



Kurse und Gruppenangebote 1. Semester 2026

Rheintal Werdenberg Sarganserland

Leitidee

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland (RWS) führt im Auftrag der Gemeinden der Region RWS und des Bundes eine neutrale Informations- und Beratungsstelle für die ältere Bevölkerung und deren Angehörige. Die Rechte, das Wohl und die Würde des Menschen im Alter stehen im Mittelpunkt. Jede ältere Person soll ihr Leben selber bestimmen können.

Um dieses Ziel zu erreichen bietet Pro Senectute RWS als unabhängige Sozialorganisation diverse Dienstleistungen an und ist mit anderen Organisationen vor Ort gut vernetzt. Sie koordiniert ihre Dienstleistungen insbesondere mit den betroffenen Angehörigen, Nachbarn und Bekannten, mit involvierten Behörden, Spitex, Hausärzten, Spitälern und Heimen. Im Verbund mit ihren Partnern gewährleistet Pro Senectute RWS die nötige Unterstützung und Entlastung für das selbstständige Leben in der gewohnten Umgebung.



Hier nachlesen, wofür Pro Senectute steht und was ihr wichtig ist: Verständnis von Grundversorgung.



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

Sinnstiftend und flexibel tätig sein

Bei Pro Senectute finden Jüngere und Ältere eine attraktive soziale Aufgabe. Sie können Fähigkeiten erhalten, fördern und weiterentwickeln. Pro Senectute RWS ist auf Frauen und Männer angewiesen, die ältere Menschen beim Leben zu Hause unterstützen oder die ihre Talente und Fähigkeiten in der Kurs- oder Gruppenleitung einbringen möchten. Die Palette an Tätigkeiten umfasst Haushaltsarbeiten, Betreuung und Begleitung, Entlastung für Angehörige, Mahlzeitauslieferung, Administrativer Dienst, Steuererklärungsdienst sowie die Möglichkeit der Mitarbeit im breiten Kurs- und Gruppenangebot.

Nachbarschaftshilfe im Sozialzeit-Engagement oder im Nebenerwerb hat bei Pro Senectute RWS eine über 50-jährige Tradition und wird finanziell entschädigt. Dauer und Umfang der Tätigkeiten sind flexibel gestaltbar. Die Mitarbeitenden haben einen Arbeitsvertrag, Spesenvergütung, Sozialleistungen und profitieren von Weiterbildungsangeboten.

Derzeit suchen wir Personen für die Wanderleitung der Wandergruppen Rheintal und Werdenberg und für die Leitung der Ausflüge Buchs.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Gertrud Burtscher, 058 750 09 33.



Weitere Information für ein persönliches Engagement.



- 2 Selbstbestimmt leben – auch im Alter
- 3 Nachbarschaftshilfe und soziale Teilhabe
- 5 In eigener Sache
- 6 Sprachen
- 12 Computer & IT
- 19 Computera * *
- 20 Kultur & Kreatives
- 25 Pro Musica Rheintal *
- 26 Geselligkeit
- 29 Verschiedenes
- 34 Sport und Bewegung
- 48 Hopp-la-Fit-Angebote
- 49 Gruppenaktivitäten
- 50 Gymnastik *
- 52 Tanzen im Sitzen *
- 52 Tanznachmittage mit Live-Musik *
- 53 Internationales Volkstanz mit Line Dance *
- 54 Ausflüge Buchs *
- 55 Spaziergänge Rheintal *
- 57 E-Bike-Ausfahrten Rheintal *
- 59 Schneeschuhwandern Rheintal
- 60 Wandergruppe Rheintal *
- 66 Wandergruppe Werdenberg *
- 70 Wandergruppe Sarganserland *
- 76 Vögel beobachten *
- 76 Ferienwoche *
- 77 Seniorenforum Werdenberg
- 78 Pro Senectute Dienstleistungen
- 79 LiAS
- 79 Café TrotzDem

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, 14, 16, 17, 21, 27, 30 und 31 gekennzeichnet.

*

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

Steuererklärung 2025



Sie beziehen eine AHV-Rente? Ihr Vermögen beträgt maximal Fr. 300'000? Sie besitzen maximal eine selbstbewohnte Liegenschaft?

Pro Senectute erledigt das Ausfüllen einfacher Steuerklärungen von Seniorinnen und Senioren. Rufen Sie uns an: 058 750 09 00

Die Kosten: Pauschal Fr. 100.00 bei einem Zeitaufwand bis zu einer Stunde. Jede zusätzliche Viertelstunde wird mit Fr. 25.00 verrechnet.

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 Juli 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	Niveau	Kursort **	Kurs-Nr.	Kursleitung	Kursdauer	Kurszeit, Anzahl Lektionen	Preis
Grundstufe	A0 	Sargans	325/227*	Maria Gall	Do 15.01.2026 – Do 26.03.2026	9:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	A1	Sargans	326/205*	Claudia Thalman-Sulser	Do 12.02.2026 – Do 02.04.2026	15:45 – 17:45, 8 x 2 Std.	CHF 237.00
	A1	Sargans	326/217*	Maria Gall	Do 23.04.2026 – Do 02.07.2026	09:00 – 11:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A2	Altstätten	126/215*	Daniela Lavelanet	Mo 05.01.2026 – Mo 30.03.2026	16:00 – 18:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A2	Sargans	326/209*	Lilia Carrizales Mannhart	Di 06.01.2026 – Di 31.03.2026	08:30 – 10:00, 13 x 1.5 Std.	CHF 348.00
	A2	Buchs	226/201*	Claudia Thalman-Sulser	Mi 07.01.2026 – Mi 01.04.2026	09:30 – 11:30, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A2	Altstätten	126/211*	Benedikt Weissenrieder	Do 08.01.2026 – Do 02.04.2026	09:00 – 11:00, 13 x 2 Std.	CHF 385.00
	A2	Sargans	326/207*	Claudia Thalman-Sulser	Do 08.01.2026 – Do 02.04.2026	13:30 – 15:30, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A2	Altstätten	126/216*	Daniela Lavelanet	Mo 20.04.2026 – Mo 22.06.2026	16:00 – 18:00, 9 x 2 Std.	CHF 266.00
	A2	Sargans	326/210*	Lilia Carrizales Mannhart	Di 21.04.2026 – Di 23.06.2026	08:30 – 10:00, 10 x 1.5 Std.	CHF 268.00
	A2	Buchs	226/202*	Claudia Thalman-Sulser	Mi 22.04.2026 – Mi 01.07.2026	09:30 – 11:30, 9 x 2 Std.	CHF 266.00
	A2	Altstätten	126/212*	Benedikt Weissenrieder	Do 23.04.2026 – Do 02.07.2026	09:00 – 11:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A2	Sargans	326/208*	Claudia Thalman-Sulser	Do 23.04.2026 – Do 02.07.2026	13:30 – 15:30, 9 x 2 Std.	CHF 266.00
Mittelstufe	B2	Buchs	226/205*	Vera Hoop-Marxer	Di 06.01.2026 – Di 31.03.2026	13:30 – 15:00, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
	B1	Sargans	326/211*	Lilia Carrizales Mannhart	Mi 07.01.2026 – Mi 01.04.2026	09:00 – 11:00, 13 x 2 Std.	CHF 385.00
	B1	Altstätten	126/213*	Benedikt Weissenrieder	Mi 07.01.2026 – Mi 01.04.2026	09:00 – 11:00, 13 x 2 Std.	CHF 385.00
	B1	Altstätten	126/219*	Judith Kühne	Do 08.01.2026 – Do 26.03.2026	14:00 – 16:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	B1	Buchs	226/203*	Claudia Thalman-Sulser	Mi 18.02.2026 – Mi 22.04.2026	14:15 – 16:15, 8 x 2 Std.	CHF 237.00
	B1	Altstätten	126/220*	Judith Kühne	Do 16.04.2026 – Do 25.06.2026	14:00 – 16:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	B2	Buchs	226/206*	Vera Hoop-Marxer	Di 21.04.2026 – Di 23.06.2026	13:30 – 15:00, 10 x 1.5 Std.	CHF 268.00
	B1	Altstätten	126/214*	Benedikt Weissenrieder	Mi 22.04.2026 – Mi 01.07.2026	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	B1	Sargans	326/212*	Lilia Carrizales Mannhart	Mi 22.04.2026 – Mi 24.06.2026	09:00 – 11:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	B1	Buchs	226/204*	Claudia Thalman-Sulser	Mi 29.04.2026 – Mi 01.07.2026	14:15 – 16:15, 8 x 2 Std.	CHF 237.00
Konversation	B2-C1	Altstätten	126/217*	Daniela Lavelanet	Mo 19.01.2026 – Mo 30.03.2026	13:30 – 15:30, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	B2-C1	Altstätten	126/218*	Daniela Lavelanet	Mo 20.04.2026 – Mo 22.06.2026	13:30 – 15:30, 9 x 2 Std.	CHF 266.00

Genaue 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

Italienisch	Niveau	Kursort **	Kurs-Nr.	Kursleitung	Kursdauer	Kurszeit, Anzahl Lektionen	Preis
Grundstufe	A1	Altstätten	126/221*	Antonietta Palmer	Do 08.01.2026 – Do 02.04.2026	09:15 – 10:45, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
	A1	Sargans	326/213*	Antonietta Palmer	Fr 09.01.2026 – Fr 27.03.2026	10:00 – 11:30, 11 x 1.5 Std.	CHF 295.00
	A1	Buchs	226/211*	Lucia Martinelli	Fr 16.01.2026 – Fr 27.03.2026	09:00 – 10:30, 11 x 1.5 Std.	CHF 295.00
	A1	Buchs	226/212*	Lucia Martinelli	Fr 10.04.2026 – Fr 12.06.2026	09:00 – 10:30, 9 x 1.5 Std.	CHF 241.00
	A1	Altstätten	126/222*	Antonietta Palmer	Do 23.04.2026 – Do 25.06.2026	09:15 – 10:45, 9 x 1.5 Std.	CHF 241.00
	A1	Sargans	326/214*	Antonietta Palmer	Fr 24.04.2026 – Fr 26.06.2026	10:00 – 11:30, 9 x 1.5 Std.	CHF 241.00
	A2	Buchs	226/209*	Barbara Nigsch	Di 06.01.2026 – Di 24.03.2026	09:00 – 10:30, 11 x 1.5 Std.	CHF 295.00
	A2	Sargans	326/215*	Antonietta Palmer	Fr 09.01.2026 – Fr 27.03.2026	08:15 – 09:45, 11 x 1.5 Std.	CHF 295.00
	A2	Sargans	326/216*	Antonietta Palmer	Fr 24.04.2026 – Fr 26.06.2026	08:15 – 09:45, 9 x 1.5 Std.	CHF 241.00
	A2/B1	Buchs	226/210*	Antonietta Palmer	Di 21.04.2026 – Di 23.06.2026	09:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std.	CHF 268.00
Mittelstufe	B1	Altstätten	126/223*	Antonietta Palmer	Mo 05.01.2026 – Mo 30.03.2026	09:15 – 10:45, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
	B1	Buchs	226/207*	Antonietta Palmer	Mi 07.01.2026 – Mi 01.04.2026	09:00 – 10:30, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
	B1	Buchs	226/213*	Lucia Martinelli	Do 15.01.2026 – Do 26.03.2026	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	B1	Buchs	226/214*	Lucia Martinelli	Do 09.04.2026 – Do 11.06.2026	09:00 – 11:00, 9 x 2 Std.	CHF 266.00
	B1	Altstätten	126/224*	Antonietta Palmer	Mo 20.04.2026 – Mo 22.06.2026	09:15 – 10:45, 9 x 1.5 Std.	CHF 241.00
	B1	Buchs	226/208*	Antonietta Palmer	Mi 22.04.2026 – Mi 24.06.2026	09:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std.	CHF 268.00
Spanisch							
Grundstufe	A1	Altstätten	126/201	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Di 06.01.2026 – Di 24.03.2026	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	A2	Altstätten	126/205	Pilar Recke	Di 06.01.2026 – Di 24.03.2026	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	A1	Sargans	326/201	Lilia Carrizales Mannhart	Di 06.01.2026 – Di 31.03.2026	14:00 – 16:00, 13 x 2 Std.	CHF 385.00
	A1	Altstätten	126/202	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Di 21.04.2026 – Di 30.06.2026	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	A2	Altstätten	126/206	Pilar Recke	Di 21.04.2026 – Di 23.06.2026	09:00 – 11:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A1	Sargans	326/202	Lilia Carrizales Mannhart	Di 21.04.2026 – Di 23.06.2026	14:00 – 16:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A2	Sargans	326/203	Lilia Carrizales Mannhart	Mi 07.01.2026 – Mi 01.04.2026	14:00 – 16:00, 13 x 2 Std.	CHF 385.00
	A2	Sargans	326/204	Lilia Carrizales Mannhart	Mi 22.04.2026 – Mi 24.06.2026	14:00 – 16:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
Mittelstufe	B1	Altstätten	126/203	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Mi 07.01.2026 – Mi 25.03.2026	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	B1	Altstätten	126/204	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Mi 22.04.2026 – Mi 01.07.2026	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	B2	Altstätten	126/209	Evangelina Hollihn	Di 06.01.2026 – Di 31.03.2026	14:00 – 16:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	B2	Altstätten	126/210	Evangelina Hollihn	Di 21.04.2026 – Di 30.06.2026	14:00 – 16:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00

Genaue Beschreibung der Sprachstufen siehe Seiten 6 und 7

** Kursorte	Altstätten	Buchs	Sargans
	Pro Senectute Bildstrasse 5 9450 Altstätten	Pro Senectute Bahnhofstrasse 29 9470 Buchs	Bürohaus St. Barbara Gruppenraum Amberg Rheinstrasse 4 7320 Sargans



Altstätten	Computer Grundkurs Windows 11	126/301*
Kursdauer	Mo 02.02.2026 – Mo 16.03.2026	
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	Anmeldung erbeten bis Fr 23.01.2026	
Leitung	Rolf Eichler	
Buchs	Computer Einführungs-Kurs Windows 11	226/301*
Kursdauer	Mo 02.03.2026 – Mo 23.03.2026	
Kurszeiten	13:30 – 16:30, 4 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/301*	
Kosten	CHF 241.00	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis Fr 20.02.2026	
Leitung	Jakob Vorburger	
Sargans	Computer Einführungs-Kurs Windows 11	326/301*
Kursdauer	Di 03.03.2026 – Di 24.03.2026	
Kurszeiten	13:30 – 16:30, 4 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/301*	
Kosten	CHF 241.00	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis Fr 20.02.2026	
Leitung	Jakob Vorburger	

Sargans	Denken Maschinen? KI-Grundlagen einfach erklärt	326/302*
Kursdauer	Fr 23.01.2026 – Fr 30.01.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 2 x 1.5 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
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	
Altstätten	Denken Maschinen? KI-Grundlagen einfach erklärt	 126/308*
Kursdauer	Fr 06.03.2026 – Fr 13.03.2026	
Kurszeiten	9:00 – 10:30, 2 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/302*	
Kosten	CHF 50.00	
Leitung	Urs Spirig	
Buchs	Denken Maschinen? KI-Grundlagen einfach erklärt	 226/306*
Kursdauer	Do 19.03.2026 – Do 26.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 2 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/302*	
Kosten	CHF 50.00	
Leitung	Urs Spirig	

Sargans	Fotobuch gestalten - leicht gemacht!	326/306*
Kursdauer	Di 21.04.2026 – Di 05.05.2026	
Kurszeiten	13:30 – 16:00, 3 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
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	Anmeldung erbeten bis Do 30.04.2026	
Leitung	Jakob Vorburger	
Sevelen	Smartphone Workshop	226/305*
Kursdauer	Mi 04.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Dreikönigssaal Sevelen, Hauptstrasse 69, Sevelen	
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	Martin Herren	
Heerbrugg	Smartphone Workshop	126/306*
Kursdauer	Mi 11.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Soziale Dienste Mittelhaut, Jugendnetzwerk, Widnauerstrasse 8, Heerbrugg	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/305*	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Pascal Thaler	

Walenstadt	Smartphone Workshop	326/303*
Kursdauer	Mi 25.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Jugendraum Walenstadt, Schützenweg 4, Walenstadt	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/305*	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Kai John	
Altstätten	Smartphone Workshop	126/303*
Kursdauer	Mi 29.04.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Jugendtreff Jugendegg (beim Josefsheim), Städlenstrasse 14, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/305*	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Severin Meli	
Buchs	iPhone - Grundlagen kennen	 226/303*
Kursdauer	Mo 12.01.2026 – Mo 26.01.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:00, 3 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
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, Werner Keller	

Sargans	iPhone - Grundlagen kennen	 326/305*
Kursdauer	Mo 02.03.2026 – Mo 23.03.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:00, 3 x 2 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/303*	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Walter Hanselmann, Werner Keller	
Altstätten	iPhone - Grundlagen kennen	 126/307*
Kursdauer	Mo 20.04.2026 – Mo 04.05.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:00, 3 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/303*	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Walter Hanselmann, Werner Keller	
Sargans	Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	326/304*
Kursdauer	Di 13.01.2026	
Kurszeiten	14:30 – 16:30, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
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	

Altstätten	Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	126/309*
Kursdauer	Fr 30.01.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:00, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/304*	
Kosten	Der SBB Mobile-Kurs ist dank SBB kostenlos.	
Leitung	SBB-Mitarbeitende	
Buchs	Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	226/304*
Kursdauer	Do 05.03.2026	
Kurszeiten	14:30 – 16:30, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/304*	
Kosten	Der SBB Mobile-Kurs ist dank SBB kostenlos.	
Leitung	SBB-Mitarbeitende	
Altstätten	Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	126/310*
Kursdauer	Di 10.03.2026	
Kurszeiten	14:30 – 16:30, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/304*	
Kosten	Der SBB Mobile-Kurs ist dank SBB kostenlos.	
Leitung	SBB-Mitarbeitende	

Beschreibung	Die Computeria ist die Austauschplattform für Fragen rund um Notebook (Windows 10/11, Apple macOS), Tablets, Handys (Smartphones) mit Google Android und Apple iOS und dem Internet. Sind Sie Einsteigerin oder Einsteiger und haben Fragen rund um alle diese digitalen Helfer? Oder Sie haben schon Einiges an Wissen über Computer, Tablets, Handys und das Internet? Sie möchten dieses Wissen mit anderen teilen und erweitern? Dann laden wir Sie herzlich zur Computeria ein. In einer gemütlichen Gruppe können Sie Ihre Fragen mit anderen Seniorinnen und Senioren sowie fachkundigen Leitenden klären und gleich am eigenen Gerät umsetzen.
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 zur Computeria. Alle Interessierten ohne Gerät sind ebenfalls herzlich willkommen.
Rheintal	
Leitung	Pius Calzaferri, Andreas Friedli, Rolf Kapp
Ort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten
Zeit	Jeweils Freitags von 14:00 bis 17:00 Uhr
Werdenberg	
Leitung	Hansueli Heeb, Walter Hanselmann, Max Grob, Wolfgang Klein, Werner Keller
Ort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs (3. Stock)
Zeit	Jeweils Freitags von 14:00 bis 16:00 Uhr, genaue Terminangaben finden Sie unter www.sg.prosenectute.ch > Kurse und Gruppen > Computer und IT, rechts bei Downloads und Dokumente.





Sargans	Die Faszination der Berge und Kristalle	326/505*
Kursdauer	Do 07.05.2026 – Do 28.05.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 4 x 2 Std. plus Exkursion	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Schöne Handstücke, Bilder und kleine Experimente vermitteln faszinierende Einblicke in Kristalle – ihre Schönheit, ihr Wachstum und ihre Besonderheiten. Mineralien zeigen sich in Mustern innerhalb von Gesteinen, die über Millionen Jahre zu mächtigen Bergen aufgeschichtet wurden. Die Mineralzusammensetzung prägt Formen und Landschaft. So lernen die Teilnehmenden, Berglandschaften neu zu sehen und ihre Verbindung zur Natur zu vertiefen. Bei einer einfachen Führung auf dem Pizol lässt sich diese Faszination hautnah erleben – inklusive beeindruckendem Blick auf das UNESCO-Weltnaturerbe.	
Kosten	CHF 120.00 plus Bahnfahrt bei Exkursion.	
Leitung	Hans Conrad	
Sargans	Sing-Plausch: Gemeinsam macht's mehr Freude	NEU 326/506*
Kursdauer	Mo 12.01.2026 – Mo 15.06.2026	
Kurszeiten	15:15 – 16:45, 10 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. Einfach vorbei kommen und mitmachen.	
Kosten	CHF 5.00 pro Nachmittag	
Leitung	Thomas Camenzind	

Altstätten	Sunntigs Gnuss	126/702*
Kursdauer	04.01.2026 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 01.02.2026 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 01.03.2026 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 29.03.2026 um 11:00 bis 13:00 Uhr: zMo-zMi (Brunch) * 03.05.2026 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 07.06.2026 um 11:00 bis 13:00 Uhr: zMo-zMi (Brunch) *	
Kurszeiten	14:00 – 16:00 bzw. 11:00 – 13:00 Uhr, 6 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 CHF 10.00, Brunch *	
Anmeldung	* Für die Teilnahme am Brunch ist eine Anmeldung erbeten	
Leitung	Stephan Schadeegg	
Buchs	Kochkurs für Männer	226/501*
Kursdauer	Mi 21.01.2026 – Mi 18.02.2026	
Kurszeiten	15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Grof, Schulhausstrasse 30, Buchs	
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	Sonja Müller-Kühne	
Rebstein	Kochkurs für Männer	126/503*
Kursdauer	Mi 25.02.2026 – Mi 25.03.2026	
Kurszeiten	15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std.	
Kursort	Schulhaus Sonnentel, Ergetenstrasse 40, Rebstein	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/501*	
Kosten	CHF 325.00 inkl. 5 Mahlzeiten	
Leitung	Claudia Metzler-Spirig	

Buchs	Der Klecks, der zu einem Bild wird	226/503*
Kursdauer	Do 19.02.2026 – Do 26.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
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	326/503*
Kursdauer	Di 24.02.2026 – Di 24.03.2026	
Kurszeiten	14:15 – 16:15, 5 x 2 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/503*	
Kosten	CHF 145.00	
Leitung	Daniel Hosner	
Altstätten	Jodeln, die Stimme aus dem Herzen	126/502*
Kursdauer	Di 24.02.2026 – Di 31.03.2026	
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 175.00	
Leitung	Sissi Riegg	



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. www.promusica-rso.ch
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

Quiz-Nachmittag - Miträtseln & Schmunzeln

NEU 226/504*

Kursdauer

Fr 16.01.2026 – Fr 05.06.2026

Kurszeiten

14:00 – 15:30, 6 x 2 Std.

Kursort

Alters- und Pflegeheim Forstegg, Forstegg 1, Sennwald

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 Andres 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

Altstätten

Jassen für Einsteiger:innen

126/504*

Kursdauer

Do 05.03.2026 – Do 26.03.2026

Kurszeiten

14:00 – 16:30, 4 x 2.5 Std.

Kursort

Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten

Beschreibung

Jassen ist in der Schweiz das am weitesten verbreitete Kartenspiel. Es existieren unzählige Varianten und Spielarten, die in geselligen Runden mit 2 bis 6 Spielern gespielt werden. Dieser Kurs richtet sich an alle, die es bisher verpasst haben, sich Jasskenntnisse anzueignen und nicht länger bei Spielrunden abseits stehen wollen. Das Ziel ist, in entspannter Atmosphäre die wichtigste Jassart Partnerschieber kennen zu lernen. Es ist nie zu spät.

Kosten

CHF 180.00

Leitung

Peter Felix

Sennwald	Jassen mit Gleichgesinnten	126/501*
Kursdauer	Di 13.01.2026 – Di 23.06.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 12 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, Bühter gemeinsam gespielt werden. Gut Jass.	
Kosten	Der Jass-Nachmittag ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Markus Lüchinger	
Sargans	Grundlagen des Schachspiels	326/501*
Kursdauer	Do 26.02.2026 – Do 26.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
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 Lern-tempo wird den Vorkenntnissen der Teilnehmenden angepasst.	
Kosten	CHF 115.00	
Leitung	Martin Wyss	
Mels	Patience	326/507*
Kursdauer	Mi 11.03.2026 – Mi 18.03.2026	
Kurszeiten	14:15 – 16:45, 2 x 2,5 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
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 Patience-Welt wird in diesem Kurs eine Auswahl vorgestellt.	
Kosten	CHF 90.00	
Leitung	Peter Felix	



Altstätten	Docupass - umfassend vorsorgen	126/602*
Kursdauer	Mi 18.02.2026 – Mi 25.02.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
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	Martina Marić	
Pfäfers	Docupass - umfassend vorsorgen 	326/604*
Kursdauer	Mo 16.03.2026 – Mo 23.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Seniorenzentrum Monteluna, Bofelstrasse 6, Pfäfers	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/602*	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Manuelo Garibaldi	
Buchs	Docupass - umfassend vorsorgen	226/601*
Kursdauer	Di 17.03.2026 – Di 24.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/602*	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Manuelo Garibaldi	
Sargans	Docupass - umfassend vorsorgen	326/601*
Kursdauer	Do 23.04.2026 – Do 30.04.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/602*	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Manuelo Garibaldi	

Altstätten	Der Frühling beginnt im Herbst 	126/605*
Kursdauer	Do 05.03.2026 – Do 26.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 17:00, 4 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Zwischen Hängematte, Sinnsuche und neuen Abenteuern. Ein Workshop für alle, die nach dem Berufsleben oder kurz vorher innehalten, Altes loslassen und den Alltag neu und lebendig gestalten möchten. Die Zeit rundum die Pensionierung ist ein bedeutender Lebensabschnitt, der viele Fragen und Veränderungen mit sich bringt. Die Teilnehmenden werfen einen Blick zurück auf das, was war – und öffnen den Raum für das, was kommen kann: Vergessenes wiederentdecken, neue Ideen entwickeln, gewohnte Pfade hinterfragen und das Leben bewusst mit Sinn, Freude und Kreativität füllen. 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 192.00	
Leitung	Doris Papendieck - Ott	
Altstätten	Rund ums Erben	126/603*
Kursdauer	Fr 06.02.2026 – Fr 13.02.2026	
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	Andreas Friedli	
Buchs	Rund ums Erben	226/602*
Kursdauer	Do 19.03.2026 – Do 26.03.2026	
Kurszeiten	09:00 – 11:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/603*	
Kosten	CHF 90.00	
Leitung	Andreas Friedli	

Sennwald	Alltags- und Cyberkriminalität, nein danke	226/604*
Kursdauer	Di 17.03.2026	
Kurszeiten	14:30 – 15:30, 1 x 1 Std.	
Kursort	Alters- und Pflegeheim Forstegg, Forstegg 1, Sennwald	
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	
Sargans	Alltags- und Cyberkriminalität, nein danke	326/605*
Kursdauer	Mo 23.03.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:00, 1 x 1 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/604*	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Urs Bücheler	
Sargans	mobil sein & bleiben - im Alltag sicher unterwegs	326/603*
Kursdauer	Di 19.05.2026	
Kurszeiten	13:30 – 17:00, 1 x 3.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
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 vermittelt. Wie kann ich bequem am Automat ein Billett kaufen? Welches ist das beste ÖV-Angebot für mich? Wie funktionieren die Tarifs-systeme 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	
Altstätten	Fahrsicherheitstraining	126/604*
Kursdauer	Di 24.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
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	Sara Franzen	
Buchs	Fahrsicherheitstraining	226/603*
Kursdauer	Do 30.04.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/604*	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Sara Franzen	
Sargans	Fahrsicherheitstraining	326/602*
Kursdauer	Di 26.05.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/604*	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Sara Franzen	



Sargans	Atemgymnastik	326/111*
Kursdauer	Mo 05.01.2026 – Mo 16.03.2026	
Kurszeiten	13:30 – 14:30, 11 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 175.00	
Leitung	Nina Berger	
Buchs	Atemgymnastik	226/108*
Kursdauer	Mo 23.03.2026 – Mo 22.06.2026	
Kurszeiten	15:30 – 16:30, 11 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/111*	
Kosten	CHF 175.00	
Leitung	Nina Berger	
Buchs	Atemgymnastik	226/107*
Kursdauer	Mo 05.01.2026 – Mo 16.03.2026	
Kurszeiten	15:30 – 16:30, 11 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/111*	
Kosten	CHF 175.00	
Leitung	Nina Berger	

Sargans	Atemgymnastik	326/112*
Kursdauer	Mo 23.03.2026 – Mo 22.06.2026	
Kurszeiten	13:30 – 14:30, 11 x 1 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/111*	
Kosten	CHF 175.00	
Leitung	Nina Berger	
Buchs	Gedächtnistraining - spielerisch und freudvoll 1	226/105*
Kursdauer	Mo 02.02.2026 – Mo 09.03.2026	
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.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Mario Bokstaller	
Buchs	Gedächtnistraining - spielerisch und freudvoll 2	226/106*
Kursdauer	Do 05.02.2026 – Do 12.03.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 226/105* Voraussetzung ist der Besuch des ersten Kurses.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Mario Bokstaller	

Heerbrugg	Körper und Geist aktiv halten	126/114*
Kursdauer	Mo 19.01.2026 – Mo 16.03.2026	
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 und Wohlbefinden erlangen	126/116*
Kursdauer	Mi 04.02.2026 – Mi 25.03.2026	
Kurszeiten	09:30 – 10:30, 8 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	In diesem Kurs wird das Autogene Training erlernt, das sich seit vielen Jahrzehnten als einfache und sehr wirksame Technik zur tiefen Entspannung und Regeneration bewährt hat. Mithilfe dieser Methode kann man sich in wenigen Minuten erholen, unabhängig von Umgebung oder Hilfsmitteln. Mit dem Autogenen Training ist es möglich, die Konzentrationsfähigkeit und Willenskraft zu stärken, die Magen- und Darmfunktion zu verbessern, die Atmung zu regulieren. Kreislauf, Widerstandskraft und Nerven werden gestärkt. Es können Ängste und Hemmungen sowie Selbstzweifel überwunden werden und die sich entfaltende, innere Kraft unterstützt ein positives und freudvolles Leben.	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Maja Graf	

Buchs	Mehr Kraft macht Freude	226/109*
Kursdauer	Mo 23.02.2026 – Mo 29.06.2026	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 13 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 260.00	
Leitung	Andrea Cipriano	
Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden für Männer	126/106*
Kursdauer	Mo 05.01.2026 – Mo 30.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 12 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 336.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	126/102*
Kursdauer	Mi 07.01.2026 – Mi 01.04.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 12 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/106*	
Kosten	CHF 336.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	
Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	126/104*
Kursdauer	Fr 09.01.2026 – Fr 27.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 11 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/106*	
Kosten	CHF 308.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	
Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden für Männer	126/107*
Kursdauer	Mo 20.04.2026 – Mo 22.06.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 9 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/106*	
Kosten	CHF 252.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	
Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	126/103*
Kursdauer	Mi 22.04.2026 – Mi 24.06.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/106*	
Kosten	CHF 280.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	126/105*
Kursdauer	Fr 24.04.2026 – Fr 26.06.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 9 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/106*	
Kosten	CHF 252.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	
Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	326/107*
Kursdauer	Mi 11.02.2026 – Mi 29.04.2026	
Kurszeiten	08:30 – 10:00, 10 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 auseinander setzt. Dadurch werden Alterungsprozesse und der eigene Körper besser kennengelernt.	
Kosten	CHF 280.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	326/109*
Kursdauer	Mi 11.02.2026 – Mi 29.04.2026	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 10 x 1 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	226/101*
Kursdauer	Fr 13.02.2026 – Fr 01.05.2026	
Kurszeiten	08:30 – 09:45, 9 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 225.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	226/103*
Kursdauer	Fr 13.02.2026 – Fr 01.05.2026	
Kurszeiten	10:00 – 11:15, 9 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 225.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	326/108*
Kursdauer	Mi 06.05.2026 – Mi 08.07.2026	
Kurszeiten	08:30 – 10:00, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 280.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	326/110*
Kursdauer	Mi 06.05.2026 – Mi 08.07.2026	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 10 x 1 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	226/102*
Kursdauer	Fr 08.05.2026 – Fr 10.07.2026	
Kurszeiten	08:30 – 09:45, 9 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 225.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	226/104*
Kursdauer	Fr 08.05.2026 – Fr 10.07.2026	
Kurszeiten	10:00 – 11:15, 9 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/107*	
Kosten	CHF 225.00	
Leitung	Bernadette Dolder	
Heerbrugg	Yoga - Kraft und Ruhe aus der Mitte	126/112*
Kursdauer	Di 13.01.2026 – Di 31.03.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 11 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 300.00	
Leitung	Sarah Lüchinger	

Heerbrugg	Yoga - Kraft und Ruhe aus der Mitte	126/113*
Kursdauer	Di 21.04.2026 – Di 23.06.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	ZentRuum, Begegnungszentrum Au/Heerbrugg, Auerstrasse 25, Heerbrugg	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/112*	
Kosten	CHF 280.00	
Leitung	Sarah Lüchinger	
Walenstadt	Yoga der Achtsamkeit	326/103*
Kursdauer	Mi 07.01.2026 – Mi 01.04.2026	
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	326/105*
Kursdauer	Mi 07.01.2026 – Mi 01.04.2026	
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 13 x 1 Std.	
Kursort	EXI Turnhalle, Waffenplatzstrasse 22, Walenstadt	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/103*	
Kosten	CHF 260.00	
Leitung	Tanja Scherrer	

Walenstadt	Yoga der Achtsamkeit	326/104*
Kursdauer	Mi 22.04.2026 – Mi 24.06.2026	
Kurszeiten	13:45 – 14:45, 10 x 1 Std.	
Kursort	EXI Turnhalle, Waffenplatzstrasse 22, Walenstadt	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/103*	
Kosten	CHF 260.00	
Leitung	Tanja Scherrer	
Walenstadt	Yoga der Achtsamkeit	326/106*
Kursdauer	Mi 22.04.2026 – Mi 24.06.2026	
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 10 x 1 Std.	
Kursort	EXI Turnhalle, Waffenplatzstrasse 22, Walenstadt	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/103*	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Tanja Scherrer	
Altstätten	Line Dance für Anfänger:innen	126/117*
Kursdauer	Do 22.01.2026 – Do 02.04.2026	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten	
Beschreibung	Line Dance ist das neue Tanzgefühl, der führende Tanztrend. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen nach verschiedenen Rhythmen. Es gibt zu allen Musikrichtungen und -stilen Line Dance Choreografien. Wie immer beim Tanzen werden nicht nur die Fitness, sondern auch beide Gehirnhälften durch das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang, trainiert.	
Kosten	CHF 168.00	
Leitung	Nicole Wüst	
Buchs	Line Dance für Anfänger:innen	226/111*
Kursdauer	Di 03.02.2026 – Di 24.03.2026	
Kurszeiten	13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/117*	
Kosten	CHF 168.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	

Mels	Line Dance für Anfänger:innen	326/113*
Kursdauer	Mi 04.02.2026 – Mi 25.03.2026	
Kurszeiten	13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/117*	
Kosten	CHF 168.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	
Altstätten	Line Dance für Fortgeschrittene	126/118*
Kursdauer	Di 13.01.2026 – Di 31.03.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 11 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten	
Beschreibung	Line Dance ist das neue Tanzgefühl, der führende Tanztrend. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen nach verschiedenen Rhythmen. Es gibt zu allen Musikrichtungen und -stilen Line Dance Choreografien. Wie immer beim Tanzen werden nicht nur die Fitness, sondern auch beide Gehirnhälften durch das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang, trainiert.	
Kosten	CHF 231.00	
Leitung	Nicole Wüst	
Mels	Line Dance für Fortgeschrittene	326/114*
Kursdauer	Mi 04.02.2026 – Mi 25.03.2026	
Kurszeiten	15:15 – 16:45, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/118* Voraussetzung ist der Beuch eines Anfänger:innen-Kurses	
Kosten	CHF 168.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	

Altstätten	Line Dance Übungsgruppe	126/121*
Kursdauer	Di 07.04.2026 – Di 06.10.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 7 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/118* – Voraussetzung: Erfahrung mit Line Dance Schritten aus einem Fortgeschrittenen-Kurs.	
Kosten	CHF 147.00	
Leitung	Nicole Wüst	
Widnau	Pilates sanft und effektiv	126/108*
Kursdauer	Mi 07.01.2026 – Mi 18.03.2026	
Kurszeiten	10:30 – 11:30, 9 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 180.00	
Leitung	Brigitta Spirig	
Widnau	Pilates sanft und effektiv	126/110*
Kursdauer	Mi 07.01.2026 – Mi 18.03.2026	
Kurszeiten	09:30 – 10:30, 9 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/108*	
Kosten	CHF 180.00	
Leitung	Brigitta Spirig	

Widnau	Pilates sanft und effektiv	126/109*
Kursdauer	Mi 25.03.2026 – Mi 17.06.2026	
Kurszeiten	10:30 – 11:30, 9 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/108*	
Kosten	CHF 180.00	
Leitung	Brigitta Spirig	
Widnau	Pilates sanft und effektiv	126/111*
Kursdauer	Mi 25.03.2026 – Mi 17.06.2026	
Kurszeiten	09:30 – 10:30, 9 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 126/108*	
Kosten	CHF 180.00	
Leitung	Brigitta Spirig	
Sargans	Wassergymnastik	326/101
Kursdauer	Di 06.01.2026 – Di 31.03.2026	
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	
Sargans	Wassergymnastik	326/102
Kursdauer	Di 21.04.2026 – Di 30.06.2026	
Kurszeiten	17:10 – 18:00, 11 x 50 Minuten	
Kursort	Schulhaus Kastels, Grossfeldstrasse 36, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 326/101*	
Kosten	CHF 215.00 inkl. Hallenbadeintritt	
Leitung	Irina Walser	

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.

Dienstags-Gruppe

Jeden Dienstag, 06.01. – 30.06.2026

10:00 – 11:00 Uhr

Silvia Montonato Camara

Donnerstags-Gruppe

Jeden 2. Donnerstag, 08.01., 22.01., 19.02., 05.03., 19.03., 02.04., 30.04., 28.05., 11.06., 25.06.2026

14:30 – 15:30 Uhr

Esther Dütschler

Während der Schulferien und Feiertage finden die Kurse nicht statt.



Turngruppe Diepoldsau Männer

Programm	Sport weckt Freude an der Bewegung, stärkt die Widerstandskraft, bringt mehr Kraft, beugt Stürzen vor und verbessert das Wohlbefinden! In unseren Gymnastikgruppen für Seniorinnen und Senioren finden Sie Aufnahme in eine frohe Gemeinschaft – auch wenn Sie bisher sportlich nicht aktiv waren. Machen Sie mit, Sie sind herzlich eingeladen!
	In den Gemeinden der Region Rheintal Werdenberg Sarganserland gibt es Gymnastikgruppen, die von ausgebildeten Sportleiterinnen geleitet werden. Der Eintritt in eine Gruppe ist jederzeit möglich. Besuchen Sie unverbindlich eine Schnupperlektion oder erkundigen Sie sich bei Pro Senectute.

Ausrüstung Bequeme Turnkleidung, Trinkflasche, Hallenschuhe

Anmeldung Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit!

Rheintal

Kosten Jahresbeitrag CHF 130.00

Au Dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Pfarrheim
Leitung: Beate Rose, Sarah Lüchinger

Balgach Dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Freizeithalle Dorf
Leitung: Elisabeth Rohner, 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, 16:15 – 17:15 Uhr, Turnhalle Roosen
Leitung: Marianna Eschenmoser, Bettina Dietsche

Rebstein Donnerstags, 09:30 – 10:30 Uhr, Evang. Kirchgemeindehaus
Leitung: Gudrun Falk, Gabriela Loher

Werdenberg, Sarganserland

Kosten Jahresbeitrag CHF 130.00

Buchs Freitags, 14:00 – 15:00 Uhr, Katholisches Kirchgemeindehaus
Leitung: Marlies Beusch, Monika Widrig

Sargans Donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Gymnastikraum Riet
(ehem. RSA), 1. Stock, Garderoben-Nr. 10
Leitung: Maria Carmen Planella, Monika Erdem



Tanzen mit Live-Musik Mels

Pfäfers	Tanzen im Sitzen *																				
Ort	Seniorenzentrum Monteluna, Bofelstrasse 6, Pfäfers																				
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 pro Nachmittag CHF 5.00																				
Voraussetzung	Freude an Bewegung und Musik																				
Daten	Die Termine werden vom Altersheim in der Zeitung angekündigt.																				
Leitung	Leitung und Terminauskunft: Vreni Marti-Dornbierer, 077 420 00 37																				
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit!																				
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	<table> <tr> <td>Do, 29.01.2026</td><td>Musik: Duo M+M (Marcel Föllmi)</td></tr> <tr> <td>Do, 26.02.2026</td><td>Musik: Carlo</td></tr> <tr> <td>Do, 26.03.2026</td><td>Musik: Didi's Musik</td></tr> <tr> <td>Do, 30.04.2026</td><td>Musik: Werner Romer</td></tr> <tr> <td>Do, 28.05.2026</td><td>Musik: Duo Party Fäger</td></tr> <tr> <td>Do, 18.06.2026</td><td>Musik: Föns Oehy</td></tr> <tr> <td>Do, 03.09.2026</td><td>Musik: Ueli Kühne</td></tr> <tr> <td>Do, 01.10.2026</td><td>Musik: Bubu Alleinunterhalter</td></tr> <tr> <td>Do, 05.11.2026</td><td>Musik: Duo Hoggläder</td></tr> <tr> <td>Do, 03.12.2026</td><td>Musik: Iganx Bleisch</td></tr> </table>	Do, 29.01.2026	Musik: Duo M+M (Marcel Föllmi)	Do, 26.02.2026	Musik: Carlo	Do, 26.03.2026	Musik: Didi's Musik	Do, 30.04.2026	Musik: Werner Romer	Do, 28.05.2026	Musik: Duo Party Fäger	Do, 18.06.2026	Musik: Föns Oehy	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
Do, 29.01.2026	Musik: Duo M+M (Marcel Föllmi)																				
Do, 26.02.2026	Musik: Carlo																				
Do, 26.03.2026	Musik: Didi's Musik																				
Do, 30.04.2026	Musik: Werner Romer																				
Do, 28.05.2026	Musik: Duo Party Fäger																				
Do, 18.06.2026	Musik: Föns Oehy																				
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, 26.01.2026 Mo, 23.02.2026 Mo, 30.03.2026 Mo, 27.04.2026	Mo, 18.05.2026 Mo, 29.06.2026 Mo, 31.08.2026 Mo, 28.09.2026	Mo, 26.10.2026 Mo, 23.11.2026 Mo, 14.12.2026 * * 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, 12.01.2026 Mo, 09.02.2026 Mo, 09.03.2026 Mo, 13.04.2026	Mo, 11.05.2026 Mo, 08.06.2026 Mo, 06.07.2026 Mo, 07.09.2026	Mo, 12.10.2026 Mo, 09.11.2026 Mo, 14.12.2026 * * 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	Josy Caminada, 081 756 38 29
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 06.05.2026	Altstätten * Anmeldeschluss Fr, 01.05.2026
Mittwoch, 03.06.2026	Unterterzen * Anmeldeschluss Fr, 29.05.2026
Mittwoch, 01.07.2026	Malbun (FL) * Anmeldeschluss Fr, 26.06.2026
Mittwoch, 05.08.2026	Schwägalp * Anmeldeschluss Fr, 31.07.2026
Mittwoch, 02.09.2026	Flumserberg * Anmeldeschluss Fr, 28.08.2026
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!	

Appenzell - Sitter



Freitag, 06.03.2026	Altstätten - von Salez nach Sennwald durch den Schlosswald - Altstätten. * ② Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:00 Uhr
Freitag, 10.04.2026	Altstätten - von Schachen nach Lachen - Altstätten. * ② Treffpunkt: Bushaltestelle Rathaus Altstätten 12:45 Uhr
Freitag, 01.05.2026	Altstätten - Steinach, durch ländliche Gegend via Badi Goldach - Rorschach - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:15 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 13:20 Uhr
Freitag, 05.06.2026	Altstätten - Schachen, durch ländliche Gegend, Blatten - Schachen/Reute - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:45 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 13:50 Uhr
Freitag, 03.07.2026 (Wärme bedingt)	Altstätten - Berneck - Taa - Littenbachschlucht - Berneck - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:45 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg um 13:50 Uhr
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

Programm	Wir laden alle Seniorinnen und Senioren ein, bei den 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, 14.04.2026	(Donnerstag, 16.04.2026)
	Dienstag, 12.05.2026	(kein Ausweich-Datum, Auffahrt)
	Dienstag, 30.06.2026	(Donnerstag, 02.07.2026)
	Dienstag, 14.07.2026	(Donnerstag, 16.07.2026)
Bodensee *		
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - an den Bodensee auf der Schweizer Seite - retour, ca. 60 km/100 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.		
Fahrt ins Blaue *		
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Fahrt mit dem Car - Ausfahrt mit dem Bike, ca. 60 km/250 Hm.		

Die genauen Tourenangaben werden jeweils vor dem Termin bekannt gegeben.

Bangserhof



Programm	Mit Schneeschuhen gemütlich durch verschneite Landschaften wandern und dabei die Stille der Natur genießen.
Ausrüstung	Feste Wanderschuhe, Schneeschuhe (in jedem Sportgeschäft zu mieten), Wanderstöcke mit Schneetellern, warme Kleidung, Tagesrucksack, Verpflegung.
Zusatzinfos	Bei unsicheren Schneebedingungen können die Touren ändern. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Leitung	Hildegard Schadegg-Bösch, 071 744 42 61 Erika Grau-Sieber
Kosten	Unkostenbeitrag pro Tourentag CHF 10.00 sowie Reisebillette und Verpflegung
Anmeldung	Telefonische Anmeldung am Vortag von 10:00 – 11:00 Uhr an Hildegard Schadegg-Bösch, 071 744 42 61.
Mittwoch, 14.01.2026	Steg - Sücka - Alp Valüna (FL) Die Winterwanderung im Valünatal, Liechtenstein startet beim Parkplatz Tunnel. Dem Saminabach entlang geht es zwischen verschneiten Bäumen und Sträuchern hindurch Richtung Sücka und hinauf bis zur Alp Valüna (nicht bewirtschaftet im Winter). Es bietet sich ein Picknick aus dem Rucksack an, das man auf dieser Alp, bei herrlicher Aussicht ins Tal genießen kann.
Wanderzeit	Diese Tour dauert ca. 3.5 Stunden, Auf- und Abstieg 240 m, Verpflegung aus dem Rucksack.
Mittwoch, 11.02.2026	Parpan - Gadastettli - Mittelberg - Tschugga - Parpan Der Tourstart ist in Parpan Post, mitten im Wintersportparadies der Lenzerheide. Von hier geht es durch einen wunderschönen Winterwald, mit Rundumblick auf die schöne Bergwelt und vorbei am Gadastettli in Richtung Mittelberg. Auf der Wegstrecke besteht die Möglichkeit zur Einkehr im Restaurant Tschuggen. Mit vollen Energiespeichern geht es gemütlich zu Fuss oder etwas rasanter per Schlitten zurück zum Ausgangspunkt Parpan.
Wanderzeit	Diese Tour dauert ca. 3.5 Stunden, Auf- und Abstieg 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.
Mittwoch, 04.03.2026	Arvenbühl Rundtrail - Alp Looch Der Schneeschuhrundtrail startet im Ortsteil Arvenbüel auf 1273 m. Zunächst führt er auf der Leiskammstrasse hinab zum Beerenbach. Hier beginnt das Herzstück des Trails: Hinauf nach Looch, dem märchenhaften Beerenbach entlang, endet die Route schliesslich wieder in Arvenbüel.
Wanderzeit	Diese Tour dauert ca. 3.5 Stunden, Auf- und Abstieg 340 m, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.



Einsiedeln mit Blick auf den Zürichsee

Programm	Für die Rheintaler Wandergruppe wurde wieder ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet. Die diesjährigen 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 Roman Thurnherr Jakob Zäch	071 760 09 39 079 769 67 18 079 349 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.	

Bodenseetour



Dienstag, 10.03.2026	Frühlingswanderung von Mogelsberg nach Bazenheid * (Untertoggenburg) Die Wanderung startet beim Bahnhof in Mogelsberg. Über einen Waldweg geht es zum Aachtal hinunter und einer Strasse folgend in das schöne, hügelige Wandergebiet. Durch das Dörfchen Nassen führt der Weg aufwärts Richtung Tamoos, dann über den Jomerbach und weiter nach Dieselbach. Der Anstieg ist moderat. Die Aussicht Richtung Säntis, Churfirsten und Speer wird mit jedem Höhenmeter grandioser. Gut erhaltene, schmucke alte Toggenburger Häuser säumen den Weg. Der höchste Punkt der Wanderung ist der Weiler Schauenberg. Hier tut sich der Weitblick Richtung Bodensee und Thurgau auf. Zurück geht es über das romantische Sägentobel nach Tuffertschwil und auf dem Thurweg nach Mühlau bis Bazenheid. An- und Abreise nach Mogelsberg bzw. Bazenheid erfolgt mit der Bahn.
Wanderzeit	Die leichte Frühlingswanderung dauert rund 4 Stunden, Aufstieg 420 m, Abstieg 540 m, 14 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.
Leitung	Melitta Schumacher
Dienstag, 14.04.2026	Von Herisau nach St. Gallen * (In den Fussstapfen des Schriftstellers Robert Walser) Vom Bahnhof Herisau führt die Wanderung zunächst über die Kreuzkapelle zur Sturzenegg und weiter ins Tobel der Urnäsch. Hier spannen sich ein imposantes Bahnviadukt und eine uralte Holzbrücke über die Gewässer. Etwas weiter Richtung Störgel folgt die eindruckliche Überquerung der 335 Meter langen und fast 100 Meter hohen Stahlfachwerk-Brücke nach St. Gallen Haggen. Nach dem Wohnquartier steigt der Weg zum Aussichtspunkt Solitüde an, wo sich ein Blick vom Bodensee bis zum Säntis bietet. Weiter führt die Tour über Riethüsli und Falkenburg sowie St. Georgen in den St. Galler Stiftsbezirk (Unesco-Weltkulturerbe). Danach ist es nicht mehr weit bis zum Bahnhof.
Wanderzeit	Die leichte bis mittelschwere Wanderung dauert knapp 4.5 Stunden, Aufstieg 505 m, Abstieg 580 m, 14.2 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.
Leitung	Roman Thurnherr

Dienstag, 05.05.2026	Walensee Wanderung von Weesen bis Quinten * Von Weesen nach Quinten führt der beliebte Wanderweg entlang des rechten Walenseeufers, der dank seiner Aussichten und des malerischen Dörfchens Quinten ein bisschen an Cinque Terre in Italien erinnert. Nicht ohne Grund ist die Wanderung auch als Ostschweizer Riviera bekannt. Von mediterranem Klima, über interessante Wegführungen bis hin zu imposanten Wasserfällen bietet diese Wanderung von allem etwas. Als gemütlicher Spaziergang beginnend, geht die Strecke im Wald von Talegg langsam in eine mittelschwere Wanderung über. Mit dem wunderschönen Walensee an der Seite werden die abwechslungsreichen Auf- und Abstiege zum einmaligen Wandererlebnis. Mit dem Schiff geht es dann nach Walenstadt zurück.
Wanderzeit	Die mittelschwere Wanderung dauert ca. 3.5 Stunden, Auf- und Abstieg je 320 m, 11 km. Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.
Leitung	Jakob Zäch
Dienstag, 02.06.2026	Wanderung vom Klöntalersee nach Netstal * Ausgangspunkt der Wanderung ist Klöntal Platz, nahe am oberen Ende des Klöntalersees. Der Natursee entstand durch zwei Bergstürze. Der Wanderweg führt am Südufer des Sees durch einen Laubwald. Ab und zu wird die Sicht auf den See und zu den nördlich liegenden Bergen frei. Am Campingplatz Güntlenau vorbei gelangt man bald über die Staumauer nach Rhodannenbergl. Es folgt der gemässigte Abstieg in Richtung Netstal. Der Wanderweg führt im Wald entlang der rauschenden Lötsch, quert diese über insgesamt vier Brücken, verläuft danach auf einem Kiessträsschen nach Riedern und schliesslich durchs Wohngebiet zum Wanderziel dem Bahnhof Netstal.
Wanderzeit	Die leichte Wanderung dauert ca. 3.5 Stunden, Aufstieg 120 m, Abstieg 520 m, 14 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.
Leitung	Jakob Zäch

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 Mittagsrast 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 prachtvoll 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



Wolzenalp

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 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	Elisabeth Langenegger Walter Götti Monika Widrig	081 785 15 28 079 564 44 77 ewlangenegger@bluewin.ch 079 230 41 95
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 Elisabeth Langenegger am Dienstag vor der Wanderung, zwischen 18:00 und 20:00 Uhr oder per E-Mail bis Dienstag 20:00 Uhr (ewlangenegger@bluewin.ch). Wetterbedingte Absagen der Wanderung erfolgen per E-Mail oder telefonisch.	

Feldis



Donnerstag, 19.02.2026 Winterwanderung Igis Planetenweg - Ganda - Malans *

Der Planetenweg Igis befindet sich oberhalb des Schlosses Marschlins. Über den Waldweg geht es bis nach Ganda. Spannende Infotafeln führen durchs Sonnensystem. Nach der Mittagsrast im Restaurant Ganda wandert die Gruppe zum Ziel, dem Bahnhof Malans.

Wanderzeit ca. 3 Stunden und wenig Höhenmeter, Verpflegung im Restaurant Ganda oder aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 09:35 Uhr, Abfahrt: Buchs ab 09:45 Uhr, Igis an 10:22 Uhr, Rückfahrt: Malans ab 16:42 Uhr, Buchs an 17:14 Uhr. Benötigtes Billett vom Wohnort bis Igis und von Malans bis Wohnort. Schuhe und Ausrüstung: der Witterung entsprechend.

Donnerstag, 16.04.2026 Rheineck - Rhyspitz - Buechberg - Rheineck *

Abwechslungsreiche Rundwanderung dem Alten Rhein entlang zum Bodensee und aussichtsreich zurück über den Buechberg. Eine Aussichtsplattform auf der Südseite des Buechbergs ermöglicht Tiefblicke in die Rebberge von Thal. Beim Steinigen Tisch geht es über Treppenstufen aus Sandstein durch die Reben hinunter nach Thal und von dort nach Rheineck zum Bahnhof zurück.

Wanderzeit ca. 3 Stunden, Auf- und Abstieg ca. 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 09:05 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs S4 ab 09:19 Uhr, Rheineck an 09:56 Uhr, Rückfahrt: Rheineck S4 ab 16:02 Uhr, Buchs an 16:40 Uhr. Benötigtes Billett: vom Wohnort bis Rheineck retour.

Donnerstag, 18.06.2026 Amdener Höhenweg *

Die Sesselbahn Mattstock bringt uns zum Ausgangspunkt der Wanderung, der Bergstation Niederschlag. Über Alpweiden wandert man in Richtung Hinter Höhi. Nebst den eindrücklichen Naturschutzgebieten wird die Wanderung begleitet von prächtigen Aussichten ins Toggenburg, das Alpsteingebirge und die Glarner Alpen.

Wanderzeit ca. 3 Stunden, Auf- und Abstieg 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bus Bahnhof Buchs 07:30 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs ab 07:40 Uhr, Amden Dorf an: 08:51 Uhr, Rückfahrt: Amden Arvenbüel ab 15:21 Uhr, Buchs an 16:44 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Amden und retour.

Donnerstag, 20.08.2026 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.

Donnerstag, 15.10.2026 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.

Flumserberg





Monbiel - Garfiun

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

Brigels



Mittwoch, 18.02.2026 **Winterwanderung: Wildhaus Camplüt ***
 Auf der Sonnenseite von Wildhaus - mit spektakulärer Aussicht auf die Churfirsten - führt dieser Rundweg von Wildhaus über die Hochebene Gamplüt zur Alp Fros und wieder zurück. Das Toggenburg, das sind nicht nur die sieben Churfirsten, obwohl, die sind natürlich schon sehr schön - am eindrucklichsten zeigen sich die Felszacken jedoch aus angemessener Distanz, von der gegenüberliegenden, der Sonne zugewandten Talseite aus. Genau dorthin geht diese Winterwanderung. Der Weg führt vom Parkplatz Chuchitobel einige Meter der Strasse entlang und geht anschliessend gleichmässig die Hügelflanke empor. Über Weiden, vorbei an lichten Wäldern erreicht man die Hochebene Gamplüt am Fusse des Wildhauser Schafbergs. Bevor die Route wieder ins Tal hinunter geht, führt der Rückweg zum Berggasthaus Gamplüt. Dort wird ein Mittagessen organisiert.

Wanderzeit Leichte Wanderung, 2 Stunden, 7 km, Auf- und Abstieg je 265 m, Mittagessen im Berggasthaus Gamplüt. Transport: SBB/Postauto.

Mittwoch, 18.03.2026 **Bündner Herrschaft ***
 In der Heimat von Heidi führt der Weg von Bad Ragaz dem Rhein entlang zum Weinbaudorf Fläsch. Am Heidibrunnen an der Strasse nach St. Luzisteig vorbei, geht es zum Heididorf, welches Johanna Spyri von den dort lebenden Leuten und Lebensweisen zu ihrer Heidi-Geschichte inspirierte. Die abwechslungsreiche Wanderung geht durch Weinberge, rauschende Buchenwälder, an alten Patrizierhäusern und prachtvollen Schlössern vorbei. Die Region ist bei Gästen aus nah und fern für seinen ausgezeichneten Wein bekannt. Der Weg führt durch historische Dörfer von Oberrofels - Jenins - Malans nach Landquart, wo nach der Wanderung in einmaliger Natur der verdiente Schlusstrunk eingenommen werden kann. Charakteristisch für die Weinbaudörfer sind die massigen Mauern entlang der Strassen, die sich durch die Rebhänge bis in die Dörfer schlängeln. Diese Verflechtung von Bebauung und Wein-, Obst- sowie eingezäunten Hausgärten erzeugt eine einzigartige ländliche Idylle.

Wanderzeit Mittelschwere Wanderung, 4.5 Stunden, 16 km, Auf- und Abstieg je 365 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB.

Mittwoch, 22.04.2026 **Tössthal: Guyer - Zeller ***
 Auf dem Guyer-Zeller-Weg im Zürcher Oberland, von Steg nach Bäretswil, können alte Industriegebäude der Spinnerei- und Textilindustrie entdeckt werden. Der damalige Adolf Guyer-Zeller liess dieses Naherholungsgebiet mit zahlreichen Brücken und Treppen erstellen. Der Unternehmer wollte, dass seine Angestellten auch Wert auf Erholung legten, dass die Work-Life-Balance stimmte. So führt der Weg an der Töss sowie am Wissenbach entlang. Da die Umgebung ästhetisch ansprechend, vielschichtig und ohne klaren Fokus ist, setzt der Effekt der Entspannung augenblicklich ein. Über den Greifenberg führt der Weg runter nach Bäretswil.

Wanderzeit Mittelschwere Wanderung, 4 Stunden, 13 km, Auf- und Abstieg je 370 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB.

Mittwoch, 13.05.2026 **Rundwanderung: Gais - Gäbris - Gais ***
 Der Weg leitet einen zuerst auf eine sanfte Hügelkette zu einem Kraftplatz. Die Sicht auf das Dorf Gais, das als Molkenkurort Berühmtheit erlangte, ist aus diesem Winkel besonders reizend. Der Weg verläuft über Hügel und durch ein steiles Waldstück. Auf dem Weg zum Sommersberg kommt man am „Geissensteig“ vorbei, ein Trainingsparcours für Jungeissen. Oben angekommen, kann ein Schaukelplatz entdeckt werden. Weiter führt der Weg durch eine kleine Moorlandschaft und zum Gäbrisseeli - unbedingt eine Runde um den idyllischen See spazieren. Auf dem Weg zum Oberen Gäbris, höchster Punkt der Tour, lernen die Wandernden die Geschichte von „Flöckli“ kennen. Hier bietet sich die Gelegenheit, an idyllischen Feuerstellen eine Rast einzulegen. Danach geht es über Wiesen wieder zurück nach Gais. Das Ziel der Wanderung ist der Dorfplatz von Gais, der 1977 mit dem Wakkerpreis ausgezeichnet wurde.

Wanderzeit Mittelschwere Wanderung, 3.5 Stunden, 11 km, Auf- und Abstieg je 490 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/Appenzellerbahn/Bus.

Mittwoch, 10.06.2026 **Arosa - Tschierschen ***
 Nach der Stärkung mit Kaffee und Gipfeli beim Prätschli startet die Wanderung. Ein leichter Aufstieg führt via Maraner Alp, Ober Sandboda hoch zum Übergang Scheidegg. Hier kann die Aussicht in verschiedene Richtungen genossen werden. Nach einer kleinen Ebene beginnt der Abstieg via Chrüzegga zur Ochsenalp. Danach weiter via Stockläger, Bim Gatter, Bedastein und Ruchtobel nach Tschierschen. Auch bei diesem Abstieg kann immer wieder die Aussicht genossen werden.

Wanderzeit Mittelschwere Wanderung, 4.5 Stunden, 11 km, Aufstieg 200 m, Abstieg 660 m. Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/RhB/Postauto.

**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. Letztlich 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, Kärfpstafl nach Matzenfurggelen. Weiter führt der Weg via Börtli zurück zum Ausgangspunkt. Die Wanderung kann für eine kleine Route beim Chärfpbrugg Richtung Kärfpstafl 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 Distentis (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.

Obersaxen



Programm	Die Gruppe streift mit einem versierten Vogelkundler durch das ruhige und schöne Ruggeller Riet mit seinen Streuwiesen und Hecken. Dabei konzentriert man sich vor allem auf die für das Riet typische Vogelwelt. Mit etwas Glück werden seltene Vogelarten gesehen und gehört und dabei kommen auch Blumen- und Pflanzenliebhaber auf ihre Kosten.
Ausrüstung	Feldstecher, Bestimmungsbuch falls vorhanden, Trinkflasche, dem Wetter entsprechende, wind- und regendichte Kleidung, Wanderschuhe
Zusatzinfos	Für die Teilnahme sind keine ornithologischen Vorkenntnisse oder Anmeldung nötig. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Kosten	Die Teilnahme ist gratis.
Leitung	Kurt Marti
Daten	Mittwoch, 15.04.2026, 07:00 Uhr Mittwoch, 13.05.2026, 08:00 Uhr Mittwoch, 17.06.2026, 08:00 Uhr
Treffpunkt	Naturschutzgebiet Ruggeller Riet, Parkmöglichkeit Fallagass, ca. 200 Meter nördlich vom Bangshof, beim letzten Stall
Auskunft	Auskunft gibt Kurt Marti, 081 756 63 94 oder vmd58@bluewin.ch



Ruggeller Riet

Ferienwoche Murten *

Hinweis	Die Ferienwoche ist bereits ausgebucht. Es gibt nur noch Wartelisten-Plätze.
---------	--

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 1. Semester 2026 www.seniorenforum-werdenberg.ch
Daten	Dienstag, 20. Januar 2026, 15:15 Uhr Onkologie: Neue Wege in der Krebsbehandlung PD. Dr. Stefan Diem, Ärztlicher Leiter Klinik für Onkologie und Hämatologie, HOCH, Spital Grabs Dienstag, 10. Februar 2026, 15:15 Uhr Klimaschutz und Wohlstand. Können wir Netto-Null erreichen? Prof. Dr. Frank C. Krysiak, Inst. für Umweltökonomie der Uni Basel Dienstag, 03. März 2026, 15:15 Uhr Werdenberg – Geschichten This Isler, Lehrer Grabserberg Dienstag, 07. April 2026, 15:15 Uhr Tretmühlen des Glücks. Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Prof. Dr. Mathias Binswanger, Hochschule Nordwestschweiz Dienstag, 28. April 2026, 15:15 Uhr Quo vadis Gesundheitskosten in der Schweiz. Kampf gegen die Hochpreisinsel Schweiz. Stefan Meierhans, Preisüberwacher Dienstag, 19. Mai 2026, 15:15 Uhr Entwicklung zu einer neuen geopolitischen Weltordnung Prof. em. Dr. Beat Hotz-Hart, Wirtschaftswissenschaftliche Fakultät, Uni Zürich
Ort	OST - Ostschweizer Fachhochschule Campus Buchs (ehemals NTB), Werdenbergstrasse 4, Buchs
Kosten	CHF 10.00 je Veranstaltung



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
Rheintal Werdenberg Sarganserland**

058 750 09 00
rws@sg.prosenectute.ch

Montag bis Freitag
08–11 / 14–17 Uhr



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.



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

**Café
TrotzDem**

Treffpunkt für Menschen mit
Demenz und ihre Angehörigen



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

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