestimmung sind zwei wichtige Werte in unserem Leben. Das gilt auch für den letzten Abschnitt.

Kursleitung	Caroline Walker Miano Sterbe- und Trauerbegleiterin Geschäftsführung Hospiz Oberwallis HOPE Tel. 078 832 99 95
Kursinhalt	An diesem Abend können Sie sich mit folgenden Fragen auseinandersetzen: Was kann alles geregelt werden für die letzten Lebensstage? Was ist eine Patientenverfügung? An wen kann ich mich wenden, um eine Patientenverfügung zu erstellen? Was ist ein Vorsorgeauftrag? Wie wird ein Vorsorgeauftrag erstellt?
Beginn	Donnerstag, 12. November 2026
Anmeldung	schriftlich bis 30. Oktober 2026
Dauer	1 x donnerstags
Zeit	18.30 – 21.00 Uhr
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Kursgeld	CHF 70.00



Powerthinking – Powertalking Kraftvoll denken – Wirkungsvoll reden

Willst du klarer auftreten, souveräner wirken und mit deinen Worten mehr erreichen? In diesem Kurs erfährst du, wie du deine Gedanken präzise und situationsgerecht ausdrückst – und wie deine innere Haltung deine Wirkung nach aussen stärkt. Du bekommst praxistaugliche Methoden, um Kommunikationsfallen früh zu erkennen, ihnen geschickt auszuweichen und deine Anliegen überzeugend zu vertreten.

Kursleitung	Christine A. Jossen Kommunikationswissenschaftlerin Hochschuldozentin Führungscoach
Kursinhalt	Wir werden über unsere innere Haltung und deren Einfluss auf unser Durchsetzungsvermögen nachdenken, damit wir «unsere Meinung» – Motive und Emotionen, Einstellungen und Zielsetzungen – überzeugend ausdrücken und glaubhaft darlegen können.
Teilnehmerzahl	max. 14 Personen mind. 4 Personen
Beginn	Donnerstag, 05. November 2026
Anmeldung	schriftlich bis 22. Oktober 2026
Dauer	2 x donnerstags
Zeit	19.00 – 21.15 Uhr
Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Kursgeld	CHF 150.00 inkl. ausführliches Skript



Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Aktiv gegen Osteoporose Starke Haltung trainieren Kurs A

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

Kursleitung	Natalia Elsig, dipl. Balletttänzerin, zert. Pilateslehrerin Tel. 078 817 17 57	Beginn	Donnerstag, 17. September 2026
Kursinhalt	Kräftigung der Muskulatur, Rückenschule, Erhalten der Beweglichkeit, Erlernen von einfachen Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen, Gleichgewichtstraining, Alltagstipps	Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2026
Mitbringen	Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Matte	Dauer	10 x donnerstags
		Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 120.00

Autogenes Training und mentale Entspannungstechniken Kurs A

Autogenes Training ist eine medizinische, bewährte Entspannungsmethode. In den Gruppenstunden lernen wir Techniken für mehr Ruhe, Kraft und Gelassenheit. Wer regelmässig übt, stärkt Konzentration, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Kursleitung	Cindy Schalbetter, Mentaltrainerin Tel. 027 510 22 50 www.mind-act.net	Beginn	Montag, 09. November 2026
Teilnehmerzahl	max. 8 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 30. Oktober 2026
Mitbringen	Yogamatte und Decke	Dauer	6 x montags
		Zeit	19.00 – 20.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 2. OG
		Kursgeld	CHF 150.00

BBP – Bauch-Beine-PO

Wollen Sie Bauch, Beine und Po kräftigen, straffen und formen? Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit spezifischen Hilfsmitteln helfen dabei. Das Augenmerk ist auf die Kraft und Kraftausdauer gerichtet. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl steigern Ihr Wohlbefinden im Alltag.

Kursleitung	Hannelore Manz, Fitnessinstructorin Tel. 078 605 48 23	Beginn	Montag, 07. September 2026 Dienstag, 08. September 2026
Anmerkung	Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich. (Rücktritt siehe Seite 3)	Anmeldung	schriftlich bis 28. August 2026



Dauer	Jahreskurs (30 Lektionen)
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Kursgeld	CHF 420.00

Kurs A1

Zeit Montag, 18.00 – 19.00 Uhr

Kurs B1

Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr

Kurs C1

Zeit Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Feldenkrais Gruppenlektionen Bewusstheit durch Bewegung Kurs A

In den Gruppenstunden werden Sie von der Feldenkraislehrerin mündlich durch verschiedene Bewegungsabfolgen geführt. Durch die sanft ausgeführten Bewegungen lernen Sie Ihre Bewegungs- und Spannungsmuster besser kennen und verfeinern Ihre Wahrnehmung. Sie bewegen sich spielerisch und probieren Neues aus. Verspannungen können gelöst und neue, einfachere Bewegungsmöglichkeiten entdeckt werden.

Kursleitung	Sonja Walpen, Feldenkraislehrerin Tel. 078 657 59 33	Beginn	Mittwoch, 02. September 2026
Kursinhalt	Feldenkrais eignet sich für Menschen jeden Alters, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden stärken und ihre Lebensqualität verbessern möchten.	Anmeldung	schriftlich bis 21. August 2026
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kopfunterlage	Dauer	13 x mittwochs
Anmerkung	Der Feldenkrais-Kurs kann auch als Jahreskurs gebucht werden.	Zeit	10.15 – 11.15 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 208.00

Pilates Kurs A

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das besonders die tief liegenden Muskelgruppen anspricht, die für eine aufrechte gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates-Einheiten beinhalten körperstraffende und rückenstärkende Dehn- und Kraftübungen und eine bewusste Atmung.

Kursleitung	Daniela Fux, Pilatesinstructorin Tel. 079 474 46 83	Beginn	Dienstag, 08. September 2026
Mitbringen	Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Trinkflasche	Anmeldung	schriftlich bis 28. August 2026
Anmerkung	Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich. (Rücktritt siehe Seite 3)	Dauer	Jahreskurs (30 Lektionen)
		Zeit	08.00 – 09.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 420.00

Qigong Gesundheitsfördernde Übungen zur Stärkung von Körper und Geist

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

Kursleitung	Sonja Walpen, dipl. Qigonglehrerin Tel. 078 657 59 33	Beginn	Mittwoch, 02. September 2026
Kursinhalt	Sie erlernen Bewegungsformen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng. Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse im Qigong haben.	Anmeldung	schriftlich bis 21. August 2026
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke	Dauer	13 x mittwochs
Anmerkung	Der Qigong-Kurs kann auch als Jahreskurs gebucht werden.	Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 208.00
		Kurs A1	
		Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
		Kurs B1	
		Zeit	18.00 – 19.00 Uhr

Qigong für Alle

Was lernst du im Kurs? Qigong tut uns allen gut. Alle Menschen können Qigong machen. Qigong ist gesund. Beim Qigong können wir: Ruhe finden, neue Kraft schöpfen und unsere Gesundheit stärken.

Was brauchst du für den Kurs? Du möchtest etwas Neues ausprobieren und du hast Freude an Bewegung.

Kursleitung	Sonja Walpen mit Kursassistentz Tel. 078 657 59 33
Kursinhalt	Wir machen einfache Qigong-Übungen. Wir lernen neue Bewegungen kennen. Wir bewegen uns langsam und fließend. Die Qigong-Übungen machen unseren Körper stark. Beim Qigong können wir uns entspannen. Wir üben, uns zu konzentrieren.
Mitbringen	Bequeme Kleider, Socken oder Gymnastikschuhe
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 5 Personen

**ERWO+**
Bildung für Alle

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWOplus statt. Details und Infos erhaltet ihr von der Geschäftsstelle ERWO+.

Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs? Dann melde dich doch bitte bis spätestens 04. September 2026 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Lucie Kniel Fux, Tel. 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch. www.erwoplus.ch

Beginn	Dienstag, 15. September 2026
Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2026
Dauer	6 x dienstags
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
Ort	Zentrum Missione, Saal Geimen
Kursgeld	CHF 60.00

Rücken-Fit

Unser Rücken wird im Alltag viel gefordert und ist vielen Belastungen ausgesetzt. Rückenschmerzen sind vielfältig und betreffen sehr viele Menschen. Geben Sie deshalb Rückenschmerzen keine Chance und lernen Sie Ihren Rücken im Stehen, Sitzen sowie im Liegen zu stärken, gezielt zu belasten und ihn mit Entspannungsübungen zu lockern.



Kursleitung	Natalia Elsig dipl. Baletttänzerin zert. Pilateslehrerin Tel. 078 817 17 57
Kursinhalt	In diesem Kurs lernen Sie, den Rücken im Alltag richtig zu belasten (Heben, Tragen ...). Mit verschiedenen Hilfsmitteln werden Sie den Rücken kräftigen, mobilisieren und dehnen.
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Matte
Beginn	Donnerstag, 17. September 2026
Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2026
Dauer	10 x donnerstags
Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Kursgeld	CHF 120.00
Kurs A1	
Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
Kurs B1	
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
Kurs C1	
Zeit	19.00 – 20.00 Uhr

Starker Rücken im Alltag

Ein starker Rücken macht vieles im Alltag leichter – ob bei der Arbeit, zu Hause oder in der Freizeit. Doch oft wird er einseitig belastet oder zu wenig bewegt. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Körper bewusster einsetzen und Ihrem Rücken etwas Gutes tun können.

Kursleitung	Seline Fux, Physiotherapeutin Tel. 079 429 48 05	Beginn	Freitag, 11. September 2026
Kursinhalt	Sie üben einfache Bewegungen und Techniken, die sich gut in den Alltag einbauen lassen. Dabei stärken Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Beweglichkeit und lösen Verspannungen. Verschiedene Übungen und Hilfsmittel unterstützen Sie dabei, Ihren Rücken gesund und beweglich zu halten.	Anmeldung	schriftlich bis 04. September 2026
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Matte	Dauer	12 x freitags
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 144.00
		Kurs A1	
		Zeit	Freitag, 09.00 – 10.00 Uhr
		Kurs B1	
		Zeit	Freitag, 10.00 – 11.00 Uhr

Yogakurs

Unterrichtet wird eine Mischung zwischen klassischem Hatha Yoga und fliessendem Vinyasa Yoga.

Kursleitung	Stefanie Ammann, Yogalehrerin SYV, ausgebildet an der Yoga University in Villeret/BE. Mehrjährige, regelmässige Unterrichtserfahrung und Praxis im Eigenstudium und in Weiterbildungen. Tel. 079 367 71 98	Kurs A1	
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), Decke, rutschfeste Yogamatte	Beginn	Dienstag, 29. September 2026
Anmerkung	Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich. (für Kurs A1, Rücktritt siehe Seite 3)	Anmeldung	schriftlich bis 11. September 2026
Ort	UG Gemeindebibliothek	Dauer	Jahreskurs (24 Lektionen)
		Zeit	19.45 – 21.00 Uhr
		Kursgeld	CHF 192.00 pro Halbjahr. Die Kurskosten sind halbjährlich fällig.
		Kurs B	
		Beginn	Mittwoch, 28. Oktober 2026
		Anmeldung	schriftlich bis 09. Oktober 2026
		Dauer	6 x mittwochs
		Zeit	11.45 – 12.45 Uhr
		Kursgeld	CHF 84.00

Zumba

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

Kursleitung	Hannelore Manz, Zumba® Instruktorin Tel. 078 605 48 23	Dauer	Jahreskurs (30 Lektionen)
Anmerkung	Die Anmeldung ist für ein Jahr verbindlich. (Rücktritt siehe Seite 3)	Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 420.00
		Kurs A1	
Beginn	Montag, 07. September 2026	Zeit	Montag, 20.20 – 21.20 Uhr
	Dienstag, 08. September 2026	Kurs B1	
Anmeldung	schriftlich bis 28. August 2026	Zeit	Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
		Kurs C1	
		Zeit	Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr

Kreativität und Musik

Bildhauen im Kleinformat

Zu sich selbst kommen durch meditatives Arbeiten am Stein.

Kursleitung	Klara Ittig mit Kursassistenten
Kursinhalt	In diesem Kurs werden handgrosse Specksteine (Steatit) mit Raspeln und Schleifpapier bearbeitet. Nach und nach entsteht eine Skulptur. Dabei entsteht unsere Form, denn wir können nur das sichtbar werden lassen, was schon in uns vorhanden ist.
Teilnehmerzahl	max. 5 Personen mind. 5 Personen
Beginn	Donnerstag, 01. Oktober 2026
Anmeldung	schriftlich bis 18. September 2026
Dauer	5 x donnerstags

**ERWO+**
Bildung für Alle

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWOplus statt. Details und Infos erhaltet ihr von der Geschäftsstelle ERWO+.

Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs? Dann melde dich doch bitte bis spätestens 18. September 2026 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Lucie Kniel Fux, Tel. 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch. www.erwoplus.ch

Zeit	18.00 – 20.00 Uhr
Ort	Schulhaus Turmmatta, UG
Kursgeld	CHF 100.00 inkl. Material

Einführung ins Handlettering

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

Kursleitung	Margot Eggel, Primarlehrerin Tel. 078 756 39 05	Beginn	Mittwoch, 28. Oktober 2026
Kursinhalt	Verschiedene Schriftarten, Faux Calligraphy, Brushlettering, Schmuckelemente, Doodles und Blumenornamente	Anmeldung	schriftlich bis 09. Oktober 2026
Mitbringen	Bleistift, Gummi, Lineal, schwarzer Finliner, unliniertes Notizpapier. Falls vorhanden: Farb- und Filzstifte, Brushpens und Gel-Pens	Dauer	2 x mittwochs
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 6 Personen	Zeit	19.00 – 21.30 Uhr
		Ort	Schulhaus Turmmatta, Zi 21
		Kursgeld	CHF 85.00 inkl. Material

Klangmeditation Entspannung und Ruhe für Körper und Geist Kurs A

Lass dich verwöhnen, entspanne dich und lausche den Klängen, finde Ruhe mittels der Klangmeditation durch Klangschalen, Stimmgabeln, Gongs, Trommeln, Walliser Hackbrettklängen und spüre die Wirkung der Schwingungen der Musik auf deinen Körper und Geist. Lass Dich von Klängen im Sitzen oder im Liegen berieseln und spüre die Energie und Kraft der Musik. Neben körperlicher Entspannung werden Blockaden gelöst, Selbstheilungskräfte aktiviert und die Konzentration gefördert. Ein Genuss für Körper und Geist – ein Geschenk für Dich und dein Selbst ...

Kursleitung	Ephraim Salzmann Musiker und Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42 email@spillrüm.ch	Beginn	Mittwoch, 02. September 2026
		Anmeldung	schriftlich bis 21. August 2026
		Dauer	2 x mittwochs
		Zeit	19.00 – 20.30 Uhr
		Ort	Spielraum, Kiesweg 8, Naters
		Kursgeld	CHF 80.00 Einzelperson CHF 150.00 Paar

Musikerlebnis für Erwachsene Kurs A

Erlebe die Ur-Kraft der Trommeln – ein Trommelabend für alle. Gemeinsam spielen wir auf Trommeln und Instrumenten aus der ganzen Welt. In der Gruppe entdeckst du die Musik und den Puls in dir mittels der stärkenden Kraft der Trommeln. Spiel und Spass für alle. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Lass dich überraschen, wieviel Musik in dir steckt mittels leistungsfreier Musik.

Kursleitung	Ephraim Salzmänn Musiker und Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42 email@spillrüm.ch	Beginn	Dienstag, 01. September 2026
		Anmeldung	schriftlich bis 21. August 2026
		Dauer	4 x dienstags
		Zeit	19.00 – 20.30 Uhr
		Ort	Spillrüm, Kiesweg 8, Naters
		Kursgeld	CHF 160.00 Einzelperson CHF 300.00 Paar

Nähen

Verwirklichen Sie Ihre individuellen Nähprojekte. Ich stehe Ihnen dabei mit fachkundigen Tipps und Tricks zur Seite.

Kursleitung	Manuela Wyssen-Wyss, Damenschneiderin manuelawysen@gmx.ch	Dauer	10 x donnerstags
Kursinhalt	Freies Nähen wie z. B. Neuanfertigungen, Änderungen, Flickarbeiten ...	Zeit	19.00 – 21.30 Uhr
Mitbringen	Nähmaschine mit Zubehör (Materialliste folgt)	Kurs A1	
Anmerkung	Eine Overlock (Faden inklusive) steht zur Verfügung	Beginn	Donnerstag, 03. September 2026
Teilnehmerzahl	max. 5 Personen mind. 3 Personen	Anmeldung	schriftlich bis 21. August 2026
Ort	Gebäude Rotten, EG	Kurs A2	
Kursgeld	CHF 475.00	Beginn	Donnerstag, 03. Dezember 2026
		Anmeldung	schriftlich bis 20. November 2026

Nähen Upcycling Adventskalender

Im zweiten Upcycling Nähkurs nähen wir einen Adventskalender für herzliche Botschaften. Die Botschaften kannst du selbst gestalten oder du bedienst dich von den vorgedruckten Vorlagen. Eine einfachere Version eines Adventskalenders ist ebenfalls möglich: Du lernst, wie man einfache Säckchen näht, um darin 24 kleine Geschenke zu verstecken. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, schöne selbstgenähte Karten zu machen.

Kursleitung	Melanie Ammann mit Kursassistenten
Kursinhalt	In diesem Kurs lernst du, wie man einen Stoff korrekt zuschneidet, eine gerade Naht näht und diese verstellt, einen Saum und ein einfaches Säckchen näht und mit Stoffresten Adventskarten bastelt.
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 5 Personen

 **ERWO+**
Bildung für Alle

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWOplus statt. Details und Infos erhaltet ihr von der Geschäftsstelle ERWO+.

Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs? Dann melde dich doch bitte bis spätestens 23. Oktober 2026 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Lucie Kniel Fux, Tel. 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch. www.erwoplus.ch

Beginn	Dienstag, 3. November 2026
Anmeldung	schriftlich bis 23. Oktober 2026
Dauer	3 x dienstags
Zeit	17.30 – 19.30 Uhr
Ort	Schulhaus OS Bammatta, Zi 120
Kursgeld	CHF 60.00 inkl. Material

Genuss und Küche

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

Hinweis Wir legen sehr viel Wert darauf, regionale und qualitativ hochwertige Produkte zu verarbeiten. Die Kursteilnehmer verpflichten sich, gemeinsam mit den KursleiterInnen die Küche aufzuräumen und zu reinigen.

«ChochträFF» – Kochen bei Osteoporose

Entdecke die Kraft der Ernährung und lerne, wie du mit den richtigen Zutaten aktiv etwas für dein Wohlbefinden tun kannst. Zusammen kochen und geniessen wir dieses knochenstärkende 3-Gang-Menü.

Kursleitung	Flavia Salzgeber, Ernährungstrainerin SHS Tel. 078 749 80 12 flavia@flowfood.ch	Beginn	Mittwoch, 04. November 2026
Mitbringen	Kochschürze und Schreibzeug	Anmeldung	schriftlich bis 09. Oktober 2026
Kochprogramm	Käse-Champignons-Toast Lachs auf Rosmarinkartoffeln und Quarksauce Apfel-Mandel-Cupcakes auf Zimtcoulis	Dauer	1 x mittwochs
Teilnehmerzahl	max. 12 Personen mind. 5 Personen	Zeit	18.30 – 21.30 Uhr
		Ort	Schulhaus OS Bammatta, Zi 114
		Kursgeld	CHF 55.00 (3-Gang-Menü, Getränke und Unterlagen)

Wein Degustationskurs

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



Kursleitung	Heinrich Schnydrig Sommelier FA Tel. 079 505 11 71
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 4 Personen
Beginn	Mittwoch, 04. November 2026
Anmeldung	schriftlich bis 23. Oktober 2026
Dauer	4 x mittwochs
Zeit	19.30 – 21.00 Uhr
Ort	Schlossweg 13, Naters
Kursgeld	CHF 250.00

Sprachkurse

Planen Sie schon lange einen Sprachkurs zu besuchen? Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse aktiv halten oder auffrischen, um sich in einer anderen Kultur zu verständigen und diese besser kennen zu lernen? Der Einstieg in eine mittlere Stufe ist immer möglich. Zögern Sie nicht, sich direkt bei den Sprachlehrerinnen zu erkundigen, um den richtigen Kurs zu finden. Die Kursleiterinnen vermitteln die Lehrmittel.

Dauer	Die Kurse finden wöchentlich statt, aufgeteilt auf zwei Semester (insgesamt 27 Abende): 1. Semester 12 Lektionen und 2. Semester 15 Lektionen.
Teilnehmer	mindestens 6 Personen, bei weniger Teilnehmenden entsprechende Kursgelderhöhung oder Kürzung der Lektionen.
Anmeldung	schriftlich bis 28. August 2026. Die Anmeldung ist für ein ganzes Schuljahr verbindlich (2 Semester). Das Kursgeld wird halbjährlich fällig (Rückerstattung siehe Seite 3).

Deutsch für Fremdsprachige

Anfängerstufe 1

Kursleitung	Bernadette Kummer
Beginn	Dienstag, 08. September 2026
Zeit	18.00 – 19.30 Uhr
Ort	Schulhaus OS Bammatta, Zi 408
Kursgeld	CHF 300.00/Semester plus Lehrmittel

Italienisch

Fortgeschrittene A2.2

Kursleitung	Anna Catalano Battaglia
	Tel. 078 716 45 61
Beginn	Donnerstag, 10. September 2026
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
Ort	Schulhaus OS Bammatta, Zi 312
Kursgeld	CHF 200.00/Semester plus Lehrmittel



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

Eine Anmeldung ist verbindlich.



VORSCHAU KURSE 2027

	Beginn	Dauer	Kosten
Persönliche Bildung			
Gewaltfreie Kommunikation im Alltag	Di, 16.03.2027	2 x dienstags, 19.30 – 21.30 Uhr	150.00/250.00
Souveränes Auftreten	Mo, 15.03.2027	2 x montags, 18.30 – 20.00 Uhr	100.00
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden			
Aktiv gegen Osteoporose Kurs B	Do, 11.02.2027	12 x donnerstags, 10.00 – 11.00 Uhr	144.00
Autogenes Training Kurs B	Mo, 08.03.2027	6 x montags, 19.00 – 20.00 Uhr	150.00
BBP – Bauch-Beine-Po Kurse A2, B2, C2	Mo, 18.01./Di, 26.01.2027	15 x montags, 18.00/ dienstags, 17.00/18.00 Uhr	210.00
Feldenkrais Gruppenstunden Kurs B	Mi, 20.01.2027	15 x mittwochs, 10.15 – 11.15 Uhr	240.00
Pilates Kurs B	Di, 26.01.2027	15 x dienstags, 08.00 – 09.00 Uhr	210.00
Qigong Kurs A2 und B2	Mi, 20.01.2027	15 x mittwochs, 09.00/18.00 Uhr	240.00
Rücken-Fit Kurs A2, B2 und C2	Do, 11.02.2027	12 x donnerstags, 09.00/18.00/19.00 Uhr	144.00
Starker Rücken im Alltag Kurs A2 und B2	Fr, 29.01.2027	12 x freitags, 09.00/18.00 Uhr	144.00
Yogakurs Kurs A2	Di, 02.02.2027	12 x dienstags, 19.45 – 21.00 Uhr	192.00
Yoga für Alle 	Mi, 10.03.2027	6 x mittwochs, 17.30 – 18.30 Uhr	60.00
Zumba Kurs A2, B2 und C2	Mo, 18.01./Di 26.01.2027	15 x montags 20.20/ dienstags 19.00/20.00 Uhr	210.00
Kreativität und Musik			
Biographiearbeit 	Di, 09.03.2027	3 x dienstags, 18.00 – 20.00 Uhr	60.00
Klangmeditation Kurs B	Mi, 07.04.2027	2 x mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr	80.00/150.00
Musikerlebnis für Erwachsene Kurs B	Di, 06.04.2027	4 x dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr	160.00/300.00
Musikerlebnis für Alle 	Di, 11.05.2027	4 x dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr	40.00
Nähen Kurs C	Do, 18.03.2027	10 x donnerstags, 19.00 – 21.30 Uhr	475.00
Genuss und Küche			
Asiatische Küche	Mo, 22.03.2027	2 x montags, 18.00 – 21.00 Uhr	100.00
«ChochträFF» – Vegetarische Frühlingsküche	Mi, 10.03.2027	1 x mittwochs, 18.30 – 21.30 Uhr	55.00
«Choschtgänger» – Apéro	Fr, 09.04.2027	1 x freitags, 18.00 – 22.00 Uhr	85.00
«Choschtgänger» – Brunch neu entdecken	Sa, 10.04.2027	1 x samstags, 09.00 – 13.00 Uhr	85.00

Bitte beachten: Pro Talon nur eine Kursbezeichnung inkl. Kurs Buchstabe (falls es mehrere Kurse gibt) angeben. Den ausgefüllten Anmeldetalon an folgende Adresse einsenden: Erwachsenenbildung Naters, Simone Gattlen-Eggel, Kirchstrasse 3, 3904 Naters



Eine Anmeldung ist verbindlich.

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