Neu: Integrationsangebote / Leben in der Schweiz

Kursprogramm

Frühling/Sommer 2024

VHR WEITERBILDUNG MIT FREUDE

NATUR UND TECHNIK

Meine Solaranlage selber planen und bauen

Solarkurse – VHR in Kooperation mit EWG-Ost

Jede gebaute Solarstromanlage ist ein Beitrag zur Energiewende und mehr Unabhängigkeit. Wir möchten diese Energiewende im Raum Ostschweiz mit diesem neuen Kursangebot fördern.

«Jedem Dachbesitzer seine PV-Anlage ermöglichen» ist das **Motto** dieser zwei Kurse. Das Angebot zielt auf Leute, die aus Interesse und / oder finanziellen Gründen ihre Solaranlage selber bauen wollen.

Info-Anlässe (Teilnahme auch online möglich)

Bevor Sie sich für eine Kursanmeldung entscheiden, empfehlen wir den Besuch eines Infoanlasses, welcher dazu dient, ein besseres Verständnis im Solar-Thema zu gewinnen und einen Überblick zu bekommen, was Sie vom Kursangebot erwarten dürfen.

F201 **Infoabend:** Do, 25.01.2024, 19.00 – 20.30 Uhr / kostenlos
F202 **Infoabend:** Di, 28.05.2024, 19.00 – 20.30 Uhr / kostenlos

Inhalt Grundkurs Solartechnik:

- Alles rund um die PV-Anlage
- Wie aus Sonnenlicht Strom wird
- Funktionsprinzip PV
- Die eigene PV-Anlage besser verstehen

F203 **Grundkurs Solartechnik (2 Tage)**
Do, 22.02.2024 / Fr, 23.02.2024, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr, **Kosten:** CHF 475.00

F204 **Grundkurs Solartechnik (2 Tage)**
Do, 13.06.2024 / Fr, 14.06.2024, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr, **Kosten:** CHF 475.00

Neu

Inhalt Solaranlage planen

- Ablauf Planung PV-Anlage
- Belegungsplan erstellen
- Planung der Unterkonstruktion
- Erstellen Statistikreport
- Erstellen Stückliste vom benötigten Solarmaterial
- Wahl des richtigen Wechselrichters
- Strangauslegung – Strangplan zeichnen
- Formulare und Bewilligungen beantragen
- Anlagedokumentation erstellen
- Einmalvergütung beantragen

F205 **Solaranlage planen (2 Tage)**
Bedingung: Besuch Grundkurs Solartechnik
Di, 05.03.2024 / Mi, 06.03.2024, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr, **Kosten:** CHF 475.00

F206 **Solaranlage planen (2 Tage)**
Bedingung: Besuch Grundkurs Solartechnik
Di, 25.06.2024 / Mi, 26.06.2024, 09.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr, **Kosten:** CHF 475.00
Referenten: Matthias Büeler, mb-design / EWG-Ost
Paul Krücker, PMK-Services / EWG-Ost

F207 **Farbtherapie für Tiere**
Sa, 27.04.2024, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Kursleiterin:** Jeanette Tönges

F208 **Kolloidales Silber zur Anwendung bei Menschen und Tieren**
Sa, 01.06.2024, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Kursleiterin:** Jeanette Tönges

F209 **«Der Moxa-Kräuterstab»**
Eine Heilmethode der chinesischen Medizin für Mensch und Tier
Mi, 06.03.2024, 19.00 – 22.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Kursleiterin:** Sandra Casanova

Liebe Bildungsinteressierte

Ich freue mich, Ihnen das neue VHR-Kursprogramm Frühling / Sommer 2024 präsentieren zu können.

Als ich vor 20 Jahren das Präsidium der VHR übernehmen durfte, war die Weiterbildung genauso wichtig wie heute. Sich weiterbilden heisst heute, wie schon damals, Wissen zu vertiefen und Neues zu entdecken.

Gemeinsam in einer Gruppe zu lernen, macht Spass und verbindet. Die VHR spricht ein breites Publikum an und bietet heute wie schon vor 20 Jahren ein breit gefächertes Angebot von Kursen. Stöbern Sie im Flyer und, wenn Sie gerne mehr über einen Kurs wissen möchten, finden Sie weitere Infos auf unserer Website www.vhr.ch.

Bei Fragen zu unserem Kursangebot hilft Ihnen unsere Geschäftsleiterin, Regina Ferraro gerne weiter. Telefonnummer 071 511 62 00.

Dankbar schaue ich zurück auf 20 Jahre VHR Tätigkeit. Zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen im Vorstand durfte ich die Volkshochschule Rorschach leiten und Ihnen, den Bewohnerinnen und Bewohnern unserer Region, spannende Weiterbildungsangebote anbieten. Anlässlich der Delegiertenversammlung im März 2024 werde ich das Präsidentenamt der VHR abgeben und vertrauensvoll in neue Hände legen. Bedanken möchte ich mich bei allen, die mich bei der Arbeit für die VHR während meiner Amtszeit unterstützt und sich gemeinsam mit mir für die weiterbildungsinteressierte Bevölkerung eingesetzt haben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Spass bei Ihrer persönlichen Weiterbildung in unseren Kursen.

Freundliche Grüsse

Urs Reuteler
Präsident

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 (Kursabmeldung – Gebühren usw.).

Sprachkurse

- **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 355.00 / Studenten: CHF 260.00
- 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.

WEINSEMINARE

F601 **WEINLAND ÖSTERREICH – Die wichtigsten Anbaugebiete**
Eine interessante Auswahl der vielfältigen Weine mit mehrheitlich autochthonen Rebsorten unseres östlichen Nachbarn werden vorgestellt und verkostet.
Do, 16.05.2024, 18.30 – 21.30 Uhr
Kosten: CHF 85.00 inkl. Snacks und Wein
Kursleiterin: Gabriela Espiguinha

F602 **WEINLAND ITALIEN – Von den Alpen zum Mittelmeer**
Nicht nur Toskana und Piemont, sondern in jeder der 20 Regionen wird Weinbau betrieben. Vielleicht ist Ihr Herzenswein auch dabei, wenn von den grössten Weinbaugebieten degustiert wird.
Do, 30.05.2024, 18.30 – 21.30 Uhr
Kosten: CHF 85.00 inkl. Snacks und Wein
Kursleiterin: Gabriela Espiguinha

FÜHRUNGEN

F801 **Vier Schlösser an einem Tag besuchen**
Sa, 04.05.2024, 09.00 – 16.00 Uhr
Kosten: CHF 130.00, Mittagessen aus dem Rucksack der Teilnehmenden
Führung durch: Richard Lehner

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

Mehr Infos www.vhr.ch

Weiterbildung mit Freude.

Atemtherapie
nach Ilse Middendorf
Krankenkassen anerkannt
• Stress, Burnout und Erschöpfung
• Depressive Verstimmung
• Schlaflosigkeit und innere Unruhe
• Angst- und Panikattacken
• Trauma
• Verspannungen und Schmerzen
• Atemwegserkrankungen, Atemwegsbeschwerden
Birgit Linder Dipl. Atemtherapeutin AFS
Komplementärtherapeutin
Atempädagogin, Traumabehandlung SE
Schulstrasse 3, 9327 Tübach
Termine nach tel. Vereinbarung
079 709 78 67

EQuilibrium
Praxis für Alternativmedizin & Augenakupunktur
www.praxis-equilibrium.ch
Kirchstrasse 23, 9400 Rorschach
071 517 8800

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

BEBA
beba-beratung.ch
Termin vereinbaren!
BEBA Psychologische Beratung Batliner
Hauptstrasse 11 · 9403 Goldach

Fahrschule Morger GmbH
078 680 72 77

LEBEN IN DER SCHWEIZ

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

Deutschkurse Niveau A1 – B2

Kursstart: alle Kurse ab 05.02.2024

Semesterkurse

Dauer / Lektionen: Abendkurse oder Samstagkurse: 1 x pro Woche, 1.5 Std, 18 Wochen

Kurskosten: CHF 585.00

Quartal- / Semesterkurse intensiv

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

Kurskosten: Intensivabendkurs: CHF 959.00 (1.5 Std)
Intensivkurse CHF 1'600.00 pro Kurs (2.5 Std.)

Unterrichtsort Deutschkurse: Alle Kurse 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 Nieveau B1

F120 **Infoveranstaltung «Vorbereitungskurs Prüfung »telc» Niveau B1 mit Einstufungstest»**
Sa, 04.05.2024, 10.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 50.00

F121 **Vorbereitungskurs Prüfung «telc» Niveau B1**
Sa, 25.05.2024, 01.06.2024, 08.06.2024, 15.06.2024, 10.00 – 12.30 Uhr
Kosten: CHF 250.00 inkl. Lehrmittel
Voraussetzung: Im Einstufungstest an der Infoveranstaltung Niveau B1 erreicht zu haben

F122 **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
- Sicherheit: Polizei und Notrufe, Opferhilfe, Unentgeltliche Rechtsauskunft
- Bildungssystem und Schulferien
- Allgemeine Versicherungen, Prämienverbilligung – worauf muss ich achten?
- Steuern / Quellensteuer und 3. Säule – was ist wichtig?

Start: Mo, 05.02.2024 (8 Abende), 16.30 – 18.00 Uhr
Kurskosten: CHF 250.00, **Kursleiterin:** Elena Schneider

F123 **Betreutes Lernen!**
Bitte informieren Sie sich:
Regina Ferraro, regina.ferraro@vhr.ch, 071 511 62 08

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.

PERSÖNLICHKEIT & GESELLSCHAFT

F901 **Psychologie to go: Selbstreflexion**
Wie aus Schatten Sonnenstrahlen werden – Begegnung mit deinem «inneren Kind»
Do, 08.02.2024, 15.02.2024, 22.02.2024, 18.30 – 21.00 Uhr
Kosten: CHF 200.00, **Materialkosten:** CHF 25.00,
Kursleiterin: Bernadette Batliner

F902 **Mediales stärken gegen den Einfluss jeglicher Mediengewalt**
Kurs für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
Do, 21.03.2024, 17.00 – 19.00 Uhr
Kosten: CHF 50.00, **Kursleiterin:** Sandra Cecco

F903 **Schlaue Köpfe lernen richtig**
(Grundkurs Schüler*Innen 10 – 14 Jahre)
Mi, 20.03.2024 14.00 – 17.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Margit Hinterreiter

F904 **Schlaue Köpfe lernen richtig**
(Aufbaukurs Schüler*Innen 10 – 14 Jahre)
Mi, 27.03.2024, 14.00 – 17.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Margit Hinterreiter

F905 **Mental-Fit Training: Nutze die Macht deiner Gedanken – wer seine Gedanken versteht, ist wahrhaft mächtig!**
Do, 14.03.2024 und 21.03.2023, 16.30 – 18.30 Uhr
Kosten: CHF 90.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Giovanna Alberti

F906 **Die moderne Bewerbung – Digital, vollumfänglich!**
Kursinhalt:
Ihre Bewerbung von A–Z
Start: Do, 08.02.2024 (8 Abende), 18.15 – 19.45 Uhr
Kurskosten: CHF 250.00, **Kursleiterin:** Olga Ignatova

Jetzt anmelden:

Bildung für die Region.

SPRACHKURSE – ERWEITERN SIE IHRE PERSPEKTIVE

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

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

F102 **Viva le vacanze! Italienisch für die Ferien (A1) – Konversationskurs**
Start: Di, 19.03.2024, 19.45 – 21.15 Uhr
Kursleiterin: Jessica Sager

F103 **Italienisch A2**
Start: Di, 19.03.2024, 18.00 – 19.30 Uhr
Kursleiterin: Jessica Sager

F104 **Neu! Spanisch A1 – Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahren**
Start: Mi, 06.03.2024, 14.30 – 16.00 Uhr
Kursleiterin: Tolsa Yzaskum

F105 **Neu! Spanisch A1 – Anfängerkurs**
Start: Sa, 09.03.2024, 09.00 – 10.30 Uhr
Kursleiterin: Tolsa Yzaskum

F106 **Neu! Spanisch A1 – Anfängerkurs**
Start: Mo, 04.03.2024, 19.30 – 21.00 Uhr
Kursleiterin: Cristina Marinic

F107 **Spanisch A1 – Anfängerkurs – Fortsetzungskurs / Kapitel 5**
Start: Do, 07.03.2024, 20.15 – 21.45 Uhr
Kursleiterin: Cristina Marinic

F108 **Neu! Spanisch A2**
Start: Do, 07.03.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
Kursleiterin: Cristina Marinic

F109 **Spanisch B1 – Fortsetzungskurs Kapitel 3**
Start: Do, 25.04.2024, 16.30 – 18.00 Uhr
Kursleiterin: Cristina Marinic

F110 **Chinesisch A1 – Anfängerkurs (Mandarin)**
Start: Do, 28.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Kursleiterin: Chuang-Fässler Mei-Chiou

F111 **Englisch A1 – Anfängerkurs**
Start: Do, 08.02.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Kursleiterin: Nadja Maricova

F112 **Englisch A2**
Start: Do, 07.03.2024, 20.40 – 22.10 Uhr
Kursleiterin: Nadja Maricova

F113 **Englisch B1 – Pre-Intermediate**
Start: Mo, 05.02.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Kursleiterin: Meryl Fischer

F114 **Englisch B1 – Intermediate**
Start: Mi, 13.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Kursleiterin: Nadja Maricova

F115 **Englisch Upper-Intermediate**
Start: Mi, 06.03.2024, 20.40 – 22.10 Uhr
Kursleiterin: Nadja Maricova

F116 **Russisch A1 – Anfängerkurs**
Start: Di, 13.02.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
Kursleiterin: Olga Kudryavtseva

F117 **Russisch A1 – Fortsetzungskurs**
Start: Di, 13.02.2024, 16.15 – 17.45 Uhr
Kursleiterin: Olga Kudryavtseva

F118 **Russisch A2 – Fortsetzungskurs**
Start: Mo, 25.03.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
Kursleiterin: Olga Kudryavtseva

F119 **Neu! «Schweizerdeutsch»**
Start: Do, 07.03.2024, 19.00 – 20.30 Uhr
Kosten: CHF 585.00, **Lehrmittel:** CHF 100.00
Kursleiterin: Rita Gomez

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.

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

KREATIVA

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

F501 **Neu! «Zentangle – Grundkurs»**
Was ist Zentangle? Zentangle ist ein Zeichenstiel, welcher aus Formen mit wiederkehrenden Mustern aus Punkten, Linien, einfachen Kurven und Kreisen strukturiert ist. Ausprobieren lohnt sich, denn Zentangle setzt keine kreativen Kenntnisse voraus.
Sa, 27.04.2024, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Dagmar Stohmann

F502 **Neu! «Zentangle – Fortsetzungskurs»**
Sa, 22.06.2024, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Materialkosten:** CHF 15.00
Kursleiterin: Dagmar Stohmann

F503 **Neu! Stimmungsvolle Flaschenlichter herstellen**
Do, 07.03.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
Kosten: CHF 90.00, **Materialkosten:** CHF 40.00 – 60.00
Kursleiterin: Sandra Schwarz

F504 **Neu! Kleingestecke aus Moos und Ästen – Eine tolle Frühlingsdeko!**
Do, 15.02.2023, 18.00 – 22.00 Uhr
Kosten: CHF 90.00, **Materialkosten:** CHF 40.00 – 60.00 je nach Materialverbrauch, **Kursleiterin:** Sandra Schwarz

F505 **Offenes Nähen**
Di, 19.03.2024 / 23.04.2024 / 14.05.2024 / 28.05.2024 / 11.06.2024, 19.00 – 21.00 Uhr, **Kosten:** CHF 15.00 / Stunde, jeder Abend einzeln buchbar, **Materialkosten:** je nach Verbrauch, **Kursleiterin:** Brigitte Brunner

F506 **Drehen an der Töpferscheibe oder Gefässe / Skulpturen modellieren**
Sa, 02.03.2024 / 09.03.2024, 09.00 – 12.00 Uhr,
Kosten: CHF 140.00, **Materialkosten:** CHF 18.00 pro Kilogramm gebranntes Material / Glasieren CHF 5.00 pro Gegenstand
Kursleiterin: Esther Bleiker

F507 **Schmuck mit Süsswasserperlen und Halbedelsteinen knüpfen**
Sa, 27.04.2024, 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

F508 **Reparaturkurs / Flicken und Aufwerten von Kleidungsstücken**
Do, 16.05.2024, 18.30 – 21.30 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Materialkosten:** CHF 25.00 (Umfangreiches Materialpaket), **Kursleiterin:** Nicole Mante

F509 **Modernes Weben**
Mo, 11.03.2024, 18.30 – 21.30 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Materialkosten:** Wolle CHF 8.00 / Webrahmen CHF 35.00 (Wenn Sie den eigenen Webrahmen mitbringen, entfallen die CHF 35.00)
Kursleiterin: Nicole Mante

RAIFFEISEN
Raiffeisenbank Region Rorschach

Landi
GOLDACH
MÖRSCHWIL
Genossenschaft
landigoldachmoerschwil.ch

carrosserie suisse
CARROSSERIE BATLINER
Carrosserie Batliner GmbH
Löwengartenstrasse 4 · 9400 Rorschach · 071 841 93 93
info@carrosseriebatliner.ch · www.carrosseriebatliner.ch

DROGERIE AM SEE
RORSCHACH

St.Galler Kantonalbank
Meine erste Bank.

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

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

SPIELMIX.CH
Die Welt der Spiele

DIGITALE MEDIEN

Privatkurse
iPhone und Smartphonekurse sind auf Anfrage möglich! Diese können auch als Privatkurs 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, dann rufen Sie uns an.
Tel. 071/511 62 08

F301 **Digitale Steuererklärung**
Mo, 04.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr
Kosten: CHF 50.00, **Materialkosten:** CHF 10.00
Kursleiter: Angelo Franco

F302 **Digitale Selbstverteidigung: Digitale Hygiene und Sicherheit für Jedermann**
Sa, 15.06.2024, 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Kursleiterin:** Doaa Ebrahim

F303 **Informatik & Kommunikation (Windows / Outlook / Teams usw.) für Anfänger**
Start: Do, 08.02.2024, 16.30 – 19.30 Uhr (18 Abende)
Kosten: CHF 1140.00 inkl. Kursmaterial
Kursleiterin: Doaa Ebrahim

F304 **Informatik & Kommunikation (Windows / Outlook / Teams usw.) für Fortge-schrittene**
Start: Fr, 09.02.2024, 16.30 – 19.30 Uhr (18 Abende)
Kosten: CHF 1140.00 inkl. Kursmaterial
Kursleiterin: Doaa Ebrahim

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

F401 **Paartanz – Einsteiger- und Auffrischungskurs**
Disco Swing, Wiener Walzer, Englischer Walzer, Tango, Jive, Rumba, Cha-Cha-Cha
Geniesst den Sonntagabend zu zweit – Anmeldung nur paarweise möglich!
So, 28.04.2024 – 05.05.2024 / 26.05.2024 – 30.06.2024 (8 Abende à 2 Std.) 19.45 – 21.45 Uhr
Kosten: CHF 195.00 pro Person
Kursleitung: Sandra Schweiger und Reto Sprenger

F402 **Dance Line Dance – Einsteiger und Auffrischungskurs**
So, 28.04.2024 – 05.05.2024 / 26.05.2024 – 30.06.2024, (8 Abende à 1.5 Std.) 18.00 – 19.30 Uhr
Kosten: CHF 175.00 pro Person
Kursleitung: Sandra Schweiger und Reto Sprenger

F403 **Erkennen von Reflexpunkten an den Füssen – Wie massiere ich wo?**
Sa, 27.04.2024, 08.30 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 85.00, **Kursleiterin:** Sandra Casanova

F404 **Mit Augentraining besser sehen!**
Di, 26.03.2024 / Do, 28.03.2024, 19.30 – 21.30 Uhr
Kosten: CHF 100.00, **Kursleiterin:** Esther Amsler

F405 **Rheumatische Beschwerden naturheilkundlich lösen**
Mi. 27.03.2024, 18.30 – 20.30 Uhr
Kosten: CHF 50.00, **Kursleiterin:** Yvonne Marquart

F406 **Sanfter Einstieg in die Yogapraxis / Schnupperkurs**
Di, 05.03.2024, 12.03.2024, 19.03.2024, 26.03.2024, 18.30 – 19.45 Uhr
Kosten: CHF 120.00, **Kursleiterin:** Gaby Sturzenegger

F407 **Hatha-Yoga**
Start: Mittwoch, 14.02.2024, 19.30 – 20.45 Uhr (30 Abende bei 8 TN)
Kosten: CHF 600.00, **Kursleiterin:** Gaby Sturzenegger

F408 **Dorn – Breuss: Aufrecht und schmerzfrei**
Do, 20.06.2024, 18.30 – 20.30 Uhr und Sa. 22.06.2024, 09.00 – 11.00 Uhr
Kosten: CHF 100.00, **Kursleiterin:** Doaa Ebrahim

F409 **Beckenboden und Atem – Trainieren Sie Ihr Körperzentrum – Nur Für Frauen**
Di, 06.02.2024 – 26.03.2024 (8 Abende), 19.00 – 20.15 Uhr
Kosten: CHF 210.00, **Kursleiterin:** Linder Birgit

F410 **Selbstverteidigung Mädels von 10 – 12 Jahren**
Mi, 15.05.2024 und 22.05.2024, 15.00 – 17.30 Uhr
Kosten: CHF 110.00, **Kursleiterin:** Sandra Cecco

F411 **Mütter stärken Töchter in der Selbstverteidigung!**
Nur für Mütter mit Töchtern ab 12 Jahren
Mi, 05.06.2024 / 12.06.2024, 15.00 – 17.30
Kosten: CHF 110.00, **Kursleiterin:** Sandra Cecco

F412 **Ohrkerzen – Anwendung bei Tinnitus und Erkältungen! Lernen Sie die Anwendung dieses alten chinesischen Heilmittels kennen!**
Sa, 27.04.2024, 08.30 – 12.00 Uhr
Kosten: CHF 85.00, **Kursleiterin:** Sandra Casanova

F413 **Auffrischungskurs Fermentieren! Ein Workshop mit Kurztheorie, viel Praxis, Kefir und Kombucha!**
Sa, 01.06.2024, 09.30 – 16.00 Uhr
Kosten: CHF 160.00, **Materialkosten:** CHF 40.00
Kursleiterin: Sandra Casanova

F414 **Schnupperkurs Meditations-Klang-Reise**
Do, 21.03.2024, 28.03.2024, 04.04.2024, 19.00 – 20.00 Uhr
Kosten: CHF 75.00, **Kursleiterin:** Jeanette Tönges

F415 **Meditations-Klang-Reisen**
Start: Di, 23.04.2024 – 20.06.2024, (8 Abende), 19.00 – 20.00 Uhr
Kosten: CHF 210.00, **Kursleiterin:** Jeanette Tönges

VORTRÄGE

Mehr Infos www.vhr.ch

F802 **«Omega-3 ist im Trend. Doch was steckt dahinter? Hier erfahren Sie es!**
Lernen Sie das Power-Öl Omega-3 und deren vielseitiges Einsatzgebiet kennen. Sie bekommen an diesem Abend die Möglichkeit Ihren Omega-3-Wert im Blut zu testen.»
Do, 21.03.2024, 19.00 – 21.00 Uhr
Eintritt kostenlos
Dieser Vortrag wird von der Drogerie am See in Rorschach gesponsort!
1 Bluttest CHF 105.00
2 Bluttests (wird empfohlen für die Kontrolle)
zum Aktionspreis: CHF 174.00
Referent: Raffael Gmünder, eidg. dipl. Drogist, Dozent Phytotherapie

F803 **Cholesterin – das Märchen vom bösen Fett**
Mo, 26.02.2024, 19.00 – 21.00 Uhr, Ricarda Rauxloh

F804 **Rheuma und Arthrose erfolgreich Paroli bieten? Das geht!**
Mo, 11.03.2024, 19.00 – 21.00 Uhr, Ricarda Rauxloh

F805 **Unterernährt im Schlaraffenland – Faktencheck im Nährstoff-Dschungel**
Mo, 25.03.2024, 19.00 – 21.00 Uhr, Ricarda Rauxloh

F806 **Demenz – Kein Schicksal! Wir haben es in der Hand!**
Di, 14.05.2024, 19.00 – 21.00 Uhr, Ricarda Rauxloh

F807 **Ernährung 50+ / Prävention ist die beste Medizin**
Di, 04.06.2024, 19.00 – 21.00 Uhr, Ricarda Rauxloh

F808 **Die zauberhafte Welt der Klangschalen**
Sa, 09.03.2024, 14.00 – 15.30 Uhr, Jeanette Tönges

F809 **Gifte und Entgiftung: Die natürlichen Wege zur Entgiftung des Körpers**
Mo, 15.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, Doaa Ebrahim

F810 **Der natürliche Weg zur Heilung von psychologischen Beschwerden**
Mo, 29.04.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, Doaa Ebrahim

F811 **Der Körper als Netz: Der natürliche Weg zur Selbstheilung**
Mo, 27.05.2024, 19.00 – 20.30 Uhr, Doaa Ebrahim

F812 **«Herzhunger» – Schluss mit Heisshunger und Frustessen**
Di, 30.04.2024, 19.00 – 21.00 Uhr, Ricarda Rauxloh

Kosten: CHF 25.00 für jeden Kurs