

Unterstützen Sie uns?  
Mitglieder & Gönner  
jederzeit willkommen

### Der Hunderter-Club

Allemand René, Höhenweg 490, 4716 Welschenrohr  
 Altermatt-Schmid Brigitte, Lümenfeld 301, 4714 Aedermannsdorf  
 Antenen Heidi, Sportplatzweg 592, 4716 Welschenrohr  
 Bader Peter, Gasthaus Krone, 4712 Laupersdorf  
 Berger Erika, Seitenacker 673, 4712 Laupersdorf  
 Bläsi Martin, Dr. med., Hauptstrasse 550, 4716 Welschenrohr  
 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  
 Grico-Druck AG, Dünnerstrasse 546, 4716 Welschenrohr  
 Grolimund Lore, Sandgrubenstrasse 1, 4710 Balsthal  
 Grolimund Urs, Sandgrubenstrasse 1, 4710 Balsthal  
 Horisberger Anneliese, Leuenallee 15, 4702 Oensingen  
 Horisberger Willi, Leuenallee 15, 4702 Oensingen  
 Huber Rudolf, Stockackerweg 189, 4714 Aedermannsdorf  
 Läufer Peter, Gasthof Kreuz, 4716 Welschenrohr  
 Meister Walter, Sagibachweg 1, 4710 Balsthal  
 Neuenschwander Urs, Sandgrubenstrasse 3, 4710 Balsthal  
 Niggli + Partner Architekten, Rainweg 8, 4710 Balsthal  
 Nussbaumer Sonja, Vorstadtstrasse 139, 4712 Laupersdorf  
 la matita, Rindlisbacher Franziska, Herrengasse 5, 4710 Balsthal  
 Peer Christine, Steinacker 11, 4713 Matzendorf  
 Probst René, Schnellenweg 134, 4718 Holderbank  
 Raiffeisenbanken des Bezirks Thal  
 ST Schürmann Treuhand AG, Bahnhofstrasse 11, 4622 Egerkingen  
 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, Eglisrain, 4712 Laupersdorf  
 Stampfli Siegfried, Schreinerei, 4714 Aedermannsdorf  
 Stuber Hans, Sandgrubenstrasse 13, 4710 Balsthal  
 Van Hoek Cees, Hardstrasse 13, 4714 Aedermannsdorf  
 Van Hoek Margot, Hardstrasse 13, 4714 Aedermannsdorf  
 Vonarburg Hanspeter, Leiackerstrasse 213, 4714 Aedermannsdorf  
 Vonarburg Hedi, Leiackerstrasse 213, 4714 Aedermannsdorf  
 Zimmerei Holzbau Meier + Brunner AG, Untere Brühlmatt, 4712 Laupersdorf

wir lernen deutsch ne mësöjnë gjermanisht noi ñnväžäm šerma na учи ме германски јазик

Vielen ♥-lichen Dank!

## KURSPROGRAMM HERBST 2021

Volkshochschule Thal  
062 530 41 79  
info@vhs-thal.ch  
www.vhs-thal.ch  
@volkshochschule\_thal



LERNEN  
INSPIRIEREN  
ZELEBRIEREN  
VHS-THAL.CH

### KUNTERBUNTES

		Termin	Uhrzeit	Preis
Einschlafen - Durchschlafen	Verbessern Sie Ihre Schlafqualität mit selbst hergestellten Produkten aus ätherischen Ölen.	20.08.21	1x 19.00 - 22.00	58.-
Husten, Erkältung & Co.	"Grüne" Medizin für mehr Gesundheit, kommen Sie gut durch den Winter mit selbst hergestellten Produkten.	17.09.21	1x 19.00 - 22.00	58.-
Schüssler Salz - bei Kindern	Sie lernen die gezielte Anwendung der Schüssler Salze 1-12 bei Kindern kennen.	15.09.21	1x 19:00 - 21:30	45.-
Kräuterkurs	Sie lernen die Wirkung heimischer Kräuter & Pflanzen kennen und erstellen ein eigenes Produkt. Weitere Kurse Online.	10.09.21	1x 13.30 - 16.30	70.-
Wurzelkurs	Wir befassen uns mit den Wurzeln heimischer Kräuter & Pflanzen und erstellen Produkte für die Gesundheit.	09.10.21	1x 13.30 - 16.30	70.-
Räucherkurs	Sie lernen heimische Kräuter & Pflanzen kennen und wie diese für Räucherungen eingesetzt werden können. Eigene Mischungen werden hergestellt.	04.12.21	1x 13.30 - 16.30	70.-
Schweizer Kulturtransfer	Sie lernen wie die Schweizer/innen ticken, wie unsere Kultur und Politik funktioniert, was es mit den Sprachregionen, der Esskultur und dem Schulsystem auf sich hat.	04.09.21	4x 08.25 - 09.55	100.-
Panflötenkurs für Anfänger/innen	Sie lernen erste kleine Stücke zu spielen. Noten- & Rhythmuskenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Kurse Online.	08.09.21	10x 20.15 - 21.15 ab	200.-
Barbeque Workshop für Männer	Im Workshop befassen Sie sich mit neuen Tipps, Tricks & Methoden, vertiefen aber auch Altbewährtes. Es geht darum, nicht stur nach Rezept zu grillieren, sondern Genussmomente vom Grill zu erarbeiten.	A: 04.09.21 B: 25.09.21	1x 15.00 - 20.00 1x 15.00 - 20.00	58.- 58.-
Das Smartphone – mehr als nur ein Telefon	Sie werden individuell durch die vielseitigen Programme Ihres Smartphones geleitet und erhalten nützliche Tipps.	individuell	60 Minuten	38.-
Sketchnotes	Sketchnotes sind visuell gestaltete Notizen für den Job und den Alltag. In diesem Kurs erhalten Sie die nötigen Werkzeuge und Methoden, um Ihre Kreativität (noch mehr) zu entfalten.	A: 26.08.21 B: 18.09.21	1x 18.30 - 21.30 1x 09.00 - 12.00	111.- 111.-

### 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 C: Montag 65 plus Do.	9x 08.45 - 10.00 9x 18.30 - 19.45 9x 20.00 - 21.15 9x 08.30 - 09.45	ab 180.- ab 180.- ab 180.- ab 180.-
Meditation	Meditation ist bewusstes Sein. Ziel ist es, die Wahrheit über sich selbst zu finden und einfach glücklich zu sein.	Mittwoch	9x 08.15 - 09.15	ab 155.-
Aqua-Fit Senioren/innen	Gezieltes Ausdauer- und Krafttraining im Wasser für jedermann/frau - auch für Nichtschwimmer/innen.	Dienstag	12x 14.00 - 14.50	156.-
Aqua-Fit C		Dienstag	12x 15.50 - 16.40	156.-
Aqua-Fit D		Donnerstag	12x 19.00 - 19.50	156.-
Aqua-Fit mit Gymstick	...bringt eine neue Dimension ins Training. Mit dem Aqua-Gymstick wird gezielt & effektiv trainiert.	Dienstag	12x 14.55 - 15.45	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 18.30 - 19.30 12x 19.45 - 20.45	192.- 192.-
Zumba	Zumba - die Verschmelzung von Tanz und Fitness ist eine Form seinen Körper fit zu halten.	A: Dienstag B: Freitag	10x 09.45 - 10.45 10x 08.30 - 09.30	160.- 160.-

#### Neuer Kurs - Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn

Shinrin-Yoku/Waldbaden	Sie tauchen bewusst ein in den Wald zur Entschleunigung des Alltags. Weitere Kurse Online.	17.07.21	1x 14.00 - 16.30	45.-
Bodytoning und smartAbs	Den Körper gezielt straffen und kräftigen – besonders Bauch, Beine und Po. Kleinhanteln, Step und Tubes helfen die Intensität zu variieren.	23.08.21	12x 08.45 - 09.45	192.-
Achtsamkeit. Jetzt.	Achtsamkeit. Jetzt. Ein ganzheitliches Training für Körper, Geist & Herz zur Verbesserung des Wohlbefindens.	08.11.21	6x 13.30 - 15.00	144.-
Shibashi Qi Gong	Diese altchinesische Meditationsart mit langsamen & bewussten Bewegungen bringt den Körper in Schwung.	19.08.21	10x 14.00 - 15.00	190.-

**NEU: Firmenkurse – Sie bestimmen Ort, Zeit, Tag & Kursinhalt. Kontaktieren Sie uns.**

# SPRACHEN

SPRACHEN	Kurs	Niveau		Termin	Uhrzeit
<b>Fortlaufende Kurse - Einstieg und gratis Schnupperlektion jederzeit möglich</b>					
Deutsch für Fremdsprachige D1	A1		Dieser Intensivkurs findet montags und mittwochs statt und eignet sich für Deutschanfänger/innen, welche ihre schon recht umfangreichen Grundkenntnisse erweitern möchten.	Mo & Mi	18.30 - 20.00
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.	Montag	18.45 - 20.15
Sprachencafé Deutsch			Sie treffen sich in einer gemütlichen Runde mit Elsbeth und Alsu in Balsthal und diskutieren ungezwungen über alles Mögliche.	Donnerstag	10.00 - 11.00
Französisch	F3	A1-A2	Hatten Sie Französisch in der Schule, erinnern sich aber kaum noch? Der Wortschatz fehlt, die Grammatikregeln sitzen nicht mehr? Hier sind Sie richtig.	Dienstag	20.15 - 21.30
Französisch	F1	B1	Übergang zwischen Niveaus A2 und B1. Wir festigen unsere Kenntnisse der Sprache, reden viel und machen Grammatik nach Bedarf.	Dienstag	18.30 - 20.00
Sprachcafé Französisch			Sie treffen sich in einer gemütlichen Runde mit Jessica in Welschenrohr und diskutieren ungezwungen über alles Mögliche.	jeden 2. Mittwoch	10.00 - 11.00
Englisch für Wieder- und Einsteigende	E8	A0/A1	Learning by doing - Wortschatz, Grammatik werden mündlich anhand von Alltagssituationen mit viel Spass erarbeitet und vertieft.	Dienstag	17.00 - 18.30
Englisch für Einsteiger/innen	E9	A0/A1	Ideal für alle, die im Urlaub Informationen erfragen wollen, mit der lokalen Bevölkerung ins Gespräch kommen und im Arbeitsleben kommunizieren möchten.	Donnerstag	18.15 - 19.15
Englisch	E1	A2	Verständigung in Alltagssituationen, Konversation, Grammatik.	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	E3	B2	Konversation, Grammatik, und Lesen	Donnerstag	19.30 - 21.00
Englisch	E4	A2/B1	Konversation, Grammatik, und Lesen	Mittwoch	18.45 - 19.45
Englisch	E6	C1	Main focus on conversation. Vocabulary and grammar as required. Advanced course.	Dienstag	18.40 - 20.10
Italienisch für Einsteiger/innen	I6	A1	In diesem Kurs lernen Sie sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Italienisch zu verständigen.	Donnerstag	18.15 - 19.15
Italienisch	I3	B2/C1	Ripetizione della grammatica, lettura, discussioni.	Montag	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
<b>Neue Kurse - Anmeldung bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich</b>					
Deutsch für Fremdsprachige D2	A0		Dieser Kurs baut auf Basiskenntnisse auf. Wir vergrössern Ihren Wortschatz und trainieren die Aussprache.	19.08.21	15x 09.45 - 11.15
Deutsch für Fremdsprachige D5 Intensivkurs	A0		Sie sind neu in der Schweiz und möchten gerne Deutsch lernen? In diesem Kurs treffen Sie sich drei mal die Woche - Dienstag, Mittwoch & Donnerstag Nachmittag.	03.08.21	15x 13:30 - 15:00
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.	17.08.21	15x 20.20 - 21.50
Italienisch für Einsteiger/innen	I1		Der leichte Einstieg in die italienische Sprache - geeignet für Anfänger und Anfängerinnen,	17.08.21	15x 14.15 - 15.45
Spanisch für Einsteiger/innen	S1	A1	Sie lernen sich in den wichtigsten Alltagssituationen auf Spanisch zu verständigen. Doppellektionen	21.08.21	10x 08.30 - 11.00
<b>Onlinekurse</b>					
Französisch - Conversation	F4	A2/B1	Sie arbeiten mit verschiedenen Lernmethoden und sprechen viel, Gramatik und Hausaufgaben nach Bedarf.	25.08.21	11x 13.00 - 13.45
Spanisch ohne Vorkenntnisse	S7	A0	Spanisch lernen in der Mittagspause, einfach und entspannt von Unterwegs oder von zu Hause aus	A: 25.08.21 B: 26.08.21	22x 12:00 - 13:00 22x 12:00 - 13:00

## Informationen zu unseren Sprachkursen

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

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

Der Aufbau unserer Sprachkurse beruht auf dem europäischen Sprachenportfolio. Es stehen Ihnen folgende Stufen zu Verfügung: A0, A1, A2, B1, B2, C1 und C2. Informationen zur Einstufung finden Sie auf unserer Homepage: [vhs-thal.ch/kursprogramm/sprachkurse](https://vhs-thal.ch/kursprogramm/sprachkurse) oder unter: <https://europass.cedefop.europa.eu/de/resources/european-language-levels-cefr>

## Allgemeine Informationen

Der Einstieg in die laufenden Sprach- und 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. Covid-19-bedingte Änderungen werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt. Gerne können Sie uns auch per Mail oder Telefon erreichen.



# EINLADUNG

36. JAHRESVERSAMMLUNG  
DER VOLKSHOCHSCHULE THAL

**VOLKS  
HOCH  
SCHULE  
THAL**

**Freitag  
20. August 2021  
18.30 Uhr  
Grünholz, Welschenrohr**

## Traktanden:

1. Begrüssung
2. Protokoll vom 29. März 2019
3. Jahresbericht 2020 der Präsidentin
4. Rechnung 2020 und Revisorenbericht
5. Budget 2021
6. Verschiedenes

Wegen Corona verzichten wir auf ein Rahmenprogramm und führen die Generalversammlung im Freien durch. Gerne dürfen Sie im Anschluss Ihre mitgebrachte Wurst auf dem Feuer grillieren. Wir laden alle Mitglieder, Gönner, Kurslei-

terInnen, KursteilnehmerInnen sowie alle Interessierten herzlich ein. Über eine rege Teilnahme würden wir uns sehr freuen.

Anmeldung erwünscht bis 16. August 2021

**Volkshochschule Thal**  
062 530 41 79  
[info@vhs-thal.ch](mailto:info@vhs-thal.ch)  
[www.vhs-thal.ch](http://www.vhs-thal.ch)  
[@volkshochschule\\_thal](https://www.instagram.com/volkshochschule_thal)

