

KURSPROGRAMM 1. HALBJAHR 2021

?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
Kinder und Jugendliche	12
Senioren	15
Vorträge / Exkursionen	17

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 Mo., 18. Januar 2021

18x

Kursort: Dorf Appenzell

Kosten: individuell

FMG Appenzell

Englisch 5. Semester A2

Englischkurs

Leitung: Ramona Iojescu

Datum: ab Mi., 03. Februar 2021 19.00 - 20.30

15x

Kursort: Hofwies 2, Kurswesen 4

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.
Die obigen Preise gelten ab mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Esther Moser Büchel, Nollenstrasse 10A, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 50 31, deerdeer@gmx.net, www.fmg-ai.ch, (bis 10.01.2021)

Englisch Intermediate B1

Englischkurs

Leitung: Deborah Jütz

Datum: ab Do., 04. Februar 2021 19.00 - 20.30

15x

Kursort: Hofwies 1, Zimmer Martin Jütz

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.
Die obigen Preise gelten ab mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Esther Moser Büchel, Nollenstrasse 10A, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 50 31, deerdeer@gmx.net, www.fmg-ai.ch, (bis 10.01.2021)

Englisch Intermediate B2

Englischkurs

Leitung: Esther Moser Büchel

Datum: ab Mo., 01. Februar 2021 16.30 - 18.00

15x

Kursort: Gymnasium, Zimmer 102

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.
Die obigen Preise gelten ab mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Esther Moser Büchel, Nollenstrasse 10A, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 50 31, deerdeer@gmx.net, www.fmg-ai.ch, (bis 10.01.2021)

Englisch Intermediate B2

Englischkurs

Leitung: Katrin Sollberger

Datum: ab Mo., 01. Februar 2021 18.45 - 20.15

15x

Kursort: Mesmerhaus, Saal

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.
Die obigen Preise gelten ab mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Esther Moser Büchel, Nollenstrasse 10A, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 50 31, deerdeer@gmx.net, www.fmg-ai.ch, (bis 10.01.2021)

Italienisch 2. Semester A1

Italienischkurs

Leitung: Nicole Sutter

Datum: ab Mi., 03. Februar 2021 18.30 - 20.00

15x

Kursort: Mesmerhaus, Saal

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.
Die obigen Preise gelten ab mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Esther Moser Büchel, Nollenstrasse 10A, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 50 31, deerdeer@gmx.net, www.fmg-ai.ch, (bis 10.01.2021)

Italienisch A2

Italienischkurs

Leitung: Nicole Sutter

Datum: ab Di., 02. Februar 2021 08.30 - 10.00

15x

Kursort: Mesmerhaus, Lehmen

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.
Die obigen Preise gelten ab mindestens 7 Kursteilnehmern.

Anmeldung: Esther Moser Büchel, Nollenstrasse 10A, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 50 31, deerdeer@gmx.net, www.fmg-ai.ch, (bis 10.01.2021)

Erste Hilfe und Rettungsschwimmen

Samariterverein Weissbad-Brülisau

Kurse auf Anfrage

Kurse und Erste-Hilfe Firmenkurse auf Anfrage.
Weitere Infos: www.samariterverein-weissbad-bruelisau.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., 05. März 2021 19.00 - 21.00
Fr., 04. Juni 2021 19.00 - 21.00
Kursort: Turnhalle Schwende
Kosten: 150.--

Bemerkung: Anmeldung auf: www.redcross-edu.ch oder sonnfarm@bluewin.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., 06. März 2021 13.30 - 18.00
Sa., 01. Mai 2021 13.30 - 18.00
Kursort: Klinik Gais oder Hallenbad Speicher
Kosten: 140.--

Bemerkung: Anmeldung nur über: www.slr.ch/appenzell, bis eine Woche vor Kurs.

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrappenzell@gmx.ch, www.slr.ch/appenzell

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., 26. Januar 2021 19.00 - 21.30 3x
ab Di., 16. Februar 2021 19.00 - 21.30 3x
Kursort: Hallenbad Gais oder Speicher
Kosten: 140.-- zzgl. Hallenbad-Eintritt Fr. 20.--

Bemerkung: Schwimmkenntnisse erforderlich (100m Schwimmen in 3 Minuten); ab dem vollendeten 12. Lebensjahr.

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

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrappenzell@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: ab Di., 09. März 2021 19.00 - 21.30 3x
Kursort: Hallenbad Gais oder Speicher
Kosten: 140.-- zzgl. Hallenbad-Eintritt Fr. 20.--

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.slr.ch/appenzell, bis eine Woche vor dem Kurs.

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrappenzell@gmx.ch, www.slr.ch/appenzell

Wiederholungskurs Brevet / BLS-AED

Für Inhaber von einem Rettungsschwimbrevet 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., 06. März 2021 08.00 - 12.30
Sa., 01. Mai 2021 08.00 - 12.30
Kursort: Hallenbad Gais oder Speicher
Kosten: 155.-- (pro Kurstag) zzgl. Hallenbad-Eintritt Fr. 5.--

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

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

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrappenzell@gmx.ch, www.slr.ch/appenzell

Gestalten und Musik

Gada-Floristik-Kurse

Das GLÜCK mit dem Frühling

Ein Türkranz mit Nestcharakter für einen Eingang, der glücklich macht.

Unser Werk:

Verschiedene Gehölze werden zu einem Nest für die Tür verarbeitet. Kombiniert mit frischem Hauswurz und Osterakzenten wird das Frühlingsglück perfekt...

Leitung: Sonja Fuchs, Floristin

Datum: Do., 11. März 2021 19.00 - 23.00
Fr., 12. März 2021 19.00 - 23.00
Sa., 13. März 2021 14.00 - 18.00
Di., 16. März 2021 14.00 - 18.00
Mi., 17. März 2021 14.00 - 18.00

Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell - Schlatt
Kosten: 130.-- inkl. Material, Werkzeug und Apéro

Anmeldung: Sonja Fuchs, Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt, Tel: 077 455 09 64, sh.fuchs@bluewin.ch, www.gada-floristik-kurse.ch

Das GLÜCK mit dem Hauswurz

Ein Sommerhit für draussen

Unser Werk:

Der Hauswurz bietet eine Vielfalt an verschiedenen Sorten. Wir verarbeiten ihn zu Kranz, Kelch oder Bild und sind dabei völlig frei in der Gestaltung...

Leitung: Sonja Fuchs, Floristin

Datum: Do., 10. Juni 2021 19.00 - 23.00
Fr., 11. Juni 2021 19.00 - 23.00
Sa., 12. Juni 2021 14.00 - 18.00
Di., 15. Juni 2021 14.00 - 18.00

Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell - Schlatt
Kosten: 130.-- inkl. Material, Werkzeug und Apéro

Anmeldung: Sonja Fuchs, Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt, Tel: 077 455 09 64, sh.fuchs@bluewin.ch, www.gada-floristik-kurse.ch

Das GLÜCK mit dem Schwemmholz

Schwemmholzkugel

Aus Schwemmholz entsteht eine schicke Kugel für den Garten oder die Terrasse. Möglich sind zwei verschiedene Durchmesser.

Anmeldung: Sonja Fuchs, Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt, Tel: 077 455 09 64, sh.fuchs@bluewin.ch, www.gada-floristik-kurse.ch

Leitung: Sonja Fuchs

Datum: Sa., 24. April 2021 09.00 - 18.00
Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell - Schlatt
Kosten: 250.-- inkl. Material, Werkzeug und Imbiss

Das GLÜCK mit den Frühlingsblumen

Kreativ mit der Jugend

Ein Tableau, gefüllt mit einem Hauch von Frühling.

Gemeinsam mit den Jugendlichen erarbeiten wir verschiedene Schmuckstücke.

Entstehen wird ein Tableau zwischen Blumen. Frühling auf dem Tisch!

Anmeldung: Sonja Fuchs, Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt, Tel: 077 455 09 64, sh.fuchs@bluewin.ch, www.gada-floristik-kurse.ch

Leitung: Sonja Fuchs, Floristin

Datum: Sa., 06. März 2021 14.00 - 18.00
Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell - Schlatt
Kosten: 110.-- inkl. Material / pro zusätzliches Kind 60.--

Das GLÜCK mit den Sonnwendlig

Wünsch dir was!

Unser Werk:

«Manchmal werden Wünsche wahr, wenn deine Träume fliegen lernen.»

Die Pusteblume ist so ein Glücksbringer. Wir werden sie in einen zauberhaften

Wunschkrantz verarbeiten. Dazu gibt es noch andere Ideen, die auf ihre

Verwirklichung warten...

Leitung: Sonja Fuchs

Datum: Di., 11. Mai 2021 14.00 - 18.00
Mi., 12. Mai 2021 14.00 - 18.00
Do., 20. Mai 2021 19.00 - 23.00
Fr., 21. Mai 2021 19.00 - 23.00

Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell - Schlatt
Kosten: 110.-- inkl. Material, Werkzeug und Apéro

Anmeldung: Sonja Fuchs, Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt, Tel: 077 455 09 64, sh.fuchs@bluewin.ch, www.gada-floristik-kurse.ch

KURSTÖBLI APPEZÖLL

Appenzeller Handstickerei – Ganztageskurs

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

Es kann auch ein Sujet des 11-teiligen Alpaufzugs gestickt werden.

Leitung: Verena Schiegg

Datum: ab Mo., 22. Februar 2021 09.00 - 17.00 4x
ab Mo., 15. März 2021 09.00 - 17.00 4x
ab Mo., 19. April 2021 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

Gestalten und Musik

KURSSTÖBLI APPEZÖLL

Handstickstobete

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

Leitung: Verena Schiegg

Datum:	Mi., 20. Januar 2021	14.00 - 17.00
	Mi., 17. Februar 2021	14.00 - 17.00
	Mi., 17. März 2021	14.00 - 17.00
	Mi., 21. April 2021	14.00 - 17.00
	Mi., 19. Mai 2021	14.00 - 17.00
	Mi., 16. Juni 2021	14.00 - 17.00
	Mi., 21. Juli 2021	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, schiegg@free.mhs.ch

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 Isenring, 4. Dan Aikikai

Datum: Mo., 08. März 2021 20.15 - 21.45
Mo., 03. Mai 2021 20.15 - 21.45

Kursort: Sportanlage Schaies, Appenzell

Kosten: 200.-- 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

Jazzercise Appenzell

Jazzercise – Tanzfitness, die Spass macht – Schnupperlektion

60 Minuten Ganzkörper-Workout (Ausdauer / Kraft / Stretch) zu aktueller Musik. Für alle Altersklassen und Leistungsstufen geeignet.

Leitung: Team Jazzercise Appenzell

Datum: Mi., 03. März 2021 08.15 - 09.15
Do., 04. März 2021 19.00 - 20.00
Sa., 06. März 2021 08.15 - 09.15
Di., 09. März 2021 18.30 - 19.30

Kursort: Hoferbad 12, 9050 Appenzell, 3. Stock

Kosten: 10-er Abo 160.-- (Schnupperlektion gratis)

Bemerkung: Probelektion gratis (ohne Voranmeldung)

Komm in eine Stunde, die Dir passt und hab Spass! Wir freuen uns auf Dich!

Stundenplan unter: www.jazzercise.ch

Anmeldung: Melanie Streule, Alte Eggerstandenstrasse 59, 9050 Appenzell, Tel: 071 534 94 77, melanie.streule@swissonline.ch, www.jazzercise.ch

Silvia Schönauer, TriYoga® Appenzell

Mit TriYoga® in den Tag starten – Schnupperlektion

"Morgenstund hat Gold im Mund!" Beim Frühjoga 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., 07. Januar 2021 06.00 - 07.00

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: 077 401 00 94, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch

TriYoga® für Männer – Einführungskurs – 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: Di., 05. Januar 2021 17.30 - 19.00

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: 077 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch

TriYoga® für alle – Schnupperlektion

90 Minuten pro Woche "Zeit nur für DICH"! Du bist die wichtigste Person in deinem Leben. Die Übungen lockern und festigen das Muskelsystem und bringen es ins Gleichgewicht. TriYoga® baut Verspannungen und Schmerzen ab und bringt die innere Ruhe.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Mo., 04. Januar 2021 08.00 - 09.30

Mo., 04. Januar 2021 19.30 - 21.00

Di., 05. Januar 2021 08.00 - 09.30

Di., 05. Januar 2021 19.30 - 21.00

Do., 07. Januar 2021 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: 077 401 00 94, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch

Tanz- und Bewegungsschule Cordelia Alder

Körperschulung, Bewegung und Tanz – Schnupperlektion

Dieser Unterricht fördert einen ökonomischen, flüssigen Bewegungsstil. Mit den Prinzipien der Spiraldynamik® erlangen wir neue Bewegungsfreiheiten. Die individuellen anatomischen Körperstrukturen werden wahrgenommen.

Leitung: Cordelia Alder

Datum: jeden Montag 18.00 - 19.15

Kursort: Gymnastikraum, Wühre

Kosten: 440.-- /pro Semester (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: für Erwachsene

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 079 409 19 06, alder.gais@gmx.ch, www.cordeliaalder.ch

Spiraldynamik® – Schnupperlektion

Die Spiraldynamik® ist ein 3-dimensionales, anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Eine Gebrauchsanweisung von Kopf bis Fuss. 3D-Bewegungen, die sich wie ein roter Faden durch die Anatomie ziehen.

Leitung: Cordelia Alder

Datum: jeden Donnerstag 18.00 - 19.15

Kursort: Gymnastikraum, Wühre

Kosten: 25.-- / Einzelstunde (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Weiterer Kurs jeden Donnerstag von 19.30 - 20.45 Uhr im medizinischen Zentrum Appenzell.

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 079 409 19 06, alder.gais@gmx.ch, www.cordeliaalder.ch

Sport und Bewegung

Tanz- und Bewegungsschule Cordelia Alder

Zeitgenössischer Tanz – Schnupperlektion

Wir konzentrieren uns auf die Kraft aus der Mitte und generieren dadurch Leichtigkeit in der Peripherie. Unser Ziel ist es, einen ökonomischen Bewegungsablauf zu erreichen.

Leitung: Cordelia Alder

Datum: jeden Dienstag 20.30 - 22.00

Kursort: Gymnastikraum, Wühre

Kosten: 440.-- /pro Semester (Schnupperlektion kostenlos)

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 079 409 19 06, alder.gais@gmx.ch, www.cordeliaalder.ch

Team 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: auf Anfrage

Kursort: Rütistrasse 14, Gewerbepark, 9050 Appenzell

Kosten: 210.-- / 10-Abo (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-Mock, Rütistrasse 14, 9050 Appenzell, Tel: 079 281 20 38, patricia@pilatesappenzell.ch, www.pilatesappenzell.ch

Gesundheit und Wellness

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: Di., 02. Februar 2021 17.30 - 18.45
Di., 02. Februar 2021 19.00 - 20.15
Kursort: Gymnasium St. Antonius, Raum der Stille
Kosten: 18.-- / versch. Abos (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Jeden Dienstagabend. 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 – raum für innere ruhe

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., 27. Februar 2021 09.00 - 17.00
Kursort: Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell
Kosten: 180.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Anmeldung: Stefan Zäch, Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 13.02.2021)

Gesundheits-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., 13. Januar 2021 20.00 - 21.00 10x
ab Fr., 15. Januar 2021 08.00 - 09.00 10x
ab Fr., 30. April 2021 08.00 - 09.00 10x
ab Mi., 05. Mai 2021 20.00 - 21.00 10x
Kursort: Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell
Kosten: Schnupperlektion kostenlos

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. 10er-Abo 245.-- / 20er-Abo 445.--. Anmeldeschluss jeweils fünf Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Stefan Zäch, Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch

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., 05. Juni 2021 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, Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch / 3dp-coaching.ch, (bis 22.05.2021)

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., 13. Januar 2021 18.30 - 19.30 10x
ab Do., 14. Januar 2021 08.00 - 09.00 10x
ab Mi., 05. Mai 2021 18.30 - 19.30 10x
ab Do., 06. Mai 2021 08.00 - 09.00 10x
Kursort: Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell
Kosten: Schnupperlektion kostenlos

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. 10er-Abo 245.-- / 20er-Abo 445.--. Anmeldeschluss jeweils fünf Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Stefan Zäch, Mettlenstrasse 10, 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., 20. März 2021 09.00 - 17.00
So., 21. März 2021 09.00 - 17.00
Kursort: Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell
Kosten: 360.-- (2 Kurstage) inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Zweitägiger Kurs von Samstag, 20. März bis Sonntag, 21. März 2021

Anmeldung: Stefan Zäch, Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 07.03.2021)

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., 01. Mai 2021 09.00 - 17.00
So., 02. Mai 2021 09.00 - 17.00
Kursort: Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell
Kosten: 360.-- (2 Kurstage) inkl. Kursunterlagen

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

Zweitägiger Kurs von Samstag, 1. Mai bis Sonntag, 2. Mai 2021

Anmeldung: Stefan Zäch, Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 17.04.2021)

Gesundheit und Wellness

Claudia Hauri, Yoga&Ayurveda

Ayurveda Ernährung und Gesundheit

Individuelle Ernährungsstrategien und Gesundheitsberatung aus dem Ayurveda. Zur Unterstützung deiner Gesundheit, in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei verschiedenen Erkrankungen oder im Alter.

Leitung: Claudia Hauri, zert. Ayurveda-Beraterin
Datum: Termin nach Vereinbarung
Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell
Kosten: 90.--

Bemerkung: Bei den meisten Krankenkassen anerkannt. Weitere Infos: www.yoga-claudia.ch.

Anmeldung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU & zert. Ayurveda-Beraterin, unterer Schöttler 12, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 48 20, info@yoga-claudia.ch, www.yoga-claudia.ch

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., 11. Januar 2021 17.00 - 18.15
Mo., 11. Januar 2021 19.30 - 20.45
Di., 12. Januar 2021 09.30 - 10.45
Do., 14. Januar 2021 19.45 - 21.00
Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell
Kosten: 22.-- / Schnupperlektion kostenlos

Bemerkung: Bei den meisten Krankenkassen anerkannt.

Weitere Schnupperstunden (auch abends) sind nach Vereinbarung möglich. Zeiten auf www.yoga-claudia.ch

Anmeldung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU & zert. Ayurveda-Beraterin, 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: Do., 14. Januar 2021 14.45 - 15.45
Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell
Kosten: 26.--

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

Anmeldung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU & zert. Ayurveda-Beraterin, 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., 14. Januar 2021 18.15 - 19.15
Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell
Kosten: 26.--

Bemerkung: Bei den meisten Krankenkassen anerkannt. Einstieg jederzeit möglich; fortlaufender Kurs. Schnupperlektion nach Vereinbarung.

Anmeldung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU & zert. Ayurveda-Beraterin, unterer Schöttler 12, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 48 20, info@yoga-claudia.ch, www.yoga-claudia.ch

Yogatherapie / Einzelbegleitung

Individuelle Yogapraxis für das Üben zu Hause. Zur Gesunderhaltung und Stressbewältigung, bei verschiedenen Erkrankungen, auf Wunsch nach spiritueller Entwicklung.

Leitung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Datum: Termin nach Vereinbarung
Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell
Kosten: 90.--

Bemerkung: Bei den meisten Krankenkassen anerkannt. Weitere Infos: www.yoga-claudia.ch
Termin nach Vereinbarung

Anmeldung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU & zert. Ayurveda-Beraterin, unterer Schöttler 12, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 48 20, info@yoga-claudia.ch, www.yoga-claudia.ch

Esther Salzgeber, Sehtraining und Augentherapie

20 Schritte in die Klarheit

Ein komplettes, aufbauendes Sehtrainingsprogramm in 20 Schritten zur Sehverbesserung. Die Augenübungen wechseln alle 3 Tage über in das neue Programm; sie basieren auf Augen-Entspannung, -Belebung, Sehtraining für Fokussieren und Visualisieren. Der Erfolg hängt vom eigenen Willen ab.

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: ab Di., 02. Februar 2021 16.30 - 17.30 10x
ab Di., 27. April 2021 16.30 - 17.30 10x
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 250.-- / 10 Lektionen inkl. Material alle 20 Lektionen

Bemerkung: In der Gruppe inspirieren wir uns, beantworten Fragen und wiederholen Sehspiele. Wer rastet, rostet; wer übt, gewinnt.

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

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., 08. März 2021 19.00 - 21.00
Mo., 31. Mai 2021 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 45.--

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

Gesundheit und Wellness

Esther Salzgeber, Sehtraining und Augentherapie

Augentreff

Monatliches Sehtraining für 1 Stunde und für Teilnehmer, die schon einen Kurs belegt haben. Stets mit unterschiedlichen Sehspielen, Entspannung und Training für die Beweglichkeit der Augen, bzw. für die Augenlinse und Augenmuskulatur. Fragen und Wünsche willkommen.

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Fr., 19. Februar 2021 19.00 - 20.00
Fr., 19. März 2021 19.00 - 20.00
Fr., 30. April 2021 19.00 - 20.00
Fr., 28. Mai 2021 19.00 - 20.00
Fr., 25. Juni 2021 19.00 - 20.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 20.--

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., 20. März 2021 09.00 - 16.00
Sa., 26. Juni 2021 09.00 - 16.00
Kursort: Restaurant Schäfli, Weissbadstrasse 81, Steinegg
Kosten: 150.-- inkl. Material

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

Eine Reise durchs Auge

Einführungskurs in die Anatomie unseres Auges, begleitet von praktischen Sehspielen und persönlichen Erlebnissen mit unseren Augen. Wie sehen meine Augen? Was kann ich Gutes tun für sie? In der heutigen Zeit der digitalen Welt braucht es ein neues Bewusstsein für die Kostbarkeit unserer Augen.

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Fr., 05. März 2021 19.00 - 21.00
Mo., 03. Mai 2021 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 45.--

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

Fitness fürs Gehirn stärkt die Augen

Wir sehen zu 90 % mit unserem Gehirn. Eine gute Vernetzung beider Gehirnhälften hilft, dass unsere 2 Augen gut zusammenarbeiten und wir ein klares Bild sehen. Ein agiles, belebtes Gehirn hält Augen, Körper und Seele fit. Bequeme Kleidung für viel Bewegung auf dem Grippfad.

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Fr., 02. April 2021 19.00 - 21.00
Mo., 14. Juni 2021 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr. 3, 9050 Appenzell
Kosten: 45.--

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

Gesunde Augen am PC

10 Augen-Quickies helfen Ihnen, Ihre Augen am Computer zu entlasten. Der Computer fordert unsere Augen nur einseitig. Mit ganzheitlichem Sehtraining regen wir die mannigfaltigen Sehfunktionen des Wunderwerks Auge an. Wir simulieren mit unseren Augen, was der Bildschirm bewirkt und erleben die heilsamen Augenübungen zum Ausgleich dazu. Für gesundes Sehen am PC.

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 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: Manuela Streule und Esther Salzgeber
Datum: Sa., 13. März 2021 09.00 - 12.00
Mo., 17. Mai 2021 18.30 - 21.30
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 80.--

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

Georgina Berther, med. Autogenes Training und med. Progressive Muskelentspannung

Medizinisches Autogenes Training (AT) und Medizinische Progressive Muskelentspannung (PME) – der Königsweg zur Entspannung

Mit AT und PME steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, mindern Schlafprobleme und chronische Schmerzen, stärken Ihr Selbstvertrauen und bleiben ruhig, entspannt und geduldig – auch in stressigen Zeiten.

Leitung: Georgina Berther, dipl. Fachfrau für AT & PME
Datum: ab Mo., 18. Januar 2021 19.30 - 20.45 7x
ab Mi., 20. Januar 2021 09.00 - 10.15 7x
ab Mi., 20. Januar 2021 19.00 - 20.15 7x
ab Di., 02. März 2021 19.30 - 20.45 7x
Kursort: Gschwendes 2a, 9050 Appenzell Steinegg
Kosten: 270.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: AT und PME können Sie jederzeit und ohne Hilfsmittel in Ihrem Alltag anwenden. Die Zusatzversicherung der Krankenkasse übernimmt einen grossen Teil der Kurskosten. Kurse für Kinder, Eltern-Kind, Einzelpersonen, Vereine und Firmen auf Anfrage.

Anmeldung: Georgina Berther, dipl. Fachfrau für medizinische Entspannungsverfahren, Gschwendes 2a, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 078 617 30 04, berther.relax@gmail.com, (bis 09.01.2021)

Gesundheit und Wellness

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., 02. Februar 2021 18.00 - 19.00

Di., 02. Februar 2021 19.20 - 20.20

Mi., 03. Februar 2021 08.45 - 09.45

Mi., 03. Februar 2021 20.00 - 21.00

Kursort: Gymnastikraum der Sporthalle Wühre, Appenzell

Kosten: 18.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Eine Schnupperstunde ist 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 30.01.2021)

Kneipp-Verein Appenzell

„Lass los, starte neu!“

Eine Woche Fasten mit Begleitung

Samstag, 27. Februar bis Freitag, 5. März 2021

Leitung: Priska Inauen & Verena Dudler, Fastenleiterinnen

Datum: Sa., 27. Februar 2021 bis Fr, 5. März

täglich 18.00 - 19.30

Kursort: Böhleli 4, Appenzell

Kosten: 150.-- Mitglieder / Gäste 165.--

Bemerkung: Vorfastentreffen am Mittwoch, 17. Februar 2021 um 19.30 Uhr, Nachfastentreffen am Montag, 15. März 2021 um 19.30 Uhr

Anmeldung: Priska Inauen, Zielstrasse 5, Tel: 071 787 51 63, inauen.priska@gmail.com, www.kneipp.ch/vereine/kneippverein-appenzell

Auf Entdeckungstour im Klostergarten

Leitung: Petra Bürge

Datum: Di., 01. Juni 2021 09.00 - 15.00

Kursort: Kloster Maria der Engel, Appenzell

Kosten: 115.-- / Gäste Fr. 130.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, <https://kneipp.ch/vereine/kneippverein-appenzell/>

Kneippwickel – wie anwenden

Wie Wickel unsere Gesundheit unterstützen

Leitung: Priska Inauen, Dipl. Kneippgesundheitsberaterin

Datum: Di., 23. Februar 2021 19.00 - 21.30

Kursort: Mesmerhaus, Saal, Appenzell

Kosten: 45.-- / Gäste Fr. 60.--

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

Monika Mock

Autogenes Training / Progressive Muskelentspannung

Viele Wege entspannen – finde Deinen. In diesem Kurs zeige ich verschiedene Entspannungsmöglichkeiten, so dass jede / jeder für sich die Passendste findet.

Leitung: Monika Mock

Datum: ab Di., 02. März 2021 18.30 - 20.00 12x

Kursort: Monika bewegt, Rütistrasse 14, 9050 Appenzell

Kosten: 180.--

Bemerkung: Es sind keine speziellen Voraussetzungen nötig. Die Entspannungsmöglichkeiten lassen sich gut kombinieren mit Yoga, Pilates, Antara, usw.

Anmeldung: Monika Mock, Bäbeler 1, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 56 71, mmock@bluewin.ch, www.monika-mock.ch

Regina Dobler, Coach in IBC und Begleiterin in The Work nach Byron Katie

Übungsabend

Wir suchen einen belastenden Gedanken oder eine Stresssituation, die wir gemeinsam kennen.

Mit den Fragen von IBC untersuchen wir diesen Gedanken.

Leitung: Regina Dobler

Datum: Mi., 10. Februar 2021 19.00 - 21.00

Mi., 14. April 2021 19.00 - 21.00

Mi., 09. Juni 2021 19.00 - 21.00

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 30.-- (pro Kurstag)

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

Ruth Manser

Grundkurs Steinheilkunde – Heilsteine Taschenapotheke

Sie lernen, wie Sie mit 12 Steinen viel bewirken können, wie Sie die Steine im Krankheitsfall und präventiv anwenden und wie Sie die Steine pflegen. Ein Einstieg für Liebhaber natürlicher Heilmethoden.

Leitung: Ruth Manser

Datum: Do., 04. März 2021 19.00 - 21.00

Do., 29. April 2021 19.00 - 21.00

Kursort: Rinckenbach 28, 9050 Appenzell

Kosten: 80.--

Bemerkung: Im Preis inbegriffen: "Die Heilsteine Taschenapotheke", Ratgeber von Michael Gienger

Anmeldung: Atelier für Stein- und Heilkunde, Ruth Manser, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell, Tel: 079 646 95 35, welcome@ruthmanser.ch, www.ruthmanser.ch, (bis 25.02.2021)

Grundkurs Steinheilkunde – Steine begleiten unseren Weg

Entwicklungsgeschichte der Steinheilkunde. Möglichkeiten, den richtigen Stein für sich und andere zu finden. Anwendung der Steine für die verschiedenen Ebenen: Körper, Geist, Seele, Verstand. Reinigung und Aufladen der Steine.

Leitung: Ruth Manser

Datum: Di., 19. Januar 2021 19.00 - 21.00

Kursort: Rinckenbach 28, 9050 Appenzell

Kosten: 80.-- inkl. Kursunterlagen

Anmeldung: Atelier für Stein- und Heilkunde, Ruth Manser, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell, Tel: 079 646 95 35, welcome@ruthmanser.ch, www.ruthmanser.ch, (bis 12.01.2021)

Gesundheit und Wellness

Ruth Manser

Intuitive Steinheilkunde

Mit dem Medizinrad der amerik. Ureinwohner schauen wir im ersten Teil unser Leben an, den Lebensschild.

Im 2. Teil wählen wir intuitiv Steine für Seele, Körper, Verstand und Geist. Anhand der Auswahl deuten wir unsere eigene, aktuelle Lebenssituation.

Anmeldung: Atelier für Stein- und Heilkunde, Ruth Manser, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell, Tel: 079 646 95 35, welcome@ruthmanser.ch, www.ruthmanser.ch, (bis 16.01.2021)

Leitung: Ruth Manser

Datum: Sa., 23. Januar 2021 09.30 - 16.00

Kursort: Rinckenbach 28, 9050 Appenzell

Kosten: 160.-- inkl. Kursunterlagen

Pendeln für die Gesundheit

Grundsätzliche Infos über das Pendeln im Allgemeinen; praktische Übungen und Testen verschiedener Produkte auf deren Verträglichkeit; Entstören von Medikamenten; Übungen zur Linderung körperlicher Gebrechen mit Hilfe des Pendels.

Leitung: Ruth Manser

Datum: Di., 26. Januar 2021 19.00 - 21.00

Do., 08. April 2021 19.00 - 21.00

Di., 04. Mai 2021 19.00 - 21.00

Kursort: Rinckenbach 28, 9050 Appenzell

Kosten: 80.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Mitbringen: eigenen Pendel (kann auch bei mir gekauft werden) Produkte/Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel zum Austesten

Anmeldung: Atelier für Stein- und Heilkunde, Ruth Manser, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell, Tel: 079 646 95 35, welcome@ruthmanser.ch, www.ruthmanser.ch, (bis 19.01.2021)

Übungstag Pendeln

Nach einer Einstimmung in den Tag üben wir gemeinsam. Wir gleichen die Chakren aus und behandeln uns gegenseitig. Wir wollen die Zeit gezielt nutzen, um offene Fragen zu klären und von gegenseitigen Erfahrungen zu profitieren.

Leitung: Ruth Manser

Datum: Sa., 08. Mai 2021 09.30 - 16.00

Kursort: Rinckenbach 28, 9050 Appenzell

Kosten: 160.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Mitbringen: eigenen Pendel

Dieser Kurs ist ausschliesslich für Absolventen vom "Pendeln für die Gesundheit".

Anmeldung: Atelier für Stein- und Heilkunde, Ruth Manser, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell, Tel: 079 646 95 35, welcome@ruthmanser.ch, www.ruthmanser.ch, (bis 01.05.2021)

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 Do., 14. Januar 2021 13.30 - 15.00 7x

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

Kosten: 290.-- inkl. Material

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

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 077 401 00 94, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch, (bis 11.01.2021)

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., 11. Januar 2021 09.30 - 11.00

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: 260.-- / 10-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Einstieg jederzeit möglich.

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

TriYoga®Flows – Yoga für Alle – Schnupperlektion

Gesundheit durch sanfte Körperbewegung, bewusstes Atmen und Kultivieren des Geistes.

TriYoga® ist ein fließender Yogastil, bei dem sich durch einen systematischen und harmonischen Aufbau schonend Kraft und Beweglichkeit entwickelt.

Leitung: Ishtar Dobler

Datum: Mo., 11. Januar 2021 19.30 - 21.00

Di., 12. Januar 2021 19.15 - 20.45

Mi., 13. Januar 2021 17.15 - 18.30

Mo., 11. Januar 2021 17.45 - 19.15

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: 260.-- / 10-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Einstieg jederzeit möglich. Auch 6-Monats- & Jahres-Abo erhältlich. Kurse auch über den Live Stream besuchbar.

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

Diverses

Hundesport Appenzell

Junghunde-Kurse

Auf spielerische Art und Weise werden die Bindung Hund-Hundeführer gefestigt, das Hunde-ABC vermittelt, Alltagssituationen trainiert und verschiedene Umweltreize kennengelernt. Ab der 17. Alterswoche des Hundes.

Leitung: Anneliese Keller

Datum: jeden Dienstagabend 19.00 - 20.00

Kursort: Übungsplatz Jakobsbad Clubhütte

Kosten: 15.-- pro Stunde

Bemerkung: Die SKG - Welpenspielstunde findet jeweils dienstags von 18.00 - 19.00 Uhr statt.

Anmeldung: Anneliese Keller, Rest. Steig 940, 9055 Bühler, Tel: 079 657 67 26, info@hundesport-appenzell.ch, www.hundesport-appenzell.ch

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: Termin auf Anfrage

Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell

Kosten: 450.-- / Termin auf Anfrage

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

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., 27. März 2021 09.00 - 16.00

Sa., 10. April 2021 09.00 - 16.00

Di., 15. Juni 2021 18.00 - 21.00

Mi., 16. Juni 2021 18.00 - 21.00

Sa., 30. Oktober 2021 09.00 - 16.00

Fr., 13. November 2020 09.00 - 16.00

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

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: Mi., 03. Februar 2021 18.00 - 21.00

Mi., 24. November 2021 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

Ruth Manser

Räuchern von Wohnräumen

Etwas Geschichte vorneweg; verschiedene Möglichkeiten zum Räuchern und Handhabung verschiedener Mittel; Ausprobieren einer Vielzahl von Räuchermitteln wie Harze, Gräser, Hölzer und Wurzeln; Herstellen einer persönlichen Räuchermischung.

Leitung: Ruth Manser

Datum: Di., 09. März 2021 19.00 - 21.00

Kursort: Rinckenbach 28, 9050 Appenzell

Kosten: 80.-- inkl. Kursunterlagen und Räuchermischung

Anmeldung: Atelier für Stein- und Heilkunde, Ruth Manser, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell, Tel: 079 646 95 35, welcome@ruthmanser.ch, www.ruthmanser.ch, (bis 02.03.2021)

Schamanisches Räuchern und Energetisieren mit Steinen

1. Teil: Wahrnehmen der Räume auf energetischer und materieller Ebene; schamanisches Räucheritual.
Im 2. Teil schauen wir verschiedene Steine und deren Einsatzmöglichkeiten im eigenen Haushalt an und wie man die Steine pflegt.

Leitung: Ruth Manser

Datum: Do., 11. März 2021 19.00 - 21.00

Kursort: Rinckenbach 28, 9050 Appenzell

Kosten: 80.-- inkl. Kursunterlagen

Anmeldung: Atelier für Stein- und Heilkunde, Ruth Manser, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell, Tel: 079 646 95 35, welcome@ruthmanser.ch, www.ruthmanser.ch, (bis 04.03.2021)

Kinder und Jugendliche

Aikido Club Appenzell

Schnuppertrainings für Kinder von 5-9 Jahren

Aikido ist eine Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Auf spielerische Art und Weise wird den Kindern die Basis des Aikido näher gebracht. Werte wie Respekt, Achtsamkeit, Geduld sind zentrale Themen im Training. Die Schnuppertrainings sind kostenlos.

Leitung: Andrea Schwizer und René Isenring, 4.Dan Aikikai

Datum: Di., 09. März 2021 17.00 - 18.00

Di., 04. Mai 2021 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

Schnuppertrainings für Kinder von 10-15 Jahren

Aikido ist eine 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., 08. März 2021 18.30 - 20.00

Mo., 03. Mai 2021 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

Cordelia Alder Tanz- und Bewegungsschule

Modern-Jazz – Schnupperlektion

Funky-jazzige Elemente, Bewegungen aus dem Lyrical Jazz & Urban Contemporary sind in dieser Stunde vielfältig vertreten. Bewegungen des Jazzdance werden abwechselnd mit weichen Bewegungen des Modern-Dance kombiniert.

Leitung: Cordelia Alder

Datum: jeden Mittwoch 16.00 - 17.00

Kursort: Gymnastikraum Wühre

Kosten: 260.-- / pro Semester (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Kinder ab 9 Jahren

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 079 409 19 06, alder.gais@gmx.ch, www.cordeliaalder.ch

Modern-Jazz – Zeitgenössischer Tanz – Fusion – Schnupperlektion

Bewegungen des Jazzdance werden in Abwechslung mit den weichen Bewegungen des Modern Dance kombiniert. Elemente aus Funky-Jazz, Urban Contemporary und dem zeitgenössischen Tanz werden choreografiert.

Leitung: Cordelia Alder

Datum: jeden Mittwoch 17.00 - 18.00

Kursort: Gymnastikraum, Wühre

Kosten: 260.-- / pro Semester (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Kinder ab 11 Jahren

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 079 409 19 06, alder.gais@gmx.ch, www.cordeliaalder.ch

Modern-Jazz – Zeitgenössischer Tanz – Schnupperlektion

Tanzelemente aus dem Zeitgenössischen Tanz, Modern- und Jazzdance werden zu spannenden, kreativen Choreografien umgesetzt. Sowohl Urban Contemporary als auch funky Tanzmoves lassen wir kreativ einfließen.

Leitung: Cordelia Alder

Datum: jeden Mittwoch 18.00 - 19.30

Kursort: Gymnastikraum, Wühre

Kosten: 330.-- / pro Semester (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Jugendliche ab 13 Jahren

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 079 409 19 06, alder.gais@gmx.ch, www.cordeliaalder.ch

MFM-Projekt®, Kursleitung Rahel Gugger

"Wenn Mädchen Frauen werden"

Elternvortrag zum Workshop "die Zyklus-Show" für 10- bis 11-jährige Mädchen

Leitung: Rahel Gugger

Datum: Fr., 07. Mai 2021 19.30 - 21.30

Kursort: 9050 Appenzell

Kosten: 120.-- / nur Vortrag kostenlos

Bemerkung: Im Kursgeld inbegriffen ist der Vortrag für die Eltern und die "Zyklus-Show" (Tagesworkshop) für 10- bis 11-jährige Mädchen am Folgetag

Anmeldung: Rahel Gugger, Blumenberg 8, 9055 Bühler, Tel: 071 790 00 08, rahel.gugger@gmx.ch, mfm-projekt.ch, (bis 23.04.2021)

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., 25. Februar 2021 15.45 - 16.15 15x

ab Fr., 26. Februar 2021 14.00 - 14.45 15x

Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weiteren 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 22.02.2021)

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 Mo., 22. Februar 2021 17.45 - 18.00 15x

ab Do., 25. Februar 2021 14.45 - 15.30 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 22.02.2021)

Kinder und Jugendliche

Schwimmschule Sitterefisch

Kinderschwimmkurs Level 3

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

Leitung: Doris Menzi

Datum: ab Do., 25. Februar 2021 16.30 - 17.15 15x
ab Fr., 26. Februar 2021 15.45 - 16.30 15x
ab Fr., 26. Februar 2021 16.30 - 17.15 15x

Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weiteren 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 25.02.2021)

Kinderschwimmkurs Level 4

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

Leitung: Conny Kid

Datum: ab Mo., 22. Februar 2021 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 22.02.2021)

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., 23. Februar 2021 16.45 - 17.30 15x

Kursort: Hallenbad der Klinik in Gais

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weiteren 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 23.02.2021)

Schwimmschule Uschi

aqua-family 1

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., 16. Januar 2021 09.00 - 09.45 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 295.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Neue Massnahmen und Bestimmungen des BAG hinsichtlich der Corona Pandemie könnten auch zu Verschiebungen der Kurszeiten oder gar zu Kursausfällen führen.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 09.01.2021)

aqua-family 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., 16. Januar 2021 10.00 - 10.45 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 295.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Neue Massnahmen und Bestimmungen des BAG hinsichtlich der Corona Pandemie könnten auch zu Verschiebungen der Kurszeiten oder gar zu Kursausfällen führen.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 09.01.2021)

Schwimmkurs Grundlagen 1 Krebs (Anfänger)-1

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

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Mi., 13. Januar 2021 15.15 - 16.00 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 240.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Neue Massnahmen und Bestimmungen des BAG hinsichtlich der Corona Pandemie könnten auch zu Verschiebungen der Kurszeiten oder gar zu Kursausfällen führen.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 06.01.2021)

Schwimmkurs Grundlagen 1 Krebs (Anfänger)-2

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

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Mi., 13. Januar 2021 16.00 - 16.45 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 240.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Neue Massnahmen und Bestimmungen des BAG hinsichtlich der Corona Pandemie könnten auch zu Verschiebungen der Kurszeiten oder gar zu Kursausfällen führen.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 06.01.2021)

Kinder und Jugendliche

Schwimmschule Uschi

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 Sa., 16. Januar 2021 12.00 - 12.45 12x
ab Mi., 28. April 2021 15.15 - 16.00 12x
ab Mi., 28. April 2021 16.15 - 17.00 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 240.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Neue Massnahmen und Bestimmungen des BAG hinsichtlich der Corona Pandemie könnten auch zu Verschiebungen der Kurszeiten oder gar zu Kursausfällen führen.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 09.01.2021)

Schwimmkurs Grundlagen 3-4 Frosch/Pinguin

Nachdem Ihr Kind 8m in Bauch- & Rückenlage schwimmen kann, wird die Wassergewöhnung mit dem Handstand abgeschlossen, das Tunneltauchen erlernt, das Schwimmen auf 15m und Kraul aufgebaut und Rückenraul erlernt.

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Sa., 16. Januar 2021 11.00 - 11.45 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 240.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule.

Neue Massnahmen und Bestimmungen des BAG hinsichtlich der Corona Pandemie könnten auch zu Verschiebungen der Kurszeiten oder gar zu Kursausfällen führen.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 09.01.2021)

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., 27. April 2021 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)

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., 02. Februar 2021 16.30 - 17.30

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: 240.-- Semester-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Kinder von 7-11 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., 02. Februar 2021 17.45 - 19.00

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: 330.-- 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

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., 11. Januar 2021 14.15 - 15.45 12x

Kursort: Sitzungszimmer Ratskanzlei, 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 04.01.2021)

iPhone / iPad-Kurs

Sie sind im Besitze eines iPhones oder iPads und kennen noch nicht alle Funktionen des Gerätes? Der Kursleiter zeigt Ihnen in angepasstem Tempo vielerlei Möglichkeiten: App's herunterladen: SBB, Wetter, TWINT etc. Auf Fragen wird eingegangen.

Leitung: Ruedi Altherr

Datum: ab Di., 23. März 2021 14.00 - 16.45 2x

Kursort: Pro Senectute, Marktgasse 10c

Kosten: 90.--

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 24.09.2019)

Schach spielen für Spieler mit Grundkenntnissen

Die Teilnehmenden haben bereits Kenntnisse über die Figuren und ihre Funktionen. Ein altes und immer noch aktuelles Spiel vertiefen. Schach beinhaltet kluges Spielen mit Voraussicht.

Leitung: Peter Bischof

Datum: ab Mo., 04. Januar 2021 09.00 - 11.00 12x

Kursort: Restaurant Hof, Appenzell

Kosten: 60.-- 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 21.12.2020)

Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Gesellschaftliche Aktivitäten

Jass mit Spass

Aufgrund der ausserordentlichen Situation wird das Datum in der Tagespresse bekannt gegeben.

Leitung: Emilia Signer

Datum: gem. Tagespresse

Kursort: wird noch bekannt gegeben

Kosten: 12.-- 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

Kino ab 60

Filmwahl und Datum wird aufgrund der ausserordentlichen Situation in der Tagespresse bekannt gegeben.

Leitung: Kinoteam

Datum: gem. Tagespresse

Kursort: wird noch bekannt gegeben

Kosten: 10.-- inkl. Süssigkeit und Getränk

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

Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Sport und Bewegung

Aquafitness

Entdecken Sie die Freude an der Bewegung im Wasser.

Leitung: Regula Speck

Datum: Mi., 06. Januar 2021 12.15 - 13.15

Kursort: Hallenbad Klinik Gais

Kosten: 50.-- pro Halbjahr inkl. 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., 04. Januar 2021 08.45 - 09.45 9x

ab Mo., 04. Januar 2021 10.00 - 11.00 6x

ab Mo., 04. Januar 2021 13.00 - 14.00 6x

ab Mo., 22. Februar 2021 08.45 - 09.45 6x

ab Mo., 22. Februar 2021 10.00 - 11.00 6x

ab Mo., 22. Februar 2021 13.00 - 14.00 6x

ab Mo., 26. April 2021 08.45 - 09.45 6x

ab Mo., 26. April 2021 10.00 - 11.00 9x

ab Mo., 26. April 2021 13.00 - 14.00 9x

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre

Kosten: 70.-- (6-teilig) / 100.-- (9-teilig)

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, (bis 10.09.2020)

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

Rondom 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: Dienstag und Freitag 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 jeden Monat 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: gemäss 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 gemäss Kursprogramm.

Leitung: Fridolin Schmid, Wanderleiter

Datum: siehe Wanderprogramm

Kursort: individuell

Kosten: keine Kosten

Weitere Informationen unter: www.ai.prosenectute.ch

Bemerkung: Dienstags, zweimal monatlich. Keine Anmeldung erforderlich.

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

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., 06. Januar 2021 10.15 - 11.15

Do., 07. Januar 2021 08.45 - 09.45

Do., 07. Januar 2021 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

Silvia Schönauer, TriYoga® Appenzell

TriYoga® für Senioren – Schnupperlektion

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

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Fr., 08. Januar 2021 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

Brigitta Wyss – Zielräume

HerzFeld & HirnGespinst

Ein erfülltes Leben – Harmonie in Beziehungen und Erfolg auf vielen Ebenen – ist möglich, wenn unser Hirn (Verstand) und das Herz (Intelligenz) ein Team bilden.

Bemerkung: Keine Anmeldung erforderlich.
www.zielraeume.ch

Leitung: Brigitta Wyss
Datum: Mi., 28. April 2021 19.00 - 21.00
Kursort: Foyer d'al Cappuccino, Gymnasium Appenzell
Kosten: 20.--

Frühstückstreffen von Frauen für Frauen

Warum Ruhe unsere Rettung ist...

Anmeldung: Bernadette Fässler-Koller, Bäbelters 39, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 44 92, bh.faessler@bluewin.ch, (bis 24.02.2021)

Leitung: Tamara Boppart
Datum: Sa., 27. Februar 2021 08.45 - 11.00
Kursort: entnehmen sie der Presse
Kosten: 18.-- inkl. Frühstück

Gymnasium St. Antonius

Ausstellung Arbeiten der Begabungsförderung

keine Anmeldung erforderlich

Bemerkung: 16.15 - 18.30 Uhr Ausstellung
18.30 - 19.30 Uhr Gewinner Best-Practice stellen ihr Projekt vor

Leitung: Schülerinnen und Schüler
Datum: Do., 10. Juni 2021 16.15 - 19.30
Kursort: Gymnasium St. Antonius – Mensa und Theatersaal
Kosten: Eintritt frei

Historischer Verein Appenzell

Frauenklöster der Ostschweiz. Ein Forschungsbericht

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

Leitung: Esther Vorburger, St. Gallen
Datum: Do., 06. Mai 2021 19.30 - 20.30
Kursort: Kleiner Ratssaal im Rathaus Appenzell
Kosten: keine

Wiibli ond Mandli – Geschlechterrollen in Appenzeller Volksliedern

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

Leitung: Melanie Dörig, Steinegg/Luzern
Datum: Do., 18. Februar 2021 19.30 - 21.30
Kursort: Roothuus Gonten
Kosten: keine

Paläontologische Streifzüge durch das Appenzellerland

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

Leitung: Dölf Biasotto, Urnäsch
Datum: Mi., 16. Juni 2021 19.30 - 21.00
Kursort: Kleiner Ratssaal im Rathaus Appenzell
Kosten: keine

100 Jahre Korporation Schwarz

Historischer Frühlingsspaziergang im Hochtal von Gonten

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

Leitung: Sandro Frefel
Datum: Sa., 20. März 2021 10.00 - 12.00
Kursort: Besammlung: 10.00 Uhr, Haltestelle Gontenbad
Kosten: keine

Kneipp-Verein Appenzell

Botanischer Garten

Halbtagesausflug mit Führung

Anmeldung: Esther Salzgeber, Güetlistrasse 14, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch,
<https://kneipp.ch/vereine/kneippverein-appenzell/>

Leitung: Kneipp-Verein
Datum: Di., 15. Juni 2021 13.00 - 18.00
Kursort: Bahnhof Appenzell
Kosten: 15.-- / Gäste Fr. 25.-- (exkl. ÖV-Ticket)

Kompostieren leicht gemacht

Dienstag, 4. Mai oder Dienstag, 11. Mai 2021.

Bemerkung: Wird nur bei trockenem Wetter durchgeführt

Anmeldung: Esther Salzgeber, Güetlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch,
<https://kneipp.ch/vereine/kneippverein-appenzell/>

Leitung: Fritz Tobler, Steinegg
Datum: Di., 04. Mai 2021 oder 11. Mai
Kursort: Brauereiparkplatz, Appenzell
Kosten: 10.-- / Gäste Fr. 15.--

Vorträge / Exkursionen

Kneipp-Verein Appenzell

Wasser aus der eigenen Quelle

Besuch der GOBA

Leitung: Kneippverein Appenzell

Datum: Mi., 28. April 2021 13.30 - 17.00

Kursort: GOBA, Gontenbad

Kosten: 10.-- / Gäste Fr. 15.--

Bemerkung: Treffpunkt: Bahnhof Appenzell, 13.15 Uhr oder

13.30 Uhr direkt beim Parkplatz Goba, Gontenbad. Rückreise: Nach Möglichkeit gemeinsame Wanderung nach Appenzell.

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch,
<https://kneipp.ch/vereine/kneippverein-appenzell/>

Vollmondwanderung

Fondueplausch auf dem Hohen Hirschberg

Leitung: Kneipp-Verein

Datum: Do., 28. Januar 2021 18.00 - 21.30

Kursort: oberer Parkplatz, Meistersrüte

Kosten: wird von jedem Teilnehmer selber übernommen

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