

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Kurse und Gruppenangebote 2. Semester 2026

Rheintal Werdenberg Sarganserland



Pro Senectute stellt **kostenlos Information und Beratung** von Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörigen zu allen Fragen rund ums Thema Alter bereit.

Wichtige Ziele dabei sind die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern, ihre Selbständigkeit und Selbstbestimmung zu erhalten und ihnen so lange wie möglich ein Leben in der vertrauten Umgebung zu ermöglichen.

Pro Senectute bietet **Hilfe und Betreuung zu Hause** sowie **Mahlzeitendienste**, damit sich Seniorinnen und Senioren im eigenen Haushalt wohlfühlen und sie sowie deren Angehörige Entlastung erhalten.

Mit gezielter Unterstützung und Entlastung in der gewohnten Umgebung bleiben.



Der QR-Code bringt Sie direkt zum Thema auf unserer Website.



**Pro Senectute
Rheintal Werdenberg Sarganserland**

058 750 09 00
rws@sg.prosenectute.ch

Montag bis Freitag
08–11 / 14–17 Uhr

Sinnstiftend und flexibel tätig sein

Pro Senectute ist auf jüngere und ältere Personen angewiesen, die ältere Menschen beim Leben zu Hause unterstützen oder die ihre Talente und Fähigkeiten in der Kurs- und Gruppenleitung einbringen möchten. Die Palette an Tätigkeiten umfasst Haushaltsarbeiten, Betreuung und Entlastung für Angehörige, Mahlzeitenauslieferung, Administrativer Dienst, Steuerklärungsdienst sowie die Möglichkeit der Mitarbeit im Kurs- und Gruppenwesen.

Derzeit suchen wir

- Leitung Tanznachmittage mit Live Musik in Wangs ab 2027
- Fahrerin oder Fahrer für Ausflüge Buchs ab sofort
- Wanderleitung für Wandergruppe Rheintal
- Stellvertretung für Jassen mit Gleichgesinnten in Sennwald
- Leitung für Sunntigs Gnuss in Altstätten ab 2027
- Ebenso erfreut sich unser Haushilfedienst grosser Beliebtheit. Wir suchen daher in allen Gemeinden Mitarbeitende, die gerne stundenweise ältere Menschen zu Hause im Alltag unterstützen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wir freuen uns auf Ihren Anruf 058 750 09 00.



Weitere Information für ein persönliches Engagement.



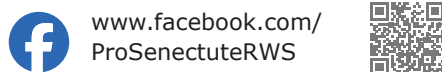
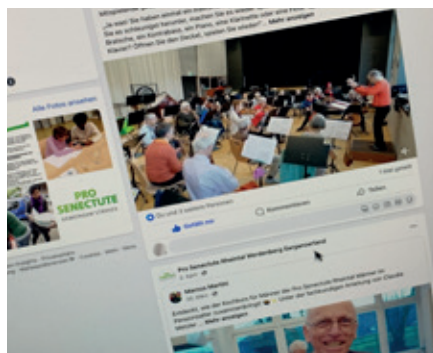
- 2 Dienstleistungen zu allen Fragen rund ums Alter
- 3 Engagement bei Pro Senectute
- 5 In eigener Sache
- 6 Sprachen
- 10 Computer & IT
- 17 DigitalTREFF +
- 18 Kultur & Kreatives
- 23 Pro Musica Rheintal +
- 24 Geselligkeit
- 28 Verschiedenes
- 34 Sport und Bewegung
- 46 Hopp-la-Fit-Angebote
- 47 Gruppenaktivitäten
- 48 Gymnastik
- 49 Tanzen im Sitzen
- 50 Tanznachmittage mit Live-Musik +
- 51 Internationales Volkstanzen mit Line Dance +
- 52 Ausflüge Buchs +
- 53 Spaziergänge Rheintal +
- 54 E-Bike-Ausfahrten Rheintal
- 56 Wandergruppe Rheintal
- 59 Wandergruppe Werdenberg +
- 61 Wandergruppe Sarganserland
- 64 Ferienwoche +
- 66 LiAS
- 66 Café TrotzDem
- 67 Seniorenforum Werdenberg

NEU

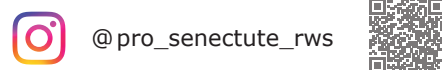
Beachten Sie die attraktiven neuen Kurse oder bestehende Kurse an neuen Standorten in unserem Angebot. Diese sind mit dem grünen «NEU» auf den Seiten 8, 13, 16, 19, 22, 25, 26, 29, 32, 33, 44 und 45 gekennzeichnet.

+ Kurs- und Gruppenangebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Folgen Sie uns auf Facebook oder instagram



www.facebook.com/ProSenectuteRWS



[@pro_senectute_rws](https://www.instagram.com/pro_senectute_rws)

Anmeldung

Eine Kursanmeldung ist grundsätzlich erforderlich. Sie können sich schriftlich, telefonisch oder per E-Mail anmelden. Sichern Sie sich frühzeitig einen Kursplatz. Bei manchen Kursen besteht eine Anmeldefrist. Auch provisorische Reservationen nehmen wir für eine begrenzte Zeit entgegen. Nachdem Sie sich definitiv angemeldet haben, erhalten Sie von uns innerhalb von 10 Tagen eine Anmeldebestätigung (Ausnahme bei Folgekursen) bzw. sobald der Kurs definitiv stattfindet, die Kurseinladung und die Rechnung mit Einzahlungsschein.

Abmeldungen

Bis 10 Tage vor Kursbeginn können Sie sich ohne Kostenfolge abmelden. Bei späterer Abmeldung werden wir den gesamten Betrag in Rechnung stellen mit Ausnahme von Härtefällen (z. B. Krankheit, Unfall, mit Arztzeugnis). Sie können jedoch eine Ersatzperson aufbieten, die an Ihrer Stelle teilnimmt. Andere Reduktionen sind leider nicht möglich.

Vorschau

Das nächste Kursprogramm erscheint im Dezember 2026.

Wir freuen uns über Ihr Interesse. Die Kurse und Gruppenangebote von Pro Senectute vermitteln neue Fertigkeiten und erweitern und trainieren vorhandenes Wissen und Können. Von zentraler Bedeutung sind zudem die Begegnung und der Austausch mit anderen Menschen. Darum legen wir Wert auf kleine Gruppen.

Die Kursleitenden berücksichtigen speziell die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren. Unsere Bildungs- und Bewegungsangebote richten sich deshalb in erster Linie an Menschen ab 60 Jahren.

Sollte die Kursteilnahme aufgrund eines schmalen Budgets für Sie ein Hindernis sein, so nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Wir finden Möglichkeiten, damit Sie den Kurs besuchen können.

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland

Bahnhofstrasse 29 (3. Stock)
9470 Buchs

Bildstrasse 5
9450 Altstätten

Bahnhofpark 3
7320 Sargans

Telefon 058 750 09 00
rws@sg.prosenectute.ch
www.sg.prosenectute.ch

Öffnungszeiten

Mo – Fr 8–11/14–17 Uhr

Hinweise zu den Sprachkursen

Die Sprachkurse werden auf unterschiedlichen Niveaus laufend weitergeführt. Das Lerntempo in den Kursen wird vollumfänglich den Bedürfnissen der Kursgruppe angepasst. Bei bestehenden Sprachkursen können Sie sich unverbindlich für eine Schnupperlektion anmelden (Ausnahme: Sprachniveau A0). Die Kursunterlagen können Sie zu Beginn des Kurses bei der Kursleitung beziehen.

Das Sprachniveau in den Kursen ist wie folgt aufgebaut:

A - Elementare Sprachverwendung

(Grundstufe A1 bis A2; A0 ist für Neubeginnende)

B - Selbständige Sprachverwendung

(Mittelstufe B1 bis B2)

C - Kompetente Sprachverwendung

(Oberstufe C1 bis C2)



Grundstufe Niveau A1-A2

Es wird gelernt alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Dabei werden alle vier Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören geübt. Die Kurs-themen bewegen sich innerhalb aller Bereiche des täglichen Lebens. Am Ende dieser Stufe kann man sich in routinemässigen Situationen verständigen. In der Grundstufe werden solide Grundkenntnisse erarbeitet, auf die später aufgebaut werden kann.

Eingangsvoraussetzungen

für A0: Keine Sprachkenntnisse
für A1: Geringe Sprachkenntnisse
für A2: Einfache Situationen in der Fremdsprache verstehen und beschreiben können

Mittelstufe Niveau B1-B2

Es wird gelernt sich über vertraute und zusammenhängende Themen aus dem Alltag zu äussern sowie über eigene Erfahrungen und Ereignisse zu berichten und kurze Begründungen oder Erklärungen zu geben. Dabei werden alle vier Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören geübt. Am Ende dieser Stufe kann man die Hauptinhalte von alltäglichen Texten verstehen und sich in vertrauten Situationen verständigen.

Eingangsvoraussetzungen

für B1: Fortgeschrittene Grundkenntnisse in Grammatik, Gespräche und Diskussionen in der Fremdsprache führen können
für B2: Erweiterter Wortschatz und Grammatikkenntnisse, geschriebene Texte in der Fremdsprache verstehen können

Oberstufe Niveau C1-C2

Es wird geübt sich über ein breites Spektrum von Themen anhand von Texten oder Berichten auszutauschen. Dabei werden alle vier Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören geübt. Am Ende dieser Stufe kann man über viele Themen und Sachverhalte ausführlich sprechen und Texte mühelos verstehen.

Eingangsvoraussetzungen:

für C1: Filme und Radiosendungen in der Fremdsprache verstehen
für C2: Sich im Fremdsprachenraum verständigen können

Konversation

Sie vertiefen alltägliche Ausdrücke und Sätze in kommunikativen Standardsituationen, wobei auf das Reden und die Aussprache der Schwerpunkt gelegt wird. Die Konversationskurse sind individuell durch die Kursleitenden gestaltet. Die Eingangsvoraussetzungen des angegebenen Niveaus A1-C1 sollten vor dem Besuch erfüllt sein. Es ist empfehlenswert, sich zuerst die Grammatikkenntnisse des Sprachniveaus anzueignen und erst anschliessend einen Konversationskurs zu besuchen.

Eingangsvoraussetzungen

Sich dem angegebenen Niveau entsprechend über allgemeine Themen unterhalten können.

Englisch		Kursort **	Kurs-Nr.	Kursleitung	Kursdauer	Kurszeit, Anzahl Lektionen	Preis
Grundstufe	A0	NEU Altstätten	126/237 +	Daniela Lavelanet	Mo 19.10.2026 – Mo 04.01.2027	13:45 – 15:45, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A1	Sargans	326/227 +	Maria Gall	Do 27.08.2026 – Do 03.12.2026	09:00 – 11:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A2	Buchs	226/220 +	Claudia Thalman-Sulser	Mi 19.08.2026 – Mi 09.12.2026	09:30 – 11:30, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A2	Sargans	326/222 +	Claudia Thalman-Sulser	Do 20.08.2026 – Do 10.12.2026	13:30 – 15:30, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A2	Sargans	326/228 +	Claudia Thalman-Sulser	Do 20.08.2026 – Do 10.12.2026	15:45 – 17:45, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A2	Sargans	326/218 +	Lilia Carrizales Diaz	Di 01.09.2026 – Di 08.12.2026	10:00 – 11:30, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
	A2	Altstätten	126/229 +	Benedikt Weissenrieder	Do 03.09.2026 – Do 17.12.2026	09:00 – 11:00, 13 x 2 Std.	CHF 385.00
	A2	Altstätten	126/234 +	Daniela Lavelanet	Mo 07.09.2026 – Mo 14.12.2026	16:00 – 18:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
Mittelstufe	B2	Altstätten	126/230 +	Benedikt Weissenrieder	Mi 02.09.2026 – Mi 16.12.2026	09:00 – 11:00, 13 x 2 Std.	CHF 385.00
	B2	Altstätten	126/228 +	Judith Kühne	Do 10.09.2026 – Do 03.12.2026	14:00 – 16:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	B2	Buchs	226/217 +	Vera Hoop-Marxer	Di 15.09.2026 – Di 15.12.2026	13:30 – 15:00, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
	B2	Sargans	326/220 +	Lilia Carrizales Diaz	Mi 21.10.2026 – Mi 27.01.2027	09:00 – 11:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00

Italienisch

Grundstufe	A1	Altstätten	126/231 +	Antonietta Palmer	Do 03.09.2026 – Do 17.12.2026	09:15 – 10:45, 13 x 1.5 Std.	CHF 348.00
	A1	Sargans	326/225 +	Antonietta Palmer	Fr 04.09.2026 – Fr 18.12.2026	10:00 – 11:30, 13 x 1.5 Std.	CHF 348.00
	A1	Buchs	226/216 +	Lucia Martinelli	Fr 18.09.2026 – Fr 11.12.2026	09:00 – 10:30, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
	A2	Sargans	326/224 +	Antonietta Palmer	Fr 04.09.2026 – Fr 18.12.2026	08:15 – 09:45, 13 x 1.5 Std.	CHF 348.00
Mittelstufe	B1	Altstätten	126/232 +	Antonietta Palmer	Mo 31.08.2026 – Mo 14.12.2026	09:15 – 10:45, 13 x 1.5 Std.	CHF 348.00
	B1	Buchs	226/222 +	Antonietta Palmer	Di 01.09.2026 – Di 15.12.2026	09:00 – 10:30, 13 x 1.5 Std.	CHF 348.00
	B1	Buchs	226/221 +	Antonietta Palmer	Mi 02.09.2026 – Mi 16.12.2026	09:00 – 10:30, 13 x 1.5 Std.	CHF 348.00
	B1	Buchs	226/215 +	Lucia Martinelli	Do 17.09.2026 – Do 10.12.2026	09:00 – 11:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00

Spanisch

Grundstufe	A0	NEU Herbrugg	126/236	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Do 22.10.2026 – Do 14.01.2027	09:15 – 11:15, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A2	Altstätten	126/226	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Di 01.09.2026 – Di 08.12.2026	09:00 – 11:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A2	Sargans	326/219	Lilia Carrizales Diaz	Di 01.09.2026 – Di 08.12.2026	14:00 – 16:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
Mittelstufe	B1	Altstätten	126/233	Pilar Recke	Di 01.09.2026 – Di 08.12.2026	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	B1	Sargans	326/221	Lilia Carrizales Diaz	Mi 02.09.2026 – Mi 09.12.2026	14:00 – 16:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	B2	Altstätten	126/225	Evangelina Hollihn	Di 01.09.2026 – Di 08.12.2026	14:00 – 16:00, 13 x 2 Std.	CHF 385.00
	B2	Altstätten	126/227	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Mi 02.09.2026 – Mi 09.12.2026	09:00 – 11:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00

Genauere Beschreibung der Sprachstufen siehe Seiten 6 und 7

** Kursorte

Altstätten

Pro Senectute
Bildstrasse 5
9450 Altstätten

Buchs

Pro Senectute
Bahnhofstrasse 29
9470 Buchs

Sargans

Bürohaus St. Barbara
Gruppenraum Amberg
Rheinstrasse 4
7320 Sargans

Heerbrugg

ZentRuum
Begegnungszentrum Au/Heerbrugg
Auerstrasse 25
9435 Heerbrugg



Altstätten	Computer Grundkurs Windows 11	126/311
Kursdauer	Mo 05.10.2026 – Mo 16.11.2026	
Kurszeiten	08:30 – 11:30, 7 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Der Grundkurs Windows 11 bietet eine effektive und praxisnahe Einführung und zeigt den Umgang mit dem eigenen Laptop. Es werden grundlegende Techniken vorgestellt, mit denen man in kurzer Zeit den Desktop, Fenster und Apps bedienen lernt. Ebenso wird der Explorer, ein übersichtliches Werkzeug zur Dateien- und Ordnerverwaltung bearbeitet. Weitere Kursinhalte sind: Suchfunktionen, Windows individuell anpassen, wichtige Apps nutzen, mit dem Browser Microsoft Edge im Internet surfen und vieles mehr. Mit praktischen Übungen werden die Kenntnisse erlernt und vertieft.	
Kosten	CHF 396.00	
Anmeldung	Fr 25.09.2026	
Leitung	Rolf Eichler	
Buchs	Computer Grundkurs Windows 11 kompakt	226/313
Kursdauer	Mo 26.10.2026 – Mo 23.11.2026	
Kurszeiten	13:30 – 16:30, 5 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/311	
Kosten	CHF 292.00	
Anmeldung	Fr 16.10.2026	
Leitung	Jakob Vorburger	
Sargans	Computer Grundkurs Windows 11 kompakt	326/314
Kursdauer	Di 27.10.2026 – Di 24.11.2026	
Kurszeiten	13:30 – 16:30, 5 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/311	
Kosten	CHF 292.00	
Anmeldung	Fr 16.10.2026	
Leitung	Jakob Vorburger	

Altstätten	Denken Maschinen? KI-Grundlagen einfach erklärt	126/315
Kursdauer	Fr 23.10.2026 – Fr 30.10.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 2 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Künstliche Intelligenz (KI) ist ein faszinierendes Thema, das immer mehr in unserem Alltag vorkommt. In diesem Workshop werden die Teilnehmenden die Grundlagen der KI kennenlernen, einschliesslich ihrer Funktionsweise und der verschiedenen Anwendungen, die bereits heute verfügbar sind. Durch die Behandlung von Themen aus dem Alltag wird deutlich, wie KI unser Leben erleichtern kann. Die praktischen Übungen und anschaulichen Beispiele bieten eine Möglichkeit, einige Anwendungen direkt auszuprobieren und Fragen zu stellen. Am Ende des Workshops werden die Teilnehmenden ein Verständnis für Künstliche Intelligenz haben und Ideen, wie sie diese Technologie in ihrem Alltag nutzen können.	
Kosten	CHF 50.00	
Leitung	Urs Spirig	

Buchs	Denken Maschinen? KI-Grundlagen einfach erklärt	226/311
Kursdauer	Do 29.10.2026 – Do 05.11.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 2 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/315	
Kosten	CHF 50.00	
Leitung	Urs Spirig	

Sargans	Denken Maschinen? KI-Grundlagen einfach erklärt	326/311
Kursdauer	Fr 06.11.2026 – Fr 13.11.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 2 x 1.5 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/315	
Kosten	CHF 50.00	
Leitung	Urs Spirig	

Pfäfers	Denken Maschinen? KI-Grundlagen einfach erklärt	326/312
Kursdauer	Do 19.11.2026 – Do 26.11.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 2 x 1.5 Std.	
Kursort	Feuerwehrdepot, Bofelstrasse 3, Pfäfers	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/315	
Kosten	CHF 50.00	
Leitung	Urs Spirig	

Buchs	Fotobuch gestalten - leicht gemacht!	226/310
Kursdauer	Mo 07.09.2026 – Mo 21.09.2026	
Kurszeiten	13:30 – 16:00, 3 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Der Traum vom Fotobuch - digitale Bilder lassen sich bequem in einem Fotobuch einbinden und gestalten. Die Kursteilnehmenden lernen auf dem eigenen Laptop (Windows 11) ein Fotobuch einfach und kreativ zu erstellen. Dies umfasst die Softwareinstallation (CEWE), die Vorbereitung der Bilder, die Gestaltung der Seiten sowie die Bestellung des fertigen Produktes im Internet. Zudem gibt es Hinweise auf die Möglichkeit der einfachen Bildbearbeitung und hilfreiche Tipps für z. B. die Fotokalenderbearbeitung.	
Kosten	CHF 200.00	
Anmeldung	Fr 28.08.2026	
Leitung	Jakob Vorburger	

Altstätten	Fotobuch gestalten - leicht gemacht!	126/314
Kursdauer	Di 08.09.2026 – Di 22.09.2026	
Kurszeiten	13:30 – 16:00, 3 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/310	
Kosten	CHF 200.00	
Anmeldung	Fr 28.08.2026	
Leitung	Jakob Vorburger	

Heerbrugg	Smartphone Workshop	126/319
Kursdauer	Mi 16.09.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Soziale Dienste Mittelrheintal, Jugendnetzwerk, Widnauerstrasse 8, Heerbrugg	
Beschreibung	Das Smartphone verbindet die Generationen. Am Anfang wirft die Bedienung des Smartphones Fragen auf. An diesem Nachmittag wird jede Seniorin und jeder Senior von einem Jugendlichen bei der Bedienung des Smartphones unterstützt. Ziel ist es, die mitgebrachten, individuellen Fragen zu bearbeiten. Die Kursteilnehmenden profitieren von den Kenntnissen der Jugendlichen und optimieren den Umgang mit dem eigenen Smartphone.	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Pascal Thaler	
Altstätten	Smartphone Workshop	126/313
Kursdauer	Mi 28.10.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Jugendtreff Jugendegg (beim Josefsheim), Städlenstrasse 14, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/319	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Severin Meli	
Buchs	Smartphone Workshop	226/308
Kursdauer	Mi 11.11.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Jugendtreff, Churerstrasse 5, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/319	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Larissa Marxer	

Altstätten	iPhone - Grundlagen kennen	126/316
Kursdauer	Di 06.10.2026 – Di 27.10.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 3 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	In diesem Kurs werden in angenehmer Atmosphäre und ohne Hektik die wichtigsten Funktionen des iPhones gezeigt. Basisfunktionen wie: Ein- und Ausschalten (inkl. Eingabe des PIN-Codes), Tastenfunktionen, direktes Telefonieren und Telefonanrufe entgegennehmen, Kontakte erstellen und verwalten, SMS- und WhatsApp-Nachrichten, Bilder und Anrufe versenden und empfangen, Fotos bearbeiten, sortieren und organisieren, Notfallpass einrichten und SOS-Funktion sicher nutzen, Internetseiten ansehen, Google-Maps: Routen planen, Orte finden und Verkehrsinformationen in Echtzeit nutzen. Ebenso werden nützliche Tipps und Tricks, die den Alltag unterstützen, gezeigt. Ziel ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit dem iPhone als User zu bekommen.	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Walter Hanselmann	
Sargans	iPhone - Grundlagen kennen	326/313
Kursdauer	Mo 09.11.2026 – Mo 23.11.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:00, 3 x 2 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/316	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Walter Hanselmann	
Buchs	iPhone - Grundlagen kennen	226/312
Kursdauer	Di 17.11.2026 – Di 01.12.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:00, 3 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/316	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Walter Hanselmann	

Pfäfers	iPhone - Grundlagen kennen	NEU 326/315 +
Kursdauer	Do 03.12.2026 – Do 17.12.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:00, 3 x 2 Std.	
Kursort	Feuerwehrdepot, Bofelstrasse 3, Pfäfers	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/316	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Walter Hanselmann	

Altstätten	Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	126/318 +
Kursdauer	Mi 28.10.2026	
Kurszeiten	14:30 – 16:30, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Die beste ÖV-Verbindung für die Reise finden oder gleich ein Billett über die App "SBB Mobile" am Smartphone kaufen. Im zweistündigen Kurs wird die App "SBB Mobile" als praktischer Reisebegleiter erklärt. Unter fachkundiger Anleitung wird Schritt für Schritt gezeigt, wie man einen Fahrplan abrufen oder bequem und einfach mit der App "SBB Mobile" ein Billett kauft. Im Kurs gibt es Gelegenheit das Gelernte selbstständig am eigenen Gerät anzuwenden und auftauchende Fragen mit den Kursleitenden gleich zu klären.	
Kosten	Der SBB Mobile-Kurs ist dank SBB kostenlos.	
Leitung	SBB-Mitarbeitende	

DigitalTREFF Werdenberg



Beschreibung	Der DigitalTREFF der Pro Senectute bietet Seniorinnen und Senioren Unterstützung im Umgang mit Handy, Tablet, Notebook, Internet und KI und weiteren digitalen Themen. Teilnehmende erhalten Hilfe bei alltäglichen digitalen Aufgaben, wie dem Kauf eines ÖV-Tickets, dem Einrichten von Apps, dem Bezahlen von Parkplätzen per App, dem Laden von Fotos auf den PC oder PC-Updates. Die Besuchenden unterstützen sich gegenseitig, und digital versierte Leitende stehen bei Fragen mit Rat und Tat zur Verfügung. Der DigitalTREFF fördert einen sicheren und selbstständigen Umgang mit digitalen Geräten und erleichtert die soziale Teilhabe im Alltag.
Kosten	Unkostenbeitrag CHF 5.00 pro Nachmittag
Teilnahme	Schauen Sie einfach einmal unverbindlich vorbei. Eine Anmeldung ist nicht nötig.
Mitbringen	Nehmen Sie Ihr digitales Gerät und kommen Sie zum DigitalTREFF. Alle Interessierten ohne Gerät sind ebenfalls herzlich willkommen.

Rheintal

Leitung	Pius Calzaferri, Rolf Kapp
Ort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten
Zeit	Jeweils Freitags von 14:00 bis 16:00 Uhr

Werdenberg

Leitung	Hansueli Heeb, Walter Hanselmann, Wolfgang Klein, Werner Keller
Ort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs (3. Stock)
Zeit	Jeweils Freitags von 14:00 bis 16:00 Uhr

Der QR-Code bringt Sie direkt zum Kursangebot mit weiteren Infos auf unserer Website.





Altstätten	Der Klecks, der zu einem Bild wird	126/510
Kursdauer	Di 03.11.2026 – Di 08.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Ein Zeichenkurs kann eine wunderbare Möglichkeit sein, mit Spass und Freude den Gebrauch von Pinsel und Farbe zu erlernen. Die vorgeführten, einfachen Techniken zeigen Möglichkeiten zum Zeichnen und Malen. Durch Ausprobieren und Experimentieren finden die Teilnehmenden das jeweilige individuelle Lieblings-Werkzeug. Inspiriert durch einfache Dinge entstehen Zeichnungen und Bilder.	
Kosten	CHF 145.00	
Leitung	Daniel Hosner	
Mels	Der Klecks, der zu einem Bild wird	326/513
Kursdauer	Mi 04.11.2026 – Mi 02.12.2026	
Kurszeiten	14:15 – 16:15, 5 x 2 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/510	
Kosten	CHF 145.00	
Leitung	Daniel Hosner	
Mels	Quiz-Nachmittag - Miträteln & Schmunzeln	326/510
Kursdauer	Fr 28.08.2026 – Fr 20.11.2026	
Kurszeiten	15:00 – 17:00, 2 x 2 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	In kleinen Teams von zwei bis fünf Personen werden spannende, lustige und überraschende Fragen – mal knifflig, mal zum Schmunzeln – gelöst. Die Quizthemen sind bunt gemischt und abwechslungsreich. Der Themenmix umfasst Fragen über Musik, Regionen, Persönlichkeiten, Geschichte und Kultur, Natur und Tiere, Sport und Freizeit und Anderes mehr. Ob Rateprofi oder einfach neugierig – hier ist für alle etwas dabei. Ein bunter Mix und das Beste: Gemeinsam im Team macht das Mitraten doppelt soviel Freude.	
Kosten	Der Quiz-Nachmittag ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Nadja Sala Veni	

Sennwald	Quiz-Nachmittag - Miträtseln & Schmunzeln	226/504 +
Kursdauer	Fr 11.09.2026 – Fr 04.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 4 x 2 Std.	
Kursort	Alters- und Pflegeheim Forstegg, Forstegg 1, Sennwald	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/510	
Kosten	Der Quiz-Nachmittag ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Nadja Sala Veni	
Altstätten	Jodeln, die Stimme aus dem Herzen	126/506 +
Kursdauer	Di 27.10.2026 – Di 01.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Jodeln ist ein Ganzkörpererlebnis, bei dem der Mensch ein Freudenfest für Körper und Seele durchlebt. In diesem Kurs wird die Grundtechnik des Jodelns erlernt. Nach dem Einsingen werden die Atemtechnik, die Stimme und das Gehör geschult. Im Vordergrund steht die Freude am Jodeln und Singen. Das aufeinander Hören und miteinander Jodeln zentralisiert den eigenen Körper. Leichte Bewegungen zwischendurch lockern auf und sorgen für Abwechslung.	
Kosten	CHF 190.00	
Leitung	Sissi Riegg	
Sargans	Sing-Plausch: Gemeinsam macht's mehr Freude	326/506 +
Kursdauer	Mo 31.08.2026 – Mo 14.12.2026	
Kurszeiten	15:15 – 16:45, 9 x 1.5 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	Bei diesem Anlass treffen sich singfreudige Seniorinnen und Senioren zum offenen, entspannten und fröhlichen Singen von Volksliedern, Oldies und humorvollen Liedern. Textblätter liegen bereit, Musikbegleitung sorgt für zusätzliche Freude. Das Angebot richtet sich an alle, die singen möchten, ohne Leistungsdruck und in geselliger Runde Gleichgesinnte suchen. Ziel ist es, gemeinsam Stimmfreuden im Singen zu erleben, neue Lieder kennenzulernen und sich unkompliziert auszutauschen. Schnuppernde sind jederzeit willkommen.	
Kosten	CHF 5.00 pro Nachmittag	
Leitung	Thomas Camenzind	

Altstätten	Sunntigs Gnuss	126/702 +
Kursdauer	06.09.2026 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 18.10.2026 um 11:00 bis 13:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 06.12.2026 um 14:00 bis 16:00 Uhr: zMo-zMi (Brunch) - Anmeldung erbeten, CHF 10.00	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 3 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Zu einem gemütlichen Beisammensein sind Seniorinnen und Senioren eingeladen, die den Sonntag gerne in ungezwungener Gesellschaft, bei Kaffee und Kuchen, einem Jass oder anderen Gesellschaftsspielen, beim gemeinsamen Filmschauen oder einfach bei einem guten Gespräch, geniessen möchten.	
Kosten	CHF 5.00 pro Nachmittag	
Leitung	Stephan Schadegg	
Rebstein	Kochkurs für Männer	126/505 +
Kursdauer	Mi 21.10.2026 – Mi 18.11.2026	
Kurszeiten	15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std.	
Kursort	Schulhaus Sonntal, Ergetenstrasse 40, Rebstein	
Beschreibung	Dieser Kochkurs richtet sich sowohl an Kochanfänger als auch an Männer mit einigen, wenigen Erfahrungen im Kochen. Die bekanntesten Zubereitungsarten werden vertieft und Neues dazugelernt. Es werden schmackhafte Menüs gekocht und anschliessend in gemütlicher Runde genossen. Zudem gibt es praktische Tipps für die Alltagsküche und Ideen für eine abwechslungsreiche Ernährung.	
Kosten	CHF 325.00 inkl. 5 Mahlzeiten	
Leitung	Claudia Metzler-Spirig	
Buchs	Kochkurs für Männer	226/505 +
Kursdauer	Mi 04.11.2026 – Mi 02.12.2026	
Kurszeiten	15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Grof, Schulhausstrasse 30, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/505	
Kosten	CHF 340.00 inkl. 5 Mahlzeiten	
Leitung	Sonja Müller-Kühne	

Pfäfers	Mundharmonika spielen	NEU 326/511 +
Kursdauer	Mo 02.11.2026 – Mo 07.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Seniorenzentrum Monteluna, Bofelstrasse 6, Pfäfers	
Beschreibung	Der Kurs vermittelt das Mundharmonikaspiel ohne Noten. Grundlagen wie Haltung, Atmung, Spieltechnik sowie Einzelton- und Melodiespiel werden Schritt für Schritt eingeführt. Anhand einfacher Melodien entstehen schnell erste musikalische Erfolgserlebnisse. Das gemeinsame Musizieren in der Gruppe fördert Freude, Austausch und ein lebendiges Miteinander.	
Kosten	CHF 216.00	
Leitung	Andy Egert	

Altstätten	Mundharmonika spielen	126/508 +
Kursdauer	Di 03.11.2026 – Di 08.12.2026	
Kurszeiten	09:30 – 11:00, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/511	
Kosten	CHF 216.00	
Leitung	Andy Egert	

Buchs	Mundharmonika spielen	226/507 +
Kursdauer	Di 03.11.2026 – Di 08.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/511	
Kosten	CHF 216.00	
Leitung	Andy Egert	

Porträt	Das Seniorenorchester PRO MUSICA besteht seit Herbst 1995, hat ca. 20 Mitglieder. Jederzeit freut sich das Orchester über engagierte neue Mitglieder, bevorzugt sind Orchesterinstrumente. Das Repertoire ist breit gefächert. Alle Stilrichtungen von Barock über Klassik, Romantik bis zu zeitgenössischer Musik sowie die Bearbeitung fremdländischer Volksmusik werden berücksichtigt.
Teilnahme	Einstieg ist jederzeit möglich. Sie sind herzlich zu einer unverbindlichen Schnupperprobe eingeladen.
Kosten	CHF 240.00 pro Jahr
Leitung	Vreni Sailer, Musikpädagogin und Geigerin, 081 302 36 64
Ort	CHUNRAT - Haus der Musik, Churerstrasse 51, Altstätten
Zeit	jeden zweiten Mittwoch, 14:30 bis 16:30 Uhr

Das Orchester lässt sich für Auftritte gerne engagieren, zum Beispiel in Gottesdiensten, für Altersnachmittage oder zu anderen Anlässen.

Auskunft erteilt Vreni Sailer, Musikpädagogin und Geigerin, 081 302 36 64.

Mitspielende gesucht

Das Rheintalische Seniorenorchester unter dem Namen "Pro Musica" sucht immer gerne neue Instrumentalistinnen und Instrumentalisten. Die Proben finden alle 14 Tage statt. Gespielt werden alle Arten von Musik, nur kein Rock.

Also: Kommen, zuhören, mitspielen, auch wenn's nicht sofort klappt. Frisch gewagt ist halb gewonnen. Das Orchester und die Dirigentin Vreni Sailer freuen sich.





Sennwald	Jassen mit Gleichgesinnten	126/501
Kursdauer	Di 11.08.2026 – Di 08.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 10 x 2 Std.	
Kursort	Alters- und Pflegeheim Forstegg, Forstegg 1, Sennwald	
Beschreibung	Jassen ist mehr als nur Spiel und Spass. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, aktiv zu bleiben, in Gesellschaft zu sein und neue Kontakte zu knüpfen. Jassen hält fit - nicht nur im Kopf, sondern auch im Herzen! Der "Schieberjass" ist in der Schweiz ein sehr beliebtes und bekanntes Kartenspiel. Bei Bedarf können Varianten wie Schellenjass, Bandur, Sackjass, Bühler gemeinsam gespielt werden. Gut Jass.	
Kosten	Der Jass-Nachmittag ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Markus Lüchinger	

Altstätten	Jass-Varianten	126/509
Kursdauer	Do 29.10.2026 – Do 05.11.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Schieber ist die am meisten verbreitete Jass-Art für 4 Personen. Daneben gibt es eine grosse Anzahl weiterer interessanter, spannender und spassiger Varianten. In diesem Kurs werden einige weniger bekannte Jassvarianten für 2 - 4 Spielende vorgestellt und gespielt. Der Kurs richtet sich an alle, die schon Grundkenntnisse im Jassen oder einem anderen Stichspiel haben und gerne etwas Neues kennen lernen möchten.	
Kosten	CHF 75.00	
Leitung	Peter Felix	

Begegnung schenken ...

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

Sargans	Patience	326/512
Kursdauer	Mo 26.10.2026 – Mo 02.11.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	Patience legen - das spannende und zugleich entspannende Spiel - ist nicht nur ein vergnüglicher Zeitvertreib. Es trainiert auch die geistige Beweglichkeit, fördert die Konzentration und schafft Distanz zu Alltagsproblemen. Zudem ist man bei diesem Spiel nicht zwingend auf andere Mitspielende angewiesen. Von der riesigen Varianten-Vielfalt aus der Patiences-Welt wird in diesem Kurs eine Auswahl vorgestellt.	
Kosten	CHF 75.00	
Leitung	Peter Felix	

Buchs	Grundlagen des Schachspiels	226/508
Kursdauer	Mo 02.11.2026 – Mo 30.11.2026	
Kurszeiten	9:00 – 11:00, 5 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Das Schachspiel steigert die Konzentrationsfähigkeit und fördert die geistige Fitness. In diesem Einführungskurs werden die Zugmöglichkeiten der einzelnen Spielfiguren kennengelernt und angewendet. Nach dem Theorieteil wird das Wissen in die Praxis umgesetzt und die Anwesenden spielen gegeneinander. Das Lerntempo wird den Vorkenntnissen der Teilnehmenden angepasst.	
Kosten	CHF 115.00	
Leitung	Erich Wiprächtiger	

Sargans	Grundlagen des Schachspiels	326/509
Kursdauer	Do 05.11.2026 – Do 03.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/508	
Kosten	CHF 115.00	
Leitung	Martin Wyss	

Altstätten	Literaturklub, Altstätten	126/507
Kursdauer	Di 20.10.2026 – Di 16.03.2027	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 6 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Eintauchen in neue Welten, in unbekannte Lebensbereiche und neue Umgebungen. Bücher beflügeln die Fantasie und regen die Gedanken an. Im Literaturklub wird ein Buch pro Monat zu Hause gelesen und beim monatlichen Treffen diskutiert. In der gemeinsamen Reflexion lässt sich darlegen, was einem am Buch gefällt und durch die verschiedenen Meinungen erhält man neue und vertiefte Erkenntnisse. Das erste Buch ist von Martin Suter: "Melody".	
Kosten	CHF 150.00	
Leitung	René Zäch	

Sargans	Literaturklub, Sargans	326/508
Kursdauer	Mi 21.10.2026 – Mi 10.03.2027	
Kurszeiten	14:15 – 16:15, 6 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	"Gute Literatur regt zum Denken an, löst Emotionen aus und schenkt Einblicke in fremde Welten." (Literaturclub SRF). Manchmal gefallen einem Bücher, manchmal weniger - so oder so, im gemeinsamen Gespräch lässt sich darlegen, was man an einem Buch mag und was nicht. Und nicht selten bringt das Reden über ein Buch völlig neue Erkenntnisse. Die Teilnehmenden lesen zu Hause pro Monat ein Buch zeitgenössischer Literatur und diskutieren darüber an zwei Stunden beim monatlichen Nachmittagstreff. (Zeitgenössisch heisst: entstanden oder herausgegeben während der letzten 30 Jahre.) Das erste Buch wählt die Kursleiterin aus und gibt den Titel rechtzeitig bekannt.	
Kosten	CHF 150.00	
Leitung	Elsbeth Schrepfer	

Buchs	Literaturklub, Buchs	226/506
Kursdauer	Do 22.10.2026 – Do 11.03.2027	
Kurszeiten	14:15 – 16:15, 6 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/508	
Kosten	CHF 150.00	
Leitung	Elsbeth Schrepfer	



Altstätten	Das Leben neu gestalten - Pension erleben	NEU 126/610 +
Kursdauer	Do 05.11.2026 – Do 26.11.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 4 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Chancen und Perspektiven nach der Pensionierung: In diesem Workshop reflektieren die Teilnehmenden ihre persönliche Lebenssituation, entdecken eigene Ressourcen neu und entwickeln Ideen für einen erfüllten Alltag. Der Kurs bietet Raum für Austausch, Orientierung und neue Perspektiven - mit dem Ziel, diesen neuen Lebensabschnitt bewusst, aktiv und mit Freude zu gestalten.	
Kosten	CHF 180.00	
Leitung	Doris Papendieck - Ott	
Sargans	Docupass - umfassend vorsorgen	326/606 +
Kursdauer	Do 22.10.2026 – Do 29.10.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	In diesem Kurs werden umfassende Informationen zum Docupass der Pro Senectute Schweiz zur Verfügung gestellt: Die Bedeutung der Vorsorgedokumente - Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag sowie Anordnung für den Todesfall wird erklärt. Weitere Inhalte des Kurses sind das korrekte Ausfüllen und die Handhabung bezüglich Hinterlegungsort der einzelnen Dokumente. Ausserdem werden die Eckpunkte zum Testament erwähnt. Es gibt auch Zeit für individuelle Fragen.	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Ellen Rüthemann	
Altstätten	Docupass - umfassend vorsorgen	126/607 +
Kursdauer	Mi 04.11.2026 – Mi 11.11.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/606	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Martina Marić	

Buchs	Docupass - umfassend vorsorgen	226/605 +
Kursdauer	Do 19.11.2026 – Do 26.11.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/606	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Ellen Rüthemann	

Altstätten	Rund ums Erben	126/608 +
Kursdauer	Fr 06.11.2026 – Fr 13.11.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Die Teilnehmenden erhalten umfassende Informationen rund ums Erben. Die Themen: Ehe- und Erbvertrag, Testament und Erbteilung mit Berücksichtigung von Ausgleichung und Grundeigentum sowie die neuen Pflichtteil-Regelungen werden besprochen. Fragen werden entgegen genommen und beantwortet.	
Kosten	CHF 90.00	
Leitung	Markus Walter Hitz	

Buchs	Rund ums Erben	226/606 +
Kursdauer	Do 26.11.2026 – Do 03.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/608	
Kosten	CHF 90.00	
Leitung	Markus Walter Hitz	

Inspiration schenken ...

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



Buchs	Fahrsicherheitstraining	226/607 +
Kursdauer	Mo 28.09.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Mobilität ist für alle Altersgruppen wichtig. Insbesondere Seniorinnen und Senioren schätzen die Unabhängigkeit, die das eigene Auto ermöglicht. Das Fahrvermögen wird trainiert und die Neuerungen im Strassenverkehr (Vortrittsrecht, Lichtsignale, Neue Signale und Markierungen) verständlich dargelegt. Der Kurs besteht aus einem Theorieteil (1 x 2.5 Std.) und aus einem Praxisteil (eine individuelle Fahrt im eigenen Auto, bei der ein Instruktor auf eventuell eingeschlichene falsche Gewohnheiten achtet). Der Termin für den praktischen Teil wird mit den Teilnehmenden im Anschluss an den Theorieteil direkt vereinbart.	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Davide Quattrocchi	


Altstätten	Fahrsicherheitstraining	126/609 +
Kursdauer	Di 29.09.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/607	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Davide Quattrocchi	

Sargans	Fahrsicherheitstraining	326/607 +
Kursdauer	Di 06.10.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/607	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Davide Quattrocchi	

Buchs	E-Bike-Training «amusebike»  226/608 
Kursdauer	Di 15.09.2026
Kurszeiten	15:00 – 17:30, 1 x 2.5 Std.
Kursort	Bahnhofplatz Buchs, bei Dampflokomotive "Buchser Tigerli", Buchs
Beschreibung	Das E-Bike wird zum Amusebike! Auf der abwechslungsreichen Ausfahrt steht Geselligkeit, Bewegung an der frischen Luft und der sichere Umgang mit dem E-Bike im Mittelpunkt. In kleinen Gruppen und unter kundiger Leitung wird eine attraktive Route in Buchs befahren. Im Verlauf der Tour sorgen praktische Übungen dafür, das eigene E-Bike besser kennenzulernen und das Verhalten im Verkehr zu optimieren. Denn nur eine sichere Fahrt ist auch eine genussvolle Fahrt.
Kosten	Der Kurs ist Dank Unterstützung der Energiestadt Buchs und Partnern kostenlos. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Leitung	Daniel Schöbi

Heerbrugg	mobil sein & bleiben - im Alltag sicher unterwegs 126/611 
Kursdauer	Di 03.11.2026
Kurszeiten	08:30 – 12:00, 1 x 3.5 Std.
Kursort	DREIVITAL, Max-Schmidheiny-Strasse 201, Heerbrugg
Beschreibung	Mit dem Kurs "mobil sein & bleiben" sind die Kursteilnehmenden sicher und gut informiert zu Fuss und mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs. In einem halben Tag werden praktische Tipps von Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei - Wie kann ich bequem am Automat ein Billett kaufen? Welches ist das beste ÖV-Angebot für mich? Wie funktionieren die Tarifsysteme und der Tarifverbund? Welche Neuerungen gibt es im Strassenverkehr? Worauf muss ich als Fussgänger besonders Acht geben? Dies sind nur einige der Fragen, die an diesem Kurstag beantwortet werden. Auch für praktische Übungen am Billettautomaten, im Bus und am Bahnhof ist genügend Zeit reserviert.
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.
Leitung	Niklaus Fürer

Diepoldsau	Alltags- und Cyberkriminalität, nein danke  126/613 
Kursdauer	Mi 21.10.2026
Kurszeiten	9:00 – 10:00, 1 x 1 Std.
Kursort	Reformiertes Kirchgemeindehaus, Vordere Kirchstrasse 12, Diepoldsau
Beschreibung	Polizeiliche Einsätze zeigen eine Zunahme von Betrügereien im Alltag, Internet und durch Cyberkriminalität. Die Kantonspolizei St. Gallen erläutert in diesem Vortrag gängige Methoden wie "Enkeltrick", "Falscher Polizist", Schockanrufe sowie Betrugsma-schen im Internet. Weitere Themen sind das richtige Verhalten an der Haustür, Prävention von Taschen- und Trickdiebstahl, der Umgang mit Bargeld sowie der Schutz vor Cyberangriffen. Ziel ist es, sich mit wichtigen Informationen und hilfreichen Tipps vor Kriminalität schützen zu lernen.
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.
Leitung	Urs Bücheler

Altstätten	Alltags- und Cyberkriminalität, nein danke 126/612 
Kursdauer	Mo 09.11.2026
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 1 x 1 Std.
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/613
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.
Leitung	Urs Bücheler



Sargans	Atemgymnastik	326/124
Kursdauer	Mo 31.08.2026 – Mo 07.12.2026	
Kurszeiten	13:30 – 14:30, 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	226/116
Kursdauer	Mo 31.08.2026 – Mo 07.12.2026	
Kurszeiten	15:30 – 16:30, 12 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/124	
Kosten	CHF 190.00	
Leitung	Nina Berger	
Buchs	Gedächtnistraining - spielerisch & freudvoll 2	226/118
Kursdauer	Mo 02.11.2026 – Mo 07.12.2026	
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.	
Voraussetzung	Besuch des ersten Kurses.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Mario Bokstaller	

Buchs	Gedächtnistraining - spielerisch & freudvoll 1	226/119 +
Kursdauer	Do 05.11.2026 – Do 10.12.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/118	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Mario Bokstaller	

Heerbrugg	Körper und Geist aktiv halten	126/131 +
Kursdauer	Mo 26.10.2026 – Mo 14.12.2026	
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 - Übungsgruppe	126/133 +
Kursdauer	Di 13.10.2026 – Di 13.04.2027	
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 7 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, 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	

Altstätten	Die innere Kraft wecken und Wohlbefinden erlangen	126/132 +
Kursdauer	Mi 21.10.2026 – Mi 09.12.2026	
Kurszeiten	09:30 – 10:30, 8 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, 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 160.00	
Leitung	Maja Graf	

Buchs	Mehr Kraft macht Freude	226/114 +
Kursdauer	Mo 31.08.2026 – Mo 23.11.2026	
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	226/120 +
Kursdauer	Mo 30.11.2026 – Mo 15.02.2027	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 10 x 1 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/114	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Andrea Cipriano	

Widnau	Pilates sanft und effektiv	126/128 +
Kursdauer	Mi 16.09.2026 – Mi 09.12.2026	
Kurszeiten	09:30 – 10:30, 10 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 200.00	
Leitung	Brigitta Spirig	

Widnau	Pilates sanft und effektiv	126/127 +
Kursdauer	Mi 16.09.2026 – Mi 09.12.2026	
Kurszeiten	10:30 – 11:30, 10 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/128	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Brigitta Spirig	

Heerbrugg	Yoga - Kraft und Ruhe aus der Mitte	126/129 +
Kursdauer	Di 20.10.2026 – Di 05.01.2027	
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	

Heerbrugg	Yoga - Kraft und Ruhe aus der Mitte	126/130 +
Kursdauer	Mi 21.10.2026 – Mi 06.01.2027	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	ZentRuum, Begegnungszentrum Au/Heerbrugg, Auerstrasse 25, Heerbrugg	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/129	
Kosten	CHF 280.00	
Leitung	Sarah Lüchinger	

Wohlbefinden schenken ...

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

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden für Männer	126/126
Kursdauer	Mo 31.08.2026 – Mo 14.12.2026	
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	126/124
Kursdauer	Mi 02.09.2026 – Mi 16.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 13 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/126	
Kosten	CHF 364.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	126/125
Kursdauer	Fr 04.09.2026 – Fr 18.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 13 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/126	
Kosten	CHF 364.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	326/118
Kursdauer	Mi 12.08.2026 – Mi 11.11.2026	
Kurszeiten	08:30 – 10:00, 12 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 auseinandersetzt. Dadurch werden Alterungsprozesse und der eigene Körper besser kennengelernt.	
Kosten	CHF 347.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	326/120
Kursdauer	Mi 12.08.2026 – Mi 11.11.2026	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 12 x 1 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/118	
Kosten	CHF 240.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	226/112
Kursdauer	Fr 14.08.2026 – Fr 13.11.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 12 x 1.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/118	
Kosten	CHF 347.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	326/119
Kursdauer	Mi 18.11.2026 – Mi 03.02.2027	
Kurszeiten	08:30 – 10:00, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/118	
Kosten	CHF 288.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	326/121
Kursdauer	Mi 18.11.2026 – Mi 03.02.2027	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 10 x 1 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/118	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	226/113
Kursdauer	Fr 20.11.2026 – Fr 05.02.2027	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/118	
Kosten	CHF 288.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Begegnung schenken ...

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

Walenstadt	Yoga der Achtsamkeit	326/116
Kursdauer	Mi 02.09.2026 – Mi 16.12.2026	
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	326/117
Kursdauer	Mi 02.09.2026 – Mi 16.12.2026	
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 13 x 1 Std.	
Kursort	EXI Turnhalle, Waffenplatzstrasse 22, Walenstadt	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/116	
Kosten	CHF 260.00	
Leitung	Tanja Scherrer	

Sargans	Wassergymnastik	326/115
Kursdauer	Di 08.09.2026 – Di 15.12.2026	
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	

Buchs	Tanzen mit Rollator - in gemütlicher Runde	NEU 226/708 +
Kursdauer	Do 22.10.2026 – Do 10.12.2026	
Kurszeiten	9:30 – 10:30, 7 x 1 Std.	
Kursort	Vereinslokal Musikverein Buchs-Räfis, Marktplatz 9, Buchs	
Beschreibung	Mit Musik in Bewegung bleiben? Kein Problem, tanzen mit Rollator in gemütlicher Runde heisst das neue Angebot. Mit einfachen, angepassten Tanzschritten bleibt man in Schwung – jeder in seinem Tempo. Der Rollator gibt Sicherheit und wird in die Tänze integriert. Zu beschwingter Musik wird Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Kleine Pausen und die gemeinsame Zeit sorgen für Wohlbefinden und gute Stimmung.	
Kosten	CHF 133.00	
Leitung	Vreni Marti-Dornbierer	

Altstätten	Line Dance für Anfänger:innen	126/134 +
Kursdauer	Do 01.10.2026 – Do 03.12.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 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 192.00	
Leitung	Nicole Wüst	

Buchs	Line Dance für Anfänger:innen	226/115 +
Kursdauer	Di 20.10.2026 – Di 08.12.2026	
Kurszeiten	13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/134	
Kosten	CHF 192.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	

Mels	Line Dance für Anfänger:innen	326/123 +
Kursdauer	Mi 21.10.2026 – Mi 09.12.2026	
Kurszeiten	15:15 – 16:45, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/134	
Kosten	CHF 192.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	

Altstätten	Line Dance-Treff	126/136 +
Kursdauer	Di 20.10.2026 – Di 15.12.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten	
Beschreibung	In dieser Übungsgruppe haben alle Line Dance-Begeisterten die Möglichkeit, neue Tänze zu lernen und bereits bekannte Tänze weiter zu festigen. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, hier wird gemeinsam getanzt und der Fokus auf Technik, Rhythmus-Gefühl und die Freude an der Bewegung gelegt. Die Gruppe ist ideal, um sich mit anderen zu vernetzen, die Line Dance Leidenschaft zu teilen und in lockerer Atmosphäre neue Schritte zu üben.	
Kosten	CHF 192.00	
Leitung	Nicole Wüst	

Mels	Line Dance-Treff	NEU 326/122 +
Kursdauer	Mi 21.10.2026 – Mi 16.12.2026	
Kurszeiten	13:30 – 15:00, 5 x 1.5 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/136	
Kosten	CHF 120.00	
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 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.

Kursdaten Jeden Dienstag, 11.08. – 15.12.2026

Kurszeiten 10:00 – 11:00 Uhr

Leitung Silvia Montonato Camara

Dienstags-Gruppe

Jeden 2. Donnerstag, 13.08., 27.08., 10.09., 24.09., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.2026

Kurszeiten 14:30 – 15:30 Uhr

Leitung Esther Dütschler

Während der Schulferien und Feiertage finden die Kurse nicht statt.



Turngruppe Au

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

Altstätten ⚡ Montags, 09:30 – 10:30 Uhr, Pro Senectute, Bildstrasse 7
Leitung: Brigitte Fritz-Schneider

Au ⚡ Dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Mehrzweckhalle Wees, Kirchweg 8
Leitung: Beate Rose, Sarah Lüchinger

Balgach ⚡ Dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Freizeithalle Dorf
Leitung: 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, 15:30 – 16:30 Uhr, Turnhalle Roosen
Leitung: Bettina Dietsche, Marianna Eschenmoser

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 im Sitzen

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 CHF 5.00 pro Teilnahme
Voraussetzung	Freude an Bewegung und Musik
Leitung	Vreni Marti-Dornbierer, 077 420 00 37
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit!

Pfäfers

Ort Seniorenzentrum Monteluna, Bofelstrasse 6, Pfäfers

Zeit 14:15 – 15:15 Uhr

Daten 26.08.2026, 16.09.2026, 07.10.2026, 28.10.2026,
18.11.2026, 09.12.2026

Sennwald

Ort Alters- und Pflegeheim Forstegg, Forstegg 1, Sennwald,
Cafeteria/Schlossstübli

Zeit 10:00 – 11:00 Uhr

Daten 08.07.2026, 19.08.2026, 02.09.2026, 16.09.2026, 30.09.2026,
14.10.2026, 28.10.2026, 11.11.2026, 25.11.2026, 09.12.2026

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, 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: 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, 31.08.2026 Mo, 26.10.2026 Mo, 14.12.2026 * Mo, 28.09.2026 Mo, 23.11.2026
	* 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, 06.07.2026 Mo, 12.10.2026 Mo, 14.12.2026 * Mo, 07.09.2026 Mo, 09.11.2026
	* 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	Sylvia Hemmi, 076 453 12 80
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, 05.08.2026	Schwägalp 🇨🇭 Anmeldeschluss Fr, 31.07.2026
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!
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

Schlosswald Sennwald



Programm	Wir laden alle Seniorinnen und Senioren ein, bei den Ganztages-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, 14.07.2026	(Donnerstag, 16.07.2026)
	Dienstag, 11.08.2026	(Donnerstag, 13.08.2026)
	Dienstag, 15.09.2026	(Donnerstag, 17.09.2026)
	Dienstag, 06.10.2026	(Donnerstag, 08.10.2026)
	Bregenz Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - nach Bregenz - retour, ca. 60 km/200 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.	
	Überraschungstour Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Tour wird am Tag bekannt gegeben; Überraschung am Mittag	
	Die genauen Tourenangaben werden jeweils vor dem Termin bekannt gegeben.	

Ruggell



Programm	Für die Rheintaler Wandergruppe wurde wieder ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet. Die diesjährigen Ganztages-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.	

Filzbach



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 Mittagrast 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 prachttvolle 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

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 bei den Ganztages-Wanderungen 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	Ruth Kubik Monika Widrig Walter Götti Elisabeth Langenegger	079 350 20 45, ruth.kubik@gmx.ch 079 681 65 61
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 Ruth Kubik am Dienstag vor der Wanderung, zwischen 18:00 und 20:00 Uhr oder per E-Mail bis Dienstag 20:00 Uhr (ruth.kubik@gmx.ch). Wetterbedingte Absagen der Wanderung erfolgen per E-Mail oder telefonisch.	

Donnerstag, 20.08.2026 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.

Donnerstag, 15.10.2026 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.

Planetenweg



Programm Die Sarganser Ganztages-Wandergruppe besteht seit vielen Jahren und führt schöne Ganztages-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.

Vättis Kunkels



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 Kärfp zum Wendepunkt. Das ist der höchste Punkt der Wanderung. Danach beginnt der Abstieg unterhalb dem Sonnenberg, Kärfpstaffel nach Matzenfurggelen. Weiter führt der Weg via Börtli zurück zum Ausgangspunkt. Die Wanderung kann für eine kleine Route beim Chärpfbrugg Richtung Kärfpstaffel 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 Disentis (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.

Bündner Herrschaft



Daten	Sonntag, 02.05.2027 bis Samstag, 08.05.2027
Ort	Schon Kaiser Maximilian fand in Pertisau eines seiner bevorzugten Jagdreviere, viele Adelige und Künstler liessen sich vom idyllischen Ort inspirieren. Mit Tradition und Moderne, gepflegter Gastlichkeit und einmaligen Naturerlebnissen begeistert Pertisau am Ost/Südost-Ufer des Achensees. Hier verbinden sich alle Vorzüge des grössten Tiroler Sees mit der einmaligen Bergwelt ist Pertisau doch einer der besten Ausgangspunkte für Wanderungen in Tirols grösstem Naturpark, dem Alpenpark Karwendel.
Unterkunft	Gasthof-Pension Bergland ***, Familie Niedrist A-6213 Pertisau am Achensee, +43 (0)5243 8308 Das Hotel Bergland ist ein gemütliches Haus in traumhaft ruhiger Lage sowie herrlichem Blick auf den Achensee und lädt ein, hier einen erholsamen Urlaub zu verbringen. Der Ortskern ist ca. 5 Gehminuten entfernt.
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 als Einzelzimmer mit Halbpension CHF 1'200.00 Einzelzimmer klein mit Halbpension, CHF 1'120.00 Doppelzimmer mit Halbpension CHF 1'080.00/Person Alle Zimmer sind mit Bad/WC oder Dusche, TV mit Radio, Telefon, teilweise Balkon, inkl. Vollpension, Hin- und Rückreise, die meisten Ausflüge, Mittagessen auf der Heimreise, Leitung; exklusive Getränke.
Anmeldung	Eine schriftliche Anmeldung mittels Anmeldetalon (siehe Seite 67) ist erforderlich. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.
Abfahrt	Abfahrt im Rheintal am Sonntag, 02. Mai 2027 ab 07:00 Uhr je nach Einsteigeort. Ankunft im Rheintal am Samstag, 08. Mai 2027 um ca. 16:00 Uhr. Individuelle Abfahrtszeiten werden auf der Teilnahmebestätigung vermerkt.

Senden Sie den ausgefüllten Anmeldetalon für die Ferienwoche in Pertisau an:

**Pro Senectute
Rheintal Werdenberg
Sarganserland**
Bildstrasse 5
9450 Altstätten
Telefon 058 750 09 00



Anmeldeformular

Pertisau So, 02. Mai – Sa, 08. Mai 2027

- Doppelzimmer als Einzelz. mit HP CHF 1'200.00
- Einzelzimmer klein mit HP CHF 1'120.00
- Doppelzimmer pro Person mit HP CHF 1'080.00
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



Leben im Alter
Information und Beratung



- Unabhängige und kostenlose Beratung zu allen Themen des Alters
- Teilnahme an Rundtisch-Gesprächen mit mehreren Beteiligten in neutraler Funktion
- Koordination und Beratung nach Spital- oder Rehabilitationsaufenthalt
- Vermittlung an einen passenden Dienstleister der Region

Angebot im Auftrag der Gemeinden im Sarganserland

LiAS Sarganserland
c/o Pro Senectute, Bahnhofpark 3,
7320 Sargans
058 750 09 08
info@liassarganserland.ch
www.liassarganserland.ch
Montag bis Freitag
08-11 / 14-17 Uhr



Mit viel Engagement und Herzblut werden die beiden Cafés für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen einmal pro Monat durchgeführt.

Durchführungszeiten und Orte:

Rheintal/Altstätten
Jeden 1. Dienstag im Monat
14.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Restaurant Lindenhof, Altstätten

Sarganserland/Vilters
Jeden 3. Dienstag im Monat
14.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Restaurant Kiesfang, Vilters

Es ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos, bis auf Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis.

Auskunft
Bei Fragen wenden Sie sich an die Infostelle Demenz unter 058 750 09 09

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 2026**

www.seniorenforum-werdenberg.ch

Daten Dienstag, 15. September 2026, 15:15 Uhr
Demokratie, Partizipation, Vertrauen. Was kann und soll von Bürger:innen erwartet werden?
Dr. Alexander Geisler, postdoc. researcher, vergl. Politikwissenschaft, Uni St. Gallen

Dienstag, 29. September 2026, 15:15 Uhr
Projekt: Elektriker-Ausbildung in Bangladesch
Jakob Schaub, ehem. Technischer Leiter EWB

Dienstag, 20. Oktober 2026, 15:15 Uhr
Einsamkeit – Die Herausforderung unserer Zeit
Prof. Dr. Udo Rauchfleisch, em. Prof. für klinische Psychologie, Uni Basel

Dienstag, 10. November 2026, 15:15 Uhr
Die Gifte die ich rief ... (PFAS etc.)
Dr. Kurt Seiler, Leiter interkantonaales Labor der Kantone AR, AI und SH

Dienstag, 24. November 2026, 15:15 Uhr
Die Sisi – Vorlese-Show (Beziehung der Kaiserin Elisabeth zur Schweiz)
Dr. Michael van Orsouw, Historiker, Schriftsteller und Bühnenpoet

Dienstag, 08. Dezember 2026, 15:15 Uhr
Was treibt unsere Gesellschaft auseinander, was hält sie zusammen?
Prof. em. Dr. Ueli Mäder, Soziologe, Uni Basel

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

Kosten CHF 10.00 je Veranstaltung

Weitere Informationen

Daheim Wohnen

- Haushilfe- und Betreuungsangebote
- Mahlzeitendienste

Beratung und Information

- Finanzielle und rechtliche Fragen
- Private Betreuung regeln, Finanzierung klären
- Hilfe bei Umzug oder Wohnungsauflösung
- Heime und Alterswohnungen in der Region
- Hilfsmittel, Notrufgeräte
- Unterstützung bei administrativen Aufgaben
- Steuererklärungsdienst
- Infostelle Demenz
- Coaching für betreuende Angehörige

Kurse und Gruppenaktivitäten

- Kurse für Sprachen, Computer, kreatives Gestalten, Gesundheit und Bewegung
- Begleitete Wanderungen, E-Bike-Touren, Spaziergänge und Ferienwochen
- Gymnastik, Tanznachmittage

Vorsorgedokumente

- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Vorsorgeauftrag
- Leitfaden Testament

Anlaufstelle für Altersfragen

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland

9450 Altstätten, Bildstrasse 5
9470 Buchs, Bahnhofstrasse 29
7320 Sargans, Bahnhofpark 3

Öffnungszeiten

Mo – Fr, 8–11 / 14–17 Uhr

058 750 09 00, rws@sg.prosenectute.ch, www.sg.prosenectute.ch

Ihre Spende in guten Händen: IBAN CH14 0900 0000 9001 6018 5