



Sargans	Atemgymnastik	326/111*
Kursdauer	Mo 05.01.2026 – Mo 16.03.2026	
Kurszeiten	13:30 – 14:30, 11 x 1 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	Achtsamkeit in Atem und Bewegung. In diesem Kurs wird durch Haltungs- und Bewegungsübungen und Dehnlagen ein Atembedürfnis geschaffen, um die Atemdruckwelle in Kraft, Grösse und Richtungsverlauf nachhaltig zu beeinflussen. Das Ziel dieser Übungen ist, eine bestmögliche Durchblutung, Kräftigung und Aktivierung der Organe, des Kreislaufs, der Verdauung, des Nerven- und Drüsensystems zu erreichen. Es wird das Hinhorchen auf den eigenen Körper und auf den Atem auch in Ruhelage gelernt.	
Kosten	CHF 175.00	
Leitung	Nina Berger	
Buchs	Atemgymnastik	226/108*
Kursdauer	Mo 23.03.2026 – Mo 22.06.2026	
Kurszeiten	15:30 – 16:30, 11 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/111*	
Kosten	CHF 175.00	
Leitung	Nina Berger	
Buchs	Atemgymnastik	226/107*
Kursdauer	Mo 05.01.2026 – Mo 16.03.2026	
Kurszeiten	15:30 – 16:30, 11 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/111*	
Kosten	CHF 175.00	
Leitung	Nina Berger	

Sargans	Atemgymnastik	326/112*
Kursdauer	Mo 23.03.2026 – Mo 22.06.2026	
Kurszeiten	13:30 – 14:30, 11 x 1 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/111*	
Kosten	CHF 175.00	
Leitung	Nina Berger	
Buchs	Gedächtnistraining - spielerisch und freudvoll 1	226/105*
Kursdauer	Mo 02.02.2026 – Mo 09.03.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Wer kennt das? Man steht im Keller und weiss nicht mehr, was man holen wollte; Man war beim Einkauf und hat zwei wichtige Artikel vergessen; Namen von Personen, die man kennt oder Passwörter fallen einem nicht ein; Man weiss nicht mehr, wo man den Autoschlüssel hingelegt hat oder hat vergessen, was man heute noch erledigen wollte. Das Gedächtnistraining hilft, solche Situationen zu vermeiden. In diesem Kurs wird das Gedächtnis trainiert. Mit einfachen Spielen und Übungen wird die Merkfähigkeit und die geistige Beweglichkeit verbessert. Mit Spass, Humor und Freude – ohne Leistungsdruck.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Mario Bokstaller	
Buchs	Gedächtnistraining - spielerisch und freudvoll 2	226/106*
Kursdauer	Do 05.02.2026 – Do 12.03.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/105* Voraussetzung ist der Besuch des ersten Kurses.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Mario Bokstaller	

Heerbrugg	Körper und Geist aktiv halten	126/114*
Kursdauer	Mo 19.01.2026 – Mo 16.03.2026	
Kurszeiten	08:45 – 09:45, 8 x 1 Std.	
Kursort	DREIVITAL, Max-Schmidheiny-Strasse 201, Heerbrugg	
Beschreibung	Das Älterwerden bringt viele Veränderungen und Herausforderungen mit sich, zudem eröffnet es neue Möglichkeiten, Körper und Geist aktiv zu halten. Ein speziell für Senior:innen entwickelter Kurs hilft, die körperliche Fitness zu erhalten, die geistige Gesundheit zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Durch angepasste Bewegungsübungen werden Gleichgewicht und Koordination verbessert. Die angewandten Methoden zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten, wie Gedächtnistraining und mentale Übungen, tragen zur Steigerung der geistigen Fitness bei.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Guido Scheuber	
Altstätten	Die innere Kraft wecken und Wohlbefinden erlangen	126/116*
Kursdauer	Mi 04.02.2026 – Mi 25.03.2026	
Kurszeiten	09:30 – 10:30, 8 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	In diesem Kurs wird das Autogene Training erlernt, das sich seit vielen Jahrzehnten als einfache und sehr wirksame Technik zur tiefen Entspannung und Regeneration bewährt hat. Mithilfe dieser Methode kann man sich in wenigen Minuten erholen, unabhängig von Umgebung oder Hilfsmitteln. Mit dem Autogenen Training ist es möglich, die Konzentrationsfähigkeit und Willenskraft zu stärken, die Magen- und Darmfunktion zu verbessern, die Atmung zu regulieren. Kreislauf, Widerstandskraft und Nerven werden gestärkt. Es können Ängste und Hemmungen sowie Selbstzweifel überwunden werden und die sich entfaltende, innere Kraft unterstützt ein positives und freudvolles Leben.	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Maja Graf	

Buchs	Mehr Kraft macht Freude	226/109*
Kursdauer	Mo 23.02.2026 – Mo 29.06.2026	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 13 x 1 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Die Muskelkraft lässt sich auch im höchsten Alter noch verbessern. Ausreichende Kraft ist wichtig für die Mobilität und Selbständigkeit. Durch Training von Kraft und Gleichgewicht beugt man aktiv Stürzen vor und zusammen mit der Muskulatur werden die Knochen gestärkt und das Verletzungsrisiko vermindert. In diesem Kurs werden jene Muskeln trainiert, die die natürliche Körperhaltung und wichtige Alltagsfunktionen unterstützen. Die Übungen werden im Stehen und am Boden ausgeführt, dabei wird ohne Kraftmaschinen gearbeitet.	
Kosten	CHF 260.00	
Leitung	Andrea Cipriano	
Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden für Männer	126/106*
Kursdauer	Mo 05.01.2026 – Mo 30.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 12 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Yoga ist ein Weg eine stabile körperliche und geistige Gesundheit zu erlangen bzw. zu erhalten. In friedlicher Atmosphäre werden einfache Yoga-Stellungen geübt und anschliessend folgen Entspannungsmomente. Yoga-Übungen fördern eine aufrechte Haltung, lösen Verspannungen und verbessern die Atmung, die eng mit der inneren Ruhe verbunden ist. Die Gedanken werden weniger und der Geist ausgeglichener. Organe, Muskeln und Gelenke werden genährt und gestärkt. Es wird ohne Leistungsdruck geübt, denn jede Person ist einzigartig und hat ihre eigenen Grenzen. Diese zu spüren und achtsam mit dem Körper umzugehen ist ein wichtiger Teil vom Yoga.	
Kosten	CHF 336.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	126/102*
Kursdauer	Mi 07.01.2026 – Mi 01.04.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 12 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/106*	
Kosten	CHF 336.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	
Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	126/104*
Kursdauer	Fr 09.01.2026 – Fr 27.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 11 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/106*	
Kosten	CHF 308.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	
Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden für Männer	126/107*
Kursdauer	Mo 20.04.2026 – Mo 22.06.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 9 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/106*	
Kosten	CHF 252.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	
Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	126/103*
Kursdauer	Mi 22.04.2026 – Mi 24.06.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/106*	
Kosten	CHF 280.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	126/105*
Kursdauer	Fr 24.04.2026 – Fr 26.06.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 9 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/106*	
Kosten	CHF 252.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	
Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	326/107*
Kursdauer	Mi 11.02.2026 – Mi 29.04.2026	
Kurszeiten	08:30 – 10:00, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Mit Yoga kann das Körpergefühl gesteigert und auch schlafende Stellen wieder sanft aktiviert werden. Im Senioren yoga wird speziell auf die Bedürfnisse des reiferen Körpers eingegangen. Die Übungen werden langsam aufgebaut und mit Hilfsmitteln unterstützt. Alterssymptomen wird bewusst entgegengewirkt. Auch die Übungen zur Tiefenentspannung und Meditation berücksichtigen das Alter, indem man sich ganz bewusst mit dem eigenen Dasein auseinander setzt. Dadurch werden Alterungsprozesse und der eigene Körper besser kennengelernt.	
Kosten	CHF 280.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	326/109*
Kursdauer	Mi 11.02.2026 – Mi 29.04.2026	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 10 x 1 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	226/101*
Kursdauer	Fr 13.02.2026 – Fr 01.05.2026	
Kurszeiten	08:30 – 09:45, 9 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 225.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	226/103*
Kursdauer	Fr 13.02.2026 – Fr 01.05.2026	
Kurszeiten	10:00 – 11:15, 9 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 225.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	326/108*
Kursdauer	Mi 06.05.2026 – Mi 08.07.2026	
Kurszeiten	08:30 – 10:00, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 280.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	326/110*
Kursdauer	Mi 06.05.2026 – Mi 08.07.2026	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 10 x 1 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	226/102*
Kursdauer	Fr 08.05.2026 – Fr 10.07.2026	
Kurszeiten	08:30 – 09:45, 9 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 225.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	226/104*
Kursdauer	Fr 08.05.2026 – Fr 10.07.2026	
Kurszeiten	10:00 – 11:15, 9 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 225.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Heerbrugg	Yoga - Kraft und Ruhe aus der Mitte	126/112*
Kursdauer	Di 13.01.2026 – Di 31.03.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 11 x 1.5 Std.	
Kursort	ZentRuum, Begegnungszentrum Au/Heerbrugg, Auerstrasse 25, Heerbrugg	
Beschreibung	Mit einer ausgewogenen Kombination aus klassischen Yoga-Positionen und fliessenden Bewegungsabläufen wird mehr Kraft und grössere Beweglichkeit erlangt und ein harmonisches Körpergefühl entsteht. Gleichzeitig kommen die Gedanken zur Ruhe. Durch bewusste Konzentration auf den Atem werden innere Anspannungen gelöst und neue Energie aufgenommen. Alle Übungen können individuell an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden, ohne Leistungsdruck in entspannter Atmosphäre angepasst werden. Durch positive Affirmationen, Tiefenentspannung und einfache Meditationen finden die Teilnehmenden ihre eigene Mitte eine Quelle der Ruhe und Kraft.	
Kosten	CHF 300.00	
Leitung	Sarah Lüchinger	

Heerbrugg	Yoga - Kraft und Ruhe aus der Mitte	126/113*
Kursdauer	Di 21.04.2026 – Di 23.06.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	ZentRuum, Begegnungszentrum Au/Heerbrugg, Auerstrasse 25, Heerbrugg	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/112*	
Kosten	CHF 280.00	
Leitung	Sarah Lüchinger	
Walenstadt	Yoga der Achtsamkeit	326/103*
Kursdauer	Mi 07.01.2026 – Mi 01.04.2026	
Kurszeiten	13:45 – 14:45, 13 x 1 Std.	
Kursort	EXI Turnhalle, Waffenplatzstrasse 22, Walenstadt	
Beschreibung	Yoga hat eine positive Wirkung auf Körper und Geist. Mit Yoga werden die Beweglichkeit und das Gleichgewicht trainiert. Freude und Wohlbefinden erlangen, mit Achtsamkeit und Übung, ist das Ziel dieses Kurses. Die Yoga-Übungen werden schonend ausgeführt und dem Können jedes Teilnehmenden angepasst, gerne auch mit Hilfsmitteln. Das Yoga für den reiferen Körper ist eine wunderbare Methode sich beweglich zu halten und den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen. Mit Methoden von Tiefenentspannung und Meditation finden die Teilnehmenden zur inneren Ruhe.	
Kosten	CHF 260.00	
Leitung	Tanja Scherrer	
Walenstadt	Yoga der Achtsamkeit	326/105*
Kursdauer	Mi 07.01.2026 – Mi 01.04.2026	
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 13 x 1 Std.	
Kursort	EXI Turnhalle, Waffenplatzstrasse 22, Walenstadt	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/103*	
Kosten	CHF 260.00	
Leitung	Tanja Scherrer	

Walenstadt	Yoga der Achtsamkeit	326/104*
Kursdauer	Mi 22.04.2026 – Mi 24.06.2026	
Kurszeiten	13:45 – 14:45, 10 x 1 Std.	
Kursort	EXI Turnhalle, Waffenplatzstrasse 22, Walenstadt	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/103*	
Kosten	CHF 260.00	
Leitung	Tanja Scherrer	
Walenstadt	Yoga der Achtsamkeit	326/106*
Kursdauer	Mi 22.04.2026 – Mi 24.06.2026	
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 10 x 1 Std.	
Kursort	EXI Turnhalle, Waffenplatzstrasse 22, Walenstadt	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/103*	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Tanja Scherrer	
Altstätten	Line Dance für Anfänger:innen	126/117*
Kursdauer	Do 22.01.2026 – Do 02.04.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten	
Beschreibung	Line Dance ist das neue Tanzgefühl, der führende Tanztrend. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen nach verschiedenen Rhythmen. Es gibt zu allen Musikrichtungen und -stilen Line Dance Choreografien. Wie immer beim Tanzen werden nicht nur die Fitness, sondern auch beide Gehirnhälften durch das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang, trainiert.	
Kosten	CHF 168.00	
Leitung	Nicole Wüst	
Buchs	Line Dance für Anfänger:innen	226/111*
Kursdauer	Di 03.02.2026 – Di 24.03.2026	
Kurszeiten	13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/117*	
Kosten	CHF 168.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	

Mels	Line Dance für Anfänger:innen	326/113*
Kursdauer	Mi 04.02.2026 – Mi 25.03.2026	
Kurszeiten	13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/117*	
Kosten	CHF 168.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	
Altstätten	Line Dance für Fortgeschrittene	126/118*
Kursdauer	Di 13.01.2026 – Di 31.03.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 11 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten	
Beschreibung	Line Dance ist das neue Tanzgefühl, der führende Tanztrend. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen nach verschiedenen Rhythmen. Es gibt zu allen Musikrichtungen und -stilen Line Dance Choreografien. Wie immer beim Tanzen werden nicht nur die Fitness, sondern auch beide Gehirnhälften durch das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang, trainiert.	
Kosten	CHF 231.00	
Leitung	Nicole Wüst	
Mels	Line Dance für Fortgeschrittene	326/114*
Kursdauer	Mi 04.02.2026 – Mi 25.03.2026	
Kurszeiten	15:15 – 16:45, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/118* Voraussetzung ist der Beuch eines Anfänger:innen-Kurses	
Kosten	CHF 168.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	

Altstätten	Line Dance Übungsgruppe	126/121*
Kursdauer	Di 07.04.2026 – Di 06.10.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 7 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/118* – Voraussetzung: Erfahrung mit Line Dance Schritten aus einem Fortgeschrittenen-Kurs.	
Kosten	CHF 147.00	
Leitung	Nicole Wüst	
Widnau	Pilates sanft und effektiv	126/108*
Kursdauer	Mi 07.01.2026 – Mi 18.03.2026	
Kurszeiten	10:30 – 11:30, 9 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau	
Beschreibung	Der Kurs beinhaltet ein ganzheitliches, sanftes und gelenkschonendes Körpertraining mit gezielt ausgewählten Elementen aus Pilates und Faszientraining speziell für den reiferen Körper. Die Übungen stärken Rumpf-, Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, fördern Haltung, Balance und Beweglichkeit und unterstützen die sichere Alltagsmobilität. Sanfte, schwingende und federnde Bewegungen und Dehnungen können fasziale Verklebungen lösen und sorgen für mehr Elastizität. Kurze Entspannungsphasen fördern das allgemeine Wohlbefinden. Die Übungen erfolgen im Stehen, Sitzen oder Liegen und werden individuell angepasst.	
Kosten	CHF 180.00	
Leitung	Brigitta Spirig	
Widnau	Pilates sanft und effektiv	126/110*
Kursdauer	Mi 07.01.2026 – Mi 18.03.2026	
Kurszeiten	09:30 – 10:30, 9 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/108*	
Kosten	CHF 180.00	
Leitung	Brigitta Spirig	

Widnau	Pilates sanft und effektiv	126/109*
Kursdauer	Mi 25.03.2026 – Mi 17.06.2026	
Kurszeiten	10:30 – 11:30, 9 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/108*	
Kosten	CHF 180.00	
Leitung	Brigitta Spirig	
Widnau	Pilates sanft und effektiv	126/111*
Kursdauer	Mi 25.03.2026 – Mi 17.06.2026	
Kurszeiten	09:30 – 10:30, 9 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/108*	
Kosten	CHF 180.00	
Leitung	Brigitta Spirig	
Sargans	Wassergymnastik	326/101
Kursdauer	Di 06.01.2026 – Di 31.03.2026	
Kurszeiten	17:10 – 18:00, 12 x 50 Minuten	
Kursort	Schulhaus Kastels, Grossfeldstrasse 36, Sargans	
Beschreibung	Die allgemeine Fitness wird mit Hilfe einer effizienten und gelenkschonenden Bewegungsaktivität im Wasser erhöht. Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit und auch das allgemeine Wohlbefinden. Es werden Kraft und Koordination verbessert sowie Herz und Kreislauf gestärkt.	
Kosten	CHF 234.00 inkl. Hallenbadeintritt	
Leitung	Irina Walser	
Sargans	Wassergymnastik	326/102
Kursdauer	Di 21.04.2026 – Di 30.06.2026	
Kurszeiten	17:10 – 18:00, 11 x 50 Minuten	
Kursort	Schulhaus Kastels, Grossfeldstrasse 36, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/101*	
Kosten	CHF 215.00 inkl. Hallenbadeintritt	
Leitung	Irina Walser	

Generationen in Bewegung

Beschreibung In der generationenverbindenden Bewegungsstunde wird gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, mit oder ohne (Enkel-)Kinder.

Kosten Der Kurs ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Auskunft Silvia Montonato Camara, 078 628 68 01

Buchs Generationenspielplatz Kappeli, Volksgarten-/Kappelistrasse, Buchs. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schnuppern ist jederzeit möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko.

Dienstags-Gruppe

Jeden Dienstag, 06.01. – 30.06.2026

10:00 – 11:00 Uhr

Silvia Montonato Camara

Donnerstags-Gruppe

Jeden 2. Donnerstag, 08.01., 22.01., 19.02., 05.03., 19.03., 02.04., 30.04., 28.05., 11.06., 25.06.2026

14:30 – 15:30 Uhr

Esther Dütschler

Während der Schulferien und Feiertage finden die Kurse nicht statt.



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