



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
