

KURSPROGRAMM 1. HALBJAHR 2020

?A!

ERWACHSENEN-
BILDUNG
DES KANTONS
APPENZELL
INNERRHODEN



Inhaltsverzeichnis

Sprachkurse	1
Erste Hilfe und Rettungsschwimmen	2
Gestalten und Musik	3
Sport und Bewegung	4
Gesundheit und Wellness	6
Diverses	11
Babys und Kleinkinder	13
Kinder und Jugendliche	14
Senioren	17
Vorträge / Exkursionen	19

Sprachkurse

Fachstelle Integration Appenzell

Deutsch für Erwachsene

Die Fachstelle für Integration bietet laufend Kurse in verschiedenen Niveaus (A1-B2) an. Informationen zu Kursdaten, Kursdauer und Kurskosten können über die Website: www.ai.ch/deutschkurse oder beim Amt für Ausländerfragen eingeholt werden.

Anmeldung: Amt für Ausländerfragen, Marktgasse 2, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 95 22, deutschkurs@jpmid.ai.ch, www.ai.ch/deutschkurse

Leitung: individuell

Datum: ab 20. Januar 2020

Kursort: Dorf Appenzell

Kosten: individuell

FMG Appenzell

Englisch 3. Semester A1

Englischkurs für Anfänger

Leitung: Ramona Iojescu

Datum: ab Mi., 29. Januar 2020 19.00 - 20.30 15x

Kursort: Sek. Hofwies 2, Kurswesen 4

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Die obigen Preise gelten ab mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 19.01.2020)

Englisch 55+, 11. Semester A2

Englisch für über 55-Jährige

Leitung: Maria Eugster

Datum: ab Di., 28. Januar 2020 13.45 - 15.15 15x

Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Die obigen Preise gelten ab mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 19.01.2020)

Englisch Pre-intermediate B1

Englischkurs

Leitung: Deborah Jütz

Datum: ab Do., 30. Januar 2020 19.00 - 20.30 15x

Kursort: Sek. Hofwies 1, Zimmer Martin Jütz

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Die obigen Preise gelten ab mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 19.01.2020)

Englisch Intermediate B2

Englischkurs

Leitung: Esther Moser Büchel

Datum: ab Mo., 27. Januar 2020 16.30 - 18.00 15x

Kursort: Gymnasium, Zimmer 102, 1. Stock

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Die obigen Preise gelten ab mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 19.01.2020)

Englisch Intermediate B2

Englischkurs

Leitung: Katrin Sollberger

Datum: ab Mo., 27. Januar 2020 18.45 - 20.15 15x

Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Die obigen Preise gelten ab mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 19.01.2020)

Erste Hilfe und Rettungsschwimmen

Samariterverein Weissbad-Brülisau

Kurse auf Anfrage

Kurse und Erste-Hilfe Firmenkurse auf Anfrage
Weitere Infos: www.samariter-appenzell.ch/

Leitung: Margrit Frischknecht
Datum: auf Anfrage
Kursort: Turnhalle Schwende oder im Betrieb
Kosten: auf Anfrage

Anmeldung: Margrit Frischknecht, Gadenstatt 7, 9050 Appenzell Meistersrüte, Tel: 077 424 18 08, sonnfarm@bluewin.ch, www.samariterverein-weissbad-bruelisau.ch/

Nothilfekurs

Zur Erlangung des Führerausweises für Lenker von Motorfahrzeugen und Motorrädern ist der Kurs obligatorisch.

Leitung: Margrit Frischknecht
Datum: Fr., 06. März 2020 19.00 - 21.00 1x
Fr., 05. Juni 2020 19.00 - 21.00 1x
Kursort: Turnhalle Schwende
Kosten: 150.--

Bemerkung: Anmeldung lediglich unter: www.samariter-appenzell.ch/

Anmeldung: Margrit Frischknecht, Gadenstatt 7, 9050 Appenzell Meistersrüte, Tel: 077 424 18 08, sonnfarm@bluewin.ch, www.samariterverein-weissbad-bruelisau.ch/

SLRG Appenzell

BLS/AED-Grundkurs

Der Kurs BLS/AED vermittelt die Technik der Herz-Lungen-Wiederbelebung und den korrekten Umgang mit einem Automatischen Externen Defibrillator.
Zielgruppe: Personen, welche in einer Notsituation richtig reagieren wollen.

Leitung: Alexandra Huber
Datum: Sa., 14. März 2020 13.30 - 18.00
Kursort: Klinik Gais
Kosten: 140.--

Bemerkung: Anmeldung nur über: www.slrgh.ch/appenzell

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrghappenzell@gmx.ch, www.slrgh.ch/appenzell, (bis 01.03.2020)

Brevet Basis Pool

Das Brevet Basis Pool ist das Einstiegsmodul der SLRG. Es vermittelt das Grundwissen der Wasserrettung im Schwimmbad. Zielgruppe: Personen, die sich als Einzelperson oder mit einer Gruppe in überwachten Schwimmbecken bewegen.

Leitung: Alexandra Huber
Datum: ab Di., 28. Januar 2020 19.15 - 21.30 3x
ab Di., 18. Februar 2020 19.15 - 21.30 3x
Kursort: Hallenbad Gais
Kosten: 140.-- zzgl. Hallenbad-Eintritt Fr. 20.00

Bemerkung: Schwimmkenntnisse erforderlich (100m Schwimmen in 3 Minuten); ab dem vollendeten 12. Lebensjahr.
Anmeldung nur über: www.slrgh.ch/appenzell, bis eine Woche vor dem Kurs.

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrghappenzell@gmx.ch

Brevet Plus Pool

Das Brevet Plus Pool vermittelt erweitertes Wissen im Bereich der Wasserrettung. Zielgruppe: Personen, die sich in überwachten oder unbewachten Schwimmbädern bewegen oder die Badeaufsicht im Schwimmbad machen.

Leitung: Alexandra Huber
Datum: jeden Dienstagabend 19.00 - 21.30 3x
Kursort: Hallenbad Gais
Kosten: 140.-- zzgl. Hallenbad-Eintritt Fr. 20.00

Bemerkung: Schwimmkenntnisse erforderlich (200m Schwimmen in 5 Minuten); ab dem vollendeten 12. Lebensjahr; Brevet Basis Pool und gültiger BLS/AED-Ausweis zwingend.

Anmeldung nur über: www.slrgh.ch/appenzell, bis eine Woche vor dem Kurs.

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrghappenzell@gmx.ch

Wiederholungskurs Brevet / BLS-AED

Für Inhaber von einem Rettungsschwimmbrevet empfehlen wir eine Repetition alle 4 Jahre. Beim BLS/AED empfehlen wir eine Repetition alle 2 Jahre. Mit diesem Kurs kann die Gültigkeit der Brevets bzw. BLS/AED verlängert werden.

Leitung: Alexandra Huber
Datum: Sa., 14. März 2020 08.00 - 12.30
Sa., 25. April 2020 08.00 - 12.30
Kursort: Hallenbad Gais
Kosten: 135.-- (pro Kurstag) zzgl. Hallenbad-Eintritt Fr. 5.-

Bemerkung: Die Module Brevet und BLS/AED können auch einzeln besucht werden.

Anmeldung nur über: www.slrgh.ch/appenzell, bis eine Woche vor dem Kurs.

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrghappenzell@gmx.ch

Gestalten und Musik

Aaliechtl AG

Ketten knüpfen

Zuerst lernst du eine einfache Knüpftechnik. Wenn du genug geübt hast, kannst du deine eigene Kette knüpfen. Du kannst Steine mitbringen oder bei uns im Geschäft einkaufen. Am Schluss zeige ich dir, wie man das Schloss anbringt.

Leitung: Jessica Wetter

Datum: Di., 28. Januar 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Aaliechtl, Marktgasse 7, 9050 Appenzell

Kosten: 58.-- inkl. Übungsmaterial

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Jessica Wetter, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 21 60, welcome@aaliechtl.ch, www.aaliechtl.ch

Makramé Basic Kurs

Hier lernst du die Grundknoten der Makramé-Technik. Du kannst von einer Vielzahl an Farben auswählen und zwei persönliche Armbänder knüpfen.

Leitung: Jessica Wetter

Datum: Do., 30. Januar 2020 19.00 - 21.00

Di., 31. März 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Aaliechtl, Marktgasse 7, 9050 Appenzell

Kosten: 80.-- inkl. Material

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Jessica Wetter, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 21 60, welcome@aaliechtl.ch, www.aaliechtl.ch

FMG Appenzell

Äste und Nester

Frühlingsdekoration: Wie aus Ästen und weiteren (Natur-)Materialien hübsche Osternester werden.

Leitung: Sonja Fuchs

Datum: Do., 26. März 2020 19.00 - 23.00

Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt

Kosten: 120.-- inkl. Material

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 15.03.2020)

KURSSTÖBLI APPEZÖLL

Appenzeller Handstickerei – einzelne Kurstage

In einfachen Stichen das "Blatten" üben, mit anspruchsvollen Motiven die weiteren Sticktechniken "Figuren, Höhlen und Spetzlen" lernen.

Leitung: Verena Schiegg

Datum: Sa., 08. Februar 2020 09.00 - 17.00

Sa., 04. April 2020 09.00 - 17.00

Kursort: Gesellenhaussaal, Marktgasse 8, 9050 Appenzell

Kosten: 110.-- (pro Kurstag) exkl. Material

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils sieben Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Verena Schiegg, alte Unterrainstr. 14, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 44 91, v.schiegg@outlook.com

Appenzeller Handstickerei – Ganztageskurs

An vier aufeinanderfolgenden Tagen an einfachen bis anspruchsvollen Motiven die Sticktechniken "Blatten, Figuren, Höhlen oder Spetzlen" lernen.

Leitung: Verena Schiegg

Datum: ab Mo., 13. Januar 2020 09.00 - 17.00 4x

ab Mo., 16. März 2020 09.00 - 17.00 4x

ab Mo., 04. Mai 2020 09.00 - 17.00 4x

Kursort: Gesellenhaussaal, Marktgasse 8, 9050 Appenzell

Kosten: 390.-- exkl. Material

Bemerkung: Die Materialien und Hilfsmittel können auf Wunsch zur Verfügung gestellt werden.

Anmeldeschluss jeweils sieben Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Verena Schiegg, alte Unterrainstr. 14, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 44 91, v.schiegg@outlook.com

Handstickstobete

Gemeinsames freies Handsticken und Austausch mit weiteren Handstickerinnen aus nah und fern. Eigene Handstickerei mitbringen und daran weitersticken.

Leitung: Verena Schiegg

Datum: Mi., 15. Januar 2020 14.00 - 17.00

Mi., 19. Februar 2020 14.00 - 17.00

Mi., 18. März 2020 14.00 - 17.00

Mi., 15. April 2020 14.00 - 17.00

Mi., 20. Mai 2020 14.00 - 17.00

Mi., 17. Juni 2020 14.00 - 17.00

Mi., 15. Juli 2020 14.00 - 17.00

Mi., 19. August 2020 14.00 - 17.00

Kursort: Museum Appenzell im 3.Stock, 9050 Appenzell

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Keine Anmeldung nötig

Anmeldung: Verena Schiegg, alte Unterrainstr. 14, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 44 91, v.schiegg@outlook.com

Malschule Appenzell AIART

Tageskurs: "Hütte am See" eine Landschaft in Öl

Der Kurs richtet sich an alle, die einen einfachen Einstieg in die Malerei suchen. Lernen Sie Material und Technik kennen. Mit Pinsel und Spachtel wird Schritt für Schritt eine Landschaft entstehen. "Chom ond probies"

Leitung: Frenzi Inauen

Datum: Fr., 21. Februar 2020 08.30 - 16.00

Kursort: Bahnhof Wasserauen

Kosten: 250.-- inkl. sämtlicher Materialien

Bemerkung: Der Malkurs findet nach den Methoden von "Bob Ross" statt. Sie müssen nicht zeichnen können. Weitere Kurse finden während des ganzen Jahres statt. Die Platzzahl ist auf 6 Personen beschränkt.

Anmeldung: Frenzi Inauen, Marktgasse 3, 9050 Appenzell, Tel: 079 703 36 64, info@aiart.ch, www.aiart.ch, (bis 20.02.2020)

Sport und Bewegung

Aikido Club Appenzell

Schnuppertrainings für Erwachsene – Eine Kampfkunst aus Japan

Aikido ist eine Kampfkunst, die der Selbstverteidigung dient. Sie zeichnet sich durch sehr dynamische, weiche und wirkungsvolle Bewegungen und Techniken aus, welche bis ins hohe Alter ausgeübt werden können.

Leitung: René Iserning, 4.Dan Aikikai

Datum: Mo., 23. März 2020 20.15 - 21.45

Mo., 11. Mai 2020 20.15 - 21.45

Kursort: Sportanlage Schaies, Appenzell

Kosten: 200.-- Jahres-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils drei Tage vor Kursbeginn. Anmeldung erwünscht.

Anmeldung: Thomas Inauen, Sonnenbergstrasse 11, 9100 Herisau, Tel: 079 363 58 50, thomas.inauen@aikido-appenzell.ch, www.aikido-appenzell.ch

Pilates Studio Appenzell

Pilates für alle / Schnupperlektion

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden kleinen, schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Rückenschmerzen soll vorgebeugt werden und der Körper wird kräftiger und geschmeidiger!

Leitung: Team Pilates Studio Appenzell

Datum: ab Di., 04. Februar 2020 10.15 - 11.15 12x

Kursort: Hoferbad 12, 9050 Appenzell, 3. Stock

Kosten: 10-Abo 200.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Gruppen- und Einzelstunden für Frauen und Männer aller Altersklassen. Spezielle Stunden auch für die Rückbildung nach einer Schwangerschaft und für Seniorinnen und Senioren. Qualität zertifiziert und somit von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: Patricia Meier, Rütistrasse 49, 9050 Appenzell, Tel: 079 281 20 38, patricia@pilatesappenzell.ch, www.pilatesappenzell.ch, (bis 31.01.2020)

Silvia Schönauer, TriYoga® Appenzell

Mit TriYoga® in den Tag starten / Schnupperlektion

"Morgenstund hat Gold im Mund!" Beim Früh yoga spürt man die positive Wirkung von Yoga noch intensiver. Sanfte Atem- und Körperübungen und am Schluss die Entspannungssequenz sind Inhalt der Yogastunde.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Do., 09. Januar 2020 05.55 - 07.05

Kursort: Yoga-Raum, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg

Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten. Anmeldung bis zu Kursbeginn möglich.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch

TriYoga® Business-Kurs / Schnupperlektion

Mit TriYoga® während der Mittagszeit entspannen, durchatmen und den Körper kräftigen. Mit TriYoga® nehmen berufsbedingte Verspannungen ab und die eigene Kreativität und Leistungsfähigkeit steigt.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Di., 07. Januar 2020 12.00 - 13.00

Di., 14. Januar 2020 12.00 - 13.00

Kursort: Gymnastikraum Wühre, 9050 Appenzell

Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten. Anmeldung bis zum Kursbeginn möglich.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch

TriYoga® für alle / Schnupperlektion

Die Übungen lockern und festigen das Muskelsystem und bringt es ins Gleichgewicht. TriYoga® baut Verspannungen und Schmerzen ab und bringt die innere Ruhe.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Mo., 06. Januar 2020 08.00 - 09.30

Mo., 06. Januar 2020 19.30 - 21.00

Di., 07. Januar 2020 08.00 - 09.30

Di., 07. Januar 2020 19.30 - 21.00

Do., 09. Januar 2020 16.30 - 18.00

Kursort: Yoga-Raum, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg

Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten. Anmeldung bis zum Kursbeginn möglich.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch

TriYoga® für Männer / Schnupperlektion

Die Übungen lockern und festigen das Muskelsystem, bringen die Wirbelsäule und das Skelett in das richtige Gleichgewicht. TriYoga® baut Verspannungen und Schmerzen ab, bringt die innere Ruhe und Entspannung.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Mi., 08. Januar 2020 19.30 - 21.00

Kursort: Yoga-Raum, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg

Kosten: 20.-- (Schnupperlektion gratis)

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten. Anmeldung bis zum Kursbeginn möglich.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch

TriYoga®Flows

TriYoga® Restorative – Yoga für Menschen mit Beschwerden - Schnupperlektion

Ausgewählte Yogaübungen für Menschen mit körperlichen Beschwerden. Sanfte Haltungen werden mit Hilfsmitteln (Kissen, Polster, Blöcke) unterstützt und durch die bewusste Atmung vertieft.

Leitung: Ishtar Dobler

Datum: Mo., 03. Februar 2020 09.30 - 11.00

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: 30.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung: Ishtar Dobler, St. Georgenstrasse 91, 9011 St. Gallen, Tel: 077 435 43 41, info@triyogaflows.ch, www.triyogaflows.ch

Sport und Bewegung

TriYoga®Flows

TriYoga®Flows – Yoga für Alle / Schnupperlektion

TriYoga® ist ein fließender Yogastil, bei dem sich durch einen systematischen und harmonischen Aufbau schonend Kraft und Beweglichkeit entwickelt. Der Energiefluss in Körper und Geist wird erhöht und die Vitalität gesteigert.

Leitung: Ishtar Dobler

Datum:	Mo., 03. Februar 2020	17.45 - 19.15
	Mo., 03. Februar 2020	19.30 - 21.00
	Di., 04. Februar 2020	19.15 - 20.45
	Mi., 05. Februar 2020	17.30 - 19.00

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: 30.-- (Schnupperlektion kostenlos) 10er-Abo 260.--

Bemerkung: Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung: Ishtar Dobler, Rinckenbach 9, 9050 Appenzell, Tel: 077 435 43 41, info@triyogaflows.ch, www.triyogaflows.ch

Gesundheit und Wellness

Aaliechtlī Steinheilkunde

Pendeln für die Gesundheit

Grundsätzliche Informationen über das Pendeln, praktische Übungen und Testen verschiedener Produkte auf deren Verträglichkeit, Nebenwirkungen von Medikamenten entzstören, Pendeln bei körperlichen Gebrechen.

Leitung: Ruth Manser

Datum: Mo., 03. Februar 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Aaliechtlī, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell

Kosten: 80.-- inkl. Skript

Bemerkung: Mitbringen: Pendel (kann auch bei mir bezogen werden), eigene Medikamente, Esswaren und Körperprodukte zum Austesten der Verträglichkeit. Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 21 60, welcome@aaliechtlī.ch, www.aaliechtlī.ch

Grundkurs Steinheilkunde "Heilsteine Taschenapotheke"

Sie lernen, wie Sie mit wenigen Steinen viel bewirken können und wie Sie die wichtigsten 12 Steine für die Gesundheit anwenden und pflegen.

Leitung: Ruth Manser

Datum: Mi., 05. Februar 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Aaliechtlī, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell

Kosten: 80.-- inkl. Buch "Die Heilsteine Taschenapotheke"

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 21 60, welcome@aaliechtlī.ch, www.aaliechtlī.ch

Grundkurs Steinheilkunde "Steine begleiten unseren Weg"

Entwicklungsgeschichte und heutiger Wissensstand; Überblick über mögliche Methoden, den richtigen Stein zu finden; Anwendung der Steine; Reinigen und Aufladen der Steine.

Leitung: Ruth Manser

Datum: Do., 06. Februar 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Aaliechtlī, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell

Kosten: 80.-- inkl. Skript

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 21 60, welcome@aaliechtlī.ch, www.aaliechtlī.ch

Andrea Manser, dipl. Yogalehrerin YCH / EYU

Hatha-Yoga Schnupperlektion

Yoga hält beweglich und richtet auf.

Yoga schult die Körperwahrnehmung und die Atem-Achtsamkeit.

Yoga schenkt Flexibilität und Standhaftigkeit.

Leitung: Andrea Manser

Datum: Einstieg jederzeit möglich

Kursort: Gynasium St. Antonius, Raum der Stille

Kosten: 17.-- versch. Abos (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: jeweils Montag- und Donnerstagabend. Schnupperlektion und Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung: Andrea Manser, Gaiserstrasse 39a, 9050 Appenzell, Tel: 079 513 04 42, mail@yoga-appenzell.ch, www.yoga-appenzell.ch

Atrivida – Stefan Zäch

Faszien-Qigong, Morgen- und Abendkurse / Schnupperstunde

Verschiedene alte Formen wurden vom Chinesischen Gesundheits-Qigong-Verband wissenschaftlich untersucht. Sie haben einen nachgewiesenen, förderlichen Einfluss auf Bewegungsapparat, Kreislauf-System, Immunsystem und unsere Psyche.

Leitung: Stefan Zäch

Datum: ab Mi., 15. Januar 2020 20.00 - 21.00 10x
ab Fr., 17. Januar 2020 08.00 - 09.00 10x
ab Mi., 22. April 2020 20.00 - 21.00 10x
ab Fr., 24. April 2020 08.00 - 09.00 10x

Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell

Kosten: 245.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Anmeldeschluss: Jeweils fünf Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch

Frei von Allergie mit Klopfakupressur (EFT)

Erlernen der inzwischen bewährten Meridian-Klopftechnik, einer schonenden Selbsthilfemethode. Speziell für die Anwendung bei Allergien (z.B. Pollen, Nahrungsmittel etc.) oder auch Phobien und Ängsten. Ohne Nebenwirkung!

Leitung: Stefan Zäch

Datum: Sa., 15. Februar 2020 09.00 - 17.00

Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell

Kosten: 180.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 08.02.2019)

Stressmanagement – Praktisch

Unser Alltag stellt uns immer wieder vor neue Aufgaben und Herausforderungen. Diese sind geprägt von unseren Verhaltensmustern. Verstehen wir diese, können wir wirksame Handlungsstrategien gegen aufkommenden Stress entwickeln.

Leitung: Stefan Zäch

Datum: Sa., 02. Mai 2020 09.00 - 17.00

Kursort: Appenzell und Umgebung

Kosten: 180.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Der Kurs findet teils im Wald – in unserem natürlichen Lebensraum – statt.

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch / 3dp-coaching.ch, (bis 18.04.2020)

Gesundheit und Wellness

Atrivida – Stefan Zäch

Tai Chi, Morgen- und Abendkurse / Schnupperlektion

Die alte chinesische Kampfkunst für Training der Aufmerksamkeit und Konzentration, Stressabbau, neue Energie tanken, finden der inneren Mitte, Gymnastik, Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und des Gleichgewichts.

Leitung: Stefan Zäch
Datum: ab Mi., 15. Januar 2020 19.00 - 20.00 10x
ab Do., 16. Januar 2020 08.00 - 09.00 10x
ab Mi., 22. April 2020 19.00 - 20.00 10x
ab Do., 23. April 2020 08.00 - 09.00 10x

Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: 245.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldeschluss jeweils fünf Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch

Touch For Health 1 (Gesund durch Berühren)

Berührungstechniken bauen Stress ab und gleichen den Energiehaushalt des Körpers aus. Mit Hilfe einfacher Muskeltests können Informationen über den Energiehaushalt im Körper gewonnen werden, was Freude und Abwehrkraft fördert.

Leitung: Stefan Zäch
Datum: Sa., 21. März 2020 09.00 - 17.00
So., 22. März 2020 09.00 - 17.00

Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: 360.-- (2 Kurstage) inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Zweitägiger Kurs von Samstag, 21. März 2020 bis So, 22. März 2020

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 07.03.2020)

Touch For Health 2 (Gesund durch Berühren)

Fortsetzung des Kurses Touch for Health 1. Weitere Stärkungsmöglichkeiten, aktivierende Akupressurhaltepunkte, Zuordnung der Meridiane zu den fünf chinesischen Elementen, Stressabbau, Schmerzlinderung und vieles mehr.

Leitung: Stefan Zäch
Datum: Sa., 02. Mai 2020 09.00 - 17.00
So., 03. Mai 2020 09.00 - 17.00

Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: 360.-- (2 Kurstage) inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Voraussetzung ist der Besuch eines TFH 1-Kurses.

Zweitägiger Kurs von Samstag, 25. April 2020 bis Sonntag, 26. April 2020

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 20.04.2019)

Claudia Hauri, Yoga&Ayurveda

Hatha-Yoga Schnupperlektion

Im Yoga werden bewusste Körperstellungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation kombiniert. Durch regelmässiges Üben wird der Körper beweglicher, kräftiger und entspannter erlebt. Der Geist wird fokussiert und ruhiger.

Leitung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Datum: Mo., 03. Februar 2020 16.45 - 18.00
Mo., 03. Februar 2020 19.45 - 21.00
Di., 04. Februar 2020 09.30 - 10.45
Do., 06. Februar 2020 16.45 - 18.00
Do., 06. Februar 2020 19.45 - 21.00

Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell
Kosten: 22.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Bei den meisten Krankenkassen anerkannt.

Weitere Schnupperstunden sind jederzeit, nach Vereinbarung, möglich.

Anmeldung: Claudia Hauri, unterer Schöttler 12, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 48 20, info@yoga-claudia.ch, www.yoga-claudia.ch

Rückbildungsyoga mit Baby

Postnatal-Yoga besteht aus Übungen, die den Beckenboden und die Bauchmuskulatur wieder aufbauen, neue Kraft schenken, Verspannungen lösen. Die ruhigen Yogastunden spenden neue Energie, schenken Ruhe und Gelassenheit.

Leitung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Datum: Mo., 03. Februar 2020 14.45 - 15.45
Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell
Kosten: 26.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Für Mamas und Babys (ab 4-6 Wochen bis Krabbelalter).

Einstieg jederzeit möglich, flexible Kursdaten.

Anmeldung: Claudia Hauri, unterer Schöttler 12, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 48 20, info@yoga-claudia.ch, www.yoga-claudia.ch

Yoga in der Schwangerschaft

Bewusstes Erleben der Schwangerschaft und Vorbereitung auf die Geburt durch Körper- und Atemübungen, Beckenbodensensibilisierung, Visualisierungen, Tiefenentspannung, ayurvedische Gesundheitsbegleitung.

Leitung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Datum: Do., 06. Februar 2020 18.15 - 19.15
Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell
Kosten: 26.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Krankenkassenanerkennung

Schnupperlektionen sind jederzeit, nach Vereinbarung möglich.

Anmeldung: Claudia Hauri, unterer Schöttler 12, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 48 20, info@yoga-claudia.ch, www.yoga-claudia.ch

Esther Salzgeber, Sehtraining und Augentherapie

Augen am Computer

Sind Sie viel am Computer und möchten Ihre Augen mit gezielten Sehspielen entlasten, neu beleben, Trockenheit und Starre vorbeugen und Ihre Sehkraft erhalten?

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Fr., 03. April 2020 19.00 - 21.00
Mo., 15. Juni 2020 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 45.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Güetlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86 oder 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Gesundheit und Wellness

Esther Salzgeber, Sehtraining und Augentherapie

Augen und Persönlichkeit

Erkennen Sie sich selbst: Wir erfahren den Zusammenhang von Fehlsichtigkeit und Persönlichkeit und sehen, was unsere Augen als Spiegel der Seele über uns erzählen. Rückkehr zur Klarsicht erfordert Veränderung auf allen Ebenen. Der Augenweg ist ein Herzensweg.

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Mo., 09. März 2020 19.00 - 20.00
Fr., 15. Mai 2020 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 45.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86 oder 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Augentreff

Wir treffen uns für praktisches Sehtraining und gehen auf Fragen und Wünsche ein. Kenntnisse von Anatomie und Augenübungen werden vorausgesetzt.

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Fr., 21. Februar 2020 19.00 - 21.00
Fr., 20. März 2020 19.00 - 21.00
Fr., 01. Mai 2020 19.00 - 21.00
Fr., 29. Mai 2020 19.00 - 21.00
Fr., 26. Juni 2020 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 20.--

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Augenworkshop

Sind Sie kurz-, weit-, oder alterssichtig und möchten Ihren Augen etwas Gutes tun? In diesem Tageskurs erfahren Sie alle Grundübungen des Sehtrainings. Für eine frische Sehkraft lernen Sie, Ihre Augen zu entspannen und zu trainieren.

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Sa., 15. Februar 2020 09.00 - 16.00
Sa., 30. Mai 2020 09.00 - 16.00
Kursort: Restaurant Schäfli, Weissbadstrasse 81, Steinegg
Kosten: 150.-- inkl. Material

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86 oder 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Eine Reise durchs Auge

Wir reisen von der Hornhaut bis zum optischen Sehzentrum im Gehirn. Wie sehen meine Augen? Was bringt meinen Augen Entspannung und frische Sehkraft? Mit praktischen Augenübungen.

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Fr., 07. Februar 2020 19.00 - 21.00
Mo., 20. April 2020 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 45.--

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86 oder 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Fitness fürs Gehirn stärkt die Augen

Fitness fürs Gehirn stimuliert das optische Sehzentrum und verhilft zu klarer Sicht. Wir begeben uns auf den Gripfpfad und stärken Gehirn und Augen mit Sehspielen.

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Mo., 23. März 2020 19.00 - 21.00
Mo., 29. Juni 2020 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr. 3, 9050 Appenzell
Kosten: 45.--

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86 oder 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Kraft für Aug und Seele

Sehtraining und Strömen. Wir beleben unsere Augen mit Sehspielen und vertiefen das Wohlbefinden mit dem Strömen bestimmter Augenpunkte (Jin Shin Jyutsu).

Leitung: Esther Salzgeber und Manuela Streule
Datum: Sa., 28. März 2020 09.00 - 11.30
Mo., 18. Mai 2020 19.00 - 21.30
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 60.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86 oder 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.es-klarsehen.ch

Hiltrud Weiers, psychologische Beraterin und Meditationslehrerin

Heilmeditation – Aufladen im Licht

In geführten Meditationen wird eine starke, heilsame Energie aufgebaut. In diesem positiven Kraftfeld dürfen die Teilnehmer zur Ruhe kommen und sich mit Licht aufladen. Dies führt zu einer tiefgreifenden Regeneration.

Leitung: Hiltrud Weiers
Datum: Mo., 20. April 2020 19.30 - 21.30
Mo., 04. Mai 2020 19.30 - 21.30
Mo., 18. Mai 2020 19.30 - 21.30
Mo., 08. Juni 2020 19.30 - 21.30
Kursort: Raum der Stille, Gymnasium Appenzell
Kosten: 155.-- (4 Kurse) inkl. Unterlagen

Bemerkung: Die Kursleiterin verfügt über 30 Jahre Erfahrung im Praktizieren und Vermitteln verschiedenster Meditations- und Achtsamkeitstechniken.

Anmeldung: Hiltrud Weiers, Schwantlern 7, 9056 Gais, Tel: 071 790 06 12, info@werde-was-du-bist.ch, http://werde-was-du-bist.ch, (bis 17.04.2020)

Gesundheit und Wellness

Hiltrud Weiers, psychologische Beraterin und Meditationslehrerin

Meditation für AnfängerInnen

Möchten Sie mal wieder zur Ruhe kommen und innerlich Kraft tanken?
Meditation bringt inneren Frieden und führt über Zentrierung mit sich selbst in
Berührung. Sie führt zu besonderer Klarheit und tiefem Vertrauen ins Leben.

Leitung: Hiltrud Weiers
Datum: Mo., 03. Februar 2020 19.30 - 21.30
Mo., 17. Februar 2020 19.30 - 21.30
Mo., 02. März 2020 19.30 - 21.30
Mo., 16. März 2020 19.30 - 21.30
Mo., 30. März 2020 19.30 - 21.30

Kursort: Raum der Stille, Gymnasium Appenzell
Kosten: 190.-- (5 Kurse) inkl. Unterlagen

Bemerkung: Der Kurs führt in unterschiedliche Meditationstechniken ein und gibt viele Anregungen zum selbstständigen Meditieren zuhause. Die Kursleiterin verfügt über 30 Jahre Meditationserfahrung.

Anmeldung: Hiltrud Weiers, Schwantlern 7, 9056 Gais, Tel: 071 790 06 12, info@werde-was-du-bist.ch, <http://werde-was-du-bist.ch>, (bis 31.01.2020)

Meditation für Menschen in Belastungssituationen

Meditation führt über tiefe Stille zu inneren Ressourcen, aus denen wir Kraft,
Zuversicht und über Intuition neue Klarheit über die Orientierung im Leben finden.
Sie hilft zu innerer Unabhängigkeit und Eigenverantwortung.

Leitung: Hiltrud Weiers
Datum: Sa., 21. März 2020 09.00 - 18.00
Sa., 11. April 2020 09.00 - 18.00

Kursort: Raum der Stille, Gymnasium Appenzell
Kosten: 210.-- (1 Kurstag) inkl. Unterlagen

Bemerkung: Ein Seminartag, an dem viele verschiedene Übungen zum Loslassen von Stress und zum Aufladen mit neuer Energie vermittelt werden. Anregungen, wie Belastungen besser bewältigt werden können, ergänzen das Programm.

Anmeldung: Hiltrud Weiers, Schwantlern 7, 9056 Gais, Tel: 071 790 06 12, info@werde-was-du-bist.ch, <http://werde-was-du-bist.ch>, (bis 18.03.2020)

Resilienz in Beruf und Alltag

Resilienz hat mit Authentizität zu tun. Dazu ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse
und Fähigkeiten zu kennen. Es werden Achtsamkeitsübungen und Meditationen
durchgeführt sowie theoretische und praktische Infos vermittelt.

Leitung: Hiltrud Weiers
Datum: Sa., 08. Februar 2020 09.00 - 18.00
Sa., 07. März 2020 09.00 - 18.00

Kursort: Raum der Stille, Gymnasium Appenzell
Kosten: 210.-- (1 Kurstag) inkl. Unterlagen

Bemerkung: Ein vielfältiger Seminartag mit der Möglichkeit, über Übungen und anschliessende Reflektion im Gespräch eigene Ressourcen zu entdecken.

Die Kursleiterin verfügt über langjährige Erfahrung zum Thema Resilienz.

Anmeldung: Hiltrud Weiers, Schwantlern 7, 9056 Gais, Tel: 071 790 06 12, info@resilienz-und-bewusstheit.ch, <https://www.resilienz-und-bewusstheit.ch>, (bis 05.02.2020)

Judith Leupin-Wetter, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Hatha-Yoga Schnupperlektion

Hatha-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die sinnvoll Körperhaltung,
Atemlenkung, Meditation und Entspannung kombiniert. Das achtsame Üben stärkt
das körperliche und geistige Wohlbefinden sowie die innere Balance.

Leitung: Judith Leupin-Wetter, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Datum: Di., 04. Februar 2020 18.00 - 19.00
Di., 04. Februar 2020 19.20 - 20.20
Mi., 05. Februar 2020 08.45 - 09.45
Mi., 05. Februar 2020 20.00 - 21.00

Kursort: Gymnastikraum der Sporthalle Wühre, Kaustrasse
Kosten: 18.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Schnupperstunde jederzeit nach Vereinbarung möglich. Viele Krankenkassen (Zusatzversicherung) übernehmen einen Teil der Kosten

Anmeldung: Judith Leupin-Wetter, Blumenwies 2, 9056 Gais, Tel: 071 787 37 50, yogawell@bluewin.ch, (bis 03.02.2020)

Kneipp-Verein Appenzell

"Schwitz dich fit"

Einführung ins Saunabaden

Leitung: Priska Inauen, Dipl. Kneipp-Gesundheitsberaterin
Datum: Mo., 13. Januar 2020 14.00 - 17.00
Kursort: Rest. Eischen, Kau
Kosten: 30.-- Mitglieder / Gäste 40.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.kneipp.ch/vereine/kneippverein-appenzell

„Lass los, starte neu!“

Eine Woche unter Anleitung Fasten

Samstag, 7. März 2020 bis Freitag, 13. März 2020

Leitung: Priska Inauen & Verena Dudler, Fastenleiterinnen
Datum: Sa., 07. März 2020 bis Fr., 13. März
Kursort: Böhleli 4, Appenzell
Kosten: 150.-- Mitglieder / Gäste 165.--

Bemerkung: Vorfestentreffen am Mittwoch, 26. Februar 2019 um 19.30 Uhr, Nachfestentreffen am Montag, 23. März 2019 um 19.30 Uhr

Anmeldung: Priska Inauen, Tel: 071 787 51 63, inauen.priska@gmail.com, www.kneipp.ch/vereine/kneippverein-appenzell

Manuela Streule

Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs

Eltern-Kind-Kurs: Ein Elternteil mit einem Kind bis 7 Jahre.

Leitung: Manuela Streule
Datum: Sa., 14. März 2020 09.30 - 11.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell
Kosten: 40.--

Bemerkung: Anmeldung bis jeweils 2 Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Manuela Streule, Zistli 9, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 078 652 03 36, manuela.jsj@bluewin.ch, www.troeckli.ch / www.hands-on.works

Gesundheit und Wellness

Manuela Streule

Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs

Kinderkurs – Strömen kennenlernen für Kinder von 7 - 12 Jahren.

Leitung: Manuela Streule

Datum: Sa., 02. Mai 2020 09.30 - 10.30

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 15.--

Bemerkung: Anmeldung bis jeweils 2 Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Manuela Streule, Zistli 9, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 078 652 03 36, manuela.jsj@bluewin.ch, www.troeckli.ch / www.hands-on.works

Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs

Erkältet? Husten? Grippe? Wie starke ich mein Immunsystem?

Leitung: Manuela Streule

Datum: Mo., 16. März 2020 19.00 - 21.00

Fr., 08. Mai 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 45.--

Bemerkung: Jeder Abend ist ein abgeschlossener Kurs, Anmeldung bis jeweils 2 Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Manuela Streule, Zistli 9, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 078 652 03 36, manuela.jsj@bluewin.ch, www.troeckli.ch / www.hands-on.works

Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs

Die Leichtigkeit des Seins – meinen Wert erkennen, sich selbst treu sein, aus dem Herzen leben.

Leitung: Manuela Streule

Datum: Mo., 25. Mai 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 45.--

Bemerkung: Anmeldung bis jeweils 2 Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Manuela Streule, Zistli 9, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 078 652 03 36, manuela.jsj@bluewin.ch, www.troeckli.ch / www.hands-on.works

Regina Dobler – Begleiterin in The Work nach Byron Katie

Lieben was ist – Tagesworkshop

Mit 4 kraftvollen Fragen untersuchst du wiederkehrende, belastende Gedanken über dich und die Welt – für mehr Lebensfreude und Klarheit in deinem Leben.

Leitung: Regina Dobler

Datum: Mi., 05. Februar 2020 09.30 - 17.30

So., 15. März 2020 09.30 - 17.30

Mi., 08. April 2020 09.30 - 17.30

Mi., 27. Mai 2020 09.30 - 17.30

So., 07. Juni 2020 09.30 - 17.30

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 150.-- (pro Kurstag)

Bemerkung: "The Work" ist ein wunderbarer Weg dich besser und tiefer kennen zu lernen, um aufmerksam den Antworten deines Herzens zu lauschen. Für den wichtigsten Menschen im Leben – für DICH.

Anmeldung: Regina Dobler, Schöttlerstrasse 28, 9050 Appenzell, Tel: 078 766 27 79, regina@troeckli.ch, www.troeckli.ch

Lieben was ist – Übungsabend

Mit 4 kraftvollen Fragen untersuchst du einen wiederkehrenden, belastenden Gedanken über dich und die Welt – für mehr Lebensfreude und Klarheit in deinem Leben.

Leitung: Regina Dobler

Datum: Mi., 26. Februar 2020 19.00 - 21.00

Mi., 18. März 2020 19.00 - 21.00

Mi., 29. April 2020 19.00 - 21.00

Mi., 13. Mai 2020 19.00 - 21.00

Mi., 03. Juni 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 15.--

Bemerkung: "The Work" ist ein wunderbarer Weg dich besser und tiefer kennen zu lernen, um aufmerksam den Antworten deines Herzens zu lauschen. Für den wichtigsten Menschen im Leben – für DICH.

Anmeldung: Regina Dobler, Schöttlerstrasse 28, 9050 Appenzell, Tel: 078 766 27 79, regina@troeckli.ch, www.troeckli.ch

Silvia Schönauer, Bebo-Gesundheitstraining®, Appenzell

Beckenboden – Die Kraft aus der Mitte

Sie lernen Ihren Beckenboden kennen, kräftigen und entspannen. Ziel des Kurses ist ein beckenbodenschonendes Verhalten und die Integration in den Alltag.

Leitung: Silvia Schönauer, Bebo-Gesundheitstrainerin®

Datum: ab Mo., 06. Januar 2020 13.30 - 15.00 7x

ab Do., 09. Januar 2020 08.30 - 10.00 7x

Kursort: Yoga-Raum, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg

Kosten: 300.-- inkl. Material

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch, (bis 04.01.2020)

Diverses

Aaliechtlí Steinheilkunde

Intuitive Steinheilkunde

Das Medizinrad der amerikanischen Ureinwohner; Was macht uns zum Menschen? Der Lebensschild; Intuitive Methode zur Wahl "meiner" Steine anhand vom Lebensschild; Deutung der aktuellen Lebenssituation.

Leitung: Ruth Manser
Datum: Sa., 08. Februar 2020 09.30 - 16.00
Kursort: Aaliechtlí, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell
Kosten: 160.-- inkl. Skript

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 21 60, welcome@aaliechtlí.ch, www.aaliechtlí.ch

Räuchern von Wohnräumen

Geschichte vom Räuchern; Brauchtum in Appenzell; Handhabung und Testen verschiedener Räucherwaren; Herstellen einer eigenen Mischung.

Leitung: Ruth Manser
Datum: Mo., 10. Februar 2020 19.00 - 21.00
Kursort: Aaliechtlí, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell
Kosten: 80.-- inkl. Skript und Verbrauchsmaterial

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 21 60, welcome@aaliechtlí.ch, www.aaliechtlí.ch

Schamanisches Räuchern und Energetisieren mit Steinen

Atmosphäre der Wohnräume; Räuchern theoretisch und praktisches Räucheritual. Energetisieren mit Steinen; Anwendungsmöglichkeiten, Pflege der Steine, Mineralien und ihre Wirkung.

Leitung: Ruth Manser
Datum: Di., 11. Februar 2020 19.00 - 21.00
Kursort: Aaliechtlí, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell
Kosten: 80.-- inkl. Skript

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 21 60, welcome@aaliechtlí.ch, www.aaliechtlí.ch

Hundesport Appenzell

Junghunde-Kurse

Auf spielerische Art und Weise wird die Bindung Hund-Hundeführer gefestigt, das Hunde-ABC vermittelt, Alltagssituationen trainiert und verschiedene Umweltreize kennengelernt.

Leitung: Monika Hochreutener
Datum: jeden Dienstagabend 18.30 - 19.30
Kursort: Übungsplatz Jakobsbad, Clubhütte
Kosten: 15.-- pro Stunde

Bemerkung: Ab der 17. Alterswoche.

Anmeldung: Monika Hochreutener, Zung Stoss 940, 9056 Gais, Tel: 078 848 84 79, irene@r-net.ch, www.hundesport-appenzell.ch

SKG-Welpenspielstunde

Im Vordergrund steht die Sozialisierung mit Artgenossen, fremden Personen und Umwelteinflüssen, die Förderung der Bindung Hund-Hundeführer. Tipps und Tricks rund um die Erziehung und Haltung der Welpen.

Leitung: Irene Manser
Datum: jeden Montagabend 18.00 - 19.00
Kursort: Übungsplatz Jakobsbad, Clubhütte
Kosten: 15.-- pro Stunde

Bemerkung: ab der 8.-16. Alterswoche (SKG anerkannt).

Anmeldung: Irene Manser, St. Antonstrasse 15, 9050 Appenzell, Tel: 079 480 16 54, irene@r-net.ch, www.hundesport-appenzell.ch

Kneipp-Verein Appenzell

Fitness für das Gehirn

Workshop

Leitung: Brigitte Fritsche, Gedächtnistrainerin bvg
Datum: Mo., 03. Februar 2020 19.30 - 21.00
Mo., 10. Februar 2020 19.30 - 21.00
Kursort: Mesmerhaus, Dachraum, Appenzell
Kosten: 65.-- Mitglieder / Gäste 75.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.kneipp.ch/vereine/kneippverein-appenzell

Philipp Griesemer Photography

Workshop – Nachtfotografie

Tauche ein in die Welt der Nachtfotografie und lerne, wie du auch bei Dunkelheit Fotos erstellen kannst, die sich sehen lassen! Mehr Informationen auf www.philippgriesemer.ch/workshops

Leitung: Philipp Griesemer
Datum: Di., 11. Februar 2020 18.00 - 21.00
Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell
Kosten: 150.--

Bemerkung: Das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit und ISO sollte einigermaßen klar sein. Der "Workshop - Grundlagen Fotografie" bietet eine optimale Vorbereitung, ist jedoch nicht zwingend.

Anmeldung: Philipp Griesemer Photography, Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 08 30, mail@philippgriesemer.ch, www.philippgriesemer.ch

Workshop – Grundlagen Fotografie

Verstehe, wie sich die fotografischen Grundlagen auf deine Fotos auswirken. Weg vom Automatikmodus, hinein in die kreative und unbegrenzte Welt der Fotografie! Mehr Informationen auf www.philippgriesemer.ch/workshops

Leitung: Philipp Griesemer
Datum: Sa., 28. März 2020 09.00 - 16.00
Sa., 18. April 2020 09.00 - 16.00
Di., 16. Juni 2020 18.00 - 21.00
Mi., 17. Juni 2020 18.00 - 21.00
Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell
Kosten: 295.--

Bemerkung: Es sind keine speziellen fotografischen Vorkenntnisse nötig. Eine digitale Spiegelreflexkamera oder eine Systemkamera muss mitgebracht werden. Wichtig ist, dass die Einstellungen manuell getätigt werden können.

Anmeldung: Philipp Griesemer Konzeptlabor GmbH, Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 08 30, mail@philippgriesemer.ch, www.philippgriesemer.ch

Diverses

Philipp Griesemer Photography

Einzelcoaching – Grundlagen Fotografie

Ein Fotografie-Einzelcoaching bietet den grossen Vorteil, ganz individuell und spezifisch auf deine Bedürfnisse eingehen zu können. Du bestimmst das Tempo und die Themen, sodass wir den grösstmöglichen Lerneffekt erzielen können.

Leitung: Philipp Griesemer

Datum: auf Anfrage

Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell

Kosten: 450.--

Bemerkung: Ob die Erarbeitung oder Vertiefung der fotografischen Grundlagen, der Bildgestaltung oder auch der Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom/Photoshop (Grundlagen): Gerne unterstütze ich dich auf dem Weg, bessere Fotos machen zu können!

Anmeldung: Philipp Griesemer Photography, Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 08 30, mail@philippgriesemer.ch, www.philippgriesemer.ch

Babys und Kleinkinder

Schwimmschule Uschi

aqua-family 1 und 2

Wassergewöhnung für Kinder von 2 - 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.
Vielfältige Bewegungserfahrungen, Sicherheit und angstfreies Bewegen am, im und unter Wasser, Gruppenfähigkeit, Spiel und Spass.

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Sa., 18. Januar 2020 09.00 - 09.45 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 285.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 11.01.2020)

Kinder und Jugendliche

Aikido Club Appenzell

Schnuppertrainings für Kinder von 10-15 Jahren

Aikido ist ein defensive japanische Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Den Kindern wird die Basis des Aikido beigebracht. Nebst den Techniken sind Werte wie Respekt, Achtsamkeit, Geduld usw. zentrale Themen im Training. Die Schnuppertrainings sind kostenlos.

Leitung: René Isenring, 4.Dan Aikikai
Datum: Mo., 03. Februar 2020 18.30 - 20.00
Mo., 10. Februar 2020 18.30 - 20.00
Kursort: Sportanlage Schaies, Appenzell
Kosten: 80.-- Jahres-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils drei Tage vor Kursbeginn. Anmeldung erwünscht.

Anmeldung: René Isenring, Ringstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 078 818 68 47, rene.isenring@aikido-appenzell.ch, www.aikido-appenzell.ch

Schnuppertrainings für Kinder von 5-9 Jahren

Aikido ist ein defensive japanische Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Auf spielerische Art und Weise wird den Kindern die Basis des Aikido nähergebracht. Nebst den Techniken sind Werte wie Respekt, Achtsamkeit, Geduld usw. zentrale Themen im Training. Die Schnuppertrainings sind kostenlos.

Leitung: Andrea Schwizer und René Isenring, 4.Dan Aikikai
Datum: Di., 04. Februar 2020 17.00 - 18.00
Di., 11. Februar 2020 17.00 - 18.00
Kursort: Sportanlage Schaies, Appenzell
Kosten: 80.-- Jahres-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils drei Tage vor Kursbeginn. Anmeldung erwünscht.

Anmeldung: René Isenring, Ringstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 078 818 68 47, rene.isenring@aikido-appenzell.ch, www.aikido-appenzell.ch

Schwimmclub Appenzell

Kinderschwimmtraining für Fortgeschrittene

Die vier Schwimmarten Kraul, Rückenraul, Brust und Delfin werden vertieft und noch besser erlernt. Viele Tauchspiele, diverse Sprünge, Kopfsprung sowie auch die Wenden werden den Kindern beigebracht.

Leitung: Lea Schmidt / Laura Koller
Datum: Einstieg jederzeit möglich
Kursort: auf Anfrage, Raum Appenzell
Kosten: 200.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: Erwachsenenschwimmkurs für Anfänger und geübte Schwimmer auf Anfrage

Anmeldung: Priska Lämmli, Babelers 32, 9050 Appenzell, Tel: 078 768 28 13, praesident@schwimmclub-appenzell.ch

Schwimmschule Sitterefisch

Kinderschwimmkurs Level 1

Die Kinder sind mit dem Element Wasser vertraut und beherrschen die Kernkompetenzen Atmen und Schweben.

Leitung: Conny Kid
Datum: ab Do., 06. Februar 2020 14.45 - 15.00 15x
Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell
Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz vom Schweizerischen Schwimmverband. Die Kurskosten können den meisten Krankenkassen angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenaustrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 03.02.2020)

Kinderschwimmkurs Level 2

Nach einem Sprung ins Wasser können die Kinder selbständig zurück zum Beckenrand schwimmen. Sie beherrschen zusätzlich die Kompetenzen Gleiten und Wechselbeinschlag.

Leitung: Conny Kid
Datum: ab Di., 04. Februar 2020 09.00 - 09.45 15x
ab Do., 06. Februar 2020 16.30 - 17.15 15x
ab Fr., 07. Februar 2020 14.45 - 15.15 15x
ab Fr., 07. Februar 2020 15.30 - 16.15 15x
ab Fr., 07. Februar 2020 16.30 - 17.15 15x
Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell
Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz vom Schweizerischen Schwimmverband. Die Kurskosten können den meisten Krankenkassen angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenaustrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 03.02.2020)

Kinderschwimmkurs Level 3

Die Antriebskompetenz Wechselbeinschlag wird weiter gefördert. Zusammen mit der Armbewegung wird den Kindern das Rückenschwimmen beigebracht.

Leitung: Doris Menzi
Datum: ab Mo., 03. Februar 2020 16.00 - 16.45 15x
ab Mo., 03. Februar 2020 17.00 - 17.45 15x
Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell
Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz vom Schweizerischen Schwimmverband. Die Kurskosten können den meisten Krankenkassen angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenaustrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 03.02.2020)

Kinderschwimmkurs Level 4

Die Kinder vertiefen die Fähigkeit im Rückenschwimmen und beginnen mit den ersten Kraulbewegungen.

Leitung: Conny Kid und Doris Menzi
Datum: ab Mo., 03. Februar 2020 17.30 - 18.15 15x
ab Di., 04. Februar 2020 09.45 - 10.30 15x
ab Do., 06. Februar 2020 15.30 - 16.30 15x
ab Fr., 07. Februar 2020 14.00 - 14.45 15x
Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell
Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz vom Schweizerischen Schwimmverband. Die Kurskosten können den meisten Krankenkassen angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenaustrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 03.02.2020)

Kinder und Jugendliche

Schwimmschule Sitterefisch

Kinderschwimmkurs Level 5

Die Distanzen werden verlängert und die Bewegungsausführungen ausgebaut. Beim Kraulschwimmen wird die Atmung in den Bewegungsablauf integriert.

Leitung: Doris Menzi
Datum: ab Di., 04. Februar 2020 16.45 - 17.30 15x
Kursort: Hallenbad der Klinik in Gais
Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz vom Schweizerischen Schwimmverband. Die Kurskosten können den meisten Krankenkassen angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenaustrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 03.02.2020)

Kinderschwimmkurs Level 6

Die Kinder können Kraul- und Rückenschwimmen wie auch einen Kopfsprung ausführen.

Leitung: Doris Menzi
Datum: ab Mo., 03. Februar 2020 16.00 - 16.45 15x
Kursort: Hallenbad der Klinik in Gais
Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz vom Schweizerischen Schwimmverband. Die Kurskosten können den meisten Krankenkassen angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenaustrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 03.02.2020)

Schwimmschule Uschi

Schwimmkurs Grundlagen 1 Krebs (Anfänger)

Wassergewöhnungskurs für Kinder ab 4 Jahren. Neben dem Kernelement Atmen und Schweben kommt die Basiskompetenz Gleiten dazu.

Leitung: Uschi Schreiber
Datum: ab Sa., 18. Januar 2020 11.15 - 12.00 12x
ab Mi., 08. Januar 2020 16.45 - 17.30 12x
Kursort: Hotel Restaurant Kaubad
Kosten: 230.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von den meisten Krankenkassen anerkannt. Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 01.01.2020)

Schwimmkurs Grundlagen 2 Seepferd

Sicheres Tauchen mit offenen Augen, Schweben in Rückenlage und regelmässig ins Wasser atmen wird nun mit dem Beintrieb in Bauchlage über 4m ergänzt. Nach einem Sprung ins Wasser kann Ihr Kind zum Beckenrand zurückschwimmen.

Leitung: Uschi Schreiber
Datum: ab Mi., 08. Januar 2020 15.15 - 16.00 12x
ab Sa., 18. Januar 2020 09.45 - 10.30 12x
Kursort: Hotel Restaurant Kaubad
Kosten: 230.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von den meisten Krankenkassen anerkannt. Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch

Schwimmkurs Grundlagen 2 Seepferd

Sicheres Tauchen mit offenen Augen, Schweben in Rückenlage und regelmässig ins Wasser atmen wird nun mit dem Beintrieb in Bauchlage über 4m ergänzt. Nach einem Sprung ins Wasser kann Ihr Kind zum Beckenrand zurückschwimmen.

Leitung: Uschi Schreiber
Datum: ab Mi., 22. April 2020 16.45 - 17.30 10x
Kursort: Hotel Restaurant Kaubad
Kosten: 200.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von den meisten Krankenkassen anerkannt. Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch

Schwimmkurs Grundlagen 3 Frosch

Schwerpunkt bildet in diesem Abzeichen 8m Schwimmen in Bauch- und Rückenlage. Ausserdem beherrscht Ihr Kind einen Purzelbaum ins Wasser (simulierter Sturz).

Leitung: Uschi Schreiber
Datum: ab Mi., 08. Januar 2020 16.00 - 16.45 12x
ab Sa., 18. Januar 2020 10.30 - 11.15 12x
Kursort: Hotel Restaurant Kaubad
Kosten: 230.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von den meisten Krankenkassen anerkannt. Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 15.04.2020)

Schwimmkurs Grundlagen 3 Frosch

Schwerpunkt bildet in diesem Abzeichen 8m Schwimmen in Bauch- und Rückenlage. Ausserdem beherrscht Ihr Kind einen Purzelbaum ins Wasser (simulierter Sturz).

Leitung: Uschi Schreiber
Datum: ab Mi., 22. April 2020 15.15 - 16.00 10x
Kursort: Hotel Restaurant Kaubad
Kosten: 200.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von den meisten Krankenkassen anerkannt. Anmeldeschluss bis eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 15.04.2020)

Schwimmkurs Grundlagen 4 Pinguin

Die Wassergewöhnung wird mit dem Handstand abgeschlossen, das Tunneltauchen erlernt, das Schwimmen auf 15m ausgebaut, Kraul langsam aufgebaut und die erste Schwimmart Rückenraul erlernt.

Leitung: Uschi Schreiber
Datum: ab Mi., 22. April 2020 16.00 - 16.45 10x
Kursort: Hotel Restaurant Kaubad
Kosten: 200.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von den meisten Krankenkassen anerkannt. Weiterführende Kurse benötigen ein grösseres Schwimmbecken und können in Gais und Herisau besucht werden.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 15.04.2020)

Kinder und Jugendliche

SLRG Appenzell

Jugendbrevet & Erlebnismodul

Das Jugendbrevet ist das Einstiegsmodul für Jugendliche. Es vermittelt das Grundwissen der Wassersicherheit und Rettung. Spass und Freude an der Bewegung im Wasser stehen im Zentrum.

Leitung: Heidi Walter

Datum: ab Di., 21. April 2020 17.30 - 19.00 7x

Kursort: Hallenbad Gais

Kosten: 130.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: Anmeldung direkt bei Heidi Walter, bis eine Woche vor dem Kurs

Anmeldung: Heidi Walter, Schachen 665, 9063 Stein AR, Tel: 071 367 21 41, heidi.walter@gmx.ch, www.slr.ch/appenzell, (bis 05.04.2020)

Tanzschule Karin Graf

Funky Jazzdance 9-11 Jahre / Schnupperlektion

Altersgerechte tanztechnische Elemente, die den Körper trainieren und schulen. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Jazztanz und Hip Hop mit Platz für eigene Ideen und Kreativität.

Leitung: Karin Graf

Datum: Do., 09. Januar 2020 18.45 - 19.45

Kursort: Studio 2, Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: Quartalspreis 165.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: zusätzliche Kurszeiten sind in Planung.

Anmeldung: Karin Graf, Hauptstrasse 56, 9052 Niederteufen, Tel: 078 815 03 08, karin.graf@mac.com

Funky Jazzdance ab 12 Jahren / Schnupperlektion

Altersgerechte tanztechnische Elemente, die den Körper trainieren und schulen. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Jazztanz und Hip Hop mit Platz für eigene Ideen und Kreativität.

Leitung: Karin Graf

Datum: Do., 09. Januar 2020 19.45 - 20.45

Kursort: Studio 2, Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: Quartalspreis 165.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: zusätzliche Kurszeiten sind in Planung.

Anmeldung: Karin Graf, Hauptstrasse 56, 9052 Niederteufen, Tel: 078 815 03 08, karin.graf@mac.com

Kindertanz 4-6 Jahre / Schnupperlektion

Hüpfen, drehen, schleichen, tanzen... Spielerisch und mit viel Fantasie wird die Kreativität in der Bewegung geweckt sowie die Koordination, das Rhythmusgefühl, die Raumorientierung und die Körperwahrnehmung geschult.

Leitung: Karin Graf

Datum: Do., 09. Januar 2020 16.30 - 17.15

Kursort: Studio 2, Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: Quartalspreis 132.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: zusätzliche Kurszeiten sind in Planung.

Anmeldung: Karin Graf, Hauptstrasse 56, 9052 Niederteufen, Tel: 078 815 03 08, karin.graf@mac.com

Kindertanz 6-8 Jahre / Schnupperlektion

Tanz erleben und erlernen mit altersgerechter, tanztechnischer Schulung von Rhythmusgefühl, Koordination, Körperwahrnehmung. Viel Platz für Kreativität und Improvisation. Choreografien aus den Bereichen Jazz Dance und Hip Hop.

Leitung: Karin Graf

Datum: Do., 09. Januar 2020 17.30 - 18.30

Kursort: Studio 2, Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: Quartalspreis 165.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: zusätzliche Kurszeiten sind in Planung.

Anmeldung: Karin Graf, Hauptstrasse 56, 9052 Niederteufen, Tel: 078 815 03 08, karin.graf@mac.com

TriYoga®Flows

TriYoga®Kids – Yoga für Kinder – Schnupperlektion

Yoga fördert die Entwicklung der Fein- und Grobmotorik, die Körperwahrnehmung, den respektvollen Umgang mit den Mitmenschen. Spricht bewegungsfreudige wie auch ruhige Kinder auf spielerische, dynamische und leichte Art an.

Leitung: Ishtar Dobler

Datum: Di., 04. Februar 2020 16.30 - 17.30

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: 220.-- Semester-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Kinder von 5-11 Jahren

Anmeldung: Ishtar Dobler, Rinkenbach 9, 9050 Appenzell, Tel: 077 435 43 41, info@triyogaflows.ch, www.triyogaflows.ch

TriYoga®Teens – Yoga für Jugendliche – Schnupperlektion

Die fließenden Yoga-Bewegungen, welche Beweglichkeit und Kraft entwickeln, bringen Jugendlichen Yoga auf altersgerechte Weise nah, fördern Qualitäten wie Selbst-Bewusstsein und Achtsamkeit.

Leitung: Ishtar Dobler

Datum: Di., 04. Februar 2020 17.45 - 19.00

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: 300.-- Semester-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Jugendliche ab 12 Jahren

Anmeldung: Ishtar Dobler, Rinkenbach 9, 9050 Appenzell, Tel: 077 435 43 41, info@triyogaflows.ch, www.triyogaflows.ch

Senioren

Angebot für Frauen und Männer ab 60. Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.



Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Bildung

Schach spielen für Spieler mit Grundkenntnissen

Ein altes und immer noch aktuelles Spiel kennen lernen oder vertiefen. Kluges Spielen mit Voraussicht! Jeweils in der ersten Stunde werden Schachzüge gelernt oder vertieft, anschliessend ist genügend Zeit für freies Spielen.

Leitung: Peter Bischof

Datum: ab Mo., 06. Januar 2020 09.00 - 11.00 7x

Kursort: Restaurant Hof, Appenzell

Kosten: 35.-- exkl. Konsumation

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 20.12.2019)

Conversations en français

Anhand von französischen Texten entsteht in der Gruppe ein Gespräch. Es geht darum, Altes und Vergessenes in der französischen Sprache wieder wach zu rufen und in lockerer Atmosphäre Neues zu lernen.

Leitung: Marie-Thérèse und Marc Lang

Datum: ab Mo., 13. Januar 2020 14.15 - 15.45 12x

Kursort: Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell

Kosten: 120.--

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 07.01.2020)

Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Gesellschaftliche Aktivitäten

Kino ab 60

Filmwahl noch offen. Der Film wird auf www.ai.prosenectute.ch sowie in der Tagespresse bekannt gegeben.

Leitung: Kinoteam

Datum: Fr., 06. März 2020 14.00 - 16.00

Fr., 19. Juni 2020 14.00 - 16.00

Kursort: siehe Bemerkungen

Kosten: 10.-- inkl. Süssigkeit und Getränk

Bemerkung: Der Film vom 06. März 2020 wird im Alters- und Pflegezentrum Appenzell gezeigt.
Der Film vom 19. Juni 2020 wird im Mesmerhaus Appenzell gezeigt.

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Wyss Esther, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Jass mit Spass

Gejasst wird ein einfacher Schieber mit zugelosten Partnern. Total werden vier Runden durchgeführt. Jeder Teilnehmende erhält einen Preis.

Leitung: Emilia Signer

Datum: Fr., 20. März 2020 14.00 - 18.00

Mi., 08. Juli 2020 14.00 - 18.00

Kursort: siehe Bemerkungen

Kosten: 12.-- exkl. Konsumation

Bemerkung: Jass mit Spass am 20. März 2020 findet im Restaurant Krone in Haslen statt. Der Anlass vom 8. Juli 2020 findet im Restaurant Lehmen in Weissbad statt. Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor dem Anlass.

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Sport und Bewegung

Aquafitness

Entdecken Sie die Freude an der Bewegung im Wasser.

Leitung: Regula Speck

Datum: Mi., 08. Januar 2020 12.15 - 13.15

Kursort: Hallenbad Klinik Gais

Kosten: 50.-- pro Halbjahr, exkl. Eintritt

Bemerkung: Kurs findet wöchentlich statt, ausser in den Schulferien. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung: Regula Speck, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 14 29, regula.speck@hispeed.ch, www.ai.prosenectute.ch

Everdance®

Im Everdance werden Paartanzschritte ohne Partner erlernt und dabei wird zu bekannten Musikhits das Tanzbein geschwungen. Das Repertoire umfasst eine ganze Palette an Standard- und Latein-Tänzen.

Leitung: Beatrice Bischof, Everdanceleiterin

Datum: ab Mo., 06. Januar 2020 08.45 - 09.45 7x

ab Mo., 06. Januar 2020 10.00 - 11.00 7x

ab Mo., 06. Januar 2020 13.00 - 14.00 7x

ab Mo., 02. März 2020 08.45 - 09.45 8x

ab Mo., 02. März 2020 10.00 - 11.00 8x

ab Mo., 02. März 2020 13.00 - 14.00 8x

ab Mo., 11. Mai 2020 08.45 - 09.45 7x

ab Mo., 11. Mai 2020 10.00 - 11.00 7x

ab Mo., 11. Mai 2020 13.00 - 14.00 7x

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre

Kosten: 80.-- (7 Kurse), 90.-- (8 Kurse)

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils 10 Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Senioren

Angebot für Frauen und Männer ab 60. Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.



Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Sport und Bewegung

Yoga

Eine ganzheitliche Methode verleiht eine angepasste Körperhaltung, lenkt den Atem und bietet den Teilnehmenden Entspannung. Yoga steigert das Wohlbefinden und die innere Balance.

Leitung: Judith Leupin

Datum: Mi., 08. Januar 2020 10.15 - 11.15

Do., 09. Januar 2020 08.45 - 09.45

Do., 09. Januar 2020 10.15 - 11.15

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre Appenzell

Kosten: 12.-- pro Lektion

Anmeldung: Judith Leupin, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 37 50, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Random fit

Gezieltes Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationstraining für Senioren mit persönlicher Anleitung und Betreuung von Fitnesstrainerin Gaby Steigmeier. Dienstags und freitags zwischen 09.00 und 11.45 Uhr.

Leitung: Gaby Steigmeier

Datum: Di., 04. Februar 2020 09.00 - 11.45

Kursort: Medizinisches Zentrum, Kraft und Fitnessraum

Kosten: 200.-- (Abo für 3 Monate)

Bemerkung: Für Ihr persönliches Training benötigen Sie ca. 1 Stunde. Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Turnen und Gymnastik

Angebot in allen Bezirken.

Bitte verlangen Sie das detaillierte Kursprogramm oder informieren Sie sich bei der Fachstelle Sport unter 071 788 10 20.

Leitung: individuell

Datum: gem. Kursprogramm

Kursort: individuell

Kosten: 4.-- pro Lektion

Bemerkung: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Weitere Informationen finden Sie im Programm der Pro Senectute Appenzell.

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Wandern Oberegg

Organisierte und begleitete Halbtageswanderungen.

Weitere Informationen unter: www.ai.prosenectute.ch

Bemerkung: Keine Anmeldung erforderlich.

Anmeldung: Fridolin Schmid, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 891 38 29, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Leitung: Fridolin Schmid, Wanderleiter

Datum: Dienstags, 2 x monatlich

Kursort: individuell

Kosten: keine Kosten

Silvia Schönauer, TriYoga® Appenzell

TriYoga® für Männer Ü66 (Neubeginn)

Die Übungen lockern und festigen das Muskelsystem, bringen die Wirbelsäule und das Skelett in das richtige Gleichgewicht. TriYoga® baut Verspannungen ab und bringt die innere Ruhe. Keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Mi., 08. Januar 2020 16.30 - 18.00

Kursort: Yoga-Raum, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg

Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten. Anmeldung bis zum Kursbeginn möglich.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch

TriYoga® für Senioren / Schnupperlektion

Die Übungen lockern und festigen das Muskelsystem, bringen die Wirbelsäule und das Skelett in das richtige Gleichgewicht. TriYoga® baut Verspannungen ab und bringt die innere Ruhe. Keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Fr., 10. Januar 2020 09.00 - 10.30

Kursort: Yoga-Raum, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg

Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten. Anmeldung bis zum Kursbeginn möglich.

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch

Vorträge / Exkursionen

Appenzeller Vogelschutz

Karfreitags-Exkursion

Leitung: Albert Kölbener
Datum: Fr., 10. April 2020 08.00 - 11.00
Kursort: Besammlung beim Zielparkplatz Appenzell
Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Bei Dauerregen, Schnee, Nebel oder sehr starkem Wind findet die Exkursion nicht statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Famidea

Diagnose/Verdacht ADHS, Was heisst das für uns Eltern

Vortrag von Rolf Franke Kinder- und Jugendpsychologe,
Leiter Kinderschutzgruppe AI

Leitung: Rolf Franke
Datum: Di., 21. Januar 2020 20.00 - 21.00
Kursort: Mesmerhaus, Appenzell
Kosten: 10.--

Anmeldung: Silvia Löpfe, Eggerstandenstrasse 60, 9050 Appenzell Eggerstanden, silvia.loepfe@bluewin.ch

FMG Appenzell

Umgang mit Medien – Gefahren und Chancen der neuen Medien

In diesem Vortrag geht es um die Generation Internet, Chancen und Gefahren von sozialen Netzwerken wie Chats, Games ..., Medienbegleitung, rechtliche Aspekte, aber auch um neue Unterrichtsformen wie bspw. Teams oder OneNote.

Leitung: G. Knaus, Lehrbeauftragter Medienbildung PHSG
Datum: Do., 12. März 2020 19.30 - 21.30
Kursort: Saal Mesmerhaus, 9050 Appenzell
Kosten: 15.--

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 01.03.2020)

Unser Darm – Das schwarze Schaf unter den Organen?

In diesem Vortrag erfahren wir, welch hochkomplexes und wunderbares Organ der Darm ist und wie wir ihn richtig pflegen und so zu uns Sorge tragen.

Leitung: Nadja Speck
Datum: Mi., 06. Mai 2020 19.00 - 20.00
Kursort: Seminarraum Naturheilpraxis, Zielstrasse 13, AI
Kosten: 10.--

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 26.04.2020)

Frauengemeinschaft Gonten, Pfarreirat Gonten

„Weniger Stress – mehr Freude und Gelassenheit in der Erziehung“

Leitung: Madeleine Winterhalter
Datum: Fr., 13. März 2020 20.00 - 21.00
Kursort: Gontnerstöbli, Gonten
Kosten: keine

Bemerkung: keine Anmeldung erforderlich

Frühstückstreffen von Frauen für Frauen

Warum Ruhe unsere Rettung ist...

Leitung: Tamara Boppart
Datum: Sa., 28. März 2020 08.45 - 11.00
Kursort: Hotel Hecht, Hauptgasse 9, 9050 Appenzell
Kosten: 18.-- inkl. Frühstück

Anmeldung: Bernadette Fässler, Bäbelers 39, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 44 92, bh.faessler@bluewin.ch, (bis 25.03.2020)

Gymnasium St. Antonius

Präsentation der Maturaarbeiten

keine Anmeldung erforderlich

Leitung: Schülerinnen und Schüler
Datum: Do., 12. Dezember 2019
Kursort: Gymnasium St. Antonius
Kosten: Eintritt frei

Ausstellung Arbeiten der Begabungsförderung

Im Anschluss der Ausstellung am 4. Juni 2020 findet die Best Practice statt.

Leitung: Schülerinnen und Schüler
Datum: Do., 19. Dezember 2019 16.15 - 19.30
Do., 04. Juni 2020 16.15 - 18.30
Kursort: Gymnasium St. Antonius – Foyer
Kosten: Eintritt frei

Bemerkung: keine Anmeldung erforderlich

Historischer Verein Appenzell

Maturaarbeiten zu geschichtlichen Themen

Maturandinnen und Maturanden des Gymnasiums St. Antonius Appenzell stellen ihre Maturaarbeiten zu geschichtlichen Themen vor.

Leitung: Maturandinnen und Maturanden
Datum: Di., 17. Dezember 2019
Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell
Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

Der Bahnhof Appenzell

Leitung: Willi Müller
Datum: Do., 16. Januar 2020
Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell
Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

Vorträge / Exkursionen

Historischer Verein Appenzell

Viehwirtschaftliche Beziehungen zwischen St.Gallen, dem Appenzellerland und Vorarlberg in der Frühen Neuzeit

Leitung: Nicole Stadelmann
Datum: Di., 11. Februar 2020
Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell
Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

Reute im Appenzeller Vorderland

Geschichtliche Reminiszenzen

Leitung: Arthur Sturzenegger
Datum: Do., 05. März 2020
Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell
Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

Frauenklöster der Ostschweiz

Ein Forschungsbericht

Leitung: Esther Vorburger
Datum: Do., 14. Mai 2020
Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell
Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

Paläontologische Streifzüge durch das Appenzellerland

(im Anschluss daran Hauptversammlung)

Leitung: Dölf Biasotto
Datum: Mi., 10. Juni 2020
Kursort: 19.30 Uhr, Kleiner Ratsaal, Rathaus Appenzell
Kosten: keine

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hv-appenzell.ch

Kneipp-Verein Appenzell

Was gehört in die Hausapotheke?

Leitung: Nadja Speck, Dropa Drogerie
Datum: Do., 14. Mai 2020 19.30 - 21.00
Kursort: Zielstrasse 38, ALBA Gebäude
Kosten: 10.-- Mitglieder / Gäste 15.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.kneipp.ch/vereine/kneippverein-appenzell

Halbtagesausflug

Geführter Rundgang durch den Botanischen Garten.

Leitung: Priska Inauen
Datum: Di., 16. Juni 2020 13.00 - 17.00
Kursort: St. Gallen
Kosten: 15.-- Mitglieder / Gäste 25.-- exkl. ÖV-Ticket

Bemerkung: Treffpunkt um 13.00 Uhr beim Bahnhof Appenzell

Anmeldung: Esther Salzgeber, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.kneipp.ch/vereine/kneippverein-appenzell



**KANTON
APPENZEL INNERRHODEN**

Erziehungsdepartement

Sekretariat Erwachsenenbildung

Hauptgasse 51

9050 Appenzell

Telefon 071 788 93 62

erwachsenenbildung@ai.ch

www.ai.ch/erwachsenenbildung