

Unterstützen Sie uns?
Mitglieder & Gönner
jederzeit willkommen

KUNTERBUNTES	Termin	Uhrzeit	Preis
Sketchnotes - einfache Zeichnungen, grosse Wirkung	A: 17.09.20 B: 09.11.20	1x 18.30 - 21.30	111.-
Malen mit Oel- oder Acrylfarbe	19.10.20	4x 19.00 - 21.30	*140.-
Nähen mit Stoffresten: Adventskalender	02.11.20	2x 14.00 - 17.00	*84.-
10-Finger Tastaturschreiben für effizientes Arbeiten am PC	22.10.20	12x 18.30 - 20.00	*220.-/ *150.- Schüler
Stricken: Stirnband	A: 19.10.20 B: 19.10.20	1x 09.00 - 10.30 1x 20.00 - 21.30	*23.-
Stricken: Socken in 3 x 1 Std.	A: 28.10.20 B: 28.10.20	3x 08.30 - 09.30 3x 20.00 - 21.00	*45.-
Stricken: Bettsocken in 1 Std.	03.11.20	1x 08.30 - 09.30	*15.-
Stricken: Kappen, Mützen	A: 09.11.20 B: 09.11.20	1x 10.00 - 11.00 1x 20.00 - 21.00	*15.-
Das Smartphone - mehr als nur ein Telefon	A: 24.10.20 B: 07.11.20	1x 09.00 - 12.00 1x 09.00 - 12.00	42.-
Wellness für Arbeitshände: Peeling, Handcreme & Co	04.11.20	1x 19.00 - 21.30	*35.-
Schüssler Salze und die Anwendung bei Kindern	10.11.20	1x 18.30 - 21.00	40.-
Schüssler Salze - Begleiter für Frauen	18.11.20	1x 18.30 - 21.00	40.-
Innehalten: Der besondere Kranzkurs	A: 12.12.20 B: 13.12.20	1x 12.30 - 16.30 1x 12.30 - 16.30	*60.-

KÖRPER & GEIST	Termin	Uhrzeit	Preis
Gesundheitsoptimierung ganz einfach	09.09.20	2x 19.00 - 21.30	70.-
Fit mit Nordic Walking im Naturpark Thal	A: 24.08.20 B: 25.08.20 C: 25.08.20	10x 09.00 - 10.00 10x 19.00 - 20.00 10x 09.00 - 10.00	80.-
Für Seniorinnen und Senioren			
Schwimmkurs für Erwachsene, Anfänger	19.10.20	9x 18.10 - 18.55	*135.-
Schwimmkurs für Erwachsene, Verbesserung Schwimmtechnik	A: 12.09.20 B: 19.10.20	9x 13.30 - 14.15 9x 19.00 - 19.45	*135.-
Tiefenentspannung-Revitalisierung in nur einer Stunde	A: 20.10.20 B: 21.10.20	5x 19.00 - 20.00 5x 09.00 - 10.00	200.-
Waldbaden (Shinrin Yoku)	06.11.20	3x 09.00 - 11.00	120.-
Waldbaden im Advent	12.12.20	1x 14.00 - 16.30	20.-
Yoga Spaziergang	15.09.20	4x 09.00 - 10.15	60.-

KÖRPER & GEIST - FORTLAUFENDE KURSE	Wochentag	Uhrzeit	Preis
Die folgende Kurse sind fortlaufend - der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion ist gratis. Melden Sie sich bei uns.			
Hatha Yoga	A: Montag B: Montag	9x 09.00 - 10.15 9x 18.30 - 19.45	180.-
Aqua-Fit Für Seniorinnen und Senioren	A: Dienstag B: Dienstag C: Dienstag D: Donnerstag	12x 14.00 - 14.50 12x 14.55 - 15.45 12x 15.50 - 16.40 12x 19.00 - 19.50	*120.-
Gymstick			
Bodytoning und smartAbs	Mittwoch	12x 18.30 - 19.30	192.-
Aerobic Bodytoning	Mittwoch	12x 19.45 - 20.45	192.-
Dance Aerobic mit Kraftteil	Donnerstag	12x 09.00 - 10.00	192.-
Step-Aerobic	Dienstag	10x 08.25 - 09.40	195.-
Zumba	A: Dienstag B: Freitag	10x 09.45 - 10.45 10x 08.30 - 09.30	140.-

SPRACHEN

Der Einstieg in unsere laufenden Sprachkurse Französisch, Englisch, Italienisch, Spanisch und Deutsch für Fremdsprachige ist jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion ist gratis. Melden Sie sich bei uns.

Kursdauer: 15 x 90 Min. oder 22 x 60 Min.

Sprachcafé Französisch - jeden 2. Mittwoch	Mittwoch	10.00 - 11.00	5.-
Sprachcafé Spanisch - jeden 2. Mittwoch	Mittwoch	10.00 - 11.00	5.-
Französisch FA, Niveau A1	Dienstag	20.05 - 21.35	310.-
Französisch F1, Niveau A2	Dienstag	18.30 - 20.00	310.-
Englisch Efa 1, Niveau A1	Dienstag	20.15 - 21.45	310.-
Englisch Efa 2, Niveau A1	Donnerstag	18.15 - 19.15	394.-
Englisch E1, Niveau A2	Donnerstag	18.30 - 19.30	310.-
Englisch E2 A, Niveau A2	Dienstag	18.30 - 19.30	280.-
Englisch E2 B, Niveau A2	Dienstag	19.35 - 20.35	280.-
Englisch E3, Niveau B2	Donnerstag	19.30 - 21.00	310.-
Englisch E4, Niveau B1	Dienstag	18.45 - 19.45	280.-
Englisch E5, "It's tea time", Niveau A2/ B1	Donnerstag	14.00 - 15.30	350.-
Englisch E6, Niveau C1	Dienstag	18.30 - 20.00	310.-
Englisch E7, Niveau C1	Montag	16.00 - 17.00	350.-
Italienisch für EinsteigerInnen, Niveau A0	Donnerstag	18.30 - 19.30	280.-
Italienisch I3, Niveau B2/C1	Montag	17.30 - 18.30	280.-
Italienisch I4, Niveau B2/C1	Montag	13.30 - 14.30	280.-
Italienisch I5, Niveau C1	Dienstag	18.45 - 20.15	280.-
Spanisch für die Ferien SF, Niveau A2	Mittwoch	19.10 - 20.40	310.-
Spanisch S3, Niveau A2	Mittwoch	17.30 - 19.00	394.-
Deutsch für Fremdsprachige DfFA2 für EinsteigerInnen, Niveau A0	Mittwoch	09.00 - 10.30	250.-
Deutsch für Fremdsprachige DfF2, Niveau A2	Montag	18.45 - 19.45	250.-
Deutsch für Fremdsprachige DfF3, Niveau B2	Montag	20.00 - 21.00	250.-

* Diese Preise sind exkl. Material, Eintritt oder Materialmieten. Weitere Infos auf der Homepage.

Wichtige Information:

Wir haben ein neues Kurslokal in Laupersdorf: Unterdorf 40. Dort haben wir neu eine Spielecke für Kinder.

Aufgrund der anhaltenden Covid-19 Situation verzichten wir auf ein Kursprogramm in Heftform. All unsere Kurse sind online: www.vhs-thal.ch/kurse. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Sekretariat.

Die diesjährige Generalversammlung wird nicht nachgeholt. Unterlagen können auf dem Sekretariat angefordert werden.



Volkshochschule Thal
062 530 41 79
info@vhs-thal.ch
www.vhs-thal.ch
@ volkshochschule_thal

**LERNEN
INSPIRIEREN
ZELEBRIEREN
VHS-THAL.CH**