

KURSPROGRAMM 2. HALBJAHR 2018

?A!

ERWACHSENEN-  
BILDUNG  
DES KANTONS  
APPENZELL  
INNERRHODEN



## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Sprachkurse</b>	<b>1</b>
<b>Erste Hilfe und Rettungsschwimmen</b>	<b>2</b>
<b>Gestalten und Musik</b>	<b>3</b>
<b>Sport und Bewegung</b>	<b>5</b>
<b>Gesundheit und Wellness</b>	<b>8</b>
<b>Diverses</b>	<b>11</b>
<b>Babys und Kleinkinder</b>	<b>13</b>
<b>Kinder und Jugendliche</b>	<b>14</b>
<b>Senioren</b>	<b>16</b>
<b>Vorträge / Exkursionen</b>	<b>19</b>

## 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 beim Amt für Ausländerfragen eingeholt werden.

Leitung: individuell

Datum: ab August 2018

Kursort: Dorf Appenzell

Kosten: individuell

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

### FMG Appenzell

#### Englisch 1. Semester A1

Englischkurs für Anfänger

Leitung: Ramona Iojescu

Datum: ab Mi., 29. August 2018 17.15 - 18.45 15x

Kursort: Sek. Hofwies 2, Kurswesen 3

Kosten: 300.--

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 12.08.2018)

#### Englisch 55+, 8. Semester A2

Leitung: Maria Eugster

Datum: ab Di., 28. August 2018 13.45 - 15.15 15x

Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen

Kosten: 300.--

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 12.08.2018)

#### Englisch Conversation C1

Leitung: Lilo Fetz

Datum: ab Mi., 29. August 2018 08.45 - 10.15 12x

Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen

Kosten: 250.--

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 12.08.2018)

#### Englisch Intermediate B1.2

Leitung: Lilo Fetz

Datum: ab Di., 28. August 2018 18.45 - 20.15 12x

Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Ahorn

Kosten: 250.--

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 12.08.2018)

#### Englisch Intermediate B2

Leitung: Katrin Sollberger

Datum: ab Mo., 27. August 2018 18.45 - 20.15 15x

Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Lehmen

Kosten: 300.--

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 12.08.2018)

#### Englisch Intermediate B2

Leitung: Lilo Fetz

Datum: ab Mo., 27. August 2018 17.15 - 18.45 12x

Kursort: Mesmerhaus, Zimmer Ahorn

Kosten: 250.--

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 12.08.2018)

#### Englisch Pre-intermediate B1

Leitung: Ramona Iojescu

Datum: ab Mi., 29. August 2018 19.00 - 20.30 15x

Kursort: Sek. Hofwies 2, Kurswesen 3

Kosten: 300.--

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 12.08.2018)

#### Englisch Pre-intermediate B1

Leitung: Deborah Jütz

Datum: ab Do., 30. August 2018 19.00 - 20.30 15x

Kursort: Sek. Hofwies 1, Zimmer Martin Jütz

Kosten: 300.--

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 12.08.2018)

### www.englishinobereg.com Cili Dörig

#### Diverse Kurse: Englisch Levels A2 / B1 / B2 / C1

Solider Sprachaufbau mit viel Kommunikation

Leitung: Cili Dörig

Datum: Di., 21. August 2018 16 x 90 Minuten

Do., 23. August 2018 16 x 90 Minuten

Kursort: Schulhaus Obereg

Kosten: 350.-- exkl. Kursbücher

Bemerkung: Die Kurse können ab 16.30, 18.15 oder 20.00 Uhr gebucht werden.

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

## 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., 23. November 2018 19.30 - 22.30 2x  
ab Fr., 18. Januar 2019 19.30 - 22.30 2x

Kursort: Turnhalle Gonten

Kosten: 150.--

Bemerkung: Anmeldung nur über: [www.redcross-edu.ch](http://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](mailto:eva.zuercher@gmx.ch), [www.samariterverein-gonten.ch](http://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: Fr., 07. September 2018 19.00 - 21.00 1x

Kursort: Turnhalle Schwende

Kosten: 150.--

Bemerkung: Der zweite Teil des Kurses findet jeweils am darauf folgenden Samstag von 8.00 - 17.00 Uhr statt.

Anmeldung: Margrit Frischknecht, Gadenstatt 7, 9050 Appenzell Meistersrüte, Tel: 071 793 23 14 / 077 424 18 08, [sonnfarm@bluewin.ch](mailto:sonnfarm@bluewin.ch), [www.samariterverein-weissbad-bruelisau.ch/](http://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., 25. August 2018 13.30 - 18.00 1x

Kursort: Klinik Gais

Kosten: 140.--

Bemerkung: Anmeldung nur über: [www.slrsg.ch/appenzell](http://www.slrsg.ch/appenzell)

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, [kurswesen-slrsgappenzell@gmx.ch](mailto:kurswesen-slrsgappenzell@gmx.ch), [www.slrsg.ch/appenzell](http://www.slrsg.ch/appenzell), (bis 11.08.2018)

#### 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., 21. August 2018 19.15 - 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 nur über: [www.slrsg.ch/appenzell](http://www.slrsg.ch/appenzell)

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, [kurswesen-slrsgappenzell@gmx.ch](mailto:kurswesen-slrsgappenzell@gmx.ch), [www.slrsg.ch/appenzell](http://www.slrsg.ch/appenzell), (bis 07.08.2018)

#### 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., 11. September 2018 19.15 - 21.30 3x

Kursort: Hallenbad Gais

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

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

Anmeldung nur über: [www.slrsg.ch/appenzell](http://www.slrsg.ch/appenzell)

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, [kurswesen-slrsgappenzell@gmx.ch](mailto:kurswesen-slrsgappenzell@gmx.ch), [www.slrsg.ch/appenzell](http://www.slrsg.ch/appenzell), (bis 28.08.2018)

#### Wiederholungskurs Brevet & BLS/AED (alt CPR)

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., 25. August 2018 08.00 - 12.00 1x

Sa., 08. September 2018 08.00 - 12.00 1x

Sa., 27. Oktober 2018 08.00 - 12.00 1x

Sa., 17. November 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 nur über: [www.slrsg.ch/appenzell](http://www.slrsg.ch/appenzell)

Anmeldung: Alexandra Huber, Histengass 79, 9475 Sevelen, Tel: 081 740 19 13, [kurswesen-slrsgappenzell@gmx.ch](mailto:kurswesen-slrsgappenzell@gmx.ch), [www.slrsg.ch/appenzell](http://www.slrsg.ch/appenzell)

## Gestalten und Musik

### Gada-Floristik-Kurse

#### Alles "beerenstarke" Schubladen

Mit Beeren, Hortensien und Clematis füllen wir den Schubladen Trend. Mit neuen und alten Schubladen.

Leitung: Sonja Fuchs, Floristin

Datum: Di., 21. August 2018 19.00 - 23.00 1x  
Mi., 22. August 2018 19.00 - 23.00 1x  
Do., 23. August 2018 19.00 - 23.00 1x  
So., 26. August 2018 14.00 - 18.00 1x

Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt

Kosten: 110.-- inkl. Material

Bemerkung: Mitbringen: wenn vorhanden alte Schubladen

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

#### Alles Adventskranz

Der mit vier Gläsern oder Kerzen bestückte Kranz im Ring wird mit allen Traditionen und Stielrichtungen gefüllt. So haben sie genau ihren Kranz für die Adventszeit.

Leitung: Sonja Fuchs, Floristin

Datum: Mo., 19. November 2018 19.00 - 23.00 1x  
Sa., 24. November 2018 14.00 - 18.00 1x  
Mo., 26. November 2018 19.00 - 23.00 1x  
Di., 27. November 2018 19.00 - 23.00 1x  
Do., 29. November 2018 19.00 - 23.00 1x  
Fr., 30. November 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

#### Alles für den Fensterbank

Ein Fensterbankschmuck der mit oder ohne Pflanzen gut aussieht. Geeignet für die kalte Jahreszeit, wenn der Fensterbank leer steht. Ein Blumenkistenersatz für den Winter - holzig, trendig, praktisch.

Leitung: Sonja Fuchs, Floristin

Datum: Di., 02. Oktober 2018 19.00 - 23.00 1x  
Mi., 03. Oktober 2018 19.00 - 23.00 1x  
Do., 04. Oktober 2018 19.00 - 23.00 1x  
Fr., 05. Oktober 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

#### Alles für den Friedhof

Schmücken zu Gedenktagen an Grabstätten ist gar nicht so einfach. Wir erarbeiten kreativen, zeitgerechten Grabschmuck.

Leitung: Sonja Fuchs, Floristin

Datum: Di., 23. Oktober 2018 19.00 - 23.00 1x  
Mi., 24. Oktober 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

#### Alles für den neuen Tischschmuck

Christrosen blühen im Januar richtig auf. Diese Pracht im modernen Gesteck und praktischer Betonschale ist pure Winterromantik für den Tisch im Haus.

Leitung: Sonja Fuchs, Floristin

Datum: Mo., 15. Januar 2018 19.00 - 23.00 1x  
Di., 16. Januar 2018 19.00 - 23.00 1x  
Do., 18. Januar 2018 19.00 - 23.00 1x  
Fr., 19. Januar 2018 14.00 - 18.00 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

#### Alles Hortensie

Türkranz aus den bezaubernden Hortensien, Schmuck und Herbstschätzen der Natur.

Leitung: Sonja Fuchs, Floristin

Datum: Mi., 12. September 2018 19.00 - 23.00 1x  
Do., 13. September 2018 19.00 - 23.00 1x  
Mo., 17. September 2018 19.00 - 23.00 1x  
Di., 18. September 2018 19.00 - 23.00 1x  
Fr., 28. September 2018 19.00 - 23.00 1x  
Sa., 29. September 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

#### Alles Schwemmholz

Wir erarbeiten mit der Nagelpistole und Schrauben, eine Schwemmholzkugel für den Garten.

Leitung: Sonja Fuchs, Floristin

Datum: Mo., 27. August 2018 14.00 - 18.00 1x  
Di., 28. August 2018 14.00 - 18.00 1x

Kursort: Gehrenberg 8, 9050 Appenzell Schlatt

Kosten: 110.-- inkl. Material

Bemerkung: Mitbringen: Gute Arbeitskleidung für draussen, wenn vorhanden Schlemmholz

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

### Gada-Floristik-Kurse

#### Alles Sternchen

Ein Türkranz oder Kranz zum freien Hängen im Raum für die Adventszeit mit vielen, vielen Sternchen. Eine Technik die Sie begeistern wird.

Leitung: Sonja Fuchs, Floristin  
Datum: Mi., 07. November 2018 19.00 - 23.00 1x  
Do., 08. November 2018 19.00 - 23.00 1x  
Fr., 09. November 2018 19.00 - 23.00 1x  
Sa., 10. November 2018 14.00 - 18.00 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

### KURSTÖBLI 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., 16. Juni 2018 09.00 - 17.00 1x  
Sa., 25. August 2018 09.00 - 17.00 1x  
Sa., 20. Oktober 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

#### 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., 01. Oktober 2018 09.00 - 17.00 4x  
ab Mo., 19. November 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 Handstickereien aus nah und fern. Eigene Handstickerei mitbringen und daran weitersticken.

Leitung: Verena Schiegg  
Datum: Mi., 20. Juni 2018 14.00 - 17.00 1x  
Mi., 18. Juli 2018 14.00 - 17.00 1x  
Mi., 19. September 2018 14.00 - 17.00 1x  
Mi., 17. Oktober 2018 14.00 - 17.00 1x  
Mi., 21. November 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

#### Sujet Alpaufzug handsticken

Für eine Beer-Seco-Flasche von der Brauerei Locher mit einfachen Stichen ein Sujet des Alpaufzugs (12 Möglichkeiten) sticken. Die Etikette kann auf Wunsch auch anderweitig verwendet werden.

Leitung: Verena Schiegg  
Datum: ab Mo., 01. Oktober 2018 09.00 - 17.00 4x  
Kursort: Gesellenhaussaal, Marktgasse 8, Appenzell  
Kosten: 390.-- exkl. Material

Bemerkung: Vier aufeinanderfolgende Tage, mit Viehschaubesuch (Alpaufzug live)

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

### Malatelier Weissbad

#### Zeichnen und Malen

An jedem Kursabend erhalten Sie Inputs zu verschiedenen Themen und gestalten dazu mit diversen Mitteln.

Leitung: Edith Wyss, Dipl. Kunsttherapeutin PTM  
Datum: ab Mi., 29. August 2018 19.00 - 21.15 5x  
Kursort: Dorf 4, 9057 Weissbad  
Kosten: 225.-- 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 20.08.2018)

### Malschule Appenzell AIART

#### Landschaft in Öl

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

Leitung: Frenzi Inauen  
Datum: Fr., 12. Oktober 2018 08.30 - 16.30 1x  
Kursort: Bahnhofstrasse 6  
Kosten: 250.-- inkl. sämtlicher Materialien

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

Anmeldung: Frenzi Inauen, Marktgasse 3, 9050 Appenzell, Tel: 079 703 36 64, info@aiart.ch, www.aiart.ch, (bis 11.10.2018)

## 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., 24. September 2018 20.00 - 21.45 1x  
Mo., 05. November 2018 20.00 - 21.45 1x

Kursort: Aikido Dojo beim Schlössli Steinegg

Kosten: keine Kosten

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

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

### 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., 22. August 2018 20.30 - 21.30 1x  
Mi., 07. November 2018 20.30 - 21.30 1x  
Mi., 14. November 2018 20.30 - 21.30 1x  
Mi., 29. August 2018 20.30 - 21.30 1x

Kursort: Schulhaus Haslen (UG Kindergarten)

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Bequeme Kleider, Schuhe mit wenig Profil oder Turnschuhe. Weitere Schnuppertrainings sind auf Anfrage jederzeit möglich.

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., 13. August 2018 17.00 - 18.15 1x  
Mo., 13. August 2018 19.30 - 20.45 1x  
Mi., 22. August 2018 09.45 - 11.00 1x  
Do., 16. August 2018 18.00 - 19.15 1x  
Do., 16. August 2018 19.30 - 20.45 1x  
Mo., 22. Oktober 2018 17.00 - 18.15 1x  
Mo., 22. Oktober 2018 19.30 - 20.45 1x  
Mi., 24. Oktober 2018 09.45 - 11.00 1x  
Do., 25. Oktober 2018 18.00 - 19.15 1x  
Do., 25. Oktober 2018 19.30 - 20.45 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

#### Schnupperlektionen 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: Do., 16. August 2018 14.30 - 15.30 1x  
Do., 25. Oktober 2018 14.30 - 15.30 1x

Kursort: Yogaraum unterer Schöttler 12, Appenzell

Kosten: keine Kosten

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

Weitere Schnupperstunden sind jederzeit, nach Vereinbarung möglich krankenkassenanerkant

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 / Schnupperstunden

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

Leitung: Claudia Hauri, dipl. Yogalehrerin YCH

Datum: Fr., 17. August 2018 17.00 - 18.00 1x  
Fr., 26. Oktober 2018 17.00 - 18.00 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

### Cordelia Alder Tanz- und Bewegungsschule

#### 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., 13. August 2018 18.00 - 19.15 1x

Kursort: Hofwies

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Weitere Kurse finden Sie unter [www.cordeliaalder.ch](http://www.cordeliaalder.ch)

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 071 793 22 43, alder.gais@gmx.ch, www.cordeliaalder.ch, (bis 13.08.2018)



## Sport und Bewegung

### Cordelia Alder Tanz- und Bewegungsschule

#### 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: Di., 14. August 2018 19.00 - 20.30 1x

Kursort: Hofwies

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Weitere Kurse finden Sie unter [www.cordeliaalder.ch](http://www.cordeliaalder.ch)

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 071 793 22 43, [alder.gais@gmx.ch](mailto:alder.gais@gmx.ch), [www.cordeliaalder.ch](http://www.cordeliaalder.ch), (bis 14.08.2018)

### Jazzercise Appenzell

#### Jazzercise - Schnupperlektion

Tanzworkout das einfach Spass macht zu aktueller Musik und coolen Dance-Mooves.

Leitung: Diverse

Datum: Mo., 20. August 2018 08.15 - 09.15

Mi., 22. August 2018 19.00 - 20.00

So., 26. August 2018 08.15 - 09.15

Mo., 03. September 2018 08.15 - 09.15

Di., 04. September 2018 18.30 - 19.30

Mi., 12. September 2018 17.15 - 18.15

Di., 18. September 2018 08.15 - 09.15

Sa., 22. September 2018 08.15 - 09.15

Do., 27. September 2018 18.30 - 19.30

Kursort: Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Parkplätze vorhanden

Anmeldung: Melanie Streule, Hoferbad 12, 9050 Appenzell, Tel: 071 534 94 77, [jazzercise\\_appenzell@gmx.ch](mailto:jazzercise_appenzell@gmx.ch), [jcls.jazzercise.com/facility/jazzercise-appenzell](http://jcls.jazzercise.com/facility/jazzercise-appenzell)

### Pilates Studio Appenzell

#### Ganzkörpertherapie Schnupperlektion

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining für eine gesunde Körperhaltung! Der Körper wird ausgeglichener, elastischer und geschmeidiger.

Leitung: Pilates Team Appenzell

Datum: Mi., 15. August 2018 09.00 - 10.00 1x

Do., 16. August 2018 09.00 - 10.00 1x

Do., 16. August 2018 18.15 - 19.15 1x

Di., 14. August 2018 10.00 - 11.00 1x

Kursort: Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Gruppen- und Einzelstunden für Frauen und Männer aller Altersklassen. Immer Montags spezielle Stunde für die Rückbildung nach einer Schwangerschaft.

Qualität zertifiziert und somit Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: Patricia Meier-Mock, Oberschwarzstr. 1, 9108 Gonten, Tel: 079 281 20 38, [patricia@pilatesappenzell.ch](mailto:patricia@pilatesappenzell.ch), [www.pilatesappenzell.ch](http://www.pilatesappenzell.ch), (bis 31.07.2018)

#### Pilates Rückbildung Schnuppertraining

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining für eine gesunde Körperhaltung! Der Körper wird ausgeglichener, elastischer und geschmeidiger.

Leitung: Irmi Hainz

Datum: Mo., 13. August 2018 10.15 - 11.15 1x

Kursort: Hoferbad 12, 9050 Appenzell

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Für Frauen nach einer Geburt.

Qualität zertifiziert und somit Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: Irmi Hainz, Nollenstr. 7c, 9050 Appenzell, Tel: 077 454 49 51, [irmi@pilatesappenzell.ch](mailto:irmi@pilatesappenzell.ch), [www.pilatesappenzell.ch](http://www.pilatesappenzell.ch), (bis 31.07.2018)

### Silvia Schönauer, TriYoga® Appenzell

#### Mit TriYoga® in den Tag starten / Schnupperlektion

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

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Do., 16. August 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](mailto:info@triyoga-fussreflex.ch), [www.triyoga-fussreflex.ch](http://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., 14. August 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](mailto:info@triyoga-fussreflex.ch), [www.triyoga-fussreflex.ch](http://www.triyoga-fussreflex.ch)



## Sport und Bewegung

### Silvia Schönauer, TriYoga® Appenzell

#### 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., 13. August 2018 08.00 - 09.30 1x  
Mo., 13. August 2018 19.30 - 21.00 1x  
Di., 14. August 2018 08.00 - 09.30 1x  
Di., 14. August 2018 19.30 - 21.00 1x  
Do., 16. August 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., 22. August 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

### 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.

Leitung: Ishtar E. Dobler

Datum: Mo., 20. August 2018 09.30 - 11.00 1x  
Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27  
Kosten: keine Kosten

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

#### 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.

Leitung: Ishtar E. Dobler

Datum: Mo., 20. August 2018 19.15 - 20.45 1x  
Di., 21. August 2018 19.15 - 20.45 1x  
Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27  
Kosten: keine Kosten

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

#### TriYoga®Postnatal - Yoga zur Rückbildung nach der Geburt

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.

Leitung: Ishtar E. Dobler

Datum: ab Mo., 20. August 2018 16.30 - 17.30 8x  
Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27  
Kosten: 250.--

Bemerkung: ab 6-8 Wochen nach der Geburt, Baby ist herzlich willkommen, geschlossener Kurs in Kleingruppe.

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

#### 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.

Leitung: Ishtar E. Dobler

Datum: Mo., 20. August 2018 18.00 - 19.00 1x  
Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27  
Kosten: keine Kosten

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

## Gesundheit und Wellness

### Andrea Manser, dipl. Yogalehrerin YCH / EYU

#### Hatha-Yoga Schnupperstunde

Yoga hält beweglich und richtet auf  
Yoga schult die Körperwahrnehmung und die Atem-Achtsamkeit  
Yoga hält beweglich und richtet auf

Leitung: Andrea Manser  
Datum: Do., 10. Januar 2019 18.30 - 19.45  
Kursort: Gynasium St. Antonius, Raum der Stille  
Kosten: 17.-- Verschiedene Abos / Schnuppern gratis

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., 03. November 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 17.10.2018)

#### Faszien-Qigong, Morgen- und Abendkurse / Schnupperstunde

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

Leitung: Stefan Zäch  
Datum: Mi., 22. August 2018 20.00 - 21.00  
Fr., 17. August 2018 08.00 - 09.00  
Mi., 24. Oktober 2018 20.00 - 21.00  
Fr., 26. Oktober 2018 08.00 - 09.00  
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., 22. August 2018 19.00 - 20.00  
Do., 16. August 2018 08.00 - 09.00  
Mi., 24. Oktober 2018 19.00 - 20.00  
Do., 25. Oktober 2018 08.00 - 09.00  
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 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: Sa., 08. September 2018 09.00 - 17.00 1x  
So., 09. September 2018 09.00 - 17.00 1x  
Kursort: Rütistrasse 6, 9050 Appenzell  
Kosten: 360.-- inkl. Kursunterlagen

Bemerkung: Zweitägiger Kurs von Sa, 8. Oktober 2018 bis und mit So, 09. Oktober 2018, Voraussetzung ist der Besuch der Kurze TFH 1 und 2

Anmeldung: Stefan Zäch, Rütistrasse 6, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 19 20, stefan.zaech@atrivida.ch, www.atrivida.ch, (bis 27.08.2018)

### 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., 22. August 2018 17.30 - 18.30 1x  
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

#### Einführungskurs Meditation

Im dreiteiligen Kurs erfahren wir mehr über die Grundlagen der Meditation in der Praxis und Theorie. Durch Meditation lernen wir unseren Geist und unseres Inneres besser kennen und lassen Geist und Körper zur Ruhe kommen.

Leitung: Roland Dörig  
Datum: ab Fr., 16. November 2018 19.00 - 21.00 3x  
Kursort: Mesmerhaus, Dachraum  
Kosten: 180.--

Bemerkung: Weitere Informationen zum Kurs: [www.mindfulmind.ch/meditation-einfuehrungskurse/](http://www.mindfulmind.ch/meditation-einfuehrungskurse/)

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 04.11.2018)

## Gesundheit und Wellness

### Ganzheitliches Sehtraining - Esther Salzgeber

#### 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., 27. August 2018 14.00 - 15.00 1x  
Mo., 24. September 2018 14.00 - 15.00 1x  
Mo., 29. Oktober 2018 14.00 - 15.00 1x  
Mo., 26. November 2018 14.00 - 15.00 1x

Kursort: Tourist-Info, Hauptgasse 4, 9050 Appenzell  
Kosten: 10.--

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

#### Augenworkshop

Ermüden Computer und Handy Ihre Augen? Sind Sie kurz-, weit- oder alterssichtig und möchten Ihre Augen lebendig und gesund erhalten? In diesem Grundkurs lernen Sie spielerisch Ihre Augen zu entspannen und zu trainieren für frische Sehkraft.

Leitung: Esther Salzgeber

Datum: Sa., 29. September 2018 09.00 - 17.00 1x  
Sa., 27. Oktober 2018 09.00 - 17.00 1x

Kursort: Restaurant Schäfli, Weissbadstrasse 81, Steinegg  
Kosten: 150.--

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

#### 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., 03. November 2018 09.00 - 17.00 1x  
Kursort: Restaurant Schäfli, Weissbadstrasse 81, Steinegg  
Kosten: 150.--

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

### Judith Leupin-Wetter, dipl. Yogalehrerin YCH

#### Hatha-Yoga Schnupperstunde

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

Datum: Di., 21. August 2018 18.00 - 19.00 1x  
Di., 21. August 2018 19.30 - 20.30 1x  
Mi., 22. August 2018 08.45 - 09.45 1x

Kursort: Gymnastikraum der Sporthalle Wühre, Appenzell  
Kosten: keine Kosten

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

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

### Kneipp Verein Appenzell

#### Gedächtnistraining

Leitung: Elsbeth Lauchenauer, Gedächtnistrainerin SVGT

Leitung: Kneipp Verein

Datum: Di., 20. November 2018 14.00 - 16.30  
Kursort: Mesmerhaus, Appenzell  
Kosten: Mitglieder Fr. 20.-- / Gäste Fr. 25.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, (bis 13.11.2018)

#### Kräuterkissen nähen

unter der Leitung von Rosmarie Schoch, Gais

Leitung: Kneipp Verein

Datum: Di., 23. Oktober 2018 14.00 - 17.00  
Kursort: Restaurant Schäfli, Steinegg  
Kosten: Mitgl. 15.-- / Gäste 20.-- zuzüglich 8.-- pro Kissen

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, (bis 18.10.2018)

#### Spiraldynamik®

das intelligente Bewegungskonzept

Leitung: Cordelia Alder, Spiraldynamik Advanced, Gais

Datum: jeden Donnerstag 19.30 - 20.45  
Kursort: Medizinischen Zentrum Appenzell  
Kosten: Mitglieder Fr. 22.- / Gäste Fr. 25.-

Bemerkung: Findet in den Schulferien nicht statt.

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

#### Tagesausflug nach Bad Wörishofen

mit einer Führung durch Bad Wörishofen

Leitung: Kneipp Verein

Datum: Di., 11. September 2018 ab 7.30  
Kursort: Brauereiparkplatz  
Kosten: Mitglieder Fr. 70.-- / Gäste Fr. 75.--

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, (bis 05.09.2018)

## Gesundheit und Wellness

### Manuela Streule / Ursi Nägeli-Ebnetzer

#### Jin Shin Jyutsu Selbsthilfekurs Buch 1 zum Thema Hochsensibilität

Hochsensible Personen sind empfindsam und nehmen den Alltag intensiver wahr. Jin Shin Jyutsu ist ein idealer Weg, sich selber auf einfache Weise Gutes zu tun, den Alltag zu verarbeiten und in die Ruhe und eigene Kraft zu kommen.

Anmeldung: Manuela Streule, Zistli 9, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 86 87, manuela.jsj@bluewin.ch, www.hands-on.works, (bis 24.01.2019)

Leitung: Manuela Streule / Ursi Nägeli-Ebnetzer

Datum: Sa., 26. Januar 2019 09.00 - 17.00

Kursort: Blumenrainstrasse 21c, 9050 Appenzell

Kosten: 150.--

### 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.

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 18.08.2018)

Leitung: Silvia Schönauer, Bebo-Gesundheitstrainerin®

Datum: ab Mi., 22. August 2018 16.30 - 18.00 6x

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

Kosten: 250.--

## Diverses

### Aaliechtle - Steinlädeli

#### Grundkurs Steinheilkunde - Heilsteine Taschenapotheke

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

Leitung: Ruth Manser

Datum: Di., 06. November 2018 ab 19.00 1x  
Kursort: Aaliechtle, 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@aaliechtle.ch, www.aaliechtle.ch, (bis 29.10.2018)

#### 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., 30. Oktober 2018 ab 19.00 1x  
Kursort: Aaliechtle, Marktgasse 7, Parterre v. Rest. Traube  
Kosten: 80.-- inkl. Kursunterlagen

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 02 17, welcome@aaliechtle.ch, www.aaliechtle.ch, (bis 22.10.2018)

#### Intuitive Steinheilkunde

Im 1. Teil betrachten wir unser eigenes Leben. Danach wählen wir mit verschiedenen Methoden Steine für Seele, Körper, Verstand und Geist. Anhand der Auswahl lernen wir unsere aktuelle Lebenssituation zu deuten.

Leitung: Ruth Manser

Datum: ab Do., 22. November 2018 19.00 2x  
Kursort: Aaliechtle, Marktgasse 7, Parterre v. Rest. Traube  
Kosten: 160.--

Bemerkung: Der 2. Teil des Kurses findet am Dienstag, 27. November 2018 / 19.00 Uhr statt

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 02 17, welcome@aaliechtle.ch, www.aaliechtle.ch, (bis 14.10.2018)

#### Pendeln für die Gesundheit

Der Kurs vermittelt grundsätzliche Informationen übers allgemeine Pendeln. Sie lernen Nebenwirkungen von Medikamenten umzuwandeln und wie das Pendel bei körperlichen Gebrechen eingesetzt werden kann.

Leitung: Ruth Manser

Datum: Fr., 28. September 2018 19.00 1x  
Kursort: Aaliechtle, Marktgasse 7, Parterre v. Rest. Traube  
Kosten: 80.--

Bemerkung: Bringen sie ihren eigenen Pandel und evtl. ihre Medikamente mit. Falls sie kein Pendel besitzen kann im Kurs einer gekauft werden. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Anmeldung: Ruth Manser, Marktgasse 7, 9050 Appenzell, Tel: 071 787 02 17, welcome@aaliechtle.ch, www.aaliechtle.ch, (bis 20.09.2018)

#### 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: Fr., 02. November 2018 ab 19.00 1x  
Kursort: Aaliechtle, 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@aaliechtle.ch, www.aaliechtle.ch, (bis 25.10.2018)

#### 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., 31. Oktober 2018 ab 19.00 1x  
Kursort: Aaliechtle, 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@aaliechtle.ch, www.aaliechtle.ch, (bis 23.10.2018)

#### 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: Mi., 07. November 2018 ab 19.00 1x  
Kursort: Aaliechtle, 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@aaliechtle.ch, www.aaliechtle.ch, (bis 30.10.2018)

### 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., 18. August 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 04.08.2018)

#### Workshop - Freies Sprechen und sicheres Auftreten

Ein Schnupperkurs zum Seminar "Freies Sprechen und sicheres Auftreten"

Leitung: Erich Hohl

Datum: Sa., 11. August 2018 13.30 - 16.00 1x  
Kursort: Brenden 19, 9050 Appenzell Meistersrüte  
Kosten: keine Kosten

Anmeldung: Erich Hohl, Brenden 19, 9050 Appenzell Meistersrüte, Tel: 078 678 20 63, erich.hohl@bluewin.ch, (bis 04.08.2018)

### FMG Appenzell

#### Biber backen

Unter fachkundiger Leitung stellen wir selber einen gefüllten Appenzell-Biber her und werden verführt von den feinen Düften und den viele Gewürzen, die dem Biber den speziellen Geschmack verleihen.

Leitung: Jacqueline Fässler

Datum: Do., 27. September 2018 14.00 - 15.30 1x  
Kursort: Landbäckerei Sammelplatz AG, Meistersrüte  
Kosten: 40.--

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 16.09.2018)

## Diverses

### FMG Appenzell

#### Bridge-Einführungs-Kurs

Einführung in das spannende Partner-Spiel - fordert und fördert die geistige Fitness!

Leitung: René Signer

Datum: ab Do., 08. November 2018 19.30 - 21.30

Kursort: Mesmerhaus

Kosten: 100.--

5x

Anmeldung: Katrin Sollberger, Zistli 5, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 41 77, ka.so@gmx.ch, www.fmg-ai.ch, (bis 27.10.2018)

### Hundesport Appenzell

#### Junghunde-Kurse

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

Leitung: Claudia Christ-Hollenstein

Datum: mittwochs 19.00 - 20.00

Kursort: Übungsplatz Jakobsbad Clubhütte

Kosten: 15.-- pro Stunde

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

#### SKG-Welpenspielstunde

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

Leitung: Irene Manser

Datum: mittwochs 18.00 - 19.00

Kursort: Übungsplatz Jakobsbad Clubhütte

Kosten: 15.-- pro Stunde

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

### Kneipp Verein Appenzell

#### Adventsfeier-Wanderung

Adventsfeier im Rest. Schäfli Steinegg.

Leitung: Kneipp Verein

Datum: Mo., 03. Dezember 2018 14.00 - 12.15

Kursort: Brauereiplatz Appenzell

Kosten: keine Kosten

1x

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, (bis 29.11.2018)

#### Chappe lisme

Katrin Inauen zeigt uns Tipps und Tricks

Leitung: Kneipp Verein

Datum: ab Do., 20. September 18.30 - 20.30

Kursort: Wollelade Katrin Inauen

Kosten: Mitglieder Fr. 35.-- / Gäste Fr. 40.-- exkl. Material

2x

Anmeldung: Esther Salzgeber, Gütlistrasse 4, 9050 Appenzell, Tel: 071 780 00 86, esther-salzgeber@bluewin.ch, (bis 17.09.2018)

### Philipp Griesemer Photography

#### Einzelcoaching - Grundlagen Fotografie

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

Leitung: Philipp Griesemer

Datum: auf Anfrage

Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell

Kosten: 450.--

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

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

#### 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](http://www.philippgriesemer.ch/workshops)

Leitung: Philipp Griesemer

Datum: Sa., 27. Oktober 2018 09.00 - 16.00

Sa., 10. November 2018 09.00 - 16.00

Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell

Kosten: 295.--

1x

1x

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

#### Workshop - Nachtfotografie

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

Leitung: Philipp Griesemer

Datum: Mi., 14. November 2018 18.30 - 21.30

Kursort: Bahnhofstrasse 1a, 9050 Appenzell

Kosten: 150.--

1x

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



## 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.

Leitung: Conny Kid

Datum: ab Di., 21. August 2018 09.45 - 10.30 15x

Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz vom Schweizerischen Schwimmverband. 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, (bis 21.08.2018)

### Schwimmschule Uschi

#### aqua-baby

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

Datum: ab Sa., 25. August 2018 09.30 - 10.00 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 240.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 18.08.2018)

#### 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., 25. August 2018 10.00 - 10.45 12x

ab Sa., 25. August 2018 10.45 - 11.30 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 285.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 18.08.2018)



## Kinder und Jugendliche

### Cordelia Alder Tanz- und Bewegungsschule

#### 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., 22. August 2018 17.00 - 18.00 1x

Kursort: Hofwies

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Weitere Kurse finden Sie unter [www.cordeliaalder.ch](http://www.cordeliaalder.ch)

Anmeldung: Cordelia Alder, Zellwegstrasse 26, 9056 Gais, Tel: 071 793 22 43, [alder.gais@gmx.ch](mailto:alder.gais@gmx.ch), [www.cordeliaalder.ch](http://www.cordeliaalder.ch), (bis 22.08.2018)

### MFM-Projekt®, Kursleitung Rahel Gugger

#### "wenn Mädchen Frauen werden"

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

Leitung: Rahel Gugger

Datum: Fr., 16. November 2018 19.30 - 21.30 1x

Kursort: Spital Appenzell

Kosten: 110.-- nur Vortrag kostenlos

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

Anmeldung: Rahel Gugger, Blumenberg 8, 9055 Bühler, Tel: 071 790 00 08, [rahel.gugger@gmx.ch](mailto:rahel.gugger@gmx.ch), [mfm-projekt.ch](http://mfm-projekt.ch), (bis 31.10.2018)

### Schweizerisches Rotes Kreuz St.Gallen

#### Babysitting

Verantwortung des Babysitters, Kinderrechte, Bedürfnis des Kindes, Entwicklungsschritte des Säuglings und Kleinkindes, Spiele und Beschäftigung, Ernährung des Kindes etc.

Leitung: Eliane Benz

Datum: Fr., 10. August 2018 09.00 - 16.00 1x

Sa., 11. August 2018 09.00 - 16.00 1x

Kursort: Mesmerhaus, Marktgasse 4, 9050 Appenzell

Kosten: 110.--

Bemerkung: Für Jugendliche ab dem 13.Lebensjahr. Anmeldeschluss jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

Anmeldung: Fabienne Schwizer, Marktplatz 24, 9000 St. Gallen, Tel: 071 227 99 66, [fabienne.schwizer@srk-sg.ch](mailto:fabienne.schwizer@srk-sg.ch), [www.srk-sg.ch/kurse](http://www.srk-sg.ch/kurse)

### 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., 23. April 2018 15.45 - 16.30 15x

ab Di., 21. August 2018 09.00 - 09.45 15x

Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz vom Schweizerischen Schwimmverband. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenaustrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, [info@sitterefisch.ch](mailto:info@sitterefisch.ch), [www.sitterefisch.ch](http://www.sitterefisch.ch), (bis 21.08.2018)

#### Kinderschwimmkurs Level 2

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

Leitung: Conny Kid

Datum: ab Mo., 20. August 2018 16.30 - 17.15 15x

ab Fr., 24. August 2018 15.45 - 16.30 15x

Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz vom Schweizerischen Schwimmverband. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenaustrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, [info@sitterefisch.ch](mailto:info@sitterefisch.ch), [www.sitterefisch.ch](http://www.sitterefisch.ch), (bis 20.08.2018)

#### Kinderschwimmkurs Level 3

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

Leitung: Conny Kid

Datum: ab Do., 23. August 2018 16.30 - 17.15 15x

ab Fr., 24. August 2018 14.45 - 15.15 15x

Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz vom Schweizerischen Schwimmverband. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenaustrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, [info@sitterefisch.ch](mailto:info@sitterefisch.ch), [www.sitterefisch.ch](http://www.sitterefisch.ch), (bis 23.08.2018)

#### Kinderschwimmkurs Level 4

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

Leitung: Conny Kid

Datum: ab Mo., 20. August 2018 17.15 - 18.00 15x

ab Do., 23. August 2018 14.45 - 15.30 15x

ab Fr., 24. August 2018 14.00 - 14.45 15x

ab Fr., 24. August 2018 16.30 - 17.15 15x

Kursort: Hotel Kaubad in Appenzell

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz vom Schweizerischen Schwimmverband. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenaustrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, [info@sitterefisch.ch](mailto:info@sitterefisch.ch), [www.sitterefisch.ch](http://www.sitterefisch.ch), (bis 20.08.2018)

## Kinder und Jugendliche

### Schwimmschule Sitterefisch

#### Kinderschwimmkurs Level 5

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

Leitung: Doris Menzi

Datum: ab Di., 21. August 2018 16.00 - 16.45 15x

Kursort: Hallenbad der Klinik in Gais

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz vom Schweizerischen Schwimmverband. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenastrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 21.08.2018)

#### Kinderschwimmkurs Level 6

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

Leitung: Doris Menzi

Datum: ab Di., 21. August 2018 16.45 - 17.30 15x

Kursort: Hallenbad der Klinik in Gais

Kosten: 250.-- inkl. Hallenbadeintritt, keine weitere Kosten

Bemerkung: Die Schwimmschule Sitterefisch besitzt die Qualitätslizenz vom Schweizerischen Schwimmverband. Die Kurskosten können der Krankenkasse angegeben werden.

Anmeldung: Doris Menzi, Tüfenastrasse 7, 9100 Herisau, Tel: 071 350 15 85, info@sitterefisch.ch, www.sitterefisch.ch, (bis 21.08.2018)

### Schwimmschule Uschi

#### aqua-kids

Kinderschwimmkurs für Kinder ab 4 Jahren nach den Richtlinien von swimsports mit den Grundlagentests 1-7 von Krebs bis Eisbär. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Basisaktionen und Antriebsaktionen zu den 4 Schwimarten.

Leitung: Uschi Schreiber

Datum: ab Mi., 22. August 2018 15.15 - 16.00 12x

ab Mi., 22. August 2018 16.00 - 16.45 12x

ab Mi., 22. August 2018 16.45 - 17.30 12x

ab Sa., 25. August 2018 11.30 - 12.15 12x

ab Sa., 25. August 2018 12.15 - 13.00 12x

Kursort: Hotel Restaurant Kaubad

Kosten: 230.-- inkl. Eintritt

Bemerkung: aQuality zertifizierte Schwimmschule

Anmeldung: Uschi Schreiber, Schöttlerstrasse 19, 9050 Appenzell, Tel: 071 352 28 42, schwimmschule-uschi@hispeed.ch, www.schwimmschule-uschi.ch, (bis 15.08.2018)

### Tanzschule Karin Graf

#### Funky Jazzdance 10-12 Jahre / Schnupperstunde

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., 16. August 2018 18.45 - 19.45

Kursort: Sekundarschule Hofwies 2, Singsaal UG

Kosten: keine Kosten

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

#### Funky Jazzdance ab 12 Jahren / Schnupperstunde

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., 16. August 2018 19.45 - 20.45

Kursort: Sekundarschule Hofwies 2, Singsaal UG

Kosten: keine Kosten

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

#### Kindertanz 4-6 Jahre / Schnupperstunde

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

Leitung: Karin Graf

Datum: Do., 16. August 2018 16.30 - 17.15

Kursort: Sekundarschule Hofwies 2, Singsaal UG

Kosten: keine Kosten

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

#### Kindertanz 7-9 Jahre / Schnupperstunde

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., 16. August 2018 17.30 - 18.30

Kursort: Sekundarschule Hofwies 2, Singsaal UG

Kosten: keine Kosten

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

### 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., 21. August 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., 21. August 2018 17.45 - 19.00 1x

Kursort: Medizinisches Zentrum Appenzell, Sandgrube 27

Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Jugendliche ab 12 Jahren

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 Gruppenkurse 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., 22. August 2018 08.30 - 09.30 1x  
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

##### Ganzkörpertherapie Schnupperkurse für Senioren

Die Pilates Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining für eine gesunde Körperhaltung bis ins hohe Alter. Der Körper wird ausgeglichener, elastischer und geschmeidiger.

Leitung: Irmi Hainz  
Datum: Fr., 17. August 2018 09.00 - 10.00 1x  
Kursort: Hoferbad 12, 9050 Appenzell  
Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Für Frauen und Männer.

Qualität zertifiziert und somit Krankenkassen anerkannt.

Anmeldung: Irmi Hainz, Nollenstr. 7c, 9050 Appenzell, Tel: 077 454 49 51, irmi@pilatesappenzell.ch, www.pilatesappenzell.ch, (bis 31.07.2018)

#### 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., 13. August 2018 14.00 - 15.30 10x  
Kursort: Pro Senectute, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell  
Kosten: 100.--

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 06.08.2018)

##### Gespräche über Kunst

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: Do., 06. September 2018 14.00 - 15.30 1x  
Do., 04. Oktober 2018 14.00 - 15.30 1x  
Do., 08. November 2018 14.00 - 15.30 1x  
Do., 06. Dezember 2018 14.00 - 15.30 1x  
Kursort: Schotterstrasse 7a, 9413 Oberegg  
Kosten: 15.-- pro Nachmittag inkl. Material

Anmeldung: Peter Wolten, Schotterstrasse 7a, 9413 Oberegg, Tel: 071 891 11 08, p.wolten@gmx.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 30.08.2018)

##### Guetzli backen in Oberegg

Frauen aus Oberegg backen bewährte und neue Guetzlisorten für die Advents- und Weihnachtszeit. Am Schluss kann jede Teilnehmerin verschiedene Guetzlisorten mit nach Hause nehmen.

Leitung: Nicole Bürki  
Datum: Do., 29. November 2018 14.00 - 17.30 1x  
Kursort: Schulküche, Oberstufenschulhaus Oberegg  
Kosten: 20.-- plus Kosten für Guetzli nach Gewicht

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 22.11.2018)

##### Informationen am Billettautomat und über den Zonentarif

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

Leitung: Rita Allenspach, Appenzeller Bahnen  
Datum: Di., 25. September 2018 14.00 - 15.30 1x  
Kursort: Billettautomat der Appenzeller Bahnen  
Kosten: keine Kosten

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 18.09.2018)

##### iPhone / iPad

Sie sind im Besitze eines iPhones oder iPads und kennen noch nicht alle Funktionen des Gerätes? Der Kursleiter zeigt Ihnen in angepasstem Tempo vielerlei Möglichkeiten, welche diese Technologie bietet: App's herunterladen, Fahrplan lesen, Zugbillette bestellen etc.

Leitung: Ruedi Altherr  
Datum: Mi., 19. September 2018 14.00 - 16.30 1x  
Mi., 03. Oktober 2018 14.00 - 16.30 1x  
Kursort: Pro Senectute, Marktgasse 10c, Appenzell  
Kosten: 100.--

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 11.09.2018)

##### Kochkurs für Männer in Oberegg

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

Leitung: Nicole Bürki  
Datum: Do., 06. September 2018 15.00 - 19.00 1x  
Mi., 12. September 2018 15.00 - 19.00 1x  
Do., 20. September 2018 15.00 - 19.00 1x  
Kursort: Schulküche, Oberstufenschulhaus Oberegg  
Kosten: 160.--

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 29.08.2018)

## Senioren

### Angebot für Frauen und Männer ab 60

#### Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Bildung

##### Samsung Tablet - Kurs

Jugendliche bringen Seniorinnen und Senioren den Umgang mit dem Tablet näher. Gezeigt und gelernt wird, was mit dem Gerät alles möglich ist: Apps herunterladen, E-Mails erstellen, Fahrplan lesen, Bücher lesen.

Leitung: Lino Pinardi  
Datum: Sa., 01. September 2018 09.30 - 11.30 1x  
Sa., 08. September 2018 09.30 - 11.30 1x  
Sa., 15. September 2018 09.30 - 11.30 1x  
Sa., 29. September 2018 09.30 - 11.30 1x  
Kursort: Kantons- und Volksbibliothek Appenzell  
Kosten: 100.--

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 01.05.2018)

##### 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., 11. September 2018 14.00 - 16.00 1x  
Kursort: Theorielokal Gaiserstrasse 20, Appenzell  
Kosten: 120.-- für TCS Mitglieder 80.00

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

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 04.09.2018)

#### Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Gesellschaftliche Aktivitäten

##### Jass mit Spass

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

Leitung: Emilia Signer  
Datum: Fr., 12. Oktober 2018 14.00 - 18.00 1x  
Kursort: Restaurant Rank, Appenzell  
Kosten: 12.-- exkl. Konsumation

Anmeldung: Pro Senectute Appenzell Innerrhoden, Marktgasse 10c, 9050 Appenzell, Tel: 071 788 10 20, esther.wyss@ai.prosenectute.ch, www.ai.prosenectute.ch, (bis 05.10.2018)

##### 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: Godi Trachsler  
Datum: Mo., 03. Dezember 2018 14.00 - 19.00 1x  
Mo., 10. Dezember 2018 14.00 - 19.00 1x  
Kursort: Mesmerhaus Appenzell  
Kosten: Kosten nach Gewicht der Kerzen

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., 16. November 2018 14.00 - 16.30 1x  
Kursort: Mesmerhaus Appenzell  
Kosten: 10.-- inkl. Süssigkeit und Getränk

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

##### Senioren-Stobede

Wie in alten Zeiten spielt eine einheimische Kapelle zum Tanz auf. In fröhlicher Stimmung das Tanzbein schwingen und zwischendurch den frohen Liedern des Seniorenchores lauschen.

Leitung: Franziska Raschle und Rolf Schädler  
Datum: So., 11. November 2018 14.00 - 17.00 1x  
Kursort: Hotel Hecht  
Kosten: keine Kosten

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, Everdancelitearin  
Datum: ab Mo., 22. Oktober 2018 08.45 - 09.45 8x  
ab Mo., 22. Oktober 2018 10.00 - 11.00 8x  
ab Mo., 07. Januar 2019 08.45 - 09.45 8x  
ab So., 07. Januar 2018 10.00 - 11.00 8x  
Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre  
Kosten: 90.--

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

## Senioren

### Angebot für Frauen und Männer ab 60

#### Pro Senectute Appenzell Innerrhoden / Sport und Bewegung

##### 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.

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

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

Leitung: individuell

Datum: wöchentlich

Kursort: individuell

Kosten: 4.-- pro Lektion

##### Wandern Obereg

Organisierte und begleitete Halbtageswanderungen.

Bemerkung: Keine Anmeldung erforderlich.

Anmeldung: Fridolin Schmid, Tel: 071 891 38 29, www.ai.prosenectute.ch

Leitung: Fridolin Schmid, Wanderleiter

Datum: dienstags 2x monatlich

Kursort: individuell

Kosten: keine Kosten

##### Yoga

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

Anmeldung: Judith Leupin, Tel: 071 787 37 50, www.ai.prosenectute.ch

Leitung: Judith Leupin

Datum: mittwochs 10.15 - 11.15

donnerstags 08.45 - 09.45

donnerstags 10.15 - 11.15

Kursort: Gymnastikraum Sporthalle Wühre Appenzell

Kosten: 12.-- pro Lektion

#### 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.

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

Leitung: Silvia Schönauer, TriYoga®-Lehrerin

Datum: Do., 16. August 2018 16.30 - 18.00 1x

Fr., 17. August 2018 09.00 - 10.30 1x

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

Kosten: keine Kosten

## Vorträge / Exkursionen

### Frühstückstreffen von Frauen für Frauen

"Entfalten statt liften!"

Leitung: Irmgard Schaffenberger  
Datum: Sa., 17. November 2018 08.45 - 11.00 1x  
Kursort: Hotel Hecht Appenzell  
Kosten: 18.-- inkl. Frühstück

Anmeldung: Bernadette Fässler, Bäbelers 39, 9050 Appenzell Steinegg, Tel: 071 787 44 92, bh.faessler@bluewin.ch, (bis 14.11.2018)

### Gymnasium St. Antonius

**Ausstellung Arbeiten der Begabungsförderung**

keine Anmeldung erforderlich

Leitung: Schülerinnen und Schüler  
Datum: Do., 13. Dezember 2018 16.00 - 21.30 1x  
Kursort: Gymnasium St. Antonius  
Kosten: Eintritt frei

**Präsentation der Maturaarbeiten**

keine Anmeldung erforderlich

Leitung: Schülerinnen und Schüler  
Datum: Do., 20. Dezember 2018 17.30 - 19.00 1x  
Kursort: Gymnasium St. Antonius  
Kosten: Eintritt frei

### Historischer Verein Appenzell

**De 19er Loft**

Leitung: Albert Elmiger  
Datum: Do., 17. Januar 2019 19.30 1x  
Kursort: Kleiner Ratsaal des Rathauses Appenzell  
Kosten: Eintritt frei

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter [www.hvai.ch](http://www.hvai.ch)

**Fossilien im Alpstein. Kreide und Eozän in der Nordostschweiz**

Leitung: Peter Kürsteiner  
Datum: Mi., 24. Oktober 2018 19.30 1x  
Kursort: Kleiner Ratsaal des Rathauses Appenzell  
Kosten: Eintritt frei

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter [www.hvai.ch](http://www.hvai.ch)

**Geführte Besichtigung der Ahorn Kapelle zusammen mit der Rhode Lehn**

Leitung: Historischer Verein Appenzell  
Datum: Do., 16. August 2018 18.30 1x  
Kursort: Ahorn Kapelle  
Kosten: keine Kosten

Bemerkung: Der Treffpunkt für die Besichtigung ist bei Gasthaus Lehmen.  
Weitere Informationen finden Sie unter [www.hvai.ch](http://www.hvai.ch)

**Johannes Hugentobler und die Geistige Landesverteidigung - eine Annäherung**

Leitung: Sandro Frefel  
Datum: Di., 20. November 2018 19.30 1x  
Kursort: Kleiner Ratsaal des Rathauses Appenzell  
Kosten: Eintritt frei

Bemerkung: Weitere Informationen finden Sie unter [www.hvai.ch](http://www.hvai.ch)

### Kommission für Erwachsenenbildung und Dr. phil. Josef Küng

**Kalter Krieg bis Ende der UdSSR 1945 - 1991**

An drei Abenden führt Sie Josef Küng durch die Geschichte des Kalten Kriegs.  
Die Kursabende können auch einzeln besucht werden.

Leitung: Dr. phil. Josef Küng  
Datum: ab Di., 23. Oktober 2018 19.30 - 21.00 3x  
Kursort: Geschichtszimmer Nr.134 Gymnasium St. Antonius  
Kosten: 15.-- pro Abend / 5.-- Schüler / Abendkasse

Bemerkung: Der Kurs startet am Dienstag, 23. Oktober 2018. Die zwei weiteren Teile finden am Dienstag, 30. Oktober 2018 bzw. Dienstag, 6. November 2018 statt.



**KANTON  
APPENZEL INNERRHODEN**

**Erziehungsdepartement**

Sekretariat Erwachsenenbildung

Hauptgasse 51

9050 Appenzell

Telefon 071 788 93 62

[erwachsenenbildung@ai.ch](mailto:erwachsenenbildung@ai.ch)

[www.ai.ch/erwachsenenbildung](http://www.ai.ch/erwachsenenbildung)