

Kursprogramm

Frühling/Sommer 2023



SPRACHKURSE

Italienisch-Sprachkurs für Studierende und andere Interessierte in Zusammenarbeit mit der Pädagogischen Hochschule Rorschach

F101 Italienisch Fortsetzungskurs A1 (Wahlfach der PHSG)

Mo, 20.02.2023 – 15.05.2023, 16.45 – 18.10 Uhr

Unterbruch: 10.04.2023 – 23.04.2023

Kursleiterin: Jessica Sager

Sprachkurse

F102 Italienisch A1 plus2

Di, 07.02.2023 – 02.05.2023, 18.30 – 20.00 Uhr

Kursleiterin: Jessica Sager

F103 Italienisch A2 / B1

Mo, 20.02.2023 – 15.05.2023, 18.30 – 20.00 Uhr

Kursleiterin: Jessica Sager

F104 Spanisch A1 Anfängerkurs

Do, 16.02.2023 – 11.05.2023, 20.30 – 22.00 Uhr

Kursleiterin: Cristina Marinic

F105 Spanisch A1+ Fortsetzungskurs

Do, 16.02.2023 – 11.05.2023, 18.30 – 20.00 Uhr

Kursleiterin: Cristina Marinic

F106 Spanisch A2+ Fortsetzungskurs

Do, 16.02.2023 – 11.05.2023, 16.30 – 18.00 Uhr

Kursleiterin: Cristina Marinic

F107 Chinesisch Anfängerkurs A1 (Mandarin)

Do, 16.02.2023 – 11.05.2023, 19.00 – 20.30 Uhr

Kursleiterin: Chuang-Fässler Mei-Chiou

F108 Chinesisch B1

Auf Anfrage

Kursleiterin: Chuang-Fässler Mei-Chiou

F109 Englisch A1 Anfängerkurs

Mo, 06.03.2023 – 05.06.2023, 18.30 – 20.00 Uhr

Kursleiterin: Nadja Maricova

F110 Englisch A2

Mo, 06.03.2023 – 05.06.2023, 20.10 – 21.40 Uhr

Kursleiterin: Nadja Maricova

F111 Englisch B1 Pre-Intermediare

Mo, 20.02.2023 – 15.05.2023, 19.00 – 20.30 Uhr

Kursleiterin: Meryl Fischer

F112 Englisch Intermediare

Mi, 15.02.2023 – 14.06.2023, 19.00 – 20.30 Uhr

Kursleiterin: Nadja Maricova

F113 Englisch Upper-Intermediare

Mi, 08.02.2023 – 03.05.2023, 09.10 – 10.40 Uhr

Kursleiterin: Karin Wernli

F114 Reading Circle Niveau B1 / C1

Di, 07.02.2023 – 02.05.2023, 18.30 – 20.00 Uhr

Kursleiterin: noch offen

F115 Französisch A1

Auf Anfrage

F116 Russisch A1 Anfängerkurs

Di, 07.02.2023 – 02.05.2023, 16.30 – 18.00 Uhr

Kursleiterin: Olga Kudryavtseva

F117 Russisch A1 Fortsetzungskurs

Mo, 20.02.2023 – 15.05.2023, 18.30 – 20.00 Uhr

Kursleiterin: Olga Kudryavtseva

F118 Arabisch A1 Anfängerkurs

Mi, 22.02.2023 – 24.05.2023, 18.30 – 20.00 Uhr

Kursleiterin: Jaber Najla

F119 Portugiesisch A1

Di, 14.02.2023 – 09.05.2023, 18.30 – 20.00 Uhr

Kursleiterin: Gabriela Espiguinha

F120 Portugiesisch A2

Di, 14.02.2023 – 09.05.2023, 20.10 – 21.40 Uhr

Kursleiterin: Gabriela Espiguinha

F121 Neu! «Schweizerdeutsch»

Di, 07.02.2023 – 20.06.2023, 20.00 – 21.30 Uhr

Kosten: CHF 585.00 **Lehrmittel:** CHF 100.00

Liebe Bildungsinteressierte

Wir freuen uns, Ihnen unser neues Kursprogramm Frühling / Sommer 2023 präsentieren zu können.

Seit über 30 Jahren bietet die Volkshochschule Rorschach Weiterbildung für alle.

Stöbern Sie in unserem vielfältigen Kursangebot:

Bewegung & Gesundheit, Kreativa, Digitalen Medien, Führungen, Vortragsreihen, Persönlichkeit & Gesellschaft, Deutsch & Fremdsprachen.

Neu haben wir verschiedene Angebote zur Arbeitsmarktintegration:

Mathematik, Kommunikation, Informatik sowie Berufs- und Bewerbungcoaching.

Zögern Sie nicht uns anzurufen 071 511 62 08 oder schauen Sie auf der Website www.vhr.ch. Dort finden Sie Kursausschreibungen im Detail.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

Sprachkurse-Infos

- Dauer der Sprachkurse: 11 Abende à 1 Doppellektion (1 DL = 1,5 Std.) bei 6 Teilnehmenden – Wichtig: Bei weniger Teilnehmenden reduziert sich die Anzahl Abende
- Kosten: CHF 355.– / Studenten: CHF 260.–

Programm-Infos

- In den Schulferien finden keine Kurse statt!
- Der Durchführungsentscheid erfolgt 7 Tage vor Kursbeginn per Mail.
- Eine Anmeldung verpflichtet zur Zahlung.
- Wichtige Infos unter www.vhr.ch / AGB's VHR (Abmeldung vom Kurs – Gebühren usw.)
- Ein Schnupperabend ist in den Sprachkursen kostenlos möglich.

Kontakt

Volkshochschule Rorschach

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

VORTRÄGE

F804 Vortragreihe «Ernährung 50+»

Vortrag Prävention

Die Prävention ist die beste Medizin körperlich und geistig fit zu bleiben, Di, 07.03.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Vortrag Demenz:

Schreckensgespenst Demenz (kein Schicksal!) Wir haben es in der Hand!, Di, 21.03.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Vortrag Immunsystem:

Immunsystem boostern – Arthritis, Cholesterin und Krebs den Kampf ansagen, Di, 04.04.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Jeder Vortrag aus der Reihe Gesundheit ist einzeln buchbar!

Kosten: CHF 25.00 pro Vortrag, **Referentin:** Ricarda Rauxloh

F805 Vortragreihe «Schon gewusst»

Vortrag Schluss mit Schlapp

Her mit Lebensqualität / Fit und aktiv dank Ernährung
Di, 02.05.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Vortrag Zeitenwechsel 40+

Erhöhter Bedarf – erhöhte Performance
Di, 16.05.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Vortrag Tatort Gluten, Fett & Nährstoffmangel

Fakten, Mythen und Empfehlungen
Di, 30.05.2023, 19.00 – 21.00 Uhr

Jeder Vortrag aus der Reihe «Schon gewusst» ist einzeln buchbar! **Kosten:** CHF 25.00 pro Vortrag,

Referentin: Ricarda Rauxloh



Jetzt
anmelden:
www.vhr.ch

Weiterbildung mit Freude.

Deutschkurse in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Goldach

Semesterkurse

Kursniveau / Kurstag / Kursdauer / Kurszeiten

A1.1 Anfänger

Sa, 11.02.2023 – 01.07.2023, 13.30 – 15.00 Uhr

A1.1 Fortgeschrittene

Di, 07.02.2023 – 20.06.2023, 18.15 – 19.45 Uhr

A2.1

Mi, 08.02.2023 – 28.06.2023, 18.15 – 19.45 Uhr

A2.1

Mi, 08.02.2023 – 28.06.2023, 20.00 – 21.30 Uhr

A2.2

Di, 07.02.2023 – 20.06.2023, 18.15 – 19.45 Uhr

B1 / B2

Mi, 08.02.2023 – 28.06.2023, 18.15 – 19.45 Uhr

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

Kurskosten: Goldacher Teilnehmende: Abgestuft nach Einkommen und Vermögen

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

Quartal-Intensivkurse

Kursniveau / Kurstage / Kursdauer

A1.1 Anfänger Mo, Do, Fr, 06.02.2023 – 28.04.2023
Mo, Do, Fr, 01.05.2023 – 07.07.2023

A1.1 Fortge. Di, Do, Fr, 07.02.2023 – 28.04.2023
Di, Do, Fr, 02.05.2023 – 30.06.2023

A1.1 / A1.2 Mo, Di, Do, 06.02.2023 – 06.04.2023
Mo, Di, Do, 01.05.2023 – 06.07.2023

A2 Mo, Do, Fr, 06.02.2023 – 28.04.2023
Mo, Do, Fr, 01.05.2023 – 07.07.2023

B1 / B2 Mo, Do, Fr, 07.02.2023 – 28.04.2023
Mo, Do, Fr, 02.05.2023 – 30.06.2023

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

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



PERSÖNLICHKEIT & GESELLSCHAFT

F901 Rap mit Respekt (14 – 99 Jahre)
Mi, 22.03.2023, 29.03.2023, 05.04.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: CHF 150.00, **Kursleiterin:** Jean-François Gächter

F902 Schlaue Köpfe lernen richtig (Grundkurs Schüler*Innen 10 – 14 Jahre)
Mi, 22.03.2023, 14.00 – 17.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Margit Hinterreiter

F903 Schlaue Köpfe lernen richtig (Aufbaukurs Schüler*Innen 10 – 14 Jahre)
Mi, 29.03.2023, 14.00 – 17.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Margit Hinterreiter

F904 SOS, nächste Woche ist Prüfung!
Mi, 26.04.2023, 14.00 – 17.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Margit Hinterreiter

F905 Die Macht meiner Gedanken «Grundkurs»
Di, 23.05.2023, 30.05.2023, 06.06.2023, 18.30 – 21.00 Uhr
Kosten: CHF 180.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Margit Hinterreiter

F906 Gehe nicht mit Fremden mit (Kinder von 5 – 6 Jahren)
Mi, 26.04.2023, 10.05.2023, 15.00 – 16.15 Uhr
Kosten: CHF 90.00, **Kursleiterin:** Sandra Scherlin

F907 Mentale Entrümpelung durch Selbsthypnose
Do, 16.03.2023, 23.03.2023, 30.03.2023, 17.30 – 20.00 Uhr
Kosten: CHF 160.00, **Kursleiterin:** Alberti Giovanna

F908 Betreutes Lernen für Lehre und Beruf auf Anfrage

DIGITALE MEDIEN

F301 Besser fotografieren mit dem Smartphone & Fotobuch erstellen
Mi, 22.02.2023, 08.03.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: CHF 100.00, **Kursleiter:** Jean-François Gächter

F302 iPhone Anfänger- oder Fortsetzungskurs
Datum / Zeit auf Anfrage, **Kursleiter:** Manuel Reuteler

F303 50+ Android Smartphones Anfängerkurs
Mi, 22.02.2023, 08.03.2023, 15.03.2023, 16.30 – 18.30 Uhr
Kosten: CHF 150.00, **Kursleiter:** Jean-François Gächter

F304 50+ Android Smartphones Aufbaukurs
Mi, 22.03.2023, 29.03.2023, 05.04.2023, 16.30 – 18.30 Uhr
Kosten: CHF 150.00, **Kursleiter:** Jean-François Gächter

F305 50+ Android Refresh
Mi, 24.05.2023, 31.05.2023, 07.06.2023, 16.30 – 18.30 Uhr
Kosten: CHF 150.00, **Kursleiter:** Jean-François Gächter

F306 Mac Basis Ventura
Mi, 24.05.2023, 31.05.2023, 07.06.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: CHF 150.00, **Kursleiter:** Jean-François Gächter

F307 Digitale Steuererklärung
Mi, 01.03.2023, 19.00 – 20.30 Uhr
Kosten: CHF 55.00, **Kursleiter:** Angelo Franco

F308 Sicherheit im Netz – Schützen Sie sich vor Cyberangriffen
Sa, 11.03.2023, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 55.00, **Kursleiter:** Ebrahim Doaa

Bildung für die Region.

Angebote zur Arbeitsmarktintegration

Infos Angebote

Niveaus: G (Grundlagen) / E (erweitertes Niveau)
Start: Im Februar und August (18 Abende à 1.5 Std.)
Daten: Im Angebot aufgeführt!
Kosten: Im Angebot aufgeführt!
Technik: Im Angebot Kommunikation und Informatik werden die Notebooks für den Präsenzunterricht zur Verfügung gestellt!
Mehr Infos: www.vhr.ch
Anmeldefrist: Bis 7 Tage vor Kursbeginn – Ein Einstieg ist jederzeit möglich!
Anmeldungen: Regina Ferraro, regina.ferraro@vhr.ch, Tel. 071 511 62 08

Infos an die Gemeinden

Die Angebote zur Arbeitsmarktintegration für anerkannte und vorläufig aufgenommene Flüchtlinge und vorläufig aufgenommene Personen (FL/VA) sind im Katalog «Massnahmen zur Arbeitsintegration des Trägerverein Integrationsprojekte St.Gallen TISG – <https://ti-sg.ch/ias-katalog/> – gelistet und berechtigen die Gemeinden zur Abrechnung über den Finanzierungstopf der Integrationspauschalen des Bundes.

Mathematik

Zahlen bestimmen den Alltag. Man findet sie überall: Bei der Arbeit, beim Einkaufen, bei Wahlprognosen, bei Fussballergebnissen, bei Statistiken, bei Masseinheiten, auf der Bank usw.

Ziel Niveau G: Die Grundlagenkenntnisse in Mathematik zu erlangen, um einfache mathematische Alltags-herausforderungen meistern zu können.

Ziel Niveau E: Die Mathematikkenntnisse aus dem Kurs Niveau G angemessen zu vertiefen. Ein besonderes Augenmerk wird auf Textaufgaben gelegt. Diese verbinden Mathematik und Sprache miteinander und unterstützt den Zugang zu EBA-Lehre, Job und Praktika.

Kurstage / Kursdauer / Kurszeiten

Niveau G: Mo, 13.02.2023 – 03.07.2023, 16.30 – 18.00 Uhr (18 Abende à 1.5 Std.)

Niveau E: Do, 16.02.2022 – 06.07.2023, 18.15 – 19.45 Uhr (18 Abende à 1.5 Std.)

Kurskosten: CHF 650.00

Kommunikation

Der Kurs bietet einen praktischen Einstieg in die Arbeit mit Outlook als effizientes Kommunikations- und Organisationstool.

Ziel Niveau G: Kennen der wichtigsten E-Mail-Funktionen in Outlook und diese anwenden können.

Ziel Niveau E: Kennen aller wichtigen E-Mail-Funktionen in Outlook und diese gemäss den individuellen Bedürfnissen anwenden können.

Kurstage / Kursdauer / Kurszeiten

Niveau G: Fr, 10.02.2023 – 07.07.2023, 16.30 – 18.00 Uhr (18 Abende à 1.5 Std.)

Niveau E: Di, 14.02.2023 – 27.06.2023, 18.15 – 19.45 Uhr (18 Abende à 1.5 Std.)

Kurskosten: CHF 720.00

Informatik – Text & Tabellen

Der Kurs bietet einen praktischen Einstieg in die Arbeit am Computer, vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und gibt Einblicke in spezifische Anwendungsbereiche.

Ziel Niveau G: Erwerb von Grundlagenkenntnissen im Umgang mit Windows und Text- und Tabellenprogrammen.

Ziel Niveau E: Erwerb aller wichtigen Funktionen im Umgang mit Windows und Text- und Tabellenprogrammen.

Kurstage / Kursdauer / Kurszeiten

Niveau G: Do, 16.02.2023 – 06.07.2023, 16.30 – 18.00 Uhr (18 Abende à 1.5 Std.)

Niveau E: Di, 14.02.2023 – 27.06.2023, 18.15 – 19.45 Uhr (18 Abende à 1.5 Std.)

Kurskosten: CHF 720.00

Bewerbungscoaching für Job und Praktika

Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene im Bewerbungsverfahren
 Das Coaching vermittelt grundlegende Erkenntnisse für eine wirkungsvolle Bewerbung in klassischer Form wie auch für die Online-Bewerbung.

Ziel: Individuelle Betreuung im erfolgreichen Bewerbungsprozess.

Umfang: Nach Bedarf maximal 9 Coachings / Beratungssitzungen à 90 Min, einlösbar über den Zeitraum von 6 Monaten

Kurskosten: CHF 130.00 pro Stunde

Berufscoaching in Job und Praktika

Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
 Das Coaching richtet sich an Personen im Berufs- oder Praktika-Alltag, die individuell und gezielt gefördert werden möchten oder sollen. Hier können Aufgabenstellungen gelöst oder Herausforderungen aus dem aktuellen Alltag besprochen werden, explizite Situationen eingeübt oder Verhaltensweisen trainiert werden.

Ziel: Individuelles Training von vorteilhaften Verhaltensweisen in Job und Praktika, in Absprache mit Repas und Arbeitgebenden.

Umfang: Nach Bedarf maximal 9 Coachings / Beratungssitzungen à 90 Min, einlösbar über den Zeitraum von 6 Monaten

Kurskosten: CHF 130.00 pro Stunde

FÜHRUNGEN

F801 Ein Stadtrundgang mit dem Schatzsucher durch Rorschach

Sa, 29.04.2023, 14.00 – 16.00 Uhr

Kosten: CHF 25.00, **Führung durch:** Richard Lehner

F802 Ein Stadtrundgang mit dem Schatzsucher durch Goldach

Sa, 06.05.2023, 14.00 – 16.00 Uhr

Kosten: CHF 25.00, **Führung durch:** Richard Lehner

F803 Vier Schlösser an einem Tag besuchen

Sa, 10.06.2023, 09.00 – 16.00 Uhr

Kosten: CHF 130.00, Mittagessen aus dem Rucksack der Teilnehmenden, **Führung durch:** Richard Lehner



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.



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



KREATIVA

Details über die Kurse auf der Home-Page: www.vhr.ch – Kreativa



- F501 Handlettering für Einsteiger**
Sa, 04.03.2023, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00, **Materialkosten:** CHF 25.00
Kursleiterin: Tanja Giger
- F502 Frühling – Sommerlettering**
Sa, 13.05.2023, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00, **Materialkosten:** CHF 25.00
Kursleiterin: Tanja Giger
- F503 Offener Lettering-Workshop**
Sa, 03.06.2023, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00, **Materialkosten:** CHF 30.00
Kursleiterin: Tanja Giger
- F504 Offenes Nähen**
Di, 14.03.2023, 04.04.2023, 16.05.2023, 30.05.2023,
13.06.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: CHF 15.00 / Stunde, jeder Abend einzeln buchbar,
Materialkosten: je nach Verbrauch
Kursleiterin: Brigitte Brunner
- F505 Drehen an der Töpferscheibe oder Gefässe oder Skulptur modellieren**
Sa, 04.03.2023, 11.03.2023, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 120.00, **Materialkosten:** CHF 18.00 pro Kilo-
gramm gebranntes Material / Glasieren CHF 5.00 pro Gegen-
stand, **Kursleiterin:** Esther Bleiker
- F506 Skizzieren und Aquarellieren im Freien (Rorschach und Umgebung)**
Sa, 15.04.2023, 22.04.2023, 29.04.2023, 09.00 – 11.30 Uhr
Kosten: CHF 175.00, **Materialkosten:** CHF 20.00
Kursleiter: Jürg Hänsenberger
- F507 Aquarellieren für Einsteigerinnen und Einsteiger – Schnupperkurs**
Mi, 14.06.2023, 21.06.2023, 19.00 – 21.30 Uhr
Kosten: CHF 120.00, **Materialkosten:** CHF 10.00
Kursleiter: Jürg Hänsenberger
- F508 Schmuck mit Süswasserperlen und Halbedelsteinen knüpfen**
Sa, 29.04.2023, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00, **Materialkosten:** CHF 50.00 plus
(je nach Wahl und Verbrauch der Perlen / Steine)
Kursleiterin: Cristina Milz
- F509 Glasfusing – Schalen – Namensstäbe – Tortenplatten**
Sa, 06.05.2023, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 70.00, **Materialkosten:** CHF 40.00 plus
(je nach Verbrauch), **Kursleiterin:** Cristina Milz
- F510 Gefilzte Wichtel**
Sa, 11.03.2023 / 18.03.2023 / 25.03.2023, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 190.00, **Materialkosten:** CHF 60.00 bis
CHF 70.00, **Kursleiterin:** Simone Wüthrich
- F511 Häkelwerkstatt für Anfänger und Fortgeschrittene**
Di, 25.04.2023 / 02.05.2023 / 09.05.2023 / 16.05.2023 /
30.05.2023 / 06.06.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: CHF 250.00,
Materialkosten: Auf Wunsch Häkelanleitungen
- F512 Frühlingskranz gesteckt**
Di, 21.03.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: 50.00, **Materialkosten:** CHF 50.00
Kursleiterin: Daniela Hasler
- F513 Frühlingsstrauss**
Di, 04.04.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: 50.00, **Materialkosten:** CHF 40.00
Kursleiterin: Daniela Hasler
- F514 Naturseifen herstellen**
Do, 30.03.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: CHF 50.00, **Materialkosten:** CHF 20.00
Kursleiterin: Anita Jucker Küche reservieren
- F515 Natürliche Haarpflege selbst herstellen**
Sa, 10.06.2023, 10.00 – 15.00 Uhr
Kosten: CHF 120.00, **Materialkosten:** CHF 50.00 bis
CHF 60.00, **Kursleiterin:** Iris Borgeaud
- F516 Naturkosmetik selbst herstellen**
Sa, 13.05.2023, 10.00 – 15.00 Uhr
Kosten: CHF 120.00, **Materialkosten:** CHF 50.00 bis
CHF 60.00, **Kursleiterin:** Iris Borgeaud
- F517 Schilder-Workshop**
Di, 07.03.2023, 09.00 – 11.30 Uhr
Kosten: CHF 60.00, **Materialkosten:** CHF 25.00
Kursleiterin: Petra Keller
- F518 Pustebumen malen**
Sa, 06.05.2023, 09.00 – 11.30 Uhr
Kosten: CHF 60.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Petra Keller
- F519 Feinhandwerklicher Metalldraht-Kurs / Drahtobjekte!**
Do, 23.03.2023, Do, 30.03.2023, 18.00 – 21.00 Uhr
Kosten: CHF 140.00, **Materialkosten:** CHF 10.00 plus
(Je nach Verbrauch), **Kursleiterinnen:** Juanita Wild Schaller
– Ibolya Grawehr – Jeanne Graf-Heinzl

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

- F401 EFT-Klopfakupressur zur Selbstanwendung im Alltag**
Di, 02.05.2023, 09.05.2023, 16.05.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: CHF 150.00, **Kursleiterin:** Jasmin Hollenstein
- F402 Mit Augentraining besser sehen!**
Di, 21.03.2023, Do, 23.03.2023, 19.30 – 21.30 Uhr
Kosten: CHF 100.00, **Kursleiterin:** Esther Amsler
- F403 Mit den Pollen unterwegs! Heuschnupfen natürlich bekämpfen!**
Di, 02.05.2023, 18.30 – 20.30 Uhr
Kosten: CHF 50.00, **Kursleiterin:** Yvonne Marquart
- F404 Sanfter Einstieg in die Yogapraxis / Schnupperkurs**
Mi, 08.02.2023, 15.02.2023, 22.2.2023,
01.03.2023, 19.30 – 20.30 Uhr
Kosten: CHF 100.00, **Kursleiterin:** Gaby Sturzenegger
- F405 Hatha Yoga (Jahreskurs)**
Start: Di, 14.02.2023 bis ca. Ende 2023, 19.30 – 20.30 Uhr
Kosten: CHF 600.00 (30 Abende bei 8 TN),
Kursleiterin: Gaby Sturzenegger
- F406 Faszientraining – BBP – Bauch / Beine / Po**
Di, 07.02.2023 – 04.04.2023 (9 Abende), 18.45 – 19.45 Uhr
Kosten: CHF 220.00, **Kursleiterin:** Santi Leal
- F407 Gesunder Rücken und Gelenke: Die Dorn Methode und Breuss Massage**
Sa, 18.03.2023, 09.00 – 13.00 Uhr
Kosten: CHF 95.00, **Kursleiterin:** Ebrahim Doaa
- F408 Nachhaltigkeit bei Nahrungsmitteln – ganz einfach mit der Fermentierung!**
Sa, 29.04.2023, 06.05.2023, 13.05.2023, 10.00 – 13.00 Uhr
Kosten: 190.00, **Materialkosten:** CHF 12.00
Kursleiterinnen: Juanita Wild Schaller / Ibolya Grawehr
- F409 Resilienz- Körper und Geist nachhaltig stärken durch das Potenzial der Atmung**
Di, 07.03.2023, 04.04.2023, 19.00 – 20.15 Uhr
Kosten: CHF 85.00, **Kursleiterin:** Linder Birgit
- F410 Anwendung von Schüsslersalzen bei Erwachsenen**
Fr, 12.05.2023, 19.00 – 20.15 Uhr
Kosten: CHF 40.00 **Kursleiterin:** Sandra Casanova
- F411 Anwendung von Schüsslersalzen bei Babys und Kinder**
Fr, 09.06.2023, 19.00 – 20.15 Uhr
Kosten: CHF 40.00, **Kursleiterin:** Sandra Casanova

Ihr Partner aus der Region

Direktimport Neuwagen / Gebrauchtwagen / Garage / Carrosserie / Spritzwerk

Auto Richner AG

Auto Richner AG | Hauptstrasse 12 | 9323 Steinach / SG | T 071 447 19 99 | www.autorichner.ch



Wehrli Licht
GmbH

Blumenstr. 66 | 9403 Goldach | www.wehrli-licht.ch

SPIELMIX.CH

Die Welt der Spiele

die Mobiliar



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



**St. Galler
Kantonalbank**

Meine erste Bank.



**Buchhandlung
WörterSpiel**

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

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Region Rorschach