



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 Hoggländer 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 prachtvolle 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 |

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 Clavianev 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