

KURSPROGRAMM 2. HALBJAHR 2021

?A!

ERWACHSENEN-
BILDUNG
DES KANTONS
APPENZELL
INNERRHODEN



Inhaltsverzeichnis

Sprachkurse	1
Erste Hilfe und Rettungsschwimmen	3
Gestalten und Musik	4
Sport und Bewegung	5
Gesundheit und Wellness	7
Diverses	11
Babys und Kleinkinder	12
Kinder und Jugendliche	13
Senioren	15
Vorträge / Exkursionen	18

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: Fachstelle Integration, Hoferbad 12, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 95 28, deutschkurs@jpmid.ai.ch, www.ai.ch/deutschkurse

Leitung: individuell

Datum: ab Mo., 16. August 2021

18x

Kursort: Dorf Appenzell

Kosten: individuell

FMG Appenzell

English Beginners A1, 1. Semester

Englisch für Anfänger

Leitung: Deborah Jütz

Datum: ab Do., 26. August 2021 08.30 - 10.00

15x

Kursort: Ort wird noch bekannt gegeben

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während des Teil-Lockdowns bedingt durch Covid-19 finden alle Kurse online statt.

Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Die obigen Preise gelten bei mindestens sieben KursteilnehmerInnen.

Anmeldung: Esther Moser Büchel, Nollenstrasse 10 A, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 50 31, deerdeer@gmx.net, www.fmg-ai.ch, (bis 15.08.2021)

English Intermediate B1

Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Deborah Jütz

Datum: ab Do., 26. August 2021 19.00 - 20.30

15x

Kursort: Hofwies 1, Zimmer Martin Jütz

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während des-Teil Lockdowns bedingt durch Covid-19 finden alle Kurse online statt.

Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Die obigen Preise gelten bei mindestens sieben KursteilnehmerInnen.

Anmeldung: Esther Moser Büchel, Nollenstrasse 10 A, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 50 31, deerdeer@gmx.net, www.fmg-ai.ch, (bis 15.08.2021)

English Intermediate B1

Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Ramona Iojescu

Datum: ab Mi., 25. August 2021 19.00 - 20.30

15x

Kursort: Hofwies 2, Kurswesen 4

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während des Teil-Lockdowns bedingt durch Covid-19 finden alle Kurse online statt.

Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Die obigen Preise gelten bei mindestens sieben KursteilnehmerInnen.

Anmeldung: Esther Moser Büchel, Nollenstrasse 10 A, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 50 31, deerdeer@gmx.net, www.fmg-ai.ch, (bis 15.08.2021)

English Intermediate B2

Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Esther Moser Büchel

Datum: ab Mo., 23. August 2021 16.30 - 18.00

15x

Kursort: Gymnasium, Zimmer 102

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während des Teil-Lockdowns bedingt durch Covid-19 finden alle Kurse online statt.

Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Die obigen Preise gelten bei mindestens sieben KursteilnehmerInnen.

Anmeldung: Esther Moser Büchel, Nollenstrasse 10 A, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 50 31, deerdeer@gmx.net, www.fmg-ai.ch, (bis 15.08.2021)

English Intermediate B2

Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Katrin Sollberger

Datum: ab Mo., 23. August 2021 18.45 - 20.15

15x

Kursort: Mesmerhaus Lehmen/Saal

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während des Teil-Lockdowns bedingt durch Covid-19 finden alle Kurse online statt.

Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Die obigen Preise gelten bei mindestens sieben KursteilnehmerInnen.

Anmeldung: Esther Moser Büchel, Nollenstrasse 10 A, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 50 31, deerdeer@gmx.net, www.fmg-ai.ch, (bis 15.08.2021)

Italienisch Anfänger A1, 1. Semester

Italienisch für Anfänger

Leitung: Nicole Sutter

Datum: ab Di., 24. August 2021 08.30 - 10.00

15x

Kursort: Gymnasium (Zimmer wird noch bekannt gegeben)

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während des Teil-Lockdowns bedingt durch Covid-19 finden alle Kurse online statt.

Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Die obigen Preise gelten bei mindestens sieben KursteilnehmerInnen.

Anmeldung: Esther Moser Büchel, Nollenstrasse 10 A, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 50 31, deerdeer@gmx.net, www.fmg-ai.ch, (bis 15.08.2021)

Italienisch A1, 3. Semester

Italienischkurs

Leitung: Nicole Sutter

Datum: ab Mi., 25. August 2021 18.30 - 20.00

15x

Kursort: Gymnasium (Zimmer wird noch bekannt gegeben)

Kosten: 300.--

Bemerkung: Während des Teil-Lockdowns bedingt durch Covid-19 finden alle Kurse online statt.

Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Die obigen Preise gelten bei mindestens sieben KursteilnehmerInnen.

Anmeldung: Esther Moser Büchel, Nollenstrasse 10 A, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 50 31, deerdeer@gmx.net, www.fmg-ai.ch, (bis 15.08.2021)

Sprachkurse

Gymnasium St. Antonius

Englisch Advanced

Optimale Vorbereitung auf das anerkannte Diplom der University of Cambridge. Sie erwerben Englischkenntnisse auf Niveau C1.

Leitung: Ruth Corminboeuf-Schiegg

Datum: ab Mi., 18. August 2021 16.15 - 18.00 34x

Kursort: Gymnasium St. Antonius , Hauptgasse 51

Kosten: 1200.-- exkl. Kursmaterialien & Prüfungsgebühren

Bemerkung: Der Kurs findet wöchentlich vom 18. August 2021 bis 29. Juni 2022 statt.
Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Anmeldung: Claudia Ledergerber, Hauptgasse 51, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 98 03, claudia.ledergerber@gym.ai.ch, www.gymnasium.ai.ch, (bis 30.07.2021)

Französisch DELF B2

Optimale Vorbereitung auf das Examen für das anerkannte Diplom Ministère de l'Education Nationale. Sie erwerben Französischkenntnisse auf Niveau B2.

Leitung: Daniel Pugliese

Datum: ab Di., 17. August 2021 16.15 - 17.00 34x

Kursort: Gymnasium St. Antonius , Hauptgasse 51

Kosten: 600.-- exkl. Kursmaterialien & Prüfungsgebühren

Bemerkung: Der Kurs findet wöchentlich vom 17. August 2021 bis 28. Juni 2022 statt.
Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Anmeldung: Claudia Ledergerber, Hauptgasse 51, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 98 03, claudia.ledergerber@gym.ai.ch, www.gymnasium.ai.ch, (bis 30.07.2021)

Erste Hilfe und Rettungsschwimmen

Samariterverein Weissbad-Brülisau

Firmenkurse

Kurse und Erste-Hilfe Firmenkurse auf Anfrage.
Weitere Infos: www.samariterverein-weissbad-bruelisau.ch oder sonnfarm@bluewin.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., 10. September 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., 28. August 2021 13.30 - 18.00
Kursort: Klinik Gais oder Hallenbad Speicher
Kosten: 140.--

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

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrpappenzell@gmx.ch, www.slrp.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: gemäss Homepage
Kursort: Hallenbad Gais
Kosten: 160.-- zzgl. Hallenbad-Eintritt Fr. 20.00

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

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

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrpappenzell@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: gemäss Homepage
Kursort: Hallenbad Gais
Kosten: 160.-- 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.slrp.ch/appenzell, bis eine Woche vor dem Kurs.

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrpappenzell@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., 28. August 2021 07.30 - 12.00
Sa., 11. September 2021 07.30 - 12.00
Sa., 30. Oktober 2021 07.30 - 12.00
Sa., 13. November 2021 07.30 - 12.00
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.slrp.ch/appenzell, bis eine Woche vor dem Kurs.

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

Gestalten und Musik

Gymnasium St. Antonius

Orchester

Aus Freude am Musizieren wird Orchestermusik aus verschiedensten Epochen gepflegt und erlebt. Dabei sind neben Streichinstrumenten auch Flöte, Oboe, Klarinette, Fagott und Horn gefragt.

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Anmeldung: Claudia Ledergerber, Hauptgasse 51, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 98 03, claudia.ledergerber@gym.ai.ch, www.gymnasium.ai.ch

Leitung: Raphael Hostenstein und Clarigna Küng

Datum: Fr., 20. August 2021 12.50 - 13.35

Kursort: Gymnasium St. Antonius, Hauptgasse 51

Kosten: keine

Ruth Manser

Räuchergefäss modellieren mit Ton

Du wählst Ton und Form aus für dein persönliches Räuchergefäss. Ich bringe dir die entsprechende Technik bei und du modellierst dein ganz persönliches Räuchergefäss.

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Anmeldung: Atelier für Stein- und Heilkunde Ruth Manser, Rinkenbach 28, 9050 Appenzell, Tel: 079 646 95 35, welcome@ruthmanser.ch, www.ruthmanser.ch, (bis 25.11.2021)

Leitung: Ruth Manser

Datum: Do., 02. Dezember 2021 14.00 - 16.30

Do., 02. Dezember 2021 19.00 - 21.30

Kursort: Rinkenbach 28, 9050 Appenzell

Kosten: 100.-- inkl. Material und Brand für 1 Gefäss

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., 20. September 2021 20.15 - 21.45
Mo., 08. November 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, Galgenhang 16, 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: So., 29. August 2021 09.00 - 10.00
Mo., 30. August 2021 08.15 - 09.15
Di., 31. August 2021 17.15 - 18.15
Mi., 01. September 2021 19.00 - 20.00
Fr., 03. September 2021 08.15 - 09.15
Sa., 04. September 2021 08.15 - 09.15
Mo., 06. September 2021 19.00 - 20.00
Do., 09. September 2021 19.00 - 20.00

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-appenzell.com

Anmeldung: Melanie Streule, Alte Eggerstandenstrasse 59, 9050 Appenzell, Tel: 071 534 94 77, jazzercise_appenzell@gmx.ch, www.jazzercise-appenzell.com

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., 19. August 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, (bis 18.08.2021)

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: Mi., 18. August 2021 17.45 - 19.15
Mi., 18. August 2021 19.30 - 21.00

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, (bis 18.08.2021)

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., 17. August 2021 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, (bis 17.08.2021)

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., 16. August 2021 08.00 - 09.30
Mo., 16. August 2021 19.30 - 21.00
Di., 17. August 2021 08.00 - 09.30
Di., 17. August 2021 12.00 - 13.00
Di., 17. August 2021 17.45 - 19.15
Di., 17. August 2021 19.00 - 21.00
Do., 19. August 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

Sport und Bewegung

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!

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, (bis 31.07.2021)

Leitung: Team Pilates Studio Appenzell

Datum: auf Anfrage

Kursort: Rütistrasse 14, Gewerbepark, 9050 Appenzell

Kosten: 210.-- / 10-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

Gesundheit und Wellness

atrivida – Stefan Zäch – raum für innere ruhe

Einführungskurs Klopfakupressur (EFT)

Innere Blockaden auflösen und in Beruf, Schule sowie privat frei von Ärger, Schuld, Angst, Stress, Misserfolg und Allergie werden. Erlernen der bewährten Meridian-Klopftechnik. Befreiend, einfach und wirksam!

Leitung: Stefan Zäch
Datum: Sa., 23. Oktober 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 09.10.2021)

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: Mi., 18. August 2021 20.00 - 21.00
Fr., 20. August 2021 09.00 - 10.00
Fr., 29. Oktober 2021 09.00 - 10.00
Mi., 03. November 2021 20.00 - 21.00
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

Kommunikation Paare

Eine auf Dauer zufriedene Ehe bzw. Partnerschaft zu führen ist trotz aller guten Vorsätze und Wünsche nichts Selbstverständliches, sondern eine Kunst, die gelernt werden kann. Besonders die Art u.Weise der Kommunikation ist ein Schlüssel dazu.

Leitung: Stefan Zäch
Datum: Sa., 11. September 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 28.08.2021)

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., 25. September 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 11.09.2021)

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: Mi., 18. August 2021 18.30 - 19.30
Do., 19. August 2021 09.00 - 10.00
Mi., 03. November 2021 18.30 - 19.30
Mo., 29. November 2021 09.00 - 10.00
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 3 (Gesund durch Berühren)

Weitere Berührungstechniken, welche Stress abbauen und den Energiehaushalt des Körpers ausgleichen. Mit Hilfe einfacher Muskeltests können Informationen über den Körper gewonnen werden, was Freude und Abwehrkraft fördert.

Leitung: Stefan Zäch
Datum: ab Sa., 04. September 09.00 - 17.00 2x
Kursort: Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell
Kosten: 360.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Zweitägiger Kurs von Samstag, 4. bis und mit Sonntag, 5.9.21, (09.00-17.00 Uhr). Voraussetzung ist der Besuch der Kurse TFH 1 + 2.

Anmeldung: Stefan Zäch, Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 20.08.2021)

Touch For Health 4 (Gesund durch Berühren)

Weitere Berührungstechniken, welche Stress abbauen und den Energiehaushalt des Körpers ausgleichen. Mit Hilfe einfacher Muskeltests können Informationen über den Körper gewonnen werden, was Freude und Abwehrkraft fördert.

Leitung: Stefan Zäch
Datum: ab Sa., 02. Oktober 2021 09.00 - 17.00 2x
Kursort: Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell
Kosten: 360.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Zweitägiger Kurs von Samstag 2. bis und mit Sonntag 3. Oktober 2021 (09.00-17.00 Uhr), Voraussetzung ist der Besuch der Kurse TFH 1 bis 3.

Anmeldung: Stefan Zäch, Mettlenstrasse 10, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 17.09.2021)

Claudia Hauri, Yoga&Ayurveda

Ayurveda Ernährung und Gesundheit

Individuelle Ernährungsstrategien und Gesundheitsberatung aus dem Ayurveda. Zur Unterstützung deiner Gesundheit, in der Schwangerschaft und Stillzeit, für dein Baby, 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. Auch über Live Stream 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

Gesundheit und Wellness

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., 09. August 2021 17.00 - 18.00

Mo., 09. August 2021 19.30 - 20.45

Di., 10. August 2021 09.30 - 10.45

Do., 12. August 2021 19.30 - 20.45

Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell

Kosten: 22.-- / Schnupperlektion kostenlos

Bemerkung: Bei den meisten Krankenkassen anerkannt. Weitere Schnupperstunden sind nach Vereinbarung möglich. Einstieg in die Kurse jederzeit möglich. Kursteilnahme auch über Live Stream.

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. Es spendet Ihnen neue Energie, schenkt Ruhe und Gelassenheit und führt wieder in einen inneren Ausgleich.

Leitung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Datum: Do., 12. August 2021 15.00 - 16.00

Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell

Kosten: 26.--

Bemerkung: Für Mamas und Babys (ab 4-8 Wochen bis Krabbelalter). Babymassage und Übungen mit dem Baby sind dabei. Einstieg jederzeit möglich. Kursteilnahme auch über Live Stream.

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, (bis 14.04.2021)

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., 12. August 2021 18.00 - 19.00

Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell

Kosten: 26.--

Bemerkung: Bei den meisten Krankenkassen anerkannt. Einstieg jederzeit möglich; fortlaufender Kurs. Schnupperlektion nach Vereinbarung. Kurs auch über Live Stream besuchbar.

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

Daniela Inauen Smith, dipl. Mentalcoach

Spreng Deine eigenen Grenzen mit Mentaltraining

Erlerne Techniken, welche Dir helfen, Deine persönlichen Ziele zu erreichen.

Leitung: Daniela Inauen Smith

Datum: ab Sa., 28. August 2021 10.00 - 16.00 15x

Kursort: Gehrenberg 34, 9050 Appenzell

Kosten: 120.-- keine

Anmeldung: Daniela Inauen Smith, Gehrenberg 34, 9050 Appenzell, Tel: 071 793 11 65, danielainauen76@hotmail.com, (bis 02.08.2021)

Feldenkrais Appenzell

Feldenkrais Methode – Bewusstheit durch Bewegung

Wer sich bewusst wahrnimmt, ist wacher mit seiner Umwelt verbunden. Steigern Sie Ihre Achtsamkeit mit Feldenkrais Bewegungen. Entdecken Sie die Leichtigkeit der aufrechten Haltung, eine verbesserte Koordination und eine dynamische, kraftvolle Balance.

Leitung: Andrea Schwizer-Moser

Datum: Mi., 18. August 2021 08.30 - 09.30

Kursort: mza Appenzell

Kosten: 250.--

Bemerkung: Einstieg jederzeit möglich, Krankenkassen anerkannt, 10er-Abo, Feldenkrais Einzelbehandlung für neues Wohlbefinden (Fr. 120.00/1h)

Anmeldung: Andrea Schwizer-Moser, Eggerstandenstrasse 16, 9050 Appenzell, info@feldenkrais-appenzell.ch, www.feldenkrais-appenzell.ch

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., 17. August 2021 18.00 - 19.00

Di., 17. August 2021 19.20 - 20.20

Mi., 18. August 2021 08.45 - 09.45

Mi., 18. August 2021 20.00 - 21.00

Kursort: Gymnastikraum der Sporthalle Wühre, Kaustrasse

Kosten: 18.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Eine Schnupperstunde ist jederzeit nach Vereinbarung möglich. Die Kurse sind fortlaufend. 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 16.08.2021)

Gesundheit und Wellness

Kneippverein Appenzell

Adventseinstimmung mit Klangschalen

Leitung: Theresia Fuchs
Datum: Mo., 29. November 2021 19.30 - 21.30
Kursort: Böhleli 4, Appenzell
Kosten: Mitglieder Fr. 15.-- / Gäste Fr. 25.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, <https://kneipp.ch/vereine/kneippverein-appenzell/>, (bis 22.11.2021)

Fit durch den Winter

Immunsystem stärken durch Wasseranwendungen

Leitung: Priska Inauen, Dipl. Kneippgesundheitsberaterin
Datum: Mo., 08. November 2021 19.00 - 21.30
Kursort: Restaurant Eischen, Kau
Kosten: Mitglieder 45.-- / Gäste Fr. 60.--

Anmeldung: Priska Inauen, Tel: 071 787 51 63, inauen.priska@gmail.com, <https://kneipp.ch/vereine/kneippverein-appenzell/>, (bis 01.11.2021)

Jin Shin Jyutsu-Strömen

Einfache Berührung – grosse Wirkung

Leitung: Manuela Streule und Regina Dobler
Datum: Mi., 06. Oktober 2021 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell
Kosten: Mitglieder CHF 15.--/Gäste CHF 25.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 14, 9050 Appenzell, Tel: 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, (bis 28.10.2021)

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., 26. Oktober 2021 18.30 - 20.00 6x
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, (bis 19.10.2021)

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., 19. August 2021 19.00 - 21.30
Kursort: Rinckenbach 28, 9050 Appenzell
Kosten: 80.--

Anmeldung: Atelier für Stein- und Heilkunde, Ruth Manser, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell, Tel: 079 646 95 35, welcome@ruthmanser.ch, www.ruthmanser.ch, (bis 12.08.2021)

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., 17. August 2021 19.00 - 21.30
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 10.08.2021)

Pendeln Einsteigerkurs

Grundsätzliche Infos über das Pendeln im Allgemeinen;
praktische Übungen und Testen verschiedener Produkte auf deren Verträglichkeit.

Leitung: Ruth Manser
Datum: Mi., 01. September 2021 19.00 - 21.30
Do., 23. September 2021 09.30 - 11.30
Do., 28. Oktober 2021 19.00 - 21.30
Mi., 15. Dezember 2021 09.30 - 11.30
Kursort: Rinckenbach 28, 9050 Appenzell
Kosten: 80.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Mitbringen: eigenen Pendel (kann auch bei mir gekauft werden)
Produkte/Medikamente/Nahrungsergänzungsmittel zum Austesten
Fortsetzung: Kurs "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 25.08.2021)

Gesundheit und Wellness

Ruth Manser

Pendeln für die Gesundheit

Wir lernen Nebenwirkungen von Medikamenten umzuwandeln und machen Übungen zur Linderung körperlicher Gebrechen mit Hilfe des Pendels.

Leitung: Ruth Manser
Datum: Do., 02. September 2021 19.00 - 21.30
Do., 23. September 2021 13.30 - 16.00
Fr., 29. Oktober 2021 19.00 - 21.30
Mi., 15. Dezember 2021 13.30 - 16.00
Kursort: Rinckenbach 28, 9050 Appenzell
Kosten: 80.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Mitbringen: eigenen Pendel (kann auch bei mir gekauft werden)
Medikamente zum Entstören
Voraussetzung: Besuch vom "Pendeln Einsteigerkurs"

Anmeldung: Atelier für Stein- und Heilkunde Ruth Manser, Rinckenbach 28, 9050 Appenzell, Tel: 079 646 95 35, welcome@ruthmanser.ch, www.ruthmanser.ch, (bis 26.08.2021)

Übungstag Pendeln für die Gesundheit

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., 04. September 2021 10.00 - 16.00
Kursort: Rinckenbach 28, 9050 Appenzell
Kosten: 160.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Mitbringen: eigenes Pendel und offene Fragen
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 28.08.2021)

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: Mo., 23. August 2021 13.30 - 14.45
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 23.08.2021)

Silvia Schönauer, TriYoga® Appenzell

TriYoga® zur Geburtsvorbereitung - "Zeit für DICH und dein BABY"

Mit dem TriYoga® erkennst du während der Schwangerschaft die Veränderungen in deinem Körper. Sanfte Atemübungen bereiten dich auf die Geburt vor. TriYoga® baut Verspannungen ab & bringt innere Ruhe.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin
Datum: Mo., 16. August 2021 18.00 - 19.15
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®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., 16. August 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., 16. August 2021 19.30 - 20.45
Mo., 16. August 2021 17.45 - 19.00
Di., 17. August 2021 19.30 - 20.45
Mi., 18. August 2021 17.15 - 18.15
Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27
Kosten: 260.-- E / 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

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.--

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., 06. November 2021 09.00 - 16.00
Sa., 13. November 2021 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., 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 gebräuchlicher Mittel; Ausprobieren einer Vielzahl von Räuchermitteln wie Harze, Gräser, Hölzer und Wurzeln; Herstellen einer persönlichen Räuchermischung.

Leitung: Ruth Manser
Datum: Di., 02. November 2021 14.00 - 16.30
Do., 25. November 2021 19.00 - 21.30
Kursort: Rinckenbach 28, 9050 Appenzell
Kosten: 80.-- inkl. 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 18.11.2021)

Schamanisches Räuchern und Energetisieren mit Steinen

1. Teil: Wahrnehmen der Räume auf energetischer und materieller Ebene; schamanisches Räucherritual.
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., 04. November 2021 14.00 - 19.30
ab Fr., 26. November 2021 19.00 - 21.30 2x
ab Fr., 03. Dezember 2021 19.00 - 21.30 2x
Kursort: Rinckenbach 28, 9050 Appenzell
Kosten: 160.-- 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 28.10.2021)

Babys und Kleinkinder

Trageberatung Andrea Streule

Kennenlernen Herz an Herz

In einer markenunabhängigen Trageberatung lernen Sie Ihr Kind gesund und sicher im Tuch oder der Tragehilfe zu tragen, damit es von Anfang an glücklich und geborgen ins Leben startet. Ich erzähle Ihnen zudem viele nützliche Informationen rund ums Tragen.

Leitung: Andrea Streule

Datum: ab 02. August 2021

Kursort: wird auf Wunsch vereinbart

Kosten: 60.-- inkl. Anfahrtsweg im inneren Landesteil

Bemerkung: Eine Trageberatung kann vor oder nach der Geburt stattfinden. Für die Beratung wird der Termin individuell vereinbart und dauert in der Regel 1.5 - 2 Stunden. Damit Ihr Kind in seinem gewohnten Umfeld bleiben kann, komme ich auch gerne zu Ihnen.

Anmeldung: Andrea Streule, Horst 18, 9058 Brülisau, Tel: 079 711 74 51, info@andrea-streule.ch, www.andrea-streule.ch

Kinder und Jugendliche

Aikido Club Appenzell

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., 20. September 2021 18.30 - 20.00
Mo., 08. November 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, Galgenhang 16, 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 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., 21. September 2021 17.00 - 18.00
Di., 09. November 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, Galgenhang 16, 9050 Appenzell, Tel: 078 818 68 47, rene.isenring@aikido-appenzell.ch, www.aikido-appenzell.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton St.Gallen

Babysittingkurs SRK

Der Babysitting-Kurs vermittelt Jugendlichen im Alter von 13-18 Jahren die Grundlagen für den Vertrauensjob als Babysitter. Die Teilnehmenden lernen, welche Verantwortung sie als Babysitter haben.

Leitung: Eliane Benz Lüthi
Datum: Mi., 11. August 2021 09.00 - 16.00
Do., 12. August 2021 09.00 - 16.00
Kursort: Messmerhaus, Marktgasse 8a, 9050 Appenzell
Kosten: 110.--

Bemerkung: Der Kurs geht zwei Tage.

Anmeldung: Sylvia Suter, Marktplatz 24, 9050 Appenzell, Tel: 071 227 99 66, bildung@srk-sg.ch, www.srk-sg.ch

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., 28. August 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 21.08.2021)

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., 28. August 2021 09.45 - 10.30 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 21.08.2021)

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 Sa., 28. August 2021 10.30 - 11.15 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 21.08.2021)

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., 25. August 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 18.08.2021)

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., 28. August 2021 11.15 - 12.00 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 21.08.2021)

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., 25. August 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 18.08.2021)

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., 19. August 2021 18.30 - 19.30

Kursort: Studio 2, Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: Schnupperlektion kostenlos

Anmeldung: Karin Graf, Hauptstrasse 1, 9053 Teufen AR, Tel: 078 815 03 08, karin.graf_tanz@bluewin.ch

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., 19. August 2021 19.30 - 20.30

Kursort: Studio 2, Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: Schnupperlektion kostenlos

Anmeldung: Karin Graf, Hauptstrasse 1, 9053 Teufen AR, Tel: 078 815 03 08, karin.graf_tanz@bluewin.ch

Kindertanz 4-6 Jahre / Schnupperlektion

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

Leitung: Karin Graf

Datum: Do., 19. August 2021 16.30 - 17.15

Kursort: Studio 2, Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: Schnupperlektion kostenlos

Anmeldung: Karin Graf, Hauptstrasse 1, 9053 Teufen AR, Tel: 078 815 03 08, karin.graf_tanz@bluewin.ch

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., 19. August 2021 17.30 - 18.30

Kursort: Studio 2, Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: Schnupperlektion kostenlos

Anmeldung: Karin Graf, Hauptstrasse 1, 9053 Teufen AR, Tel: 078 815 03 08, karin.graf_tanz@bluewin.ch

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., 17. August 2021 16.30 - 17.30

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

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

Bemerkung: Kinder von 5-11 Jahren

Anmeldung: Ishtar Dobler, Rinckenbach 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., 17. August 2021 17.45 - 19.00

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: 325.-- Semester-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Jugendliche ab 12 Jahren

Anmeldung: Ishtar Dobler, Rinckenbach 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

Gedächtnistraining

Das Gedächtnis mit kurzweiligen Übungen in der Gruppe und einzeln trainieren und fit halten. Dabei kommt der Spass und die Freude im Kurs nicht zu kurz!

Leitung: Cornelia Bösch, Aktivierungstherapeutin

Datum: ab Fr., 20. August 2021 14.00 - 15.30

Kursort: Sitzungsraum Ratskanzlei Appenzell

Kosten: 160.--

8x

Anmeldung: Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 10.08.2021)

Sicherheit im Alter

Kantonspolizist Roland Schlepfer informiert über Themen wie: Telefonbetrug, Einschleichen, Einbruch, etc. Es werden wertvolle Tipps gegeben, wie man sich besser schützen kann.

Leitung: Roland Schlepfer, Kantonspolizei AI

Datum: Di., 16. November 2021 14.00 - 16.00

Kursort: Mesmerhaus Appenzell

Kosten: keine

Anmeldung: Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 09.11.2021)

Strömen für die Gesundheit

Durch einfache Griffe mit den eigenen Händen das Immunsystem stärken und aufladen. Die wohltuende Einfachheit des Strömens ist immer und überall verfügbar und wird von der Kursleiterin auf anschauliche Art gezeigt. Das Gelernte ist sofort anwendbar.

Leitung: Manuela Streule

Datum: ab Di., 07. September 2021 14.00 - 15.15

Kursort: Kurslokal Tröckli, Gaiserstrasse 3, Appenzell

Kosten: 40.--

2x

Anmeldung: Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 27.08.2021)

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., 16. August 2021 14.15 - 15.45

Kursort: Ratskanzlei, Sitzungszimmer

Kosten: 90.--

9x

Anmeldung: Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 26, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 06.08.2021)

Informationen am Billettautomat und über den Zonentarif

Am Billettautomat der Appenzeller Bahnen werden Informationen zum Tarifverbund "OSTWIND" abgegeben. Es wird am Automat gezeigt, wie Sie das gewünschte Billett lösen können.

Leitung: Rita Allenspach, Appenzeller Bahnen

Datum: Di., 28. September 2021 14.00 - 15.30

Kursort: Billettautomat der Appenzeller Bahnen

Kosten: keine Kosten

Anmeldung: Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 17.09.2021)

Kochkurs für Männer in Appenzell

In entspannter und motivierender Atmosphäre werden während drei Kursnachmittagen einfache und schmackhafte Menüs zubereitet. Der Kurs richtet sich an Männer, welche noch wenig Kenntnisse in der Küche mitbringen.

Leitung: Nicole Streule-Bürki

Datum: ab Mi., 27. Oktober 2021 15.00 - 19.00

Kursort: Schulküche Appenzell Hofwies

Kosten: 160.--

3x

Anmeldung: Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 26, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 19.10.2021)

Kochkurs für Männer in Obereg

In entspannter und motivierender Atmosphäre werden während drei Kursnachmittagen einfache und schmackhafte Spätsommer- und Herbstmenüs zubereitet.

Leitung: Nicole Streule-Bürki

Datum: ab Mi., 17. November 2021 15.00 - 19.00

Kursort: Schulküche, Oberstufenschulhaus Obereg

Kosten: 160.--

3x

Anmeldung: Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 26, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 09.11.2021)

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., 16. August 2021 09.00 - 11.00

Kursort: Restaurant Hof, Appenzell

Kosten: 40.-- exkl. Konsumation

8x

Anmeldung: Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 26, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 06.08.2021)

Wie fahre ich?

Weiterbildungskurs für Autofahrende im Seniorenalter zur Auffrischung der theoretischen und praktischen Kenntnisse. In Zusammenarbeit mit dem TCS Regionalgruppe Appenzell Innerrhoden.

Leitung: Hansueli Manser

Datum: Di., 21. September 2021 14.00 - 16.00

Kursort: Mesmerhaus Appenzell

Kosten: 120.-- / für TCS Mitglieder 80.--

Bemerkung: Im Anschluss an die Theoriestunde vereinbart der Fahrlehrer mit jedem Kursteilnehmenden eine Fahrstunde (im Kurspreis inbegriffen)

Anmeldung: Esther Wyss, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 26, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 10.09.2021)

Senioren

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



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

Kerzenziehen mit Enkelkindern

Gemeinsam mit Ihrem Enkelkind ein individuelles Geschenk kreieren. Die stimmungsvolle Atmosphäre lädt ein, Kerzen als ganz persönliche Kunstwerke und spezielle Geschenke selbst herzustellen.

Leitung: Emilia Hautle
Datum: Sa., 04. Dezember 2021 14.00 - 19.00
Mi., 08. Dezember 2021 14.00 - 19.00
Kursort: Mesmerhaus Appenzell
Kosten: Kosten nach Gewicht der Kerzen

Anmeldung: 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: 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: Di., 17. August 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

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: 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: 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 gemäss Kursprogramm.

Leitung: Fridolin Schmid, Wanderleiter
Datum: gem. 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: Di., 17. August 2021 10.15 - 11.15
Mi., 18. August 2021 08.45 - 09.45
Mi., 18. August 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

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

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, Everdancheiterin

Datum: ab Mo., 16. August 2021 08.45 - 09.45 8x
ab Mo., 16. August 2021 10.00 - 11.00 8x
ab Mo., 16. August 2021 13.00 - 14.00 8x

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre

Kosten: 90.-- / 8-teiliger Kurs

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 06.08.2021)

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, Everdancheiterin

Datum: ab Mo., 25. Oktober 2021 08.45 - 09.45 7x
ab Mo., 25. Oktober 2021 10.00 - 11.00 7x
ab Mo., 25. Oktober 2021 13.00 - 14.00 7x

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre

Kosten: 80.-- / 7-teiliger Kurs

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 15.10.2021)

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, Everdancheiterin

Datum: ab Mo., 03. Januar 2022 08.45 - 09.45 8x
ab Mo., 03. Januar 2022 10.00 - 11.00 8x
ab Mo., 03. Januar 2022 13.00 - 14.00 8x

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre

Kosten: 90.-- / 8-teiliger Kurs

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 21.12.2021)

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., 20. August 2021 08.30 - 09.45
Fr., 20. August 2021 10.00 - 11.15

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, (bis 19.08.2021)

Vorträge / Exkursionen

Ferd. Bischofberger, Schlatt

Mit anderen Augen wahrnehmen – Erzählende Erlebnis-Vorträge eines Laien für Laien

1. Abend: Wunder hinter himmlischen Kulissen / 2. Abend: Wunder hinter Kulissen des Lebens. Hinter Alltäglichem, scheinbar Banalem lassen sich überwältigende Wunder entdecken. Die Vorträge erzählen davon, illustriert mit vielen Bildern und einigen Literaturhinweisen.

Leitung: Ferd. Bischofberger

Datum: Mitte Oktober

Kursort: Entnehmen Sie bitte später der Zeitung.

Kosten: keine

Bemerkung: Kursort und Kursdatum entnehmen Sie bitte später der Zeitung. Anmeldung nicht erforderlich.

Anmeldung: Ferdinand Bischofberger, Dorf 1, 9050 Appenzell Schlatt

Gymnasium St. Antonius

Ausstellung "Helvetismen – Sprachspezialitäten"

Ausstellung durch die typisch schweizerischen Eigenheiten des Deutschen, des Französischen und des Italienischen. Die Ausstellung zeugt von der sprachlichen Vielfalt der Schweiz und der gegenseitigen Beeinflussung der Landessprachen.

Leitung: Gymnasiums St. Antonius

Datum: Mo., 15. November 2021 08.00 - 17.00

Kursort: Gymnasium St. Antonius, Hauptgasse 51

Kosten: keine

Bemerkung: Die Ausstellung dauert vom 15.11. bis 17.12.2021.

Am Dienstag, 30.11 und Donnerstag, 02.12.2021 findet um 19.00 Uhr eine Führung durch die Ausstellung statt.

Anmeldung: Gymnasium St. Antonius, Hauptgasse 51, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 98 00, info@gym.ai.ch, www.gymnasium.ai.ch

Ausstellung Arbeiten der Begabungsförderung

Schülerinnen und Schüler der 4. Gym Klasse stellen ihre Arbeiten der Begabungsförderung aus.

Leitung: Schülerinnen und Schüler

Datum: Do., 09. Dezember 2021 16.15 - 19.30

Kursort: Gymnasiums St. Antonius, Foyer

Kosten: keine

Bemerkung: Eintritt frei

Anmeldung: Gymnasium St. Antonius, Hauptgasse 51, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 98 00, info@gym.ai.ch, www.gymnasium.ai.ch

Führung durch die Ausstellung "Helvetismen – Sprachspezialitäten"

Ausstellung durch die typisch schweizerischen Eigenheiten des Deutschen, des Französischen und des Italienischen. Die Ausstellung Helvetismen zeugt von der sprachlichen Vielfalt der Schweiz und der gegenseitigen Beeinflussung der Landessprachen.

Leitung: Rektor Marco Knechtle

Datum: Di., 30. November 2021 19.00 - 21.00

Do., 02. Dezember 2021 19.00 - 21.00

Kursort: Gymnasium St. Antonius, Haupteingang

Kosten: keine

Bemerkung: Keine Anmeldung erforderlich.

Nach der Führung sind alle zu einem Apéro in der Mensa eingeladen.

Anmeldung: Gymnasium St. Antonius, Hauptgasse 51, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 80, info@gym.ai.ch, www.gymnasium.ai.ch

Präsentation der Maturaarbeiten

Maturandinnen und Maturanden präsentieren ihre Maturaarbeit.

Leitung: Maturandinnen und Maturanden

Datum: Mi., 15. Dezember 2021 17.00 - 22.00

Do., 16. Dezember 2021 17.00 - 22.00

Kursort: Gymnasiums St. Antonius

Kosten: keine

Bemerkung: Keine Anmeldung erforderlich

Anmeldung: Gymnasium St. Antonius, Hauptgasse 51, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 98 00, info@gym.ai.ch, www.gymnasium.ai.ch

Kneippverein Appenzell

Heilpflanzen – Urtinkturen

Besichtigung der Herbamed im Bühler

Leitung: Kneippverein Appenzell

Datum: Di., 14. September 2021 13.00 - 17.00

Kursort: Herbamed, Bühler

Kosten: Mitglieder Fr. 10.-- / Gäste Fr. 15.--

Bemerkung: Treffpunkt um 13.00 Uhr beim Bahnhof Appenzell

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, <https://kneipp.ch/vereine/kneippverein-appenzell/>, (bis 28.08.2021)

Vortrag über Diabetes

Leitung: Claudia Koch, Diabetesberaterin DDG

Datum: Di., 26. Oktober 2021 19.30 - 21.30

Kursort: Mesmerhaus, Saal, Appenzell

Kosten: Mitglieder Fr. 10.-- / Gäste Fr. 15.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 14, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, <https://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