

Unterstützen Sie uns?
Mitglieder & Gönner
jederzeit willkommen

Der Hunderter-Club

Allemann René, Höhenweg 490, 4716 Welschenrohr
 Altermatt-Schmid Brigitte, Lümenfeld 301, 4714 Aedermannsdorf
 Antenen Heidi, Sportplatzweg 592, 4716 Welschenrohr
 Berger Erika, Seitenacker 673, 4712 Laupersdorf
 Bürgi Hansjörg, Einschlagweg 13, 4710 Balsthal
 Distel Pia, Fabrikstrasse 220, 4716 Welschenrohr
 Distel Rolf, Fabrikstrasse 220, 4716 Welschenrohr
 Egli Ursula, Steinacker 5, 4713 Matzendorf
 Gmür Georg, Hauptstrasse 50, 4715 Herbetswil
 Grolimund Lore, Sandgrubenstrasse 1, 4710 Balsthal
 Grolimund Urs, Sandgrubenstrasse 1, 4710 Balsthal
 Horisberger Willi, Leuenallee 15, 4702 Oensingen
 Huber Rudolf, Stockackerweg 189, 4714 Aedermannsdorf
 Meister Walter, Sagibachweg 1, 4710 Balsthal
 Neuenschwander Urs, Sandgrubenstrasse 3, 4710 Balsthal
 Nussbaumer Sonja, Vorstadtstrasse 139, 4712 Laupersdorf
 Peer Christine, Steinacker 11, 4713 Matzendorf
 Probst René, Schnellenweg 134, 4718 Holderbank
 Schaad Kurt, Haulenacker 3, 4713 Matzendorf
 Scherrer Norbert, Magisterweg 8, 4710 Balsthal
 Schmid Madeleine, Röthlenweg 445, 4716 Welschenrohr
 Schneider Adriana, Arvenweg 1, 8280 Kreuzlingen
 Schöni Ruth, Allmendweg 6, 4713 Matzendorf
 Schwaller Thomas, Eglishrain, 4712 Laupersdorf
 Stuber Hans, Sandgrubenstrasse 13, 4710 Balsthal
 Van Hoek Cees, Hardstrasse 13, 4714 Aedermannsdorf
 Vonarburg Hanspeter, Leackerstrasse 213, 4714 Aedermannsdorf

Firmen

Hotel Baders Krone, Bader Peter, 4712 Laupersdorf
 Bläsi Martin, Dr. med., Hauptstrasse 550, 4716 Welschenrohr
 Grico-Druck AG, Dünnerstrasse 546, 4716 Welschenrohr
 Gasthof Kreuz, Läufer Peter, 4716 Welschenrohr
 Niggli + Partner Architekten, Rainweg 8, 4710 Balsthal
 la matita, Rindlisbacher Franziska, Herrengasse 5, 4710 Balsthal
 Raiffeisenbanken des Bezirks Thal
 ST Schürmann Treuhand AG, Bahnhofstrasse 11, 4622 Egerkingen
 Schreinerei Stampfli, Stampfli Siegfried, 4714 Aedermannsdorf
 Zimmerei Holzbau Meier + Brunner AG, Untere Brühlmatt, 4712 Laupersdorf

Volkshochschule Thal

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



Vielen ♥-lichen Dank!

KURSPROGRAMM HERBST 2022

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

SPRACHEN	Kurs	Niveau		Termin	Uhrzeit
Fortlaufende Kurse - Einstieg und gratis Schnupperlektion jederzeit möglich					
Deutsch für Fremdsprachige	D1	A2	Auf Niveau A2 trainieren Sie vor allem die mündliche Kommunikation sowie das Verfassen von einfachen Texten. Wir vergrößern gemeinsam den Wortschatz und arbeiten weiterhin an Grammatik und Aussprache.	Mo & Mi	18.45 - 20.15
Deutsch für Fremdsprachige	D4	A1	In diesem Anfängerkurs werden die Sprachkenntnisse über die vier Fertigkeiten Lesen, Schreiben, Sprechen und Verstehen aufgebaut und das selbstständige Lernen gefördert.	A: Montag B: Dienstag	19.00 - 20.30 19.30 - 21.00
Sprachcafé Deutsch			Sie treffen sich in einer gemütlichen Runde mit Elsbeth in Balsthal und diskutieren über alles Mögliche.	jeden 2. Do	10.00 - 11.00
Sprachcafé Französisch			Sie treffen sich in einer gemütlichen Runde mit Jessica in Welschenrohr und diskutieren über alles Mögliche.	jeden 2. Mi	10.00 - 11.00
Englisch für Wieder- und Einsteigende	E8	A1	Learning by doing - Wortschatz, Grammatik werden mündlich anhand von Alltagssituationen mit viel Spass erarbeitet und vertieft.	Dienstag	17.00 - 18.00
Englisch	E1	A2	Little bit of everything. Student's book, conversation and fun.	Donnerstag	18.30 - 19.30
Englisch	E2	A2	Verständigung in Alltagssituationen, Konversation, Grammatik.	A: Dienstag B: Dienstag	18.30 - 19.30 19.35 - 20.35
Englisch	E6	C1	Main focus on conversation. Vocabulary and grammar as required. Advanced course.	Dienstag	18.10 - 19.40
Sprachcafé Englisch			Sie treffen sich in einer gemütlichen Runde mit Jan in Aedermannsdorf und diskutieren ungezwungen über alles Mögliche.	jeden 2. Donnerstag	10.00 - 11.00
Italienisch	I3	B2/C1	Ripetizione della grammatica, lettura, discussioni.	Dienstag	17.15 - 18.15
Italienisch	I5	C1	Lettura, conversazione, ripetizione della grammatica.	Dienstag	18.45 - 20.15
Spanisch für die Ferien	S2	A2	In diesem Kurs lernen Sie sich verständigen, wenn Sie in einem spanischsprechenden Land am Reisen sind.	Mittwoch	19.10 - 20.40
Sprachcafé Spanisch			Sie treffen sich in einer gemütlichen Runde mit Lucia in Welschenrohr und diskutieren ungezwungen über alles Mögliche.	jeden 2. Mittwoch	10.00 - 11.00
Spanisch	S3	A2	Dieser Kurs eignet sich für Wiedereinsteiger, welche motiviert sind die spanische Sprache aufzufrischen. Der Kurs ist lebhaft gestaltet, mit viel Konversation.	Mittwoch	17.30 - 19:00
Neue Kurse - Anmeldung bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich					
NEW Business English for your work	B1		Ein Telefonat / Videokonferenzen auf Englisch führen, E-Mails beantworten. Ich verstehe kein Wort am Telefon...! Viele, weitere Situationen üben wir an praktischen Beispielen.	25.10.22	22x 19.50 - 20.50
Englisch für Einsteigende	E9	A0/A1	Learning by doing - Wortschatz, Grammatik werden mündlich anhand von Alltagssituationen mit viel Spass erarbeitet und vertieft.	25.10.22	22x 19.50 - 20.50
Italienisch für Einsteigende	I6	A1	In diesem Kurs lernen Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Italienisch zu verständigen.	27.10.22	22x 18.15 - 19.15
Italienisch für Einsteigende	I1	A0	Dieser Kurs ist perfekt für EinsteigerInnen & bietet einen leichten Einstieg in die italienische Sprache. Sie erwerben Grundkenntnisse und trainieren die mündliche Kommunikation.	27.10.22	22x 19.15 - 20.15

Informationen zu unseren Sprachkursen

Kosten:	für Doppellektionen	für 22 Wiederholungen
Ab 5 Teilnehmenden	CHF 345	CHF 337
4 Teilnehmende	CHF 415	CHF 413
3 Teilnehmende	CHF 535	CHF 525
Sprachcafé	CHF 5.- / Besuch	

Dauer: Die Mehrheit unserer Sprachkurse dauert 15 Doppellektionen (90 Minuten) oder 22 x 1 Stunde.

Informationen zur Einstufung finden Sie auf unserer Homepage. Der Einstieg in die laufenden Sprachkurse ist jederzeit möglich. Verabreden Sie bitte den Termin für Ihre gratis Schnupperlektion direkt mit der Kursleitung.

Firmenkurse - Sie bestimmen Ort, Zeit, Tag & Kursinhalt. Kontaktieren Sie uns.

KUNTERBUNTES

		Termin		Uhrzeit	Preis
Kalligrafie & Handlettering	Eine Nachricht schön gestaltet kommt immer gut an. In entspannter Umgebung lernen Sie die Technik der Kalligrafie/des Handletterings.	21.02.23	3x	18.30 - 20.30	120.-*
Feenhaus töpfeln	Sie töpfeln ein Feenhaus, das Sie nach eigenen Ideen gestalten und dekorieren.	24.10.22	2x	19.00 - 22.00	120.-*
Husten, Erkältung & Co.	„Grüne“ Medizin für mehr Gesundheit, kommen Sie gut durch den Winter mit selbst hergestellten Produkten.	14.10.22	1x	19.00 - 22.00	58.-*
Selbstverteidigungskurs für Frauen	Sie setzen sich mit dem Thema Gewalt & Selbstverteidigung/Selbstbehauptung auseinander. Sie üben einfache Techniken, welche JEDE Frau lernen kann.	24.10.22	6x	19.15 - 20.30	120.-
Schnupperkurs Kräuter und Bäume, Herbst	Sie suchen heimische Kräuter in der Natur und verarbeiten sie anschliessend zu Produkten für unsere Gesundheit. Bringt Ruhe und Entspannung in den Alltag.	17.09.22	1x	10.00 - 15.00	120.-
Schüssler Salze im Familienalltag	Schüssler Salze sind vielseitig für die ganze Familie einsetzbar. Sie lernen die Schüssler Salze 1-12 kennen und einsetzen.	21.11.22	1x	18.30 - 21.00	45.-
Panflötenkurse	Auf unserer Homepage finden Sie verschiedene Panflötenkurse von Romy Freudiger. Einstieg jederzeit möglich.	Mittwoch		19.00 - 20.00	ab 200.-*
Fotografieren mit dem Smartphone	Sie lernen Tipps und Tricks für bessere und stimmungsvollere Bilder mit dem Handy. Ebenso Grundlagen der Fotografie.	18.10.22	4x	18.00 - 20.00	145.-
Blumengeflüster auf länglichem Brett	Sie gestalten in einer gemütlichen Runde einen haltbaren Winterkranz auf einem Brett.	17.10.22	1x	19.30 - 22.00	45.-*
Yoga/Meditationskissen nähen	Sie nähen ein Yoga- oder Meditationskissen. Das Innenfutter füllen wir mit Dinkelspreu.	A: 10.01.23 B: 12.01.23	1x 1x	18.00 - 22.00 14.00 - 18.00	54.-* 54.-*

KÖRPER & GEIST

Fortlaufende Kurse – Einstieg und gratis Schnupperlektion jederzeit möglich

		Termin		Uhrzeit	Preis
Hatha Yoga	Das Hatha Yoga richtet sich an alle Altersklassen. Wir praktizieren Atemübungen und einfache Körperstellungen (Asanas, Mudras & Pranayamas).	A: Montag B: Montag	9x 9x	08.45 - 10.00 19.30 - 20.45	ab 180.- ab 180.-
Aqua-Fit Senioren/innen Aqua-Fit C Aqua-Fit D Aqua-Fit B mit Gymstick	Gezieltes Ausdauer- und Krafttraining im Wasser für jedermann/frau - auch für Nichtschwimmer/innen. ...bringt eine neue Dimension ins Training. Mit dem Aqua-Gymstick wird gezielt & effektiv trainiert.	Dienstag Dienstag Donnerstag Dienstag	12x 12x 12x 12x	14.00 - 14.50 15.50 - 16.40 19.00 - 19.50 14.55 - 15.45	156.- 156.- 156.- 156.-
Bodytoning und smartAbs	Den Körper gezielt straffen und kräftigen – besonders Bauch, Beine und Po. Kleinhanteln, Step und Tubes helfen die Intensität zu variieren.	A: Mittwoch B: Mittwoch	12x 12x	18.30 - 19.30 19.45 - 20.45	192.- 192.-
Zumba	Zumba - die Verschmelzung von Tanz und Fitness ist eine Form seinen Körper fit zu halten.	Dienstag	10x	08.30 - 09.30	160.-
Sypoba	Lernen Sie ihren Körper neu kennen. Sypoba ist ein komplexes Ganzkörpertraining. Durch das Trainieren auf dem Sypoba-Brett erhalten Sie mehr Stabilisation und Kraft.	A: Do B: Do	10x 10x	18.15 - 19.15 19.15 - 20.15	180.- 180.-
Smovey für SeniorInnen	Das Training an der frischen Luft mit den Smovey-Ringen regt den Stoffwechsel an, strafft das Bindegewebe und stimuliert die Reflexzonen und die Zellaktivität.	Donnerstag	10x	08.30 - 09.45	180.-

Neue Kurse - Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn

Shinrin-Yoku/Waldbaden	Gönnen Sie sich ein ganz besonderes Wochenende, um mit Shinrin-Yoku neue Kraft zu tanken, nichts zu müssen aber viel Neues zu entdecken. Weitere Kurse online.	29./30.10.22	1x	Sa 09.30 bis So 15.00	295.-*
Revitalisierung, Energetik & Wohlbefinden	Dieser Tageskurs zeigt einen breiten Überblick über alternative Massnahmen für ein verbessertes Wohlbefinden. Inklusive 60 Minuten Mittagspause.	12.11.22	1x	09.00 - 16.00	95.-
Bewegtes Braintraining	In Bewegung bleiben und das Gehirn mittrainieren - wie gelingt es mir, meine Merkfähigkeit zu steigern? Diese Schnupperstunde gibt einen allgemeinen Einblick in eine Braintrainingstunde.	26.10.22	1x	09.30 - 10.30	5.-
Hatha Yoga 65 plus	Gemeinsam praktizieren wir Atem- und sanfte Körperübungen. Wir entspannen nach jeder Übung. Yoga dient als gute Prophylaxe gegen vielerlei Beschwerden. Bleibt der Körper beweglich, bleibt es auch der Geist.	27.10.22	9x	08.30 - 09.45	ab 180.-
Meditation	Dank ausführlicher und klarer Leitung fällt es Ihnen leicht, schrittweise die Kunst der Meditation zu erlernen.	03.11.22	10x	13.30 - 14.30	ab 160.-

FÜR JUGENDLICHE

Kalligrafie & Handlettering	Eine Nachricht schön gestaltet kommt immer gut an. Du kannst in entspannter Umgebung die Technik der Kalligrafie/des Handletterings üben.	21.02.23	3x	18.30 - 20.30	90.-*
Töpferkurs Weihnachten	Du töpferst ein Weihnachtsgeschenk, welches du am Schluss auch noch schön verpacken darfst.	16.11.22	3x	14.00 - 16.00	90.-*
Selbstverteidigungskurs für Mädchen	Du setzt dich mit dem Thema Gewalt & Selbstverteidigung/Selbstbehauptung auseinander. Du übst einfache Techniken, welche JEDES Mädchen lernen kann.	24.10.22	6x	18.00 - 19.10	90.-
Besuch Beringungsstation Subigerberg	Du erlebst Zugvögel auf ihrer Reise in den Süden hautnah. Wir schauen den Zugvogelforscherinnen von BirdLife Solothurn auf der Beringungsstation Subigerberg über die Schultern. Inklusive Verpflegung	14.10.22	1x	10.00 - 17.00	35.-
Fotografieren mit dem Smartphone	Du lernst im Kurs Tipps und Tricks für bessere und stimmungsvolle Fotos mit dem Handy. Ebenso befassen wir uns mit den Grundlagen der Fotografie, Bildsprache, Bildaufbau und Bildbearbeitung.	18.10.22	4x	18.00 - 20.00	100.-

Guten Tag

und vielleicht schon bald „herzlich willkommen bei der VHS Thal“?

Der Verein Volkshochschule Thal hat sich der Erwachsenenbildung in den Thaler Gemeinden verschrieben. Unser vielfältiges Angebot ist gut etabliert und beliebt. Jährlich besuchen rund 900 zufriedene Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen die Angebote unserer Volkshochschule Thal.

Seit längerem zeichnet sich ein Mitgliederschwund ab. Dem möchten wir gerne entgegenwirken und suchen Sie. Unterstützen Sie mit Ihrem Beitrag eine wertvolle Organisation im Thal, welche vielen zufriedenen Teilnehmenden eine Plattform für lehrreiche Stunden und wertvolle Begegnungen bietet.

Haben wir in Ihnen den Wunsch geweckt, die Volkshochschule Thal zu unterstützen? Auf unserer Homepage können Sie unsere Kurse direkt buchen oder über die Rubrik über Uns – Mitglieder eine Mitgliedschaft, Gönnerbeiträge oder auch einmalige Spenden melden. Neu haben Sie auch die Möglichkeit per TWINT zu spenden.

Für jede Unterstützung danken wir von Herzen!

Ihre Volkshochschule Thal
Tina Berger, Präsidentin

Beiträge neu per TWINT bezahlen.
Achtung: Kursgelder können damit nicht bezahlt werden

30.- Mitglieder Jahresbeitrag
50.- Gönner Jahresbeitrag
oder freier Betrag für einmalige Spenden

Jetzt mit TWINT bezahlen!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Zahlung bestätigen



Allgemeine Informationen

Der Einstieg in die laufenden Bewegungskurse ist jederzeit möglich. Verabreden Sie bitte den Termin für Ihre gratis Schnupperlektion direkt mit der Kursleitung.

* Die Preise sind jeweils exkl. Material, Eintritt oder Materialmieten. Informationen zur Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage. Gerne können Sie uns auch per Mail oder Telefon erreichen.

