

# Kursprogramm

Frühling/Sommer 2022



## SPRACHKURSE

Sprachkurse in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Rorschach.

Italienisch-Sprachkurse für Studenten / Studentinnen und andere Interessierte.

**F101 Italienisch Fortsetzungskurs**  
(Wahlfach der PHSG)  
Mo, 21.02.2022 – 16.05.2022, 16.45 – 18.10 Uhr  
Kursleiterin: Jessica Sager

### Sprachkurse

**F102 Italienisch A1/A2**  
Mo, 07.03.2022 – 30.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr  
Kursleiterin: Jessica Sager

**F103 Englisch A1**  
Mo, 07.03.2022 – 30.05.2022, 09.10 – 10.40 Uhr  
Kursleiterin: Nadja Maricova

**F104 Englisch A2**  
Mi, 09.03.2022 – 08.06.2022, 19.30 – 21.00 Uhr  
Kursleiterin: Nadja Maricova

**F105 Englisch Upper-Intermediate**  
Mi, 09.03.2022 – 08.06.2022, 09.10 – 10.40 Uhr  
Kursleiterin: Karin Wernli

**F106 Reading Circle Niveau C1**  
Di, 08.03.2022 – 31.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr  
Kursleiterin: Karin Wernli

**F107 Englisch B1 Pre-Intermediate**  
Do, 10.03.2022 – 09.06.2022, 18.30 – 20.00 Uhr  
Kursleiterin: Meryl Fischer

**F108 Englisch B1 Intermediate**  
Mi, 09.03.2022 – 08.06.2022, 18.30 – 20.00 Uhr  
Kursleiterin: Meryl Fischer

**F109 Spanisch A1 Anfängerkurs**  
Do, 10.03.2022 – 09.06.2022, 18.30 – 20.00 Uhr  
Kursleiterin: Cristina Marinic

**F110 Spanisch A2**  
Do, 10.03.2022 – 09.06.2022, 16.30 – 18.00 Uhr  
Kursleiterin: Cristina Marinic

**F111 Spanisch A1**  
Do, 10.03.2022 – 09.06.2022, 20.10 – 21.40 Uhr  
Kursleiterin: Cristina Marinic

**F112 Französisch A1**  
Do, 10.03.2022 – 09.06.2022, 09.30 – 11.00 Uhr  
Kursleiterin: Caroline Dublanc

**F113 Russisch A1**  
Di, 08.03.2022 – 31.05.2022, 16.30 – 18.00 Uhr  
Kursleiterin: Olga Kudryavtseva

**F114 Russisch A1 – Fortsetzungskurs**  
Mo, 07.03.2022 – 30.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr  
Kursleiterin: Olga Kudryavtseva

**F115 Chinesisch B1**  
Di, 08.03.2022 – 31.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr  
Kursleiterin: Chuang-Fässler Mei-Chiou

**F116 Chinesisch A1**  
Di, 08.03.2022 – 31.05.2022, 20.10 – 21.40 Uhr  
Kursleiterin: Mei-Chiou Chuang-Fässler

**F117 Arabisch A1**  
Do, 10.03.2022 – 09.06.2022, 18.30 – 20.00 Uhr  
Kursleiterin: Najla Jaber-Hachem

**F118 Portugiesisch A1**  
Mo, 07.03.2022 – 30.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr  
Kursleiterin: Gabriela Espiguiha

## Deutschkurse in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Goldach

### Abendkurse

Kursniveau / Kurstag / Kursdauer / Kurszeiten

**A1.1**  
Fr, 11.02.2022 – 01.07.2022, 18.15 – 19.45 Uhr

**A1.2**  
Mi, 09.02.2022 – 29.06.2022, 20.00 – 21.30 Uhr

**A2.1**  
Mo, 07.02.2022 – 27.06.2022, 18.15 – 19.45 Uhr

**B1.1**  
Mi, 09.02.2022 – 29.06.2022, 18.15 – 19.45 Uhr

**B1.2 / B1+**  
Mo, 07.02.2022 – 27.06.2022, 20.00 – 21.30 Uhr

**B2.1**  
Mo, 07.02.2022 – 27.06.2022, 18.15 – 19.45 Uhr

**Dauer / Lektionen:** 1 x wöchentlich, 18 Wochen, 36 Lektionen

**Kurskosten:** Goldacher Teilnehmende: Abgestuft nach Einkommen und Vermögen

**Auswärtige** CHF 333.00 (mit Subvention) /  
**Teilnehmende:** CHF 585.00 (ohne Subvention)

### Intensiv-Vormittagskurse

Kursniveau / Kurstage / Kursdauer

**A1 / A2 (langsames Tempo)**  
Di, Do, Fr, 08.02.2022 – 08.04.2022  
Di, Do, Fr, 26.04.2022 – 24.06.2022

**A2.1 / A2.2**  
Mo, Di, Fr, 07.02.2022 – 08.04.2022  
Mo, Di, Fr, 25.04.2022 – 01.07.2022

**B1.1 / B1.2**  
Mo, Mi, Do, 07.02.2022 – 07.04.2022  
Mo, Mi, Do, 25.04.2022 – 30.06.2022

**Kurszeiten:** Alle Kurse dauern von 08.30 – 11.00 Uhr

**Dauer:** 3 x wöchentlich / 1 Quartal: jeweils 9–10 Wochen / 81 Lektionen

**Kurskosten:** CHF 1'600.00 pro Kurs (Einholung von Subventionen möglich bei einem Einkommen unter CHF 50'000.00)

**Unterrichtsort:** Alle Kurse (Abend- und Intensivkurse) finden im Gebäude der Tagesstrukturen, Warteggweg 20, 9403 Goldach, statt!

**Kontakt:** Volkshochschule Rorschach /  
Telefon: 071 511 62 08 / E-Mail: info@vhr.ch /  
Regina Ferraro

**Kursleitungen:** Rita Gomez, Szilvia Montesarchio, Irene Tsikonis

**Anmeldeformulare:** Können telefonisch oder per Mail angefordert werden – KEINE ANMELDUNG ONLINE MÖGLICH!

### Angebot Sprachkurse

#### Dauer und Kosten

- Dauer der Sprachkurse: 11 Doppellektionen (1 DL = 1,5 Std.) bei 6 Teilnehmenden – bei weniger Teilnehmenden reduzierte Anzahl Lektionen
- Kosten: CHF 355.00 / Studenten: CHF 260.00
- Ausnahme Deutschkurse – siehe Angebot!



### Liebe Bildungsinteressierte

Wir freuen uns, Ihnen unser neues verkleinertes Programm präsentieren zu können.

Auch unsere VHR ist betroffen von den Auswirkungen der Pandemie, die uns immer wieder zu Anpassungen der Sicherheitsmassnahmen geführt haben. Leider konnten wir viele Kurse nicht durchführen, weil die Teilnehmerzahlen zu klein waren.

Wir hoffen, dass Sie beim Stöbern im Programm den einen oder anderen Kurs finden, der Sie interessiert und Sie sich anmelden werden, seien Sie neugierig!

Nach wie vor möchten wir die Bevölkerung der Region mit zielführender Beratung vor allem im Sprachbereich unterstützen und auch für informative Auskünfte der anderen Kurse zur Verfügung stehen.

Zögern Sie nicht uns anzurufen oder als weitere Informationsquelle, für die genaue Kurzbeschreibung, unsere Website [www.vhr.ch](http://www.vhr.ch) zu nutzen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns unterstützen, die Krise zu überstehen. Das können Sie in erster Linie mit dem Buchen der Kurse, einer VHR-Mitgliedschaft oder einer Spende.

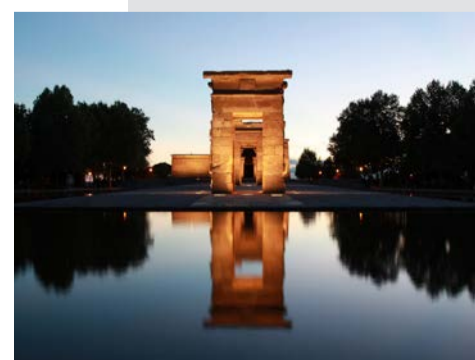
Wir bleiben weiter am Ball und halten uns am schönen Zitat von Epikur von Samos fest.

«Ein einziger Grundsatz wird dir Mut geben, nämlich, dass kein Übel ewig hält.»

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine gesunde Zeit mit vielen frohen Tagen.

  
Urs Reuteler

  
Regina Ferraro



# Bildung für die Region.

Jetzt  
anmelden:  
[www.vhr.ch](http://www.vhr.ch)



## DIGITALE MEDIEN

- F301 Ein Fotobuch gestalten**  
Mi, 15.06.2022, 18.30–21.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 75.00, **Kursleiter:** Guido Knaus
- F302 iPhone Fortsetzungskurs**  
Mo, 14.03.2022, 18.30–20.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 75.00, **Kursleiter:** Manuel Reuteler
- F303 Professionell arbeiten mit Office**  
Start: Mo, 07.03.2022, (5 Abende), 18.30–21.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 330.00, **Kursleiter:** Guido Knaus
- F304 Filme schneiden leicht gemacht**  
Do, 09.06.2022, 18.30–21.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 75.00, **Kursleiter:** Guido Knaus
- F305 Meine eigene Website**  
Mi, 11.05. / 08.06.2022, 18.30–21.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 145.00, **Kursleiter:** Guido Knaus
- F306 Digitale Steuererklärung**  
Di, 01.03.2022, 19.00–20.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 55.00, **Kursleiter:** Angelo Franco

## BEWEGUNG & GESUNDHEIT

- F401 EFT-Klopfakupressur zur Selbstanwendung im Alltag**  
Di, 08. / 15. / 22.03.2022, 19.00–21.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 145.00, **Kursleiterin:** Jasmin Hollenstein
- F402 Augentraining**  
Di, 29.03.2022 / Do, 31.03.2022, 19.30–21.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 95.00, **Kursleiterin:** Esther Amsler
- F403 Selbstverteidigungskurs (Erwachsene und Kinder ab 8 Jahre)**  
Sa, 21.05.2022, 09.00–12.00 / 13.00–17.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 180.00 (Mittagessen nicht inbegriffen),  
**Kursleiter:** Efsio Prascioli
- F404 Heuschnupfenzeit**  
Mi, 27.04.2022, 18.30–21.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 75.00, **Kursleiterin:** Yvonne Marquart
- F405 Optimierung des Hormonspiegels – ohne Chemie oder Hormone**  
Mo, 09.05.2022, 18.30–21.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 75.00 / **Kursleiterin:** Yvonne Marquart
- F406 Sanfter Einstieg in die Yogapraxis / Schnupperkurs**  
Start: Mi, 09.03.2022, (4 Abende), 19.30–20.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 95.00, **Kursleiterin:** Gaby Sturzenegger
- F407 Hatha-Yogakurs**  
Start: Di, 08.03.2022, (30 Abende bei 8 TN), 20.10–21.40 Uhr  
**Kosten:** CHF 600.00, **Kursleiterin:** Gaby Sturzenegger
- F408 Faszientraining + BBP – Bauch / Beine / Po**  
Start: Di, 11.01.2022, (12 Abende), 18.45–19.45 Uhr  
**Kosten:** CHF 270.00 (Einstieg möglich),  
**Kursleiterin:** Santi Leal
- F409 Faszientraining + BBP – Bauch / Beine / Po**  
Start: Di, 26.04.2022, (11 Abende), 18.45–19.45 Uhr  
**Kosten:** CHF 245.00, **Kursleiterin:** Santi Leal
- F410 Körper und Geist nachhaltig stärken – das Potenzial der Atmung nutzen**  
Start: Di 26.4.2022, (8 Abende), 18.30–19.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 175.00, **Kursleiterin:** Birgit Linder



### Informationen zum Kursprogramm der VHR

- In den Schulferien finden keine Kurse statt!
- Der Durchführungsentscheid erfolgt 7 Tage vor Kursbeginn per Mail.
- Eine Anmeldung verpflichtet zur Zahlung.
- Abmeldungen müssen vor dem Durchführungsentscheid erfolgen, damit eine Kostenrückerstattung gewährleistet ist.
- Die Coronabestimmungen sind auf der Website ersichtlich.
- Bitte die AGB's der VHR beachten!
- Ein Schnupperabend ist kostenlos möglich (nur für Sprachkurse und Kurse F407 / F408 / F409).
- Bei den Kreativkursen können zu den Kurskosten noch Materialkosten entstehen, welche direkt am Kurs eingezogen werden – Infos auf [www.vhr.ch](http://www.vhr.ch) – entsprechender Kurs suchen!

### Kontakt

#### Volkshochschule Rorschach

Warteggweg 20  
9403 Goldach  
Tel 071 511 62 00  
info@vhr.ch, www.vhr.ch

Kursänderungen vorbehalten.

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

# Weiterbildung mit Freude.



## KREATIVA

Bei den Kreativkursen können zu den Kurskosten noch Materialkosten entstehen, welche direkt am Kurs eingezogen werden – Infos auf [www.vhr.ch](http://www.vhr.ch) – entsprechender Kurs suchen!

- F501 «Glitzi Glitzi» – Handlettering**  
Fr, 25.03.2022, 18.30 – 22.00 Uhr  
Kosten: CHF 70.00, Kursleiterin: Tanja Giger

---

- F502 Handlettering auf der Kreidetafel – Restauranttafeln – Ladentafeln**  
Fr, 08.04.2022, 18.30 – 22.00 Uhr  
Kosten: CHF 70.00, Kursleiterin: Tanja Giger

---

- F503 Handlettering für Einsteiger**  
Fr, 25.02.2022, 19.00 – 22.00 Uhr  
Kosten: CHF 65.00, Kursleiterin: Tanja Giger

---

- F504 Frühlings- oder Sommerlettering**  
Fr, 10.06.2022, 18.30 – 22.00 Uhr  
Kosten: CHF 70.00, Kursleiterin: Tanja Giger

---

- F505 Offenes Nähen**  
Di, 08.03. / 05.04 / 03.05. / 17.05. / 14.06.2022, 19.00 – 21.00 Uhr  
Kosten: CHF 15.00 pro Stunde, Kursleiterin: Brigitte Brunner

---

- F506 Drehen an der Töpferscheibe oder Gefässe oder Skulptur modellieren**  
Sa, 19. / 26.03.2022, 13.00 – 16.00 Uhr  
Kosten: CHF 120.00, Kursleiterin: Esther Bleiker

---

- F507 Aquarellieren im Freien**  
Sa, 11. / 18. / 25.06.2022, 09.00 – 11.30 Uhr in der Region  
Kosten: CHF 160.00, Kursleiter: Jürg Hänsenberger

---

- F508 Schmuck mit Süswasserperlen und Halbedelsteinen knüpfen**  
Do, 31.03.2022, 19.00 – 22.00 Uhr  
Kosten: CHF 70.00, Kursleitern: Christina Milz

- F509 Stricken im Trend**  
Mi, 27.04. / 11.05.2022, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr  
Kosten: CHF 90.00, Kursleiterin: Nicole Mante

---

- F510 Frühlingsfilzen**  
Do, 24.03.2022, 19.00 Uhr – 21.00 Uhr  
Kosten: CHF 60.00, Kursleiterin: Nicole Mante

---

- F511 Flower Loop mit Trockenblumen**  
Di, 29.03.2022, 19.00 – 21.00 Uhr  
Kosten: CHF 60.00, Kursleiterin: Daniela Hasler

---

- F512 Erstkommunionhaarkränzchen kreieren**  
Di, 05.04.2022, 19.00 – 21.00 Uhr  
Kosten: CHF 60.00, Kursleiterin: Daniela Hasler

---

- F513 Sommerstrauss**  
Di, 14.06.2022, 19.00 – 20.30 Uhr  
Kosten: CHF 55.00, Kursleiterin: Daniela Hasler

---

- F514 Naturseifen herstellen**  
Do, 12.05.2022, 19.00 – 21.00 Uhr  
Kosten: CHF 60.00, Kursleiterin: Anita Jucker



## Marktplatz

Ab Sommer 2022 können Sie Ihr eigenes Kursangebot für die Region auf der Webseite «VHR-Marktplatz» selbst hochladen und bewerben und so von der Infrastruktur der Volkshochschule profitieren.

Infos darüber finden Sie auf: [www.vhr.ch/marktplatz](http://www.vhr.ch/marktplatz)

Kontakt: [marktplatz@vhr.ch](mailto:marktplatz@vhr.ch)

## 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](mailto:info@vhr.ch)

Ich werde VHR-Mitglied (Jahresbeitrag CHF 60.00)

Gutscheincode: \_\_\_\_\_

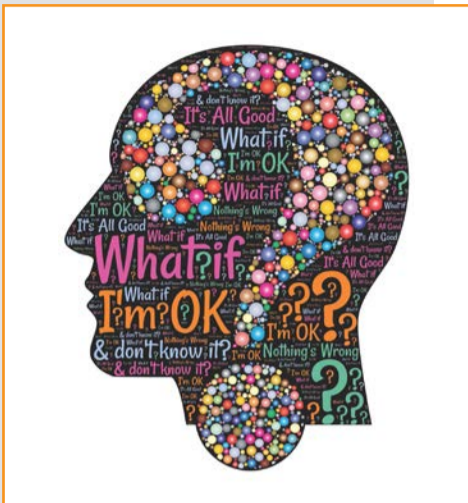
**Bitte Talon ausschneiden und senden an:**

**per Post an:** Volkshochschule Rorschach, Warteggweg 20, 9403 Goldach.

**per Mail an:** [info@vhr.ch](mailto:info@vhr.ch) – oder direkt online unter [www.vhr.ch](http://www.vhr.ch) anmelden.

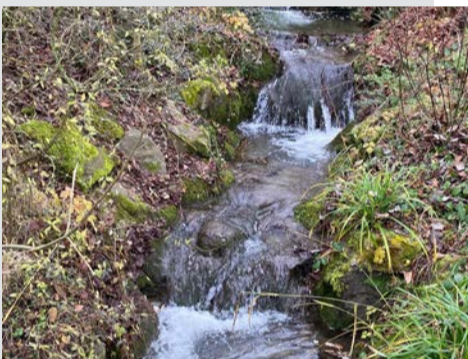


# Weiterbildung bei der VHR.



## PERSÖNLICHKEIT & GESELLSCHAFT

- F901 Schlaue Köpfe lernen richtig (Grundkurs SchülerInnen 10 – 14 Jahre)**  
 Mi, 16.03.2022, 14.00 – 17.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 70.00, **Kursleiterin:** Margit Hinterreiter
- F902 Gehe nicht mit Fremden mit (Kinder von 4 – 6 Jahren)**  
 Mi, 04. / 18.05.2022, 14.30 – 15.45 Uhr  
**Kosten:** CHF 90.00, **Kursleiterin:** Sandra Scherlin
- F903 Gehe nicht mit Fremden mit (Kinder von 6 – 8 Jahren)**  
 Mi, 04. / 18.05.2022, 16.00 – 18.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 130.00, **Kursleiterin:** Sandra Scherlin
- F904 Die Macht meiner Gedanken «Grundkurs»**  
 Mo, 25.04. / 02.05. / 09.05.2022, 18.30 – 21.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 180.00, **Kursleiterin:** Margit Hinterreiter



## VORTRÄGE & FÜHRUNGEN IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER «KLEBEREI RORSCHACH»

- F801 Führung: Vier Schlösser an einem Tag erleben**  
 Sa, 11.06.2022, 09.00 – 17.00 Uhr  
 (Mittagessen aus dem Rucksack der Teilnehmenden)  
**Kosten:** CHF 130.00, **Kursleiter:** Richard Lehner
- F802 Wasser-Exkursion: Wir besichtigen eine Wasser-Kaverne am Rorschacherberg**  
 Sa, 18.06.2022, 09.00 – 12.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 75.00, **Kursleiter:** Richard Lehner

## Musikkurse

- F905 Sechs Saiten – Zwei Griffe (Gitarre)**  
 Start: Fr, 29.04.2022, (10 Abende), 17.00 – 18.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 225.00, **Kursleiter:** Sami Kajtazaj
- F906 Lerne Ukulele**  
 Start: Fr, 11.03.2022 (5 Abende), 17.00 – 18.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 115.00, **Kursleiter:** Sami Kajtazaj



**dieMobilier** 

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

  
**Fontana**  
 Ristorante / Pizzeria  
 Goldach  
 www.pizzeriafontana.ch / Tel. 071 841 14 90

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

**SPELMIKX-CH**  
 Die Welt der Spiele

**RAIFFEISEN**  
 Raiffeisenbank Region Rorschach

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

  
**Landi**  
 GOLDACH  
 MÖRSCHWIL  
 Genossenschaft  
 landigoldachmoerschwil.ch

 **Wehrli Licht**  
 GmbH