

Kursprogramm

Frühling/Sommer 2021



SPRACHKURSE

Laufende Online-Sprachkurse (Einstieg möglich)

- 149 **Englisch Anfänger / A1 Plus (online)**
Dienstagabend, 20.10–21.40 Uhr
- 151 **Englisch B1 Pre-Intermediate (online)**
Donnerstagabend, 18.30–20.00 Uhr
- 152 **Englisch B1 Intermediate (online)**
Mittwochabend, 18.30–20.00 Uhr
- 155 **Englisch Upper-Intermediate (online)**
Mittwochmorgen, 09.10–10.40 Uhr
- 156 **Englisch C1 (online)**
Dienstagabend, 18.30–20.00 Uhr
- 165 **Deutsch B1/B2 (online)**
Samstagnachmittag, 17.15–18.45 Uhr
- 178 **Portugiesisch A1 (online)**
Montagabend, 18.30–20.00 Uhr

Sprachkurse im Präsenzunterricht (Einstieg möglich sobald vom BAG der Unterricht wieder erlaubt ist)

- 169 **Russisch A1 Fortsetzungskurs**
Montagabend, 18.30–20.00 Uhr
- 172 **Chinesisch B1**
Dienstagabend, 18.30–20.00 Uhr
- 175 **Spanisch A1 plus**
Montagabend, 18.30–20.00 Uhr
- 178 **Spanisch A2 plus**
Donnerstagabend, 18.30–20.00 Uhr
- 190 **Deutsch B1**
Samstagabend, 19.00–20.30 Uhr

Präsenz-Deutsch-Sprachkurse (Einstieg möglich)

- 163 **Deutsch A1**
Samstagnachmittag, 15.30–17.00

Kosten laufende Sprachkurse:

Nach Absprache mit Leiterin Kurse, Regina Ferraro,
Tel. 071 511 62 00, Mail: regina.ferraro@vhr.ch

Deutschkurse in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Goldach

Abendkurse:

Beginn	Mo, 08.2.2021 oder Di, 09.02.2021 oder Mi, 10.02.2021 (je nach Kursniveau)
Zeiten	18.15–19.45 Uhr oder 20.00–21.30 Uhr (je nach Kursniveau)
Dauer / Lektionen	1 x wöchentlich, 18 Wochen, 36 Lektionen
Kurskosten	Goldacher Teilnehmende: Abgestuft nach steuerbarem Einkommen und Vermögen Auswärtige Teilnehmende: CHF 333.00 (mit Subvention) CHF 585.00 (ohne Subvention)

Intensivkurse am Morgen

Kurse	Grundkurs: Dienstag, Mittwoch, Freitag / Start: 09.02.2021 A1/A2: Montag, Dienstag, Donnerstag / Start: 08.02.2021 B1: Montag, Mittwoch, Freitag / Start: 09.02.2021
Zeiten	08.30–11.00 Uhr
Dauer / Lektionen	3x wöchentlich / 9–10 Wochen (1 Quartal)
Kurskosten	CHF 1'600.00
Kontakt	Volkshochschule Rorschach Telefon: 071 511 62 08 / E-Mail: info@vhr.ch / Regina Ferraro
Unterrichtsort	Tagesstrukturen, Warteggweg 20, 9403 Goldach
Anmeldeformulare	Können telefonisch oder per Mail angefordert werden



Liebe Bildungsinteressierte

Seit über 30 Jahren ist die Volkshochschule eine der wichtigsten Weiterbildungsinstitutionen der Region Rorschach.

Wir sind bestrebt, Ihnen das Tor zur Bildung mit interessanten und spannenden Kursen sowie Vorträgen und Führungen zu öffnen.

Nach dem schwierigen Jahr 2020 ist die Weiterbildung umso wichtiger, und wir bieten viele Kurse auch online an. Allen, die im vergangenen Jahr die VHR unterstützt haben und den vielen Verschiebungen und Absagen mit Verständnis begegnet sind, danken wir ganz herzlich.

Nun freuen wir uns, die Kurse auf einem übersichtlichen Flyer präsentieren zu können. Zögern Sie nicht, Details auf unserer Website www.vhr.ch in Erfahrung zu bringen.

Hoffen wir, dass das neue Jahr wieder mehr Begegnungen zu lässt und wir uns ein Stück «Normalität» zurückholen können.

Wir wünschen allen gute Gesundheit!

Urs Reuteler Regina Ferraro

Die folgenden Korporationen sind Vereinsmitglieder und unterstützen die VHR und Umgebung mit namhaften Beiträgen:

Stadt Rorschach
Gemeinde Eggersriet
Gemeinde Tübach
Gemeinde Rorschacherberg
Gemeinde Horn
Gemeinde Heiden
Gemeinde Goldach
Gemeinde Untereggen
Gemeinde Grub AR
Gemeinde Thal
Ortsbürgergemeinde Rorschach
Ortsgemeinde Goldach
Gemeinde Mörschwil
Stadt Rheineck
Gemeinde Steinach

Unsere Sponsoren:

Zellweger Comestibles AG
Vosch Electronic AG

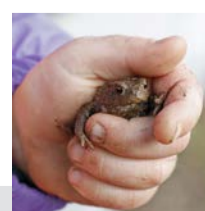
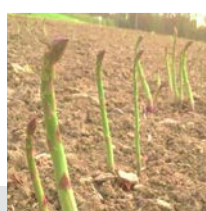
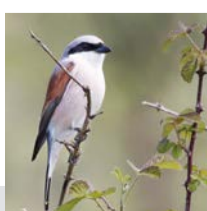
Kontakt:

Volkshochschule Rorschach
Warteggweg 20
9403 Goldach
info@vhr.ch
www.vhr.ch

Kursänderungen vorbehalten.

NATUR & TECHNIK

- 201 **«Amphibienwanderung»**
Sa, 06.03.2021, 08.00–10.00 Uhr
Kosten: CHF 40.00
- 202 **«Spargeln der Frühlingsklassiker»**
Di, 04.05.2021, 19.00–22.00 Uhr
Kosten: CHF 60.00 / Führung und Risotto
- 203 **«Vögel erleben»**
Sa, 18.09.2021, 09.00–13.00 Uhr
Kosten: CHF 200.00 (Kurs dauert 5 Samstage)
- 204 **«Speisepilze im eigenen Hausgarten»**
Sa, 02.10.2021, 10.00–15.00 Uhr
Kosten: CHF 85.00
- 205 **«Winterschnitt im eigenen Hausgarten»**
Sa, 20.02.2021, 10.00–15.00 Uhr
Kosten: CHF 85.00



Bildung für die Region.

▶ Online-Kurs.



DIGITALE MEDIEN

- | | |
|--|---|
| <p>301 Meine eigene Website
Do, 29.4. / 13.05.2021, 18.00–21.30 Uhr
Kosten: CHF 120.00</p> <p>302 Digitale Steuererklärung
Di, 16.02.2021, 19.00–21.00 Uhr
Kosten: CHF 50.00</p> <p>303 Fit für die digitale Welt?
Mi, 10. / 17. / 24.03.2021, 18.30–21.30 Uhr
Kosten: CHF 190.00</p> <p>304 Grundlagen Fotografieren mit der Spiegelreflex- oder Systemkamera
Sa, 13.03.2021, 13.00–17.00 Uhr
Sa, 20.03.2021, 09.00–12.00 Uhr / 13.00–17.00 Uhr
Kosten: CHF 240.00 exkl. Mittagessen</p> <p>305 Einführungskurs «Power-Point»
Sa, 01.05.2021, 08.15–09.45 Uhr
Kosten: CHF 95.00</p> <p>306 Vertiefungskurs «Power-Point»
Sa, 08.05.2021, 08.15–09.45 Uhr
Kosten: CHF 95.00</p> <p>307 Einführungskurs «Excel»
Sa, 01.05.2021, 10.00–11.30 Uhr
Kosten: CHF 95.00</p> | <p>308 Vertiefungskurs «Excel»
Sa, 08.05.2021, 10.00–11.30 Uhr
Kosten: CHF 95.00</p> <p>309 Ein Fotobuch gestalten
Mo, 31.05.2021, 18.30–21.30 Uhr
Kosten: CHF 65.00</p> <p>310 Mit Robotern die Welt der Informatik «be-greifen»
Sa, 08.05.2021, 08.30–11.30 Uhr
Kosten: CHF 60.00</p> <p>311 Filme schneiden leicht gemacht!
Sa, 01.05.2021, 08.30–11.30 Uhr
Kosten: CHF 60.00</p> <p>312 Samsung Galaxy
Mo, 08.03.2021, 18.30–20.30 Uhr
Kosten: CHF 98.00</p> <p>313 iPhone-Kurs für Einsteiger
Mo, 22.03.2021, 18.30–20.30 Uhr
Kosten: CHF 98.00</p> <p>314 iPhone Fortsetzungskurs
Do, 29.04.2021, 18.30–20.30 Uhr
Kosten: CHF 75.00</p> <p>315 Professionell arbeiten mit Office
Do, 04.11.2021, 18.30–21.30 Uhr</p> |
|--|---|

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

- | | |
|---|--|
| <p>401 «Capoeira» – entdecke dein Potenzial
Di, 02. / 09. / 16. / 23. / 30.03.2021, 19.00–20.00 Uhr
Kosten: CHF 125.00</p> <p>402 EFT-Klopfakupressur zur Selbstanwendung im Alltag – Grundkurs
Di, 09. / 16.03.2021, 19.00–21.00 Uhr
Kosten: CHF 85.00</p> <p>403 EFT-Klopfakupressur zur Selbstanwendung im Alltag – Aufbaukurs
Di, 27.04. / 04. / 11.05.2021, 19.00–21.00 Uhr
Kosten: CHF 125.00</p> <p>404 EFT-Klopfakupressur zur Selbstanwendung im Alltag – Kinder und Jugendliche
Mi, 10. / 17. / 24.03.2021, 13.30–15.00 Uhr
Kosten: CHF 100.00</p> <p>405 Faszientraining + BBP – Bauch / Beine / Po
Start: Di, 09.03.2021, (12 Abende), 19.00–20.00 Uhr
Kosten: CHF 195.00</p> <p>406 Pilates Einsteigerkurs
Start: Di, 09.03.2021, (12 Abende), 20.10–21.10 Uhr
Kosten: CHF 195.00</p> <p>407 Körper und Geist nachhaltig stärken – Das Potenzial der Atmung nutzen (Grundkurs)
Start: Di, 02.03.2021, (6 Abende), 18.45–19.45 Uhr
Kosten: CHF 120.00</p> <p>408 Körper und Geist nachhaltig stärken – Das Potenzial der Atmung nutzen (Vertiefungskurs)
Start: Di, 04.05.2021, (10 Abende), 18.30–20.00 Uhr
Kosten: CHF 175.00</p> <p>409 Selbstverteidigungskurs (Erw. und Kinder ab 8 Jahre)
Sa, 05.06.2021, 09.00–12.00 / 13.00–18.00 Uhr
Kosten: CHF 150.00</p> <p>410 Hatha-Yoga
Start: Di, 02.03.2021, (30 Abende bei 8 TN), 20.10–21.40 Uhr
Kosten: CHF 600.00</p> <p>411 Entspannung durch Fussreflexzonenmassage – Grundkurs
Sa, 20.03.2021, 08.00–12.00 / 13.00–17.00 Uhr
Kosten: CHF 175.00 (Mittagessen nicht inbegriffen)</p> | <p>412 Entspannung durch Fussreflexzonenmassage – Auffrischkurs
Sa, 27.03.2021, 14.00–17.00 Uhr
Kosten: CHF 80.00</p> <p>413 Entspannung durch Fussreflexzonenmassage – Mutter – Vater – Kinder (6 – 12 Jahre)
Di, 06.04.2021, 14.00–17.00 Uhr
Kosten: Erwachsene: CHF 80.00 / Kind: CHF 10.00
Hinweis: Es kann nur immer 1 Kind mit einer erwachsenen Person teilnehmen.</p> <p>414 Augentraining
Di, 27.04.2021 / Do, 29.04.2021, 19.30–21.30 Uhr
Kosten: CHF 90.00</p> <p>415 Der verflixte versteckte Zucker
Do, 27.05.2021, 19.30–21.30 Uhr
Kosten: CHF 75.00</p> <p>416 Mag Ihr Kind gesundes Essen?
Mi, 05.05.2021, 14.00–16.00 Uhr
Kosten: CHF 50.00</p> <p>417 Ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
Sa, 05.06.2021, 09.30–12.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00</p> <p>418 Der Sommer kommt – Diät: «Fluch oder Segen»?
Mi, 31.03.2021, 19.00–21.30 Uhr
Kosten: CHF 60.00</p> <p>419 Linedance für Beginner ohne Vorkenntnisse
Start: Do, 25.02. / 04.03.2021 (6 x), 08.30–09.30 Uhr
Kosten: CHF 130.00</p> <p>420 Linedance für Beginner, die schon 1–2 Kurse besucht haben
Start: Mo, 29.03.2021, (6 Vormittage), 09.30–10.30 Uhr
Kosten: CHF 130.00</p> <p>Onlineseminar!</p> <p>421 Homöopathische Notfallapotheke
Do, 11. / 18.02.2021, 18.30–21.30 Uhr
Kosten: CHF 60.00</p> |
|---|--|



Jetzt
anmelden:
www.vhr.ch

Weiterbildung mit Freude.

Mehr
erfahren:
www.vhr.ch

KREATIVA

- | | |
|--|---|
| <p>501 Schablonendruck auf Stoff
Mo, 07. / 14.06.2021, 19.00–21.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00</p> <p>502 Aquarellieren im Freien «Anfänger & Fortgeschrittene»
Sa, 05. / 12. / 19.06.2021, 09.00–11.30 Uhr
Kosten: CHF 135.00</p> <p>503 Brushlettering für Einsteiger
Sa, 27.03.2021, 09.00–12.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00</p> <p>504 Brushlettering für Fortgeschrittene
Sa, 29.05.2021, 09.00–12.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00</p> <p>505 Frühlingshaftes Brushlettering mit Wasserfarben
Fr, 19.03.2021, 18.30–22.00 Uhr
Kosten: CHF 80.00</p> <p>506 «Glitzi Glitzi»-Handlettering
Fr, 05.03.2021, 18.30–22.00 Uhr
Kosten: CHF 80.00</p> <p>507 Handlettering auf der Kreidetafel
Fr, 30.04.2021, 18.30–22.00 Uhr
Kosten: CHF 80.00</p> <p>508 Töpferkurs
Sa, 20. / 27.03.2021, 13.00–16.00 Uhr
Kosten: CHF 100.00</p> <p>509 Solarlampe mit Drahtkleid
Fr, 12.03.2021, 18.45–22.15 Uhr
Kosten: CHF 75.00</p> <p>510 Mexikanische Papierkunst
Do, 11.03.2021, 18.00–20.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00</p> <p>511 Flechtzaun aus Rebenästen
Do, 11.03.2021, 18.45–22.15 Uhr
Kosten: CHF 75.00</p> <p>512 Handlettering für Einsteiger
Sa, 06.03.2021, 09.00–12.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00</p> <p>513 Handlettering für Fortgeschrittene
Sa, 01.05.2021, 09.00–12.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00</p> | <p>514 Kreativ mit Gipsbinden
Mo, 08. / 15. / 22.03.2021, 19.00–20.30 Uhr
Kosten: CHF 80.00</p> <p>515 Einstieg in die Linoldrucktechnik
Fr, 26.02.2021, 17.00–19.00 Uhr / Sa, 27.02.2021, 10.00–13.00 Uhr
Kosten: CHF 110.00 (Mittagessen nicht inbegriffen)</p> <p>516 Frühlingsfilzen
Mi, 05. / Do, 06.05.2021, 19.00–21.30 Uhr
Kosten: CHF 95.00</p> <p>517 Puppe nach Waldorf-Art
Do, 27.05. / 3. / 10.06.2021, 19.00–21.30 Uhr
Kosten: CHF 95.00</p> <p>518 Bringen Sie Ihren Spruch auf das Schild
Sa, 13.03.2021, 14.00–17.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00</p> <p>519 Nähen für Anfänger
Mo, 26.04. / 03.05. / 10.05.2021, 19.00–21.00 Uhr
Kosten: CHF 145.00</p> <p>520 Nähen für Fortgeschrittene
Di, 18.05. / 25.05. / 01.06.2021, 19.00–21.00 Uhr
Kosten: CHF 145.00</p> <p>521 Shabby Chic – Workshop
Sa, 15.05.2021, 13.00–17.00 Uhr
Kosten: CHF 90.00</p> <p>522 Kissen – Workshop
Sa, 06.03.2021, 14.00–17.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00</p> <p>523 Aus «Alt» mach «Neu» – Eisenbettflächen in neuer Kreation
Sa, 29.05.2021, 14.00–17.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00</p> <p>524 Nana – Workshop
Fr, 11.06.2021, 18.30–21.30 / Sa, 12.06.2021, 13.00–17.00 Uhr
Kosten: CHF 95.00</p> <p>525 Altholzschilder
Di, 27.04.2021, 18.30–22.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00</p> <p>526 Österlicher Tür- / Wandkranz
Di, 16.03.2021, 19.00–21.00 Uhr
Kosten: CHF 50.00</p> |
|--|---|



ANMELDETALON

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

Mobile: _____

E-Mail: _____

Kursnummer: _____

Kursname: _____

Kursnummer: _____

Kursname: _____

Pro Teilnehmer 1 Talon ausfüllen! Talon kann kopiert oder bei der VHR bestellt werden! Tel. 071 511 62 00 | info@vhr.ch

Ich werde VHR-Mitglied (Jahresbeitrag CHF 60.00)

Gutscheincode: _____

Bitte Talon ausschneiden und senden an:
per Post an: Volkshochschule Rorschach,
 Warteggweg 20, 9403 Goldach.
per Mail an: info@vhr.ch – oder direkt online unter
www.vhr.ch anmelden.

KULINARISCHE GENÜSSE

- | | |
|--|--|
| <p>601 «Meat for Men»
Do, 11. / Fr. 12.02.2021, 19.00–22.50 Uhr
Kosten: CHF 240.00</p> <p>602 «La Ruta del Taco»
Fr, 05.03.2021, 19.00–22.50 Uhr
Kosten: CHF 120.00</p> <p>603 «Ayurveda in der Küche»
Fr, 05.03.2021, 18.00–22.00 Uhr
Kosten: CHF 120.00</p> <p>604 «Piemont Kochkurs»
Di, 09.03.2021, 18.00–22.00 Uhr
Kosten: CHF 120.00</p> <p>605 «Inspiration für königliche Häppchen»
Mi, 24.03.2021, 18.00–22.00 Uhr
Kosten: CHF 90.00</p> <p>606 «Brot backen mit Mutterhefe»
Do, 25.03.2021, 18.00–22.00 Uhr
Kosten: CHF 100.00</p> | <p>607 «Brot backen mit Mutterhefe»
Do, 06.05.2021, 18.00–22.00 Uhr
Kosten: CHF 100.00</p> <p>608 «Kulinarische Reise in die Anden»
Fr, 07.05.2021, 18.00–22.00 Uhr
Kosten: CHF 120.00</p> <p>609 «Sommersaison eröffnet»
Fr, 11.06.2021, 19.00–22.50 Uhr
Kosten: CHF 120.00</p> |
|--|--|

Weinkurse für Neugierige

- | |
|--|
| <p>610 «Weinland Portugal»
Do, 25.03.2021, 19.00–21.30 Uhr
Kosten: CHF 66.00</p> <p>611 «Südtirol Alpenwein»
Do, 06.05.2021, 19.00–21.30 Uhr
Kosten: CHF 66.00</p> |
|--|



Weiterbildung bei der VHR.

Jetzt
anmelden:
www.vhr.ch

PERSÖNLICHKEIT & GESELLSCHAFT

Kurse für Kinder

901 Handlettering für Kinder und Jugendliche

(11 – 16 Jahre)

Sa, 20.03.2021, 09.00–12.00 Uhr

Kosten: CHF 50.00

902 Bist du für Hollywood gemacht? Jugendliche vor der Kamera!

Sa, 20.03.2021, 09.00–12.00 / 13.00–17.00 Uhr

Kosten: CHF 130.00

903 Gehe nicht mit Fremden mit

(Kinder von 4 – 6 Jahren)

Mi, 19. / 26.05.2021, 14.30–15.45 Uhr

Kosten: CHF 90.00

904 Gehe nicht mit Fremden mit

(Kinder von 6 – 8 Jahren)

Mi, 19. / 26.05.2021, 16.00–18.00 Uhr

Kosten: CHF 90.00

905 Schlaue Köpfe lernen richtig

(Grundkurs Schüler/Innen 10 – 14 Jahre)

Mi, 24.03.2021, 14.00–17.00 Uhr

Kosten: CHF 70.00

906 Schlaue Köpfe lernen richtig

(Aufbaukurs Schüler/Innen 10 – 14 Jahre)

Mi, 07.04.2021, 08.30–11.30 Uhr

Kosten: CHF 70.00

Kurse für Erwachsene

907 Wedding-Lifehacks!

Sa, 08.05.2021, 09.00–12.00 Uhr

Kosten: CHF 60.00

908 Intuitionstraining – Wo ist mein Bauchgefühl?

Di, 08. / 15. / 22.06.2021, 19.00–21.00 Uhr

Kosten: CHF 125.00

909 Die Macht meiner Gedanken «Grundkurs»

Di, 02. / 09. / 16.03.2021, 18.30–21.00 Uhr

Kosten: CHF 180.00

910 Die Macht meiner Gedanken «Aufbaukurs»

Di, 06. / 13. / 20.04.2021, 18.30–21.00 Uhr

Kosten: CHF 180.00

911 Wenn der Körper spricht!

Mo, 17.05.2021, Mi, 19.05.2021, 18.30–21.00 Uhr

Kosten: CHF 120.00

912 Wenn der Körper spricht – Vertiefungskurs!

Mi, 02.06.2021, 18.30–21.00 Uhr

Kosten: CHF 60.00

913 Umgang mit schwierigen Zeitgenossen!

Do, 27.05. / 10.06.2021, 18.30–21.00 Uhr

Kosten: CHF 120.00

914 Finanziell fit ins / im Alter – Vorsorgeplanung leicht gemacht!

Do, 29.04.2021, 18.30–19.30 Uhr

Kosten: CHF 50.00

915 Djembe – Trommeln was das Zeug hält

Start: Di, 09.03.2021 (10 Abende), 18.30–19.30 Uhr

Kosten: CHF 210.00

916 Sechs Saiten – Zwei Griffe

Start: Mo, 08.03.2021 (10 Abende), 19.15–20.15 Uhr

Kosten: CHF 210.00




www.pizzeriafontana.ch / Tel. 071 841 14 90



Roman Frei, Generalagent
Marienbergstrasse 22, 9401 Rorschach
rorschach@mobiliar.ch, mobiliar.ch



www.xinnomixstore.ch
regionaler OnlineStore | SameDay



Hauptstrasse 65
9400 Rorschach
071 544 24 48
info@woerterspiel.ch



Hauptstrasse 12 9323 Steinach / SG
T 071 447 19 99 www.richner-steinach.ch



Raiffeisenbank Region Rorschach




landigoldachmoerschwil.ch

VORTRÄGE & FÜHRUNGEN IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER «KLEBEREI RORSCHACH»

801 Vortrag: Die häufigsten Krebserkrankungen bei Mann und Frau «Prostatakrebs und Brustkrebs»

Do, 03.06.2021, 19.00– ca. 21.30 Uhr

Kosten: Kollekte für Raummiete (Vortrag kostenlos)

802 Vortrag: Kommunikation in der Partnerschaft / Reden wir die gleiche Sprache?

Do, 25.03.2021, 19.00–21.00 Uhr

Kosten: CHF 10.00

803 Vortrag: Körperorientierte Selbstregulation bei Stress / Burnout

Do, 10.06.2021, 18.30–21.30 Uhr

Kosten: CHF 10.00

804 Führung: Woher kommt das Wasser?

Sa, 26.06.2021, 09.00–12.00 Uhr

Kosten: CHF 60.00

805 Führung: Vier Schlösser an einem Tag besuchen

Sa, 29.05.2021, 09.00–16.00 Uhr

Kosten: CHF 130.00 (Mittagessen aus dem Rucksack der Teilnehmenden)

