



Erwachsenenbildung



INHALTSVERZEICHNIS

Allgemeine Hinweise	2	Feldenkrais Gruppenstunden	4
Kursdaten	2	Pilates	5
Kursgeld/Rückerstattungen/Versicherung	2	Qigong	5
Anmeldung	2	Rücken-Fit	5
		Yogakurs	6
Digitale Welt	2	Yoga für Alle 	6
Grundkurs Informatik	2	Zumba	6
Umgang mit digitalen Medien	2		
Persönliche Bildung	3	Kreativität und Musik	7
Gewaltfreie Kommunikation	3	Nähen	7
«Less Stress»	3	Klangerlebnis und Mantra Singen	7
		KlangMassage	7
Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden	3	Musikerlebnis für Erwachsene	8
Aktiv gegen Osteoporose	3		
Autogenes Training und mentale Entspannungstechniken	4	Genuss und Küche	8
BBP – Bauch-Beine-Po	4	Asiatische Küche	8
		«ChochträFF» – vegetarisch	8

Allgemeine Hinweise

Kursdaten

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

Schulferien 2025

Sportferien	21.02.2025 – 09.03.2025
Ostern	17.04.2025 – 21.04.2025
Maiferien	09.05.2025 – 18.05.2025

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.

Digitale Welt

Grundkurs Informatik Word, Excel, Powerpoint und Outlook

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 und Office.

Kursleitung	Christian Schnidrig, Informatiker
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 Anwendungsprogrammen von Microsoft für Anfänger oder Wiedereinsteiger.

ANREGUNGEN UND KONTAKT

Für Ideen und Hinweise zu neuen Kursen sind wir Ihnen dankbar. Neue Kursideen können bis Ende Februar eingereicht werden.

Stelle für Erwachsenenbildung

Simone Gattlen-Eggel
Kirchstrasse 3, 3904 Naters
Telefon 079 922 19 02
erwachsenenbildung@naters.ch
schulen.naters.ch/erwachsenenbildung



Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich per E-Mail oder über Internet unter schulen.naters.ch/erwachsenenbildung/kurse-anmeldung.

Eine Anmeldung ist verbindlich und kann nur bis zur Anmeldefrist zurückgezogen werden. Die Kurseinladung erhalten Sie zusammen mit den Kurskosten ungefähr eine Woche vor Kursbeginn. Nach Ablauf der Anmeldefrist sind die Kurskosten geschuldet.

Umgang mit digitalen Medien

Mit dem Tablet, Laptop und Computer und vor allem mit dem Handy lassen sich kinderleicht Bilder, Texte, Fotos und Videos erstellen und mit Freunden und Verwandten über das Internet verbreiten und teilen. Doch was steckt dahinter? Wo sind die Stolpersteine und Gefahren im Umgang mit unseren digitalen Medien?

Kursleitung	Christian Schnidrig Informatiker	Teilnehmerzahl	mind. 4 Personen
Kursinhalt	An zwei Kursabenden beleuchten wir gemeinsam die Risiken. Angefangen von der Handy-Sicherheit über Nachrichtenapps wie Whatsapp und Threema zu den sozialen Netzwerken wie Facebook und Tiktok. Was gilt es zu beachten – welche Hilfsmittel gibt es?	Beginn	Mittwoch, 05. Februar 2025
		Anmeldung	schriftlich bis 24. Januar 2025
		Dauer	3 x mittwochs
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Turmmatta, UG, Zi 3
		Kursgeld	CHF 150.00 inkl. Kursunterlagen

Persönliche Bildung

Gewaltfreie Kommunikation

Wünschst du dir in der Familie oder auf der Arbeit weniger Konfliktsituationen? Möchtest du Konflikte achtsam lösen können? Oder bist du grundsätzlich an der Einführung und Anwendung der gewaltfreien Kommunikation interessiert?

Kursleitung	Jasmin Zurbriggen Dipl. Traumatherapeutin MAS in Personal Leadership & Kommunikation Dipl. Kindergärtnerin/Lehrerin kinder-lachen.com	Beginn	Dienstag, 18. März 2025
		Anmeldung	schriftlich bis 21. Februar 2025
		Dauer	2 x dienstags
		Zeit	19.00 – 21.30 Uhr
		Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
Teilnehmerzahl	mind. 5 Personen	Kursgeld	CHF 120.00 Einzelperson CHF 150.00 Paar

«Less Stress» Stressfrei durchs Leben

Stressige Situationen lassen sich in unserem Arbeits- und Privatleben nicht vermeiden. Heute ist es die angriffige Reaktion vom Arbeitskollegen, morgen der Berg unerledigter Mails und Aufgaben und übermorgen die Hiobsbotschaft von Krankheit, Arbeitsverlust oder Todesfall in der Familie. Wir können jedoch unseren Umgang mit Stress beeinflussen.

Kursleitung	Nadine Lambrigger Inhaberin von Lambrigger Coaching, Dipl. Coach SCA CAS Resilienztraining Betriebliche Mentorin mit eidg. Fachausweis Tel. 079 726 55 05 nadine@lambrigger-coaching.ch www.lambrigger-coaching.ch	Beginn	Montag, 24. März 2025
		Anmeldung	schriftlich bis 07. März 2025
		Dauer	2 x montags
		Zeit	19.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Ornavasso, Medienraum
		Kursgeld	CHF 140.00 inkl. Kursunterlagen
Kursinhalt	Lerne einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress für ein entspanntes Lebensgefühl.		
Mitbringen	Mut zur Wahrheit und zur Veränderung		
Teilnehmerzahl	max. 12 Personen mind. 4 Personen		

Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Aktiv gegen Osteoporose Starke Haltung trainieren Kurs B

Der menschliche Körper befindet sich ein Leben lang in Umbauprozessen. Auch die Knochenzellen sind einem permanenten Auf- und Abbau unterworfen. Regelmässige Bewegung fördert den Knochenstoffwechsel und hilft dabei, dass die Knochen stark bleiben. Auch mit Osteoporose ist ein aktives Leben möglich. In diesem Kurs werden wir uns mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen auseinandersetzen, die uns helfen aktiv, aufrecht und sicher durchs Leben zu gehen.

Kursleitung	Liselotte Nanzer, dipl. Physiotherapeutin Tel. 078 797 11 88	Beginn	Donnerstag, 13. Februar 2025
		Anmeldung	schriftlich bis 24. Januar 2025
Kursinhalt	Kräftigung der Muskulatur, Rückenschule, Erhalten der Beweglichkeit, Erlernen von einfachen Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen, Gleichgewichtstraining, Alltags Tipps	Dauer	12 x donnerstags
		Zeit	10.00 – 11.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
Mitbringen	Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe/Socken, Matte	Kursgeld	CHF 144.00

Autogenes Training und mentale Entspannungstechniken Kurs B

Das Autogene Training ist eine medizinische Entspannungsmethode. Zur Ruhe kommen ist eine wichtige Voraussetzung für erhöhte Leistungsfähigkeit und Konzentration. In Gruppenstunden üben wir mit verschiedenen Techniken Ruhe, Kraft und Gelassenheit zu finden. Wer die Übungen regelmässig in den Alltag einbaut, spürt nach kurzer Zeit, wie sich das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

Kursleitung Cindy Schalbetter, Mentaltrainerin
Tel. 079 427 28 82
Teilnehmerzahl max. 10 Personen
Mitbringen Yogamatte und Decke

Beginn Montag, 10. März 2025
Anmeldung schriftlich bis 21. Februar 2025
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 Hilfsmittel 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, 27. Januar 2025
Dienstag, 28. Januar 2025
Anmeldung schriftlich bis 10. Januar 2025
Dauer 16 Lektionen
Ort Gebäude Rotten, 1. OG
Kursgeld CHF 224.00



Kurs A2
Zeit Montag, 18.00 – 19.00 Uhr
Kurs B2
Zeit Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Kurs C2
Zeit Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr

Feldenkrais Gruppenstunden – Bewusstheit durch Bewegung Kurs B

Die Feldenkrais-Methode ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode. In den Feldenkrais-Stunden werden Sie mündlich durch verschiedene Bewegungsabfolgen geführt. Sie bewegen sich spielerisch und verfeinern dabei Ihre Wahrnehmung. Durch die sanft ausgeführten Bewegungen lernen Sie Ihre Bewegungsmuster besser kennen. Sie experimentieren, probieren Neues aus und entdecken dabei neue Bewegungsmöglichkeiten und Zusammenhänge.

Kursleitung Sonja Walpen, Feldenkraislehrerin für Gruppen
Tel. 078 657 59 33
Kursinhalt Feldenkrais eignet sich für Menschen jeden Alters, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden stärken und ihre Lebensqualität verbessern möchten.
Mitbringen Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kopfunterlage

Beginn Mittwoch, 22. Januar 2025
Anmeldung schriftlich bis 10. Januar 2025
Dauer 14 x mittwochs
Zeit 10.15 – 11.15 Uhr
Ort Gebäude Rotten, 1. OG
Kursgeld CHF 224.00

Pilates Kurs B

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, 28 Januar 2025
Mitbringen	Yoga- oder Gymnastikmatte, Handtuch, Trinkflasche	Anmeldung	schriftlich bis 10. Januar 2025
		Dauer	16 x dienstags
		Zeit	08.00 – 09.00 Uhr
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 224.00

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, 22. Januar 2025
Kursinhalt	Sie erlernen die «15 Ausdrucksformen» des Qigong Yangsheng. Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse im Qigong haben.	Anmeldung	schriftlich bis 10. Januar 2025
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke	Dauer	14 x mittwochs
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 224.00
		Kurs A2	
		Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
		Kurs B2	
		Zeit	18.00 – 19.00 Uhr

Rücken-Fit

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

Kursleitung	Liselotte Nanzer, dipl. Physiotherapeutin Tel. 078 797 11 88	Beginn	Donnerstag, 13. Februar 2025
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.	Anmeldung	schriftlich bis 24. Januar 2025
Mitbringen	Bequeme Kleidung, Matte	Dauer	12 x donnerstags
		Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 144.00
		Kurs A2	
		Zeit	09.00 – 10.00 Uhr
		Kurs B2	
		Zeit	18.00 – 19.00 Uhr
		Kurs C2	
		Zeit	19.00 – 20.00 Uhr

Yogakurs Kurs B

ausgebucht

Unterrichtet wird eine Mischung aus klassischem Hatha Yoga und fließendem Vinyasa Yoga. Geeignet für Yogafortgeschrittene.

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	Beginn	Dienstag, 04. Februar 2025
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), Decke, rutschfeste Yogamatte	Anmeldung	schriftlich bis 17. Januar 2025
		Dauer	12 x dienstags
		Zeit	19.30 – 20.45 Uhr
		Ort	UG Bibliothek
		Kursgeld	CHF 192.00

Yoga für Alle

Yoga ist für alle Menschen möglich und eine Bereicherung. Yoga hilft uns, abzuschalten, zu entspannen und bei sich selbst anzukommen. Durch einfache und langsam ausgeführte Yogahaltungen stärken wir unseren Körper und halten ihn gleichzeitig flexibel und geschmeidig. Dabei spielt der Atem eine wichtige Rolle. Die Konzentration auf die Atmung und verschiedene Atemübungen beruhigen unser System und ermöglichen es uns, loszulassen und frei zu sein.

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 mit Kursassistenz Rosmarie Albrecht	Beginn	Dienstag, 25. März 2025
Mitbringen	Bequeme, lockere Kleidung (z. B. Trainer), Decke, rutschfeste Yogamatte	Anmeldung	schriftlich bis 14. März 2025
		Dauer	6 x dienstags
		Zeit	17.00 – 18.00 Uhr
		Ort	UG Bibliothek
		Kursgeld	CHF 60.00



Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Verein ERWOplus statt.

Brauchst du Unterstützung für die Teilnahme am Kurs, dann melde dich doch bitte bis spätestens 14. März 2025 bei der Geschäftsstelle von ERWOplus telefonisch (Anita Heinzmann, 077 481 44 54, erreichbar mittwochs) oder per Mail an info@erwoplus.ch.

www.erwoplus.ch

Zumba

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen, Spass zu haben, zu schwitzen ...? Denn genau darum geht es beim Zumba. Es ist eine Tanzfitnessparty 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	Ort	Gebäude Rotten, 1. OG
		Kursgeld	CHF 224.00
Beginn	Montag, 27. Januar 2025 Dienstag, 28. Januar 2025	Kurs A2	
Anmeldung	schriftlich bis 10. Januar 2025	Zeit	Montag, 20.20 – 21.20 Uhr
Dauer	16 Lektionen	Kurs B2	
		Zeit	Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr
		Kurs C3	
		Zeit	Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr

Kreativität und Musik

Nähen Kurs C

Verwirklichen sie ihre individuellen Nähprojekte. Ich stehe ihnen dabei mit fachkundigen Tipps und Tricks zur Seite.

Kursleitung	Manuela Wyssen-Wyss Damenschneiderin manuelawysssen@gmx.ch	Beginn	Donnerstag, 13. März 2025
Kursinhalt	Freies Nähen wie z. B. Neuanfertigungen, Änderungen, Flickarbeiten ...	Anmeldung	schriftlich bis 21. Februar 2025
Mitbringen	Nähmaschine mit Zubehör (Materielliste folgt)	Dauer	10 x donnerstags
Anmerkung	Eine Overlock (Faden inklusive) steht zur Verfügung	Zeit	19.00 – 21.30 Uhr
Teilnehmerzahl	max. 5 Personen mind. 3 Personen	Ort	Gebäude Rotten, EG
		Kursgeld	CHF 475.00

Klangerlebnis und Mantra Singen mit Walliser Hackbrettklängen

Gemeinsam singen und klingen wir im Kreis, fördern Bewusstsein, Kraft, Schutz, Energie und Heilung. Eine persönliche Reise mit Klang für DICH. Auch für Paare ein sehr verbindendes und stärkendes Erlebnis. Für inneren Frieden und die Liebe in dir. Durch das gemeinsame Singen und Klingen fördern wir Vertrauen, stärken unser Bewusstsein und erleben positive Energie, Liebe und Heilung.

Kursleitung	Ephraim Salzmann Musiker & Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42 email@spillrüm.ch	Dauer	4 x montags
Anmerkung	Keine Vorkenntnisse nötig. Die Kurse B1 und B2 sind auch als Semesterkurse buchbar.	Zeit	19.00 – 20.30 Uhr
Ort	Spielraum, Kiesweg 8, Naters	Kurs B1	
Kursgeld	CHF 160.00 Einzelperson CHF 280.00 Paar	Beginn	Montag, 27. Januar 2025
		Anmeldung	schriftlich bis 17. Januar 2025
		Kurs B2	
		Beginn	Montag, 17. März 2025
		Anmeldung	schriftlich bis 21. Februar 2025

KlangMassage Klangerlebnis für Körper und Geist ohne Körperberührung

Klangmassage? Mit Muskelmassage und Körperberührung hat dies nichts zu tun, sondern nur mit Klang. Mit Hilfe von Klangschalen, Stimmgabeln, Gongs, Walliser Hackbrettklängen und Schwingungen verschiedener Instrumente aus der ganzen Welt wird dein Körper komplett mit Schall durchströmt, aktiviert und fördert Heilung, inneren Frieden, löst Spannungen und lässt deine Seele baumeln.

Kursleitung	Ephraim Salzmann Musiker & Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42, email@spillrüm.ch	Dauer	2 x mittwochs
Anmerkung	Keine Körpermassage, keine Muskelmassage, kein Handanlegen, reine Klangeinwirkung. Die Kurse B1 und B2 sind auch als Semesterkurse buchbar, weiterführende Kurse möglich.	Zeit	19.00 – 20.00 Uhr
Ort	Spielraum, Kiesweg 8, Naters	Kurs B1	
Kursgeld	CHF 80.00 Einzelperson CHF 140.00 Paar	Beginn	Mittwoch, 29. Januar 2025
		Anmeldung	schriftlich bis 10. Januar 2025
		Kurs B2	
		Beginn	Mittwoch, 26. März 2025
		Anmeldung	schriftlich bis 07. März 2025

Musikerlebnis für Erwachsene

Tauch ein in die Welt der Musik, der Trommeln und der Instrumente aus der ganzen Welt. Gemeinsam spielen und klingen wir, finden Ausdruck mit Musik im persönlichen Erlebnis und in der Gemeinschaft. Du entdeckst die Musik und den Klang in dir mittels der stärkenden Kraft der Trommeln.

Kursleitung	Ephraim Salzmann Musiker & Leiter für entwicklungsorientierte Musik Tel. 077 409 51 42, email@spillrüm.ch	Dauer	4 x dienstags	
Anmerkung	Für Anfänger und Fortgeschrittene, keine Vorkenntnisse nötig. Die Kurse B1 und B2 sind auch als Semesterkurse buchbar.	Zeit	19.00 – 21.00 Uhr	
Ort	Spielraum, Kiesweg 8, Naters	Kurs B1	Beginn	Dienstag, 28. Januar 2025,
Kursgeld	CHF 160.00 Einzelperson CHF 280.00 Paar	Anmeldung		schriftlich bis 10. Januar 2025
		Kurs B2	Beginn	Dienstag, 18. März 2025
		Anmeldung		schriftlich bis 21. Februar 2025

Genuss und Küche

Asiatische Küche **Kurs B**

Die thailändische Küche ist sehr vielseitig und exotisch, gleichzeitig aber auch leicht und bekömmlich. Zusammen kochen und essen – authentisch thailändisch. In unserem Kurs lernen Sie einige traditionelle Thai-Kochrezepte kennen.

Kursleitung	Jovanovic-Anthasa O o.anthasa@valaiscom.ch	Beginn	Montag, 24. März 2025
Kochprogramm	Glasnudelsalat mit Crevetten (24. März) Poulet Massanan Curry (31. März)	Anmeldung	schriftlich bis 10. März 2025
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen mind. 6 Personen	Dauer	2 x montags
		Zeit	18.00 – 21.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi. 114
		Kursgeld	CHF 60.00 (CHF 40.00 Essenskosten sind bar an die Kursleitung zu entrichten)

«ChochträFF» – vegetarisch

Verschiedene pflanzliche Lebensmittel bereichern die Alltagsküche. Schon Pythagoras, der Begründer des Vegetarismus, wusste dies. Die vegetarische Küche wird nicht nur wegen ihrer Vielfalt, sondern auch zur Unterstützung bei rheumatischen Erkrankungen wie Arthrose, Arthritis und Gicht geschätzt. Zusammen kochen und geniessen wir ein vegetarisches 3-Gang-Menü.

Kursleitung	Flavia Salzgeber Ernährungstrainerin SHS Tel. 078 749 80 12 flavia@flowfood.ch	Beginn	Mittwoch, 30. April 2025
Mitbringen	Kochschürze und Schreibzeug	Anmeldung	schriftlich bis 17. April 2025
Teilnehmerzahl	max. 12 Personen mind. 5 Personen	Dauer	1 x mittwochs
		Zeit	19.00 – 22.00 Uhr
		Ort	Schulhaus Bammatta, Zi. 114
		Kursgeld	CHF 55.00 (3-Gang-Menü, Getränke und Unterlagen)

Impressum

INFO erscheint
6 bis 8 Mal pro Jahr
49. Jahrgang, Januar 25
Auflage 5'400 Exemplare
INFO geht gratis an
alle Haushalte von Naters

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

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

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



Naters
european energy award

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