

# Ein aktives Netzwerk.

## Agenda 2023 – KMU-Frauen bleiben gesund und fit

**Montag, 6. Februar 2023**  
17.30 Uhr, Gais

### **Langlauf – Faszination und Leidenschaft**

Langlaufen ist Leidenschaft, Natur pur und eine faszinierende Kombination aus Kraft, Ausdauer und Technik. Unsere KMU-Frau Lucia Rechsteiner spricht mit ihrem Kurs sowohl Einsteigerinnen, als auch erfahrene Langläuferinnen unter uns an. Lassen wir uns alle in die Welt von Skating und Klassisch ein und gleiten so gekonnt und elegant über die Loipen.

**14. - 16. April 2023**

### **Freizeitarbeiten-Ausstellung Speicher AR**

**Dienstag, 21. März 2023**  
8.00 Uhr, Schäfli Steinegg

### **KMU-Frauen-Frühstück – Wenn die Hormone verrückt spielen.**

Die Laufstrecke der Hormone: Was passiert wenn der Winter sich von der Temperatur gleich anfühlt wie der Sommer, oder die Nächte zum Tag werden, das Herz plötzlich schneller rast, die Hose zu heiss gewaschen wurde, all das und vieles mehr betrifft uns alle. Chantal Rechsteiner, Apothekerin und Naturheilpraktikerin TEN, wird uns in einem spannenden Vortrag in die Welt der Hormone entführen.

**Freitag, 2. Juni 2023**  
17.30 Uhr, Steinegg

### **«Schifoan, schifoan»... - Timbaer, das Skiunikat aus Appenzell**

Ein Ski aus Holz, hand-made in Appenzell? Wir besichtigen die Holzskimanufaktur in Steinegg und lassen uns von den Prix Montagne Gewinnern 2021, Dano und Andreas, mehr über ihr Schaffen zeigen.

**Donnerstag, 21. September 2023**  
Appenzell

### **Stef Frei, Freibewegt – Vortrag zum Thema Spiraldynamik**

Gesunde Füsse tragen uns durch das Leben. Was aber, wenn die Füsse durch Fehlbelastung oder falsche Schuhe beeinträchtigt werden und schmerzen? Stef Frei erklärt uns die Bedeutung der Spiraldynamik für unsere Füsse. Er zeigt uns, wie wenig es braucht, um viel für unsere Füsse zu tun.

**Montag, 22. November 2023**  
Speicher

### **Adventsanlass bei Falk Holzwerkstatt, Führung und Apéro**

Holz ist heimelig und warm, das passt in die aktuelle Jahreszeit. Was aber mit Holz noch alles möglich ist und wie der Familienbetrieb der Falk Holzwerkstatt entstand, erfahren wir an diesem Abend. Unsere Geschicklichkeit im Umgang mit Holz können wir direkt vor Ort unter Beweis stellen. Wir lassen den Abend mit einem gemütlichen Apéro Riche ausklingen.

Änderungen vorbehalten, die persönlichen Einladungen folgen jeweils ca. 2-3 Wochen vor dem Anlass. Interessentinnen melden sich bitte bei:

**AI**

Nicole Stock, Kosmetik & Beauty, Sonnenfeldstrasse 1, 9050 Appenzell, 071 787 38 11 / 078 729 80 65, [nsstock@bluewin.ch](mailto:nsstock@bluewin.ch)  
Rosmarie Fässler, Appenzellerfleisch + Feinkost, Weissbadstrasse 86, 9050 Appenzell, 071 787 36 35, [catering@appenzellerfleisch.ch](mailto:catering@appenzellerfleisch.ch)

**AR**

Tina Grosjean, die Kommunikatorin, Kirchrain 20, 9042 Speicher, 071 344 10 25, [info@kommunikatorin.ch](mailto:info@kommunikatorin.ch)  
Stefanie Zellweger, Walter Zellweger GmbH, Egg 81, 9103 Schwellbrunn, 079 455 99 68, [mail@walter-zellweger.ch](mailto:mail@walter-zellweger.ch)