

KURSPROGRAMM 1. HALBJAHR 2018

?A!

ERWACHSENEN-
BILDUNG
DES KANTONS
APPENZELL
INNERRHODEN



Inhaltsverzeichnis

Sprachkurse	1
Erste Hilfe und Rettungsschwimmen	3
Gestalten und Musik	4
Sport und Bewegung	7
Gesundheit und Wellness	11
Diverses	14
Babys und Kleinkinder	16
Kinder und Jugendliche	17
Senioren	20
Vorträge / Exkursionen	23

Sprachkurse

Englisch in Obereg

Englisch

Solider Sprachaufbau mit viel Kommunikation und Aktivitäten.
Dienstag und Donnerstag, 5 Kurse. Level A2 bis C1.

Leitung: Cili Dörig
Datum: Di, 06. Februar 2018
Kursort: Schulhaus Obereg
Kosten: 350.-- inkl. Kursbuch

Bemerkung: 90 Minuten

Anmeldung: Cili Dörig, Feldlistr. 14, 9413 Obereg, Tel: 071 890 06 40, cili.doerig@bluewin.ch, www.englishinobereg.com

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 beim Amt für Ausländerfragen eingeholt werden.

Leitung: individuell
Datum: ab Februar 2018
Kursort: Dorf Appenzell
Kosten: individuell

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

FMG Appenzell

B1/Corso di Conversazione

Leitung: noch nicht bekannt
Datum: ab Mo, 05. Februar 2018 17.30 - 19.00 15x
Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Ahorn
Kosten: 280.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt. Die Preise gelten bei 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 14.01.2018)

Englisch 1. Semester A1

Leitung: Ramona Iojescu
Datum: ab Mi, 07. Februar 2018 09.00 - 10.30 15x
Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Ahorn
Kosten: 280.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt. Die Preise gelten bei 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 14.01.2018)

Englisch 55+ 7. Semester A2

Leitung: Maria Eugster
Datum: ab Di, 06. Februar 2018 13.45 - 15.15 15x
Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen
Kosten: 280.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt. Die Preise gelten bei 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 14.01.2018)

Englisch 8. Semester B1

Leitung: Ramona Iojescu
Datum: ab Mi, 07. Februar 2018 19.00 - 20.30 15x
Kursort: Hofwies 2, Kurswesen 3
Kosten: 280.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt. Die Preise gelten bei 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 14.01.2018)

Englisch Conversation B2.1

Leitung: Lilo Fetz
Datum: ab Di, 06. Februar 2018 15.30 - 17.00 15x
Kursort: Gringel 2
Kosten: 280.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt. Die Preise gelten bei 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 14.01.2018)

Englisch Conversation C1

Leitung: Lilo Fetz
Datum: ab Mi, 07. Februar 2018 08.45 - 10.15 15x
Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen
Kosten: 280.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt. Die Preise gelten bei 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 14.01.2018)

Englisch Intermediate B1.2

Leitung: Lilo Fetz
Datum: ab Di, 06. Februar 2018 18.45 - 20.15 15x
Kursort: Gringel 2
Kosten: 280.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt. Die Preise gelten bei 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 14.01.2018)

Sprachkurse

FMG Appenzell

Englisch Intermediate B2

Leitung: Katrin Sollberger
Datum: ab Mo, 05. Februar 2018 18.45 - 20.15 15x
Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen
Kosten: 280.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt. Die Preise gelten bei 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 14.01.2018)

Englisch Intermediate B2

Leitung: Lilo Fetz
Datum: ab Mo, 05. Februar 2018 18.45 - 20.15 15x
Kursort: Gringel 2
Kosten: 280.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt. Die Preise gelten bei 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 14.01.2018)

Englisch Pre-intermediate B1

Leitung: Deborah Jütz
Datum: ab Do, 08. Februar 2018 19.00 - 20.30 15x
Kursort: Hofwies 1, Zimmer Martin Jütz
Kosten: 280.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt. Die Preise gelten bei 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 14.01.2018)

Italienisch 5. Semester A1

Leitung: noch nicht bekannt
Datum: ab Mi, 07. Februar 2018 19.30 - 21.00 15x
Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen
Kosten: 280.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt. Die Preise gelten bei 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 14.01.2018)

Italienisch 7. Semester A2

Leitung: noch nicht bekannt
Datum: ab Mi, 07. Februar 2018 18.00 - 19.30 15x
Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen
Kosten: 280.--

Bemerkung: Während den Schulferien finden keine Lektionen statt. Die Preise gelten bei 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 14.01.2018)

Erste Hilfe und Rettungsschwimmen

Samariterverein Gonten

Nothilfekurs

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

Leitung: Ida Signer

Datum: ab Fr, 19. Januar 2018 19.30 - 22.30 2x
ab Fr, 16. März 2018 19.30 - 22.30 2x

Kursort: Turnhalle Gonten

Kosten: 140.--

Bemerkung: Anmeldung nur über: www.redcross-edu.ch

Der zweite Teil der aufgeführten Kurse findet jeweils am darauf folgenden Samstag von 8.30 - 16.00 Uhr statt.

Anmeldung: Eva Zürcher, Tel: 071 794 10 50, eva.zuercher@gmx.ch, www.samariterverein-gonten.ch

Samariterverein Weissbad-Brülisau

Nothilfekurs

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

Leitung: Margrit Frischknecht

Datum: ab Fr, 08. Juni 2018 19.00 - 21.00 2x
ab Fr, 09. März 2018 19.00 - 21.00 2x

Kursort: Turnhalle Schwende

Kosten: 140.--

Bemerkung: Der zweite Teil der aufgeführten Kurse findet jeweils am darauf folgenden Samstag von 8.00 - 12.00 / 13.00 - 17.00 statt.

Weitere Kurse erteilen wir auf Anfrage und Wunsch, z.B. Nothilfe- Refresher, BLS- Kurs, Firmenkurse oder Notfälle bei Kleinkindern.

Für Terminvereinbarungen melden Sie sich bitte bei Margrit Frischknecht

Anmeldung: Margrit Frischknecht, Gadenstatt 7, 9050 Appenzell Meistersrüte, Tel: 071 793 23 14 / 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, 24. März 2018 13.30 - 18.00 1x

Kursort: Hallenbad Gais

Kosten: 140.--

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slr-gappenzell@gmx.ch, www.slr.ch/appenzell, (bis 10.03.2018)

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, 30. Januar 2018 19.00 - 21.30 3x
ab Di, 20. Februar 2018 19.00 - 21.30 3x

Kursort: Hallenbad Gais

Kosten: 140.-- Hallenbad-Eintritt Fr. 20.00

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

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slr-gappenzell@gmx.ch, www.slr.ch/appenzell, (bis 16.01.2018)

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, 13. März 2018 19.00 - 21.30 3x

Kursort: Hallenbad Gais

Kosten: 140.-- Hallenbad-Eintritt Fr. 20.00

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

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slr-gappenzell@gmx.ch, www.slr.ch/appenzell, (bis 27.02.2018)

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 des Brevet bzw. BLS/AED verlängert werden.

Leitung: Alexandra Huber

Datum: Sa, 24. März 2018 08.00 - 12.00 1x
Sa, 09. Juni 2018 08.00 - 12.00 1x

Kursort: Hallenbad Gais

Kosten: 135.-- Hallenbad-Eintritt Fr. 5.00

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

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, kurswesen-slr-gappenzell@gmx.ch, www.slr.ch/appenzell, (bis 10.03.2018)

Gestalten und Musik

Gada-Floristik-Kurse

Frühlings Trend in der Kiste

Diverse Frühlings- und Frühsommerboten in einer Kiste eingepflanzt: Das ist der Trend, den wir voll auskosten wollen. Pflanzen und Deko für drinnen oder draussen, floristische Details inklusive.

Leitung:	Sonja Fuchs		
Datum:	Di, 24. April 2018	19.00 - 23.00	1x
	Mi, 25. April 2018	19.00 - 23.00	1x
	Do, 26. April 2018	19.00 - 23.00	1x
	Mo, 30. April 2018	19.00 - 23.00	1x

Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt

Kosten: 110.-- inkl. Material

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

Margeriten Trend

Fein und lieblich zaubert uns die Margerite ein Lächeln auf die Lippen. Erarbeitet mit einer tollen Technik, wird uns der perfekte Strauss der heutigen Zeit verzaubern.

Leitung:	Sonja Fuchs		
Datum:	Do, 03. Mai 2018	19.00 - 23.00	1x
	Fr, 04. Mai 2018	19.00 - 23.00	1x
	Sa, 05. Mai 2018	14.00 - 18.00	1x
	Di, 08. Mai 2018	19.00 - 23.00	1x
	Mi, 09. Mai 2018	19.00 - 23.00	1x

Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt

Kosten: 110.-- inkl. Material

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

Nostalgie Trend

Ein nostalgisches Ostergesteck mit Wachtelei und Moos. Zu Ostern verbinden wir Nostalgie mit Romantik. Gefässe aus der Backstube, Krüge, Tassen oder Nachthafen treffen auf Moos, Eier und anderes Dekomaterial....

Leitung:	Sonja Fuchs		
Datum:	Di, 06. März 2018	19.00 - 23.00	1x
	Mi, 07. März 2018	19.00 - 23.00	1x
	Do, 08. März 2018	19.00 - 23.00	1x
	Fr, 16. März 2018	19.00 - 23.00	1x
	Sa, 17. März 2018	14.00 - 18.00	1x

Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt

Kosten: 110.-- inkl. Material

Bemerkung: Wer solch spezielle Gefässe besitzt - Bitte mitbringen!

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

Schwemmholz Trend mit Genuss

Mit der Nagelpistole werden wir geniale Werkstücke wie Kränze, Bilder, Schalen oder Vasen erarbeiten. Ein genussvoller Zmittag von Renate Gschwend wird unseren Anlass kulinarisch abrunden

Leitung:	Sonja Fuchs		
Datum:	Mi, 25. April 2018	09.00 - 17.00	1x
Kursort:	Altes Fүүrwehrdepot Oberriet		
Kosten:	250.-- inkl. Material und Essen		

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

Trend Gläser

Sommerliche Dekogläser werden mediterran dekoriert mit Lavendel, Oliven und frischen Kräutern. Ferienfeeling inklusive!

Leitung:	Sonja Fuchs		
Datum:	Fr, 08. Juni 2018	19.00 - 23.00	1x
	Sa, 09. Juni 2018	14.00 - 18.00	1x
	Di, 12. Juni 2018	19.00 - 23.00	1x
	Mi, 13. Juni 2018	19.00 - 23.00	1x
	Do, 14. Juni 2018	19.00 - 23.00	1x

Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt

Kosten: 110.-- inkl. Material

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

Trend Herz

Ein gelungenes Herz aus verschiedenem Gehölz. Mit der Gerüstbautechnik "Schlingen" erarbeiten wir ein dickes, grosses Herz aus Ästen. Ein Werkstück für drinnen oder draussen - Dekoration zum Verlieben!

Leitung:	Sonja Fuchs		
Datum:	Do, 22. Februar 2018	19.00 - 23.00	1x
	Fr, 23. Februar 2018	19.00 - 23.00	1x
	Sa, 24. Februar 2018	14.00 - 18.00	1x
	Di, 27. Februar 2018	19.00 - 23.00	1x
	Mi, 28. Februar 2018	19.00 - 23.00	1x

Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt

Kosten: 110.-- inkl. Material

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

Trend Kranz

Ein knorriger Holzkranz, der Freude macht, bis der Frühling einkehrt. Wir erarbeiten mit der Technik "Gerüstbau" einen winterlichen, knorrigen Holzkranz. Ein trendiger Look für die kalte Jahreszeit!

Leitung:	Sonja Fuchs		
Datum:	Do, 18. Januar 2018	19.00 - 23.00	1x
	Sa, 20. Januar 2018	14.00 - 18.00	1x
	Di, 23. Januar 2018	19.00 - 23.00	1x
	Mi, 24. Januar 2018	19.00 - 23.00	1x

Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt

Kosten: 110.-- inkl. Material

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

Gestalten und Musik

Kunsthalle Ziegelhütte

Angebote zur Ausstellung «Sigurd Leeder - Spuren des Tanzes»

Bewegung lesen und schreiben: Wie geht das?

Interaktive Führung mit Bewegungsstudien

Karin Hermes, Trägerin Schweizer Tanzpreis 2016 (Kulturerbe Tanz; Projekt: Sigurd Leeder)

Leitung: Karin Hermes

Datum: So, 14. Januar 2018 14:00

Kursort: Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell

Kosten: 15.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte unserer Website www.hegeka.ch.

Anmeldung: , Tel: 071 788 18 60, info@kunsthalleziegelhuette.ch

Makeup für Bühne und Alltag; im Rahmen der Ausstellung: «Sigurd Leeder — Spuren des Tanzes»

Workshop mit Rico Baettig, Make-up Artist, St. Gallen

Leitung: Rico Baettig

Datum: Di, 06. März 2018 19:30

Kursort: Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell

Kosten: 25.-- inkl. Eintritt und Apéro mit Getränken

Anmeldung: , Tel: 071 788 18 60, info@kunsthalleziegelhuette.ch

Öffentliche Führung durch die Ausstellung: «Sigurd Leeder — Spuren des Tanzes»

Öffentliche Führungen mit der Kunstvermittlerin Christine Musits

Leitung: Christine Musits

Datum: So, 10. Dezember 2017 14:00

So, 11. Februar 2018 14:00

So, 11. März 2018 14:00

So, 08. April 2018 14:00

Kursort: Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: keine Anmeldung erforderlich

Runen | Notationen | Zeichen — Workshop im Rahmen der Ausstellung: «Sigurd Leeder — Spuren des Tanzes»

Workshop mit der Kunstvermittlerin Anna Beck-Wörner. Im Workshop werden alternative Alphabete ausprobiert und damit experimentiert: für Personen ab 10 Jahren.

Leitung: Anna Beck-Wörner

Datum: So, 11. Februar 2018 15:00

Kursort: Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell

Kosten: 10.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: Keine Anmeldung erforderlich.

Tanz | Ausdruck | Maske — Workshop im Rahmen der Ausstellung: «Sigurd Leeder — Spuren des Tanzes»

Workshop mit der Kunstvermittlerin Anna Beck-Wörner. Nach einer kurzen Führung durch die Ausstellung wird im Museumsatelier eine Maske erstellt: für Personen ab 10 Jahren.

Leitung: Anna Beck-Wörner

Datum: Mi, 14. März 2018 19:30

Kursort: Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell

Kosten: 10.-- inkl. Eintritt

Anmeldung: , Tel: 071 788 18 60, info@kunsthalleziegelhuette.ch

Kunstmuseum Appenzell

Führung für die ganze Familie durch die Ausstellung: «Ernst Kreidolf und die Alpen — Bergzauber und Wurzelspuk»

Kreidolf für Gross und Klein II

Eine Führung für die ganze Familie mit der Kunstvermittlerin Anna Beck-Wörner: spielerisch, fragend, lebendig.

Leitung: Anna Beck-Wörner

Datum: So, 07. Januar 2018 14.00 - 15.00 1x

Kursort: Kunstmuseum Appenzell

Kosten: Es gilt der Eintritt ins Museum

Bemerkung: keine Anmeldung erforderlich

Öffentliche Führung durch die Ausstellung: «Ernst Kreidolf und die Alpen — Bergzauber und Wurzelspuk»

Öffentliche Führung mit der Kunstvermittlerin Anna Beck-Wörner

Leitung: Anna Beck-Wörner

Datum: So, 04. Februar 2018 14:00 1x

Kursort: Kunstmuseum Appenzell

Kosten: Es gilt der Eintritt ins Museum

Bemerkung: keine Anmeldung erforderlich

Workshop anlässlich der Ausstellung: «Ernst Kreidolf und die Alpen — Bergzauber und Wurzelspuk»

Nach einer kurzen Führung durch die Ausstellung werden je nach Wetterlage Schnee-Skulpturen vor dem Museum oder Zwergen-Welten im Museumsatelier geschaffen (Dauer: ca. 2 Stunden).

Leitung: Anna Beck-Wörner

Datum: Sa, 03. Februar 2018 14:00

Kursort: Kunstmuseum Appenzell

Kosten: 10.-- inkl. Eintritt und Zvieri

Bemerkung: keine Anmeldung erforderlich

KURSSTÖBLI APPEZÖLL

Appenzeller Handstickerei - einzelne Kurstage

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

Leitung: Verena Schiegg

Datum: Sa, 27. Januar 2018 09.00 - 17.00 1x

Sa, 24. März 2018 09.00 - 17.00 1x

Kursort: Gesellenhaussaal, Marktgasse 8, 9050 Appenzell

Kosten: 110.-- exkl. Material

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils sieben Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Verena Schiegg, alte Unterrainstr. 14, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 44 91, schiegg@free.mhs.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, 23. April 2018 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, schiegg@free.mhs.ch

Handstickstobete

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

Leitung: Verena Schiegg

Datum: Mi, 17. Januar 2018 14.00 - 17.00 1x

Mi, 21. Februar 2018 14.00 - 17.00 1x

Mi, 21. März 2018 14.00 - 17.00 1x

Mi, 18. April 2018 14.00 - 17.00 1x

Mi, 16. Mai 2018 14.00 - 17.00 1x

Mi, 20. Juni 2018 14.00 - 17.00 1x

Mi, 18. Juli 2018 14.00 - 17.00 1x

Kursort: Museum Appenzell im 3.Stock, 9050 Appenzell

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Keine Anmeldung nötig.

Anmeldung: Verena Schiegg, alte Unterrainstr. 14, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 44 91, schiegg@free.mhs.ch

Malatelier Weissbad

Körperbild

Körperbilder malen bedeutet, sich mit dem Selbstbildnis auseinanderzusetzen. Das Malen fördert die Körperwahrnehmung und kann stabilisierend wirken. Du malst in einem Kurstag dein lebensgrosses Körperbild.

Leitung: Edith Wyss, Dipl. Kunsttherapeutin PTM

Datum: Sa, 21. April 2018 09.00 - 17.00

Kursort: Dorf 4, 9057 Weissbad

Kosten: 150.-- Material inbegriffen

Bemerkung: Malerische Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Anmeldung: Edith Wyss, Strahlhüttenstrasse 9, 9050 Appenzell, Tel: 079 711 74 82, info@malatelier-weissbad.ch, www.malatelier-weissbad.ch, (bis 16.04.2018)

Mandala

Mandalas sind uralte Symbole und hochaktuell. Sie wirken ordnend und zentrierend. Mandala malen ist meditativ und entspannend. In zwei Kurstagen malst du dein ganz persönliches Mandala im Grossformat.

Leitung: Edith Wyss, Dipl. Kunsttherapeutin PTM

Datum: Sa, 17. Februar 2018 09.00 - 16.30

Kursort: Dorf 4, 9057 Weissbad

Kosten: 250.-- Material inbegriffen

Bemerkung: Der Kurs kann auch an anderen Daten durchgeführt werden.

Anmeldung: Edith Wyss, Strahlhüttenstrasse 9, 9050 Appenzell, Tel: 079 711 74 82, edith.wyss@gmx.net, info@malatelier.weissbad.ch, (bis 12.02.2018)

Malschule AIART Appenzell

Weit entfernte Berge

Nach den Methoden von "BOB ROSS", mit Spachtel und Pinsel. Sie müssen nichts zeichnen und brauchen keine Vorkenntnisse. 3-4 Std.-Workshop für alle die es nun doch einmal selber probieren möchten.

Leitung: Frenzi Inauen

Datum: Sa, 03. Februar 2018 09.00 - 13.00

Kursort: Bahnhofstrasse 6; 9050 Appenzell

Kosten: 105.-- inkl. Material

Bemerkung: Weitere Kurse finden sie auf www.aiart.ch. Oder rufen Sie mich an. "Chom ond probies"

Anmeldung: Frenzi Inauen, Marktgasse, 9050 Appenzell, Tel: 079 703 36 64, info@aiart.ch, www.aiart.ch, (bis 03.02.2018)

Sport und Bewegung

Aikido Club Appenzell

Aikido-Kampfkunst aus Japan / Schnuppertrainings

Aikido ist eine Kampfkunst die der Selbstverteidigung dient. Sie zeichnet sich durch sehr dynamische, weiche und wirkungsvolle Bewegungen und Techniken aus.

Leitung: René Isenring 4.Dan Aikikai
Datum: Mo, 12. März 2018 20.15 - 21.45 1x
Mo, 11. Juni 2018 20.15 - 21.45 1x
Kursort: Aikido Dojo beim Schlössli Steinegg
Kosten: keine Kosten

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

Anmeldung: Thomas Inauen, Blumenrainstrasse 27, 9050 Appenzell, Tel: 079 363 58 50, testthomas.inauen@aikido-appenzell.ch, www.aikido-appenzell.ch

Andrea Manser, dipl. Yogalehrerin YCH / EYU

Hatha Yoga / Schnupperlektionen

Yoga hält beweglich und richtet auf, schult die Körperwahrnehmung und die Atem-Achtsamkeit und schenkt Flexibilität und Standhaftigkeit.

Leitung: Andrea Manser, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
Datum: Do, 11. Januar 2018 18.30 - 19.45 1x
Kursort: Raum der Stille, Gymnasium Appenzell
Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Einstieg und Schnupperlektion jederzeit möglich

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

Black Bear Dancer Appenzell

Linedance Schnupperkurs

Tanzen in der Linie (kein Tanzpartner erforderlich) zu allen Musikstilrichtungen und fetziger Musik. In der Gruppe mit Freunden. Hält fit und jung; ist gut für Seele, Geist und Koordination. Macht Riesenspass; Tanzen ist träumen mit den Füßen.

Leitung: Isabella Schubiger
Datum: Mi, 21. Februar 2018 20.30 - 21.30 1x
Mi, 28. Februar 2018 20.30 - 21.30 1x
Mi, 25. April 2018 20.30 - 21.30 1x
Mi, 02. Mai 2018 20.30 - 21.30 1x
Kursort: Schulhaus Haslen (UG Kindergarten)
Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Bequeme Kleider, Schuhe mit wenig Profil oder Turnschuhe.

Anmeldung: Isabella Schubiger, Kirchstrasse 6, 9217 Neukirch an der Thur, Tel: 079 745 66 40, i-schubiger@bluewin.ch

Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH

Hatha-Yoga Schnupperstunde

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
Datum: Mo, 05. Februar 2018 17.00 - 18.15 1x
Mo, 05. Februar 2018 19.30 - 20.45 1x
Mi, 07. Februar 2018 09.45 - 11.00 1x
Do, 08. Februar 2018 18.30 - 19.45 1x
Do, 08. Februar 2018 20.00 - 21.15 1x
Kursort: Yogaraum unterer Schöttler 12, Appenzell
Kosten: keine Kosten

Bemerkung: krankenkassenanerkant

Weitere Schnupperstunden sind jederzeit, nach Vereinbarung, möglich.

Anmeldung: Claudia Hauri, unterer Schöttler 12, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 48 20, yoga-claudia@bluewin.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 und schenken mehr Ruhe und Gelassenheit.

Leitung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH
Datum: ab Do, 08. Februar 2018 14.30 - 15.30 10x
ab Do, 26. April 2018 14.30 - 15.30 10x
Kursort: Yogaraum unterer Schöttler 12, Appenzell
Kosten: 220.--

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

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

Yoga in der Schwangerschaft

Bewusstes Erleben von Schwangerschaft und Geburt durch Körper- und Atemübungen, Beckenbodensensibilisierung, Visualisierungen. Wohltuende, entspannende Stunden für die werdende Mutter und das Baby.

Leitung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH
Datum: ab Fr, 09. Februar 2018 17.00 - 18.00 8x
ab Fr, 27. April 2018 17.00 - 18.00 8x
Kursort: Yogaraum unterer Schöttler 12, Appenzell
Kosten: 176.--

Bemerkung: krankenkassenanerkant

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

FMG Appenzell

Mountainbiken für Frauen

Für Frauen, die mehr wollen als nur ein bisschen «velölen»: Wir satteln den Drahtesel und lernen, ihn zu zähmen. Zuerst stehen spielerische Übungen auf dem Programm, dann wagen wir uns ins Gelände und wenden das Gelernte an.

Leitung: Marcel Rechsteiner
Datum: Di, 05. Juni 2018 19.00 - 21.00
Di, 12. Juni 2018 19.00 - 21.00
Kursort: Brauereiplatz
Kosten: 10.--

Bemerkung: Mitnehmen: Velo, Velohelm, Getränk, falls vorhanden Velohandschuhe

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 20.05.2018)

Sport und Bewegung

Jazzercise

Jazzercise / Schnuppertraining

Tanzfitness die Spass macht zu aktueller Musik

Leitung: Diverse

Datum:	So, 07. Januar 2018	08.15 - 09.15	1x
	Mo, 08. Januar 2018	08.15 - 09.15	1x
	Do, 11. Januar 2018	18.30 - 19.30	1x
	Di, 16. Januar 2018	19.45 - 20.45	1x
	Fr, 19. Januar 2018	19.00 - 20.00	1x
	Mo, 22. Januar 2018	17.15 - 18.15	1x
	Do, 25. Januar 2018	17.15 - 18.15	1x
	Fr, 02. Februar 2018	08.15 - 09.15	1x

Kursort: Jazzercise Appenzell

Kosten: keine Kosten

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

Judith Leupin-Wetter

Hatha Yoga Schnupperstunden

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

Datum:	Di, 06. Februar 2018	18.00 - 19.00	1x
	Di, 06. Februar 2018	19.30 - 20.30	1x
	Mi, 07. Februar 2018	08.45 - 09.45	1x
	Mi, 07. Februar 2018	20.00 - 21.00	1x

Kursort: Gymnastikraum der Sporthalle Wühre, Kaustrasse

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Eine Schnupperstunde ist nach telefonischer Anmeldung jederzeit möglich. Viele Krankenkassen (Zusatzversicherung) übernehmen einen Teil der Kosten.

Anmeldung: Judith Leupin-Wetter, Blumenwies 2, 9056 Gais, Tel: 071 787 37 50, yoga@mhs.ch, (bis 01.02.2018)

Kneipp-Verein Appenzell

Schneeschuhwanderung

Natur geniessen, Gemeinschaft pflegen

Leitung: Kneipp-Verein

Datum:	Di, 27. Februar 2018	13.15 - 17.00	1x
--------	----------------------	---------------	----

Kursort: Treffpunkt Bahnhof Appenzell
Kosten: keine Kosten

Anmeldung: Esther Salzgeber, Güetlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, www-es-klarsehen.ch, (bis 26.02.2018)

Kunsthalle Ziegelhütte

Workshop zu Sigurd Leeders Tanzwerk

Mitglieder der Sigurd Leeder Dance Association unterrichten Technics, Eukinetics, Choreutics-Fragmente für jede Frau und jeden Mann

Leitung: Sigurd Leeder Dance Association

Datum:	Sa, 17. Februar 2018	15:00	
--------	----------------------	-------	--

Kursort: Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell
Kosten: 15.-- inkl. Eintritt

Anmeldung: , Tel: 071 788 18 60, info@kunsthalleziegelhuette.ch

Pilates Studio Appenzell

Pilates für alle Schnupperlektion

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen.

Leitung: Pilates Team Appenzell

Datum:	Mo, 08. Januar 2018	09.00 - 10.00	1x
	Mo, 08. Januar 2018	18.15 - 19.15	1x
	Mo, 08. Januar 2018	19.30 - 20.30	1x
	Mi, 10. Januar 2018	10.15 - 11.15	1x
	Mi, 10. Januar 2018	18.15 - 19.15	1x
	Mi, 10. Januar 2018	19.30 - 20.30	1x
	Do, 11. Januar 2018	09.00 - 10.00	1x
	Do, 11. Januar 2018	10.15 - 11.15	1x
	Do, 11. Januar 2018	18.15 - 19.15	1x
	Do, 11. Januar 2018	19.30 - 20.30	1x
	Di, 16. Januar 2018	09.00 - 10.00	1x
	Di, 16. Januar 2018	10.15 - 11.15	1x
	Di, 16. Januar 2018	18.15 - 19.15	1x
	Di, 16. Januar 2018	19.30 - 20.30	1x

Kursort: Hoferbad 12, 9050 Appenzell, 3. Stock

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: "Wenn Deine Wirbelsäule mit Dreissig steif und unbeweglich ist, bist Du alt. Wenn Deine Wirbelsäule mit Sechzig beweglich ist, bist Du jung!" J.H. Pilates

Anmeldung: Patricia Meier-Mock, Oberschwarzstrasse 1, 9108 Gonten, Tel: 079 281 20 38, patricia@pilatesappenzell.ch, www.pilatesappenzell.ch

Sport und Bewegung

Pilates Studio Appenzell

Pilates für Männer Schnupperlektion

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen.

Leitung: Irmi Hainz

Datum: Mo, 08. Januar 2018 18.15 - 19.15 1x

Kursort: Hoferbad 12, 9050 Appenzell, 3. Stock

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: "Wenn Deine Wirbelsäule mit Dreissig steif und unbeweglich ist, bist Du alt. Wenn Deine Wirbelsäule mit Sechzig beweglich ist, bist Du jung!" J.H. Pilates

Anmeldung: Irmi Hainz, Nollenstr. 7c, 9050 Appenzell, Tel: 077 454 49 51, irmi@pilatesappenzell.ch, www.pilatesappenzell.ch

Pilates in der Rückbildung Schnupperlektion

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen.

Leitung: Irmi Hainz

Datum: Mo, 08. Januar 2018 10.15 - 11.15 1x

Kursort: Hoferbad 12, 9050 Appenzell, 3. Stock

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: "Wenn Deine Wirbelsäule mit Dreissig steif und unbeweglich ist, bist Du alt. Wenn Deine Wirbelsäule mit Sechzig beweglich ist, bist Du jung!" J.H. Pilates

Anmeldung: Irmi Hainz, Nollenstr. 7c, 9050 Appenzell, Tel: 077 454 49 51, irmi@pilatesappenzell.ch, www.pilatesappenzell.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, 11. Januar 2018 06.00 - 07.10 1x

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

Kosten: keine Kosten

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

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

TriYoga® Business-Kurs / Schnupperlektion

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

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Di, 09. Januar 2018 12.05 - 13.10 1x

Kursort: Gymnastikraum Wühre, 9050 Appenzell

Kosten: keine Kosten

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

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

TriYoga® für alle / Schnupperlektion

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

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Mo, 08. Januar 2018 08.00 - 09.30 1x

Mo, 08. Januar 2018 19.30 - 21.00 1x

Di, 09. Januar 2018 08.00 - 09.30 1x

Di, 09. Januar 2018 19.30 - 21.00 1x

Do, 11. Januar 2018 16.30 - 18.00 1x

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

Kosten: Keine Kosten

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

TriYoga® für Männer / Schnupperlektion

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

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Mi, 10. Januar 2018 19.30 - 21.00 1x

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

Kosten: keine Kosten

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

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

Tanzschule tanzARAI

Bewegung, Körperschulung und Tanz / Schnupperlektionen

Dieser Unterricht zeichnet sich durch einen ökonomischen, flüssigen Bewegungsstil aus. Wir fokussieren uns auf die Bewegungsprinzipien der Spiraldynamik®, um Leichtigkeit und Effizienz zu erhalten.

Leitung: Cordelia Alder

Datum: Mo, 05. Februar 2018 18.00 - 19.15 1x

Kursort: Hofwies

Kosten: keine Kosten

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 071 793 22 43, info@tanzarai.ch, www.tanzarai.ch, (bis 05.02.2018)

Zeitgenössischer Tanz / Anfänger und Mittelstufe / Schnupperstunde

Die modernste und jüngste unserer Tanzarten entsteht mit Kraft aus der Mitte. Kraftvolle, kreative und abwechslungsreiche Choreographien, mit Fluss und Ökonomie der Bewegung sind die Hauptmerkmale dieses Unterrichts.

Leitung: Cordelia Alder

Datum: Mo, 05. Februar 2018 18.00 - 19.15 1x

Kursort: Hofwies

Kosten: keine Kosten

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 071 793 22 43, info@tanzarai.ch, www.tanzarai.ch, (bis 05.02.2018)

Sport und Bewegung

TriYoga®Flows

TriYoga® Restorative - Yoga für Menschen mit Beschwerden / Schnupperlektionen

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

Bemerkung: Einstieg jederzeit möglich

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

Leitung: Ishtar E. Dobler

Datum: Mo, 15. Januar 2018 09.30 - 11.00 1x

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: keine Kosten

TriYoga®Flows - Yoga für Alle / Schnupperlektionen

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

Bemerkung: Einstieg jederzeit möglich.

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

Leitung: Ishtar E. Dobler

Datum: Mo, 15. Januar 2018 19.15 - 20.45 1x

Di, 16. Januar 2018 19.15 - 20.45 1x

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: keine Kosten

TriYoga®Postnatal - Yoga zur Rückbildung nach der Geburt / Schnupperlektionen

Mit fließenden Bewegungen unterstützt Yoga eine sanfte und optimale Regeneration der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur. Der Kurs gibt der Mutter Zeit und Raum für sich selbst und die Zweisamkeit mit dem Kind, Ruhe und Entspannung.

Bemerkung: ab 6-8 Wochen nach der Geburt, Baby ist herzlich willkommen

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

Leitung: Ishtar E. Dobler

Datum: Mo, 15. Januar 2018 16.30 - 17.30 1x

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: keine Kosten

TriYoga®Prenatal - Yoga für Schwangere / Schnupperlektionen

In der Schwangerschaft unterstützt Yoga durch eine sanfte Körperpraxis, bewusste Atmung und bereitet dadurch optimal auf die Geburt vor.

Bemerkung: ab 16. Schwangerschaftswoche

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

Leitung: Ishtar E. Dobler

Datum: Mo, 15. Januar 2018 18.00 - 19.00 1x

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: keine Kosten

Gesundheit und Wellness

Atrivida - Stefan Zäch

Frei von Allergie mit Klopfakupressur (EFT)

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

Leitung: Stefan Zäch
Datum: Sa, 03. März 2018 09.00 - 17.00 1x
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 26.02.2018)

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, 10. Januar 2018 20.00 - 21.00 1x
Fr, 12. Januar 2018 08.00 - 09.00 1x
Mi, 25. April 2018 20.00 - 21.00 1x
Fr, 27. April 2018 08.00 - 09.00 1x
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Schnupperstunde kostenlos
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

Tai Chi, Morgen- und Abendkurse Schnupperstunde

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, 10. Januar 2018 19.00 - 20.00 1x
Do, 11. Januar 2018 08.00 - 09.00 1x
Mi, 25. April 2018 19.00 - 20.00 1x
Fr, 27. April 2018 08.00 - 09.00 1x
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: keine Kosten

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

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

Touch For Health 1 (Gesund durch Berühren)

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

Leitung: Stefan Zäch
Datum: Sa, 17. März 2018 09.00 - 17.00 1x
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: 360.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Zweitägiger Kurs von Sa, 17. März 2018 bis und mit So, 18. März 2018

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 03.03.2018)

Touch For Health 2 (Gesund durch Berühren)

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

Leitung: Stefan Zäch
Datum: Sa, 05. Mai 2018 09.00 - 17.00 1x
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell
Kosten: 360.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Voraussetzung ist der Besuch eines TFH 1-Kurses.
Zweitägiger Kurs von Sa, 5. Mai 2018 bis und mit So, 6. Mai 2018

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 23.04.2018)

Esther Salzgeber, dipl. Sehtrainerin / dipl. Augentherapeutin SGA, Appenzell

Augenspaziergang

Hier wandern die Augen mehr als die Beine. Neu-Interessierte erfahren auf unserem Spaziergang durch die Natur mehr über ganzheitliches Sehtraining und „alte Hasen“ lassen sich neu inspirieren von stets wechselnden Sehübungen. Alle Fragen willkommen.

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Mo, 26. März 2018 14.00 - 15.00 1x
Mo, 30. April 2018 14.00 - 15.00 1x
Mo, 28. Mai 2018 14.00 - 15.00 1x
Mo, 25. Juni 2018 14.00 - 15.00 1x
Kursort: Tourist-Info, Hauptgasse 4, 9050 Appenzell
Kosten: 10.--

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

Ganzheitliches Sehtraining

Lässt die Sehkraft Ihrer Augen mit zunehmendem Alter nach? Arbeiten Sie viel am Computer und möchten Ihren Augen Gutes tun? Dieser Grundkurs zeigt Ihnen, spielerisch und leicht Ihre Augen zu entspannen und zu trainieren für Ihr ganzheitliches Wohlbefinden.

Leitung: Esther Salzgeber
Datum: Sa, 05. Mai 2018 09.00 - 16.30 1x
Sa, 09. Juni 2018 09.00 - 16.30 1x
Kursort: Restaurant Schäfli, Weissbadstrasse 81, Steinegg
Kosten: 150.--

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

Gesundheit und Wellness

Esther Salzgeber, dipl. Sehtrainerin / dipl. Augentherapeutin SGA, Appenzell

Vertiefungskurs - Wir sehen mit dem Gehirn

Vorstellungskraft, Gedächtnis und Sehvermögen sind eng miteinander verbunden. Mit Übungen für die Fitness des Gehirns stärken wir auch unsere Augen. Dazu verbessern wir die Zusammenarbeit unserer beiden Augen mit eindrücklichen Fusionsspielen.

Leitung: Esther Salzgeber

Datum: Sa, 23. Juni 2018 09.00 - 16.30 1x

Sa, 30. Juni 2018 09.00 - 16.30 1x

Kursort: Restaurant Schäfli, Weissbadstrasse 81, Steinegg

Kosten: 150.--

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

Feldenkrais Methode, bewegt Körper und Geist

Feldenkrais Gruppenlektionen ATM, Bewusstheit durch Bewegung / Schnupperstunde

Körperlich und geistig beweglich werden und bleiben, mit sanft ausgeführten Bewegungen die Wahrnehmung verfeinern, Bewegungsmuster erforschen und neue Möglichkeiten entdecken.

Leitung: Andrea Schwizer-Moser, Feldenkrais Pädagogin

Datum: Mi, 03. Januar 2018 17.30 - 18.30

Kursort: Medizinisches Zentrum, Sandgrube 27, Appenzell

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Bequeme warme Kleidung, keine Vorkenntnisse nötig

Anmeldung: Andrea Schwizer-Moser, Eggerstandenstrasse 16, 9050 Appenzell, Tel: 078 616 84 84, info@feldenkrais-appenzell.ch, www.feldenkrais-appenzell.ch

FMG Appenzell

Teekurs

Mit einheimischen Kräutern, Blüten, Früchten und Blumen stellen wir eigene Teemischungen zusammen. Wir erfahren zudem Interessantes über die Zubereitung, Wirkung und Anwendung der Kräuter als Tee.

Leitung: Daniela Huber und Denise Baumgartner

Datum: Mo, 07. Mai 2018 19.00 - 22.30

Kursort: Schulküche Primarschulhaus Engelgasse

Kosten: 50.-- exkl. Fr.10.-- Materialkosten

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 22.04.2018)

Kneipp-Verein Appenzell

Kneipp-Guss-Kurs

nach Sebastian Kneipp

Leitung: Priska Inauen, dipl. Kneippgesundheitsberaterin

Datum: Mo, 09. April 2018 19.00 - 21.30

Kursort: Restaurant Eischen, Kau

Kosten: Mitglieder 20.-- / Gäste 25.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Güetlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, www-es-klarsehen.ch, (bis 06.04.2018)

Spiraldynamik®

das intelligente Bewegungskonzept

Leitung: Cordelia Alder, Spiraldynamik Advanced, Gais

Datum: Do, 04. Januar 2018 18.00 - 19.45

Kursort: Gymnastikraum, Turnhalle Wühre, Appenzell

Kosten: 22.- Mitglieder / 25.- Gäste

Bemerkung: Zusätzlich findet ebenfalls ab Donnerstag, 4. Januar 2018 von 19.30 bis 20.45 ein Kurs im Medizinischen Zentrum Appenzell statt. Die Kurse finden wöchentlich statt.

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 071 793 22 43, alder.gais@gmx.ch

Manuela Streule / Ursi Nägeli-Ebnetter

Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs Buch 1

Wir können unsere Gesundheit selbst in die Hand nehmen. Die wohltuende Einfachheit des Jin Shin Jyutsu ist immer und überall anwendbar. Das Strömen bringt uns zurück zu uns, wir erleben inneren Frieden und Ausgeglichenheit.

Leitung: Manuela Streule / Ursi Nägeli-Ebnetter

Datum: Sa, 21. April 2018 09.00 - 17.00 1x

Kursort: Blumenrainstrasse 21, 9050 Appenzell

Kosten: 150.--

Bemerkung: Mitbringen: Matte, Kissen, Decke, warme Socken, Schreibzeug

Anmeldung: Manuela Streule, Zistli 9, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 86 87, manuela.jsj@bluewin.ch, www.hands-on.works, (bis 19.04.2018)

Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs Buch 2

Sie lernen die Bedeutung der Sicherheitsenergieschlösser und ihre Lage am Körper kennen. Das Gelernte wenden wir gleich praktisch an und erleben direkt die harmonisierende Wirkung. Dies ist auch zur Selbsthilfe zu Hause gedacht.

Leitung: Manuela Streule / Ursi Nägeli-Ebnetter

Datum: Sa, 02. Juni 2018 09.00 - 17.00 1x

Kursort: Blumenrainstrasse 21, 9050 Appenzell

Kosten: 150.--

Bemerkung: Mitbringen: Matte, Kissen, Decke, warme Socken und Schreibzeug.

Anmeldung: Manuela Streule, Zistli 9, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 86 87, manuela.jsj@bluewin.ch, www.hands-on.works, (bis 07.06.2018)

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 Mi, 10. Januar 2018 16.30 - 18.00 7x

ab Mi, 25. April 2018 16.30 - 18.00 7x

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

Kosten: 290.--

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 08.01.2018)

Gesundheit und Wellness

Silvia Schönauer, TriYoga® Appenzell

Wellness-Challenge

Zehnwöchiger Kurs mit persönlicher Beratung und Stoffwechselanalyse. Informationen zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung. In der Gruppe mit Spass Gewicht verlieren und sich wohler und fitter fühlen.

Leitung: Yolanda Peter, Ernährungscoach

Datum: ab Do, 18. Januar 2018 18.45 - 19.45 10x

Kursort: Yoga Raum, Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg

Kosten: 89.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten. Anmeldung bis zu Kursbeginn möglich. Bei Fragen melden Sie sich bitte direkt bei Yolanda Peter, Tel: 078 605 27 27

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

Tanzschule tanzARAI

Spiraldynamik®

Die Spiraldynamik® ist ein dreidimensionales, anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Als Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper macht die Spiraldynamik® sinnvolle Bewegungen verständlich.

Leitung: Cordelia Alder

Datum: Do, 08. Februar 2018 19.30 - 20.45 1x

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell

Kosten: 10er Abo 220.--

Bemerkung: Der Kurs findet wöchentlich statt. Es können auch Einzelstunden à 25.-- besucht werden.

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 071 793 22 43, info@tanzarai.ch, www.tanzarai.ch, (bis 08.02.2018)

Diverses

Aaliechtli - Steinlädeli

Grundkurs Steinheilkunde "Steine begleiten unseren Weg"

Entwicklungsgeschichte der Steinheilkunde, Auswahlmethoden für den richtigen Stein, Anwendung auf den verschiedenen Ebenen Seele, Körper, Verstand und Geist. Reinigen und Energetisieren der Steine

Leitung: Ruth Manser

Datum: Di, 16. Januar 2018 ab 19:30 1x
Kursort: Aaliechtli, Marktgasse 7, Parterre v. Rest. Traube
Kosten: 80.-- inkl. Kursunterlagen

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 02 17, welcome@aaliechtli.ch, www.aaliechtli.ch, (bis 08.01.2018)

Heilsteine Taschenapotheke - Grundkurs Steinheilkunde

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: Di, 23. Januar 2018 ab 19:30 1x
Kursort: Aaliechtli, Marktgasse 7, Parterre v. Rest. Traube
Kosten: 80.--

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

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 02 17, welcome@aaliechtli.ch, www.aaliechtli.ch, (bis 15.01.2018)

Kettenknüpf-Stobete

Für all jene, die schon mal einen Perlen-Knüpf-Kurs bei uns besucht haben! Wir treffen uns zu einem gemütlichen Beisammensein. Sie können Ihre kaputte Ketten mitbringen und diese selber neu aufziehen. Sie können aber auch eine neue Kette für sich oder für ein Geschenk herstellen.

Leitung: Ruth Manser

Datum: Do, 25. Januar 2018 ab 19:00 1x
Kursort: Aaliechtli, Marktgasse 7, Parterre v. Rest. Traube
Kosten: 25.-- exkl. Material

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 02 17, welcome@aaliechtli.ch, www.aaliechtli.ch, (bis 15.01.2018)

Perlenknüpfkurs

Erlernen einer einfachen Knüpftechnik. Aussuchen der Perlen für die eigene Kette, knüpfen der Kette auf Naturseide. Anbringen des Schlosses mit Sternkalotten.

Leitung: Ruth Manser

Datum: Mi, 24. Januar 2018 ab 19:30 1x
Kursort: Aaliechtli, Marktgasse 7, Parterre v. Rest. Traube
Kosten: 58.-- exkl. Material

Bemerkung: Sie können eine kaputte Kette oder eigene Materialien mitbringen oder bei uns einkaufen.

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 02 17, welcome@aaliechtli.ch, www.aaliechtli.ch, (bis 15.01.2018)

Räuchern von Wohnräumen

Geschichte vom Räuchern, versch. Möglichkeiten zum Räuchern, Handhabung der div. zur Verfügung stehenden Mittel. Ausprobieren div. Harze, Gräser, Wurzeln, Hölzer; Herstellen einer persönlichen Räuchermischung zum Heimnehmen.

Leitung: Ruth Manser

Datum: Mi, 17. Januar 2018 ab 19:00 1x
Kursort: Aaliechtli, Marktgasse 7, Parterre v. Rest. Traube
Kosten: 80.-- inkl. Verbrauchsmaterial und Kursunterlagen

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 02 17, welcome@aaliechtli.ch, www.aaliechtli.ch, (bis 08.01.2018)

Schamanisches Räuchern und Energetisieren mit Steinen

Atmosphäre der Wohnräume ermitteln (materielle und energetische Ebene); Räuchern von Wohnräumen (Zeitpunkt, Art des Räucherns; Räucherritual); Energetisieren mit Steinen (Wie/Wo, Pflege der Steine, Mineralien und ihre Wirkung)

Leitung: Ruth Manser

Datum: Do, 18. Januar 2018 ab 19:00 1x
Kursort: Aaliechtli, Marktgasse 7, Parterre v. Rest. Traube
Kosten: 80.-- inkl. Verbrauchsmaterial und Kursunterlagen

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 02 17, welcome@aaliechtli.ch, www.aaliechtli.ch, (bis 10.01.2018)

Erich Hohl

Freies Sprechen und sicheres Auftreten

Ein Seminar für junge und jung gebliebene ältere Menschen. Kleine Gruppe von 6 bis max. 10 Teilnehmern.

Leitung: Erich Hohl

Datum: ab Sa, 03. März 2018 10.00 - 16.00 5x
Kursort: Brenden 19, 9050 Appenzell Meistersrüte
Kosten: 600.-- inkl. einfache Mittagsverpflegung

Bemerkung: 5 Samstage im Abstand von 3-4 Wochen, jeweils von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

Anmeldung: Erich Hohl, Brenden 19, 9050 Appenzell Meistersrüte, Tel: 078 678 20 63, erich.hohl@bluewin.ch, (bis 03.02.2018)

FMG Appenzell

Grillkurs

Um für die bevorstehende Saison gerüstet zu sein, «werfen wir schon einmal den Grill an» und widmen uns den vielseitigen Möglichkeiten, die uns das Element Feuer für die Zubereitung von Mahlzeiten und ganzen Menüfolgen bietet.

Leitung: Bruno Inauen, Breitenmoser Fleischspezialitäten

Datum: Mo, 28. Mai 2018 18.30 - 22.30 1x
Kursort: Jugendunterkunft Sitterstrasse beim Hallenbad
Kosten: 90.-- inklusive Apéro und Kaffee

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 01.04.2018)

Rund ums Velo

"Frühlingsputz" fürs Velo. An verschiedenen Stationen frisken wir unsere Kenntnisse und Fähigkeiten rund ums Velo auf.

Leitung: Simone und Dani Räss

Datum: Mi, 25. April 2018 19.00 - 21.00 1x
Kursort: Dani's Velolade, Pöppelstrasse 4, 9050 Appenzell
Kosten: 5.--

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 15.04.2018)

Diverses

Hundesport Appenzell

Junghunde-Kurse

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

Bemerkung: Ab der 17. Woche

Anmeldung: Claudia Christ-Hollenstein, Alte Eggerstandenstr. 50, 9050 Appenzell Eggerstanden, Tel: 078 876 34 38, claudiahollenstein84@hotmail.com, www.hundesport-appenzell.ch

Leitung: Claudia Christ-Hollenstein

Datum: mittwochs 19.00 - 20.00

Kursort: Übungsplatz Jakobsbad Clubhütte

Kosten: 15.-- pro Stunde

SKG-Welpenspielstunde

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

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

Anmeldung: Irene Manser, St. Antonstrasse 15, 9050 Appenzell, Tel: 071 794 16 65 oder 079 480 16 54, irene@r-net.ch, www.hundesport-appenzell.ch

Leitung: Irene Manser

Datum: mittwochs 18.00 - 19.00

Kursort: Übungsplatz Jakobsbad Clubhütte

Kosten: 15.-- pro Stunde

Philipp Griesemer Konzeptlabor GmbH

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. März 2018 09.00 - 16.00 1x

Sa, 14. April 2018 09.00 - 16.00 1x

Di, 12. Juni 2018 Teil 1/2 18.30 - 21.30

Mi, 13. Juni 2018 Teil 2/2 18.30 - 21.30

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

Leitung: Philipp Griesemer

Datum: Mi, 28. Februar 2018 19.00 - 22.00 1x

Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell

Kosten: 150.--

Babys und Kleinkinder

Schwimmschule Sitterefisch

ELKI Schwimmen

Es handelt sich um einen phantasievollen und kindergerechten Wassergewöhnungskurs für Kinder von 2 bis 4 Jahren mit einer Bezugsperson. Der Elki Kurs ist eine optimale Vorbereitung für die Kinder-Schwimmkurse.

Leitung: Conny Kid

Datum: ab Do, 22. Februar 2018 14.00 - 14.45 15x

Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell

Kosten: 250.--

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch ist mit dem nationalen Qualitätslabel vom Schweizerischen Schwimmverband Swiss Swimming ausgezeichnet. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

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

Schwimmschule-USchi

aqua-baby-Schwimmen

Sanfte und spielerische Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder von einem bis zwei Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person. Förderung der Eltern-Kind-Beziehung. Max. 8 Teilnehmer pro Kurs, Dauer je 30min.

Leitung: Uschi Schreiber, swimsports WAKI-Instruktorin

Datum: ab Sa, 20. Januar 2018 09.30 - 10.00 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 240.-- inkl. Eintritt

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 13.01.2018)

aqua-family-Schwimmen

Wassergewöhnung für Kinder von 2-5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Vielfältige Bewegungserfahrungen, Sicherheit und angstfreies Bewegen im Wasser, Gruppenfähigkeit, Spiel und Spass. Max. 8 Paare pro Kurs, Dauer je 45 min.

Leitung: Uschi Schreiber, swimsports WAKI-Instruktorin

Datum: ab Sa, 20. Januar 2018 10.00 - 10.45 12x

Kursort: Hotel Restaurant kuabad

Kosten: 285.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: Geringfügige Verschiebung der Kurszeiten sind möglich.

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 13.01.2018)

Kinder und Jugendliche

Schwimmclub Appenzell

Kinderschwimmkurs ab 5 Jahren

Die Kinder werden spielerisch an das Wasser gewöhnt. Danach erlernen sie die ersten Übungen der Kraul- und Rückenkraultschwimmtechnik. Es wird auch viel getaucht und ins Wasser gesprungen.

Leitung: Uschi Schreiber / Priska Lämmli
Datum: Di, 30. Januar 2018 13.45 - 14.30
Mi, 31. Januar 2018 15.45 - 16.30
Kursort: Kaubad Gonten
Kosten: 200.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: Erwachsenenschwimmkurs für Anfänger und geübte Schwimmer auf Anfrage

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

Kinderschwimmtraining für Fortgeschrittene

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

Leitung: Lea Schmidt / Laura Koller
Datum: Sa, 27. Januar 2018 13.00 - 13.45
Kursort: Schwimmbad Gais
Kosten: 200.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: Erwachsenenschwimmkurs für Anfänger und geübte Schwimmer auf Anfrage

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

Kinderschwimmtraining für geübte Schwimmer

Längere Distanzen werden bereits in allen vier Schwimmarten trainiert und mit viel Technikübungen ergänzt.

Leitung: Silvia Graf / Michelle Koller
Datum: Fr, 26. Januar 2018 19.15 - 20.30
Kursort: Schwimmbad Herisau
Kosten: 200.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: Erwachsenenschwimmkurs für Anfänger und geübte Schwimmer auf Anfrage

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

Schwimmkurs für Kinder von 6 - 15 Jahre

Die vier verschiedenen Schwimmarten werden erlernt und vertieft. Auf der Sprunganlage mit dem ein und drei-Meterturm wird oft geübt und sorgt für viel Nervenzitzeit.

Leitung: Priska Lämmli
Datum: Mo, 07. Mai 2018 17.15 - 18.00
Kursort: Freibad Appenzell
Kosten: 70.-- exkl. Badi Saisonabonnement Fr. 30.-

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

Schwimmschule Sitterefisch

Kinderschwimmkurs Level 1

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

Leitung: Conny Kid
Datum: ab Mo, 19. Februar 2018 16.30 - 17.15 15x
ab Fr, 23. Februar 2018 15.45 - 16.30 15x
Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell
Kosten: 250.--

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch ist mit dem nationalen Qualitätslabel vom Schweizerischen Schwimmverband Swiss Swimming ausgezeichnet. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

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

Kinderschwimmkurs Level 2

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

Leitung: Conny Kid
Datum: ab Di, 20. Februar 2018 09.00 - 09.45 15x
ab Di, 20. Februar 2018 09.45 - 10.30 15x
ab Fr, 23. Februar 2018 14.45 - 15.30 15x
Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell
Kosten: 250.--

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch ist mit dem nationalen Qualitätslabel vom Schweizerischen Schwimmverband Swiss Swimming ausgezeichnet. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

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

Kinderschwimmkurs Level 3

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

Leitung: Conny Kid
Datum: ab Do, 22. Februar 2018 14.45 - 15.30 15x
ab Do, 22. Februar 2018 15.45 - 16.30 15x
ab Fr, 23. Februar 2018 14.00 - 14.45 15x
ab Fr, 23. Februar 2018 16.30 - 17.15 15x
Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell
Kosten: 250.--

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch ist mit dem nationalen Qualitätslabel vom Schweizerischen Schwimmverband Swiss Swimming ausgezeichnet. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

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

Kinderschwimmkurs Level 4

Kursziel: Die Kinder vertiefen die Fähigkeiten im Rückenschwimmen und beginnen mit den ersten Kraulbewegungen.

Leitung: Conny Kid
Datum: ab Mo, 19. Februar 2018 17.15 - 18.00 15x
ab Do, 22. Februar 2018 16.30 - 17.15 15x
Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell
Kosten: 250.--

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch ist mit dem nationalen Qualitätslabel vom Schweizerischen Schwimmverband Swiss Swimming ausgezeichnet. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

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

Kinder und Jugendliche

Schwimmschule Sitterefisch

Kinderschwimmkurs Level 5

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

Leitung: Doris Menzi

Datum: ab Di, 20. Februar 2018 16.00 - 16.45 15x
ab Di, 20. Februar 2018 16.45 - 17.30 15x

Kursort: Hallenbad in der Klinik in Gais

Kosten: 250.--

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch ist mit dem nationalen Qualitätslabel vom Schweizerischen Schwimmverband Swiss Swimming ausgezeichnet. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenastrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch

Schwimmschule-USchi

aqua-kids-Schwimmen

Kinderschwimmkurs für Kinder ab 4 Jahren mit den Grundagentests 1-7 von Krebs bis Eisbär.

Von der Wassergewöhnung über die Wasserbewältigung zum Schwimmen. Max. 6 Teilnehmer in den Anfängerkursen, ansonsten 8. Dauer je 45min.

Leitung: Uschi Schreiber, swimsports WAKI-Instruktorin

Datum: ab Mi, 10. Januar 2018 15.15 - 16.00 12x
ab Sa, 20. Januar 2018 08.45 - 09.30 12x

Kursort: Hotel Restaurant kuabad

Kosten: 230.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: 15.15-16.00Uhr: Seepferd
16.00-16.45Uhr: Frosch
16.45-17.30Uhr: Krebs

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 03.01.2018)

SLRG Appenzell

Jugendbrevet & Erlebnismodul

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

Leitung: Heidi Walter

Datum: ab Di, 24. April 2018 17.30 - 19.00 7x

Kursort: Hallenbad Gais

Kosten: 130.--

Anmeldung: Heidi Walter, Schachen 665, 9063 Stein AR, Tel: 071 367 21 41, heidi.walter@gmx.ch, www.slr.ch/appenzell, (bis 03.04.2018)

Tanzschule Karin Graf

Funky Jazz für 10-12 Jährige

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

Leitung: Karin Graf

Datum: Do, 11. Januar 2018 18.45 - 19.45

Kursort: Sekundarschule Hofwies 2, Singsaal UG

Kosten: gratis Schnupperlektion

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

Kindertanz 4-6 Jahre

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

Leitung: Karin Graf

Datum: Do, 11. Januar 2018 16.30 - 17.15

Kursort: Sekundarschule Hofwies 2, Singsaal UG

Kosten: gratis Schnupperlektion

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

Kindertanz 7-9 Jahre

Tanz erleben und erlernen mit altersgerechten tanztechnischen Übungen für Rhythmusgefühl, Koordination, Körperwahrnehmung und Platz für Kreativität. Improvisation und Choreografien aus den Bereichen Jazz, Hip Hop und Modern Dance.

Leitung: Karin Graf

Datum: Do, 11. Januar 2018 17.30 - 18.30

Kursort: Sekundarschule Hofwies 2, Singsaal UG

Kosten: gratis Schnupperlektion

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

Tanzschule tanzARAI

kreativer Kindertanz / Schnupperstunde

Spielerisch tanzen wir Geschichten und bringen unsere Fantasie zum Ausdruck. Wir lernen verschiedene Tanzstile kennen und lassen unserer Kreativität freien Spielraum.

Leitung: Daria Höhener

Datum: Mi, 07. Februar 2018 16.30 - 17.30 1x

Kursort: Gymnastiksaal Wühre

Kosten: keine Kosten

Anmeldung: Daria Höhener, Schulhausstrasse 18b, 9052 Niederteufen, Tel: 079 565 85 98, info@tanzarai.ch, www.tanzarai.ch, (bis 07.02.2018)

Modern-Jazz 9- 11 Jahre / Anfänger / Schnupperstunde

Funky-jazzige Elemente, Bewegungen aus dem Lyrical Jazz und Urban Contemporary sind in dieser Tanzart vielfältig vertreten. Wir tauchen kraftvoll, dynamisch und akzentuiert in die Choreographien ein.

Leitung: Cordelia Alder

Datum: Mi, 07. Februar 2018 17.00 - 18.00 1x

Kursort: Hofwies

Kosten: keine Kosten

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 071 793 22 43, info@tanzarai.ch, www.tanzarai.ch, (bis 07.02.2018)

Modern-Zeitgenössisch für Jugendliche ab 12 Jahren / Mittelstufe / Schnupperstunde

Spannende Tanzsequenzen mit minimalem Kraftaufwand, mal rockig, mystisch, neckisch, trendy und urban sind die Merkmale dieses Kurses.

Leitung: Cordelia Alder

Datum: Mo, 05. Februar 2018 18.00 - 19.15 1x

Kursort: Hofwies

Kosten: keine Kosten

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 071 793 22 43, info@tanzarai.ch, www.tanzarai.ch, (bis 05.02.2018)

Kinder und Jugendliche

TriYoga®Flows

TriYoga®Kids - Yoga für Kinder / Schnupperstunde

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 E. Dobler

Datum: Di, 16. Januar 2018 16.30 - 17.30 1x

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Kinder von 5-11 Jahre

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

TriYoga®Teens - Yoga für Jugendliche / Schnupperstunde

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 E. Dobler

Datum: Di, 16. Januar 2018 17.45 - 19.00 1x

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Jugendliche ab 12Jahren

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

Senioren

Angebot für Frauen und Männer ab 60

Feldenkrais Methode, bewegt Körper und Geist

Feldenkrais Gruppenlektionen ATM für Senioren / Schnupperstunde

Körperlich und geistig beweglich werden und bleiben, mit sanft ausgeführten Bewegungen die Wahrnehmung verfeinern, Bewegungsmuster erforschen und neue Möglichkeiten entdecken.

Leitung: Andrea Schwizer-Moser, Feldenkrais Pädagogin

Datum: Mi, 03. Januar 2018 08.30 - 09.30

Kursort: Medizinisches Zentrum, Sandgrube 27, Appenzell

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Bequeme warme Kleidung, keine Vorkenntnisse nötig

Anmeldung: Andrea Schwizer-Moser, Eggerstandenstrasse 16, 9050 Appenzell, Tel: 078 616 84 84, info@feldenkrais-appenzell.ch, www.feldenkrais-appenzell.ch

Pilates Studio Appenzell

Pilates Schnupperlektion für Senioren

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen.

Leitung: Irmi Hainz

Datum: Fr, 12. Januar 2018 09.00 - 10.00 1x

Kursort: Hoferbad 12, 9050 Appenzell, 3. Stock

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: "Wenn Deine Wirbelsäule mit Dreissig steif und unbeweglich ist, bist Du alt. Wenn Deine Wirbelsäule mit Sechzig beweglich ist, bist Du jung!" J.H. Pilates

Anmeldung: Irmi Hainz, Nollenstrasse 7c, 9050 Appenzell, Tel: 077 454 49 51, irmi@pilatesappenzell.ch, www.pilatesappenzell.ch

Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Bildung

Besser hören und verstehen

Von Kühnis Hörwelt allerlei Wissenswertes über die Funktion des Gehörs erfahren. Verschiedene Hörgeräte kennen lernen und mögliche Berührungsängste vor einem Hörsystem abbauen. Schnuppern erwünscht!

Leitung: Livia Brülisauer

Datum: Di, 24. April 2018 14.00 - 15.30 1x

Kursort: Mesmerhaus, 9050 Appenzell

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Anmeldeschluss 17.04.2018

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

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, 08. Januar 2018 14.00 - 15.30 12x

Kursort: Pro Senectute Marktgasse 10c, 9050 Appenzell

Kosten: 120.--

Bemerkung: Anmeldeschluss: 03.01.2018

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

Gespräche über Kunst (Oberegg)

Sich in Gesprächen über Kunstwerke dem Künstler annähern und die Freude an der Kunst wecken. Es wird auf Wünsche der Teilnehmenden eingegangen.

Leitung: Peter Wolten

Datum: ab Do, 01. Februar 2018 14.00 - 15.30 4x

Kursort: Schitterstrasse 7a, 9413 Oberegg

Kosten: 15.-- pro Nachmittag inkl. Material

Bemerkung: Anmeldeschluss: 19.01.2018

Anmeldung: Peter Wolten, Schitterstrasse 7a, 9413 Oberegg, Tel: 071 891 11 08, p.wolten@gmx.ch, www.aiprosenectute.ch

Neue Medien

Notebook, Tablet, iPad, Smartphone, E-Book-Reader u.a. mehr werden vorgestellt. Danach sehen die Teilnehmenden, wie Nachrichten mit SMS, WhatsApp oder iMessage erstellt werden und wie mittels Skype oder Facetime telefoniert wird.

Leitung: Ruedi Altherr

Datum: Mi, 21. März 2018 14.00 - 16.45 1x

Kursort: Gymnasium Appenzell, Hauptgasse 51, Appenzell

Kosten: 50.--

Bemerkung: Anmeldeschluss: 12.03.2018

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

Samariter-Kurs

Wichtiges und Grundsätzliches zum Thema Gesundheit für Laien wird vermittelt: Merkmale eines Schlaganfalles, Brüche, Verstauchung, Schwindel. Einfache Verbände werden angelegt. Auffrischung des Nothelferkurses.

Leitung: Margrit Frischknecht

Datum: ab Di, 13. März 2018 14.00 - 16.00 2x

Kursort: Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell

Kosten: 30.--

Bemerkung: Anmeldeschluss: 06.03.2018

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 26, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch

Senioren

Angebot für Frauen und Männer ab 60

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: Mo, 05. März 2018 14.00 - 18.00 1x
Fr, 15. Juni 2018 14.00 - 18.00 1x

Kursort: siehe Bemerkung

Kosten: 12.-- ohne Konsumation

Bemerkung: Kursort 5.März: Restaurant Krone, Haslen
Kursort 15.Juni: Restaurant Lehmen, Weissbad
Anmeldeschluss: eine Woche vor dem Anlass

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, 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, 09. März 2018 14.00 - 16.00 1x
Fr, 22. Juni 2018 14.00 - 16.00 1x

Kursort: Mesmerhaus

Kosten: 10.-- inkl. Getränk und Biberli

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

Schach spielen für Anfänger und Fortgeschrittene

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, 08. Januar 2018 09.30 - 11.30 7x

Kursort: Restaurant Hof

Kosten: 35.-- ohne Konsumation

Bemerkung: Anmeldeschluss: 03.01.2018

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, 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: mittwochs 12.15 - 13.15

Kursort: Hallenbad Klinik Gais

Kosten: 50.-- pro Halbjahr + Eintritt

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

Anmeldung: Regula Speck, 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, 08. Januar 2018 08.45 - 09.45 7x

ab Mo, 08. Januar 2018 10.00 - 11.00 7x

ab Mo, 05. März 2018 08.45 - 09.45 7x

ab Mo, 05. März 2018 10.00 - 11.00 7x

ab Mo, 14. Mai 2018 08.45 - 09.45 7x

ab Mo, 14. Mai 2018 10.00 - 11.00 7x

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre

Kosten: 80.--

Bemerkung: Anmeldeschluss jeweils 10 Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, 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: wöchentlich siehe Programm

Kursort: individuell

Kosten: 4.-- pro Lektion

Bemerkung: Der Einstieg ist jederzeit möglich.

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

Wandern Appenzell

Organisierte und begleitete Tages- und Halbtageswanderungen.

Leitung: Erika Fröhli, Wanderleiterin

Datum: dienstags 2 x monatlich

Kursort: individuell

Kosten: 5.-- pro Wanderung

Bemerkung: Verlangen Sie unser detailliertes Wanderprogramm.

Anmeldeschluss spätestens am Vortag an die Wanderleiterin.

Anmeldung: Erika Fröhli, Tel: 078 713 05 41 18:00 bis 20:00 Uhr, www.ai.prosenectute.ch

Senioren

Angebot für Frauen und Männer ab 60

Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Sport und Bewegung

Wandern Oberegg

Organisierte und begleitete Halbtageswanderungen.

Leitung: Fridolin Schmid, Wanderleiter

Datum: dienstags 2 x monatlich

Kursort: individuell

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Keine Anmeldung erforderlich.

Anmeldung: Fridolin Schmid, Tel: 071 891 38 29, 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: mittwochs 10.15 - 11.15

donnerstags 08.30 - 09.30

donnerstags 10.15 - 11.15

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre Appenzell

Kosten: 12.-- pro Lektion

Anmeldung: Judith Leupin, Tel: 071 787 37 50, 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 in das richtige Gleichgewicht. TriYoga® baut Verspannungen ab und bringt die innere Ruhe. Keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Fr, 12. Januar 2018 09.00 - 10.30 1x

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

Kosten: keine Kosten

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

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

Vorträge / Exkursionen

FAMIDEA

Astrologie! Für manche ein magisches Thema.....

Rita Bisig möchte uns in ihrem Vortrag die Türe zur Astrologie einen Spalt breit öffnen. Sie zeigt, wie eine Horoskop-Graphik zu lesen ist und spricht im Schwerpunkt vom "Aszendenten und dem Mond im Kinderhoroskop".

Anmeldung: Sandra Frehner-Schlatter, Hundgalgen 28, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 82 78, caroline.sonderer@elektro-sonderer.ch, www.famidea.ch

Leitung: Rita Bisig
Datum: Mi, 17. Januar 2018 20.00 - 22.00
Kursort: Mesmerhaus Appenzell
Kosten: 10.-- 15.00 pro Paar

Kinder - Körper - Doktorspiele

Der Vortrag soll Eltern anregen, wie sie die Entwicklung von Kindern im Bereich Körper und Sexualität bewusst begleiten und fördern können.

Anmeldung: Vreni Ebnetter-Räss, Enggenhüttenstrasse 84, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 10 58, caroline.sonderer@elektro-sonderer.ch, www.famidea.ch

Leitung: Prisca Walliser
Datum: Di, 05. Juni 2018 20.00 - 22.00
Kursort: Mesmerhaus Appenzell
Kosten: 10.-- 15.00 pro Paar

Frühstückstreffen von Frauen für Frauen

"Gelassen in die Zukunft schauen, aber wie?"

Anmeldung: Bernadette Fässler, Bäbelers 39, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 44 92, bh.faessler@bluewin.ch, (bis 14.03.2018)

Leitung: Hanny Dill
Datum: Sa, 17. März 2018 08.45 - 11.00
Kursort: Hotel Hecht, Hauptgasse 9, 9050 Appenzell
Kosten: 18.-- inkl. Frühstück

Gymnasium St.Antonius

Ausstellung Arbeiten der Begabungsförderung

keine Anmeldung erforderlich

Leitung: Schülerinnen und Schüler
Datum: Do, 21. Dezember 2017 17.30 - 19.00 1x
Do, 07. Juni 2018 17.30 - 19.00 1x
Kursort: Gymnasium St. Antonius
Kosten: Eintritt frei

Historischer Verein Appenzell

Carl Durheims Fahndungsfotos von 1852/53

Der Umgang mit Heimatlosen im 19. Jahrhundert unter besonderer Berücksichtigung der in Appenzell eingebürgerten Familie Schaffitel.

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hvai.ch

Leitung: Lic. phil. Klaus Biedermann
Datum: Do, 18. Januar 2018
Kursort: Kleiner Ratsaal des Rathauses Appenzell
Kosten: Eintritt frei

Gedächtnis vs. Geschichte?

Das Kinderheim Steig und seine Insassinnen und Insassen im Licht der Geschichtsforschung.

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hvai.ch

Leitung: Dr. Urs Hafner, Bern; M.A. Mirjam Janett
Datum: Di, 26. Juni 2018
Kursort: Kleiner Ratsaal des Rathauses Appenzell
Kosten: Eintritt frei

Praxiskurs zum Umgang mit digitalen Geschichtsquellen

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hvai.ch

Leitung: Lic. phil. Erich Gollino
Datum: Do, 17. Mai 2018
Kursort: Kleiner Ratsaal des Rathauses Appenzell
Kosten: Eintritt frei

WIRTIN - FRAU - ZEITBETRACHTERIN

Eine Analyse zur Rolle der Frau und ihrer Stellung als Wirtin in Appenzell zwischen 1936 und 1950 am Beispiel von Amalie Knechtle.

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hvai.ch

Leitung: Rebekka Dörig
Datum: Di, 20. Februar 2018
Kursort: Kleiner Ratsaal des Rathauses Appenzell
Kosten: Eintritt frei

Wunder und Wallfahrt im Appenzell der Frühen Neuzeit

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter www.hvai.ch

Leitung: Dr. des Daniel Sidler
Datum: Do, 15. März 2018
Kursort: Kleiner Ratsaal des Rathauses Appenzell
Kosten: Eintritt frei

Kneipp-Verein Appenzell

Erlebnis BIO Kräutergarten

bei Maurus und Petra Dörig

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, www-es-klarsehen.ch, (bis 11.06.2018)

Leitung: Maurus und Petra Dörig
Datum: Di, 12. Juni 2018 17.30 - 19.30
Kursort: Restaurant Rose, Gontenstrasse
Kosten: Mitglieder 35.-- / Gäste 40.--

Vorträge / Exkursionen

Kneipp-Verein Appenzell

Kloster Leiden Christi

Führung mit Schwester Dorothea

Leitung: Schwester Dorothea

Datum: Di, 22. Mai 2018 ab 13:15

Kursort: Treffpunkt Bahnhof Appenzell

Kosten: Mitglieder 8.-- / Gäste 12.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Güetlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, www-es-klarsehen.ch, (bis 15.05.2018)

Osteoporose

Was steckt dahinter?

Leitung: Karin Schmid

Datum: Di, 20. März 2018 19.30 - 21.30

Kursort: Mesmerhaus, Appenzell

Kosten: Mitglieder 8.-- / Gäste 12.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Güetlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, www-es-klarsehen.ch, (bis 16.03.2018)

Kunsthalle Ziegelhütte

«Sigurd Leeder – Spuren des Tanzes»: Laban | Taeuber-Arp | Leeder; Veranstaltung im Rahmen der Ausstellung

Laban | Taeuber-Arp | Leeder: Künstlerische und tanzpädagogische Konzepte zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Vortrag von Monique Kroepfli; Tänzerin, Choreografin und Tanzpädagogin (MA Dance Studies, Laban London)

Leitung: Monique Kroepfli

Datum: Do, 08. Februar 2018 18:00

Kursort: Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell

Kosten: 15.-- inkl. Eintritt

Anmeldung: , Tel: 071 788 18 60, info@kunsthalleziegelhuette.ch, (bis 08.02.2018)

Angebot zur Ausstellung «Sigurd Leeder — Spuren des Tanzes»: Aus Sigurd Leeders Tanzwerk

Multimediale Einführung in tanzpädagogische Aspekte des Werks von Sigurd Leeder. Die Sigurd Leeder Dance Association zeigt Etüden und erklärt Methoden. Der Film «Aus Sigurd Leeders Tanzwerk» 2017/2018 wird aufgeführt.

Leitung: Sigurd Leeder Dance Association

Datum: Do, 25. Januar 2018 19:00

Kursort: Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell

Kosten: 15.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte unserer Website: www.h-gebertka.ch keine Anmeldung erforderlich

Ausdrucksabsicht in Improvisation, Bewegungslehre und Notation | Der Tänzer, Pädagoge und Choreograf Sigurd Leeder

Vortrag von Dr. phil. Ursula Pellaton, Fachreferat SAPA, vormals Schweizer Tanzarchiv. Wissenschaftliche Mitarbeit bei der Ausstellung Sigurd Leeder

Leitung: Dr. phil. Ursula Pellaton

Datum: Fr, 23. März 2018 19:00

Kursort: Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell

Kosten: 15.-- inkl. Eintritt

Anmeldung: , Tel: 071 788 18 60, info@kunsthalleziegelhuette.ch

Sigurd Leeder — Der übervolle Eimer. Lecture Performance im Rahmen der Ausstellung: «Sigurd Leeder — Spuren des Tanzes»

Lecture-Performance von und mit Karin Hermes & Tim Rubidge

Leitung: Karin Hermes & Rim Rubidge

Datum: Fr, 09. März 2018 19:00

Kursort: Kunsthalle Ziegelhütte, Appenzell

Kosten: 20.-- inkl. Eintritt

Anmeldung: , Tel: 071 788 18 60, info@kunsthalleziegelhuette.ch

Kunstmuseum Appenzell

Vortrag anlässlich der Ausstellung: «Ernst Kreidolf und die Alpen — Bergzauber und Wurzelspuk»

Über «Die lieblichen Geschöpfe der Bergwiesen» und «Ausbeutung und Krieg» | Der Maler Ernst Kreidolf: Werk und Rezeption
Vortrag von Dr. Sibylle Walther, Kuratorin der Ausstellung

Leitung: Dr. Sibylle Walther

Datum: Fr, 19. Januar 2018 19:00

Kursort: Kunstmuseum Appenzell

Kosten: 15.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: keine Anmeldung erforderlich

Vortrag im Rahmen der Ausstellung: «Ernst Kreidolf und die Alpen — Bergzauber und Wurzelspuk»

Kinderbuchwelt und Kinderzeichnung: Werke aus dem Archiv der Kinder- und Jugendzeichnung
Vortrag von Dr. Anna Lehninger

Leitung: Dr. Anna Lehninger

Datum: Do, 15. Februar 2018 19:00

Kursort: Kunstmuseum Appenzell

Kosten: 15.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: keine Anmeldung erforderlich



**KANTON
APPENZEL INNERRHODEN**

Erziehungsdepartement

Sekretariat Erwachsenenbildung

Hauptgasse 51

9050 Appenzell

Telefon 071 788 93 62

erwachsenenbildung@ai.ch

www.ai.ch/erwachsenenbildung