



Turnen Lüchingen

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, 14:30 – 15:30 Uhr, Turnhalle Balgach
Leitung: Elisabeth Rohner

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

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	Do, 11.09.2025 Musik: Ueli Kühne Do, 09.10.2025 Musik: Werner Romer Do, 13.11.2025 Musik: Didi's Musik Do, 11.12.2025 Musik: Iganx 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, 25.08.2025 Mo, 27.10.2025 Mo, 08.12.2025 * Mo, 29.09.2025 Mo, 24.11.2025
	* 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, 07.07.2025 Mo, 06.10.2025 Mo, 08.12.2025* Mo, 08.09.2025 Mo, 03.11.2025
	* 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 Elsi Schwendener, 081 756 29 75
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 02.07.2025	Näfels * Anmeldeschluss Fr, 27.06.2025
Mittwoch, 06.08.2025	Weesen * Anmeldeschluss Do, 31.07.2025
Mittwoch, 03.09.2025	Lenzerheide * Anmeldeschluss Fr, 29.08.2025
Mittwoch, 01.10.2025	Giessenpark * Anmeldeschluss Fr, 26.09.2025

Hoher Hirschberg



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!	
Freitag, 04.07.2025 (Wärme bedingt)	Altstätten - Berneck - Taa - Littenbachschlucht - Berneck - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:20 Uhr oder Busbahnhof Heerbrugg um 13:35 Uhr	
Freitag, 05.09.2025	Altstätten - Stoss - Rietli - Oberzwislen - Gais - Altstätten. * ① Treffpunkt: Gaiserbahn-Bahnhof Altstätten 13:45 Uhr oder Heerbrugg Busbahnhof 13:15 Uhr	
Freitag, 03.10.2025	Altstätten - Appenzell zur Lankbrücke und Richtung Rässnau, dann der Sitter entlang retour - Altstätten. * ② Treffpunkt: Gaiserbahn-Bahnhof Altstätten 12:45 Uhr	
Freitag, 07.11.2025	Altstätten - Grüntal - Richtung Lüchingen - Kesselbach - Lyrikweg - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:10 Uhr oder Busbahnhof Heerbrugg 13:00 Uhr	
Freitag, 05.12.2025	Altstätten - Eichberg durchs Riet - Altstätten. * ② Treffpunkt: Rathaus Altstätten 12:50 Uhr	

Bad Ragaz



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 (Ausnahme: bei der Car-Tour ist die Abfahrt bereits um 08:30 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 2025	Termin	(Verschiebedatum)
	Dienstag, 01.07.2025	(Donnerstag, 03.07.2025)
	Dienstag, 15.07.2025	(Donnerstag, 17.07.2025)
	Dienstag, 19.08.2025	(Donnerstag, 21.08.2025)
	Dienstag, 16.09.2025	(Donnerstag, 18.09.2025)
	Dienstag, 14.10.2025	(Donnerstag, 16.10.2025)
	Bodensee *	
	Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - an den Bodensee auf der Schweizer Seite - retour, ca. 60 km/100 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	
	Appenzell *	
	Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Fahrt nach AR oder AI - retour, ca. 65 km/800 Hm.	
	Überraschungs-Tour *	
	Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Tour wird am Ausfahrtstag bekannt gegeben - retour.	

Feldkirch Tour



Programm	Für die Rheintaler Wandergruppe wurde wieder ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet. Die diesjährigen Wanderungen führen zu Zielen in den Kantonen Thurgau, St. Gallen, Schwyz, Glarus und Graubünden. 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
	Eugen Gschwend	071 755 86 61
	Roman Thurnherr	071 755 31 31
	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.	

Heidialp



Dienstag, 08.07.2025	Rundwanderung zu den Thurfällen und zum Gräppelensee *
	Die Rundwanderung beginnt in Unterwasser und führt zuerst auf einem gut angelegten Wanderweg der Thur entlang hoch zu den Thurfällen. Diese liegen nicht direkt am Wanderweg, so muss ein kleiner Abstecher in Kauf genommen werden. Wieder zurück auf dem Wanderweg verläuft die Route weiter über Chüeboden nach Laui und durch den Wald hinauf zum Gräppelensee, wo die Mittagsrast geplant ist. Der malerische Bergsee liegt in einer breiten Mulde südlich vom Lütispitz auf 1307 m. Es bietet sich ein grandioser Ausblick auf den Altmann. Der Rückweg verläuft über Chrinn und von dort durch den Wald, über Weiden und auf Strassen wieder zurück nach Unterwasser.
Wanderzeit	Die mittelschwere Wanderung dauert 3 Stunden 45 Minuten, Aufstieg 450 m, Abstieg 450 m, 11 km, Verpflegung aus dem Rucksack.
Leitung	Jakob Zäch
Dienstag, 12.08.2025	Rundwanderung Maschgenkamm - Spitzmeilenhütte - Maschgenkamm *
	Die Rundwanderung beginnt bei der Bergstation der Gondelbahn Maschgenkamm. Der Weg führt zuerst dem Ziger entlang zur Zigerfurgglen. Zwischen den Felsen am Ziger gedeihen viele Pflanzensorten, so dass der Höhenweg zum einzigartigen Farbenspektakel wird. Weiter geht es dem Hang entlang Richtung Süden, vorbei an Bergbächen und kleinen Seen und im Blickfeld ist immer der Spitzmeilen. Wie ein kleiner Vulkan thront das Wahrzeichen des Flumserberges über der Landschaft. Bei der Spitzmeilenhütte ist die Mittagsrast geplant. Anschliessend geht es hinunter nach Fursch, weiter auf breitem Weg ins Panüöl und schliesslich wieder hinauf zum Maschgenkamm.
Wanderzeit	Die mittelschwere Wanderung dauert 4.5 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 450 m, 14 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder in der Spitzmeilenhütte.
Leitung	Jakob Zäch

**Dienstag,
09.09.2025**

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, 2145 m mit schöner Aussicht auf die St. Antönier Berge und Rätchenfluh. 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 ca. 4 Stunden, Aufstieg 650 m, Abstieg 700 m, 11.7 km, Verpflegung im Restaurant oder 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,
07.10.2025**

Wo schon die Römer unterwegs waren - von Näfels-Mollis nach Mühlehorn

Bereits kurz nach dem Verlassen der benachbarten Dörfer Näfels und Mollis öffnet sich nach einem kurzen Anstieg der Blick ins Glarnerland. Es folgt ein meist schmaler, gut begehbarer Pfad, der oft von Pflanzen und Bäumen gesäumt ist. Die Wandernden können sich an den Pflasterungen und Trockenmauern des historischen Weges erfreuen, der durch Wälder und Wiesen führt. Den Römern begegnet man etwa in Form der Überreste eines römischen Aussenpostens in Filzbach. Man kann erahnen, warum dieser Standort gewählt wurde, denn der folgende Wegabschnitt erschliesst mit einer atemberaubenden Aussicht auf den Walensee und die Churfürsten ein prächtiges Panorama der gesamten Region. Der kurze Abstieg nach Mühlehorn am Walensee rundet die aussichtsreiche Wanderung ab. Von hier bringt die Bahn die Gruppe zurück ins Rheintal.

Wanderzeit

Die mittelschwere Wanderung dauert ca. 4.5 Stunden, Aufstieg 560 m, Abstieg 570 m, 13,2 km, Verpflegung im Restaurant oder aus dem Rucksack.

Leitung

Roman Thurnherr

**Dienstag,
04.11.2025**

Allwetterwanderung *

Zum Jahresabschluss wird eine Wanderung je nach Wetterverhältnissen durchgeführt. Genaue Informationen werden in der Zeitung oder per E-Mail rechtzeitig bekannt gegeben.

Wanderzeit

Wird noch bekannt gegeben.

Leitung

Melitta Schumacher

Programm

Die Wandergruppe Werdenberg wählt für 2025 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 081 785 15 28
079 564 44 77
ewlangenegger@bluewin.ch
Walter Götti 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.

Alter Schinweg



Donnerstag, 14.08.2025 Wolzenalp im Toggenburg *

Ab Krummenau führt die Sesselbahn hinauf zur Wolzenalp. Dort oben auf rund 1200 m ü.M. führt die Rundwanderung durch Hügel- und Moorlandschaften mit verschiedenen Ausblicken wieder zurück zur Sesselbahn, wo man den Durst stillen kann.

Wanderzeit ca. 3 Stunden, Auf- und Abstieg ca. 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bus Bahnhof Buchs 07:45 Uhr, Abfahrt: Buchs mit Postauto ab 07:53 Uhr, Krummenau an 09:13 Uhr, Rückfahrt: Krummenau ab 16:17 Uhr, Buchs an 17:36 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Krummenau und retour.

Donnerstag, 16.10.2025 Balzers - Mäls - Elltal - Fläsch*

Vom Liechtensteiner Oberland in die Bündner Herrschaft. Von Balzers-Mäls führt die Wanderung ins Elltal mit prächtiger Sicht auf den Rhein. Auf der Südseite geht es bergab durch Bergwald und den Rebbergen entlang ins Weindorf Fläsch.

Wanderzeit ca. 3 Stunden, Auf- und Abstieg ca. 400 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 09:25 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs ab 09:35 Uhr, Bus Balzers Mälsersdorf um 10:13 Uhr, Rückfahrt: Fläsch ab 15:43 Uhr, Buchs an 16:14 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Balzers, Mälsersdorf und ab Fläsch via Maienfeld bis Wohnort.

Programm Die Sarganser Wandergruppe besteht seit vielen Jahren und führt schöne Wanderungen in der Schweiz und in Vorarlberg 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@spin.ch
Margrith Kohler-Hobi 079 334 69 13, margrith.kohler68@gmail.com
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.

Thusis



**Mittwoch,
13.08.2025**

Rundwanderung Brigels *

Die Hochebene Val Frisal ist eines der schönsten Hochtäler der Alpen. Start der Wanderung ist in Brigels. Durch ein wildromantisches aber namenloses Tal führt der Weg entlang des manchmal wild rauschenden Flembachs, vorbei an würzig duftenden Nadelbäumen und dem höchstgelegenen Fichtenurwald Europas (Scatlé). Nach einem steilen Aufstieg wird die Alp Nova erreicht, mit Sicht auf das Kistenstöckli oder den Piz d'Artgas gefolgt von zahlreichen Dreitausendern. Unterhalb der Alp Nova Sura geht es weiter Richtung Val Frisal. Von hier aus kann der grossartige Blick ins weite Val Frisal genossen werden. Danach erfolgt der Abstieg wieder dem Flembach folgend nach Brigels.

Wanderzeit

Schwere bzw. mittelschwere Wanderung, 6 Stunden bzw. 4 Stunden, 12.4 km bzw. 10.5 km, Auf- und Abstieg je 650 m bzw. je 350 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/RhB/Postauto.

**Mittwoch,
10.09.2025**

Um den Klöntalersee *

Ein neuer Wanderweg entlang des Klöntalersees, der durch einen Bergsturz entstanden ist, führt die Wandernden tief in das Klöntal. Das Ufer des Sees ist zum Greifen nahe, der Blick immer zum See oder zum Pragelpass gerichtet. Die Talöffnung beim Einfluss des Sees, Hinterklöntal, ist sehr lieblich mit Campingplatz und Feuerstellen gestaltet. Dieses Auengebiet ist von nationaler Bedeutung. Die Klön wird überquert. Durch die Felsenge Bärentritt passiert der Uferweg anschliessend eine Steingruppe - das Gessner-Denkmal. Auch diese Seeseite ist von steilen Felswänden gesäumt und führt über Wald- und Uferweg zurück zum Hotel Rhodannenbergl.

Wanderzeit

Leichte Wanderung, 3.5 Stunden, 12.5 km, Auf- und Abstieg je 100 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/Postauto.

Bütschwil



**Mittwoch,
08.10.2025**

Vättis - Kunkels - Vättis *

Start der Wanderung ist in Vättis. Der Weg führt die Wandernden auf der rechten Talseite, unterhalb dem Haldensteiner Calanda, Richtung Kunkelspass. Durch Wald und über Wiesen geht der Weg moderat steigend nach Hüttenwis und Pardätsch weiter. Bei Gravasils wird die Kantonsgrenze Graubünden überschritten. Weiter führt der Weg am Waldrand entlang zum Muggatobel. Von hier beginnt die Steigung hoch zum Kunkelspass. Der Abstieg erfolgt mehrheitlich auf der anderen Seite vom Görbsbach zurück nach Vättis.

Wanderzeit

Schwere bzw. mittelschwere Wanderung, 5 Stunden bzw. 4 Stunden, 15.6 km bzw. 12.4 km, Auf- und Abstieg je 420 m bzw. 280 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/Postauto.

Brückenweg



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 2. Semester 2025**

www.seniorenforum-werdenberg.ch

Daten Dienstag, 16. September 2025, 15:15 Uhr
Die Welt vor meiner Tür, erkundet mit der Kamera
Sepp Köppel, Fotograf, Gams

Dienstag, 30. September 2025, 15:15 Uhr
Das Leuchten der Wörter - wie wir vom Leben erzählen
Christine Fischer, Lyrikerin und Autorin

Dienstag, 21. Oktober 2025, 15:15 Uhr
Einblicke in die Schweizerische Nationalbank und ihre Geldpolitik
Urs Schönholzer, Mitglied der Direktion der Schweizerischen Nationalbank

Dienstag, 11. November 2025, 15:15 Uhr
Genomdaten – Chancen und Risiken für Medizin und Gesundheit
Prof. Dr. Michael Baudis, Dept. of Molecular Life Science Uni Zürich

Dienstag, 25. November 2025, 15:15 Uhr
Architektur und Nachhaltigkeit
Timothy Allen und Ronan Crippa, Architekten Buchs SG und Zürich

Dienstag, 09. Dezember 2025, 15:15 Uhr
Die unentbehrliche Nation? Amerikas weltpolitische Rolle heute
Prof. Dr. Claudia Franziska Brühwiler, Institut für Politik und Kultur der USA, Uni SG

Ort OST - Ostschweizer Fachhochschule Campus Buchs (ehemals NTB), Werdenbergstrasse 4, Buchs

Kosten CHF 10.00 je Veranstaltung

Angebot Diese Woche ist für Personen gedacht, die Ferien in einer geselligen und begleiteten Gruppe mit anderen Seniorinnen und Senioren verbringen möchten. Die Ferienwoche wird von einem engagierten und erfahrenen Leiterteam geführt. Es ist ein abwechslungsreiches Programm (Ausflüge, leichte Wanderungen, Gymnastik) geplant.

Die Teilnehmenden haben aber auch genügend Freiraum für eigene Aktivitäten. Das Leiterteam freut sich auf die gemeinsame Woche.

Ferienwoche in Murten Seite 64

Anmeldeformular Seite 65

Hotel Murtenhof & Krone, Murten



Daten	Sonntag, 3. Mai bis Samstag, 9. Mai 2026
Ort	Murten ist eine ursprüngliche Zähringerstadt, liegt an der Nord-Süd-Route zwischen Bern sowie Lausanne und ist zugleich der Hauptort des freiburgischen Seebezirks. Das mittelalterliche Städtchen befindet sich am Rande vom Grossen Moos, auf einer leichten Anhöhe (450 M.ü.M.), am Ufer des nach ihm benannten Sees. Aus der bedeutenden Vergangenheit sind zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie das Schloss, die Ringmauer, das Strassenbild und die Arkaden gut erhalten geblieben. Von den rund 6'000 Einwohnern spricht der überwiegende Teil deutsch und eine Minderheit französisch.
Unterkunft	Hotel Murtenhof & Krone, Rathausgasse 3, 3280 Murten, Tel. 026 672 90 30, www.murtenhof.ch Das 3-Sterne-Hotel besteht aus alten Patrizierhäusern aus dem 16. Jahrhundert und liegt an schönster Lage direkt neben dem Schloss im Herzen der Altstadt. Zum Hotel gehört eine Panorama-Seeterrasse, ein Garten sowie Lokaltäten mit Seesicht im Inneren des Gebäudes. Alle Stockwerke sind mit Lift erreichbar und das Hotel verfügt über gut konzipierte Zimmer sowie über ideale Aufenthaltsräume.
Ausflüge	Die Ausflüge werden zum Teil vor Ort organisiert. Leichte Wanderungen sind vorgesehen. Die Reisegruppe wird teilweise aufgeteilt, damit die verschiedenen Interessen und Möglichkeiten der Teilnehmenden berücksichtigt werden können.
Leitung	Hilde Stieger, Carmen Traxler, Marianne Hoop
Kosten	Doppelzimmer mit Halbpension CHF 1'230.00 / Person Einzelzimmer mit Halbpension CHF 1'390.00 Alle Zimmer sind mit Bad/WC oder Dusche/WC, TV, Radio und Telefon, inklusive Halbpension, Hin- und Rückreise, Mittagessen auf der Heimreise, Leitung; exklusive Mittagsverpflegung und Getränke während der Woche.
Anmeldung	Eine schriftliche Anmeldung mittels Anmeldetalon (siehe Seite 65) ist erforderlich. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.
Abfahrt	Abfahrt im Rheintal am Sonntag, 03.05.2026 ab 07:00 Uhr je nach Einsteigeort; Ankunft im Rheintal um ca. 16:00 Uhr. Individuelle Abfahrtszeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an:

**Pro Senectute
Rheintal Werdenberg
Sarganserland**

Bildstrasse 5
9450 Altstätten

Telefon 058 750 09 00

Anmeldeformular

Murten So, 03. Mai – Sa, 09. Mai 2026

Doppelzimmer pro Person mit HP CHF 1'230.00

Einzelzimmer mit HP CHF 1'390.00

Doppelzimmer mit:

Ich möchte eine finanzielle Vergünstigung.
Bitte nehmen Sie mit mir vertraulich Kontakt auf.

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Mobil _____

E-Mail _____

Geburtstag _____

Adresse und Telefonnummer
der nächsten Angehörigen:

Ort/Datum _____

Unterschrift _____

Körperliche Beeinträchtigung ja nein

Ich besitze ein GA Halbtax

Bin mit der Zusendung der Teilnehmerliste einverstanden ja nein

