

# Allgemeine Bedingungen

**ANMELDUNGEN:** Schriftlich an F. Vils mit dem Anmeldealon im Kursprogramm oder auf der Homepage: [www.fvigis.ch](http://www.fvigis.ch) oder per E-Mail: [kurswesen@fvigis.ch](mailto:kurswesen@fvigis.ch)

- Die Anmeldungen sind verbindlich!
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
- Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Bestätigung mit dem Einzahlungsschein fürs Kursgeld und eine Teilnehmerliste zugeschickt.
- Die Einzahlung gilt als definitive Teilnahmebestätigung.

**ANNULIERUNG:** Bei Abmeldung nach Ablauf der Anmeldefrist muss das Kursgeld in jedem Fall bezahlt werden.  
Bitte sofort telefonisch bei F. Vils (081 / 544 52 23) abmelden, da evtl. eine Warteliste für den Kurs besteht.  
Wir verweisen auf die letzte Seite dieses Kursprogrammes.

**MATERIALKOSTEN:** Auf die Materialkosten wird bei jedem Kurs hingewiesen. Nicht inbegriffen Materialkosten werden von den Kursleiter/innen am Kurs eingezogen.

**VERSICHERUNG:** Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

**AUSKUNFT:** Kurswesen: R. Bucci, Tel. 081 / 322 31 62  
Kursadministration: F. Vils, Tel. 081 / 544 52 23

## Anmeldealon

**Name:** \_\_\_\_\_ **Vorname:** \_\_\_\_\_

**Strasse:** \_\_\_\_\_ **Plz / Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_ **E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Jahrgang\*:** \_\_\_\_\_ (\* nur für Kinderkurse)

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs / folgende Kurse an:

**Kurs-Nr.:** \_\_\_\_\_ **Kurstitel:** \_\_\_\_\_

**Kurs-Nr.:** \_\_\_\_\_ **Kurstitel:** \_\_\_\_\_

Ich stimme den allgemeinen Bedingungen (siehe oben) zu. ☒

**Datum:** \_\_\_\_\_ **Unterschrift:** \_\_\_\_\_

  
**Kursprogramm**  
Igis/Landquart 2011/12

lacha  
luaga  
zäma si  
sich freua  
gnüssa  
lerna  
macha  
loosa  
sii

# luaga lesa merka sich freua

Mit neuem Outfit und frischem Elan, starten wir ins kommende Kursjahr. Das druckfrische **Logo** wurde von **Frau Cattia Geerling-Plozza** kreiert. Wir danken ihr herzlich für diese kreative und wundervolle Arbeit.

Wir, (Frau F. Vils und R. Bucceri) sind immer wieder bestrebt, Ihnen liebe Kursteilnehmer/innen, neue, interessante und zeitgemässe Kurse anzubieten. Aus diesem Grund nehmen wir von Herzen gerne jeden Hinweis und jede Anregung freudig entgegen und warten gespannt von Ihnen zu hören.

An dieser Stelle bedanken wir uns aufrichtig bei allen engagierten Kursleiter/innen, die die Kursangebote professionell für uns bereitstellen. Dies hat zur Folge, dass das Angebot rege benutzt wird und die Kursteilnehmer/innen rundum zufrieden sind.

*Speziell möchte wir sie auf die neue Rubrik „MuKi/VaKi“ hinweisen.....*

Vom **20. August 2011 - 09. September 2011** können Sie die Ausstellung zu den handwerklichen Kursthemen bewundern

in **Igis:** Im Schaufenster Elektrofachgeschäft **Wildhaber**, Untergasse 5

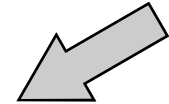
in **Landquart:** Im Geschäft „**bücherlandquart**“, Bahnhofstrasse 34

Frau Wildhaber und Frau Giger danken wir auf diese Weise herzlich für den Platz, denn sie uns wieder zur Verfügung stellen. Der Gemeinde danken wir für die freigebige Unterstützung mit den Räumlichkeiten, durch die wir unser Kursgeld tief halten können.

Das Kursprogramm wird getragen von den drei Vereinen **Landfrauen-Verein Igis-Landquart**, **Katholischer Frauenbund Landquart** sowie vom **Frauenverein Igis**. Die Organisation obliegt dem Frauenverein Igis.

Wir freuen uns auf das startende Kursjahr und wünschen allen viel Vergnügen in den Kursen.

## Achtung!



Die ersten Kurse beginnen bereits im September!

Sofort anmelden, die Kurse sind oft sehr schnell ausgebucht.

Melden sich für einen Kurs zu wenige Kursteilnehmer/innen an, behalten wir uns das Recht vor, den Kurs abzusagen.

Bis zum Anmeldeschluss (vier Wochen vor Kursbeginn) entstehen bei einer allfälligen Abmeldung Unkosten von Fr. 10.00.

Sobald Sie die definitive Teilnehmerliste/Kursbestätigung erhalten, ist die Teilnahme verbindlich und somit muss das Kursgeld vollumfänglich bezahlt werden.

Das Kursprogramm, illustriert mit Fotos, ist auf der Homepage [www.fvigis.ch](http://www.fvigis.ch) des Frauenvereins Igis zu finden.



Frauenverein Igis

Katholischer Frauenbund  
Igis-Landquart/Herrschaft



Landfrauen-Verein  
Igis-Landquart

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**Frauenverein Igis**  
F. Vils  
Hirschengasse 10  
7206 Igis

## 22 Wen Do Grundkurs (Selbstverteidigung für Mädchen von 7 - 10 Jahren)

<b>Kursinhalt:</b>	Zusammen suchen wir Lösungen und Antworten auf: Was kann ich gut? Was sind meine Stärken? Wo sind meine Grenzen? Wie mache ich sie klar? Was, wenn sich nicht eingehalten werden? Du lernst Tricks und Übungen dazu.		
<b>Kursleiterinnen:</b>	Orusha A. Rinn, Wen-Do Trainerin und Sozialpädagogin, Basel Kristin Stalder, Selbstvert. Lehrerin und Shiatsupädagogin, Basel		
<b>Datum:</b>	FR. - SO. 03. - 05. Feb. 2012	<b>Anmeldefrist:</b>	29. Dez. 2011
<b>Zeit:</b>	FR. 17.30 - 19.30 Uhr / SA. 14.00 - 18.00 Uhr / SO 11.00 - 14.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Igis		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 80.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	inbegriffen

Interessantes noch zum Schluss

### Babysitter Kurs ab 13 Jahre

SA. 03. und 10. September 2011

Auskunft + Anmeldung: Claudia Roffler, Tel. 081 / 330 81 77 oder clr@roing.ch  
Simona Bondolfi, Tel. 081 / 322 86 84 oder simo.bond@bluewin.ch

### Babysitter Vermittlung:

Suchen sie einen Babysitter, nicht nur für 1mal sondern längerfristig? Dann helfen wir ihnen gerne.

IGIS + LANDQUART Claudia Roffler, Tel. 081 / 330 81 77 oder clr@roing.ch  
MASTRILS + MALANS Simona Bondolfi, Tel. 081 / 322 86 84 oder simo.bond@bluewin.ch

### Weihnachtsfenster:

#### IGIS

Die schöne Tradition des Adventsfenster gestalten, wollen wir dieses Jahr auf das ganze Dorf ausweiten. Die Initiantinnen starten über den Frauenverein Igis einen neuen Aufruf und freuen sich über die 24 Weihnachtsfenster-Angebote. Der Gestaltung der Fenster sind keine Grenzen gesetzt und das Apéro ist auf freiwilliger Basis. Vom 11. Oktober bis 18. November 2011 wird eine Anmeldeungsliste im Laden von Elektro Wildhaber aufliegen, wo frau sich eintragen kann. Die Termine werden zu gegebener Zeit im Amtsblatt publiziert. Die Interessensgruppe freut sich auf Ihre Unterstützung und bedankt sich herzlich.

Bei Unklarheiten:

Conny Cabiallavetta, Igis - Tel. 081 / 322 16 16

#### LANDQUART

Die Tradition der Adventsfenster in Landquart findet auch dieses Jahr statt. Wir freuen uns auf farbenfrohe Fenster und schöne Begegnungen.

Weitere Auskünfte und Anmeldungen:

Livia Casutt-Liesch, Landquart - Tel. 081 / 284 81 16 oder livia.casutt@ilnet.ch

Ursi Tettamanti, Landquart - Tel. 081 / 322 85 19 oder Ursi.tettamanti@ilnet.ch

## Ernährung / Haushalt

### 1 Tortendekorationen

<b>Kursinhalt:</b>	Gemeinsame Herstellung von Tortendekorationen und Marzipanfiguren. Diese Dekorationen sind anschliessend für die verschiedensten Anlässe verwendbar, z.B. Geburtstag, Muttertag, Weihnachten etc.		
<b>Kursleiter:</b>	Andreas Cavegn, Konditor-Confiseur, Pragg-Jenaz		
<b>Datum:</b>	DO. 27. Oktober 2011	<b>Anmeldefrist:</b>	27. Sept. 2011
<b>Zeit:</b>	19.00 - 22.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Landquart		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 45.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	nicht inbegriffen

### 2 Männerkochkurs - „around the world“

<b>Kursinhalt:</b>	Diese Reise um die Welt ist ein ganz spezieller Abend NUR für Männer. Voraussetzung sind Zeit & Spass. Lassen sie sich überraschen und treten sie die Reise an!		
<b>Kursleiter:</b>	Robert Hubmann, Leiter und Küchenchef Golf Restaurant, Bad Ragaz		
<b>Datum:</b>	FR. 04. Nov. 2011	<b>Anmeldefrist:</b>	04. Okt. 2011
<b>Zeit:</b>	17.00 - ca. 23.30 Uhr		
<b>Ort:</b>	Golf Restaurant, Bad Ragaz		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 80.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	nicht inbegriffen

### 3 Delikates aus See und Meer

<b>Kursinhalt:</b>	Wir tauchen ab (Meer/See) und lassen uns wieder verwöhnen von unserem beliebten <b>17 Punkte Gault Millau-Koch und Schweizer Koch des Jahres 2011</b> („Der grosse Restaurant & Hotel Guide“ des Bertelsmann Verlags).		
<b>Kursleiter:</b>	Roland Schmid, Gault Millau-Koch, Bad Ragaz		
<b>Datum:</b>	MO. 07. Nov. 2011	<b>Anmeldefrist:</b>	07. Okt. 2011
<b>Zeit:</b>	18.00 – 23.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Gourmetrestaurant Aebtestube, Resortragaz, Bad Ragaz		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 85.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	nicht inbegriffen

#### 4 Brot backen

<b>Kursinhalt:</b>	Sie erlernen die Herstellung von Hefeteig und bekommen Tipps und Tricks rund ums spezielle Brot. Sie formen und backen selber verschiedene Brote.		
<b>Kursleiterin:</b>	Doris Monsch-Bernhard, Hauswirtschaftslehrerin, Untervaz		
<b>Datum:</b>	MI. 16. Nov. 2011	<b>Anmeldefrist:</b>	14. Okt. 2011
<b>Zeit:</b>	18.30 - 22.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Schulküche Oberstufe, Landquart		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 50.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	nicht inbegriffen

---

#### 5 Bewusste Ernährung in den Wechseljahren

<b>Kursinhalt:</b>	Die Wechseljahre sind der Aufbruch in eine neue, spannende Lebensphase. Wie kann ich mit ausgewogener Ernährung die Veränderung des Körpers und der Psyche unterstützen? Welche Nährstoffe sind nun besonders wichtig? Osteoporose, Gewichtsveränderungen oder Heilpflanzen in den Wechseljahren usw. sind ebenfalls Themen dieses Kurses. KEIN KOCHKURS!		
<b>Kursleiterin:</b>	Renate Schmid, Ernährungsberaterin SHS, Bad Ragaz		
<b>Datum:</b>	DI. 17. Jan. 2012	<b>Anmeldefrist:</b>	16. Dez. 2011
<b>Zeit:</b>	19.00 - 21.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Landquart		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 40.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	inbegriffen

---

#### 6 Entspannt vom Babybrei zum Familientisch

<b>Kursinhalt:</b>	Was ist eine ausgewogene Kleinkinderernährung? Wie schaffen wir es, unser Kind vollwertig und mit Frischprodukten zu ernähren? Was mache ich mit Kindern, die kein Gemüse essen wollen? Spezielle Kindernahrungsmittel werden kritisch betrachtet und es werden einfache Rezepte abgegeben. KEIN KOCHKURS!		
<b>Kursleiterin:</b>	Renate Schmid, Ernährungsberaterin SHS, Bad Ragaz		
<b>Datum:</b>	DI. 13. März 2012	<b>Anmeldefrist:</b>	13. Feb. 2012
<b>Zeit:</b>	19.00 - 21.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Landquart		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 40.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	inbegriffen

---

#### 19 English for Kids - Anfänger (ab 2. Klasse) / Fortgeschrittene

<b>Kursinhalt:</b>	Ganzheitlicher und spielerischer Zugang zur englischen Sprache, Kommunikation steht im Vordergrund.		
<b>Diverses:</b>	A1: Fortsetzungskurs - mindestens 1 Jahr Englisch A2: Fortsetzungskurs - 2 und mehrere Jahre Englisch A3: Anfängerkurs - ab 2. Klasse - keine Vorkenntnisse nötig		
<b>Kursleiterin:</b>	Chantal Villiger, Primar- und Englischlehrerin, Igis		
<b>Datum:</b>	A1 + A2: 15 x MO. ab 05. Sept. 2011 A3: 15 x DI. ab 06. Sept. 2011		
<b>Zeit:</b>	A1: 17.00 - 17.50 Uhr / A2: 17.55 - 18.45 Uhr / A3: 16.20 - 17.10 Uhr		
<b>Anmeldefrist:</b>	sofort		
<b>Ort:</b>	Primarschule Igis, Zimmer Nr. 2 von Frau Ch. Villiger		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 230.00 / Kurs</b>	<b>Materialkosten:</b>	nicht inbegriffen

---

#### 20 Wie präsentiere ich mich für eine Lehrstelle? (2. + 3. Oberstufe)

<b>Kursinhalt:</b>	Worauf kommt es bei einem Vorstellungsgespräch an? Wie sich sicher und gut bei einem Gespräch präsentieren? Training des Gesprächs, damit jedes gut für die Stellensuche gerüstet ist.		
<b>Kursleiterin:</b>	Brigitta Baltisberger Zala, Erwachsenenbilderin, Chur		
<b>Datum:</b>	MI. 09. Nov. 2011 MI. 11. April 2012	<b>Anmeldefrist:</b>	07. Okt. 2011 12. März 2012
<b>Zeit:</b>	16.30 - 19.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Landquart		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 25.00 / Kurs</b>	<b>Materialkosten:</b>	inbegriffen

---

#### 21 Selbstverteidigung für Knaben - Gewalt.....ohne mich! (ab Jg. 2004)

<b>Kursinhalt:</b>	Die Knaben (1. - 6. Klasse) lernen sich verbal zu behaupten und ihren Körper besser zu spüren und zu schätzen. Für Gewalt.....ohne mich erlernen sie einfache Techniken zur Verteidigung.		
<b>Kursleiter:</b>	Roger Frei, Dipl. Kampfkunstinstruktor, Bonaduz		
<b>Datum:</b>	SA./SO. 18./19. Feb. 2012	<b>Anmeldefrist:</b>	18. Jan. 2012
<b>Zeit:</b>	SA. 10.00 - 16.00 Uhr / SO. 09.00 - 12.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Igis evtl. Dojo, Chur		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 75.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	inbegriffen

## 16 MuKi/VaKi-Werkstatt für 4 - 7 jährige

<b>Kursinhalt:</b>	Mutter/Vater und Kind lassen gemeinsam Fensterschmuck entstehen, der uns in der Adventszeit (oder Länger) immer wieder erfreut. Es ist auch geplant brauchbare Geschenke für z.B. Götti, Gotte, Nani und Neni zu basteln. Geniessen sie zwei Nachmittage mit ihren Kindern.		
<b>Kursleiterinnen:</b>	Doris Hügli, Handarbeitslehrerin, Igis Dorly Walser, Igis		
<b>Datum:</b>	MI. 23. + 30. Nov. 2011	<b>Anmeldefrist:</b>	24. Okt. 2011
<b>Zeit:</b>	14.00 - 16.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Igis		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 25.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	inbegriffen

## 17 T-Shirt gestalten ab 3 Jahre

<b>Kursinhalt:</b>	Nimm Deine Lieblings-T-Shirts mit und gestalte mit diversen Farben, Motiven und Glitzer Deine T-Shirts nach Lust und Laune. Mit oder ohne Mamis/Papis.		
<b>Kursleiterin:</b>	Astrid Scalisi, Bastelberaterin, Chur		
<b>Datum:</b>	MI. 28. März 2012	<b>Anmeldefrist:</b>	05. März 2012
<b>Zeit:</b>	14.00 - 16.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Igis		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 22.00 MuKi/VaKi</b> <b>Kursgeld: Fr. 11.00 Ki</b>	<b>Materialkosten:</b>	inbegriffen

## Kinderkurse

## 18 Komm spiel, lach und tanz mit mir! „Rhythmik und Kindertanztheater“ von 4 - 6 Jahren

<b>Kursinhalt:</b>	Lustvoll und freudig die Welt der Musik durch Tanz, Theater und freies Musizieren entdecken. Spontan mit Körper und Seele auf musikalische Aktionen reagieren und die Gemeinschaft gleichaltriger Kinder erleben und geniessen. Dort wo das Kind tanzt und spielt, ist es ganz sich selbst und schöpft aus seinem Innersten.		
<b>Kursleiterin:</b>	Esther Alber, Eidg. dipl. Rhythmiklehrerin, Tanzpädagogin, Malans		
<b>Datum:</b>	10 x Donnerstags Beginn: 12. Januar 2012	<b>Anmeldefrist:</b>	10. Dez. 2011
<b>Zeit:</b>	16.30 - 17.30 Uhr		
<b>Ort:</b>	Landquart		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 163.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	inbegriffen

## 7 Frühlingserwachen

<b>Kursinhalt:</b>	Frühlingserwachen auf dem Teller mit bunten Farben aus Feld, Wald, Wiese, Stall oder See. Es erwartet sie ein duftendes, knackiges, vor Frühlingsimpressionen prickelndes Menu.		
<b>Kursleiter:</b>	Roland Schmid, Gault Millau-Koch, Bad Ragaz		
<b>Datum:</b>	MO. 26. März 2012	<b>Anmeldefrist:</b>	24. Feb. 2012
<b>Zeit:</b>	18.00 - 23.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Gourmetrestaurant Aebtestube, Resortragaz, Bad Ragaz		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 85.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	nicht inbegriffen

## Gesundheit / Sport

## 8 Schau in dein Antlitz und erkenne dich selbst

<b>Kursinhalt:</b>	Physiognomik soll kein Fremdwort sein. Wo kann sie eingesetzt werden und welche Lebenshilfe bietet sie. Praktische Beispiele. Dieser Kurs ist Voraussetzung für den Hauptkurs im März 2012.		
<b>Kursleiterin:</b>	Annalise Rupp, dipl. Psycho-Physiognomin PGS, Chur		
<b>Datum:</b>	MI. 21. Sept. 2011	<b>Anmeldefrist:</b>	sofort
<b>Zeit:</b>	20.00 - 22.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Landquart		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 25.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	inbegriffen

## 9 Qi Gong Basiskurs

<b>Kursinhalt:</b>	Einführung in die Praxis und Theorie des Qi Gong: Einfachste Übungen zum Entspannen, zur Ruhe kommen, zum Balancieren des Qi, zur Wahrnehmung, Haltung & zum Integrieren in den Alltag. Stärkend für Wirbelsäule und Gelenke, Blutkreislauf und Nervensystem & innere Organe. Für Menschen jeden Alters geeignet.		
<b>Kursleiter:</b>	Bernhard Mach, Qi Gong Lehrer / Physiotherapeut, Bad Ragaz		
<b>Datum:</b>	10 x Montags Beginn: 09. Jan. 2012	<b>Anmeldefrist:</b>	10. Dez. 2011
<b>Zeit:</b>	19.00 - 20.30 Uhr		
<b>Ort:</b>	Landquart		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 120.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	inbegriffen

## 10 Naturheilkundliche Helfer in der Hausapotheke

<b>Kursinhalt:</b>	Viele kleine und grosse Helfer aus der Natur ermöglichen uns, gesund durch den Winter zu kommen.		
<b>Kursleiterin:</b>	Ursina Gradolf, dipl. Naturheilpraktikerin, Zizers		
<b>Datum:</b>	Di. 25. Okt. 2011	<b>Anmeldefrist:</b>	23. Sept. 2011
<b>Zeit:</b>	19.00 - 22.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Praxis Ursina Gradolf, Zizers		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 30.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	inbegriffen

## 11 Beckenboden-Training Basiskurs I

<b>Kursinhalt:</b>	„Prävention ist besser als Heilen“ Den Beckenboden für die Herausforderungen im Alltag (Arbeit, Sport, Schwangerschaft, Geburt etc.) trainieren, damit man auch im Alter, die Kontrolle über alle Funktionen im Bereich des Beckenbodens hat. Abgabe von Eigenskript mit praktischer Übungsanleitung. Herzlich Willkommen sind auch junge Frauen.		
<b>Kursleiterin:</b>	Jacqueline Cantieni, dipl. Beckenboden-Kursleiterin, Malans		
<b>Datum:</b>	7 x Donnerstags Beginn: 02. Februar 2012	<b>Anmeldefrist:</b>	03. Jan. 2012
<b>Zeit:</b>	19.00 - 20.30 Uhr		
<b>Ort:</b>	Landquart		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 170.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	nicht inbegriffen

## 12 Demenz - die grosse Herausforderung unserer Zeit?

<b>Kursinhalt:</b>	Was ist eine Demenz – häufigste Demenzformen - Abklärung - Behandlung - wie weiter nach einer Demenzdiagnose. Die drei Stadien einer Alzheimerdemenz und was bedeutet sie für Betroffene und die Angehörigen? Anschliessend Zeit für Fragen und Diskussionen.		
<b>Kursleiterin:</b>	Margrit Dobler, Sozialarbeiterin, Chur Alzheimervereinigung Graubünden		
<b>Datum:</b>	Di. 06. März 2012		
<b>Zeit:</b>	19.00 - ca. 21.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Zivilstandsamt, Landquart		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 10.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	inbegriffen

## Handarbeit / Werken

## 13 Metallfiguren kreieren

<b>Kursinhalt:</b>	Unter Anleitung erstellen sie eine Vorlage für das gewünschte Tier/Figur. Anschliessend wird die Vorlage auf eine Metallplatte übertragen und aus- geschnitten. Das Objekt sollte nicht grösser als 1 x 1 m sein. Bei 3D-Körper schweisst der Kursleiter für sie die einzelnen geraden Flächen zusammen.		
<b>Kursleiter:</b>	Richard Bickel, Fachlehrer für Landtechnik, Landquart		
<b>Datum:</b>	März oder April 2012 (genaue Daten sind erst Ende Oktober 2011 bekannt)		
<b>Zeit:</b>	09.00 - 12.00 / 13.15 - 16.00 Uhr	<b>Anmeldefrist:</b>	01. Feb. 2012
<b>Ort:</b>	Plantahof, Landquart		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 105.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	nicht inbegriffen ca. Fr. 80.00

## 14 Patchwork für Anfänger

<b>Kursinhalt:</b>	Kurze Einführung in die Patchwork-Arbeit. Nähen Sie eine Babydecke, Kinderbilderbuch oder ein Kissen selbst.		
<b>Kursleiterinnen:</b>	Andrea Dolf, Mitglied Calanda Quilters, Igis Edith Wirth, Mitglied Calanda Quilters, Landquart		
<b>Datum:</b>	6 x Donnerstags Beginn: 12. Jan. 2012	<b>Anmeldefrist:</b>	10. Dez. 2011
<b>Zeit:</b>	19.00 - 22.00 Uhr		
<b>Ort:</b>	Oberstufenschulhaus Landquart		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 145.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	nicht inbegriffen

## Mutter / Kinder - Vater / Kinder

## 15 Baby Shiatsu - das besondere Erlebnis für Baby und Eltern

<b>Kursinhalt:</b>	Shiatsu unterstützt die Entwicklung des Kindes, d.h. Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung. Hilfreich bei Schlafstörungen, Blähungen, Zahnen etc. Es kann selbst erlernt und zuhause umgesetzt werden.		
<b>Kursleiterin:</b>	Heike Einhorn, dipl. Shiatsu-Therapeutin, Lenzerheide		
<b>Datum:</b>	Di. 25.10. / 01.11. / 08.11. / 15.11.2011		
<b>Zeit:</b>	15.00 - 16.15 Uhr	<b>Anmeldefrist:</b>	27. Sept. 2011
<b>Ort:</b>	Landquart		
<b>Kosten:</b>	<b>Kursgeld: Fr. 185.00</b>	<b>Materialkosten:</b>	inbegriffen