

Freizeitkurse in Gamprin/Bendern

Kreativität entfalten, sich persönlich und beruflich weiterentwickeln, neue Erfahrungen sammeln und Freude am Lernen spüren - all das soll Ihnen das vielfältige Kurs- und Seminarangebot der Erwachsenenbildung Stein Egerta ermöglichen.

Erwachsenenbildung ist mehr als Wissensvermehrung. Sie hilft Frauen und Männern, ihre persönlichen, beruflichen, familiären, kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Aufgaben zu bewältigen. Sie regt Lernprozesse an, die Kopf, Hand und Herz ansprechen. Erwachsenenbildung ist ein Kulturauftrag.

16 der 700 Kurse, welche die Erwachsenenbildung diesen Herbst anbietet, finden in Gamprin statt, bzw. werden von unserer Kulturkommission organisiert.

Freizeitkurse fördern das lebenslange Lernen.

Tanzkurs für Anfänger

(Kurs 238)

Discofox, langsamer Walzer, Wienerwalzer, Cha-Cha-Cha und ein Modetanz

Leitung: Maria Sigg, Tanzkursleiterin mit langjähriger Erfahrung.

Beginn	Dienstag, 18. Oktober 2011, 20.00 Uhr
Dauer	6 Dienstagabende zu je 1 1/2 Std.
Ort	Vereinshaus, Gamprin
Kosten	CHF 120.--
Mitbringen	Geeignete Schuhe

Wäsche waschen und entflecken

(Kurs 239)

Richtig waschen -- professionell, umweltfreundlich und effizient

Waschen, wie es die Profis tun, schont die Wäsche, die Umwelt und den Geldbeutel.

Waschen und Entflecken heisst: den Einsatz des entsprechenden Waschmittels und die Auswirkung der Temperatur auf die Waschmittelkomponenten kennen sowie das Entflecken mit Hilfe gezielt eingesetzter Zusatzmittel ohne viel Aufwand.

Leitung: Ursula Oehri, gelernte Wäschereitechnikerin und war lange Zeit im Aussendienst einer grossen Waschmittelfirma als Beraterin tätig.

Beginn/Dauer	Montag, 17. Oktober 2011, 19.30 bis 21.30 Uhr
Ort	Vereinshaus, Gamprin
Kosten	CHF 25.--

Vorbereitung des Autos auf den Winter

(Kurs 240)

... und wie man sich selber helfen kann

Selbständige Behebung von kleinen Pannen und Ausführen von einfachen Servicearbeiten. Selbständige Vorbereitung des Autos auf den Winter.

Gelernt werden: Richtige Kontrolle von Ölstand, Brems- und Kühlflüssigkeit, Batteriewasser und Reifendruck, Radwechsel und Reifenkontrolle, Pflege der Polster sowie der Kunststoff-

und Gummiteile. Richtige Lackpflege (waschen, Ausbessern kleiner Lackschäden). Auswechseln von Sicherungen und Lampen. Besonders wichtig für den Winter: Richtiges Montieren und Demontieren von Schneeketten, sowie allgemeine Vorbereitung des Autos auf den Winter.

Leitung: Andreas Oehri, Automechaniker.

Beginn/Dauer Samstag, 1. Oktober 2011, 9.00 bis 12.00 Uhr
Ort Garage Oehri AG, Bendern
Kosten CHF 35.--
Mitbringen Betriebsanleitung des eigenen Autos und Schreibmaterial

Country Western Dance

(Kurs 241)

Einführung ins Line-Dancing für Erwachsene

Line Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Figuren, die synchron von der Gruppe vorgeführt werden. Die Varianten reichen von Tänzen mit nur wenigen Figuren bis hin zu Tänzen mit mehr als 60 Schrittfolgen.

Getanzt wird auf die ins Blut gehende Country- oder New Country Music. Jeder tanzt solo. Schrittfehler sind nicht schlimm, man reiht sich einfach wieder ein und tanzt weiter. Line Dance ist mehr als nur das Tanzen in einer Gruppe -- Line Dance ist auch eine wunderbare Art, um fit zu bleiben und daher für jede Altersgruppe geeignet.

Leitung: Elisabeth Elkuch-Heid; Line-Dance-Ausbildung in Amerika; leitet seit vielen Jahren Kurse.

Beginn Mittwoch, 7. September 2011, 10.00 Uhr
Dauer 4 Mittwochvormittage zu je 1 Std.
Ort Vereinshaus, Gamprin
Kosten CHF 50.--
Mitbringen Turnschuhe oder Tanzschuhe
Hinweise Möglichkeit, nach dem Kurs an Country-Anlässen mitzutanzten

Alles Apfel

(Kurs 242)

Äpfel in süssen und pikanten Ausführungen

Äpfel in diversen Speisen und vielen Varianten verwenden.

Suppe, Salate, Hauptspeise und Desserts mit ausgefallenen Rezepten.

Leitung: Desirée Ilg, gelernte Hotelfachassistentin.

Beginn/Dauer Donnerstag, 22. September 2011, 19.00 bis 22.00 Uhr
Ort Gemeindesaal, Gamprin, Saalküche
Kosten CHF 37.--
Materialkosten CHF 20.-- (Materialkosten werden von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen Leere Plastikbehälter, Schreibmaterial und Schürze

Altes Brot -- ein neuentdeckter Grundstoff

(Kurs 243)

Altbrot (getrocknetes Brot) wird recycelt in süssen und pikanten Varianten

Altbrot wurde schon früher zu schmackhaften, preisgünstigen Speisen verarbeitet.

Kursziel: Sparsamer Umgang mit Lebensmitteln. Wir schliessen uns der alten Tradition an und geniessen alles aus Altbrot.

Suppe, Salate, Hauptspeise und Desserts mit ausgefallenen Rezepten.

Leitung: Desirée Ilg; gelernte Hotelfachassistentin.

Beginn/Dauer Donnerstag, 6. Oktober 2011, 19.00 bis 22.00 Uhr

Ort Gemeindesaal, Gamprin, Saalküche

Kosten CHF 37.--

Materialkosten CHF 20.-- (Materialkosten werden von der Kursleitung eingezogen)

Mitbringen Leere Plastikbehälter, Schreibmaterial und Schürze

Naturseifenkurs

(Kurs 244)

Einführung in die Herstellung kaltgerührter Naturseifen

Entdecken Sie das Seifensieden als kreatives Hobby. Machen Sie einen Schritt weg von den synthetischen, industriell hergestellten Duschgels und lernen Sie die Vorzüge natürlicher Pflanzenölseife kennen.

Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, kaltgerührte Naturseifen nach Ihren eigenen Rezepturen herzustellen. Sie erhalten ausführliche Kursunterlagen, welche die einzelnen Herstellungsschritte, Rezeptberechnungen, Eigenschaften der Öle usw. genau beschreiben.

Sie erlernen das alte Handwerk des "Seifensiedens". Gemeinsam erstellen und berechnen wir ein Seifenrezept und lernen die wichtigsten Eigenschaften und Wirkungen der Seifen-Öle kennen. Wir lassen uns von der Vielfalt möglicher Seifenzutaten überraschen und mischen aus ätherischen Ölen unseren ganz persönlichen Duft, um schlussendlich unsere eigene Naturseife zu rühren.

Leitung: Astrid Nigg, Naturkosmetikerin und Coiffeuse.

Beginn Dienstag, 18. Oktober 2011, 19.00 Uhr

Dauer 2 Dienstagabende zu je 3 Std.

Ort Vereinshaus, Gamprin

Kosten CHF 72.--

Materialkosten CHF 40.-- (Materialkosten werden von der Kursleitung eingezogen)

Mitbringen Haushaltshandschuhe, Schutz-oder Skibrille, langärmeliges altes Hemd oder langärmelige Schürze, 1 lt. Massbecher, 1 grosses Frotteetuch, lange Hosen und geschlossene Schuhe

Mal-Workshop "Strukturen" auf Keilrahmen für Fortgeschrittene

(Kurs 270)

Die eigene Kreativität kennenlernen

Kursziel: Die eigene Kreativität kennenlernen und die Möglichkeiten des Selbstaudrucks durch kreatives Gestalten entfalten

Mit Acrylfarben und verschiedenen Strukturmitteln wie z. B. Sägemehl, Textilien und Wellpappe entstehen mit Kreativität Bilder von besonderem Reiz und ganz besonderer Note.

Dieser Workshop ist für Personen, die den Malworkshop "Strukturen auf Keilrahmen" mit May-Britt Nyberg-Chromy besucht haben und ihre Kenntnisse weiter vertiefen wollen.

Leitung: May-Britt Nyberg-Chromy ist Absolventin der Grafikhochschule Langeland und des College of Danish Design in Kolding, Dänemark.

Beginn/Dauer Samstag, 19. November 2011, 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr
Ort Vereinshaus, Gamprin, Werkraum
Kosten CHF 124.--
Mitbringen Mehrere Keilrahmen, Pinsel in verschiedenen Stärken und Grössen, alter Teller, Gläser oder Palette zum Farbenmischen, Wasserglas, Lappen, Schere, Fön, qualitativ gute dickflüssige Acrylfarben, Malkleidung
Hinweise Mittagessen bitte mitbringen. Zubehör und zusätzlich benötigte Farben können auch bei der Kursleiterin bezogen werden. Hinsichtlich Beschaffung der Materialien bitte die Kursleiterin anfragen.

Mal-Workshop "Strukturen" auf Keilrahmen

(Kurs 271)

Die eigene Kreativität kennenlernen

Kursziel: Die eigene Kreativität kennenlernen und die Möglichkeiten des Selbstaudrucks durch kreatives Gestalten entfalten.

Mit Acrylfarben und verschiedenen Strukturmitteln wie z. B. Sägemehl, Textilien und Wellpappe entstehen durch Ihre Kreativität Bilder von besonderem Reiz.

Leitung: May-Britt Nyberg-Chromy ist Absolventin der Grafikhochschule Langeland und des College of Danish Design in Kolding, Dänemark.

Beginn/Dauer Samstag, 12. November 2011, 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr
Ort Vereinshaus, Gamprin, Werkraum
Kosten CHF 120.--
Mitbringen Mehrere Keilrahmen, Pinsel in verschiedenen Stärken und Grössen, alter Teller, Gläser oder Palette zum Mischen von Farbe, Wasserglas, Lappen, Malkleidung, Fön, qualitativ gute dickflüssige Acrylfarben, Schere
Hinweise Mittagessen bitte mitbringen. Zubehör und zusätzlich benötigte Farben können auch bei der Kursleiterin bezogen werden. Hinsichtlich Beschaffung der Materialien bitte die Kursleiterin anfragen.

Ribel

(Kurs 275)

Die alte und immer moderne Liechtensteiner Spezialität

Der gute alte Ribbel kommt wieder in Mode. Es gibt ihn heute als Ribbelziegel, als Ribbelköpfchen an Himbeersauce und sogar in einem Bauernbrot kommt Ribbel vor.

Kursziel: "Rebla" lernen, so wie es schon die Grossmutter tat. Gelernt werden der Original Rheintaler Ribel. Grossmutter's Ofenkuchen, Ribelbrot und weitere moderne Arten.

Nach der Zubereitung wird der Ribel gemeinsam probiert. Als Beilage zum Ribel sind die Vorlieben sehr individuell. Zucker, saurer und anderer Käse, Preiselbeermus sowie verschiedene Kompotte oder nur Kaffee. Jeder kann mitbringen, was ihm beliebt.

Leitung

Anna Willener ist Hauspflegerin und diplomierte Haushaltsleiterin.

Beginn/Dauer Donnerstag, 18. Oktober 2011, 19.00 bis 22.00 Uhr

Ort Gemeindehaus, Gamprin, Saalküche

Kosten CHF 30.--

Materialkosten CHF 12.-- (Materialkosten werden von der Kursleitung eingezogen)

Thailändisch kochen

(Kurs 298)

Leicht, aromatisch und gesund

In der thailändischen Küche wird intensiv, aber mit frischen Kräutern gewürzt. Dies ergibt den berühmten exotischen Geschmack. Würzen gilt in Thailand als hohe Kunst.

Kursziel: Grundkenntnisse der thailändischen Küche vermitteln.

Vorspeise -- Thailändische Suppe mit Poulet

Hauptgang -- Grüner Curry, Pouletfleisch, gebratenes Rindfleisch, Chili und Knoblauch

Dessert -- Crepes mit thailändischer Mango- und Kokossauce

Leitung: Nityaporn Wasanamonthon ist Hotelfachfrau und Besitzerin des Red Mango Thai Restaurants in Triesen.

Beginn Montag, 17. Oktober 2011, 19.00 Uhr

Dauer 2 Montagabende zu je 3 Std.

Ort Red Mango Thai Restaurant, Triesen, Landstrasse 91

Kosten CHF 55.--

Materialkosten CHF 35.-- inkl. Getränke ohne Alkohol (Materialkosten werden von der Kursleitung eingezogen)

Mitbringen Schürze

Thailändisch kochen

(Kurs 299)

Leicht, aromatisch und gesund

In der thailändischen Küche wird intensiv, aber mit frischen Kräutern gewürzt. Dies ergibt den berühmten exotischen Geschmack. Würzen gilt in Thailand als hohe Kunst.

Kursziel: Grundkenntnisse der thailändischen Küche vermitteln.

Vorspeise -- Thailändische Suppe mit Poulet

Hauptgang -- Grüner Curry, Pouletfleisch, gebratenes Rindfleisch, Chili und Knoblauch

Dessert -- Crepes mit thailändischer Mango- und Kokossauce

Leitung: Nityaporn Wasanamonthon ist Hotelfachfrau und Besitzerin des Red Mango Thai Restaurants in Triesen.

Beginn Montag, 19. September 2011, 19.00 Uhr

Dauer	2 Montagabende zu je 3 Std.
Ort	Red Mango Thai Restaurant, Triesen, Landstrasse 91
Kosten	CHF 55.--
Materialkosten	CHF 35.-- inkl. Getränke ohne Alkohol (Materialkosten werden von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Schürze

Farbkonzepte für Mensch und Raum

(Kurs 300)

Vortrag über Farbenwirkung

Lassen Sie sich entführen auf eine kleine Reise in die faszinierende Welt der Farben, die Ihren Alltag nicht nur bunt werden lassen, sondern ihn auch vielschichtig bereichern.

Kursziel: Einführung in die farbige Wirkungsweise. Beschäftigung mit den zwei Kernfragen: Wie und wo wirkt Farbe auf uns persönlich (Farbpsychologie) und wie wirkt Farbe an uns persönlich (Farb- und Typberatung). Sensibilisierung auf Farbe für die Gestaltung des eigenen Lebensbereiches

Fast rund um die Uhr sind wir von Farben umgeben. Ein dunkelblaues Kleid sendet andere Signale aus wie ein helloranger Pullover. Gelbtöne im Wohnzimmer wecken andere Gefühle als gänzlich weiße Wände. Farben wirken immer! Wir können durch den gezielten und gekonnten Einsatz von Farbigkeit in unserer Kleidung, im Wohn- und auch Arbeitsbereich nonverbale Botschaften verschicken und Atmosphäre gestalten.

Leitung: Dr. Elke Hubmann-Kniely ist Biochemikerin, dipl. Farb- und Typberaterin und Farbanalytikerin.

Beginn/Dauer	Dienstag, 18. Oktober 2011, 19.30 bis 21.30 Uhr
Ort	Gemeindehaus, Bar, Gamprin
Kosten	CHF 20.--

Massage -- die heilsame Berührung

(Kurs 301)

Entspannung zu Hause

Man kommt abgehetzt und erschöpft nach Hause. Hier kann eine Massage Wunder bewirken. Die heilsame Wirkung fühlen, ist wie ein wohltuendes Baden in wundervollen Berührungen. Eine Massage wirkt entspannend und aktiviert neue Kräfte.

Ziel dieses Kurses ist es, mit einfachen, aber wirksamen Handgriffen eine entspannende Massage für den Hausgebrauch zu erlernen.

Nach dem kurzen Theorieteil werden im praktischen Teil die Handgriffe erlernt und direkt am Massagepartner geübt. Die weiteren zwei Kursabende beinhalten die Durchführung einer Massage mit den erlernten Griffen. Die Kursteilnehmenden erhalten entsprechende Kursunterlagen.

Dieser Kurs ist Frauen wie Männern gleichermassen zugänglich.

Leitung: Annette Ottiger ist dipl. Kinderkrankenschwester und dipl. Wellnesstrainerin.

Beginn	Donnerstag, 20. Oktober 2011, 19.00 Uhr
Dauer	3 Donnerstagabende zu je 3 Std.
Ort	Vereinshaus, Gamprin, Werkraum

Kosten CHF 129.--
Mitbringen Zwei grosse Badetücher, ein Handtuch
Hinweise Für diesen Kurs sind bequeme Kleider und ein Kurzarm-T-Shirt erforderlich.

Massage -- die heilsame Berührung

(Kurs 302)

Entspannung zu Hause

Man kommt abgehetzt und erschöpft nach Hause. Hier kann eine Massage Wunder bewirken. Die heilsame Wirkung fühlen, ist wie ein wohltuendes Baden in wundervollen Berührungen. Eine Massage wirkt entspannend und aktiviert neue Kräfte.

Ziel dieses Kurses ist es, mit einfachen, aber wirksamen Handgriffen eine entspannende Massage für den Hausgebrauch zu erlernen.

Nach dem kurzen Theorieteil werden im praktischen Teil die Handgriffe erlernt und direkt am Massagepartner geübt. Die weiteren zwei Kursabende beinhalten die Durchführung einer Massage mit den erlernten Griffen. Die Kursteilnehmenden erhalten entsprechende Kursunterlagen.

Dieser Kurs ist Frauen wie Männern gleichermaßen zugänglich.

Leitung: Annette Ottiger ist dipl. Kinderkrankenschwester und dipl. Wellnesstrainerin.

Beginn Montag, 17. Oktober 2011, 19.00 Uhr
Dauer 3 Montagabende zu je 3 Std.
Ort Vereinshaus, Gamprin, Werkraum
Kosten CHF 129.--
Mitbringen Zwei grosse Badetücher, ein Handtuch
Hinweise Für diesen Kurs sind bequeme Kleider und ein Kurzarm-T-Shirt erforderlich.

Bierbraukurs

(Kurs 303)

Gerne zeigen wir Ihnen, wie einfach es ist, sein eigenes Bier herzustellen.

Ziel ist, ohne Stress einen lockeren Tag mit viel Spass zu verbringen, neue Bekanntschaften zu machen und ohne grosse Fachsimpelei zu lernen, wie ein Sevibräu von A bis Z hergestellt wird. Am Ende des Tages soll es möglich sein, zu Hause das eigene Bier brauen zu können.

Inhalt

- Rohstoffe kennenlernen
- Kesselmaischen von Hand 60 Liter
- Brauen mit Werk Einkochtopf von Hand 20 Liter
- Brauen mit dem Braumeister 40 Liter
- Alkoholgehalt, Berechnungen
- Gärung, Abfüllen, Flaschengärung und Lagerung
- Tipps und Tricks

Leitung: Andrea De Gregorio ist kaufm. Angestellte, Dominik De Gregorio ist Labortechniker. Sie brauen wöchentlich und sind spezialisiert auf Flaschengärung.

Beginn/Dauer Samstag, 22. Oktober 2011, 8.00 bis 16.00 Uhr
Ort Restaurant Ochsen, Sevelen, Stampfstrasse 2, ehem. Metzgerei

Kosten	CHF 120.-- (inbegriffen sind Znüni, alkoholfreie Getränke, Sevibräu Verkostung, Mittagessen in der Brauerei, Kursunterlagen sowie Beratung, falls erwünscht.)
Mitbringen	Warme Bekleidung und gutes Schuhwerk