

KB H2021 Schaan; Stand 26. März 2021

Gestalten und Handwerk

Foto und Video

Kurs 2A02

Basic-Fotokurs für Spiegelreflex- und Systemkameras

Fotografieren statt knipsen

Kursziel

Dieser Kurs stattet Sie mit den entscheidenden Kenntnissen aus, dass Sie mehr Freude an der Fotografie haben.

Inhalt

Die Teilnehmenden erhalten ein geballtes Fotowissen für bessere Fotos und werden es anhand von praktischen Hausaufgaben richtig anwenden. Zusammenspiel von Belichtung, Bildgestaltung, Blende. Objektive richtig einsetzen, Zubehör, das Sinn macht.

Leitung

Hans-Jörg Kaufmann ist ausgebildeter, selbständiger Fotofachmann.

Beginn	Mittwoch, 1. September 2021, 19.00 bis 21.00 Uhr
Dauer	4 Mittwochabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Hans-Jörg Kaufmann (2320779)
Kosten	CHF 170.- CHF 50.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Eigener Fotoapparat mit Wechselobjektiv
Mitbringen	Fotoausrüstung, Bedienungsanleitung, Schreibmaterial
Hinweise	Der Akku der Kamera muss vollgeladen sein!
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2A03

Basic-Fotokurs für Spiegelreflex- und Systemkameras

Fotografieren statt knipsen

Kursbeschreibung siehe Kurs 2A02

Beginn	Mittwoch, 20. Oktober 2021, 19.00 bis 21.00 Uhr
Dauer	4 Mittwochabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Hans-Jörg Kaufmann (2320779)
Kosten	CHF 170.- CHF 50.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Eigener Fotoapparat mit Wechselobjektiv
Mitbringen	Fotoausrüstung, Bedienungsanleitung, Schreibmaterial
Hinweise	Der Akku der Kamera muss vollgeladen sein!
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2A04

Fotokurs: Sonne, Mond & Milchstrasse

Grundlagen, Planung, Fotografieren

Kursziel

Die Teilnehmenden lernen, die Aufnahme des Vollmondes hinter einem Gipfelkreuz, der Milchstrasse über einer Gebirgsformation oder des Sonnenauf- und -untergang am Reiseziel mit dem Informations- und Planungstool «PhotoPills» effizient zu planen und kennen die spezifischen Herausforderungen für jeden Anwendungsfall.

Inhalt

Die Teilnehmenden werden an die Ideen und Ziele, spezifischen Grundlagen, der Planung, Ausrüstung und Ausführung sowie die Bildbearbeitung der Sonne-, Mond- und Milchstrassenfotografie herangeführt.

- Allgemeine Grundlagen
- Schulung zum Informations- und Planungswerkzeug «PhotoPills»
- Der (Voll-)Mond
- Die Milchstrasse und das galaktische Zentrum
- Die Sonnenauf- und -untergänge

Leitung

Nikolaus Frick, Hobbyfotograf mit einem reichen Erfahrungsschatz für Vogelfotografie sowie Sonne-, Mond- und Sternfotografie.

Beginn/Dauer	Samstag, 25. September 2021, 8.30 bis 12.30 Uhr, sowie Freitag, 1., 22. und 29. Okt., jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Nikolaus Frick (0041 79 7746246)
Kosten	CHF 170.-
Voraussetzung	Gute fotografische Kenntnisse
Mitbringen	Schreibmaterial
Hinweise	Es wird am ersten Kursabend besprochen, wann und in welchem Umfang die Fotoausrüstung zum Einsatz kommt.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Handwerk

Kurs 2B04

Einführungskurs Schmiedehandwerk

Eisen und Feuer: Metall wird formbar

Kursziel

Die Teilnehmenden lernen das traditionelle Schmiedehandwerk und dessen gestalterische Möglichkeiten kennen.

Inhalt

- Einführung in die wichtigsten Schmiedetechniken wie Strecken, Stauchen, Lochen, Biegen und Schroten
- Anfertigen einiger Werkzeuge
- Übungswerkstücke anfertigen
- Nagel schmieden
- Anfertigen eines Werkstückes freier Wahl

Leitung

Melchior Huber ist gelernter Schlosser und Schmied. Er betreibt eine eigene Schmiede und betreut seit Januar 2017 die Metallwerkstatt des GZ Resch.

Beginn/Dauer	Freitag, 27. August und 3. September 2021, jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr sowie Samstag, 28. Aug. und 4. Sept., jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr
--------------	---

Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Melchior Huber (0041 78 6913345)
Kosten	CHF 340.- CHF 150.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Gut sitzende, hitzebeständige Arbeitshandschuhe (Leder), festes Schuhwerk, Arbeitskleidung, evtl. eigene Schutzbrille und Gehörschutz; ggf. Mittagsimbiss
Hinweise	Der Kurs wird in einer Kleingruppe von höchstens sechs Personen durchgeführt. Anmeldeschluss: 19. August 2021.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2B05

Grundkurs Holzschnitzen

Tier- und Blumenmotive aus Holz

Kursziel

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen des Schnitzens. Am Ende dieses Kurses sind Sie in der Lage, Schnitzwerkzeuge richtig anzuwenden und Reliefbilder aus einem Holzrohling herauszuarbeiten.

Inhalt

Die Gestaltung von Reliefs eignet sich bestens für den Einstieg ins Schnitzhandwerk. Mit einem Tiermotiv wagen wir uns an eine erste Umsetzung.

- Material- und Werkzeugkunde
- Korrekte und sichere Anwendung der Werkzeuge
- Dreidimensionale Gestaltung

Leitung

Hanspeter Emmenegger, Antikmöbelschreiner und Holzschnitzer mit 35-jähriger Erfahrung

Beginn	Dienstag, 31. August 2021, 18.30 bis 21.30 Uhr
Dauer	5 Dienstagabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Holzwerkstatt, Schaan
Referent/in	Hanspeter Emmenegger (0041 77 4556930)
Kosten	CHF 285.- CHF 60.- (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Schreibmaterial und gute Laune
Hinweise	Der Kurs findet in einer Kleingruppe von maximal fünf Personen statt. Anmeldeschluss: 24. August 2021!
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2B09

Drehen an der Töpferscheibe

Ein faszinierendes altes Handwerk

Kursziel

Drehen an der Töpferscheibe erfordert einiges an Übung sowie Geduld und Freude am Experimentieren. Mit den nötigen Tipps und Tricks entdecken die Teilnehmenden das faszinierende, alte Handwerk. Unter fachkundiger Anleitung lernen sie zunächst, einfache Formen wie Zylinder, Schalen und Becher zu gestalten. Weitere Arbeitsschritte, wie das Anbringen eines Henkels, das Anpassen eines Deckels sowie das Abdrehen werden ebenfalls vermittelt.

Inhalt

- Diverse Übungen an der Töpferscheibe
- Zentrieren und Drehen

- Abdrehen und Nachbearbeiten der Stücke
- Kennen der richtigen Werkzeuge

Leitung

Ursula Federli-Frick, gelernte Töpferin, Lehrauftrag an der Kunstschule Liechtenstein, Betreuerin des Keramikateliers im GZ Resch

Beginn/Dauer	Freitag, 10. und 17. September 2021, jeweils von 18.00 bis 21.00 Uhr sowie Samstag, 11., 18. und 25. Sept., jeweils von 14.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Ursula Federli-Frick (0041 71 7558115)
Kosten	CHF 244.- CHF 6.- pro kg Ton und Rohbrand; CHF 6.- pro kg Glasuren und Glasurbrand (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Grundkenntnisse an der Töpferscheibe von Vorteil, aber nicht Bedingung
Mitbringen	Arbeitskleidung, eigenes Werkzeug falls vorhanden
Hinweise	Teilnehmende von Kursen vorheriger Semester können auf dem bereits Gelernten aufbauen und ihre Technik verfeinern.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2B12

Damaszener-Messer schmieden

Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer

Kursziel

Die Teilnehmenden fertigen ihr ganz persönliches Messer aus edlem Damaszenerstahl und einem Griff aus einheimischem Holz.

Inhalt

- Einführung in die Messerherstellung
- Damaszenerstahl herstellen
- Messerstahl formschleifen
- Härten und Ätzen
- Griffstück anpassen und montieren
- Schärfen

Leitung

Melchior Huber ist gelernter Schlosser und Schmied. Er betreibt eine eigene Schmiede und betreut seit Januar 2017 die Metallwerkstatt des GZ Resch.

Beginn/Dauer	Samstag, 11. September 2021, 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr; sowie Freitag, 17. Sept., 24. Sept. und 1. Okt., jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Melchior Huber (0041 78 6913345)
Kosten	CHF 330.- CHF 195.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Arbeitshandschuhe, Schutzbrille, Gehörschutz
Hinweise	Der Kurs wird in einer Gruppe von höchstens sechs Personen durchgeführt. Anmeldeschluss: 3. September 2021!
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2B13

Damaszener-Messer schmieden

Vom Rohling zum ganz persönlichen Messer

Kursbeschreibung siehe Kurs 2B12

Beginn/Dauer	Samstag, 23. Oktober 2021, 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr sowie Freitag, 29. Okt., 5. und 12. Nov., jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Melchior Huber (0041 78 6913345)
Kosten	CHF 320.- CHF 195.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Arbeitshandschuhe, Schutzbrille, Gehörschutz
Hinweise	Der Kurs wird in einer Gruppe von höchstens sechs Personen durchgeführt. Anmeldeschluss: 15. Oktober 2021.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2B15 Holztextildruck (art maohi)

Einführung in eine alte traditionelle Drucktechnik

In Französisch-Polynesien werden Tücher (Pareos) mit eingefärbten, grossen Holzplatten bedruckt. Die Technik ist unter dem Namen "art maohi" bekannt. Die Motive werden herausgeschnitzt oder ausgesägt und stellen meist Pflanzen oder traditionelle, abstrakte Formen dar.

Kursziel

Die Teilnehmenden des Kurses können Textilien mit selbsthergestellten Druckformen aus Holz bedrucken.

Inhalt

Da die Herstellung und das Bedrucken von Tüchern mit grossen Holzplatten sehr viel Erfahrung braucht, erstellen wir zuerst einfache, kleinere Druckformen aus Holz. Dazu verwenden wir Decoupiersäge, Handfräse und Schnitzwerkzeug. Diese Holzformen färben wir ein und bedrucken textile Tragtaschen. Später können auch T-Shirts oder Tücher bedruckt werden. Am besten eignen sich einfache Skizzen und Bilder von Pflanzen oder abstrakte Formen, welche ausgesägt werden können.

Leitung

Jacques Lecoultre wurde an der Schule für Gestaltung Basel in Originaldruckgraphik ausgebildet (Lithographie und Siebdruck). Er betreut seit 2002 im GZ Resch die Siebdruckwerkstatt.

Beginn	Donnerstag, 16. September 2021, 18.30 bis 21.30 Uhr
Dauer	3 Donnerstagabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier, Schaan
Referent/in	Jacques Lecoultre (0041 79 4881863)
Kosten	CHF 210.- CHF 30.- bis 50.- Materialkosten, je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Arbeitsschürze
Hinweise	Einfache Skizzen oder Bilder von Pflanzen oder einfachen geometrischen Formen mitbringen. Der Kurs wird in einer Kleingruppe von höchstens vier Personen durchgeführt. Der Kurs wird in einer Kleingruppe von höchstens vier Personen durchgeführt. Beispielfoto unter www.steinegerta.li .
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2B19 Intensiv-Töpferwoche

Ton, ein wunderbares Material

Kursziel

Jeder kann ein schönes keramisches Objekt schaffen. Das ist das Motto dieser Woche. Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen des Töpfers und Modellierens kennen. Mit verschiedenen Hilfsmitteln und unter fachkundiger Anleitung können verschiedene Techniken wie freies Modellieren, Übermodellieren und Drehen an der Töpferscheibe ausprobiert werden.

Inhalt

- Kennenlernen des Drehens und grundlegender Modellieretechniken
- Kreative Gestaltung von abstrakten Formen unter professioneller Anleitung
- Tipps und Tricks für den technischen Aufbau, die Einhaltung der Formstatik sowie die Oberflächenbehandlung

Leitung

Ursula Federli-Frick, gelernte Töpferin, Lehrauftrag an der Kunstschule Liechtenstein, Betreuerin des Keramikateliers im GZ Resch

Beginn/Dauer	Dienstag, 12. Oktober 2021, bis Samstag, 16. Okt., täglich von 13.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Ursula Federli-Frick (0041 71 7558115)
Kosten	CHF 310.- CHF 6.- pro kg Ton und Rohbrand; CHF 6.- pro kg Glasuren und Glasurbrand (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Anfänger und Fortgeschrittene
Mitbringen	Arbeitskleidung, eigenes Werkzeug falls vorhanden
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2B20

Knüpfen von Perlen- und Halbedelsteinketten

Herstellen von verschiedenen Ketten

Kursziel

Kennenlernen der Knüpftechniken zur Schmuckherstellung

Inhalt

Verschiedene Ketten herstellen, evtl. kombinieren mit einzelnen Silberteilen. Schon vorhandene Steine und Perlen neu aufziehen und knüpfen. Es können auch eigene Ketten neu gefertigt werden. Eine reichhaltige Dokumentation zu den einzelnen Techniken ist im Kursgeld inbegriffen.

Leitung

Susanne Dütsch aus Wildhaus ist Werklehrerin mit Schwerpunkt Gestalten von Schmuck.

Beginn	Montag, 18. Oktober 2021, 18.30 bis 21.30 Uhr
Dauer	3 Montagabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Holzwerkstatt, Schaan
Referent/in	Susanne Dütsch (0041 79 2102451)
Kosten	CHF 145.- CHF 15.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Arbeitsschürze
Hinweise	Perlen und Halbedelsteine können bei der Kursleitung sehr günstig bezogen werden. Materialien werden separat nach Tagespreisen verrechnet. Beispielfoto unter www.steinegerta.li
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2B21

Stationäre Holzbearbeitungsmaschinen: Grundkurs

Sicher und gekonnt maschinieren

Kursziel

Sicherheit im Umgang mit den stationären Holzbearbeitungsmaschinen. Verstehen von Funktionsweise und Einsatzbereich der verschiedenen Maschinen. Grundlegende Kenntnisse für den Einsatz der unterschiedlichen Bearbeitungswerkzeuge.

Inhalt

Am praktischen Beispiel wird professionelles und sicheres Arbeiten mit den vorhandenen stationären Holzbearbeitungsmaschinen vermittelt: Herstellung eines kleinen Werkstückes, an dessen Beispiel die verschiedenen Einsatzgebiete und Anwendungsmöglichkeiten der Maschinen vor Ort demonstriert und geübt werden können.

Leitung

Gabriel von Grünigen, eidg. dipl. Drechslermeister, Schreiner Fachrichtung Möbel und Innenausbau

Beginn	Dienstag, 19. Oktober 2021, 18.30 bis 21.30 Uhr
Dauer	4 Dienstagabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Holzwerkstatt, Schaan
Referent/in	Gabriel von Grünigen (0041 78 9057434)
Kosten	CHF 240.- CHF 45.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Metermass und Bleistift
Hinweise	Anmeldeschluss: 12. Oktober 2021
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2B22

Einführung in den Textildruck

Siebdruck auf T-Shirts und anderen Textilien

Kursziel

Die Teilnehmenden können eigene Ideen und Vorlagen auf Textilien (z. B. T-Shirts) drucken. Dabei lernen sie die Grundlagen des Siebdrucks auf Textilien.

Inhalt

Die Teilnehmenden bereiten Vorlagen und Siebe für den Druck vor. Anschliessend bedrucken sie T-Shirts oder andere Textilien mit ihren eigenen Sujets (Texte, Logos, Zeichnungen). Auch andere Textilien können bedruckt werden. Zu beachten ist nur, dass auf Textilien nicht zu feinstrukturierte Vorlagen gedruckt werden können. Nach Abschluss des Kurses kann das Siebdruckatelier weiter frei benutzt werden (Mittwochabend betreut).

Leitung

Jacques Lecoultre wurde an der Schule für Gestaltung Basel in Originaldruckgraphik ausgebildet (Lithographie und Siebdruck). Er betreut seit 2002 im GZ Resch die Siebdruckwerkstatt.

Beginn/Dauer	Samstag, 23. und 30. Oktober 2021, jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier, Schaan
Referent/in	Jacques Lecoultre (0041 79 4881863)
Kosten	CHF 216.- CHF 25.- bis 50.- Materialkosten, je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Arbeitsschürze, T-Shirts (wenn möglich auch alte) oder sonstige Textilien. Wichtig: Ideen und einfache Vorlagen schon am ersten Tag mitbringen. Gegebenenfalls Mittagsimbiss mitbringen.
Hinweise	Der Kurs wird in einer Kleingruppe von höchstens vier Personen durchgeführt. Beispielfoto unter www.steinegerta.li .
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2B25

Siebdruck

Einführung in die Siebdrucktechnik

Mit Siebdruck lassen sich Bilder, Texte und Logos auf verschiedene Materialien wie Papier, Textilien, Kunststoffe, Metall usw. übertragen. Ursprünglich für Plakate, Schilder, Werbeblachen entwickelt, wurde der Siebdruck bald auch von Künstlern eingesetzt.

Kursziel

Die Teilnehmenden können eigene Bilder mehrfarbig drucken. Im Kurs wird die Technik des Siebdruckes nach Möglichkeit soweit erlernt, dass nach Abschluss des Kurses selbständig in der Werkstatt gearbeitet werden kann und aufwendigere Arbeiten abgeschlossen werden können (Mittwochabend ist die Werkstatt betreut).

Inhalt

Eigene Ideen werden mittels Siebdruckes in Bilder, Plakate, Flyer usw. umgesetzt. Dabei werden unterschiedliche Vorlagen (Zeichnungen, Logos, Texte, Computervorlagen) auf ein Sieb gebracht und kleinere Auflagen in Variationen gedruckt.

Leitung

Jacques Lecoultre wurde an der Schule für Gestaltung Basel in Originaldruckgraphik ausgebildet (Lithographie und Siebdruck). Er betreut seit 2002 im GZ Resch die Siebdruckwerkstatt.

Beginn	Donnerstag, 11. November 2021, 18.30 bis 21.30 Uhr
Dauer	5 Donnerstagabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Siebdruckatelier, Schaan
Referent/in	Jacques Lecoultre (0041 79 4881863)
Kosten	CHF 270.- CHF 25.- bis 50.- Material, je nach Verbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Arbeitsschürze
Hinweise	Der Kurs wird in einer Kleingruppe von höchstens vier Personen durchgeführt. Falls eigene Ideen, Skizzen oder Vorlagen bereits vorliegen, bitte zu Beginn des Kurses mitbringen. Beispielfoto unter www.steinegerta.li .
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2B26

Beil schmieden

Vom Rohling zum ganz persönlichen Beil

Kursziel

Die Teilnehmenden fertigen nach uralten Methoden ein leichtes Beil mit sehr harter, scharfer Klinge und einem Stiel aus Eschenholz an. Dabei können alle die Form und Art des Beiles nach eigenen Vorstellungen gestalten.

Inhalt

- Einführung
- Schneide einstählen
- Kopf, Schneide und Auge schmieden
- Schleifen und Härten
- Stiel anfertigen und einsetzen

Leitung

Melchior Huber ist gelernter Schlosser und Schmied. Er betreibt eine eigene Schmiede und betreut seit Januar 2017 die Metallwerkstatt des GZ Resch.

Beginn/Dauer	Samstag, 13. und 20. November 2021, jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Melchior Huber (0041 78 6913345)
Kosten	CHF 275.-

	ca. CHF 150.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Schon einmal mit Esse, Hammer und Amboss gearbeitet zu haben, ist nicht zwingend, aber von Vorteil. Es kann auch im Vorfeld die Schmiede im GZ Resch in Schaan genutzt werden, um sich ein wenig in die Materie einzuarbeiten.
Mitbringen	Gut sitzende, hitzebeständige Arbeitshandschuhe (z. B. Leder), Arbeitsschuhe, wenn vorhanden: eigene Schutzbrille, Überkleidung. Der Kurs findet teilweise im Freien statt, bitte Kleidung entsprechend anpassen.
Hinweise	Der Kurs wird in einer Kleingruppe von höchstens sechs Personen durchgeführt. Anmeldung bis spätestens 5. November 2021!
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2B27 Schmuckwerkstatt Silber

Herstellen von Schmuck aus Silber

Kursziel

Kennenlernen der verschiedenen Techniken zur Schmuckherstellung (Feilen, Sägen, Schleifen, Polieren, Giessen und Löten). Dabei entstehen Fingerringe, Ketten, Broschen und vieles mehr.

Inhalt

Die Teilnehmenden verarbeiten das edle Metall in Form von Silberblech und Silberdraht. Kombinationen mit Perlen, Halbedelsteinen, Edeldholz und Corian sind möglich. Dabei lernen sie, das edle Metall zu bearbeiten und zum persönlichen Schmuckstück zu gestalten. Es besteht auch die Möglichkeit, Silber zu giessen und dann zu individuellen Schmuckstücken zu verarbeiten. Daneben werden die eigenen Schmuckstücke mit Halbedelsteinen, Perlen und Edeldholz kombiniert. Anfänger/innen werden sorgfältig in die Techniken eingeführt. Fortgeschrittene können sich an schwierige Techniken wagen oder ihr Können vertiefen.

Leitung

Susanne Dütsch aus Wildhaus ist Werklehrerin mit Schwerpunkt Gestalten von Schmuck.

Beginn	Montag, 15. November 2021, 18.30 bis 21.30 Uhr
Dauer	5 Montagabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Holzwerkstatt, Schaan
Referent/in	Susanne Dütsch (0041 79 2102451)
Kosten	CHF 240.- CHF 30.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Freude am Gestalten von Schmuck, Freude am exakten Arbeiten
Mitbringen	Arbeitsschürze
Hinweise	Silber, Perlen und Halbedelsteine werden separat nach Tagespreisen verrechnet. Eine reichhaltige Dokumentation zu den einzelnen Techniken ist im Kursgeld inbegriffen. Beispielfoto unter www.steinegerta.li .
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2B28 Bilderrahmen selbst entwerfen und verwirklichen

Schönes in passendem aus Holz präsentieren

Kursziel

Jeder von uns hat schon einen passenden Rahmen für ein spezielles Bild gesucht. Warum nicht selbst einen funktionellen und einzigartigen kreieren? Aufgrund eines eigenen Entwurfs stellen die Teilnehmenden selbst einen Rahmen her.

Inhalt

- Entwurf und Herstellung von viereckigen, unförmigen oder geschweiften Rahmen für Bilder, Spiegel oder elektronische Bildträger
- Behandlung der Oberfläche
- Befestigung einer passenden Aufhängevorrichtung
- Zuschnitt des richtigen Glases

Leitung

Gabriel von Grünigen, eidg. dipl. Drechslermeister, Schreiner Fachrichtung Möbel und Innenausbau

Beginn	Dienstag, 16. November 2021, 18.30 bis 21.30 Uhr
Dauer	5 Dienstagabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Holzwerkstatt, Schaan
Referent/in	Gabriel von Grünigen (0041 78 9057434)
Kosten	CHF 240.- Ca. CHF 50.- je nach Materialverbrauch (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Grundkurs Holzbearbeitung von Vorteil
Mitbringen	Metermass und Bleistift
Hinweise	Anmeldung bis spätestens 10. November 2021
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Zeichnen und Malen

Kurs 2C04

Zeichnen intensiv

Auch das Zeichnen vom Modell wird geübt

Kursziel

Die Theorie der zweidimensionalen Abbildung von Körpern wird vermittelt. Unter professioneller Anleitung wird das Gelernte praktisch umgesetzt.

Inhalt

Zeichnen ist die Basis für vielfältige, kreative Aktivitäten. Täglich wird ungefähr zwei Stunden vom Modell gezeichnet. Individuelle Hilfestellungen und Anleitungen zu Anatomie, räumlichem Erfassen, Licht und Schatten, Proportion sowie Perspektive.

Leitung

Christian Peintner ist freischaffender Künstler: Maler, Bildhauer, Art Performer, Autor. Begründer der Künstlergruppe "austria artists export" sowie der Künstler-Residenz Graniti Murales auf Sizilien. Zahlreiche internationale Ausstellungen in Galerien, Museen sowie Botschaften.

Beginn/Dauer	Freitag, 17. September 2021, 18.30 bis 21.30 Uhr sowie Samstag, 18. Sept., 9.00 bis 12.00 und 13.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Christian Peintner (0043 699 12132277)
Kosten	CHF 180.- CHF 58.- max. für das Modell pro Teilnehmer. Die Gesamtkosten für das Modell werden auf alle Teilnehmenden verteilt. (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	A3-Block und Bleistift
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2C06

Experimentelle Druckwerkstatt

Spannende Monotypie mit Gelplattendruck und Collage

Kursziel

Die Teilnehmenden erlernen das Herstellen von und das Drucken mit Gelplatten, die Collagetechnik, die Herstellung und Anwendung von Schablonen sowie die kombinierte Anwendung der verschiedenen Techniken. Es entstehen ausdrucksstarke, individuelle Werke.

Inhalt

- Herstellung von Gelplatten
- Drucken mit Gelplatten
- Herstellung von Schablonen
- Anwendung von Acrylfarben
- Collageartige Kombination der verschiedenen Techniken
- Freier und mutiger Umgang mit Farben
- Mehrschichtiges Arbeiten

Zielgruppe

Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Leitung

Daniela Zimmermann ist Kunst- und Maltherapeutin. Sie ist seit vielen Jahren künstlerisch tätig. Diverse Ausstellungen im In- und Ausland.

Beginn	Dienstag, 19. Oktober 2021, 18.30 bis 21.30 Uhr
Dauer	4 Dienstagabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Keramikatelier, Schaan
Referent/in	Daniela Zimmermann (0041 76 4200109)
Kosten	CHF 210.- CHF 35.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Alte Zeitschriften, Malschürze bzw. Malhemd
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2C11

Portrait: Von der Zeichnung zum Acrylbild

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursziel

Wie werden Augen, Nase, Mund und die Gesichtsform gezeichnet? Stimmen die Proportionen? Die Teilnehmenden erlernen und üben sich im Portraituren.

Inhalt

Anhand von Fotos aus Zeitschriften oder Computerausdrucken zeichnen wir mehrere Gesichter und lernen die wichtigsten Regeln. Dazwischen werden die Leinwände in mehreren Schichten bemalt, damit schöne Hintergründe entstehen. Darauf zeichnen wir eine unserer Skizzen. Mit Acrylfarben wird nun das Portrait fertig gestellt.

Leitung

Marion Koch, Künstlerin, gibt ihre Leidenschaft zum Malen gerne in Kursen weiter.

Beginn/Dauer	Donnerstag, 4. und 11. November 2021, sowie Montag, 8. Nov., jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Marion Koch (0043 664 8733474)
Kosten	CHF 170.- CHF 20.- (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Skizzenblock ca. A3, weicher Bleistift, Graphitstift, Keilrahmen in gewünschter Grösse - je kleiner umso einfacher (ab 20 x 20), Malkleidung, Malfetzen, Wasserbehälter, Plastik- oder Papierteller für Farben, flache Borstenpinsel guter Qualität in verschiedenen Grössen (z.B. von da Vinci), schmaler Rundpinsel, Spachtel
Hinweise	Acrylfarben und weitere Materialien können gegen einen Kostenbeitrag verwendet werden.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2C13

Acrylmalen: Lustige und besinnliche Engel

Wunderschöne, kreative Weihnachtsgeschenke

Kursziel

Malen mit Acrylfarben und das Erlernen verschiedener Techniken, wie z. B. das Anfertigen und Einbinden von Collagen

Inhalt

Auf mehreren kleinen Leinwänden malen und spachteln wir Acrylfarbe und collagieren mit Geschenkpapier und Zeitungsausschnitten. Darauf zeichnen wir lustige oder besinnliche Engel und malen sie zum Teil aus. Die Bilder können noch mit Schriftzügen vervollständigt werden.

Leitung

Marion Koch, Künstlerin, gibt ihre Leidenschaft zum Malen gerne in Kursen weiter.

Beginn/Dauer	Montag und Donnerstag, 22. und 25. November 2021, jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Marion Koch (0043 664 8733474)
Kosten	CHF 120.- CHF 20.- (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Voraussetzung	Für Anfänger und Fortgeschrittene
Mitbringen	4 bis 6 Keilrahmen 20 x 20 cm ca. 4 cm breit, flache Borstenpinsel in verschiedenen Grössen, dünner Rundpinsel, schwarzer wasserfester Fineliner, Spachtel, Malfetzen, Malkleidung, Wasserbehälter, Plastik- oder Papierteller für die Farben
Hinweise	Acrylfarben und weitere Materialien können gegen einen Kostenbeitrag verwendet werden.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Floristik

Kurs 2E02

Blumiger Herbst

Arrangements und Kränze

Kursziel

Die Teilnehmenden lernen die Grundkenntnisse des Kranzbindens und der Blumenstecktechnik kennen und setzen diese in der Praxis um.

Inhalt

- Materialkunde: Geeignete Pflanzen, Kranzkörper, Steckschaum, wasserdichte Gefässe usw.
- Gestaltung: Proportionen und Einfluss des Standorts
- Zuschnitttechnik für eine optimale Verwertung des Materials
- Kranzkörper selbst herstellen
- Arrangementpflege

Leitung

Corina Boltizar ist selbständige Floristin EFZ.

Beginn/Dauer	Samstag, 18. September 2021, 9.00 bis 12.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Holzwerkstatt, Schaan
Referent/in	Corina Boltizar (078 9056025)
Kosten	CHF 54.-

	CHF 45.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Falls vorhanden Baumschere, Arbeitsmesser, Schürze
Hinweise	Beispielfoto unter www.steinegerta.li
	Anmeldeschluss: 10. September 2021
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2E03 Weihnachtszauber

Arrangements mit Kerzen

Kursziel

Die Teilnehmenden lernen In diesem Schnupperkurs für Heim- und Hobbyfloristen lernen diverse Techniken der Kerzenbefestigung kennen und setzen diese anhand der Arrangements um.

Inhalt

- Materialkunde: Geeignete Pflanzen, Kerzen, Befestigungsmaterial, Gefässe usw.
- Gestaltung: Proportionen, Einfluss des Standorts
- Sicheres Arrangieren der Materialien
- Sichere Befestigung der Kerze
- Blickfänge gekonnt in Szene setzen

Leitung

Corina Boltizar ist selbständige Floristin EFZ.

Beginn/Dauer	Samstag, 6. November 2021, 9.00 bis 12.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Holzwerkstatt, Schaan
Referent/in	Corina Boltizar (078 9056025)
Kosten	CHF 54.- CHF 45.- Material (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Falls vorhanden Baumschere, Arbeitsmesser, Schürze
Hinweise	Beispielfoto unter www.steinegerta.li
	Anmeldeschluss: 29. Oktober 2021
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Technik und FabLab

Kurs 2F01 Einführung in den 3D-Druck

Einblick in die Technik und die Anwendung

Noch vor wenigen Jahren kam die 3D-Druck-Technik aus Kostengründen vor allem im professionellen Bereich zum Einsatz. Dank des raschen technologischen Fortschritts werden die Geräte und das Verbrauchsmaterial kontinuierlich preiswerter, wodurch der 3D-Druck je länger desto mehr auch für private Anwender interessant wird.

Kursziel

Die Teilnehmenden erlernen den korrekten Einsatz der beiden Ultimaker 3D-Drucker und einiges mehr. Nach dem Besuch dieses Kurses können die 3D-Drucker des FabLab Liechtenstein selbständig genutzt werden.

Inhalt

- Übersicht über die wichtigsten 3D-Druck-Techniken
- Tipps zur Konstruktion von Objekten, die sich erfolgreich drucken lassen
- Anwendung des Slicing-Programms CURA
- Bedienung des Ultimaker Original+ sowie des Ultimaker 3

Leitung

Samuel Kranz ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Ostschweizer Fachhochschule (OST) in Buchs. Seit Anfang 2013 beschäftigt er sich mit 3D-Druckern und betreut das FabLab Liechtenstein.

Beginn/Dauer	Montag, 27. September 2021, 18.30 bis 21.30 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Samuel Kranz (00423 7923081)
Kosten	CHF 85.- (inkl. Materialkosten)
Mitbringen	Schreibmaterial
Hinweise	Der Kurs wird in einer Kleingruppe von höchstens vier Personen durchgeführt.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2F02

Einführung in den 3D-Druck

Einblick in die Technik und die Anwendung

Kursbeschreibung siehe Kurs 2F01

Beginn/Dauer	Montag, 15. November 2021, 18.30 bis 21.30 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Samuel Kranz (00423 7923081)
Kosten	CHF 85.- (inkl. Materialkosten)
Mitbringen	Schreibmaterial
Hinweise	Der Kurs wird in einer Kleingruppe von höchstens vier Personen durchgeführt.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2F03

LED-Würfel 3x3x3

Vom Löten bis zum Programmieren

Kursziel

Eine spannende Kombination zwischen einer feinmotorischen Tätigkeit und logischer Kopfarbeit. Die Teilnehmenden lernen die grundlegenden Löttechniken, um einen LED-Würfel mit 27 Leuchtdioden zusammenlöten zu können. Des Weiteren sind sie in der Lage, einen Arduino (Mikrokontroller) an ihrem Laptop in Betrieb zu nehmen und den LED-Würfel anzusteuern.

Inhalt

- Begriffserklärung: Was ist Löten und welches Werkzeug wird dafür verwendet?
- Praktische Übung: LED-Cube zusammenlöten
- Bestücken einer bereitgestellten Platine
- Verbindung Arduino-Laptop in Betrieb nehmen
- Grundkenntnisse im Umgang mit der Programmierumgebung und der -sprache
- Mit wenigen Zeilen einfachen Programmiercodes die LED zum Leuchten bringen

Leitung

Anton Ospelt ist ausgebildeter Automatisierungstechniker und Radio-Fernseh-Elektroniker. Hans Domjan ist Dipl. Informatik-Ingenieur ETH. Beide engagieren sich für das FabLab Liechtenstein.

Beginn/Dauer	Montag und Dienstag, 25. und 26. Oktober 2021, jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Hans Domjan, Anton Ospelt (2331350)
Kosten	CHF 165.- (inkl. Material wie Mikrokontroller, Platine, LEDs)
Mitbringen	Wenn möglich Laptop mit USB-Schnittstelle (Mac, Windows, Linux)
Hinweise	Installieren Sie bitte die Arduino IDE-Software im Voraus, wenn Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen (www.arduino.cc).
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2F04 **Arduino: Einsteigerkurs**

Einstieg ins Physical Computing

Kursziel

Sie tauchen in die faszinierende Arduino-Welt ein und entdecken die vielfältigen Möglichkeiten moderner Elektronik mit spannenden Projekten. Natürlich mit erklärender Theorie und praktischer Anwendung.

Inhalt

- Was ist die Plattform «Arduino»
- Aus welchen Bestandteilen besteht das Konzept «Arduino»
- Digitale/analoge Ein- und Ausgänge
- Arduino über USB-Kabel mit dem Computer verbinden
- Entwicklungssoftware installieren und in Betrieb nehmen
- Einfache Programme (Sketch) schreiben und hochladen
- Einfache Schaltungen auf dem «breadboard» zusammenstecken
- Serielle Kommunikation

Leitung

Anton Ospelt ist ausgebildeter Automatisierungstechniker und Radio-Fernseh-Elektroniker. Zudem ist er als LabManager (Betreuer) im FabLab Liechtenstein tätig.

Beginn/Dauer	Dienstag, 2. November 2021, 18.30 bis 22.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Anton Ospelt (2331350)
Kosten	CHF 150.- (inkl. Materialkosten und Einsteigerset)
Mitbringen	Schreibmaterial, wenn möglich Laptop (Mac, Windows)
Hinweise	Installieren Sie bitte die Arduino IDE-Software im Voraus, wenn Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen (www.arduino.cc).
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 2F05 **Meine persönliche Cloud**

Sicherheit meiner persönlichen Daten und Zugriff von überall

Kursziel

Selbstständig einen privaten Nextcloud-Server betreiben können. Verschiedene Nextcloud Applikationen aktivieren und diese Systeme absichern. Selbstständig einen privaten Nextcloud-Server betreiben können. Verschiedene Nextcloud Applikationen aktivieren und diese Systeme absichern.

Inhalt

Teilen und bearbeiten Sie Dokumente auf ihrem persönlichen Nextcloud-Server. Entweder bei Ihnen zuhause, in der Firma oder bei einem lokalen Hosting-Partner. Somit wissen Sie immer, wo Ihre persönlichen Daten in der Cloud sind. Sie haben wieder die Kontrolle über Ihre Daten.

Zielgruppe

Erfahrene Computerbenutzer, vorteilhaft sind Kenntnisse von virtuellen Maschinen, Linux-Kenntnisse, Arbeiten mit einer Command-Line (Shell).

Leitung

Franz Lückl war früher IT Spezialist bei IBM für Parallel-Rechner. Seit 2002 ist er selbstständig.

Beginn/Dauer	Donnerstag, 11. November 2021, 18.30 bis 21.30 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Franz Lückl (00423 7885515)
Kosten	CHF 68.-

Mitbringen Laptop
Organisation Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Spiele und mehr

Kurs 2G01 Lerne Schach

Das Spiel der Könige

Das Wort Schach wurde vom persischen Wort "Schah" abgeleitet, was König bedeutet. Daher wird Schach gerne als Spiel der Könige bezeichnet, oder auch das königliche Spiel. Schach

- verbessert die Konzentrationsfähigkeit,
- fördert das logische Denken,
- regt Fantasie und Kreativität an,
- stärkt das Selbstvertrauen.

Kursziel

Die Teilnehmenden verstehen die Grundregeln und können selbstständig Schach spielen.

Inhalt

- Das Schachbrett
- Die Schachfiguren und ihre Werte
- Zug- und Schlagmöglichkeiten
- Das Schachgebot und das Schachmatt
- Unentschieden beim Schach
- Einige Sonderzüge
- Selbstständiges Spielen

Leitung

Remo Blum ist Informatiker und leidenschaftlicher Schach-Spieler.

Beginn/Dauer	Montag, 18. und 25. Oktober 2021, jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Remo Blum (3730707)
Kosten	CHF 83.-
Hinweise	Der Kurs wird in einer Kleingruppe von maximal 6 Teilnehmenden durchgeführt.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Persönlichkeitsbildung

Persönlichkeit

Kurs 4A01 Schlaue Köpfe lernen richtig

Kurs für Jugendliche von 15 bis 20 Jahren

- Möchtest du wissen, wie du drei bis fünf Mal schneller lernst?
 - Willst du das Gelernte schnell im Langzeitgedächtnis speichern?
 - Hast du keine Lust, stundenlang zu pauken?
 - Willst du die Lernzeit mit Spass statt Frust erleben?
 - Willst du wissen, wie du deinen Lernstress abbauen kannst?
 - Möchtest du in Prüfungssituationen die Kontrolle haben?
- Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

Kursziel

Lerncoaching ist der beste Weg: Lernen anders erleben und dabei noch Zeit sparen für die anderen Dinge im Leben. Durch den bewussten Einsatz von schlaun und zeitsparenden Methoden wird das Lernen in Zukunft sehr gut gelingen und auch Freude statt Frust bringen.

Inhalt

1. Bedeutung von "Lernen mit allen Sinnen"
2. Wie funktioniert mein Gehirn beim Lernen und wie kann ich es beeinflussen
3. Lern- und Merktechniken, die den Spass beim Lernen garantieren
4. Kreative Gestaltung von Lernplakaten, um das Lernen zu erleichtern ("Inneren Spickzettel anlegen")

Leitung

Margit Hinterreiter ist akadem. Mentalcoach, NLPaed Lerncoach, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Erwachsenenbildnerin, Suggestopädin, Atemrhythmisch fundierte Pädagogin, Heilpädagogin und Ganzheitstherapeutin, CliniClown.

Beginn/Dauer	Donnerstag, 9. September 2021, 18.30 bis 21.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Margit Hinterreiter (0043 650 3301129)
Kosten	CHF 68.- (inkl. umfangreicher Unterlagen)
Mitbringen	Schreibmaterial, Pausenverpflegung, Trinkflasche
Hinweise	Falls Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht gestattet sind, wird der Kurs online durchgeführt.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 4A02

Die Macht meiner Gedanken

Grundkurs

Gedanken sind ein mächtiges Instrument unseres Lebens. Wird der Fokus auf Erfolg gerichtet, so ist die Garantie dafür auch sehr hoch. Lenken Sie Ihre Gedanken jedoch auf Misserfolg, so wird der Weg zum Erfolg sehr mühsam und kaum erreichbar. Sie blockieren sich selbst.

Kursziel

Durch den Einsatz mentaler Techniken werden neue Gedankengänge möglich, die Ihnen helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Sie werden erleben, wie Sie selbst in Stresssituationen positiv und gelassen bleiben können. Erfahren Sie, wie Sie alte Muster durchbrechen können, um Ihr Leben neu zu gestalten.

Inhalt

Mentale Veränderung braucht Zeit. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden ihre Gedanken zu kontrollieren und für sich gewinnbringend einzusetzen.

1. Abend: Stress abbauen
2. Abend: Energie tanken
3. Abend: Positive Ausstrahlung gewinnen

Leitung

Margit Hinterreiter ist akadem. Mentalcoach, NLPaed Lerncoach, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Suggestopädin, Atemrhythmisch fundierte Pädagogin, Heilpädagogin und Ganzheitstherapeutin, CliniClown.

Beginn	Montag, 13. September 2021, 18.30 bis 21.00 Uhr
Dauer	3 Montagabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Margit Hinterreiter (0043 650 3301129)
Kosten	CHF 150.- (inkl. umfangreicher Unterlagen)
Mitbringen	Matte, Decke, bequeme Kleidung
Hinweise	Falls Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht gestattet sind, wird der Kurs online durchgeführt.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 4A12

Wenn der Körper spricht

Körpersprache, authentisch sein und kommunizieren

"Was du denkst, bist du. Was du bist, strahlst du aus. Was du ausstrahlst, ziehst du an." (Buddha)
Unsere Körper drücken in ihren Körperformen das aus, was in unserem Denken passiert, welche Energie vorhanden ist, welche Ängste in uns regieren und welche Muster und Programme in uns ablaufen. Somit wirken wir nach "ausssen" oft anders, als wir es gerne hätten, und werden oft missverstanden oder nicht ernst genommen.

Kursziel

Wer die Körpersprache beherrscht, der offenbart sich seinen Mitmenschen authentisch, klar und flexibel und kann dadurch "echte" Dialoge mit "neuen" Ergebnissen führen. Die Teilnehmenden werden sich ihrer Körpersprache bewusst und erweitern ihr "Handwerkszeug". Sie lernen sich neu kennen und stellen einen Bezug zu ihrem inneren und äusseren Dasein her.

Inhalt

- Was ist Körpersprache?
- Regeln und Vokabeln der Körpersprache
- So wie du denkst, so wirst du es erleben.
- Mentale Techniken, um die Körpersprache zu verbessern
- Erfolgreiche Lebensorientierung

Leitung

Margit Hinterreiter ist akadem. Mentalcoach, NLPaed Lerncoach, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Suggestopädin, Atemrhythmisch fundierte Pädagogin, Heilpädagogin und Ganzheitstherapeutin, CliniClown.

Beginn/Dauer	Donnerstag, 21. und 28. Oktober 202, jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Margit Hinterreiter (0043 650 3301129)
Kosten	CHF 98.- (inkl. umfangreicher Unterlagen)
Mitbringen	Schreibmaterial
Hinweise	Falls Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht gestattet sind, wird der Kurs online durchgeführt.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 4A15

Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Workshop mit Margit Hinterreiter

Schon mal erlebt? Wie gehe ich richtig damit um? Hat es etwas mit mir zu tun? Fragen über Fragen, die mich bei der Arbeit oder im Privatleben ganz schön aus der Bahn werfen können und die Stimmung kippen lässt.

Kursziel

Sie erkennen mögliche Ursachen für Störungen und können auf die jeweiligen "Störtypen" richtig eingehen und reagieren. Sie bleiben professionell und bewahren Ruhe.

Inhalt

Analyse des eigenen Verhaltens wird geübt. Gleichzeitig profitieren Sie von den Erfahrungen und den Lösungsstrategien anderer. Dabei ergründen wir folgende Themen:

- Was will der "Störenfried" von mir?
- Hinter jeder Tat steckt eine positive Absicht.
- Trenne Verhalten von der Person.
- Mein Körper spricht und erhält ein Feedback.

Leitung

Margit Hinterreiter ist akadem. Mentalcoach, NLPaed Lerncoach, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Suggestopädin, Atemrhythmisch fundierte Pädagogin, Heilpädagogin und Ganzheitstherapeutin, CliniClown.

Beginn/Dauer	Montag, 8. und 15. November 2021, jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Margit Hinterreiter (0043 650 3301129)
Kosten	CHF 98.- (inkl. umfangreicher Unterlagen)
Mitbringen	Schreibmaterial
Hinweise	Falls Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht gestattet sind, wird der Kurs online durchgeführt.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Partnerschaft, Erziehung

Kurs 4C01

Mach doch Deine Hausaufgaben!

Eltern unterstützen ihre Kinder beim Lernen

Manche Eltern verzweifeln bei dem Versuch, ihre Kinder bei der täglichen Hausübung unterstützen zu wollen. Warum ist das so? In dieser Kursreihe finden Sie Antworten.

Kursziel

Lernen funktioniert nur, wenn es mit Freude und Freiwilligkeit getan wird. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind optimal unterstützen und fördern können. Sie werden die verschiedenen Lerntypen kennenlernen, kreative Lern- und Merktechniken ausprobieren und die Bedeutung von Lernen in Bewegung erkennen. Sie werden verstehen, was Lernen mit allen Sinnen bedeutet und Sie bekommen viele Ideen, für die Umsetzung zu Hause, damit Lernen Ihrem Kind und auch Ihnen wieder richtig Freude macht.

Inhalt

1. Abend: Lerntypen / Ist-Analyse (Eltern / Kind)
2. Abend: Stressabbau (Gehirnreaktionen auf Anforderung)
3. Abend: Lernen in Bewegung (Zusammenhänge zw. Gehen, Sprechen, Denken), kreative Lern- und Merktechniken

Leitung

Margit Hinterreiter ist akadem. Mentalcoach, NLPaed Lerncoach, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Erwachsenenbildnerin, Suggestopädin, Atemrhythmisch fundierte Pädagogin, Heilpädagogin und Ganzheitstherapeutin.

Beginn	Donnerstag, 16. September 2021, 19.30 bis 22.00 Uhr
Dauer	3 Donnerstagabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Margit Hinterreiter (0043 650 3301129)
Kosten	CHF 150.- (inkl. umfangreicher Unterlagen)
Mitbringen	Schreibmaterial
Hinweise	Falls Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht gestattet sind, wird der Kurs online durchgeführt.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kinderkurse

Kinderkurse

Kurs 5A03

Schlaue Köpfe lernen richtig: Grundkurs

Ein Workshop für Schüler/innen von 10 bis 14 Jahre

Unkonzentriert? Leicht abzulenken? Viel gelernt und trotzdem ein schlechtes Ergebnis? Angst vor Prüfungen? Diese Techniken machen das Lernen leichter. Auch wer mehr Verantwortung

übernehmen oder einfach nur mehr Spass am Lernen erleben möchte, ist in diesem Kurs genau richtig.

Kursziel

Durch das Anwenden kreativer, auf den individuellen Lerntyp angepasster Methoden entdecken die Schüler/innen den Spass am Lernen. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, mit denen sie ein eigenes Zeitmanagement entwickeln und Ängste bzw. Unsicherheiten abbauen können. Durch eine überlegte Lernorganisation soll Ihr Kind Selbstverantwortung für den eigenen Lernerfolg übernehmen.

Inhalt

Die Seminarinhalte stellen eine wertvolle Ergänzung zum Schulunterricht dar. Durch die eingeübten Methoden lernen Kinder nicht nur drei bis fünf Mal schneller, das Gelernte bleibt auch länger im Langzeitgedächtnis. Gönnen Sie Ihrem Kind ganzheitliches und gehirnfrendliches Lernen, das auch Spass macht!

1. Lerntypen und Ist-Analyse sowie Lernen mit allen Sinnen
2. Kreative Lern- und Merktechniken
3. Lernerfolg durch einen Lernplan und Lernpausen

Zielgruppe

Schüler/Innen von 10 bis 14 Jahre

Leitung

Margit Hinterreiter ist akadem. Mentalcoach, NLPaed Lerncoach, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Erwachsenenbildnerin, Suggestopädin, Atemrhythmisch fundierte Pädagogin, Heilpädagogin und Ganzheitstherapeutin.

Beginn/Dauer	Samstag, 11. September 2021, 8.30 bis 11.30 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Margit Hinterreiter (0043 650 3301129)
Kosten	CHF 64.- (inkl. umfangreicher Unterlagen)
Mitbringen	Schreibmaterial, ggf. kleiner Imbiss für die Pause, Trinkflasche
Hinweise	Falls Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht gestattet sind, wird der Kurs online durchgeführt. Der Aufbaukurs "Schlaue Köpfe lernen richtig!" findet am Samstag, 23. Oktober 2021 statt.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 5A08

Schlaue Köpfe lernen richtig: Aufbaukurs

Ein Workshop für Schüler/innen von 10 bis 14 Jahre

Lass dich überraschen, wie du mit wenigen Mitteln schneller und leichter lernen kannst. Und wenn du so lernst, dann bleibt das Gelernte auch länger im Langzeitgedächtnis.

Kursziel

Du lernst weitere Techniken und Tricks kennen und bekommst tolle Ideen, um deinen Lernstoff verständlich und klar zu gestalten. Diese bunte Vielfalt wird dir das Lernen erleichtern und du wirst dabei mehr Freude erleben.

Inhalt

1. Lern- und Merktechniken, die den Spass beim Lernen garantieren
2. Kreative Gestaltung von Lernplakaten, um das Lernen zu erleichtern ("Innerer Spickzettel")
3. Vertiefung der Bedeutung "Lernen mit allen Sinnen"

Zielgruppe

Schüler/Innen von 10 bis 14 Jahre

Leitung

Margit Hinterreiter ist akadem. Mentalcoach, NLPaed Lerncoach, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Erwachsenenbildnerin, Suggestopädin, Atemrhythmisch fundierte Pädagogin, Heilpädagogin und Ganzheitstherapeutin.

Beginn/Dauer	Samstag, 23. Oktober 2021, 8.30 bis 11.30 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Referent/in	Margit Hinterreiter (0043 650 3301129)
Kosten	CHF 64.- (inkl. umfangreicher Unterlagen)
Voraussetzung	Besuch des Grundkurses "Schlaue Köpfe lernen richtig!"
Mitbringen	Schreibmaterial, ggf. kleiner Imbiss für die Pause, Trinkflasche
Hinweise	Falls Präsenzkurse zu dem Zeitpunkt nicht gestattet sind, wird der Kurs online durchgeführt. Der Grundkurs "Schlaue Köpfe lernen richtig!" findet am Samstag, 11. September 2021 statt.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Bewegung und Fitness

Bewegung und Fitness

Kurs 8D18

Schnupperkurs Aqua Fit

Intensive Übungen speziell zur Stärkung des Rückens

Kursziel

Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick ins Aqua Fit.

Inhalt

Aqua Fitness ist mehr als Planschen. Aqua Fit bietet sich zur Prävention von Erkrankungen, zur Rehabilitation und als Fitnesstraining an. Es optimiert das Herz-Kreislauf-System und ist gut für den Stoffwechsel. Der Auftrieb schont die Gelenke, fördert aber zugleich Muskelkraft und Ausdauer. Im Hallenbad HPZ sind wir unter Ausschluss der Öffentlichkeit und geniessen die angenehmen 32 Grad bei höchstem Hygienestandard.

Leitung

Daniela Bini ist QualiTop Aqua Fit Instrukturin.

Beginn/Dauer	Dienstag, 24. und 31. August 2021, jeweils von 18.20 bis 19.20 Uhr
Ort	Hallenbad HPZ, Schaan
Referent/in	Daniela Bini (00423 7914288)
Kosten	CHF 35.-
Mitbringen	Badebekleidung, Badetuch, Duschmittel
Hinweise	Auch für Nichtschwimmer geeignet
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Workout und Kondition

Kurs 8E03

Bodyworkout für Frauen und Männer

Ganzkörper-Fitnesstraining

Kursziel

Entrostung der Gelenke, Aufbau der Muskulatur, Kondition und Beweglichkeit sowie Straffung des Gewebes

Inhalt

- Gründliches Aufwärmprogramm und Mobilisierung der Gelenke unterstützt von aufbauender Musik
- Funktionelle und/oder normale Kräftigung der Muskulatur, natürlich individuell dosiert
- Trainieren von Koordination und Haltung
- Zirkeltraining: optimale Methode, um Pfunde purzeln zu lassen
- Cool-Down

Leitung

Carolin Eller (Davida) ist dipl. Personaltrainerin SPA (Swiss Prävensana Akademie) und zert. 5D-Functional Fitness Trainerin (5D Sports, München).

Beginn	Mittwoch, 18. August 2021, 19.00 bis 20.30 Uhr
Dauer	6 Mittwochabende (8. Sept. entfällt)
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Carolin Eller (0041 78 7844869)
Kosten	CHF 138.-
Mitbringen	Gymnastikmatte, Noppensocken (oder Barfuss), Handtuch, Trinkflasche
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 8E05

Bodyworkout für Frauen und Männer

Ganzkörper-Fitnesstraining

Kursbeschreibung siehe Kurs 8E03

Beginn	Mittwoch, 20. Oktober 2021, 19.00 bis 20.30 Uhr
Dauer	7 Mittwochabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Carolin Eller (0041 78 7844869)
Kosten	CHF 160.-
Mitbringen	Gymnastikmatte, Noppensocken (oder Barfuss), Handtuch, Trinkflasche
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 8E11

Fit mit Capoeira

Der brasilianische Kampftanz

Kursziel

Das Training schult Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Das Körpergefühl und das allgemeine Wohlbefinden werden verbessert. Die Teilnehmenden lernen einfache, akrobatische Bewegungen mit einer klaren und effektiven Methode. Darüber hinaus werden ihnen funktionelle Abläufe vermittelt, die im Alltag integrierbar sind.

Inhalt

- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Kraft- und Ausdauertraining
- Balancetraining
- Einfache akrobatische Bewegungen wie Handstand, Rad etc.
- Steigerung des Rhythmusgefühls

Leitung

Oliver Wilfling unterrichtet als Trainer in Liechtenstein, der Schweiz, Österreich und in Deutschland und ist diplomierter Body Vitaltrainer sowie Akad. Psychosozialer Gesundheitstrainer. Sein Wissen und seine Erfahrungen im Bereich der Capoeira werden seit Jahren durch regelmässige Besuche der Capoeiraschule in Brasilien vertieft.

Beginn	Dienstag, 19. Oktober 2021, 19.15 bis 20.30 Uhr
Dauer	10 Dienstagabende
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Oliver Wilfling (00423 7879890)
Kosten	CHF 230.-
Mitbringen	Lange Hose, Sportbekleidung
Hinweise	Es wird barfuss trainiert.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Ernährung, Essen und Kulinarik

Ernährung, Essen und Kulinarik

Kurs 9A03

Einfache Gerichte, gesund und lecker

Kochkurs für Menschen mit Beeinträchtigung

Kursziel

Kochen macht Spass und spricht alle Sinne an. In diesem Kurs werden einfache und gesunde Gerichte gemeinsam zubereitet; gehaltvolle und trotzdem leichte Speisen.

Inhalt

Wir kochen gemeinsam feine Leckereien. Dabei gibt es Tipps und Tricks vom Profi, die die Teilnehmenden direkt üben können. Und natürlich reden wir über Vitamine und Mineralstoffe, die Herz und Nerven stärken und unseren Körper fit halten, Schritt für Schritt erklärt und zu Hause leicht umsetzbar.

Zielgruppe

Menschen mit Beeinträchtigung, gegebenenfalls mit Begleitperson

Leitung

Eliane Vogt ist dipl. Ernährungsberaterin, Wellness- und Fitnesstrainerin mit eigener Praxis für Ernährungsberatung.

Beginn/Dauer	Montag, 13. September 2021, 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan
Referent/in	Eliane Vogt (00423 7930165)
Kosten	CHF 52.- ggf. inkl. Begleitperson CHF 30.- Material pro Person (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Schürze, ggf. Vorratsdosen und Schreibmaterial
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 9A10

Knödel, eine runde Sache

Leckereien, die es in sich haben!

Kursziel

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Knödelrezepte kennen und bereiten diese vor Ort zu.

Inhalt

Pikante und süsse Varianten, von Pilznocken über Tirolerknödel bis zu Aprikosenknödel mit Mandelkrokant ist alles dabei. Hierzu werden zunächst die Knödelmassen hergestellt, die Knödel unter fachkundiger Anleitung geformt und anschliessend gegart. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks und abschliessend den gemeinsamen Genuss.

Leitung

Ursula Bachmann, Mitarbeiterin des GZ Resch

Beginn/Dauer	Samstag, 25. September 2021, 9.00 bis 14.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan
Referent/in	Ursula Bachmann (2377299)
Kosten	CHF 78.-

	CHF 25.- Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Schürze, Geschirr für Knödel zum Heimnehmen, Schreibmaterial
Hinweise	Einen Teil der Knödel werden wir vor Ort geniessen.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 9A20

Suppen und Eintöpfe: Deftiges und Kräftiges ganz ohne Fleisch

Vegetarisch kochen für den Alltag

Kursziel

Immer mehr Menschen bringen mehr Vielfalt in ihren Speiseplan und versuchen sich ebenfalls mit der vegetarischen Ernährung. Es gibt viele einfache und gleichzeitig raffinierte vegetarische Gerichte. Die Teilnehmenden lernen einige vegetarische Köstlichkeiten kennen mit den Tipps zur Zubereitung der einzelnen Zutaten, worauf in der vegetarischen Küche geachtet werden sollte, welche Vitamine nicht fehlen sollten und welche Kombinationen verschiedener Lebensmittel so wichtig.

Inhalt

Wir kochen gemeinsam feine Leckereien. Es werden gemeinsam raffinierte Suppen, deftige Eintöpfe zu köstlichen Gaumenfreuden gezaubert. Dabei gibt es Tipps und Tricks vom Profi, die die Teilnehmenden direkt üben können. Hinweise zum Einkaufen, Einfrieren, Kombinationsmöglichkeiten mit Fleisch oder Fisch, wenn nicht alle am Tisch die vegetarische Variante bevorzugen, gehören selbstverständlich dazu Gerichte gemeinsam zubereitet; gehaltvolle und trotzdem leichte Speisen. Zusätzlich erfahren die Teilnehmenden einiges über Mineralien, Vitamine und Eiweisskombinationen, die für den Körper besonders wertvoll sind. Abschliessend geniessen wir unsere Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

Leitung

Eliane Vogt ist dipl. Ernährungsberaterin, Wellness- und Fitnesstrainerin mit eigener Praxis für Ernährungsberatung.

Beginn/Dauer	Mittwoch, 3. November 2021, 19.00 bis 22.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan
Referent/in	Eliane Vogt (00423 7930165)
Kosten	CHF 56.- CHF 30.- Material pro Person (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Schürze, ggf. Vorratsdosen und Schreibmaterial
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

Kurs 9A22

Wursten für Anfänger

Vormittagsworkshop: Grundkenntnisse des Wurstens

Kursziel

Wer wurstet, bestimmt selbst, was in die Wursthaut gefüllt wird. Die Teilnehmenden entdecken die vielfältigen Möglichkeiten bei der Fertigung und sind nach diesem halbtägigen Workshop in der Lage, selbstständig Würste herzustellen.

Inhalt

- Warenkunde, Hygiene, Haltbarkeit der Produkte
- Kennenlernen der erforderlichen Geräte
- Herstellung der Wurstmasse (Anwendung des Fleischwolfs, würzen usw.)
- Befüllen der Wursthäute
- Kennenlernen von verschiedenen Wurstarten
- Degustation der selbst hergestellten Würste

Zielgruppe

Experimentierfreudige Hobbyköche und alle, die Freude am Selbermachen haben.

Leitung

Peter Knöpfel, von Beruf Metzger, leitet schon seit vielen Jahren erfolgreich Kochkurse im GZ Resch in Schaan.

Beginn/Dauer	Samstag, 6. November 2021, 9.00 bis 14.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan
Referent/in	Peter Knöpfel (0041 78 7227394)
Kosten	CHF 85.- CHF 40.- Wareneinsatz (Materialkosten werden zusätzlich von der Kursleitung eingezogen)
Mitbringen	Schürze, Schreibmaterial und Hunger
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan