

DIENTSTLEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

Beratung

- Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Lebensgestaltung, Recht
- Coaching für betreuende Angehörige
- Infostelle Demenz

HILFE IM ALLTAG

- Haushilfe
- Mahlzeitendienst
- Administrativer Dienst
- Steuererklärungsdienst

Kurse & Veranstaltungen

- Kultur & Kreativität
- Sport & Fitness
- Geselligkeit
- Multimedia
- Sprachen

01/24

Turngruppen

Für die Gemeinden Abtwil/ Andwil/ Degersheim/
Flawil/ Gaiserwald/ Gossau/ Häggenschwil/
Muolen/ Niederbüren / Waldkirch/ Wittenbach



Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land Bewegung & Sport

- In fast jeder Gemeinde der Region Gossau & St. Gallen Land gibt es eine Turngruppe. Diese bieten Ihnen eine gute Gelegenheit, aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.
- Unter Anleitung einer ausgebildeten Turnleiterin finden Sie passende Übungen und das richtige Mass für sich selber.
- Wir garantieren viel Spass im Turnen mit Bewegung, Spiel und Geselligkeit.
- Die Turnstunden finden in der Regel wöchentlich statt. Ausser in den Schulferien und an Feiertagen.
- Bei Interesse melden Sie sich bitte vor der ersten Stunde bei der zuständigen Turnleiterin an.
- Kosten pro Turnstunde CHF 8.00
- Eine Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Pro Senectute Regionalstelle 071 388 20 50

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 08:00 – 11:30 Uhr

Montag - Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr

TURNGRUPPEN für Seniorinnen & Senioren

GOSSAU,
Kirchgemeinde Haldenbüel

Gym 60-1 – Junge SeniorInnen

Montag, 10:00 – 11:00 Uhr

Monica Büchler / 071 385 36 51

GOSSAU,
Kirchgemeinde Haldenbühl

Gym 60-2 – Junge SeniorInnen

Freitag, 09:45 – 10:45 Uhr

Marco Iezzi / 079 914 37 43

Monica Büchler / 071 385 36 51

GOSSAU, Andreas Saal

Gym 60-3 – Ältere SeniorInnen

Mittwoch, 09:00 – 10:00 Uhr

Marco Iezzi / 079 914 37 43

Monica Büchler / 071 385 36 51

ABTWIL, Schulhaus Grund

SeniorInnenturnen

Mittwoch, 14:15 – 15:15 Uhr

Margrit Zürcher / 079 729 53 31

BERNHARDZELL, Turnhalle

SeniorInnenturnen

Mittwoch, 14:00 – 15:00 Uhr

Wendelin Knechtle / 078 770 18 36

DEGERSHEIM,
Schulhaus Steinegg

SeniorInnenturnen

Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Beatrice Brunner / 071 374 11 02

FLAWIL, Schulhaus Grund

SeniorInnenturnen

Montag, 16:30 – 17:30 Uhr

Andrea Egli / 071 393 24 67

Heidi Moosberger / 071 393 37 28

WITTENBACH

Singsaal, Schulhaus Kronbühl

Gemischte Gruppe

Mittwoch, 09:00 – 10:00 Uhr

Susi Scherbel / 071 290 11 03

 Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von Selbstständigkeit fördert