

FRÜHJAHR 2026 KURSPROGRAMM

Sportliches & Entspannendes
Sprachkurse für AnfängerInnen & Fortgeschrittene
Kreative & informative Workshops

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



Auspornern
mit **Bodytoning**
und **Zumba**



Aktiv bleiben
mit **Aqua-Fit** und
Smovey



Seele baumeln lassen
mit **Pilates** und
Hatha-Yoga



Sprachkurse
Deutsch, Englisch,
Französisch, Italie-
nisch & Spanisch



Themenwelt
von **Fee nadelfilzen,**
Sketching bis zur
eigenen Mala-Kette



Teamevents
von **Kochen bis**
Coaching mit Pferd

SPRACHKURSE

FORTLAUFENDE KURSE – EINSTIEG/GRATIS SCHNUPPERN JEDERZEIT MÖGLICH

Deutsch für Fremdsprachige, B1.1 **Mo & Mi** **18.45 - 20.15 ab 280.-**
Intensivkurs

Wir schliessen die Grundgrammatik ab und verstehen einfache Texte.

Deutsch für Fremdsprachige A1.2 **Dienstags** **18.45 - 20.15 ab 280.-**

Wir vergrössern den Wortschatz und arbeiten an Grammatik und Aussprache.

Deutsch für Fremdsprachige A1.1 **Donnerstags** **18.30 - 20.00 ab 280.-**

In diesem Anfängerkurs werden die Sprachkenntnisse über die vier Fertigkeiten Lesen, Schreiben, Sprechen und Verstehen aufgebaut und das selbstständige Lernen gefördert.

Deutsch für Fremdsprachige A1 **Do, 19.02.26** **16.30 - 18.00 ab 280.-**

Es wird gemeinsam an den Grundlagen der Deutschen Sprache gearbeitet und möglichst schnell der Basiswortschatz aufgebaut.

Deutsch Zertifikatstraining D4 **Individuell** **analog Offerte**

Zertifikat-Training mit Privatcoaching. Die Prüfung erfolgt bei einem anerkannten Institut.

Englisch A2 **Donnerstags** **18.30 - 19.30 ab 337.-**

Little bit of everything. Student's book, conversation and fun.

Englisch A2 **Dienstags** **18.25 - 19.25 ab 337.-**

Dienstags **19.30 - 20.30 ab 337.-**

Verständigung in Alltagssituationen, Konversation, Grammatik.

Englisch C1 **Dienstags** **19.00 - 20.30 ab 345.-**

The main focus of this course lies on conversation. Vocabulary and grammar as required. Advanced course. Let's explore the world together!

Italienisch B1 **Montags** **17.15 - 18.15 ab 337.-**

Ripetizione della grammatica, lettura, discussioni.

Italienisch für AnfängerInnen A1 **Donnerstags** **19.30 - 20.30 ab 337.-**

Sie erlernen die italienische Sprache von Grund auf. Wer Italienisch lernt, lernt gleichzeitig die reiche Kultur und den typischen Lebensstil kennen.

Italienisch für Einsteigende A1 **Donnerstags** **18.15 - 19.15 ab 337.-**

Apéro, Pasta oder Cappuccino – Italienisch prägt unsere tägliche Sprache. Ob in bella Italia oder im schönen Tessin, es lohnt sich, die Sprache der Musik zu lernen.

¡Hablamos, repetimos y activamos nuestro español! **A2/B1** **Mittwochs** **18.00 - 19.30 ab 345.-**

Este curso es ideal para aprender, repetir y eliminar las incertidumbres lingüísticas.

Spanisch A2/B1 **Dienstags** **13.30 - 15.00 ab 345.-**

Dieser Kurs eignet sich für WiedereinsteigerInnen, welche motiviert sind, die spanische Sprache aufzufrischen. Der Kurs ist lebhaft gestaltet, mit viel Konversation.

Spanisch für AnfängerInnen A1 **Mittwochs** **19.30 - 21.00 ab 345.-**

Unser Spanischkurs für AnfängerInnen öffnet Ihnen die Tür zu einer faszinierenden Welt! Interaktive Lektionen mit passigen und effektiven Übungen bringen Sie schnell voran.

SPRACHCAFÉS

IN GEMÜTLICHER RUNDE DISKUTIEREN SIE ÜBER ALLES MÖGLICHE

Sprachcafé Deutsch	Mo oder Do	09.00 - 10.00	5.-
Plaudern mit Elsbeth, Loch Ness in Laupersdorf			
Sprachcafé Französisch	jeden 2. Mi	10.00 - 11.00	5.-
Rendez-vous avec Jessica, Gasthof Kreuz in Welschenrohr			
Sprachcafé Spanisch	jeden 2. Mi	10.00 - 11.00	5.-
Español con Lucia, Gasthof Kreuz in Welschenrohr			
Sprachcafé Englisch	jeden 2. Do jeden 2. Do	09.00 - 10.00 10.00 - 11.00	5.- 5.-
Teatime with Jan, Gasthof zum Schlüssel in Aedermannsdorf			
Sprachcafé Italienisch	Montags Montags	09.00 - 10.00 10.00 - 11.00	5.- 5.-
Una chiacchierata con Shalu, Restaurant Kornhaus in Balsthal			

THEMENWELT

LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN

Fee nadelfilzen	Montag Mittwoch	26.01.26 06.05.26	13:30 - 17:30 13:30 - 17:30	ab ab	110.- 110.-
Mit der Nadelfilz-Technik und reiner Schafwolle filzen Sie eine zauberhafte Elfe (ca. 20 cm lang). Es stehen Ihnen diverse Farben zur Verfügung.					
Bügelnecessaire nähen	Dienstag Mittwoch	27.01.26 28.01.26	18:30 - 21:30 14:00 - 17:00	ab ab	60.- 60.-
Sie nähen ein Necessaire aus Wachstuch. Das Bügelnecessaire lässt sich weit öffnen und die Flaschen und Tuben finden stehend Platz. Nähkenntnisse sind nicht nötig.					
LinkedIn - Basics	Donnerstag	19.02.26	18:30 - 20:30		50.-
Wie kann ich LinkedIn gezielt nutzen? Nach dem Kurs wissen Sie, wie LinkedIn funktioniert, worauf es ankommt und wie Sie Ihr Profil so gestalten, dass es Wirkung zeigt.					
Kauf ich das, kauft es mich?	Freitag	20.02.26	18:00 - 19:30		10.-
Wie frei sind wir in unseren Kaufentscheidungen? Werfen Sie einen Blick hinter die Strategien und psychologischen Tricks von Werbung, Marketing und Konsumkultur.					
Stressbewältigung	Mittwoch	18.03.26	19:00 - 20:30	ab	195.-
Haben Sie das Gefühl, die Zeit rennt, während die to-do-Liste länger wird? Entdecken Sie wirkungsvolle Strategien, Zeit bewusster einzusetzen und Prioritäten richtig einzuordnen.					
Die Wirkung von Farbe und Stil im Alltag	Mittwoch	20.05.26	19:00 - 21:00	ab	130.-
Erfahren Sie Ihren persönlichen Farbtyp und wie Farben Ihre Ausstrahlung unterstreichen. Mit praktischen und theoretischen Tipps zu Garderobe, Accessoires und Stil.					

THEMENWELT

LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN

Momente mit dem Smartphone festhalten	Mittwoch	07.01.26	18:30 -20:30		50.-
	Mittwoch	04.03.26	18:30 -20:30		50.-
	Montag	04.05.26	18:30 -20:30		50.-
	Dienstag	07.07.26	18:30 -20:30		50.-

Entdecken Sie die Kunst der Smartphone-Fotografie und lernen Sie, wie durch gezielten Bildaufbau ausdrucksstarke Fotos entstehen können. Mit Einblicken in die Grundlagen der Fotokomposition wie Perspektive, Linienführung und der Drittelsregel.

Hike & Sketch	Donnerstag	05.03.26	10:00 - 17:00	ab	80.-
	Donnerstag	16.04.26	10:00 - 17:00	ab	80.-
	Donnerstag	28.05.26	10:00 - 17:00	ab	80.-
	Donnerstag	25.06.26	10:00 - 17:00	ab	80.-

Die Naturlandschaft im Thal wandernd und malend kennenlernen. Während der geführten Wanderung wird mehrmals gemeinsam gesketcht (skizziert und gemalt), so entsteht eine tolle Tages Collage als Erinnerung. Inklusive Tipps fürs Arbeiten mit Stift und Pinsel.

Urban Sketching	Samstag	14.03.26	14:00 - 17:00	ab	110.-
------------------------	----------------	-----------------	----------------------	-----------	--------------

Urban Sketcher zeichnen und malen vor Ort. Wir erlernen und üben verschiedene Sketch-Techniken mit unterschiedlichen Stiften und schulen gleichzeitig das kreative Auge.

Niedliche Hasen nadelfilzen	Mittwoch	18.03.26	13:30 - 17:30	ab	110.-
	Montag	23.03.26	13:30 - 17:30	ab	110.-

Von Meister Lampe kann man nie genug haben! In 4,5 Stunden werden wir mit der Nadel einen süssen Hasen filzen. Mit den Ohren ist er ca. 16cm hoch.

Gelliprint	Montag	20.04.26	19:00 - 22:00	ab	70.-
		23.04.26	19:00 - 22:00	ab	70.-

Wir lernen die Gelliprint-Technik kennen. In Kombination mit Stempeln, Stickern und Ösen entstehen daraus Karten, Anhänger, Buchzeichen, Tüten, kleine Büchlein usw.

Mala-Kette knüpfen	Dienstag	28.04.26	08:30 - 12:00		195.-
---------------------------	-----------------	-----------------	----------------------	--	--------------

Mala Ketten bestehen typischerweise aus 108 Perlen und einer zusätzlichen Guru-Perle. Es wird eine eigene Mala-Kette geknüpft und gelernt, wie die Kette im Alltag angewendet werden kann. Die Materialkosten von CHF 90.- sind im Kurspreis inbegriffen.

Stempel schnitzen	Dienstag	05.05.26	19:00 - 22:00	ab	70.-
	Donnerstag	07.05.26	19:00 - 22:00	ab	70.-

Aus weichen Stempelgummi-Rondellen wird ein eigener Stempel geschnitzt. Mit hochwertigen Textilfarben wird damit ein Geschirrtuch bedruckt.

**TERMINE,
PREISE &
WEITERE
KURSE**



**FIRMEN-
KURSE**

**Sie bestimmen Ort,
Zeit, Tag und Inhalt.**



BEWEGUNGSKURSE

DIE SEELE BAUMELN LASSEN

Pilates am Abend **Donnerstags** **10x** **19:00 - 19:50** **ab** **160.-**
Durch fließende und kontrollierte Übungen werden die tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Stabilisierungsmuskeln und die abgeschwächten Muskeln gekräftigt und gedehnt.

Hatha Yoga **Montags** **9x** **08:30 - 09:45** **ab** **180.-**
Montags **9x** **19:15 - 20:45** **ab** **195.-**

Das Hatha Yoga richtet sich an alle Altersklassen. Wir praktizieren Atemübungen und einfache Körperstellungen (Asanas, Mudras & Pranayamas).

Sanftes Hatha Yoga **Donnerstags** **9x** **08:30 - 09:45** **ab** **180.-**
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.

AKTIV BLEIBEN

Aqua-Fit Senioren/innen **Dienstags** **12x** **14.00 - 14.50** **156.-**

Aqua-Fit A **Dienstags** **12x** **14.55 - 15.45** **156.-**

Aqua-Fit B **Donnerstags** **12x** **19.00 - 19.50** **156.-**

Gezieltes Ausdauer- und Krafttraining im Wasser für jedermann/frau - auch für NichtschwimmerInnen.

Neue Kurse - Anmeldung bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich

Smovey - Infoabend **20.01.26** **19:00 - 19:45** **frei**

Smovey - Walking **20.02.26** **10x** **09:00 - 10:00** **ab** **160.-**

Smovey - Duft & Bewegung **16.02.26** **10x** **09:00 - 10:00** **ab** **160.-**

Smovey-Ringe regen den Stoffwechsel an, straffen das Bindegewebe und stimulieren die Reflexzonen und die Zellaktivität. Kombiniert mit Aromen oder Bewegung an der frischen Luft, erleben Sie Leichtigkeit mit allen Sinnen.

AUSPOWERN

Bodytoning und smartAbs **Mittwochs** **12x** **18:20 - 19:20** **192.-**

Mittwochs **12x** **19:30 - 20:30** **192.-**

Den Körper gezielt straffen und kräftigen – besonders Bauch, Beine und Po. Kleinhanteln, Step und Tubes helfen, die Intensität zu variieren.

Zumba **Dienstags** **10x** **08:30 - 09:30** **ab** **160.-**

Zumba - die Verschmelzung von Tanz und Fitness ist eine Form, seinen Körper fit zu halten.

WIR SIND AN DER MEGATHAL
DAFÜR BRAUCHEN WIR
IHRE UNTERSTÜTZUNG.

Helfen Sie mit, Bildung für alle sichtbar zu machen?



QR-Code für
mehr Infos

