

KURSPROGRAMM 2. HALBJAHR 2020

?A!

ERWACHSENEN-
BILDUNG
DES KANTONS
APPENZELL
INNERRHODEN



Inhaltsverzeichnis

Sprachkurse	1
Erste Hilfe und Rettungsschwimmen	2
Gestalten und Musik	3
Sport und Bewegung	4
Gesundheit und Wellness	6
Diverses	11
Kinder und Jugendliche	12
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: Amt für Ausländerfragen, Marktgasse 2, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 95 22, deutschkurs@jpmid.ai.ch, www.ai.ch/deutschkurse

Leitung: individuell

Datum: ab 17. August 2020

Kursort: Dorf Appenzell

Kosten: individuell

FMG Appenzell

Englisch Intermediate B2

Englischkurs

Leitung: Esther Moser Büchel

Datum: ab Mo., 24. August 2020 16.30 - 18.00 15x

Kursort: Gymnasium, Zimmer 1.02, 1. Stock

Kosten: 300.--

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

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 16.08.2020)

Englisch Intermediate B2

Englischkurs

Leitung: Katrin Sollberger

Datum: ab Mo., 24. August 2020 18.45 - 20.15 15x

Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen

Kosten: 300.--

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

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 16.08.2020)

Italienisch

Italienischkurs A2

Leitung: Nicole Sutter

Datum: ab Di., 25. August 2020 08.30 - 10.00 15x

Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen

Kosten: 300.--

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

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 16.08.2020)

Englisch 4. Semester A1

Englischkurs

Leitung: Ramona Iojescu

Datum: ab Mi., 26. August 2020 19.00 - 20.30 15x

Kursort: Sek. Hofwies 2, Kurswesen 4

Kosten: 300.--

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

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 16.08.2020)

Englisch Pre-intermediate B1

Englischkurs

Leitung: Deborah Jütz

Datum: ab Do., 27. August 2020 19.00 - 20.30 15x

Kursort: Sek. Hofwies 1, Zimmer Martin Jütz

Kosten: 300.--

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

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 16.08.2020)

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., 04. September 2020 19.00 - 21.00
Sa., 05. September 2020 08.00 - 17.00
Kursort: Turnhalle Schwende
Kosten: 150.--

Bemerkung: Anmeldung auf www.samariterverein-weissbad-bruelisau.ch (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., 22. August 2020 13.30 - 18.00
Kursort: Klinik Gais
Kosten: 140.--

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

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slrappenzell@gmx.ch, www.slr.ch/appenzell, (bis 15.08.2020)

Brevet Basis Pool

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

Leitung: Alexandra Huber
Datum: ab Di., 18. August 2020 19.15 - 21.30 3x
Kursort: Hallenbad Gais
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, (bis 09.08.2020)

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., 08. September 2020 19.15 - 21.30 3x
Kursort: Hallenbad Gais
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, (bis 31.08.2020)

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., 22. August 2020 08.00 - 12.00
Sa., 05. September 2020 08.00 - 12.00
Sa., 31. Oktober 2020 08.00 - 12.00
Sa., 14. November 2020 13.30 - 18.00
Sa., 28. November 2020 08.00 - 12.00
Kursort: Hallenbad Gais
Kosten: 135.-- (pro Kurstag) zzgl. Hallenbad-Eintritt Fr. 5.-

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

Anmeldung nur über: www.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

Gestalten und Musik

KURSTÖBLI APPEZÖLL

Appenzeller Handstickerei – Ganztageskurs

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

Leitung: Verena Schiegg

Datum: ab Mo., 03. August 2020 09.00 - 17.00 4x
ab Mo., 05. Oktober 2020 09.00 - 17.00 4x
ab Mo., 16. November 2020 09.00 - 17.00 4x

Kursort: Gesellenhaussaal, Marktgasse 8, 9050 Appenzell

Kosten: 390.-- exkl. Material

Bemerkung: Die Materialien und Hilfsmittel können auf Wunsch zur Verfügung gestellt werden.
Anmeldeschluss jeweils sieben Tage vor Kursbeginn.

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

Handstickstobete

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

Leitung: Verena Schiegg

Datum: Mi., 19. August 2020 14.00 - 17.00
Mi., 16. September 2020 14.00 - 17.00
Mi., 21. Oktober 2020 14.00 - 17.00
Mi., 18. November 2020 14.00 - 17.00
Mi., 20. Januar 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, v.schiegg@outlook.com

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., 07. September 2020 20.15 - 21.45
Mo., 09. November 2020 20.15 - 21.45

Kursort: Sportanlage Schaies, Appenzell

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

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

Anmeldung: 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: Di., 04. August 2020 18.30 - 19.30
Do., 06. August 2020 19.00 - 20.00
Fr., 07. August 2020 08.15 - 09.15
Di., 11. August 2020 17.15 - 18.15

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

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: Pilates Studio Appenzell Team

Datum: Mo., 17. August 2020 09.00 - 10.00

Kursort: Rütistrasse 14, Gewerbepark, 9050 Appenzell

Kosten: 10-Abo 210.-- (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. Termine nach Vereinbarung möglich.

Anmeldung: Patricia Meier-Mock, Rütistrasse 14, 9050 Appenzell, Tel: 079 281 20 38, patricia@pilatesappenzell.ch, www.pilatesappenzell.ch, (bis 10.08.2020)

Practical Wing Chun Kung Fu Appenzell

Effiziente Selbstverteidigung aus China – für Erwachsene ab 16 Jahre

Wing Chun ist eine auf den Nahkampf spezialisierte Kampfkunst. Zumal das System der Legende nach von einer Shaolin-Nonne entwickelt wurde, sind die Techniken im Wing Chun für Frauen und Männer gleichermaßen lernbar.

Leitung: Marcel Koller

Datum: Fr., 07. August 2020 19.45 - 21.15
Di., 04. August 2020 19.45 - 21.15

Kursort: Hoferbad 12, 3. Stock, 9050 Appenzell

Kosten: 450.-- 1/2-Jahresabo (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Jeweils am Dienstag- und Freitagabend. Kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich. Anmeldung erwünscht.

Anmeldung: Marcel Koller, Gehrenberg 1, 9050 Appenzell Schlatt, Tel: 078 738 50 32, info@practical-wingchun.ch, www.practical-wingchun.ch

Silvia Schönauer, TriYoga® Appenzell

Mit TriYoga® in den Tag starten / Schnupperlektion

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

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Do., 20. August 2020 05.55 - 07.05

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

Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten. Anmeldung bis 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 19.08.2020)

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., 18. August 2020 12.05 - 13.10

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 18.08.2020)

Sport und Bewegung

Silvia Schönauer, TriYoga® Appenzell

TriYoga® für alle / Schnupperlektion

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

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Mo., 17. August 2020 08.00 - 09.30

Mo., 17. August 2020 19.30 - 21.00

Di., 18. August 2020 08.00 - 09.30

Di., 18. August 2020 19.30 - 21.00

Do., 20. August 2020 16.30 - 18.00

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

Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos)

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

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch, (bis 17.08.2020)

TriYoga® für Männer / Schnupperlektion

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

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Mi., 19. August 2020 19.30 - 21.00

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

Kosten: 20.-- (Schnupperlektion gratis)

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

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch, (bis 19.08.2020)

TriYoga®Flows

TriYoga® Restorative – Yoga für Menschen mit Beschwerden

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., 17. August 2020 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

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

Leitung: Ishtar Dobler

Datum: Mo., 17. August 2020 17.45 - 19.15

Mo., 17. August 2020 19.30 - 21.00

Di., 18. August 2020 19.15 - 20.45

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

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: Mo., 17. August 2020 17.30 - 18.45
Mo., 17. August 2020 19.00 - 20.15
Do., 20. August 2020 18.30 - 19.45
Kursort: Gymnasium St. Antonius, Raum der Stille
Kosten: 17.-- / versch. Abos (Schnupperlektion kostenlos)

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

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

Atrivida – Stefan Zäch

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., 14. November 2020 09.00 - 17.00
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: 180.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 07.11.2020)

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., 19. August 2020 20.00 - 21.00 6x
ab Fr., 21. August 2020 08.00 - 09.00 6x
ab Mi., 21. Oktober 2020 20.00 - 21.00 9x
ab Fr., 23. Oktober 2020 08.00 - 09.00 9x
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: Schnupperlektion kostenlos

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. 6er-Abo 145.-- / 9er-Abo 225.--. Anmeldeschluss jeweils fünf Tage vor Kursbeginn.

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

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., 26. September 2020 09.00 - 17.00
Kursort: Appenzell und Umgebung
Kosten: 180.-- inkl. Kursunterlagen

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

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch / 3dp-coaching.ch, (bis 12.09.2020)

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., 19. August 2020 19.00 - 20.00 6x
ab Do., 20. August 2020 08.00 - 09.00 6x
ab Mi., 21. Oktober 2020 19.00 - 20.00 9x
ab Do., 22. Oktober 2020 08.00 - 09.00 9x
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: Schnupperlektion kostenlos

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. 6er-Abo 145.-- / 9er-Abo 225.--. Anmeldeschluss jeweils fünf Tage vor Kursbeginn.

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

Touch For Health 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., 05. September 09.00 - 17.00 2x
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: 360.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Zweitägiger Kurs von Samstag, 5. bis und mit Sonntag, 6.9.20, (09.00-17.00 Uhr). Voraussetzung ist der Besuch der Kurse TFH 1 + 2.

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 20.08.2020)

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., 24. Oktober 2020 09.00 - 17.00 2x
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: 360.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Zweitägiger Kurs von Samstag 24. bis und mit Sonntag 25. Oktober 2020 (09.00-17.00 Uhr), Voraussetzung ist der Besuch der Kurse TFH 1 bis 3.

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 09.10.2020)

Gesundheit und Wellness

Brigitte Fritsche Gedächtnistrainerin BVGT

Fitness für's Gehirn

Unser Gehirn will genauso wie unser Körper trainiert werden. Mit abwechslungsreichen Übungen werden Merkfähigkeit, Kreativität, Koordination, Wahrnehmung und Konzentration spielerisch trainiert und verbessert.

Leitung: Brigitte Fritsche, Gedächtnistrainerin BVGT

Datum: Di., 08. September 2020 09.00 - 10.30

Di., 15. September 2020 09.00 - 10.30

Di., 29. September 2020 09.00 - 10.30

Di., 20. Oktober 2020 09.00 - 10.30

Di., 27. Oktober 2020 09.00 - 10.30

Di., 03. November 2020 09.00 - 10.30

Kursort: Alte Weissbadstrasse 2a, 9050 Appenzell

Kosten: 150.--

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

Anmeldung: Brigitte Fritsche, Wührestrasse 3, 9050 Appenzell, Tel: 079 374 65 45, brigitte.fritsche@bluewin.ch, www.gedaechtnis-training.ch

Brigitte Fritsche, Gedächtnistrainerin BVGT

Brainwalk

Brainwalk ist eine Kombination aus Fitness fürs Gedächtnis und Wandern in der Natur. Wir lösen unterwegs Denksportaufgaben und trainieren unsere Wahrnehmung. Dabei stärken wir unseren Körper und Geist und verbringen eine gute Zeit mit Gleichgesinnten.

Leitung: Brigitte Fritsche, Gedächtnistrainerin BVGT

Datum: Fr., 04. September 2020 13.30 - 16.00

Fr., 23. Oktober 2020 13.30 - 16.00

Kursort: in der Natur

Kosten: 25.-- pro Wanderung

Bemerkung: Anmeldeschluss drei Tage vor Kursbeginn. Die Wanderung findet in der Umgebung von Appenzell statt und dauert ca. 2 1/2 Stunden. Wetterentsprechende Kleidung und gute Schuhe sind empfehlenswert.

Anmeldung: Brigitte Fritsche, Wührestrasse 3, 9050 Appenzell, Tel: 079 374 65 45, brigitte.fritsche@bluewin.ch

Claudia Hauri, Yoga&Ayurveda

Hatha-Yoga Schnupperlektionen

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: Di., 18. August 2020 09.30 - 10.45

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

Rückbildungsyoga mit Baby

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

Leitung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Datum: Mo., 17. August 2020 14.30 - 15.30

Do., 20. August 2020 14.30 - 15.30

Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell

Kosten: 26.--

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

Einstieg jederzeit möglich.

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

Yoga in der Schwangerschaft

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

Leitung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU

Datum: Do., 20. August 2020 18.15 - 19.15

Kursort: Yogaraum, unterer Schöttler 12, Appenzell

Kosten: 26.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Krankenkassenanerkannt, Einstieg jederzeit möglich, fortlaufender Kurs, Schnupperlektion nach Vereinbarung.

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

Esther Salzgeber, Sehtraining und Augentherapie

Augen am Computer

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

Leitung: Esther Salzgeber

Datum: Mo., 05. Oktober 2020 19.00 - 21.00

Fr., 08. Januar 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.esklarsehen.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., 21. September 2020 19.00 - 20.00

Mo., 25. Januar 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.esklarsehen.ch

Gesundheit und Wellness

Esther Salzgeber, Sehtraining und Augentherapie

Augentreff

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

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Fr., 21. August 2020 19.00 - 21.00
Fr., 18. September 2020 19.00 - 21.00
Fr., 30. Oktober 2020 19.00 - 21.00
Fr., 27. November 2020 19.00 - 21.00
Fr., 22. Januar 2021 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 20.--

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, www.troeckli.ch, www.esklarsehen.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., 21. November 2020 09.00 - 16.00
Sa., 17. Oktober 2020 09.00 - 16.00
Kursort: Restaurant Schäfli, Weissbadstrasse 81, Steinegg
Kosten: 150.-- inkl. Material

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

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

Eine Reise durchs Auge

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

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Fr., 04. September 2020 19.00 - 21.00
Mo., 02. November 2020 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr.3, 9050 Appenzell
Kosten: 45.--

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

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

Fitness fürs Gehirn stärkt die Augen

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

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Fr., 02. Oktober 2020 19.00 - 21.00
Mo., 16. November 2020 19.00 - 21.00
Kursort: Tröckli, Gaiserstr. 3, 9050 Appenzell
Kosten: 45.--

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

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

Kraft für Aug und Seele

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

Leitung: Esther Salzgeber und Manuela Streule
Datum: Sa., 05. September 2020 09.00 - 12.00
Mo., 11. Januar 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.esklarsehen.ch

FAMIDEA

Bärenstarke Kinder – Wickel und Auflagen sind eine Wohltat

Erkältungen, Fieber und Unwohlsein sind bei Kindern immer wieder Thema. Wickel und Auflagen können Heilungsprozesse unterstützen und Beschwerden lindern. Der Kursabend bietet eine Einführung in die Theorie und Praxis sowie Übungsmöglichkeiten.

Leitung: Priska Inauen
Datum: Do., 29. Oktober 2020 20.00 - 21.30
Kursort: Mesmerhaus Appenzell
Kosten: 20.--

Anmeldung: Beatrice Koller, Mooshaldenstrasse 2, 9050 Appenzell, bea_koller@gmx.ch, www.famidea.ch, (bis 15.10.2020)

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

Medizinisches Autogenes Training (AT) – der Königsweg zur Entspannung

Mit AT steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, mindern Schlafprobleme oder chronische Schmerzen, stärken Ihr Selbstvertrauen und bleiben entspannt und geduldig – auch in herausfordernden Zeiten. AT ist eine leicht erlernbare Entspannungstechnik.

Leitung: Georgina Berther
Datum: ab Mo., 07. September 19.45 - 21.00 7x
ab Di., 08. September 2020 19.30 - 20.45 7x
ab Mi., 09. September 2020 08.45 - 10.00 7x
Kursort: Gschwendes 2a, 9050 Appenzell Steinegg
Kosten: 270.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Die Zusatzversicherung Ihrer Krankenkasse übernimmt einen Teil der Kurskosten.

In den Schulferien finden keine Lektionen statt.

Kurse für Kinder, Eltern-Kind, Einzelpersonen, Gruppen oder Firmen auf Anfrage.

Anmeldung: Georgina Berther, Gschwendes 2a, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 078 617 30 04, berther.relax@gmail.com, (bis 04.09.2020)

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., 18. August 2020 18.00 - 19.00

Di., 18. August 2020 19.15 - 20.15

Mi., 19. August 2020 08.45 - 09.45

Mi., 19. August 2020 20.00 - 21.00

Kursort: Gymnastikraum der Sporthalle Wühre, Kaustrasse

Kosten: 18.-- (Schnupperlektion kostenlos)

Bemerkung: Eine Schnupperstunde ist jederzeit nach Vereinbarung möglich. Krankenkassenanerkannt, 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 17.08.2020)

Kneipp-Verein

Diabetes

Vortrag

Leitung: Susanne Tidbury, Fachfrau Diabetes

Datum: Do., 22. Oktober 2020 19.30 - 21.30

Kursort: Mesmerhaus, Appenzell

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

Anmeldung: Esther Salzgeber, Güetlistrasse 14, 9050 Appenzell, Tel: 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch

Jin Shin Jyutsu-Strömen

Einfache Berührung – grosse Wirkung

Leitung: Manuela Streule, Regina Dobler

Datum: Mi., 04. November 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Tröckli, Appenzell

Kosten: Mitglieder CHF 15.--/Gäste CHF 25.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Güetlistrasse 14, 9050 Appenzell, Tel: 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, (bis 26.10.2020)

Verpackungswahnsinn

Lädeli Besuch "Bio-ohne" in Trogen

Leitung: Lädeli "Bio-ohne"

Datum: Mo., 14. September 2020 13.00 - 18.30

Kursort: Trogen, Lädeli "Bio-ohne"

Kosten: Mitglieder CHF 15.--/Gäste CHF 25.--

Bemerkung: exkl. ÖV-Ticket

Anmeldung: Esther Salzgeber, Güetlistrasse 14, 9050 Appenzell, Tel: 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, (bis 06.09.2020)

Monika Mock

Progressive Muskelentspannung

Dies ist ein Entspannungskurs mit dem Schwerpunkt progressive Muskelentspannung. Eine alltagstaugliche, einfache Entspannungsmethode, die für alle erlernbar ist. Sie lässt sich gut mit anderen Übungsformen kombinieren, z.B. mit Antara, Yoga, Meditation.

Leitung: Monika Mock

Datum: ab Di., 22. September 2020 18.30 - 20.00 6x

Kursort: Gewerbepark, Rütistrasse 14, 9050 Appenzell

Kosten: 180.--

Bemerkung: Einzelne Lektionen finden bei gutem Wetter draussen statt. Jeweils Dienstagabend.

Anmeldung: Monika Mock, Bäbelers 1, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 079 511 52 17, mmock@bluewin.ch, www.monika-mock.ch, (bis 15.09.2020)

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

Auf ins Freie – Sitzt du noch im Hamsterrad deiner Gedanken / Einführungsabend

Mit IBC (Inquiry Based Coaching) und the Work nach Byron Katie kommst du zu eigenen inneren Antworten, die dir helfen, dein Leben selbst zu gestalten. Du machst deine nächsten Schritte im Einklang mit deiner Ordnung und in Liebe zum Leben.

Leitung: Regina Dobler

Datum: Mi., 02. September 2020 19.00 - 21.00

Mi., 28. Oktober 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 20.-- (pro Kurstag)

Bemerkung: Belastende Stressgedanken zu "untersuchen" ist ein wunderbarer Weg, um aufmerksam den Antworten deines Herzens zu lauschen und um dich besser und tiefer kennen zu lernen.

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

Auf ins Freie – Sitzt du noch im Hamsterrad deiner Gedanken / Tagesworkshop

Mit IBC (Inquiry Based Coaching) und the Work nach Byron Katie kommst du zu eigenen inneren Antworten, die dir helfen, dein Leben selbst zu gestalten. Du machst deine nächsten Schritte im Einklang mit deiner Ordnung und in Liebe zum Leben.

Leitung: Regina Dobler

Datum: So., 16. August 2020 09.30 - 17.30

Sa., 19. September 2020 09.30 - 17.30

Sa., 24. Oktober 2020 09.30 - 17.30

So., 15. November 2020 09.30 - 17.30

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 150.-- (pro Kurstag)

Bemerkung: An diesem Seminar lernst du eine Fragemethode kennen, welche dir hilft, dein Gedankenkarussell zu stoppen. Für mehr Leichtigkeit und Freude mit und in dir.

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

Gesundheit und Wellness

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

Übungsabend

Mit kraftvollen Fragen untersuchen wir gemeinsam einen wiederkehrenden, belastenden Gedanken über uns und die Welt – für mehr Lebensfreude und Klarheit in unserem Leben.

Leitung: Regina Dobler

Datum: Mi., 26. August 2020 19.00 - 21.30
Mi., 30. September 2020 19.00 - 21.30
Mi., 11. November 2020 19.00 - 21.30
Mi., 09. Dezember 2020 19.00 - 21.30

Kursort: Tröckli, Gaiserstrasse 3, 9050 Appenzell

Kosten: 20.-- (pro Kurstag)

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

Silvia Schönauer, Bebo-Gesundheitstraining®, Appenzell

Beckenboden – Die Kraft aus der Mitte

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

Leitung: Silvia Schönauer, Bebo-Gesundheitstrainerin®

Datum: ab Mo., 24. August 2020 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: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch, (bis 20.08.2020)

Diverses

FMG Appenzell

Wie gebe ich meinem Outfit den letzten Schliff?

Lernen Sie vom Modeprofi und erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Tricks Ihr Outfit aufpeppen:

Warum nicht einmal die Bluse krempeln, mit einem farbigen Schal oder auffälligen Schmuck spielen? Oder: Wie trägt man den Schichtenlook?

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 13.09.2020)

Leitung: Michael Goldener

Datum: Do., 24. September 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Ziel 3, Appenzell

Kosten: keine

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.

Bemerkung: Ab der 17. Alterswoche, jeweils Dienstagabends.

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

Leitung: Anneliese Keller

Datum: Di., 04. August 2020 18.30 - 19.30

Kursort: Übungsplatz Jakobsbad Clubhütte

Kosten: 15.-- pro Stunde

SKG-Welpenspielstunde

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

Bemerkung: Ab der 8.-16. Alterswoche (SKG anerkannt). Jeweils Montagabends.

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

Leitung: Irene Manser

Datum: Mo., 03. August 2020 18.00 - 19.00

Kursort: Übungsplatz Jakobsbad, Clubhütte

Kosten: 15.-- pro Stunde

Kneipp-Verein

Gemütlicher Spielabend

Wir treffen uns zum Spielen und gemütlichen Beisammensein in Vorfreude auf den Advent.

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 14, 9050 Appenzell, Tel: 079 640 38 31, esther-salzgeber@bluewin.ch, (bis 25.11.2020)

Leitung: Kneipp-Verein

Datum: Mi., 25. November 2020 19.00 - 21.30

Kursort: Tröckli, Appenzell

Kosten: freiwilliger Beitrag

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.

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

Leitung: Philipp Griesemer

Datum: auf Anfrage

Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell

Kosten: 450.-- / Termin auf Anfrage

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

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

Leitung: Philipp Griesemer

Datum: Sa., 24. Oktober 2020 09.00 - 16.00

Sa., 07. November 2020 09.00 - 16.00

Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell

Kosten: 295.--

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

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

Leitung: Philipp Griesemer

Datum: Di., 17. November 2020 18.00 - 21.00

Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell

Kosten: 150.--

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., 07. September 2020 18.30 - 20.00
Mo., 09. November 2020 18.30 - 20.00
Kursort: Sportanlage Schaies, Appenzell
Kosten: 80.-- Jahres-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

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

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

Schnuppertrainings für Kinder von 5-9 Jahren

Aikido ist 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., 08. September 2020 17.00 - 18.00
Di., 10. November 2020 17.00 - 18.00
Kursort: Sportanlage Schaies, Appenzell
Kosten: 80.-- Jahres-Abo (Schnupperlektion kostenlos)

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

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

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 Mo., 24. August 2020 09.00 - 09.45 15x
ab Di., 25. August 2020 14.45 - 15.30 15x
ab Fr., 28. August 2020 15.45 - 16.30 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 24.08.2020)

Kinderschwimmkurs Level 2

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

Leitung: Conny Kid
Datum: ab Di., 25. August 2020 09.45 - 10.30 15x
ab Do., 27. August 2020 15.45 - 16.30 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 24.08.2020)

Kinderschwimmkurs Level 3

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

Leitung: Doris Menzi
Datum: ab Mo., 24. August 2020 16.30 - 17.15 15x
ab Do., 27. August 2020 16.30 - 17.15 15x
ab Fr., 28. August 2020 14.00 - 14.45 15x
ab Fr., 28. August 2020 14.45 - 15.30 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 24.08.2020)

Kinderschwimmkurs Level 4

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

Leitung: Conny Kid
Datum: ab Mo., 24. August 2020 17.15 - 18.00 15x
ab Fr., 28. August 2020 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 24.08.2020)

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., 18. August 2020 16.00 - 16.45 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 24.08.2020)

Kinder und Jugendliche

Schwimmschule Sitterefisch

Kinderschwimmkurs Level 6

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

Leitung: Doris Menzi

Datum: ab Di., 18. August 2020 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 24.08.2020)

Schwimmschule Uschi

aqua-family 1 und 2

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

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Sa., 22. August 2020 09.00 - 09.45 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 285.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule, von Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 15.08.2020)

Schwimmkurs Grundlagen 1 Krebs (Anfänger)

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

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Sa., 22. August 2020 11.15 - 12.00 12x

ab Mi., 26. August 2020 15.15 - 16.00 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 230.-- inkl. Eintritt

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

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 15.08.2020)

Schwimmkurs Grundlagen 2 Seepferd

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

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Sa., 22. August 2020 10.30 - 11.15 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 230.-- inkl. Eintritt

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

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 15.08.2020)

Schwimmkurs Grundlagen 3 Frosch

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

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Sa., 22. August 2020 09.45 - 10.30 12x

ab Mi., 26. August 2020 16.00 - 16.45 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 230.-- inkl. Eintritt

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

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 15.08.2020)

Schwimmkurs Grundlagen 4 Pinguin

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

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Mi., 26. August 2020 16.45 - 17.30 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 230.-- inkl. Eintritt

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

Weiterführende Kurse benötigen ein grösseres Schwimmbecken und können in Gais und Herisau besucht werden.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 15.08.2020)

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., 18. August 2020 17.30 - 19.15 6x

Kursort: Hallenbad Gais

Kosten: 130.-- inkl. Eintritt

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

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

Tanzschule Karin Graf

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., 20. August 2020 16.30 - 17.15

Kursort: Studio 2, Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: Fr. 12.-- (Schnupperlektion kostenlos)

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

Kinder und Jugendliche

Tanzschule Karin Graf

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., 20. August 2020 17.30 - 18.30

Kursort: Studio 2, Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: Fr. 15.-- (Schnupperlektion kostenlos)

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

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., 20. August 2020 18.30 - 19.30

Kursort: Studio 2, Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: Fr. 15.-- (Schnupperlektion kostenlos)

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

Funky Jazzdance ab 12 Jahren / Schnupperlektion

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

Leitung: Karin Graf

Datum: Do., 20. August 2020 19.30 - 20.30

Kursort: Studio 2, Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: Fr. 15.-- (Schnupperlektion kostenlos)

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

TriYoga@Flows

TriYoga@Kids – Yoga für Kinder – Schnupperlektion

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

Leitung: Ishtar Dobler

Datum: Di., 25. August 2020 16.30 - 17.30

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

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

Bemerkung: Kinder von 7-11 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., 25. August 2020 17.45 - 19.00

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

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

Bemerkung: Jugendliche ab 12 Jahren

Anmeldung: Ishtar Dobler, 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 Selbstständigkeit 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., 17. August 2020 14.15 - 15.45 9x

Kursort: Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell

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 07.08.2020)

Informationen am Bilettautomat und über den Zonentarif

Am Bilettautomat 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., 22. September 2020 14.00 - 15.30

Kursort: Bilettautomat der Appenzeller Bahnen

Kosten: keine Kosten

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 14.09.2020)

Kochkurs für Männer in Appenzell

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

Leitung: Susanne Stacher-Sutter

Datum: ab Mi., 28. Oktober 2020 15.00 - 19.00 3x

Kursort: Schulküche Appenzell Hofwies

Kosten: 160.--

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 19.10.2020)

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., 04. November 2020 15.00 - 19.00 3x

Kursort: Schulküche, Oberstufenschulhaus Obereg

Kosten: 160.--

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 26.10.2020)

Schach spielen für Spieler mit Grundkenntnissen

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

Leitung: Peter Bischof

Datum: ab Mo., 17. August 2020 09.00 - 11.00 7x

ab Mo., 19. Oktober 2020 09.00 - 11.00 8x

ab Mo., 04. Januar 2021 09.00 - 11.00 6x

Kursort: Restaurant Hof

Kosten: 40.-- (8 Kurse) / 35.-- (7 Kurse) / 30.-- (6 Kurse)

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 09.10.2020)

Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung

Mit dem geltenden Erwachsenenschutzgesetz haben Sie die Möglichkeit, eine Vertretung in persönlichen und finanziellen Belangen zu bestimmen. Zusätzlich werden Infos zur Patientenverfügung abgegeben.

Leitung: Edi Ritter / Ingrid Albisser

Datum: Mi., 18. November 2020 14.00 - 17.00

Kursort: Mesmerhaus Appenzell

Kosten: keine

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

Wie fahre ich?

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

Leitung: René Rohner

Datum: Di., 08. September 2020 14.00 - 16.00

Kursort: Theorielokal Gaiserstrasse 20, 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: 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 31.08.2020)

Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Gesellschaftliche Aktivitäten

Jass mit Spass

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

Leitung: Emilia Signer

Datum: Fr., 13. November 2020 14.00 - 18.00

Kursort: Restaurant Rank, Appenzell

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, (bis 06.11.2020)

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 / Gesellschaftliche Aktivitäten

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: Katholische Kirche

Datum: Mo., 30. November 2020 14.00 - 19.00

Mo., 07. Dezember 2020 14.00 - 19.00

Kursort: Mesmerhaus Appenzell

Kosten: Kosten nach Gewicht der Kerzen

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

Leitung: Kinoteam

Datum: Fr., 06. November 2020 14.00 - 16.30

Kursort: Evangelisches Pfarreiheim Appenzell

Kosten: 10.-- inkl. Süssigkeit und Getränk

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

Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Sport und Bewegung

Aquafitness

Entdecken Sie die Freude an der Bewegung im Wasser.

Leitung: Regula Speck

Datum: Mi., 19. August 2020 12.15 - 13.15

Kursort: Hallenbad Klinik Gais

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

Bemerkung: Der 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., 17. August 2020 08.45 - 09.45 7x

ab Mo., 17. August 2020 10.00 - 11.00 7x

ab Mo., 17. August 2020 13.00 - 14.00 7x

ab Mo., 19. Oktober 2020 08.45 - 09.45 8x

ab Mo., 19. Oktober 2020 10.00 - 11.00 8x

ab Mo., 19. Oktober 2020 13.00 - 14.00 8x

ab Mo., 04. Januar 2021 08.45 - 09.45 6x

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

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

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre

Kosten: 90.-- (8 Kurse) / 80.-- (7 Kurse) / 70.-- (6 Kurse)

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils 10 Tage vor Kursbeginn.

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

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.

Weitere Informationen unter: www.ai.prosenectute.ch

Leitung: Fridolin Schmid, Wanderleiter

Datum: siehe Homepage

Kursort: individuell

Kosten: keine Kosten

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., 19. August 2020 10.15 - 11.15

Do., 20. August 2020 08.45 - 09.45

Do., 20. August 2020 10.15 - 11.15

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre Appenzell

Kosten: 12.-- pro Lektion

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

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 & Freitag

Kursort: Medizinisches Zentrum, Kraft und Fitnessraum

Kosten: 200.-- (Abo für 3 Monate)

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

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

Silvia Schönauer, TriYoga® Appenzell

TriYoga® für Senioren / Schnupperlektion

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

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Fr., 21. August 2020 09.00 - 10.30

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

Kosten: 20.-- (Schnupperlektion kostenlos)

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

Anmeldung: Silvia Schönauer, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 23 06, info@triyoga-fussreflex.ch, www.triyoga-fussreflex.ch, (bis 21.08.2020)

Vorträge / Exkursionen

Atrivida – Stefan Zäch

Probleme in der Ausbildung? Lerncoaching & Kinesiologie

Welche Elemente braucht es, den "Knopf" zu lösen, der uns Prüfungsängste und Lernblockaden beschert?
Kinesiologie kann man auch verstehen als Coaching unter Einbezug des Körpers.

Leitung: Stefan Zäch

Datum: Do., 24. September 2020 19.30 - 20.30

Kursort: Messmerhaus, Marktgasse 8a, 9050 Appenzell

Kosten: Eintritt frei

Bemerkung: Schliesslich lernt schon das kleine Baby vor allem durch Bewegung, lange bevor es die Sprache beherrscht. Folglich prägt dies unser Lernen viel mehr, als uns bewusst ist.

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

Ev.-Ref. Kirchgemeinde Appenzell

Grenzen setzen und doch auf der gleichen Seite bleiben

Können Sie zu uns als Eltern vertrauensvoll aufschauen? Sind wir für Sie die Be- und Verhinderer oder jene, die Ihnen Orientierung und Sicherheit geben? Diesen und anderen Fragen gehen wir am Vortragsabend nach.

Leitung: Heinz Etter

Datum: Fr., 20. November 2020 19.00 - 21.00

Kursort: Ev.-Ref. Kirchgemeinde Appenzell

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Der Abend richtet sich an Eltern von Kindern und Jugendlichen. Es wird Gelegenheit geben für Fragen im Plenum und im Anschluss ans Referat auch Zeit für persönliche Fragen.

Anmeldung: Mike Lotz, Zielstrasse 16, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 12 43, mike.lotz@refappenzell.ch, evrefappenzell.ch

FAMIDEA

Mobbing unter Kindern – Was Eltern tun können

Mobbing unter Kindern und Jugendlichen ist eine Belastung für die ganze Familie. Nach einer theoretischen Einführung werden Hilfestellungen für Eltern gegeben, wie Mobbing erkannt und angegangen werden kann.

Leitung: Nicole Harzenmoser, Supervisorin & Coach

Datum: Di., 17. November 2020 20.00 - 21.30

Kursort: Mesmerhaus Appenzell

Kosten: 10.--

Anmeldung: Beatrice Koller, Mooshaldenstrasse 2, 9050 Appenzell, bea_koller@gmx.ch, famidea.ch

FMG Appenzell

Pilzexkursion

Tauchen Sie an diesem Nachmittag in die faszinierende Welt der Pilze ein und erfahren Sie viel Wissenswertes über verschiedene Pilzarten.

Leitung: Röbi Neff

Datum: Mo., 31. August 2020 13.45 - 16.00

Kursort: Parkplatz Neues Bild, Eggerstanden

Kosten: 10.--

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 23.08.2020)

Frühstückstreffen von Frauen für Frauen

Im Garten der Seele

Leitung: Rahel Guldener

Datum: Sa., 07. November 2020 08.45 - 11.00

Kursort: Hotel Hecht, Hauptgasse 9, 9050 Appenzell

Kosten: 18.-- inkl. Frühstück

Anmeldung: Bernadette Fässler, Bäbelers 39, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 44 92, bh.faessler@bluewin.ch, (bis 04.11.2020)

Gymnasium St. Antonius

Präsentation der Maturaarbeiten

Keine Anmeldung erforderlich, Präsentationen ab 17.00 Uhr

Leitung: Schülerinnen und Schüler

Datum: Do., 10. Dezember 2020

Kursort: Gymnasium St. Antonius

Kosten: Eintritt frei

Ausstellung Arbeiten der Begabungsförderung

keine Anmeldung erforderlich

Leitung: Schülerinnen und Schüler

Datum: Do., 17. Dezember 2020 16.15 - 19.30

Kursort: Gymnasium St. Antonius – Foyer

Kosten: Eintritt frei

MFM-Projekt®, Kursleitung Rahel Gugger

"Wenn Mädchen Frauen werden"

Elternvortrag zum Workshop "die Zyklus-Show" für 10- bis 12-jährige Mädchen, mit neuartigem Blick auf den Zyklus, die Pubertät und Informationen zum MFM-Projekt. Der Leitgedanke: "Nur was ich schätze, kann ich schützen".

Leitung: Rahel Gugger

Datum: Fr., 11. September 2020 19.30 - 21.30

Fr., 06. November 2020 19.30 - 21.30

Kursort: Appenzell

Kosten: 110.-- / nur Vortrag kostenlos

Bemerkung: Im Kursgeld inbegriffen ist der Vortrag für die Eltern und die "Zyklus-Show" (Tagesworkshop) für 10- bis 12-jährige Mädchen am 12. September 2020 von 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr.

Anmeldung: Rahel Gugger, Blumenberg 8, 9055 Bühler, Tel: 071 790 00 08, rahel.gugger@gmx.ch, mfm-projekt.ch, (bis 29.08.2020)



KANTON
APPENZEL INNERRHODEN

Erziehungsdepartement

Sekretariat Erwachsenenbildung

Hauptgasse 51

9050 Appenzell

Telefon 071 788 93 62

erwachsenenbildung@ai.ch

www.ai.ch/erwachsenenbildung