

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
Daten und Zeit: Ernährungsberaterin, Physiotherapeut
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
Daten: NeuroGraphik-Trainerin
Zeit: Dienstag, 03./10./17./24. März 2026
Ort: Trogen
Kosten: 19.00 – 21.00 Uhr
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
Daten: Bewegungslehrer für Liebscher & Bracht
Zeit: Dienstag, 03./10./17./24./31. März / 07. April 2026
Ort: Bühler
Kosten: 19.00 – 20.15 Uhr
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
Daten: Bewegungslehrer für Liebscher & Bracht
Zeit: Mittwoch, 06./13./20./27. Mai / 03./10. Juni 2026
Ort: Bühler
Kosten: 06.00 – 07.15 Uhr
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
Daten: ganzheitliche Ernährungsberaterin
Zeit: Samstag, 23./30. Mai 2026
Ort: Bühler
Kosten: 10.00 – 15.00 Uhr
CHF 180.00 inkl. 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
Daten: Mental- und Bewegungs-Coach
Zeit: Mittwoch, 10. Juni 2026
Ort: Gais
Kosten: 18.30 – 20.30 Uhr
CHF 65.00 inkl. Booklet

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 «Kampf» 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. Hallenbadeeintritt (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. Bogen-schiessen ist eine klare, ruhige und kraftvolle Aktivität mit Konzentration auf Kör-pergeföh, Ausrichtung und Zielsicherheit und eignet sich für alle Altersklassen.

Leitung: Christina Binggeli, J&S-Leiterin
Daten: 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
Daten: 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
Daten: SGQT anerkannter Taiji- und Qigong-Lehrer
Zeit: Dienstag, 05./12./19./26. Mai / 02./09./16./23. Juni 2026
Ort: Speicher
Kosten: 19.15 – 20.30 Uhr
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

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

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
Daten: Sängerin & Musikerin, Chorleiterin NOSJV
Zeit: Mittwoch, 08./15./22./29. April / 06./13. Mai 2026
Ort: Bühl
Kosten: 19.00 – 21.00 Uhr
CHF 160.00

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

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 Punktbearbeitung. Dafür stehen Ihnen verschiedene Papiere, Vinyl- und Textilfolien, Etiketten, Heisspräge- und Wasserschiebefolien und Osterzubehör zur Verfügung.

Leitung: Petra Stamm
Daten: Fachlehrperson TTG/BG
Zeit: Mittwoch, 04. März 2026
Ort: Altstätten
Kosten: 14.00 – 18.00 Uhr
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
Daten: 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 ganz eigene Fonduegabel mit einem Alpaufzug-Motiv her. In der Kunstgiesserei erfahren Sie, dass die Zinn-giesserei weit mehr zu bieten hat als Zinnsoldaten und -becher.

Leitung: Sibylle Bichsel
Daten: 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 frühlinghaften, 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
Daten: 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

Bewegung & Freizeit

Musik & Klang

Natur & Umwelt

Familie & Erziehung

Handwerk & Gestaltung

3690 Silberring giessen im Sandgussverfahren

■ 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

3700 Töpferkurs (Handaufbau)

■ 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
Datum: Samstag, 09./16. Mai / 06. Juni 2026
Zeit: 09.30 – 12.00 Uhr
Ort: St. Gallen
Kosten: CHF 240.00 inkl. Material

3710 Antworten mit einem ehrlichen Nein

■ 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 Katura
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

3720 MyLife – der Lebenskurs

■ 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

3730 Humor-Apotheke für den Alltag

■ 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

3740 Einführung in The Work of Byron Katie®

■ 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 Katura
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

3750 Orientalische Mezze

■ 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
Samstag, 07. März 2026
Zeit: 16.00 – 21.00 Uhr
Ort: Trogen
Kosten: CHF 110.00 inkl. Rezepte

3760 Fern- und Weitwandern in der Schweiz & Europa

■ 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
Mittwoch, 18./25. März 2026
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: Trogen
Kosten: CHF 100.00 exkl. Unterlagen ca. CHF 20.00

3770 Digitalen Nachlass regeln

■ Was geschieht mit meinen digitalen Fußspuren? 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
Dienstag, 10. Februar 2026
Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: Gais
Kosten: CHF 80.00 inkl. Unterlagen

3780 Excel – einfache Tabellen leicht gemacht

■ 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
Dienstag, 10./17. März 2026
Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: Gais
Kosten: CHF 150.00 inkl. Unterlagen

3790 Künstliche Intelligenz – Fluch oder Segen?

■ 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
Dienstag, 12. Mai 2026
Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: Gais
Kosten: CHF 80.00 inkl. Unterlagen

3800 Schutz vor Cyber-Kriminalität

■ Cyber-Kriminalität hat viele Gesichter (Identitätsmanipulation, Phishing-Betrug, digitaler Diebstahl von Passwörtern, Daten oder Geld). Häufig sind solche Sicherheitsangriffe auf menschlches Fehlverhalten oder Unwissenheit zurückzuführen.
(Dieser Kurs richtet sich nur an Windows 10 oder 11 Nutzer, nicht Mac)

Leitung: Theo Schmidhauser, dipl. Informatik-Koordinator
Dienstag, 21. April 2026
Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: Gais
Kosten: CHF 80.00 inkl. Unterlagen

3810 Social Media – Grundkurs

■ 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 Workshophase wird das Gelernte angewendet und Raum für Fragen gegeben.

Leitung: Tamara Jäger
Montag, 08. Juni 2026
Zeit: 18.30 – 21.00 Uhr
Ort: Speicher
Kosten: CHF 70.00

Sprachkurse

3820 Englisch 1, Niveau A1.2 Neuer Kurs 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

3825 Englisch 2, Niveau A2.2

Teufen

Janinne Herbert, qualifizierte Englischlehrerin ab Donnerstag, 12. Februar 2026, 18.00 – 19.30 Uhr

3830 Englisch 4, Niveau B2.1 Neuer Kurs 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

3835 Englisch 5, Niveau B1 – conversation Neuer Kurs für Personen mit guten Kenntnissen auf Niveau A2.1

Niederteufen

Janinne Herbert, qualifizierte Englischlehrerin ab Montag, 09. Februar 2026, 09.00 – 10.30 Uhr

3840 Französisch 1, Niveau A1.2 Neuer Kurs 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

3845 Französisch 3, Niveau B1.1

Teufen

Iris Schaetzl, qualifizierte Französischlehrerin ab Donnerstag, 12. Februar 2026, 17.45 – 19.15 Uhr

3850 Italienisch 1, Niveau A1.2

Teufen

Gabriella Corciulo-Tundo, qualifizierte Italienischlehrerin ab Donnerstag, 12. Februar 2026, 16.15 – 17.45 Uhr

3855 Italienisch 2, Niveau A2.1

Teufen

Marcella Carbone, qualifizierte Italienischlehrerin ab Dienstag, 10. Februar 2026, 16.15 – 17.45 Uhr

3860 Italienisch 3, Niveau B1.1

Teufen

Marcella Carbone, qualifizierte Italienischlehrerin ab Dienstag, 10. Februar 2026, 18.00 – 19.30 Uhr

3865 Spanisch 2, Niveau A2.1

Teufen

Auxiliadora Angehrn-Plaza, qualifizierte Spanischlehrerin ab Mittwoch, 11. Februar 2026, 18.00 – 19.30 Uhr

3870 Spanisch 3, Niveau B2 – conversación

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. **Gilt nicht für neue Kurse!**

Auskunft erteilt gerne: Gianna Wienandts, Telefon 071 333 12 96, E-Mail: gianna.wienandts@webmittelland.ch

Deutschkurse in Teufen, Herisau oder Heiden

3990A Deutsch, Niveau A1.1, 2 x 2 Lektionen pro Woche

Keine Vorkenntnisse, Kennenlernen

ab 02. Februar 2026, Montag und Mittwoch

19.00 – 20.30 Uhr, 80 Lektionen

3990B Deutsch, Niveau A1.1, 4 Lektionen am Samstag

Keine Vorkenntnisse, Kennenlernen

ab Samstag, 07. Februar 2026

08.30 – 12.00 Uhr, 80 Lektionen

3992A Deutsch, Niveau A2.1, 2 x 2 Lektionen pro Woche

A1 abgeschlossen, Kompetenznachweis

ab 04. Februar 2026, Mittwoch und Freitag

19.00 – 20.30 Uhr, 80 Lektionen

3992B Deutsch, Niveau A2.1, 4 Lektionen am Samstag

A1 abgeschlossen, Kompetenznachweis

ab Samstag, 07. Februar 2026

08.30 – 12.00 Uhr, 80 Lektionen

3994A Deutsch, Niveau B1.1, 2 x 2 Lektionen pro Woche

A2 abgeschlossen, Kompetenznachweis

ab 03. Februar 2026, Dienstag und Donnerstag

19.00 – 20.30 Uhr, 80 Lektionen

3994B Deutsch, Niveau B1.1, 4 Lektionen am Samstag

A2 abgeschlossen, Kompetenznachweis

ab Samstag, 07. Februar 2026

08.30 – 12.00 Uhr, 80 Lektionen

3996 Deutsch, Niveau B2.1, 2 x 2 Lektionen pro Woche

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 www.aidasg.ch abgelegt werden