



Turngruppe Diepoldsau Männer

Programm	Sport weckt Freude an der Bewegung, stärkt die Widerstandskraft, bringt mehr Kraft, beugt Stürzen vor und verbessert das Wohlbefinden! In unseren Gymnastikgruppen für Seniorinnen und Senioren finden Sie Aufnahme in eine frohe Gemeinschaft – auch wenn Sie bisher sportlich nicht aktiv waren. Machen Sie mit, Sie sind herzlich eingeladen!
	In den Gemeinden der Region Rheintal Werdenberg Sarganserland gibt es Gymnastikgruppen, die von ausgebildeten Sportleiterinnen geleitet werden. Der Eintritt in eine Gruppe ist jederzeit möglich. Besuchen Sie unverbindlich eine Schnupperlektion oder erkundigen Sie sich bei Pro Senectute.

Ausrüstung Bequeme Turnkleidung, Trinkflasche, Hallenschuhe

Anmeldung Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit!

Rheintal

Kosten Jahresbeitrag CHF 130.00

Au Dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Pfarrheim
Leitung: Beate Rose, Sarah Lüchinger

Balgach Dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Freizeithalle Dorf
Leitung: Elisabeth Rohner, Petra Steiger

Diepoldsau Frauengruppe: Dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr,
Männergruppe: Dienstags, 10:15 – 11:15 Uhr,
Evangelisches Kirchgemeindehaus
Leitung: Mireille Hutter, Ruth Eggenberger

Lüchingen Montags, 16:15 – 17:15 Uhr, Turnhalle Roosen
Leitung: Marianna Eschenmoser, Bettina Dietsche

Rebstein Donnerstags, 09:30 – 10:30 Uhr, Evang. Kirchgemeindehaus
Leitung: Gudrun Falk, Gabriela Loher

Werdenberg, Sarganserland

Kosten Jahresbeitrag CHF 130.00

Buchs Freitags, 14:00 – 15:00 Uhr, Katholisches Kirchgemeindehaus
Leitung: Marlies Beusch, Monika Widrig

Sargans Donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Gymnastikraum Riet
(ehem. RSA), 1. Stock, Garderoben-Nr. 10
Leitung: Maria Carmen Planella, Monika Erdem



Tanzen mit Live-Musik Mels

Pfäfers	Tanzen im Sitzen *																				
Ort	Seniorenzentrum Monteluna, Bofelstrasse 6, Pfäfers																				
Programm	"Wo befreundete Wege zusammenlaufen, dort sieht die ganze Welt für eine Stunde wie Heimat aus." (Hermann Hesse) Die Basis bilden Tänze im Sitzen, die die Beweglichkeit fördern, die Kommunikation anregen und Erinnerungen wachrufen. In Gemeinschaft mit anderen wird im Sitzen die Musik gespürt und das „Hirni“ kommt durch die einfachen Bewegungsabläufe in Schwung. Auch wer nicht tanzen möchte, ist herzlich eingeladen.																				
Kosten	Unkostenbeitrag pro Nachmittag CHF 5.00																				
Voraussetzung	Freude an Bewegung und Musik																				
Daten	Die Termine werden vom Altersheim in der Zeitung angekündigt.																				
Leitung	Leitung und Terminauskunft: Vreni Marti-Dornbierer, 077 420 00 37																				
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit!																				
Wangs	Tanznachmittage mit Live-Musik *																				
Ort	Parkhotel, Bahnhofstrasse 31, Wangs																				
Programm	Tanzen ist Bewegung und Freude. Über den Winter bis in den Frühling hinein und dann im Herbst finden die beliebten Tanznachmittage in Wangs statt. Tanzfreudige Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren treffen sich an diesen Nachmittagen zum Tanzen mit Live-Musik und gemütlichem Beisammensein. Auch wer nicht tanzen möchte, ist herzlich willkommen!																				
Kosten	Unkostenbeitrag pro Nachmittag CHF 10.00																				
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und tanzen Sie mit!																				
Zeit	jeweils 14:00 – 17:00 Uhr																				
Daten	<table> <tr> <td>Do, 29.01.2026</td><td>Musik: Duo M+M (Marcel Föllmi)</td></tr> <tr> <td>Do, 26.02.2026</td><td>Musik: Carlo</td></tr> <tr> <td>Do, 26.03.2026</td><td>Musik: Didi's Musik</td></tr> <tr> <td>Do, 30.04.2026</td><td>Musik: Werner Romer</td></tr> <tr> <td>Do, 28.05.2026</td><td>Musik: Duo Party Fäger</td></tr> <tr> <td>Do, 18.06.2026</td><td>Musik: Föns Oehy</td></tr> <tr> <td>Do, 03.09.2026</td><td>Musik: Ueli Kühne</td></tr> <tr> <td>Do, 01.10.2026</td><td>Musik: Bubu Alleinunterhalter</td></tr> <tr> <td>Do, 05.11.2026</td><td>Musik: Duo Hoggläder</td></tr> <tr> <td>Do, 03.12.2026</td><td>Musik: Iganzen Bleisch</td></tr> </table>	Do, 29.01.2026	Musik: Duo M+M (Marcel Föllmi)	Do, 26.02.2026	Musik: Carlo	Do, 26.03.2026	Musik: Didi's Musik	Do, 30.04.2026	Musik: Werner Romer	Do, 28.05.2026	Musik: Duo Party Fäger	Do, 18.06.2026	Musik: Föns Oehy	Do, 03.09.2026	Musik: Ueli Kühne	Do, 01.10.2026	Musik: Bubu Alleinunterhalter	Do, 05.11.2026	Musik: Duo Hoggläder	Do, 03.12.2026	Musik: Iganzen Bleisch
Do, 29.01.2026	Musik: Duo M+M (Marcel Föllmi)																				
Do, 26.02.2026	Musik: Carlo																				
Do, 26.03.2026	Musik: Didi's Musik																				
Do, 30.04.2026	Musik: Werner Romer																				
Do, 28.05.2026	Musik: Duo Party Fäger																				
Do, 18.06.2026	Musik: Föns Oehy																				
Do, 03.09.2026	Musik: Ueli Kühne																				
Do, 01.10.2026	Musik: Bubu Alleinunterhalter																				
Do, 05.11.2026	Musik: Duo Hoggläder																				
Do, 03.12.2026	Musik: Iganzen Bleisch																				
Leitung	Hedy Baumeler, Bad Ragaz																				

Internationales Volkstanzen mit Line Dance *

Programm	Tanzen ist Träumen mit den Beinen. Internationale Volkstänze vermitteln Lebensfreude durch rhythmische Bewegung. Zuerst werden die Schrittfolgen eingeübt und dann bei angenehmer Musik getanzt. Die geistige und körperliche Beweglichkeit wird gefördert, Alzheimer wird vorgebeugt, ebenso Geselligkeit und Gemeinschaft erlebt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.		
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und tanzen Sie mit!		
Ausrüstung	Leichte, bequeme Schuhe zum Tanzen, Getränk für sich selbst		
Heerbrugg			
Ort	Katholisches Pfarreiheim, Kirchstrasse 7, Heerbrugg		
Zeit	jeweils von 14:30 bis 16:30 Uhr		
Kosten	Unkostenbeitrag pro Nachmittag CHF 10.00		
Daten	Mo, 26.01.2026 Mo, 23.02.2026 Mo, 30.03.2026 Mo, 27.04.2026	Mo, 18.05.2026 Mo, 29.06.2026 Mo, 31.08.2026 Mo, 28.09.2026	Mo, 26.10.2026 Mo, 23.11.2026 Mo, 14.12.2026 * * gemeinsam mit Altstätten in Heerbrugg
Leitung	Nicole Wüst, Tanzleiterin, Oberriet, 076 567 16 76		
Altstätten			
Ort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten		
Zeit	jeweils von 14:00 – 16:00 Uhr		
Kosten	Unkostenbeitrag pro Nachmittag CHF 10.00		
Daten	Mo, 12.01.2026 Mo, 09.02.2026 Mo, 09.03.2026 Mo, 13.04.2026	Mo, 11.05.2026 Mo, 08.06.2026 Mo, 06.07.2026 Mo, 07.09.2026	Mo, 12.10.2026 Mo, 09.11.2026 Mo, 14.12.2026 * * gemeinsam mit Altstätten in Heerbrugg
Leitung	Nicole Wüst, Tanzleiterin, Oberriet, 076 567 16 76		

Programm	Zu den Ausflügen sind alle Seniorinnen und Senioren aus Buchs und näherer Umgebung eingeladen. Eine Fahrgelegenheit mit Privatautos ist organisiert. Gemeinsam fahren wir zum Ausflugsziel wo alle spazieren oder einkehren können. Die Heimkehr ist allerspätestens um 18:00 Uhr.
Leitung	Josy Caminada, 081 756 38 29
Kosten	Beitrag an die Fahrkosten CHF 5.00 pro Person an die jeweilige Fahrerin bzw. den jeweiligen Fahrer. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Anmeldung	Telefonische Anmeldung jeweils am Freitag vor dem Ausflug bei der Leitung erbeten.
Zeit	Abfahrt jeweils um 13:30 Uhr bei der Katholischen Kirche in Buchs. Gehbehinderte Personen aus Buchs werden zu Hause abgeholt. Die Ausflüge finden bei jeder Witterung statt (etwaige Ausflugsziel-Änderungen vorbehalten).
Mittwoch 06.05.2026	Altstätten * Anmeldeschluss Fr, 01.05.2026
Mittwoch, 03.06.2026	Unterterzen * Anmeldeschluss Fr, 29.05.2026
Mittwoch, 01.07.2026	Malbun (FL) * Anmeldeschluss Fr, 26.06.2026
Mittwoch, 05.08.2026	Schwägalp * Anmeldeschluss Fr, 31.07.2026
Mittwoch, 02.09.2026	Flumserberg * Anmeldeschluss Fr, 28.08.2026
Mittwoch, 07.10.2026	Rohrspitz * Anmeldeschluss Fr, 02.10.2026

Lenzerheide



Programm	1- bis 2-stündige Spaziergänge in flachem bis leicht hügeligem Gebiet mit Rastpausen. Die Touren werden wenn möglich bei jedem Wetter durchgeführt. Bei ungünstiger Witterung bleibt eine Änderung der Tour vorbehalten. Eine Kaffeepause ist immer eingeplant.	
Ausrüstung	Regenschutz, Wanderschuhe, Trinkflasche und wenn vorhanden das Halbtax-Abonnement, Wanderstöcke, bei Spaziergängen in Vorarlberg Identitätskarte und Euro.	
Zusatzinfos	Informationen aus der Tagespresse	
Leitung	① Ruth Stalder, 071 777 11 86 Beatrice Kolb, 079 221 37 84	② Hilde Stieger, 071 755 72 89 Käthi Gschwend, 071 755 10 93
Kosten	Unkostenbeitrag pro Spaziergang CHF 5.00. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und spazieren Sie mit!	

Appenzell - Sitter



Freitag, 06.03.2026	Altstätten - von Salez nach Sennwald durch den Schlosswald - Altstätten. * ② Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:00 Uhr
Freitag, 10.04.2026	Altstätten - von Schachen nach Lachen - Altstätten. * ② Treffpunkt: Bushaltestelle Rathaus Altstätten 12:45 Uhr
Freitag, 01.05.2026	Altstätten - Steinach, durch ländliche Gegend via Badi Goldach - Rorschach - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:15 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 13:20 Uhr
Freitag, 05.06.2026	Altstätten - Schachen, durch ländliche Gegend, Blatten - Schachen/Reute - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:45 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 13:50 Uhr
Freitag, 03.07.2026 (Wärme bedingt)	Altstätten - Berneck - Taa - Littenbachschlucht - Berneck - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:45 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg um 13:50 Uhr
Freitag, 04.09.2026	Altstätten - Buriel, entlang dem Steinlibach - Marienburg - Thal - Rheineck - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:20 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 13:30 Uhr
Freitag, 02.10.2026	Altstätten - Lustmühle (bei Teufen) nach Haggen via Lütiswil, Nordmühli - Altstätten. * ② Treffpunkt: Gaiserbahn-Bahnhof Altstätten 11:45 Uhr
Freitag, 06.11.2026	Altstätten - St. Margrethen - Rheinau - Sportplatz - Richtung Rheineck - St. Margrethen - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:15 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 13:20 Uhr
Freitag, 04.12.2026	Altstätten - nach Hinterforst und retour - Altstätten. * ② Treffpunkt: Katholischer Kirchenplatz Altstätten, 13:00 Uhr

Programm	Wir laden alle Seniorinnen und Senioren ein, bei den E-Bike-Touren mitzumachen. Willkommen sind alle, die Abwechslung im Alltag suchen und mit Gleichgesinnten Neues erleben möchten. Das kameradschaftliche und gesellige Zusammensein und die Bewegung tun der Gesundheit gut. Jede Gruppe wird durch zwei Tourenleiter geführt. Es ist sichergestellt, dass niemand verloren geht und keiner alleine unterwegs sein wird. Dieses Jahr ist eine Carfahrt eingeplant.	
Ausrüstung	Zuverlässiges E-Bike, Velohelm, Tagfahrlicht, Trinkflasche, Regenschutz, evtl. Halbtax- oder Generalabonnement, Identitätskarte, Führerschein (für E-Bike bis 45 km/h) und evtl. Euro und Ladegerät. Achtung: Bei Auslandstouren nach Deutschland oder Österreich gelten bei E-Bikes, deren Motor über 25 km/h unterstützt, andere und zusätzliche Ausrüstungsvorschriften.	
Zusatzinfos	Die Tour wird jeweils ca. eine Woche vor dem Termin in der Rheintaler-Zeitung und per E-Mail bekannt gegeben. Bei schlechtem Wetter wird die Tour auf den nächsten Donnerstag verschoben. Danach wird die Tour abgesagt. Auskunft über die Durchführung siehe E-Mail oder Nachfrage per Telefon ab 16:00 Uhr am Vortag bei Urs Spirig oder Josef Hutter. Kilometerangabe ist ab FC Widnau (gegenüber Parkplatz). Änderungen des Programms sind möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Abfahrt ist jeweils um 09:30 Uhr.	
Leitung	Urs Spirig	079 689 33 27, urs_spirig@hotmail.com
	Josef Hutter	079 438 81 38, sepp.hutter@bluewin.ch
Begleitung	Johannes Kuster Roman Kobler	
Kosten	Unkostenbeitrag pro Tourentag CHF 10.00, sowie etwaige Reisebillette und Verpflegung	
Anmeldung	Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bei der Leitung per Telefon oder E-Mail erforderlich.	

Termine 2026	Termin	(Verschiebedatum)
	Dienstag, 14.04.2026	(Donnerstag, 16.04.2026)
	Dienstag, 12.05.2026	(kein Ausweich-Datum, Auffahrt)
	Dienstag, 30.06.2026	(Donnerstag, 02.07.2026)
	Dienstag, 14.07.2026	(Donnerstag, 16.07.2026)
Bodensee *		
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - an den Bodensee auf der Schweizer Seite - retour, ca. 60 km/100 Hm.		
Appenzell *		
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Fahrt nach AR oder AI - retour, ca. 65 km/800 Hm.		
Feldkirch (AT) *		
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - ins Vorarlberg auf der Österreichischen Seite - retour, ca. 60 km/500 Hm.		
Fahrt ins Blaue *		
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Fahrt mit dem Car - Ausfahrt mit dem Bike, ca. 60 km/250 Hm.		

Die genauen Tourenangaben werden jeweils vor dem Termin bekannt gegeben.

Bangserhof



Programm	Mit Schneeschuhen gemütlich durch verschneite Landschaften wandern und dabei die Stille der Natur genießen.
Ausrüstung	Feste Wanderschuhe, Schneeschuhe (in jedem Sportgeschäft zu mieten), Wanderstöcke mit Schneetellern, warme Kleidung, Tagesrucksack, Verpflegung.
Zusatzinfos	Bei unsicheren Schneesverhältnissen können die Touren ändern. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Leitung	Hildegard Schadegg-Bösch, 071 744 42 61 Erika Grau-Sieber
Kosten	Unkostenbeitrag pro Tourentag CHF 10.00 sowie Reisebillette und Verpflegung
Anmeldung	Telefonische Anmeldung am Vortag von 10:00 – 11:00 Uhr an Hildegard Schadegg-Bösch, 071 744 42 61.
Mittwoch, 14.01.2026	Steg - Sücka - Alp Valüna (FL) Die Winterwanderung im Valünatal, Liechtenstein startet beim Parkplatz Tunnel. Dem Saminabach entlang geht es zwischen verschneiten Bäumen und Sträuchern hindurch Richtung Sücka und hinauf bis zur Alp Valüna (nicht bewirtschaftet im Winter). Es bietet sich ein Picknick aus dem Rucksack an, das man auf dieser Alp, bei herrlicher Aussicht ins Tal genießen kann.
Wanderzeit	Diese Tour dauert ca. 3.5 Stunden, Auf- und Abstieg 240 m, Verpflegung aus dem Rucksack.
Mittwoch, 11.02.2026	Parpan - Gadastettli - Mittelberg - Tschugga - Parpan Der Tourstart ist in Parpan Post, mitten im Wintersportparadies der Lenzerheide. Von hier geht es durch einen wunderschönen Winterwald, mit Rundumblick auf die schöne Bergwelt und vorbei am Gadastettli in Richtung Mittelberg. Auf der Wegstrecke besteht die Möglichkeit zur Einkehr im Restaurant Tschuggen. Mit vollen Energiespeichern geht es gemütlich zu Fuss oder etwas rasanter per Schlitten zurück zum Ausgangspunkt Parpan.
Wanderzeit	Diese Tour dauert ca. 3.5 Stunden, Auf- und Abstieg 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.
Mittwoch, 04.03.2026	Arvenbühl Rundtrail - Alp Looch Der Schneeschuhrundtrail startet im Ortsteil Arvenbüel auf 1273 m. Zunächst führt er auf der Leiskammstrasse hinab zum Beerenbach. Hier beginnt das Herzstück des Trails: Hinauf nach Looch, dem märchenhaften Beerenbach entlang, endet die Route schliesslich wieder in Arvenbüel.
Wanderzeit	Diese Tour dauert ca. 3.5 Stunden, Auf- und Abstieg 340 m, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.



Einsiedeln mit Blick auf den Zürichsee

Programm	Für die Rheintaler Wandergruppe wurde wieder ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet. Die diesjährigen Wanderungen führen zu Zielen in den Kantonen Appenzell, St. Gallen, Glarus und Graubünden sowie ins Fürstentum Liechtenstein. Wie im vergangenen Jahr startet die Wandersaison bereits im März und endet im November. Es macht Freude mit Gleichgesinnten die Natur zu geniessen. Bewegung tut Körper und Seele gut und auch die Gemütlichkeit soll nicht zu kurz kommen. Neue Wanderbegeisterte sind herzlich willkommen!	
Ausrüstung	Regenschutz, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Personalausweis, Halbtax- oder Generalabonnement sofern vorhanden	
Zusatzinfos	Finden Sie in der Woche vor der Wanderung in der Tageszeitung bzw. erhalten Sie per E-Mail. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	
Leitung	Melitta Schumacher	071 760 09 39
	Roman Thurnherr	079 769 67 18
	Jakob Zäch	079 349 15 19
Kosten	Unkostenbeitrag pro Wanderung CHF 10.00 sowie Reisebillette und Verpflegung	
Anmeldung	Telefonisch, jeweils bei den zuständigen Wanderleiter:innen am vorangehenden Montag von 08:00 bis 10:00 Uhr. Gleichzeitig wird auch ein allfälliger Verschiebetag (meist der Donnerstag in derselben Woche) bekannt gegeben. Combox-Nachrichten können leider nicht berücksichtigt werden.	

Bodenseetour



Dienstag, 10.03.2026	Frühlingswanderung von Mogelsberg nach Bazenheid * (Untertoggenburg) Die Wanderung startet beim Bahnhof in Mogelsberg. Über einen Waldweg geht es zum Aachtal hinunter und einer Strasse folgend in das schöne, hügelige Wandergebiet. Durch das Dörfchen Nassen führt der Weg aufwärts Richtung Tamoos, dann über den Jomerbach und weiter nach Dieselbach. Der Anstieg ist moderat. Die Aussicht Richtung Säntis, Churfirsten und Speer wird mit jedem Höhenmeter grandioser. Gut erhaltene, schmucke alte Toggenburger Häuser säumen den Weg. Der höchste Punkt der Wanderung ist der Weiler Schauenberg. Hier tut sich der Weitblick Richtung Bodensee und Thurgau auf. Zurück geht es über das romantische Sägentobel nach Tuffertschwil und auf dem Thurweg nach Mühlau bis Bazenheid. An- und Abreise nach Mogelsberg bzw. Bazenheid erfolgt mit der Bahn.
Wanderzeit	Die leichte Frühlingswanderung dauert rund 4 Stunden, Aufstieg 420 m, Abstieg 540 m, 14 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.
Leitung	Melitta Schumacher
Dienstag, 14.04.2026	Von Herisau nach St. Gallen * (In den Fussstapfen des Schriftstellers Robert Walser) Vom Bahnhof Herisau führt die Wanderung zunächst über die Kreuzkapelle zur Sturzenegg und weiter ins Tobel der Urnäsch. Hier spannen sich ein imposantes Bahnviadukt und eine uralte Holzbrücke über die Gewässer. Etwas weiter Richtung Störgel folgt die eindruckliche Überquerung der 335 Meter langen und fast 100 Meter hohen Stahlfachwerk-Brücke nach St. Gallen Haggen. Nach dem Wohnquartier steigt der Weg zum Aussichtspunkt Solitüde an, wo sich ein Blick vom Bodensee bis zum Säntis bietet. Weiter führt die Tour über Riethüsli und Falkenburg sowie St. Georgen in den St. Galler Stiftsbezirk (Unesco-Weltkulturerbe). Danach ist es nicht mehr weit bis zum Bahnhof.
Wanderzeit	Die leichte bis mittelschwere Wanderung dauert knapp 4.5 Stunden, Aufstieg 505 m, Abstieg 580 m, 14.2 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.
Leitung	Roman Thurnherr

Dienstag, 05.05.2026	Walensee Wanderung von Weesen bis Quinten * Von Weesen nach Quinten führt der beliebte Wanderweg entlang des rechten Walenseeufers, der dank seiner Aussichten und des malerischen Dörfchens Quinten ein bisschen an Cinque Terre in Italien erinnert. Nicht ohne Grund ist die Wanderung auch als Ostschweizer Riviera bekannt. Von mediterranem Klima, über interessante Wegführungen bis hin zu imposanten Wasserfällen bietet diese Wanderung von allem etwas. Als gemütlicher Spaziergang beginnend, geht die Strecke im Wald von Talegg langsam in eine mittelschwere Wanderung über. Mit dem wunderschönen Walensee an der Seite werden die abwechslungsreichen Auf- und Abstiege zum einmaligen Wandererlebnis. Mit dem Schiff geht es dann nach Walenstadt zurück.
Wanderzeit	Die mittelschwere Wanderung dauert ca. 3.5 Stunden, Auf- und Abstieg je 320 m, 11 km. Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.
Leitung	Jakob Zäch
Dienstag, 02.06.2026	Wanderung vom Klöntalersee nach Netstal * Ausgangspunkt der Wanderung ist Klöntal Platz, nahe am oberen Ende des Klöntalersees. Der Natursee entstand durch zwei Bergstürze. Der Wanderweg führt am Südufer des Sees durch einen Laubwald. Ab und zu wird die Sicht auf den See und zu den nördlich liegenden Bergen frei. Am Campingplatz Güntlenau vorbei gelangt man bald über die Staumauer nach Rhodannenbergl. Es folgt der gemässigte Abstieg in Richtung Netstal. Der Wanderweg führt im Wald entlang der rauschenden Lötsch, quert diese über insgesamt vier Brücken, verläuft danach auf einem Kiessträsschen nach Riedern und schliesslich durchs Wohngebiet zum Wanderziel dem Bahnhof Netstal.
Wanderzeit	Die leichte Wanderung dauert ca. 3.5 Stunden, Aufstieg 120 m, Abstieg 520 m, 14 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.
Leitung	Jakob Zäch

Dienstag, 07.07.2026	Walsa-Höhenweg hoch über dem Rheintal * (von Bad Ragaz ins Weisstannental) Die gesamte Route des Walsa-Höhenweges von Bad Ragaz nach Amden misst rund 51 km (4 Etappen) und führt durch eine der schönsten Landschaften der Ostschweiz. Die erste Etappe beginnt im renommierten Kurort Bad Ragaz. Der leichte Aufstieg zum Zeiger und nach Sonnenberg verläuft meist im Wald. Entlang dem Vilterser Berg gelangt man in den Tümiwald, überquert im Valeistobel den Seebach und den Valeisbach und erreicht ob der Mittelstation der Wangs-Pizol-Bahn einen herrlichen Aussichtspunkt mit Blick über das ganze Rheintal. Hier wird die Mittagsrast gehalten. Nochmals ein kurzer Aufstieg nach Gampidells und der höchste Punkt der Tour ist erreicht. Nun beginnt ein angenehmer Abstieg nach Chamm, dann führt der Weg dem Waldrand entlang ins Tal der jungen Seez. Vom Müliboden aus fährt das Postauto zurück ins Rheintal.
Wanderzeit	Die mittelschwere bis schwere Wanderung dauert 5 Stunden, Aufstieg 700 m, Abstieg 370 m, 17 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.
Leitung	Roman Thurnherr
Dienstag, 11.08.2026	Rund um den Schönberg * (Fürstentum Liechtenstein) Die Wanderung rund um den Schönberg zählt zu den beliebtesten in Liechtenstein, was bestimmt der landschaftlichen Schönheit geschuldet ist. Sie führt ins Herz der Liechtensteiner Berge und bietet prachtvoller Ausblicke zu den umliegenden Gipfeln. Die Tour beginnt im Uhrzeigersinn beim Weiler Steg und führt im ersten Drittel gemächlich auf einem Natursträsschen zur Alp Hinter Valorsch. Danach steigt der Pfad über das Nachtsäss zum Sassföckle, wo mehrere Sitzbänke zur Rast einladen. Vom Sassföckle gelangt man über angenehme Natursträsschen hinunter in den Skiort Malbun. Der Weg entlang des Malbunerbachs bietet ein abwechslungsreiches Finale. An- und Abreise nach Steg erfolgt mit der Bahn und dem Postauto.
Wanderzeit	Die schwere Wanderung dauert 4.5 Stunden, Aufstieg 700 m, Abstieg 660 m, 14 km, technisch leicht. Verpflegung aus dem Rucksack, Schlusstrunk in Steg.
Leitung	Melitta Schumacher

Dienstag, 08.09.2026	Von Stels über's Chrüz nach St. Antönien * Die Wanderung beginnt bei der Postautohaltestelle „Stels Mottis“ und führt Richtung Stelserberg. Über schöne Riedwiesen und Alpwege gelangt man zum Stelsersee. In diesem Naturschutzgebiet wächst die Weisse Seerose und andere zahlreiche seltene Blumen. Nun führt der Weg erst mässig ansteigend über Alpweiden auf einen Gratweg zum Fuss des Chrüz, 2.145 m mit schöner Aussicht auf die St. Antönier Berge und Rätschenfluh. Der Gipfel wird ausgelassen. An- und Abreise nach Stels Mottis bzw. von St. Antönien erfolgt mit der Bahn und dem Postauto.
Wanderzeit	Die mittelschwere Wanderung dauert rund 4 Stunden, Aufstieg 650 m, Abstieg 700 m, 11.7 km, Verpflegung aus dem Rucksack, Schlusstrunk in St. Antönien. Aufgrund des ÖVs gibt es für diese Wanderung eine Beschränkung auf max. 30 Personen.
Leitung	Melitta Schumacher
Dienstag, 06.10.2026	Über den Buechberg-Grat mit Aussicht auf Thal und Altenrhein * Start und Ziel dieser Wanderung ist der Hauptbahnhof Rorschach. Auf dieser Route kommt die Wandergruppe in den Genuss einer wunderschönen Aussicht auf verschiedene Bodenseeregionen. Durch kleine Waldstücke und vorbei an Schlössern eröffnet der Buechberg-Grat eine herrliche Aussicht auf Altenrhein, Staad und Thal. Nebst einer Aussichtsplattform befindet sich auf halbem Weg das Ausflugsziel Steiniger Tisch. Auf dem Rückweg geht es am Naturschutzgebiet Buriel und am Buechsee vorbei. Beim Schloss Wartegg erwartet die Wandergruppe nochmals ein wundervoller Ausblick auf den Bodensee, bevor sie den Hauptbahnhof Rorschach erreicht.
Wanderzeit	Die leichte bis mittelschwere Wanderung dauert knapp 4 Stunden, Auf- und Abstieg von je 340 m, 14 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.
Leitung	Jakob Zäch
Dienstag, 03.11.2026	Allwetterwanderung * Zum Jahresabschluss wird eine Wanderung je nach Wetterverhältnissen durchgeführt. Genaue Informationen werden in der Tageszeitung oder per E-Mail rechtzeitig bekannt gegeben.
Wanderzeit	Wird noch bekannt gegeben.
Leitung	Roman Thurnherr



Wolzenalp

Programm	Die Wandergruppe Werdenberg wählt für 2026 einige neue Ziele in der Region. Die gemeinsame Bewegung in der Natur tut Körper und Seele gut. Auf viele Wanderbegeisterte freut sich die Wanderleitung.	
Ausrüstung	Regenschutz, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Halbtax- oder Generalabonnement und Personalausweis. Verpflegung jeweils aus dem Rucksack und/oder im Restaurant.	
Zusatzinfos	Die Ausschreibung in der Regionalzeitung bzw. per E-Mail ist meist eine Woche vor der Tour. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	
Leitung	Elisabeth Langenegger Walter Götti Monika Widrig	081 785 15 28 079 564 44 77 ewlangenegger@bluewin.ch 079 230 41 95
Kosten	Unkostenbeitrag pro Wanderung CHF 10.00 plus Verpflegung sowie jeweilige Fahrkarte. Bei den kurzen Fahrten und unterschiedlichen Einstiegsorten sind Kollektiv-Fahrkarten nicht rentabel, deshalb ist jeder Teilnehmende für das Billett selbst verantwortlich. Der Anfangs- bzw. Rückfahrtort ist bei jeder Wanderung angeführt.	
Anmeldung	Telefonische Anmeldung an Elisabeth Langenegger am Dienstag vor der Wanderung, zwischen 18:00 und 20:00 Uhr oder per E-Mail bis Dienstag 20:00 Uhr (ewlangenegger@bluewin.ch). Wetterbedingte Absagen der Wanderung erfolgen per E-Mail oder telefonisch.	

Feldis



Donnerstag, 19.02.2026 Winterwanderung Igis Planetenweg - Ganda - Malans *

Der Planetenweg Igis befindet sich oberhalb des Schlosses Marschlins. Über den Waldweg geht es bis nach Ganda. Spannende Infotafeln führen durchs Sonnensystem. Nach der Mittagsrast im Restaurant Ganda wandert die Gruppe zum Ziel, dem Bahnhof Malans.

Wanderzeit ca. 3 Stunden und wenig Höhenmeter, Verpflegung im Restaurant Ganda oder aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 09:35 Uhr, Abfahrt: Buchs ab 09:45 Uhr, Igis an 10:22 Uhr, Rückfahrt: Malans ab 16:42 Uhr, Buchs an 17:14 Uhr. Benötigtes Billett vom Wohnort bis Igis und von Malans bis Wohnort. Schuhe und Ausrüstung: der Witterung entsprechend.

Donnerstag, 16.04.2026 Rheineck - Rhyspitz - Buechberg - Rheineck *

Abwechslungsreiche Rundwanderung dem Alten Rhein entlang zum Bodensee und aussichtsreich zurück über den Buechberg. Eine Aussichtsplattform auf der Südseite des Buechbergs ermöglicht Tiefblicke in die Rebberge von Thal. Beim Steinigen Tisch geht es über Treppenstufen aus Sandstein durch die Reben hinunter nach Thal und von dort nach Rheineck zum Bahnhof zurück.

Wanderzeit ca. 3 Stunden, Auf- und Abstieg ca. 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 09:05 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs S4 ab 09:19 Uhr, Rheineck an 09:56 Uhr, Rückfahrt: Rheineck S4 ab 16:02 Uhr, Buchs an 16:40 Uhr. Benötigtes Billett: vom Wohnort bis Rheineck retour.

Donnerstag, 18.06.2026 Amdener Höhenweg *

Die Sesselbahn Mattstock bringt uns zum Ausgangspunkt der Wanderung, der Bergstation Niederschlag. Über Alpweiden wandert man in Richtung Hinter Höhi. Nebst den eindrücklichen Naturschutzgebieten wird die Wanderung begleitet von prächtigen Aussichten ins Toggenburg, das Alpsteingebirge und die Glarner Alpen.

Wanderzeit ca. 3 Stunden, Auf- und Abstieg 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bus Bahnhof Buchs 07:30 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs ab 07:40 Uhr, Amden Dorf an: 08:51 Uhr, Rückfahrt: Amden Arvenbüel ab 15:21 Uhr, Buchs an 16:44 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Amden und retour.

Donnerstag, 20.08.2026 Iltios - Klangweg - Ölberg - Voralp *

Ab Unterwasser geht es mit der Iltiosbahn hinauf aufs Iltios. Die sanfte Wanderung führt durch abwechslungsreiche Landschaften vom Toggenburg ins Werdenberg. Zuerst ein Stück über den Klangweg, dann über den Ölberg in die Voralp.

Wanderzeit ca. 3.5 Stunden, Aufstieg 300 m, Abstieg 400 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 08:45 Uhr, Abfahrt: Buchs ab 08:53 Uhr, Unterwasser an 09:40 Uhr, Rückfahrt: Kurhaus Voralp ab 16:25 Uhr, Buchs an 17:05 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Unterwasser und retour ab Kurhaus Voralp.

Donnerstag, 15.10.2026 Murg Kastanienweg - Obstalden *

Ab Murg führt der Kastanienweg mit vielen alten und jungen Kastanienbäumen hinauf auf den Höhenweg. Hoch über dem Walensee mit Aussicht auf die Churfürsten geht es weiter in Richtung Kerenzerberg bis Obstalden.

Wanderzeit ca. 3.5 Stunden, Aufstieg 500 m, Abstieg 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 09:30 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs ab 09:40 Uhr, Murg an 10:20 Uhr, Rückfahrt: Obstalden ab 16:10 Uhr, Buchs an 17:18 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Murg und retour ab Obstalden.

Flumserberg





Monbiel - Garfiun

Programm	Die Sarganser Wandergruppe besteht seit vielen Jahren und führt schöne Wanderungen in der Schweiz durch. Die gemeinsame Bewegung in der Natur und das Miteinander Zeit verbringen fördert das Wohlbefinden und stärkt die Gesundheit. Neue Wanderbegeisterte sind herzlich willkommen!	
Ausrüstung	Regenschutz, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Halbtax-Abo und Personalausweis	
Zusatzinfos	Die Ausschreibung in der Region ist meist am Dienstag, eine Woche vor der Tour. Bei einer Absage oder Verschiebung der Tour wird ein E-Mail versendet. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	
Leitung	Valentin Gartmann	079 396 83 61, val.gartmann@gmail.com
	Luzia Jürgens	079 517 45 85, luzia.juergens@rsnweb.ch
	Margrith Kohler-Hobi	079 334 69 13, pswandern.mkohler@bluewin.ch
	Rudolf Kohler	078 972 85 60, ruedi.ko@bluewin.ch
Kosten	Unkostenbeitrag pro Wanderung CHF 10.00 plus jeweilige Fahrkarten. Kollektiv-Fahrkarten ab Sargans werden durch die Leitung besorgt. Wenn immer möglich, werden die Fahrten mit dem öV durchgeführt, nur bei schlechten Verbindungen wird der Transport anders organisiert.	
Anmeldung	Anmeldungen bis Montag, 18:00 Uhr. Bevorzugt per E-Mail oder SMS unter Angabe von Vorname, Name und für den ÖV: Halbtax, Ganzes oder GA. Der/die zuständige Wanderleiter:in wird im internen Verteiler bzw. der Tagespresse je Wanderung bekannt gegeben.	

Brigels



Mittwoch, 18.02.2026	Winterwanderung: Wildhaus Camplüt * Auf der Sonnenseite von Wildhaus - mit spektakulärer Aussicht auf die Churfirsten - führt dieser Rundweg von Wildhaus über die Hochebene Gamplüt zur Alp Fros und wieder zurück. Das Toggenburg, das sind nicht nur die sieben Churfirsten, obwohl, die sind natürlich schon sehr schön - am eindrucklichsten zeigen sich die Felszacken jedoch aus angemessener Distanz, von der gegenüberliegenden, der Sonne zugewandten Talseite aus. Genau dorthin geht diese Winterwanderung. Der Weg führt vom Parkplatz Chuchitobel einige Meter der Strasse entlang und geht anschliessend gleichmässig die Hügelflanke empor. Über Weiden, vorbei an lichten Wäldern erreicht man die Hochebene Gamplüt am Fusse des Wildhauser Schafbergs. Bevor die Route wieder ins Tal hinunter geht, führt der Rückweg zum Berggasthaus Gamplüt. Dort wird ein Mittagessen organisiert.
Wanderzeit	Leichte Wanderung, 2 Stunden, 7 km, Auf- und Abstieg je 265 m, Mittagessen im Berggasthaus Gamplüt. Transport: SBB/Postauto.

Mittwoch, 18.03.2026	Bündner Herrschaft * In der Heimat von Heidi führt der Weg von Bad Ragaz dem Rhein entlang zum Weinbaudorf Fläsch. Am Heidibrunnen an der Strasse nach St. Luzisteig vorbei, geht es zum Heididorf, welches Johanna Spyri von den dort lebenden Leuten und Lebensweisen zu ihrer Heidi-Geschichte inspirierte. Die abwechslungsreiche Wanderung geht durch Weinberge, rauschende Buchenwälder, an alten Patrizierhäusern und prachtvollen Schlössern vorbei. Die Region ist bei Gästen aus nah und fern für seinen ausgezeichneten Wein bekannt. Der Weg führt durch historische Dörfer von Oberrofels - Jenins - Malans nach Landquart, wo nach der Wanderung in einmaliger Natur der verdiente Schlusstrunk eingenommen werden kann. Charakteristisch für die Weinbaudörfer sind die massigen Mauern entlang der Strassen, die sich durch die Rebhänge bis in die Dörfer schlängeln. Diese Verflechtung von Bebauung und Wein-, Obst- sowie eingezäunten Hausgärten erzeugt eine einzigartige ländliche Idylle.
Wanderzeit	Mittelschwere Wanderung, 4.5 Stunden, 16 km, Auf- und Abstieg je 365 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB.

Mittwoch, 22.04.2026	Tössthal: Guyer - Zeller * Auf dem Guyer-Zeller-Weg im Zürcher Oberland, von Steg nach Bäretswil, können alte Industriegebäude der Spinnerei- und Textilindustrie entdeckt werden. Der damalige Adolf Guyer-Zeller liess dieses Naherholungsgebiet mit zahlreichen Brücken und Treppen erstellen. Der Unternehmer wollte, dass seine Angestellten auch Wert auf Erholung legten, dass die Work-Life-Balance stimmte. So führt der Weg an der Töss sowie am Wissenbach entlang. Da die Umgebung ästhetisch ansprechend, vielschichtig und ohne klaren Fokus ist, setzt der Effekt der Entspannung augenblicklich ein. Über den Greifenberg führt der Weg runter nach Bäretswil.
Wanderzeit	Mittelschwere Wanderung, 4 Stunden, 13 km, Auf- und Abstieg je 370 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB.
Mittwoch, 13.05.2026	Rundwanderung: Gais - Gäbris - Gais * Der Weg leitet einen zuerst auf eine sanfte Hügelkette zu einem Kraftplatz. Die Sicht auf das Dorf Gais, das als Molkenkurort Berühmtheit erlangte, ist aus diesem Winkel besonders reizend. Der Weg verläuft über Hügel und durch ein steiles Waldstück. Auf dem Weg zum Sommersberg kommt man am „Geissensteig“ vorbei, ein Trainingsparcours für Jungeissen. Oben angekommen, kann ein Schaukelplatz entdeckt werden. Weiter führt der Weg durch eine kleine Moorlandschaft und zum Gäbrisseeli - unbedingt eine Runde um den idyllischen See spazieren. Auf dem Weg zum Oberen Gäbris, höchster Punkt der Tour, lernen die Wandernden die Geschichte von „Flöckli“ kennen. Hier bietet sich die Gelegenheit, an idyllischen Feuerstellen eine Rast einzulegen. Danach geht es über Wiesen wieder zurück nach Gais. Das Ziel der Wanderung ist der Dorfplatz von Gais, der 1977 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde.
Wanderzeit	Mittelschwere Wanderung, 3.5 Stunden, 11 km, Auf- und Abstieg je 490 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/ Appenzellerbahn/Bus.
Mittwoch, 10.06.2026	Arosa - Tschierschen * Nach der Stärkung mit Kaffee und Gipfeli beim Prätschli startet die Wanderung. Ein leichter Aufstieg führt via Maraner Alp, Ober Sandboda hoch zum Übergang Scheidegg. Hier kann die Aussicht in verschiedene Richtungen genossen werden. Nach einer kleinen Ebene beginnt der Abstieg via Chrüzegga zur Ochsenalp. Danach weiter via Stockläger, Bim Gatter, Bedastein und Ruchtobel nach Tschierschen. Auch bei diesem Abstieg kann immer wieder die Aussicht genossen werden.
Wanderzeit	Mittelschwere Wanderung, 4.5 Stunden, 11 km, Aufstieg 200 m, Abstieg 660 m. Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/RhB/Postauto.

**Mittwoch,
12.08.2026**

Flims Wasserweg *

Der Flimser Wasserweg (Romanisch: Trutg dil Flem) führt vom unteren Segnesboden bis ins Zentrum des Dorfes Flims. Die eindrückliche Schwemmebene mit ihren wild verzweigten Bächen, die sich immer neue Wege suchen, bietet umrahmt von den Tschingelhörnern mit dem Martinsloch einen einmaligen Anblick. Der Wanderweg geht direkt dem Flusslauf entlang durch eine enge Schluchtenlandschaft über Brücken, vorbei an Wasserfällen, -mühlen und -rutschen. Andererseits verläuft der Weg an der oberen Hangkante des Bachlaufs, lieblicher Alpinlandschaften und Maiensässen. Auf insgesamt sieben zum Teil kühn angelegten Brücken wird der Flem überquert. Von ihnen aus können die bizarren Felsformationen der Schluchten des Flem besonders gut betrachtet werden. Letzlich kommt man nahe der Talstation zu zwei Plattformen, wo nochmals ein Ohr voll Wassermusik gelauscht werden kann.

Wanderzeit

Schwere Wanderung, 4 Stunden, 11 km, Aufstieg 330 m, Abstieg 1200 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/RhB/Postauto.

**Mittwoch,
09.09.2026**

Stausee Garichti *

Mit der Seilbahn Kies-Mettmen wird der Ausgangspunkt der Wanderung erreicht. Anfangs führt der Weg zum Stausee hoch und am Stausee entlang. Danach beginnt die Steigung oberhalb der Ebene Matt nach Nideren und Kärfpf zum Wendepunkt. Das ist der höchste Punkt der Wanderung. Danach beginnt der Abstieg unterhalb dem Sonnenberg, Kärfpfstafel nach Matzenfurggelen. Weiter führt der Weg via Börtli zurück zum Ausgangspunkt. Die Wanderung kann für eine kleine Route beim Chärfpfbrugg Richtung Kärfpfstafel abgekürzt werden.

Wanderzeit

Mittelschwere Wanderung, 5 Stunden bzw. 3.5 Stunden, 9.1 km bzw. 6.9 km, Auf- und Abstieg je 500 m bzw. je 370 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/Postauto.

**Mittwoch,
14.10.2026**

Rundwanderung Distentis (Hängebrücke) *

Die Wanderung um Disentis beginnt beim Bahnhof und führt, umgeben von einer vielfältigen Flora, hinunter zum rauschenden Vorderrhein nach Fontanivas. Danach führt der Weg am See und dem Rhein Anterior entlang aufwärts. Dabei wird die neue Hängebrücke unterquert. Kurz danach wird die Abzweigung erreicht. Rechts über die Brücke führt der Weg hoch, ohne die Hängebrücke zu überqueren. Links führt der Weg via Ragisch Sut hoch zur Hängebrücke „La Pendentia“. Der etwas steilere Aufstieg ist bei beiden Varianten etwa gleich. Die stabile Hängebrücke wurde im 2024 eröffnet und ist die längste in Graubünden. Auf der anderen Seite der Brücke ist die Kapelle Sonta Gada aus dem 12. Jahrhundert. Da kommen die beiden Varianten wieder zusammen. Weiter geht es via Fontauna hoch zum Muntatsch. Hier kann eine wunderbare Aussicht auf den Medelsergletscher genossen werden. Weiter geht es via Clavaniev nach Fuortga. Danach beginnt der Abstieg durch den Klosterwald nach Disentis zurück.

Wanderzeit

Mittelschwere Wanderung, 4.25 Stunden, 10.4 km, Auf- und Abstieg je 350 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/RhB.

Obersaxen



Programm	Die Gruppe streift mit einem versierten Vogelkundler durch das ruhige und schöne Ruggeller Riet mit seinen Streuwiesen und Hecken. Dabei konzentriert man sich vor allem auf die für das Riet typische Vogelwelt. Mit etwas Glück werden seltene Vogelarten gesehen und gehört und dabei kommen auch Blumen- und Pflanzenliebhaber auf ihre Kosten.
Ausrüstung	Feldstecher, Bestimmungsbuch falls vorhanden, Trinkflasche, dem Wetter entsprechende, wind- und regendichte Kleidung, Wanderschuhe
Zusatzinfos	Für die Teilnahme sind keine ornithologischen Vorkenntnisse oder Anmeldung nötig. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Kosten	Die Teilnahme ist gratis.
Leitung	Kurt Marti
Daten	Mittwoch, 15.04.2026, 07:00 Uhr Mittwoch, 13.05.2026, 08:00 Uhr Mittwoch, 17.06.2026, 08:00 Uhr
Treffpunkt	Naturschutzgebiet Ruggeller Riet, Parkmöglichkeit Fallagass, ca. 200 Meter nördlich vom Bangshof, beim letzten Stall
Auskunft	Auskunft gibt Kurt Marti, 081 756 63 94 oder vmd58@bluewin.ch



Ruggeller Riet

Ferienwoche Murten *

Hinweis	Die Ferienwoche ist bereits ausgebucht. Es gibt nur noch Wartelisten-Plätze.
---------	--

Gerne machen wir Sie auch auf eine interessante Veranstaltungsreihe des Seniorenforums Werdenberg aufmerksam. Für Informationen über die nachfolgenden Veranstaltungen bzw. über das Seniorenforum Werdenberg richten Sie sich bitte direkt an folgende Adresse:

Seniorenforum Werdenberg, Schulhausstrasse 20, 9470 Buchs
Tel.: 079 128 10 32; E-Mail: info@seniorenforum-werdenberg.ch

Buchs	Veranstaltungsreihe 1. Semester 2026 www.seniorenforum-werdenberg.ch
Daten	Dienstag, 20. Januar 2026, 15:15 Uhr Onkologie: Neue Wege in der Krebsbehandlung PD. Dr. Stefan Diem, Ärztlicher Leiter Klinik für Onkologie und Hämatologie, HOCH, Spital Grabs Dienstag, 10. Februar 2026, 15:15 Uhr Klimaschutz und Wohlstand. Können wir Netto-Null erreichen? Prof. Dr. Frank C. Krysiak, Inst. für Umweltökonomie der Uni Basel Dienstag, 03. März 2026, 15:15 Uhr Werdenberg – Geschichten This Isler, Lehrer Grabserberg Dienstag, 07. April 2026, 15:15 Uhr Tretmühlen des Glücks. Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Prof. Dr. Mathias Binswanger, Hochschule Nordwestschweiz Dienstag, 28. April 2026, 15:15 Uhr Quo vadis Gesundheitskosten in der Schweiz. Kampf gegen die Hochpreisinsel Schweiz. Stefan Meierhans, Preisüberwacher Dienstag, 19. Mai 2026, 15:15 Uhr Entwicklung zu einer neuen geopolitischen Weltordnung Prof. em. Dr. Beat Hotz-Hart, Wirtschaftswissenschaftliche Fakultät, Uni Zürich
Ort	OST - Ostschweizer Fachhochschule Campus Buchs (ehemals NTB), Werdenbergstrasse 4, Buchs
Kosten	CHF 10.00 je Veranstaltung