

# weiterbildung...

## appenzeller mittelland

www.webmittelland.ch

## Kursprogramm

Januar bis Juni 2026

Gesundheit & Wohlbefinden

### 3470 Bauchfrei für Männer

■ Spannt das Hemd? Passt der Anzug nicht mehr? Zeit für Veränderung! In unserem wissenschaftlich fundierten Männerkurs kombinieren Sie gezieltes Training mit individueller Ernährungsberatung. Sechs monatliche Treffen mit Fachvorträgen und Praxisteilen, fünf persönliche Ernährungsberatungen und wöchentliche Bewegungseinheiten unter Physio-Anleitung – für nachhaltige Resultate.

Leitung: Anne und Christoph Hollenstein  
Ernährungsberaterin, Physiotherapeut  
Daten und Zeit: Vorträge: Montag, 02. Februar / 02./30. März / 04. Mai / 29. Juni 2026  
19.00 – 20.30 Uhr  
Trainingszeiten wöchentlich:  
Montag: 18.00 – 19.00 Uhr  
Mittwoch: 08.00 – 09.00 Uhr  
Ort: Niederteufen  
Kosten: CHF 1600.00

### 3480 Kaltbaden – Entdecke die Kraft der Kälte!

■ Entdecken Sie die Kraft der Kälte! In unserem Kältebad-Kurs lernen Sie, wie Sie das kalte Wasser mit Freude meistern. Kältebaden stärkt Ihr Immunsystem, lindert Schmerzen und baut Stress ab – ganz ohne Vorkenntnisse. Wagen Sie das Abenteuer und erleben Sie ein neues Gefühl von Stärke und Glück!

Leitung: Martin Rohner, Mental- und Kältecoach  
Datum: Samstag, 14. Februar 2026  
Zeit: 10.00 – 14.30 Uhr  
Ort: Gais  
Kosten: CHF 85.00

### 3490 Die Kunst, der Intuition zu vertrauen

■ An vier Abenden lernen Sie mit neurographischem Zeichnen Ihre intuitive Wahrnehmung kennen und ihr zu vertrauen. Sie erkennen, was für Sie stimmig ist – und gewinnen Vertrauen in das, was Sie fühlen und wahrnehmen. Daraus wächst Sicherheit in Ihnen, Entscheidungen zu treffen, die Ihnen wirklich entsprechen.

Leitung: Valerie Giger  
NeuroGraphik-Trainerin  
Daten: Dienstag, 03./10./17./24. März 2026  
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr  
Ort: Trogen  
Kosten: CHF 160.00 exkl. Unterlagen ca. CHF 20.00

### 3500 Übungen zur Selbsthilfe mit Liebscher & Bracht

■ Mit Liebscher & Bracht Bewegungsübungen werden Spannungen und Schmerzen in Muskeln und im Bindegewebe reduziert. Das Ziel ist es, damit für jeden Menschen ein schmerzfreies und gesundes Leben bis ins hohe Alter zu ermöglichen. Kraft und Lebensfreude können im Alltag wieder aufkommen.

Leitung: Juan Pedro Zimmerli-Fässler  
Bewegungslehrer für Liebscher & Bracht  
Daten: Dienstag, 03./10./17./24./31. März / 07. April 2026  
Zeit: 19.00 – 20.15 Uhr  
Ort: Bühler  
Kosten: CHF 180.00

### 3510 Entspannt in den Tag mit Liebscher & Bracht (für early birds)

■ Mit Liebscher & Bracht Bewegungsübungen werden Spannungen und Schmerzen in Muskeln und im Bindegewebe reduziert. Das Ziel ist es, damit für jeden Menschen ein schmerzfreies und gesundes Leben bis ins hohe Alter zu ermöglichen. Kraft und Lebensfreude können im Alltag wieder aufkommen.

Leitung: Juan Pedro Zimmerli-Fässler  
Bewegungslehrer für Liebscher & Bracht  
Daten: Mittwoch, 06./13./20./27. Mai / 03./10. Juni 2026  
Zeit: 06.00 – 07.15 Uhr  
Ort: Bühler  
Kosten: CHF 180.00

### 3520 Heilkräuter-Hausapotheke zusammenstellen

■ An vier Abenden erfahren Sie im Jahresverlauf etwas über die einheimischen Heilpflanzen, beginnen Ihre eigene Hausapotheke aus der Natur zusammenzustellen und lernen geeignete Anwendungen kennen.

Leitung: Robert Kull, Wild- und Heilkräuterspezialist  
Daten: Donnerstag, 07. Mai / 09. Juli / 03. September / 05. November 2026  
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr  
Ort: Trogen  
Kosten: CHF 225.00 exkl. Material CHF 30.00

### 3530 Herzgesunde Ernährung in Theorie & Praxis

■ Die Ernährung beeinflusst den Menschen sowohl körperlich als auch geistig, indem sie die Gesundheit, die psychische Verfassung und die Leistungsfähigkeit maßgeblich mitbestimmt. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung fördert das Wohlbefinden, beugt Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und kann die mentale Gesundheit stärken.

Leitung: Jacqueline Limbrunner  
ganzheitliche Ernährungsberaterin  
Daten: Samstag, 23./30. Mai 2026  
Zeit: 10.00 – 15.00 Uhr  
Ort: Bühler  
Kosten: CHF 180.00 exkl. Lebensmittel CHF 60.00

### 3540 Fettabbau gezielt an Bauch & Beinen – geht das?

■ Warum speichert der Körper Fett an Bauch, Hüften oder Oberschenkeln? Und was kann man gezielt dagegen tun? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch Ernährung und smarte Strategien Ihre Fettverbrennung aktivieren – fundiert, alltagstauglich und ohne radikale Diäten. Für ein gutes Körpergefühl und nachhaltige Erfolge!

Leitung: Melanie Gralak  
Mental- und Bewegungs-Coach  
Datum: Mittwoch, 10. Juni 2026  
Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr  
Ort: Gais  
Kosten: CHF 65.00 inkl. Booklet

Bewegung & Freizeit

### 3550 Kraulen für Erwachsene, Stufe I

■ Sie bringen Schwimmerfahrungen mit, wagen es jedoch nicht, mehrere Längen zu Kraulen oder Ihnen fehlen noch die nötigen Techniken? Dann sind Sie bei mir genau richtig. Früher als Wettkampfschwimmerin – heute als Schwimmlehrerin tätig – bringe ich Ihnen mit einfachen Schritten das Kraulen bei. Somit ist es kein «Krampf» mehr, sondern purer Spass!

Leitung: Annina Ruf, Schwimmlehrerin  
Daten: Montag, 02./09./16./23. Februar / 02./09./16./23. März 2026  
Zeit: 18.45 – 19.30 Uhr  
Ort: Gais  
Kosten: CHF 160.00 inkl. Hallenbadeintritt (lizenzierte Schwimmschule, Krankenkasse anerkannt)

### 3560 Bogenschiessen für alle

■ Im Zentrum dieses Workshops stehen das gezielte Schiessen, der Umgang mit Pfeil und Bogen sowie das Training von Konzentration und Fokussierung. Bogenschiessen ist eine klare, ruhige und kraftvolle Aktivität mit Konzentration auf Körpergefühl, Ausrichtung und Zielsicherheit und eignet sich für alle Altersklassen.

Leitung: Christina Binggeli, J&S-Leiterin  
Datum: Samstag, 28. Februar 2026  
Zeit: 09.00 – 12.00 Uhr  
Ort: Gais  
Kosten: CHF 55.00

### 3570 Schatzsuche mit Metalldetektoren

■ Ein unvergessliches Abenteuer ist die Schatzsuche mit Metalldetektoren. Nach einer kurzen Einführung begeben Sie sich in die Natur und schwenken den Detektor über den Boden, bis Sie ein Signal empfangen. Die Spannung steigt, während Sie sich fragen, was sich wohl im Boden verbirgt.

Leitung: Markus Zinniker, Goldwasch-Instruktor  
Datum: Samstag, 25. April 2026  
Zeit: 10.00 – 15.00 Uhr  
Ort: Horn  
Kosten: CHF 70.00 (für Kinder von 6 – 16 Jahren CHF 60.00)

### 3580 Qigong für Anfänger\*innen

■ Im Qigong werden feine Bewegungen, Meditation, Atemarbeit und Visualisation genutzt. Es hat eine Wirkung auf alle Organsysteme, verbessert das Gleichgewicht, die Stabilität und Koordination, wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und schafft innere Ruhe und Gelassenheit. Keinerlei Vorkenntnisse nötig, für alle Altersgruppen geeignet.

Leitung: Corydon Martinet  
SGQT anerkannter Taiji- und Qigong-Lehrer  
Daten: Dienstag, 05./12./19./26. Mai / 02./09./16./23. Juni 2026  
Zeit: 19.15 – 20.30 Uhr  
Ort: Speicher  
Kosten: CHF 280.00

### 3590 Joggen für Anfänger\*innen

■ Der Kurs richtet sich an Personen ohne oder mit wenig Lauferfahrung. Ziel ist der behutsame Aufbau von Kondition und Lauftechnik. Inhalte sind Aufwärm- und Dehnübungen, Grundlagen einer gesunden Lauftechnik sowie die Steigerung der Ausdauer durch Lauf- und Gehintervalle.

Leitung: Cornel Bürke  
Daten: Mittwoch, 06./13./27 Mai / 03./10./17. Juni 2026  
Zeit: 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Teufen/Bühler oder nahe Umgebung  
Kosten: CHF 80.00

Familie & Erziehung

### 3600 Wenn Jungen Männer werden – MFM-Jungenprojekt

■ Ein Kurs für 10- bis 12-jährige Jungen und ihre Eltern. Im Elternvortrag erhalten Sie Informationen zum MFM-Projekt® und Impulse für gemeinsame Gespräche in der Familie. Im Workshop am Samstag werden die Jungen auf ganz neue Art und Weise mit den Vorgängen im Körper eines Mannes und mit dem Zyklusgeschehen der Frau bekannt gemacht.

Leitung: Remo Gugolz, MFM Kursleiter  
Daten und Zeit: Vortrag für Eltern: Freitag, 20. Februar 2026, 19.00 – 20.30 Uhr  
Workshop für Jungen: Samstag, 21. Februar 2026, 09.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Gais  
Kosten: CHF 130.00 für 1 Kind mit Eltern

### 3610 Wenn Mädchen Frauen werden – MFM-Mädchenprojekt

■ Ein Kurs für 10- bis 12-jährige Mädchen und ihre Eltern. Im Elternvortrag erhalten Sie Informationen zum MFM-Projekt® und Impulse für gemeinsame Gespräche in der Familie. Im Workshop «Die Zyklus-Show» lernen die Mädchen spielend, was sich im Körper während der Pubertät verändert und warum Frauen ihren Zyklus und die Menstruation haben.

Leitung: Rahel Gugger, MFM Kursleiterin  
Daten und Zeit: Vortrag für Eltern: Freitag, 01. Mai 2026, 19.00 – 20.30 Uhr  
Workshop für Mädchen: Samstag, 02. Mai 2026, 09.00 – 16.00 Uhr  
Ort: Bühler  
Kosten: CHF 125.00 für 1 Kind mit Eltern

### 3620 Gedankenstark & lebensmutig

■ Selbstwert stärken – gemeinsam durchs Leben und Lernen. Wie können wir Kinder im Alltag stärken? Welche Werte tragen wirklich? Welche Unterstützung erleichtert den Familienalltag? Zwei Referentinnen geben Impulse, wie Eltern das Selbstwertgefühl ihrer Kinder fördern und sie zuversichtlich durchs Leben begleiten können.

Leitung: Claudia Hutterli  
Lerncoaching Grolimund/Rietzler  
Datum: Mittwoch, 18. März 2026  
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr  
Ort: Gais  
Kosten: CHF 40.00

Musik & Klang

### 3630 Singen wie damals – ursprünglich und frei

■ Ein Workshop für alle, die die Freude des einfachen, freien Singens wieder entdecken möchten. Wir tauchen ein in die Klangwelt von Appenzeller- und Schweizerliedern. Ohne Notenkenntnisse und Leistungsdruck – dafür mit Herz. Jeder ist willkommen – vielleicht möchten Sie auch endlich den Schritt machen und Ihre Stimme ins Klingen bringen. Dann ist dies der richtige Ort!

Leitung: Martina Egli-Enderlin  
Sängerin & Muskerin, Chorleiterin NOSJV  
Daten: Mittwoch, 08./15./22./29. April / 06./13. Mai 2026  
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr  
Ort: Bühler  
Kosten: CHF 160.00

Natur & Umwelt

### 3640 Küche, Bad & Co. – natürlich gereinigt

■ Aus wenigen Rohstoffen stellen Sie in kurzer Zeit völlig natürliche Putzmittel her – ohne aggressive Chemikalien und biologisch abbaubar. Ideal für alle, die umweltbewusst, günstig und wirkungsvoll putzen möchten. Sie nehmen Reinigungsprodukte, neues Wissen und ein Dossier mit nach Hause, sodass die Produkte jederzeit selber wieder hergestellt werden können.

Leitung: Martina Rocco  
dipl. Kräuterpädagogin  
Datum: Freitag, 06. März 2026  
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr  
Ort: Gais  
Kosten: CHF 75.00 exkl. Material und Dossier CHF 45.00

Handwerk & Gestaltung

### 3650 Frühlings- und Ostermitbringsel plotten

■ An diesem Nachmittag kreieren Sie mit dem Plotter kleine Mitbringsel für Ostern und Frühlingsdekorationen. Dabei üben Sie unter anderem die Funktionen print & cut, nachzeichnen und ablösen, Offset, schreiben und die Punktebearbeitung. Dafür stehen Ihnen verschiedene Papiere, Vinyl- und Textilfolien, Etiketten, Heisspräge- und Wasserschiebefolien und Osterzubehör zur Verfügung.

Leitung: Petra Stamm  
Fachlehrperson TTG/BG  
Datum: Mittwoch, 04. März 2026  
Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr  
Ort: Altstätten  
Kosten: CHF 110.00 exkl. Verbrauchsmaterial CHF 30.00

### 3660 Florale Lampe – Lichtspiel der Trockenblumen

■ Ein kreativer Kurs, in dem Trockenblumen im warmen Licht zur Geltung gebracht werden. Mit feinem Handwerk entsteht eine stimmungsvolle Lampe – dekorativ, natürlich und einzigartig.

Leitung: Petra Koster, Floristin  
Datum: Mittwoch, 04. März 2026  
Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr  
Ort: Weissbad  
Kosten: CHF 135.00 inkl. Material

### 3670 Fonduegabel giessen

■ Ein altes Handwerk neu entdecken: Stellen Sie Ihre eigene Fonduegabel mit einem Alpaufzug-Motiv her. In der Kunstgiesserei erfahren Sie, dass die Zinngiesserei weit mehr zu bieten hat als Zinnsoldaten und -becher.

Leitung: Sibylle Bichsel  
Datum: Mittwoch, 25. März 2026  
Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Appenzell  
Kosten: CHF 80.00 exkl. Material CHF 15.00

### 3680 Frühlingserwachen mit kreativen Ideen

■ Der Frühling klopft an die Tür. Mit frühlingshaften, natürlichen Materialien gestalten Sie eine Frühlings- oder Osterdekoration und lassen sich von einer wunderbaren Umgebung inspirieren. Zusammen basteln, gestalten und zwischendurch eine kulinarische Pause geniessen. Ein kreativer Abend voller Farbe und Genuss.


Leitung: Iris Rüegg, Floristin  
Datum: Donnerstag, 26. März 2026  
Zeit: 18.30 – ca. 22.00 Uhr  
Ort: Oberriet  
Kosten: CHF 80.00 inkl. Verpflegung, exkl. Material ca. CHF 30.00 – 50.00

Handwerk & Gestaltung	<b>3690 Silberring giessen im Sandgussverfahren</b> ■ Modellieren Sie Ihren eigenen Ring in Wachs und giessen Sie diesen selbst in Silber im Sandgussverfahren. Bei der Nachbearbeitung erlernen Sie noch weitere Techniken des Goldschmiedens.	Leitung: Stephanie Korfmann, Goldschmiedin Datum: Samstag, 28. März 2026 Zeit: 09.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr Ort: Gais Kosten: CHF 150.00 exkl. Verbrauchsmaterial ab CHF 40.00
	<b>3700 Töpferkurs (Handaufbau)</b> ■ Gefässe aus Ton formen: einen persönlichen Becher, eine spezielle Tasse, eine schöne Cakeplatte... Nach dem ersten Brand können die Gefässe am dritten Kurstag bemalt und/oder glasiert werden und sind nach weiteren ein bis drei Wochen abholbereit.	Leitung: Katrin Grob, Töpferin, Gestaltungspädagogin IAC Daten: Samstag, 09./16. Mai / 06. Juni 2026 Zeit: 09.30 – 12.00 Uhr Ort: St. Gallen Kosten: CHF 240.00 inkl. Material
	<b>3710 Antworten mit einem ehrlichen Nein</b> ■ Sie erlernen in diesem Workshop eine Selbstcoaching-Methode, welche es Ihnen ermöglicht, ehrlich zu kommunizieren. Dies bedeutet, dass man mit dem «Ja» oder «Nein» antwortet, von dem man in seinem Herzen glaubt, dass es in diesem Moment wahr ist. Ohne Rechtfertigung oder Verteidigung und ungeachtet dessen, dass es jemanden verletzen oder enttäuschen könnte.	Leitung: Tammy Ketura Certified Facilitator of The Work of Byron Katie® Datum: Samstag, 07. Februar 2026 Zeit: 09.00 – 14.00 Uhr inkl. einer Stunde Pause Ort: Trogen Kosten: CHF 60.00 exkl. Unterlagen ca. CHF 20.00
	<b>3720 MyLife – der Lebenskurs</b> ■ In der geschichtsträchtigen Lochmühle in heimeliger Atmosphäre beleuchten Sie Ihr einzigartiges Leben. Spannende Zusammenhänge und so einige Spuren Gottes, unseres Schöpfers, treten dabei zu Tage, welche Ihrem Leben Tiefe und einen besonderen Sinn geben. «Das Leben kann man nur rückwärts verstehen, aber man muss es vorwärts leben» Sören Kirkegaard. Wir alle sind es wert, unser Leben zu erforschen und zu entdecken. Es ist kein Zufall, dass wir so sind, wie wir sind.	Leitung: Joachim und Eva Heina Pfarrer, Erwachsenenbildner Daten: Donnerstag, 19./26. Februar / 05./12./19./26. März 2026 Zeit: 19.30 – 21.15 Uhr Ort: Gais Kosten: CHF 100.00
Leben & Verstehen	<b>3730 Humor-Apotheke für den Alltag</b> ■ Stressige Situationen humorvoll meistern? Mit mehr Leichtigkeit und Freude durchs Leben? Gemeinsam werden wir spielerisch das innere Kind wiederentdecken und die Welt durch die Augen eines Clowns erleben. Mit verschiedenen Übungen und spielerischen Ausdrucksformen probieren Sie Ihre Fähigkeiten aus, gehen Ihrem Clown auf die Spur und erkennen neue Perspektiven, die Sie mit in den Alltag nehmen.	Leitung: Tanja Dörig integrative Atemtherapeutin, Yoga Breath Coach Datum: Dienstag, 24. Februar 2026 Zeit: 19.00 – 21.30 Uhr Ort: Trogen Kosten: CHF 60.00
	<b>3740 Einführung in The Work of Byron Katie®</b> ■ Erlernen Sie eine innovative Selbstcoaching-Methode, welche Achtsamkeit, Neurowissenschaften und emotionale Intelligenz kombiniert, um Probleme zu lösen und Frieden zu fördern. In diesem Kurs tauchen Sie in «Lieben was ist» ein und erlernen den Prozess. Sie erfahren Ihre eigene innere Weisheit. Dieser Kurs ist geeignet für Erwachsene und Jugendliche.	Leitung: Tammy Ketura Certified Facilitator of The Work of Byron Katie® Datum: Samstag, 07. März 2026 Zeit: 09.00 – 16.30 Uhr inkl. einer Stunde Pause Ort: Trogen Kosten: CHF 190.00 exkl. Unterlagen ca. CHF 20.00
	<b>3750 Orientalische Mezze</b> ■ Tauchen Sie ein in die Vielfalt der orientalischen Küche. Sie erlernen einfache Apérorezepte (orientalische Mezze), welche Sie im Alltag leicht umsetzen können. Von Hummus über Tzatziki bis hin zu scharfer Sauce – eine wahre Genussreise!	Leitung: Elif Ogulkanmis, Hobbyköchin Datum: Samstag, 07. März 2026 Zeit: 16.00 – 21.00 Uhr Ort: Trogen Kosten: CHF 110.00 inkl. Rezepte
	<b>3760 Fern- und Weitwandern in der Schweiz &amp; Europa</b> ■ Viele Fern- und Weitwanderwege durchziehen die Schweiz und Europa – es muss nicht immer der Jakobsweg sein. An zwei Abenden erhalten Sie einen Einblick in die Netze, deren Schönheiten oder Schwierigkeiten, erfahren Etappierungsmöglichkeiten und lernen über Planung und Vorbereitung.	Leitung: Robert Kull Daten: Mittwoch, 18./25. März 2026 Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr Ort: Trogen Kosten: CHF 100.00 exkl. Unterlagen ca. CHF 20.00

Computer & Medien	<b>3770 Digitalen Nachlass regeln</b> ■ Was geschieht mit meinen digitalen Fuss Spuren? Wer erbt die Bilder, Videos und Dokumente in meiner Cloud? Was passiert mit meinen verschiedenen Accounts (WhatsApp, Facebook, YouTube, Microsoft, Google, E-Banking etc.)? Habe ich an die digitale Vorsorge gedacht? (Dieser Kurs richtet sich nur an Windows 10 oder 11 Nutzer, nicht Mac)	Leitung: Theo Schmidhauser, dipl. Informatik-Koordinator Datum: Dienstag, 24. Februar 2026 Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr Ort: Gais Kosten: CHF 80.00 inkl. Unterlagen
	<b>3780 Excel – einfache Tabellen leicht gemacht</b> ■ Wollten Sie schon immer einfache Tabellen erstellen können? Haushaltsbudget, Passwortverzeichnis, Adressliste, Jahreskalender etc. Sie werden staunen, wie effektiv und nützlich Excel sein kann! (Dieser Kurs richtet sich nur an Windows 10 oder 11 Nutzer, nicht Mac)	Leitung: Theo Schmidhauser, dipl. Informatik-Koordinator Daten: Dienstag, 10./17. März 2026 Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr Ort: Gais Kosten: CHF 150.00 inkl. Unterlagen
	<b>3790 Künstliche Intelligenz – Fluch oder Segen?</b> ■ Was kommt mit der Künstlichen Intelligenz alles auf uns zu? Wo kann sie sinnvoll eingesetzt werden und wo birgt sie Gefahren? Was macht das mit unserer Gesellschaft? (Dieser Kurs richtet sich nur an Windows 10 oder 11 Nutzer, nicht Mac)	Leitung: Theo Schmidhauser, dipl. Informatik-Koordinator Datum: Dienstag, 12. Mai 2026 Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr Ort: Gais Kosten: CHF 80.00 inkl. Unterlagen
	<b>3800 Schutz vor Cyber-Kriminalität</b> ■ Cyber-Kriminalität hat viele Gesichter (Identitätsmanipulation, Phishing-Betrug, digitaler Diebstahl von Passwörtern, Daten oder Geld). Häufig sind solche Sicherheitsangriffe auf menschliches Fehlverhalten oder Unwissenheit zurückzuführen. (Dieser Kurs richtet sich nur an Windows 10 oder 11 Nutzer, nicht Mac)	Leitung: Theo Schmidhauser, dipl. Informatik-Koordinator Datum: Dienstag, 21. April 2026 Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr Ort: Gais Kosten: CHF 80.00 inkl. Unterlagen
	<b>3810 Social Media – Grundkurs</b> ■ In diesem Kurs geht es um den Einstieg in Instagram & Co. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die Grundkenntnisse aufbauen möchten. Besonders im Mittelpunkt steht der praktische Umgang mit Instagram. In einer Workshopphase wird das Gelernte angewendet und Raum für Fragen gegeben.	Leitung: Tamara Jäger Datum: Montag, 08. Juni 2026 Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr Ort: Speicher Kosten: CHF 70.00

Fremdsprachen	<b>Sprachkurse</b>		
	<b>3820 Englisch 1, Niveau A1.2 Neuer Kurs</b> für Personen mit Kenntnissen auf Niveau A1.1	Teufen	Larissa Pagano, qualifizierte Französisch- und Englischlehrerin ab Mittwoch, 11. Februar 2026, 18.00 – 19.30 Uhr
	<b>3825 Englisch 2, Niveau A2.2</b>	Teufen	Janinne Herbert, qualifizierte Englischlehrerin ab Donnerstag, 12. Februar 2026, 18.00 – 19.30 Uhr
	<b>3830 Englisch 4, Niveau B2.1 Neuer Kurs</b> für Personen mit erweitertem Wortschatz und guten Grammatikkenntnissen auf Niveau B1.2	Teufen	Boris Boburov, qualifizierter Englischlehrer ab Dienstag, 10. Februar 2026, 18.00 – 19.30 Uhr
	<b>3835 Englisch 5, Niveau B1 – conversation Neuer Kurs</b> für Personen mit guten Kenntnissen auf Niveau A2.1	Niederteufen	Janinne Herbert, qualifizierte Englischlehrerin ab Montag, 09. Februar 2026, 09.00 – 10.30 Uhr
	<b>3840 Französisch 1, Niveau A1.2 Neuer Kurs</b> für Personen mit Kenntnissen auf Niveau A1.1	Teufen	Larissa Pagano, qualifizierte Französisch- und Englischlehrerin ab Montag, 09. Februar 2026, 18.00 – 19.30 Uhr
	<b>3845 Französisch 3, Niveau B1.1</b>	Teufen	Iris Schaetzel, qualifizierte Französischlehrerin ab Donnerstag, 12. Februar 2026, 17.45 – 19.15 Uhr
	<b>3850 Italienisch 1, Niveau A1.2</b>	Teufen	Gabriella Corciulo-Tundo, qualifizierte Italienischlehrerin ab Donnerstag, 12. Februar 2026, 16.15 – 17.45 Uhr
	<b>3855 Italienisch 2, Niveau A2.1</b>	Teufen	Marcella Carbone, qualifizierte Italienischlehrerin ab Dienstag, 10. Februar 2026, 16.15 – 17.45 Uhr
	<b>3860 Italienisch 3, Niveau B1.1</b>	Teufen	Marcella Carbone, qualifizierte Italienischlehrerin ab Dienstag, 10. Februar 2026, 18.00 – 19.30 Uhr
	<b>3865 Spanisch 2, Niveau A2.1</b>	Teufen	Auxiliadora Angehrn-Plaza, qualifizierte Spanischlehrerin ab Mittwoch, 11. Februar 2026, 18.00 – 19.30 Uhr
	<b>3870 Spanisch 3, Niveau B2 – conversación</b>	Teufen	Auxiliadora Angehrn-Plaza, qualifizierte Spanischlehrerin ab Mittwoch, 11. Februar 2026, 16.30 – 18.00 Uhr
Kosten: für eine Kurseinheit à 2 Lektionen (90 Minuten) CHF 24.00 exkl. Lehrmittel			
Kursdauer: ab Februar bis zu den Sommerferien 2026			
Für Neueinsteiger*innen ist die Anmeldung erst nach einer Probelektion definitiv. So können Sie prüfen, ob das Niveau Ihrem Wissensstand entspricht. <b>Gilt nicht für neue Kurse!</b>			
Auskunft erteilt gerne: Gianna Wienandts, Telefon 071 333 12 96, E-Mail: gianna.wienandts@webmittelland.ch			

Deutschkurse in Teufen, Herisau oder Heiden		
<b>3990A Deutsch, Niveau A1.1, 2 x 2 Lektionen pro Woche</b> Keine Vorkenntnisse, Kennenlernen	ab 02. Februar 2026, Montag und Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr, 80 Lektionen	
<b>3990B Deutsch, Niveau A1.1, 4 Lektionen am Samstag</b> Keine Vorkenntnisse, Kennenlernen	ab Samstag, 07. Februar 2026 08.30 – 12.00 Uhr, 80 Lektionen	
<b>3992A Deutsch, Niveau A2.1, 2 x 2 Lektionen pro Woche</b> A1 abgeschlossen, Kompetenznachweis	ab 04. Februar 2026, Mittwoch und Freitag 19.00 – 20.30 Uhr, 80 Lektionen	
<b>3992B Deutsch, Niveau A2.1, 4 Lektionen am Samstag</b> A1 abgeschlossen, Kompetenznachweis	ab Samstag, 07. Februar 2026 08.30 – 12.00 Uhr, 80 Lektionen	
<b>3994A Deutsch, Niveau B1.1, 2 x 2 Lektionen pro Woche</b> A2 abgeschlossen, Kompetenznachweis	ab 03. Februar 2026, Dienstag und Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr, 80 Lektionen	
<b>3994B Deutsch, Niveau B1.1, 4 Lektionen am Samstag</b> A2 abgeschlossen, Kompetenznachweis	ab Samstag, 07. Februar 2026 08.30 – 12.00 Uhr, 80 Lektionen	
<b>3996 Deutsch, Niveau B2.1, 2 x 2 Lektionen pro Woche</b> B1 abgeschlossen, Kompetenznachweis	ab 02. Februar 2026, Montag und Donnerstag 19.00 – 20.30 Uhr, 80 Lektionen	
Kosten: Diese Kurse werden vom Kanton und den Gemeinden subventioniert. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein rechtmässiger Wohnsitz im Kanton Appenzell Ausserrhoden. Telc und Fide Prüfungen können bei <a href="http://www.aidasg.ch">www.aidasg.ch</a> abgelegt werden. 80 Lektionen CHF 390.00 exkl. Lehrmittel		
Kursdauer: ab Februar bis zu den Sommerferien 2026		
Kursort: Teufen, Herisau oder Heiden		
Anmeldung: Gianna Wienandts/Sekretariat Deutschkurse, Telefon 071 333 12 96 E-Mail: <a href="mailto:deutschkurse@webmittelland.ch">deutschkurse@webmittelland.ch</a> oder Webseite: <a href="http://www.webmittelland.ch">www.webmittelland.ch</a>		

<b>Kursadministration</b>		
Die Teilnahmebestätigung erhalten Sie nach Ablauf des Anmeldeschlusses. Bei ungenügender Anzahl Teilnehmer*innen wird der Kurs abgesagt. Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss (14 Tage vor Kursbeginn) oder Nichterscheinen wird der Kursbetrag vollumfänglich in Rechnung gestellt. Für den Versicherungsschutz sorgen Sie selber.		
<b>Anmeldung</b> Sie erleichtern uns die Arbeit, wenn Sie sich unter <a href="http://www.webmittelland.ch">www.webmittelland.ch</a> anmelden. Vielen Dank. Anmeldeschluss ist 14 Tage vor Kursbeginn.	Kontakt: Weiterbildung Appenzeller Mittelland Katinka Meier / Sekretariat Telefon: 032 510 72 08 E-Mail: <a href="mailto:sekretariat@webmittelland.ch">sekretariat@webmittelland.ch</a>	
<div>Lust bei uns mitzumachen? Das Sekretariat gibt gerne Auskunft.</div> <div>WEITERBILDUNG_AR_MITTELLAND</div>		