

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 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, Röhlenweg 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
 Vonarburg Hanspeter, Leiackerstrasse 213, 4714 Aedermannsdorf
 Vonarburg Hedi, Leiackerstrasse 213, 4714 Aedermannsdorf
 Zimmerei Holzbau Meier + Brunner AG, Untere Brühlmatt, 4712 Laupersdorf

Vielen ♥-lichen Dank!

**KURSPROGRAMM
FRÜHLING 2022**

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

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



SPRACHEN	Kurs	Niveau		Termin	Uhrzeit
Fortlaufende Kurse - Einstieg und gratis Schnupperlektion jederzeit möglich					
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	18.45 - 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.	Montag	19.00 - 20.30
Sprachencafé Deutsch			Sie treffen sich in einer gemütlichen Runde mit Elsbeth in Balsthal und diskutieren über alles Mögliche.	jeden 2. Do	10.00 - 11.00
Sprachencafé 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	A0/A1	Learning by doing - Wortschatz, Grammatik werden mündlich anhand von Alltagssituationen mit viel Spass erarbeitet und vertieft.	Dienstag	17.00 - 18.30
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
Sprachencafé 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.	26.04.22	15x 20.15 - 21.30
Spanisch für die Reise	S1		Planen Sie eine Reise und möchten die Grundlagen für eine Verständigung erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig.	03.05.22	15x 15.00 - 16.30
Spanisch entspannt	S4		Ohne Vorkenntnisse -Spanisch lernen ohne Stress, aber mit Spass.	05.05.22	15x 18.00 - 19.30
Sprachencafé Englisch			Sie treffen sich in einer gemütlichen Runde mit Susana in Aedermannsdorf und diskutieren ungezwungen über alles Mögliche.	05.05.22 jeden 2. Do	10.00 - 11.00

Informationen zu unseren Sprachkursen

Kosten:	für Doppellektionen	für 22 Wiederholungen	Dauer: Die Mehrheit unserer Sprachkurse dauern 15 Doppellektionen (90 Minuten) oder 22 x 1 Stunde.
Ab 5 Teilnehmenden	CHF 345	CHF 337	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.
4 Teilnehmende	CHF 415	CHF 413	
3 Teilnehmende	CHF 535	CHF 525	
Sprachencafé	CHF 5.- / Besuch		

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

KUNTERBUNTES

		Termin		Uhrzeit	Preis
Bitcoin verstehen & anwenden	Interessieren Sie sich für Kryptowährung? Hier lernen Sie, wie Sie einfach und sicher mit Bitcoin umgehen können.	14.09.22	4x	19.00 - 21.00	205.-
Offenes Malen & Gestalten mit Acryl/Aquarell	Möchten Sie mit Farben, Formen und Techniken experimentieren und Ihrer Fantasie freien Lauf lassen? Sie lernen die Grundlagen und werden individuell begleitet.	16.08.22	6x	18.30 - 21.00	260.-*
Kalligrafie	Das geschriebene Wort wird durch Ihre Variation zum Kunstwerk. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.	10.05.22	3x	18.30 - 20.30	120.-*
Keramik für Anfänger/innen	Sie können ein schönes Keramikprodukt herstellen und gleichzeitig Einblicke in die Arbeit mit Ton gewinnen.	25.04.22	2x	17.00 - 22.00	120.-*
Frühjahrsputz im Aussen & Innen	Ätherische Öle und ausgesuchte fette Öle sind besonders hilfreich für den Stoffwechsel & unterstützen den „körperlichen“ Frühjahrsputz.	A: 13.05.22 B: 17.05.22	1x 1x	19.00 - 22.00 19.00 - 22.00	58.-* 58.-*
Einschlafen - Durchschlafen	Verbessern Sie Ihre Schlafqualität mit selbst hergestellten Produkten aus ätherischen Ölen.	02.09.22	1x	19.00 - 22.00	58.-*
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.	25.04.22	6x	19.15 - 20.30	120.-
Im Einklang mit der Natur - Permakultur	Was ist Permakultur? In einem Gartenrundgang versuchen wir ihr auf die Spur zu kommen. Wie fühlt es sich an im Einklang mit der Natur zu leben. Weitere Kurse online	A: 25.06.22 B: 09.07.22	1x 1x	14.00 - 16.00 14.00 - 16.00	40.- 40.-
Kein Bier vor Vier	Ein kreativer Themenabend rund um den Gerstensaft. Es erwartet Sie ein spannender, nicht allzu ernster Abend, der zum Degustieren einlädt - Bretzel und „Währschafte“ inklusive.	15.05.22	1x	16.30 - 19.00	78.-
Wine & Spices	Was passt zu Curry, Chili und Co? Welche Weine kombiniert man zu Fondue oder Raclette? Genussvolle Häppchen begleiten uns harmonisch durch die verschiedenen Weinstile.	29.05.22	1x	16.30 - 19.00	98.-

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 9x 9x 9x	08.45 - 10.00 18.30 - 19.45 20.00 - 21.15 08.30 - 09.45	ab 180.- ab 180.- ab 180.- ab 180.-
Shem Meditation	Eine tolle und effektive Weise, mit den Händen und den feinen Energien die persönliche Heilung anzuregen. Im Anschluss findet ein freiwilliger Erfahrungsaustausch statt.	Montag	1x	19.00 - 20.00	20.-
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.	A: Dienstag	10x	08.30 - 09.30	160.-

Neue Kurse - Anmeldung bis 2 Wochen vor Kursbeginn

Shinrin-Yoku/Waldbaden	Sie tauchen bewusst ein in den Wald zur Entschleunigung des Alltags. Weitere Kurse Online.	25.06.22	1x	09.30 - 15.00	120.-
Revitalisierung, Energetik & Wohlbefinden	Dieser Kurs zeigt einen breiten Überblick über alternative Massnahmen für ein verbessertes Wohlbefinden.	A: 11.05.22 B: 07.09.22	2x 2x	19.00 - 22.00 19.00 - 22.00	95.- 95.-
Bewegtes Braintraining	In Bewegung bleiben und das Gehirn mittrainieren - wie gelingt es mir, meine Merkfähigkeit zu steigern? Schnupperlektion	12.04.22 29.03.22	12x 1x	09.30 - 10.30 09.30 - 10.30	180.-* 5.-
Massagekurs	Möchtest du gerne die Grundkenntnisse einer achtsamen und wohltuenden Massage für Körper und Geist kennenlernen? Für zwei Personen, die sich kennen und sich mit Massage etwas Gutes tun möchten. Weitere Kurse online	23.04.22	1x	14.00 - 17.00	120.-*

FÜR JUGENDLICHE

Offenes Malen & Gestalten mit Acryl/Aquarell	Möchtest du mit Farben, Formen und Techniken experimentieren und deiner Fantasie freien Lauf lassen? Du lernst die Grundlagen und wirst individuell begleitet.	16.08.21	6x	18.30 - 21.00	260.-*
Kalligrafie	Das geschriebene Wort wird durch deine Variation zum Kunstwerk. Du erlernst die Schreibtechnik und kannst deine Karten frei gestalten.	10.05.22	3x	18.30 - 20.30	120.-*
Keramik für Anfänger/Innen	Du kannst ein schönes Keramikprodukt herstellen und gleichzeitig Einblicke in die Arbeit mit Ton gewinnen.	27.04.22	2x	14.00 - 17.00	90.-*
Selbstverteidigungskurs für Mädchen	Du setzt dich mit dem Thema Gewalt & Selbstverteidigung/Selbstbehauptung auseinander. Du übst einfache Techniken, welche JEDES Mädchen lernen kann.	25.04.22	6x	18.00 - 19.10	90.-
Gartenentdeckungstour	Wir gehen auf eine Entdeckungstour im Garten, beobachten Tiere und finden verschiedene Pflanzen. Am gemeinsamen Feuer und einem kleinen Essen werden die gesammelten Eindrücke besprochen.	13.08.22	1x	10.00 - 13.00	35.-*
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.	14.10.22	1x	10:00 - 17.00	60.-*

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.

In eigener Sache

Sie möchten sich bei der Volkshochschule Thal engagieren, einen Kurs oder Vortrag anbieten? Das freut uns, wir suchen aktuell:

- Lehrpersonen/Kursleitung für Sprachen
- Kursleitung für Walking-Kurse
- Kursleitung für kreative Kurse
- Vorträge

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen über Ihre Kontaktaufnahme per E-Mail: info@vhs-thal.ch



EINLADUNG

37. JAHRESVERSAMMLUNG
DER VOLKSHOCHSCHULE THAL

VOLKS
HOCH
SCHULE
THAL

Freitag
20. Mai 2022
18.30 Uhr
Kino Onik, Oensingen

Traktanden:

1. Begrüssung
2. Protokoll vom 20. August 2021
3. Jahresbericht 2021 der Präsidentin
4. Rechnung 2021 und Revisorenbericht
5. Budget 2022
6. Wahlen
6. Verschiedenes

Wir freuen uns über das Fortbestehen des Kino Onik in Oensingen und unterstützen gerne mit unserem diesjährigen Anlass ein bisschen Kultur direkt vor unserer Haustüre. Nebst feinen Leckereien und Geträn-

ken geniessen wir einen Film im Anschluss an den offiziellen Teil.

Wir laden alle Mitglieder, Gönner, KursleiterInnen, KursteilnehmerInnen sowie alle Interessierten herzlich ein. Über eine rege Teilnahme freuen wir uns.

Anmeldung erwünscht bis 6. Mai 2022

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

