



Heerbrugg	Körper und Geist aktiv halten	125/126*
Kursdauer	Mo 27.10.2025 – Mo 15.12.2025	
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	125/128*
Kursdauer	Mi 22.10.2025 – Mi 10.12.2025	
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	

Altstätten	Die innere Kraft wecken - Übungsgruppe	125/132*
Kursdauer	Di 14.10.2025 – Di 14.04.2026	
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 7 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	In dieser Übungsgruppe wird einmal monatlich das Autogene Training geübt. Die Treffen sind für ehemalige Kursteilnehmer:innen, die den vollständigen Kurs von 8 Lektionen besucht haben. Das Ziel ist, in der Gruppe das Autogene Training zu vertiefen, damit in Übung zu bleiben und Erfahrungen auszutauschen.	
Kosten	CHF 140.00	
Leitung	Maja Graf	

Sargans	Atemgymnastik	325/116*
Kursdauer	Mo 01.09.2025 – Mo 08.12.2025	
Kurszeiten	13:45 – 14:45, 12 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 190.00	
Leitung	Nina Berger	

Buchs	Atemgymnastik	225/115*
Kursdauer	Mo 01.09.2025 – Mo 08.12.2025	
Kurszeiten	15:30 – 16:30, 12 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/116*	
Kosten	CHF 190.00	
Leitung	Nina Berger	

Buchs	Gedächtnistraining - spielerisch und freudvoll	225/116*
Kursdauer	Mo 03.11.2025 – Mo 08.12.2025	
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 - Übungsgruppe	225/124*
Kursdauer	Do 06.11.2025 – Do 11.12.2025	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	In diesem Forsetzungs-Kurs werden viele, verschiedene, spielerische Übungen zur geistigen Fitness aufgezeigt. Ziel ist, alle Sinne und beide Gehirnhälften zu nutzen und einem altersbedingten Abbau der geistigen Fähigkeiten entgegenzuwirken. Merkfähigkeit und geistige Beweglichkeit werden aufgefrischt und die Teilnehmer:innen erhalten einen neuen Motivationsschub. Im Vordergrund stehen Spass, Humor und Freude - es wird ohne Leistungszwang und Druck gearbeitet.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Mario Bokstaller	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden für Männer	125/121*
Kursdauer	Mo 01.09.2025 – Mo 15.12.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 13 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 364.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	125/122*
Kursdauer	Mi 03.09.2025 – Mi 17.12.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 13 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/121*	
Kosten	CHF 364.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	125/123*
Kursdauer	Fr 05.09.2025 – Fr 19.12.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 13 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/121*	
Kosten	CHF 364.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Heerbrugg	Yoga - Kraft und Ruhe aus der Mitte	125/120*
Kursdauer	Di 21.10.2025 – Di 06.01.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 10 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 280.00	
Leitung	Sarah Lüchinger	

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	325/117*
Kursdauer	Mi 13.08.2025 – Mi 05.11.2025	
Kurszeiten	08:30 – 10:00, 11 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 Seniorenyoga 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 300.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	325/119*
Kursdauer	Mi 13.08.2025 – Mi 05.11.2025	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 11 x 1 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 220.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	225/118*
Kursdauer	Fr 15.08.2025 – Fr 07.11.2025	
Kurszeiten	08:30 – 09:45, 11 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 275.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	225/119*
Kursdauer	Fr 15.08.2025 – Fr 07.11.2025	
Kurszeiten	10:00 – 11:15, 11 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 275.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	325/118*
Kursdauer	Mi 12.11.2025 – Mi 04.02.2026	
Kurszeiten	08:30 – 10:00, 11 x 1.5 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 300.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	325/120*
Kursdauer	Mi 12.11.2025 – Mi 04.02.2026	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 11 x 1 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 220.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	225/120*
Kursdauer	Fr 14.11.2025 – Fr 06.02.2026	
Kurszeiten	08:30 – 09:45, 11 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 275.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	225/121*
Kursdauer	Fr 14.11.2025 – Fr 06.02.2026	
Kurszeiten	10:00 – 11:15, 11 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 275.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Walenstadt	Yoga der Achtsamkeit	325/122*
Kursdauer	Mi 03.09.2025 – Mi 17.12.2025	
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	325/123*
Kursdauer	Mi 03.09.2025 – Mi 17.12.2025	
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 13 x 1 Std.	
Kursort	EXI Turnhalle, Waffenplatzstrasse 22, Walenstadt	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/122*	
Kosten	CHF 260.00	
Leitung	Tanja Scherrer	

Widnau	Pilates für Senior:innen Level 2	125/125*
Kursdauer	Mi 17.09.2025 – Mi 03.12.2025	
Kurszeiten	09:30 – 10:30, 10 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau	
Beschreibung	Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, mit dem vor allem die tief liegenden, kleinen und schwächeren Muskelgruppen angesprochen und gestärkt werden. Die Übungen fördern eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Die Kräftigung der Muskulatur primär des Beckenbodens, der Bauch- und der Rückenmuskulatur steht im Mittelpunkt. Pilates verbessert die Bewegungskoordination und das Gleichgewichtsgefühl. <i>Die Übungen werden kniend, sitzend und liegend auf der Matte gemacht.</i>	
Kosten	CHF 180.00	
Leitung	Brigitta Spirig	

Widnau	Pilates für Senior:innen Level 1	125/124*
Kursdauer	Mi 17.09.2025 – Mi 03.12.2025	
Kurszeiten	10:30 – 11:30, 10 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/125*. <i>Die Übungen werden stehend und auf dem Stuhl gemacht.</i>	
Kosten	CHF 180.00	
Leitung	Brigitta Spirig	

Buchs	Mehr Kraft macht Freude	225/117*
Kursdauer	Mo 01.09.2025 – Mo 24.11.2025	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 10 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 200.00	
Leitung	Andrea Cipriano	

Buchs	Mehr Kraft macht Freude	225/123*
Kursdauer	Mo 01.12.2025 – Mo 16.02.2026	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 10 x 1 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 225/117*	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Andrea Cipriano	

Sargans	Wassergymnastik	325/121*
Kursdauer	Di 09.09.2025 – Di 16.12.2025	
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 224.00 inkl. Hallenbadeintritt	
Leitung	Irina Walser	
Altstätten	Line Dance Übungsgruppe	125/133*
Kursdauer	Di 03.06.2025 – Di 07.10.2025	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 5 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelstrasse 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 97.00	
Leitung	Nicole Wüst	

Wohlbefinden schenken ...

Geschenk-Gutscheine für Kurse erhalten Sie bei
Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland
Telefon 058 750 09 00

Altstätten	Line Dance für Anfänger:innen	125/130*
Kursdauer	Do 02.10.2025 – Do 27.11.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelstrasse 1, Altstätten	
Beschreibung	Line Dance ist eine Tanzform, die alleine ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien hinter- und nebeneinander getanzt wird. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen nach verschiedenen Rhythmen. Line Dance ist weder mit klassischem Tanz noch mit eigentlichem Volkstanz zu vergleichen. Line Dance hat etwas mit der Country- und Western-Musik zu tun und passt auch zu vielen anderen Stilrichtungen. 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 156.00	
Leitung	Nicole Wüst	
Buchs	Line Dance für Anfänger:innen	225/122*
Kursdauer	Di 21.10.2025 – Di 09.12.2025	
Kurszeiten	13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/130*	
Kosten	CHF 156.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	
Mels	Line Dance für Anfänger:innen	325/125*
Kursdauer	Mi 22.10.2025 – Mi 10.12.2025	
Kurszeiten	13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/130*	
Kosten	CHF 156.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	

Altstätten	Line Dance für Fortgeschrittene	125/129*
Kursdauer	Di 14.10.2025 – Di 09.12.2025	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelstrasse 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 156.00	
Leitung	Nicole Wüst	
Mels	Line Dance für Fortgeschrittene	325/124*
Kursdauer	Mi 22.10.2025 – Mi 10.12.2025	
Kurszeiten	15:15 – 16:45, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/129*	
Kosten	CHF 156.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	

	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	Dieser Kurs ist kostenlos.
Auskunft	Silvia Montonato Camara, 078 628 68 01
Buchs	Generationenspielplatz Kappeli, Volksgarten-/Kappelstrasse,
Kursort	Buchs. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schnuppern ist jederzeit möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
	Dienstags-Gruppe
Kursdaten	Jeden Dienstag, 12.08. – 18.12.2025
Kurszeiten	10:00 – 11:00 Uhr
Leitung	Silvia Montonato Camara
	Donnerstags-Gruppe
Kursdaten	Jeden 2. Donnerstag, 14.08., 28.08., 11.09., 25.09., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12.2025
Kurszeiten	14:30 – 15:30 Uhr
Leitung	Esther Dütschler
Diepoldsau	Zentrum Rheinauen, Diepoldsau. Der Kurs findet bei jeder
Kursort	Witterung statt. Schnuppern ist jederzeit möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
	Montags-Gruppe
Kursdaten	18.08., 01.09., 15.09., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12.2025
Kurszeiten	14:00 – 15:00 Uhr
Leitung	Ruth Eggenberger, 071 733 28 87 Pia Ziegler, 071 722 59 13





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