

Kursprogramm

Herbst/Winter 2023



SPRACHKURSE – ERWEITERN SIE IHRE PERSPEKTIVE

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

H101 Italienisch Anfängerkurs A1 (Wahlfach der PHSG)

Mo, 11.09.2023–11.12.2023, 16.45–18.10 Uhr

Unterbruch: 02.10.2023–22.10.2023

Kursleiterin: Marcella Carbone

F101 Italienisch Fortsetzungskurs A1 (Wahlfach der PHSG)

Mo, 05.02.2024–29.04.2024, 16.45–18.10 Uhr

Unterbruch: 08.04.2024–21.04.2024

Kursleiterin: Marcella Carbone

Sprachkurse

H102 Neu! Viva le vacanze! Italienisch für die Ferien (A1) – Konversationskurs

Start: Di, 24.10.2023, 19.45–21.15 Uhr

Kursleiterin: Jessica Sager

H103 Italienisch A2

Start: Di, 24.10.2023, 18.00–19.30 Uhr

Kursleiterin: Jessica Sager

H104 Neu! Spanisch A1 – Anfängerkurs

Start: Do, 07.09.2023, 17.15–18.45 Uhr

Kursleiterin: Yzaskum Tolsá

H105 Spanisch A1 Anfängerkurs – Fortsetzungskurs

Start: Do, 07.09.2023, 20.30–22.00 Uhr

Kursleiterin: Cristina Marinic

H106 Spanisch A1+ Fortsetzungskurs

Start: Do, 07.09.2023, 18.30–20.00 Uhr

Kursleiterin: Cristina Marinic

H107 Spanisch B1

Start: Do, 07.09.2023, 16.30–18.00 Uhr

Kursleiterin: Cristina Marinic

H108 Chinesisch Anfängerkurs A1 (Mandarin)

Start: Do, 07.09.2023, 19.00–20.30 Uhr

Kursleiterin: Chuang-Fässler Mei-Chiou

H109 Neu! Englisch A1 Anfängerkurs

Start: Do, 31.08.2023, 19.00–20.30 Uhr

Kursleiterin: Nadja Maricova

H110 Englisch A2

Start: Do, 31.08.2023, 20.40–22.10 Uhr

Kursleiterin: Nadja Maricova

H111 Englisch B1 Pre-Intermediare

Start: Mo, 28.08.2023, 19.00–20.30 Uhr

Kursleiterin: Meryl Fischer

H112 Englisch Intermediare

Start: Mi, 30.08.2023, 19.00–20.30 Uhr

Kursleiterin: Nadja Maricova

H113 Englisch Upper-Intermediare

Start: Mi, 30.08.2023, 20.40–22.10 Uhr

Kursleiterin: Nadja Maricova

H114 Neu! Russisch A1 Anfängerkurs

Start: Di, 29.08.2023, 18.45–20.15 Uhr

Kursleiterin: Olga Kudryavtseva

H115 Russisch A1 Fortsetzungskurs

Start: Di, 29.08.2023, 16.30–18.00 Uhr

Kursleiterin: Olga Kudryavtseva

H116 Russisch A2 Fortsetzungskurs

Start: Mo, 28.08.2023, 18.30–20.00 Uhr

Kursleiterin: Olga Kudryavtseva

H117 Neu! «Schweizerdeutsch»

Start: Di, 15.08.2023, 20.00–21.30 Uhr

Kosten: CHF 585.00, Lehrmittel: CHF 100.00

NATUR UND TECHNIK

H201 Neu! Farbtherapie für Tiere

Sa, 28.10.2023, 09.00–12.00 Uhr

Kosten: CHF 75.00, Kursleiterin: Jeanette Tönges

H202 Neu! Kolloidales Silber zur Anwendung bei Menschen und Tieren

Sa, 09.09.2023, 09.00–12.00 Uhr

Kosten: CHF 75.00, Kursleiterin: Jeanette Tönges

LITERATUR / BUCHFREUNDE

Infoabend zum Kurs:

Wir lesen Bücher und diskutieren darüber!

Kurs ehemals Literaturkreis

Mi, 13.09.2023, 19.00–20.30 Uhr

Verabschiedung Richard Lehner /

Übergabe an Fabia Dickenmann

Ohne Anmeldung!

Adresse: Gönndircafé, Signalstrasse 15, 9400 Rorschach

H122 Wir lesen Bücher und diskutieren darüber!

Kurs ehemals Literaturkreis

Mi, 25.10.2023–13.03.2024, 19.00–20.30 Uhr (6 Abende)

Kosten: CHF 175.00, Materialkosten: Ausgewählte Bücher

Kursleiterin: Fabia Dickenmann

H123 Neu! Nachts im Büchercafé mit Imbiss am Büffet

Do, 16.11.2023, 18.30–22.00 Uhr

Kosten: CHF 75.00,

Materialkosten: CHF 20.00 für Essen und Getränk

Kursleiterin: Fabia Dickenmann

Liebe Bildungsinteressierte

Lassen Sie sich vom neuen Kursprogramm Herbst / Winter 2023 inspirieren, entdecken Sie neue Trends und investieren Sie in Ihre Weiterbildung.

Wir sind vielseitig, aktuell und modern!

Besuchen Sie unsere spannenden Vorträge und trendigen Kurse, denn Weiterbildung ist erstrebenswert.

Bei uns lernen Sie mit Freude, denn die Angebote sind passend für jedes Alter.

Bildung bringt Sie weiter und wir sind die richtige Ansprechpartnerin dafür! Wir machen Sie digital fit, beraten Sie im Sprach- und Integrationsbereich und unterstützen Sie bei der Kursauswahl.

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

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 5 Arbeitstage 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

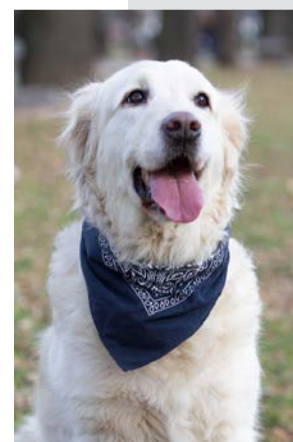
Warteggweg 20

9403 Goldach

Tel 071 511 62 00

info@vhr.ch, www.vhr.ch

Kursänderungen vorbehalten.



Weiterbildung mit Freude.

Jetzt
anmelden:
www.vhr.ch



LEBEN IN DER SCHWEIZ – GUT INTEGRIERT SEIN!

- Deutschkurse in Zusammenarbeit mit den Gemeinden der Region Goldach und Umgebung
- Prüfungsvorbereitungskurs «telc» Niveau B1
- Orientierung in der Schweiz / Arbeiten in der Schweiz

Deutschkurse

Semesterkurse

Dauer / Lektionen: 1 x pro Woche, 18 Wochen, 36 Lektionen

Kurskosten: CHF 585.00

Goldacher Teilnehmende: Abgestuft nach Einkommen und Vermögen

Auswärtige Teilnehmende: Einholung von Subventionen möglich bei einem Einkommen unter CHF 50'000.00

A1.1 Anfänger

Samstag, 19.08.2023, 13.30–15.00 Uhr

A1.1 Fortgeschrittene

Dienstag, 15.08.2023, 18.15–19.45 Uhr

A2.1

Mittwoch, 16.08.2023, 18.15–19.45 Uhr

A2.1

Mittwoch, 16.08.2023, 20.00–21.30 Uhr

A2.2

Dienstag, 15.08.2023, 18.15–19.45 Uhr
Kurs findet 2 x wöchentlich am Dienstag und Donnerstag statt.
Kurskosten: CHF 1'170.00

B1 / B2

Mittwoch, 16.08.2023, 18.15–19.45 Uhr

Quartal-Intensivkurse

Dauer: 3 x wöchentlich / 1.5 Std. bis 2.5 Std. / 1 Quartal: jeweils 9 – 10 Wochen / 81 Lektionen

Kurskosten: CHF 1'600.00 pro Kurs (2.5 Std.)
CHF 959.00 (1.5 Std.) *
Einholung von Subventionen möglich bei einem Einkommen unter CHF 50'000.00

A1 Grundkurs 1. Quartal: Start: 15.08.2023
Kurstage: Di, Do, Fr, **Kurszeit:** 14.00–16.30 Uhr

A1.1 Anfänger 1. Quartal: Start: 14.08.2023
Kurstage: Mo, Mi, Fr, **Kurszeit:** 08.30–11.00 Uhr

A1.2 1. Quartal: Start: 14.08.2023
Kurstage: Mo, Mi, Do, **Kurszeit:** 20.00–21.30 Uhr*

A1.2 1. Quartal: Start: 14.08.2023
Kurstage: Mo, Di, Do, **Kurszeit:** 11.15–13.45 Uhr

A1.2 Neue KL 1. Quartal: Start: 14.08.2023
Kurstage: Mo, Di, Do, **Kurszeit:** 08.30–11.00 Uhr

A2.1 1. Quartal: Start: 14.08.2023
Kurstage: Mo, Di, Do, **Kurszeit:** 14.00–16.00 Uhr

A2.2 1. Quartal: Start: 14.08.2023
Kurstage: Mo, Do, Fr, **Kurszeit:** 08.30–11.00 Uhr

B1 / B2 1. Quartal Start: 14.08.2023
Kurstage: Mo, Di, Mi, **Kurszeit:** Mo, 14.00–16.30 Uhr, Di & Mi, 08.30–11.00 Uhr

Unterrichtsort: Alle Kurse (Abend- und Intensivkurse) finden in der VHR, Warteggweg 20, 9403 Goldach, statt!

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

Anmeldungen: Telefonisch oder per Mail – KEINE ANMELDUNG ONLINE MÖGLICH!

Neu! Vorbereitungskurs Prüfung telc Niveau B1

H118 Infoveranstaltung «Vorbereitungskurs Prüfung «telc» Niveau B1 mit Einstufungstest»

Sa, 16.09.2023, 10.00–12.00 Uhr

Kosten: CHF 50.00

Kostenlos: Wenn beim Einstufungstest das Niveau B1 erreicht wird und anschliessend der Prüfungsvorbereitungskurs H119 besucht wird.

H119 Vorbereitungskurs Prüfung «telc» Niveau B1

Sa, 28.10.2023 / 04.11.2023 / 11.11.2023 / 25.11.2023, 10.00–12.30 Uhr

Kosten: CHF 250.00 inkl. Lehrmittel

Voraussetzung: Im Einstufungstest an der Infoveranstaltung Niveau B1 erreicht zu haben

Neu! Leben in der Schweiz!

Kultur erleben und entdecken!

H120 Neu! Orientierung in der Schweiz / Die Schweiz verstehen!

Kursinhalt:

- Geschichte, Sprachen und Dialekte
- Politisches System und Gliederung der Schweiz
- Ämter und Behörden spezifisch kennen lernen
- Rechte und Pflichten, Bewilligungen in der Schweiz
- usw.

Start: Mo, 28.08.2023 (8 Abende), 18.15–19.45 Uhr

Kurskosten: CHF 250.00, **Kursleiterin:** Elena Schneider

H121 Neu! Arbeiten in der Schweiz / Bewerbung

Kursinhalt:

- Ihre Stärke als Bewerber*in
- Stelleninserate lesen und richtig verstehen. Inserat analysieren. Lehrstellen- und Arbeitsstelleninserate recherchieren
- Ein Motivationsschreiben verfassen, Spontanbewerbung, Videobewerbung
- Versand: sich schriftlich auf konkrete Stelleninserate bewerben
- usw.

Start: Do, 31.08.2023 (8 Abende), 18.15–19.45 Uhr

Kurskosten: CHF 250.00, **Kursleiterin:** Olga Ignatova

Angebote zur Arbeitsmarktintegration

Die Volkshochschule Rorschach VHR unterstützt in der Region wohnhafte Menschen mit Migrationshintergrund mit einem massgeschneiderten Kursangebot in ihrer gesellschaftlichen und beruflichen Integration.

Angebot:

Mathematik / Kommunikation / Informatik / Berufs- und Bewerbungscoaching

Info an die Gemeinden

Die Angebote zur Arbeitsintegration 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.



Deutschkurse & Arbeitsmarktintegration

Weitere Kurse finden Sie online


DROGERIE AM SEE
RORSCHACH

Ihr Partner aus der Region

Direktimport Neuwagen / Gebrauchtwagen / Garage / Carrosserie / Spritzwerk

Auto Richner AG

Auto Richner AG | Hauptstrasse 12 | 9223 Steinach / SG | T 071 447 19 99 | www.autorichner.ch


Wehri Licht
GmbH

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

SPIELMIX.CH

Die Welt der Spiele


Klangpraxis
am See

Jeanette Tönges

Steigstrasse 11
CH-9422 Staad

Telefon: +41 76 405 81 22
jeanette.toenges@gmail.com
www.klangpraxisamsee.ch

Fahrschule
Morger GmbH
078 680 72 77

Bildung für die Region.

DIGITALE MEDIEN



Digitale Medien

Weitere Kurse
finden Sie online

Privatkurse

Alle im Bereich «Digitale Medien» aufgeführten Kurse, können als Privatkurs / Einzelkurs gebucht werden. Der Kursleiter wird Sie individuell beraten und Ihnen das zeigen, was für Sie relevant ist. Möchten Sie eine Privatstunde (CHF 120.00) buchen, rufen Sie uns an. Tel. 071/511 62 08

H302 **Besser fotografieren mit dem Smartphone & Fotobuch erstellen**

Mi, 13.09.2023, 27.09.2023, 19.00–21.00 Uhr
Kosten: CHF 100.00, **Materialkosten:** CHF 10.00
Kursleiter: Jean-Francois Gächter

H303 **Filmen und Schnitt mit dem Android Smartphone**

Mi, 23.08.2023, 30.08.2023, 19.00–21.00 Uhr
Kosten: CHF 100.00, **Materialkosten:** CHF 10.00
Kursleiter: Jean-Francois Gächter

H304 **50+ Android Smartphones Anfängerkurs**

Mi, 16.08.2023, 23.08.2023, 30.08.2023, 16.30–18.30 Uhr
Kosten: CHF 150.00, **Materialkosten:** CHF 5.00
Kursleiter: Jean-François Gächter

H308 **Neu! Digitale Selbstverteidigung: Praktische Cybersecurity für Jedermann**

Sa, 23.09.2023, 09.00–12.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Kursleiterin:** Ebrahim Doaa

H309 **Outlook für Einsteiger*innen**

Start: Fr, 18.08.2023, 16.30–18.00 Uhr (18 Abende à 1.5 Std.)
Kosten: CHF 720.00 inkl. Kursmaterial
Kursleiterin: Ebrahim Doaa

H310 **Outlook für Fortgeschrittene**

Start: Fr, 18.08.2023, 18.15–19.45 Uhr (18 Abende à 1.5 Std.)
Kosten: CHF 720.00 inkl. Kursmaterial
Kursleiterin: Ebrahim Doaa

H311 **Informatik für Einsteiger*innen**

Umgang mit Windows / Text- und Tabellenprogrammen
Start: Do, 17.08.2023, 16.30–18.00 Uhr (18 Abende à 1.5 Std.)
Kurskosten: CHF 720.00 inkl. Kursmaterial
Kursleiterin: Ebrahim Doaa

H312 **Informatik für Fortgeschrittene**

Umgang mit Windows / Text- und Tabellenprogrammen
Start: Do, 17.08.2023, 18.15–19.45 Uhr (18 Abende à 1.5 Std.)
Kurskosten: CHF 720.00 inkl. Kursmaterial
Kursleiterin: Ebrahim Doaa

VORTRÄGE



Führung & Vorträge

Weitere Kurse
finden Sie online

Kosten: CHF 25.00 für jeden Vortrag

«65+ Fit für den Strassenverkehr

Referent: Christian Morger, Fahrschullehrer

H804 **Neu! Sicher im Regel-Jungle**

Di, 05.09.2023, 19.00–21.00 Uhr

H805 **Neu! Nie zu alt für den Strassenverkehr**

Do, 09.11.2023, 19.00–21.00 Uhr

Gesundes Immunsystem

Referent: Raffael Gmünder, eidg. dipl. Drogist, Dozent Phytotherapie

H806 **Neu! Tipps und Tricks für ein gesundes Immunsystem mit natürlichen Heilmitteln**

Do, 26.10.2023, 19.00–21.00 Uhr

«Wunderwaffe Ernährung»

Referentin: Ricarda Rauxloh, dipl. Ernährungsberaterin

H807 **Cholesterin und andere «fette» Geschichten**

Fakten, Tipps & Tricks für eine natürliche Cholesterinsenkung ohne Statine und Nebenwirkungen
Mo, 28.08.2023, 19.00–21.00 Uhr

H808 **Neu! Rheuma & Arthrose erfolgreich Paroli bieten? Das geht!**

Raus aus dem Medikamenten-Labyrinth und rein in die körperliche Selbstheilung durch eine clevere Ernährung & gezielte Nährstoffe
Mo, 11.09.2023, 19.00–21.00 Uhr

H811 **Schreckensgespenst Demenz**

Kein Schicksal! Wir haben es in der Hand!
Mo, 13.11.2023, 19.00–21.00 Uhr

H812 **Neu! Herzhunger**

Wie intuitives & achtsames Essen unser seelisches und körperliches Wohlbefinden massgeblich steigert.
Mo, 27.11.2023, 19.00–21.00 Uhr

«Die natürlichen Wege zur Gesundheit»

Referentin: Doaa Ebrahim, Pflegewissenschaftlerin

H815 **Neu! Der natürliche Weg zur Entgiftung des Körpers**

Mo, 30.10.2023, 19.00–21.00 Uhr

Internet & Co!

Referent: Jean-François Gächter, EDV - Gewaltprävention

H816 **Neu! Kaufen und Verkaufen im Internet**

Mi, 25.10.2023, 19.00–21.00 Uhr

H817 **Neu! Mobile Medien statt Papier: In die Ferien, nur mit Apps**

Mi, 08.11.2023, 19.00–21.00 Uhr

Gewalt / Konflikte

Referent: Jean-François Gächter, EDV - Gewaltprävention

H818 **Neu! Gewaltprävention – Konflikte frühzeitig erkennen, Grenzen setzen und Klarheit schaffen**

Di, 15.08.2023, 19.00–21.00 Uhr

PERSÖNLICHKEIT & GESELLSCHAFT



Persönlichkeit & Gesellschaft

Weitere Kurse
finden Sie online

H901 **Neu! Psychologie to go: Selbstreflexion**

Wie aus Schatten Sonnenstrahlen werden – Begegnung mit deinem «inneren Kind», Do, 14. / 21. / 28.09.2023, 19.00–21.30 Uhr
Kosten: CHF 100.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Bernadette Batliner

H902 **Schlaue Köpfe lernen richtig (Grundkurs Schüler*Innen 10 – 14 Jahre)**

Mi, 15.11.2023, 14.00–17.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Margit Hinterreiter

H903 **Schlaue Köpfe lernen richtig (Aufbaukurs Schüler*Innen 10 – 14 Jahre)**

Mi, 22.11.2023, 14.00–17.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Margit Hinterreiter

H904 **SOS, nächste Woche ist Prüfung!**

Mi, 29.11.2023, 14.00–17.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Margit Hinterreiter

H905 **Neu! Mentaltraining Workshop «Erfolg beginnt im Kopf»**

Do, 02.11.2023, 9.11.2023, 17.30–19.30 Uhr
Kosten: CHF 90.00, **Kursleiterin:** Giovanna Alberti

H906 **Rap und Poesie mit Respekt. Neben Theorie das Ziel, einen Song kreieren**

Für Jugendliche und jung gebliebene!!
Mi, 13.09.2023, Mi, 27.09.2023, 16.30–18.30 Uhr
Kosten: CHF 120.00, **Kursleiter:** Jean-François Gächter

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.



NEVER STOP LEARNING



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

H501 **Neu!** «Zentangle, alles ist Muster»

Sa, 19.08.2023, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Dagmar Stohmann

H505 **Offenes Nähen**

Di, 22.08.2023, 05.09.2023, 19.09.2023, 24.10.2023, 14.11.2023,
 19.00 – 21.00 Uhr, **Kosten:** CHF 15.00 / Stunde, jeder Abend
 einzeln buchbar, **Materialkosten:** je nach Verbrauch
Kursleiterin: Brigitte Brunner

H506 **Drehen an der Töpferscheibe oder Gefässe oder Skulptur modellieren**

Sa, 16.09.23, 23.09.23, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 135.00, **Materialkosten:** CHF 18.00 pro
 Kilogramm gebranntes Material / Glasieren CHF 5.00 pro
 Gegenstand, **Kursleiterin:** Esther Bleiker

H507 **Aquarellieren für Einsteiger*innen**

Do, 26.10.2023 – 14.12.2023 (8 Abende), 19.00 – 21.30 Uhr
Kosten: CHF 370.00, **Materialkosten:** CHF 10.00
Kursleiter: Jürg Hänsenberger

H508 **Schmuck mit Süswasserperlen und Halbedelsteinen knüpfen**

Sa, 04.11.2023, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Materialkosten:** CHF 50.00 plus
 (je nach Wahl und Verbrauch der Perlen / Steine)
Kursleiterin: Cristina Milz

H509 **Feen und Elfen aus Merinowolle**

Do, 16.11.2023, 18.30 – 22.00 Uhr
Kosten: CHF 80.00, **Materialkosten:** CHF 10.00
Kursleiterin: Nicole Mante

H510 **Neu!** **Modernes Weben**

Mo, 23.10.2023, 18.30 – 21.30 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Materialkosten:** Wolle CHF 8.00 /
 Webrahmen CHF 20.00 (Wenn Sie den eigenen Webrahmen
 mitbringen, entfallen die CHF 20.00)
Kursleiterin: Nicole Mante

H511 **Naturseifen herstellen**

Do, 26.10.2023, 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: CHF 50.00, **Materialkosten:** CHF 20.00
Kursleiterin: Anita Jucker



carrosserie suisse
Batliner GmbH

- Sämtliche Reparaturen an PW und Nutzfahrzeugen
- Spenglerei und Lackiererei
- Glasschäden und Scheibenersatz

Löwengartenstrasse 4 | 9400 Rorschach
 071 841 74 80 | info@carrosseriebatliner.ch
www.carrosseriebatliner.ch

 **St. Galler
 Kantonalbank**
 Meine erste Bank.

die Mobilier

Generalagentur Arbon-Rorschach
 Roman Frei
 Signalstrasse 21, 9401 Rorschach
rorschach@mobiliar.ch



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



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

RAIFFEISEN
 Raiffeisenbank Region Rorschach



BEWEGUNG & GESUNDHEIT

H401 **Neu!** **Paartanz – Einsteiger- und Auffrischkurs**

Standard: Wiener Walzer, Englischer Walzer, Tango
Latin: Jive, Rumba, Cha Cha Cha
**Geniesst den Sonntagabend zu zweit –
 Anmeldung nur paarweise möglich!**
 So, 03.09.2023, 10.09.2023, 24.09.2023, 29.10.2023,
 05.11.2023, 19.11.2023, 26.11.2023, 03.12.2023
 8 Abende, 17.30 – 19.15 Uhr
Kosten: CHF 150.00 pro Person
Kursleitungen: Sandra Schweiger und Reto Sprenger

H402 **Neu!** **Dance Line Dance – Einsteiger und Auffrischkurs**

So, 03.09.2023, 10.09.2023, 24.09.2023, 29.10.2023,
 05.11.2023, 19.11.2023, 26.11.2023, 03.12.2023
 8 Abende, 19.30 – 21.30 Uhr
Kosten: CHF 150.00 pro Person
Kursleitungen: Sandra Schweiger und Reto Sprenger

H404 **Mit Augentraining besser sehen!**

Di, 26.09.2023, Do, 28.09.2023, 19.30 – 21.30 Uhr
Kosten: CHF 100.00, **Kursleiterin:** Esther Amsler

H405 **Neu!** **Ohne Schwitzen und Co. durch die Wechseljahre**

Do, 26.10.2023, 18.30 – 20.30 Uhr
Kosten: CHF 50.00, **Kursleiterin:** Yvonne Marquart

H406 **Sanfter Einstieg in die Yogapraxis / Schnupperkurs**

Mi, 08.11.2023, 15.11.2023, 22.11.2023, 29.11.2023, 19.30 – 20.30 Uhr
Kosten: CHF 120.00, **Kursleiterin:** Gaby Sturzenegger

H407 **Neu!** **Rückenfit: Dorn Methode und Breuss Massage für aufrechte Haltung und gesunde Gelenke.**

Sa, 28.10.2023, 09.00 – 13.00 Uhr
Kosten: CHF 120.00, **Kursleiterin:** Ebrahim Doaa

H408 **Beckenboden und Atem – Trainieren Sie Ihr Körperzentrum – Für Frauen und Männer**

Di, 24.10.2023, 31.10.2023, 07.11.2023, 14.11.2023, 21.11.2023,
 28.11.2023 (6 Abende)
 19.00 – 20.15 Uhr
Kosten: CHF 220.00, **Kursleiterin:** Linder Birgit

H409 **Neu!** **Lerne die Wirkung einer Klangmeditation kennen / Schnupperkurs**

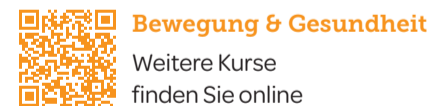
Do, 14.09.2023 / 21.09.2023 / 28.09.2023, 19.00 – 20.00 Uhr
Kosten: CHF 95.00, **Kursleiterin:** Jeanette Tönges

H410 **Neu!** **Klangmeditation**

Do, 26.10.2023 – 14.12.2023 (8 Abende), 19.00 – 20.00 Uhr
Kosten: CHF 220.00, **Kursleiterin:** Jeanette Tönges

H411 **Neu!** **Selbstverteidigung Mädels von 10 – 12 Jahren**

Mi, 08. 11.2023 und 15.11.2023, 15.00 – 17.30 Uhr
Kosten: CHF 110.00, **Kursleiterin:** Sandra Scherlin



WEINSEMINARE

H601 **Neu!** **Portugal von Nord nach Süd**

Do, 14.09.2023, 18.30 – 21.30 Uhr
Kosten: CHF 85.00 inkl. Snacks und Wein
Kursleiterin: Gabriela Espiguiha

H602 **Neu!** **Südtirol – Alpenwein mit mediterranem Charme**

Do, 26.10.2023, 18.30 – 21.30 Uhr
Kosten: CHF 85.00 inkl. Snacks und Wein
Kursleiterin: Gabriela Espiguiha

FÜHRUNGEN

H801 **Ein Stadtrundgang mit dem Schatzsucher durch Rorschach**

Sa, 02.09.2023, 14.00 – 16.00 Uhr
Kosten: CHF 25.00, **Führung durch:** Richard Lehner

H802 **Ein Stadtrundgang mit dem Schatzsucher durch Goldach**

Sa, 09.09.2023, 14.00 – 16.00 Uhr
Kosten: CHF 25.00, **Führung durch:** Richard Lehner

H803 **Vier Schlösser an einem Tag besuchen**

Sa, 26.08.2023, 09.00 – 16.00 Uhr
Kosten: CHF 130.00, Mittagessen aus dem Rucksack
 der Teilnehmenden, **Führung durch:** Richard Lehner