



VGB-insieme Rorschach

Kursprogramm 2019

VGB-insieme Rorschach
Postfach 617
9401 Rorschach
info@vgb-rorschach.ch



www.vgb-rorschach.ch



Inhaltsverzeichnis

Editorial	Seite 2
Vorstand / Kursadministration / Kursleitung / Kursanmeldung	Seite 3
Schwimmen	Seite 4
Turnen	Seite 5
Fussball.....	Seite 6
Karate	Seite 7
Boccia	Seite 8
Singen im VGB-Chor.....	Seite 9
Musikgruppe „Wasserflöööh“	Seite 10
Volkstanzen	Seite 11
Kochen.....	Seite 12
Karten und Tischsets mit gepressten Blumen	Seite 13
Geschenke aus der Küche	Seite 14
Cocktails mixen	Seite 15
Einfach Zauberhaft.....	Seite 16



Liebe Mitglieder

Sie halten das neue Kursprogramm 2019 in den Händen. Wir freuen uns, Ihnen wiederum ein vielfältiges Angebot an Kursen präsentieren zu können.

Natürlich gibt es neben den beliebten Klassikern aus Sport, Musik und Tanz auch neue Kreativ-Kurse. Mit getrockneten Blumen wird gebastelt, gemeinsam wird gekocht und in einem weiteren Kurs werden kleine essbare Geschenke hergestellt. Ausserdem kann gelernt werden, wie man zaubert oder leckere Cocktails mixt.

Bitte beachten Sie, dass sich **alle Kursteilnehmenden schriftlich anmelden** müssen. Anmeldungen sind verbindlich und kostenpflichtig. Vergessen Sie die Angabe Ihrer Sozialversicherungsnummer nicht.

Dieses Kursprogramm richtet sich in erster Linie an die Mitglieder des VGB-insieme Rorschach. Aber auch Interessierte ohne Beeinträchtigung und Mitgliedschaft sind an unseren Kursen willkommen. Nehmen Sie für eine Anmeldung telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit uns auf: 071 855 33 86 / info@vgb-rorschach.ch

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen – oder ein Kennenlernen – an einem unserer Kurse. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein gesundes und fröhliches 2019!

Herzlich

VGB-insieme Rorschach

Der Vorstand

PS: Kennen Sie unseren insieme-Träff an der Washingtonstrasse 27a / Lincolnstrasse in Rorschach? Er ist ein Ort des gemütlichen Zusammenseins. Jeden Monat finden dort Anlässe für verschiedene Altersgruppen statt. Von Zeit zu Zeit fliegen wir aus und verbringen ein Treffen im Freien oder an einem besonderen Ort.

Die Träff-Programme für die verschiedenen Altersgruppen sind ab Dezember im Internet zu finden unter www.vgb-rorschach.ch. Sie können auch beim Vorstand bestellt werden: info@vgb-rorschach.ch oder Telefon 071 855 33 86

**Vorstand**

Renate Rovedo	Fischerweg 1	9423 Altenrhein	071 855 33 86
Monika Eschenmoser	In der Weid 27	9403 Goldach	071 845 18 50
Henk Stokvis	Unterrüti 627	9036 Grub	071 891 36 28
Alexander Dvorak	Kolprüti 3	9404 Rorschacherberg	079 630 29 26
Jeannine Grazia	Dufourstrasse 8	9403 Goldach	076 400 87 01
Slavka Rankic	Feldstrasse 1a	9430 St.Margrethen	076 740 52 02

Kursadministration

Renate Rovedo	Fischerweg 1	9423 Altenrhein	071 855 33 86
---------------	--------------	-----------------	---------------

Kursleitung

Isabelle Matz	Schwimmen und Turnen	079 505 75 30
Christian Tüsel	Fussball	071 841 91 89
Alessandro Aquino	Karate	079 669 22 03
Betty Kroh	Boccia	079 360 10 59
Josef Rutz	Volkstanz	071 744 44 51
Regina Hürlimann	Singen	071 841 95 69
Nicole Stobrawe	Musikalische Leitung	078 689 77 42
Renate Rovedo	Kreativ-Kurse	071 855 33 86

Kursanmeldung

Anmelden müssen Sie sich auf jeden Fall schriftlich, entweder mit dem beiliegenden Formular oder per Mail an info@vgb-rorschach.ch.

Dieses Kursprogramm finden Sie auch im Internet unter www.vgb-rorschach.ch.



Schwimmen – Mittwoch

Hallenbad Blumenwies, St.Gallen, 17.00-18.00 Uhr

Daten:	Januar	16.	Juli	keine
	Februar	6. / 20.	August	14. / 28.
	März	6. / 20.	September	11. / 25.
	April	3. / 24.	Oktober	30.
	Mai	8. / 22.	November	13. / 27.
	Juni	12. / 26.	Dezember	11.

Leitung: Isabelle Matz, Sandro Bolliger, Edith Hohl, Sarah Ingold

Assistenz: Jeannine Grazia

Kosten: Fr. 50.-

Mitnehmen: Duschmittel, Shampoo (Flaschen mit Namen beschriftet),
Badehose, Badetuch, frische Unterwäsche

Spezialanlässe: Differenzschwimmer Uitikon, März
Balgach, 22./23. Mai
Lugano, Oktober
Wil, Dezember

Schwimmen – Freitag

Hallenbad Wiggenhof, Rorschacherberg, 17.00-18.00 Uhr

Daten	Januar	18.	Juli	keine
	Februar	8. / 22.	August	16. / 30.
	März	8. / 22.	September	13.
	April	26.	Oktober	keine
	Mai	10. / 24.	November	15. / 29.
	Juni	14. / 28.	Dezember	13.

Leitung: Edith Hohl, Helga Braunwalder, Isabelle Matz

Kosten: Fr. 40.-

Mitnehmen: Duschmittel, Shampoo (Flaschen mit Namen beschriftet),
Badehose, Badetuch, frische Unterwäsche

Spezialanlässe: Gaiser Wassermeeeting, 25. Mai



Turnen

Steig-Turnhalle, Rorschacherberg

jeweils Mittwoch, 17.15-18.15 Uhr

Daten	Januar	9. / 23.	Juli	3.
	Februar	13. / 27.	August	21.
	März	13. / 27.	September	4. / 18.
	April	keine	Oktober	23.
	Mai	1. / 15.	November	6. / 20.
	Juni	5. / 19.	Dezember	4. / 18.

Leitung: Daniela Schwalt, Helga Braunwalder

Kosten: Fr. 40.-

Mitnehmen: Trainingsanzug, T-Shirt und Turnschuhe

Spezialanlässe: Sporttag Sargans



Fussball

jeweils Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr

Daten/Ort	9. Januar bis 6. April 2019	Schönbrunn-Turnhalle
	22. April bis 28. September 2019	Sekundarschulwiese
	4. November bis 21. Dezember 2019	Schönbrunn-Turnhalle
Leitung:	Christian Tüsel	
Assistenz:	Stefano Rovedo	
Kosten:	Fr. 30.-	
Mitnehmen:	Turnkleider, Turn- oder Fussballschuhe, Duschmittel	

Ferien 2019

Weihnachten	22. Dezember 2018 bis 6. Januar 2019
Sportferien	26. Januar bis 3. Februar 2019
Frühling	6. bis 22. April 2019
Auffahrt	29. Mai bis 2. Juni 2019
Pfingsten	10. Juni 2019
Sommer	6. Juli bis 11. August 2109
Herbst	28. September bis 27. Oktober 2019
Weihnachten	21. Dezember 2019 bis 5. Januar 2020



Karate für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Schulhaus Klostersguet, Rorschacherberg (Gymnastikraum)

jeweils Mittwoch, 17.00-18.15 Uhr

Gruppeinsieme (Erwachsene)

Daten:	Januar	9. / 23.	Juli	7. (PluSport Tag Magglingen)
	Februar	6. / 20.	August	21.
	März	6. / 20.	September	4. / 18.
	April	3.*	Oktober	30.
	Mai	1. / 15. / 29.	November	13. / 27.
	Juni	12. / 26.	Dezember	11. / 18. (Schlussapéro)

Gruppeinsieme kids (Kinder und Jugendliche)

Daten:	Januar	16.	Juli	3. / 7. (PluSport Tag Magglingen)
	Februar	13. / 27.	August	14. / 28.
	März	13. / 27.	September	11. / 25.
	April	3.* / 24.	Oktober	23.
	Mai	8. / 22.	November	6.
	Juni	5. / 19.	Dezember	4. / 18. (Schlussapéro)

Leitung: Alessandro Aquino * beide Gruppen

Helferin: Angelika Frischknecht

Kosten: Fr. 30.-

Mitnehmen: lange Trainerhose, T-Shirt, Getränk für die Pause,
keine Schuhe, es wird barfuss trainiert

Spezialanlass: PluSport Karatelager 2019
29. September bis 5. Oktober, Sumiswald

Für ein Schnuppertraining bitte bei Alessandro Aquino melden: 079 669 22 03



Boccia

Boccia Club Feldmühle „Primavera“, Rorschacherberg

jeweils Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Daten:	Januar	16.	Juli	Ferien
	Februar	13. / 27.	August	14. / 28.
	März	13. / 27	September	11. / 25.
	April	24.	Oktober	16. / 23.
	Mai	8. / 22.	November	6. / 20.
	Juni	5. / 19.	Dezember	4.

Leitung: Betty Kroh

Assistenz: Raffaele Urciuoli

Kosten: Fr. 30.-

Mitnehmen: Hallenschuhe (Strassenschuhe sind nicht erwünscht)



Singen im VGB-Chor

insieme-träff, Eingang Lincolnstrasse, 9400 Rorschach

jeweils Donnerstag, 17.00-18.15 Uhr

Daten:	Januar	10. / 24.	Juli	04.
	Februar	14. / 28.	August	29.
	März	14. / 28.	September	12. / 26.
	April	25.	Oktober	24.
	Mai	9. / 23.	November	7. / 21.
	Juni	6. / 27.	Dezember	12.

Leitung: Regina Hürlimann

Assistenz: Katharina Widmer

Kosten: Fr. 20.-

Hinweis: Bei Verhinderung bitte unbedingt abmelden!



Musikgruppe Wasserflöööh

insieme-träff, Eingang Lincolnstrasse, Rorschach

Samstag, 15.00-16.30 Uhr

Daten: Die genauen Probedaten werden mit einem separaten Probeplan mitgeteilt.

Kosten: Fr. 30.-

Leitung: Nicole Stobrawe, Musikalische Leitung
Renate Rovedo, Kursleitung

Assistenz: Susanne Stüdli

Auftritte Fasnacht 2019

Über die genauen Daten wird separat informiert.





Volkstanzen

insieme-träff, Eingang Lincolnstrasse, Rorschach

Samstag, 13.00-15.00 Uhr

Daten:

- 5. Januar
- 2. Februar
- 9. März
- 6. April
- 4. Mai
- 1. Juni
- 10. August
- 7. September
- 5. Oktober
- 16. November
- 7. Dezember (Chlausanlass)

Leitung: Josef Rutz

Assistenz: Betty Kroh, Manuela Kern und Susanne Stüdli
Trudi Bellorti, Musikalische Begleitung

Kosten: Fr. 30.-

Mitnehmen: zum Tanzen geeignete Schuhe, Getränk für die Pause



Kochen

Dörfli-Chuchi

Dienstag, 17.00-20.00 Uhr (ca.)

Daten:	<u>Gruppe 1</u>	<u>Gruppe 2</u>
	8. Januar	5. Februar
	5. März	2. April
	7. Mai	4. Juni
	13. August	3. September
	8. Oktober	5. November *
	5. November *	3. Dezember

* gemeinsamer Schlussabend mit Einladung

Leitung: Werner Fuchs

Kosten: Fr. 50.-

Mitnehmen: Schürze



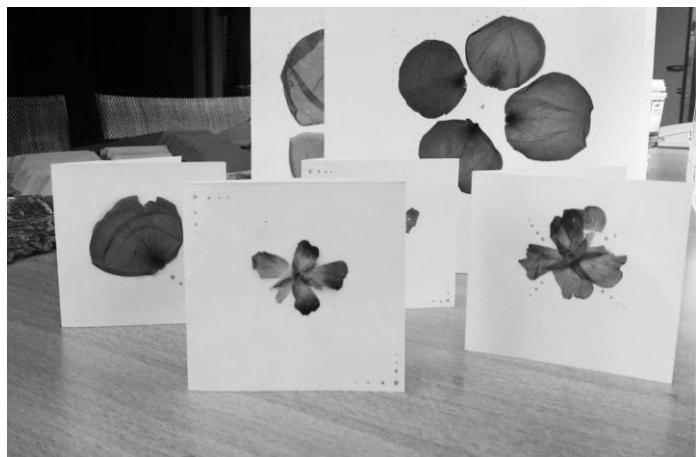
Karten und Tischsets mit gepressten Blumen

insieme-träff, Eingang Lincolnstrasse, Rorschach

Sonntag, 6. Oktober, 14.00-17.00 Uhr

Unsere Kursleiterin bringt gesammelte und gepresste Blumen mit. Wir lassen unserer Fantasie freien Lauf und gestalten bunte Karten und praktische Tischsets, die die Kursteilnehmenden behalten dürfen. Ein paar Karten werden für den Verkauf am Martini-Markt gemacht.

Leitung: Fabiana Persi
Assistenz: Renate Rovedo
Kosten: Fr. 15.-





Geschenke aus der Küche

insieme-träff, Eingang Lincolnstrasse, Rorschach

Sonntag, 14. April, 14.00-17.00 Uhr

Wir sind kreativ in der Küche und stellen essbare Geschenke her, die nicht nur hübsch aussehen, sondern auch gut schmecken.

Leitung: Mirjam Ramseier

Assistenz: Renate Rovedo

Kosten: Fr. 15.-

Mitnehmen: Schürze





Cocktails mixen

insieme-träff, Eingang Lincolnstrasse, Rorschach

Samstag, 25. Mai 2019, 14.00-17.00 Uhr

Unsere Kursleiterin bringt eine alkoholfreie Bar mit und zeigt uns, wie man leckere Cocktails mixt. Wir mixen selber mit, stossen zusammen an und geniessen unsere Drinks mit ein paar Knabbereien.

Leitung: Karin Vogelsanger

Kosten: Fr. 20.-



Einfach Zauberhaft

insieme-träff, Eingang Lincolnstrasse, Rorschach

Sonntag, 1. Dezember, 14.00-17.00 Uhr

Sie meinen, Zauberei ist schwer zu erlernen? Nun, es gibt viele Tricks, die ziemlich einfach sind und genau so sehr wie die schwersten Tricks verblüffen können. An diesem Nachmittag lernen Sie einige davon. Alexander Ott wird Ihnen mit viel Witz und Begeisterung das Zaubern beibringen. Die Tricks könnten Sie nach ein bisschen Üben sofort präsentieren und so Familie und Freunde erstaunen. Tauchen Sie ein in die spannende und faszinierende Welt der Zauberei.

Leitung: Alexander Ott

Kosten: Fr. 20.-

Mitbringen: Das Zaubermaterial kann für Fr. 20.- behalten werden. Wer dies möchte, bringt bitte das Geld bar mit an den Kurs.

Spezielles: Die erlernten Zaubertricks dürfen im Rahmen einer kleinen Zauber-Show am Chlaus-Anlass gezeigt werden.



VGB-insieme Rorschach

Verein zugunsten Menschen mit
geistiger Beeinträchtigung

Postfach 617

9401 Rorschach

PC 90-10934-5

www.vgb-rorschach.ch

info@vgb-rorschach.ch