

# Weiter- bildung

## Mittelland AR

[www.webmittelland.ch](http://www.webmittelland.ch)

**Kursprogramm**  
**Januar – Juli 2012**

### Lindy Hop: Tanzen zu Bigband-Musik

Lindy Hop ist ein Paartanz aus den 1930er Jahren und wird zu Swingmusik getanzt. Er gilt als Vorläufer von Jive, Boogie Woogie und Rock'n'Roll. Im Zentrum steht der Spass an der Bewegung als Tanzpaar zur Musik und deren Interpretation.

Leitung: Daniela und Matthias Schriebl, Tanzlehrer für Swingtänze  
Daten: Montag, 06./13./20./27. Februar / 05./12./19./26. März  
Zeit: 19.30 – 20.30 Uhr  
Kursort: Teufen  
Kosten: 150.– / für Studierende 110.–

### Zumba: Tanz und Fitness vereint

Sie bewegen sich zu den verschiedensten Rhythmen, wie Salsa, Cumbia, Merengue... Das Wichtigste ist, Sie haben Spass an Bewegung und Musik. Der Kurs weckt garantiert Feriengefühle!

Leitung: Jennifer Geiger, Zumbainstruktorin  
Daten: Mittwoch, 08./15./22./29. Februar  
Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr  
Kursort: Bühler  
Kosten: 65.–

### BeBo® Gesundheitstraining

Sie bekommen das aktuellste Wissen über den weiblichen Beckenboden. Wie kann ich meine Blase positiv beeinflussen? Wie verhalte ich mich Beckenbodengerecht im Alltag? Wie kann ich ungewolltem Urinverlust begegnen oder vorbeugen?

Leitung: Erika Böni, BeBo®-Kursleiterin  
Daten: Samstag, 18./25. Februar / 03./10./17./24./31. März  
Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr  
Kursort: Bühler  
Kosten: 270.– exkl. Material 40.–

### Die Kraft der Gedanken

Eine wunderbare Kraft schlummert in Ihnen – die Kraft Ihrer Gedanken. Die bewusste Anwendung der Gedankenkraft lässt Sie Ihre Ziele leichter und schneller erreichen. Erlernen Sie die Kunst des mentalen Trainings – eine Methode für alle Lebenssituationen.

Leitung: Stefan Strässle, Mentaltrainer  
Daten: Samstag, 18./25. Februar  
Zeit: 09.00 – 12.00 / 13.30 – 16.30 Uhr  
Kursort: Gais  
Kosten: 250.– exkl. Mittagessen

### Autogenes Training – die heilvolle Methode gegen Stress

Durch Autogenes Training finden Sie zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. Mit positiver Selbstbeeinflussung zu mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Leitung: Margrit Gmür, Kursleiterin Autogenes Training  
Daten: Dienstag, 21./28. Februar / 06./13./20./27. März / 03. April  
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr  
Kursort: Gais  
Kosten: 210.–

### Individuelle Farbberatung

Sie erspüren, welche Farbnuancen zu Ihnen passen. Und Sie erhalten Ihre persönliche Stoff-Farbpalette, die es Ihnen erlaubt, sich in Ihrer Kleidung sicher und wohl zu fühlen.

Leitung: Priska Gut, Farbberaterin  
Datum: Mittwoch, 29. Februar  
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
Kursort: Speicher  
Kosten: 90.–

### Vom Umgang mit Träumen

Auch Laien können lernen, sich an die eigenen Träume zu erinnern und die Traumsprache zu verstehen. Sie erhalten eine Einführung in die Welt der Träume.

Leitung: Ester Münger, Ausdruckstherapeutin  
Daten: Dienstag, 06./13./20. März  
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Kursort: Speicher  
Kosten: 120.–

### Kosmetik, Ernährung und Bewegung für Frauen 50+

Schönheit ist keine Frage des Alters. Zum Wohlfühlen gehört das Zusammenspiel von Körper und Seele. Mut zum eigenen Stil unterstützt Ihre Lebensfreude.

Leitung: Karin Spitz, Kosmetikerin, MPA  
Daten: Mittwoch, 21./28. März  
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr  
Kursort: Teufen  
Kosten: 80.–

### Erziehungskompetenz – weniger Stress in der Familie

Mit der STEP-Erziehungsmethode lernen Sie die Herausforderungen in der Kindererziehung zu meistern.

Leitung: Heidi Wüthrich-Alder, Erwachsenenbildnerin  
Daten: Donnerstag, 16./23. Februar / 01./08./15./22./29. März / 05. April  
Zeit: 19.30 – 22.00 Uhr  
Kursort: Speicher  
Kosten: 375.–

### Djembe

Für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene. Sie lernen traditionelle westafrikanische Trommelrhythmen. Trommeln trainiert auch die Unabhängigkeit beider Hände und Hirnhälften.

Leitung: Eveline Hauser, Trommellehrerin  
Daten: Donnerstag, 08./22./29. März / 26. April / 03./10. Mai  
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Kursort: Speicher  
Kosten: 180.– exkl. Djembé-Miete 30.–

### Offenes Singen

Das wussten wir doch schon immer, dass Singen für alle Sinne eine wahre Kur sein kann! Mit Liedern singen wir uns durch den Frühling.

Leitung: Jost Nussbaumer, Musiker, Chorleiter  
Daten: Montag, 07./14./21./28. Mai / 04./11./18./25. Juni  
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Kursort: Teufen  
Kosten: 125.– exkl. Noten 10.–

### SingRaum

Sie singen einfache mehrstimmige Lieder und Kanons mit uns. Durch Atem- und Körperübungen können Sie Ihr Singen vertiefter wahrnehmen und bereichern.

Leitung: Barbara Schläpfer und Gertrud Perler, Musik- und Bewegungspädagogin, Coach IBP  
Datum: Samstag, 09. Juni  
Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr  
Kursort: Speicher  
Kosten: 120.– exkl. Mittagessen

### Bäume schneiden

Sie schneiden und gestalten mit Baumschere und Säge effizient und kunstvoll Gehölze. Ein Praxistag für Anfänger und Könner.

Leitung: Andreas Kuster, Baumgestalter  
Datum: Samstag, 07. April  
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr  
Kursort: Teufen  
Kosten: 120.– inkl. Mittagessen

### Naturwiesen mit der Sense mähen

Mit Sense und Wetzstein ohne Anstrengung eine Wiese mähen können. Sie lernen und üben dieses schöne alte Handwerk.

Leitung: Andreas Kuster, Gartenbauer  
Willi Koller, Sensemacher  
Datum: Samstag, 26. Mai  
Zeit: 08.00 – 12.00 Uhr  
Kursort: Teufen  
Kosten: 90.–

### Feuer entfachen, Feuer hüten

Vom springenden Funken zum lodernen Feuer. Wir führen Sie ein in die Tradition des Lagerfeuers inklusive Feuer bohren und flambieren.

Leitung: Thomas Ghelfi, Erlebnispädagoge  
Datum: Samstag, 23. Juni  
Zeit: 09.00 – 17.00 Uhr  
Kursort: Speicher  
Kosten: 130.– inkl. Material, exkl. Essen 25.–

### Gourmet-Menüs am offenen Feuer

Fische räuchern, Wildblumen einmachen und Gourmet-Menüs zaubern, Öfen bauen und Brot backen. Sie erhalten eine Einführung in die Kunst des Feuerkochens.

Leitung: Nicole Gump, Erlebnispädagogin  
Datum: Samstag, 30. Juni  
Zeit: 09.00 – 19.00 Uhr  
Kursort: Speicher  
Kosten: 150.– inkl. Material, exkl. Essen 30.–

### Conversation

Sie haben in der Schule französisch gelernt und dann nicht mehr oder nur selten gebraucht. In Kleingruppen können Sie auf lustvolle Art Ihre Sprachkenntnisse auffrischen, anwenden und erweitern. Conversation française – damit Sie für Ihren Frankreichurlaub gerüstet sind oder Ihre Französisch lernenden Kinder unterstützen können. Oder einfach aus Freude an der Sprache.

Leitung: Judith Egger, Sekundarlehrerin phil. I  
Daten: **A:** Montag, 13. Februar / 05./26. März / 23. April / 14. Mai / 04. Juni  
**B:** Dienstag, 14. Februar / 06./27. März / 24. April / 15. Mai / 05. Juni  
Zeit: **A:** Montagabend: 19.00 – 21.00 Uhr  
**B:** Dienstagmorgen: 08.30 – 10.30 Uhr  
Kursort: Speicher  
Kosten: 165.– exkl. Kursunterlagen 10.–

### Conversation EinsteigerInnen

Sie haben in der Schule Französisch gelernt und dann nicht mehr oder nur selten gebraucht. In Kleingruppen können Sie auf lustvolle Art Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und mehr Mut zum Reden bekommen.

Leitung: Judith Egger, Sekundarlehrerin phil. I  
Daten: Dienstag, 14. Februar / 06./27. März / 24. April / 15. Mai / 05. Juni  
Zeit: 19.20 – 21.20 Uhr  
Kursort: Speicher  
Kosten: 165.– exkl. Kursunterlagen 10.–

### Experimente in Malen & Zeichnen

Lassen Sie sich unter kundiger Leitung von der Lust am Experimentieren inspirieren. Sie lernen Gleichgesinnte kennen und sammeln Erfahrungen im Ausprobieren von bildlichen Mitteln und Ausdrucksformen.

Leitung: Werner Meier, Kunstschaffender und Zeichnungslehrer  
Daten: Mittwoch, 22./29. Februar / 07./14. März  
Zeit: 19.15 – 21.15 Uhr  
Kursort: Trogen  
Kosten: 180.– exkl. Material ca. 40.–

### Gestalten mit Gips

Unter erfahrener Anleitung gestalten Sie mit eigener Kreativität Huhn und Hahn sowie Eier für Ostern. Gips ist dafür ein faszinierendes Material. Kurs in privater Atmosphäre inkl. Mittagessen.

Leitung: Alice Krüsi, kreative Gestaltung  
Datum: Samstag, 25. Februar  
Zeit: 09.30 – 15.30 Uhr  
Kursort: Trogen  
Kosten: 165.– inkl. Mittagessen und Material

### Nähen nach Lust und Laune

Besitzen Sie einen schönen Stoff? Träumen Sie vom selbstgenähten Sommerkleid? Möchten Sie Ihr liebstes Kleidungsstück erhalten, Kinderkleider aus Elternkleidern herstellen oder Unpassendes in Passendes verwandeln? Sie erhalten fachkundige Anleitung und Anregungen.

Leitung: Sibylle Badertscher, Schneiderin und Lehrerin für textiles Werken  
Daten: **A:** Montag, 05. März / 02./30. April / 21. Mai / 11. Juni  
**B:** Montag, 05./12./19./26. März / 02. April  
Zeit: **A:** 14.15 – 17.15 Uhr  
**B:** 18.45 – 21.45 Uhr  
Kursort: Trogen  
Kosten: 280.– exkl. Material

Körper und Seele Gutes tun

erziehen,  
lernen,  
wachsen

zum klingen bringen

Natur erleben, entdecken, verstehen

in fremden Sprachen zu Hause sein

werken, gestalten, experimentieren

### Mosaik experimentell

Sie erlernen die Grundbegriffe des Mosaiks mit Materialien aus dem Alltag. Bringen Sie Ihre gesammelten Kostbarkeiten mit. Es entsteht Ihr einmaliges Kunstwerk, eine Gartenkugel, ein Blumentopf oder ein Spiegelrahmen.

Leitung: Maiken Offenhauser, Kunstschaffende  
 Daten: Mittwoch, 14./21./28. März  
 Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
 Kursort: Bühler  
 Kosten: 150.– exkl. Material 25.– bis 60.–

### Glasfusing-Grundkurs

Sie werden mit den Grundlagen des Glasfusing (ofengeformte Glasgestaltung) vertraut. Mit den erlernten Techniken des Zuschneidens stellen Sie z.B. ein Windlicht, Fruchtschale oder Fensterschmuck selbst her.

Leitung: Käthi Wüthrich-Höhener, Kunstschaffende  
 Daten: Mittwoch, 14./21./28. März  
 Zeit: 19.30 – 22.30 Uhr  
 Kursort: Bühler  
 Kosten: 150.– exkl. Material 50.– bis 200.–

### Kalligraphie / Zierschriften

Sie lernen auf unkomplizierte Art, wie Sie persönlich gestaltete Einladungen, Gratulationen, Tisch- und Menükarten etc. mit der Feder schön schreiben können.

Leitung: Rita Schumann, Schriftenmalerin  
 Daten: Freitag, 16./23. März  
 Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr  
 Kursort: Trogen  
 Kosten: 85.– exkl. Material 15.– bis 20.–

### Dekoratives Osterbasteln

Verwirklichen Sie ihre eigenen Ideen und stellen Sie individuelle Kunstwerke her, z.B. Heutäschli, Osterkugeln, Türschmuck, Tischdekorationen etc.

Leitung: Ursula Koller, Floristin  
 Datum: Mittwoch, 21. März  
 Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
 Kursort: Speicher  
 Kosten: 25.– exkl. Materialkosten von 10.–

### Nanas und andere Weibsbilder

Nach dem Vorbild von Niki de Saint Phalle gestalten wir unsere eigene Nana.

Leitung: Sandra Giger, Grafikerin, Mal- und Kunsttherapeutin  
 Daten: Montag, 07./14. Mai  
 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr  
 Kursort: Speicherschwendi  
 Kosten: 125.– exkl. Material 30.–

### Vogelbädli

Im Kurs erfahren Sie die seit der Pharaonenzeit unveränderte Kunst der Sandsteinbearbeitung. Aus einem rohen Stück Rorschacher Sandstein erstellen Sie ein Vogelbad und bearbeiten den Stein mit Ornamenten oder verändern seine Form nach Ihren Vorstellungen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Leitung: Rolf Sprecher, freischaffender Steinmetz  
 Datum: Samstag, 19. Mai  
 Zeit: 09.00 – 17.00 Uhr  
 Kursort: Gais  
 Kosten: 140.– exkl. Material ca. 50.– bis 80.–

### Gestecke und Naturstrüsse

Sie bringen Steckhilfen (Wurzeln, Körbchen, Gefässe etc.) und Material aus Garten, Feld, Wald und Wiese mit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie daraus kleine floristische Kunstwerke gestalten können.

Leitung: Vera Wild, Floristin in Ausbildung  
 Datum: Montag, 25. Juni  
 Zeit: 19.15 – 21.15 Uhr  
 Kursort: Trogen  
 Kosten: 55.–

### Kochen für Männer

Die andere Alltagsküche. Gemeinsam kochen – gemeinsam geniessen.

Leitung: Kathrin Kink, Fachlehrerin HW  
 Daten: Dienstag, 10./17./24. Januar / Samstag, 28. Januar  
 Zeit: 18.30 – 22.00 Uhr  
 Kursort: Speicher  
 Kosten: 120.– exkl. Lebensmittelkosten ca. 120.–

### Psychologische Astrologie

Sie lernen Ihr Sternbild kennen und das Zusammenspiel von Häusern, Planeten und Zeichen. Sie erkennen Ihren Bauplan und Ihre Einzigartigkeit. Bitte Geburtszeit und -ort bei der Anmeldung mitteilen.

Leitung: Margrit Gmür, Astrologin  
 Daten: Donnerstag, 01./08./15./22. März  
 Zeit: 19.30 – 21.30 Uhr  
 Kursort: Gais  
 Kosten: 150.– inkl. persönliches Sternbild

### Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflex-Kamera

Sie wollen mehr als Schnapshots aus Ihrer digitalen Spiegelreflex-Kamera herausholen? Sie erfahren in diesem Kurs Grundsätzliches über verschiedene Aufnahmetechniken und deren Auswirkung auf das Bild sowie praktische Tipps.

Leitung: Paul Hugentobler, Fotograf, Lehrer  
 Daten: Mittwoch, 02./09. Mai  
 Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr  
 Kursort: Teufen  
 Kosten: 100.–

### Teufen – zwischen Dorf und Niederteufen

Vom Dorfplatz aus wandern wir auf der alten Landstrasse Richtung Niederteufen. Wir lernen einen Dorfteil kennen und erfahren etwas über die Geschichte seiner Häuser und deren Bewohner.

Leitung: Alfred Kern, Projektleiter Kulturpfad  
 Datum: Samstag, 05. Mai  
 Zeit: 09.30 – ca. 11.00 Uhr  
 Kursort: Teufen  
 Kosten: 20.–

### iPhone Basis Kurs

Erfahren Sie praxisorientiert alles rund um die Grundfunktionen wie Einstellungen, Telefonie, SMS, MMS, Internet und Fotos.

Leitung: Andi Gasser, Swisscom Trainer  
 Datum: Mittwoch, 09. Mai  
 Zeit: 17.30 – 19.30 Uhr  
 Kursort: Speicher  
 Kosten: 40.–

### iPhone Advanced Kurs

Erleben Sie die Faszination und den Umgang mit iTunes, E-Mail, Kalender, Google Maps, Apps und dem iPod.

Leitung: Andi Gasser, Swisscom Trainer  
 Datum: Mittwoch, 09. Mai  
 Zeit: 20.00 – 22.00 Uhr  
 Kursort: Speicher  
 Kosten: 40.–

### Wie fülle ich eine Steuererklärung aus?

Sie haben die Möglichkeit, aufgrund von zwei Beispielen die elektronische Steuererklärung auf Microsoft-Excelbasis kennenzulernen (unselbständig Erwerbstätige – alleinstehend / Rentner und verheiratet mit Kindern und Grundeigentum).

Leitung: Aldo Bieri, Steuerkommissär  
 Daten: **A:** Dienstag, 14. Februar  
**B:** Donnerstag, 16. Februar  
 Zeit: 19.00 – ca. 21.45 Uhr  
 Kursort: Gais  
 Kosten: 35.– inkl. Kursunterlagen

### Computereinstieg

Jetzt nehme ich mir Zeit für den Computer. Sie lernen alles vom Starten des Computers bis zum Senden erster E-Mails und Sie sammeln Internet-Erfahrungen. Bei Kursbeginn eventuell vorhandene Ängste vor dem PC werden abgebaut. Wir arbeiten mit Windows 07.

Leitung: Guido Sauter, Informatiker  
 Daten: Montag, 27. Februar / 05./12./19. März  
 Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr  
 Kursort: Gais  
 Kosten: 320.– inkl. Kursunterlagen

### Internet für Eltern

Erleben Sie auf einer virtuellen Rundreise durchs Internet wie Kinder ab der 4. Primarklasse bis zur 2. Oberstufe das Internet nutzen, z.B. Facebook oder Netlog. Lernen Sie die Gefahren, aber auch die Chancen kennen.

Leitung: Roman Spannring, Sekundarlehrer  
 Daten: Dienstag, 28. Februar / 06. März  
 Zeit: 19.15 – 21.15 Uhr  
 Kursort: Trogen  
 Kosten: 85.–

### Internet, Google, Doodle, E-Mail

Sie lernen besondere Funktionen von Google kennen, eine Umfrage mit Doodle durchführen und E-Mail gezielt anwenden. Sie können auch eigene Aufgabenstellungen mitbringen. PC-Grundkenntnisse sind Voraussetzung.

Leitung: Guido Sauter, Informatiker  
 Daten: Mittwoch, 29. Februar / 07./14. März  
 Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr  
 Kursort: Gais  
 Kosten: 240.– inkl. Kursunterlagen

### Sprachkurse in Teufen

Englisch mit Ruth H. Winter

**Englisch 2** mit Grundkenntnissen  
**A:** ab Donnerstag, 16. Februar, 14.00 – 15.30 Uhr  
**B:** ab Donnerstag, 16. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr

Englisch mit Judy Rayton

**Englisch 3** mit mittleren Grundkenntnissen  
 ab Donnerstag, 16. Februar, 09.00 – 10.30 Uhr

Italienisch mit Carmela Fiore

**Englisch 4** mit guten Grundkenntnissen  
 ab Dienstag, 14. Februar, 09.00 – 10.30 Uhr  
**Englisch 5** mit guten gefestigten Grundkenntnissen  
**A:** ab Montag, 13. Februar, 09.00 – 10.30 Uhr  
**B:** ab Mittwoch, 15. Februar, 09.00 – 11.00 Uhr, jede 2. Woche

Italienisch mit Egidio Stigliano

**Italienisch 1** mit wenig Grundkenntnissen  
 ab Donnerstag, 16. Februar, 20.00 – 21.30 Uhr  
**Corso di conversazione Neuer Kurs**  
 ab Donnerstag, 16. Februar, 18.15 – 19.45 Uhr  
 Sie haben die Gelegenheit, Ihre mündlichen Italienischkenntnisse aufzufrischen, zu erweitern und zu festigen.

Spanisch mit Irene Neff

**Italienisch 4** mit guten Grundkenntnissen  
 ab Mittwoch, 15. Februar, 18.00 – 19.30 Uhr  
**Spanisch 1** mit elementaren Kenntnissen  
 ab Dienstag, 14. Februar, 09.00 – 10.30 Uhr  
**Spanisch 3** mit mittleren Grundkenntnissen  
 ab Donnerstag, 16. Februar, 08.30 – 10.00 Uhr

Preis

für eine Kurseinheit à 2 Lektionen (90 Minuten) 23.–

Kursdauer

ab Februar bis zu den Sommerferien ca. 17 Kurseinheiten  
 Für NeueinsteigerInnen ist die Anmeldung erst nach einer Probelektion definitiv. So können Sie prüfen, ob das Niveau Ihrem Wissensstand entspricht.  
**Gilt nicht für neue Kurse!**

### Kursadministration

Die Teilnahmebestätigung erhalten Sie nach Ablauf des Anmeldeschlusses. Bei ungenügender TeilnehmerInnenzahl wird der Kurs abgesagt. Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss oder Nichterscheinen wird der Kursbeitrag in der Regel vollumfänglich in Rechnung gestellt. Für den Versicherungsschutz sorgen Sie selber.

### Auskünfte

Detaillierte Kursbeschreibungen und Fotos zu einzelnen Kursen finden Sie auf: [www.webmittelland.ch](http://www.webmittelland.ch) oder wenden Sie sich an nebenstehende Adresse: (Anmeldefrist 14 Tage vor Kursbeginn)

### Adresse

Weiterbildung Appenzeller Mittelland  
 Elisabeth Büche / Sekretariat  
 Teufener Strasse 8, 9042 Speicher  
 Telefon: 032 510 72 08  
 E-Mail: [sekretariat@webmittelland.ch](mailto:sekretariat@webmittelland.ch)



Anmeldung  A  B

Unterlagen

Kurs:

Name/Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift: