



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# Kurse + Veranstaltungen

Januar – Juni 2026  
Zürichsee-Linth



## Training für Körper und Geist



### Train the brain – durch Bewegung geistig fit bleiben

Neu

176

Di, 3.2.–30.6. (Ausfall: 24.2./7.4./14.4./12.5./19.5./  
9.6./16.6.) • 15x • 13.45–14.45 • CHF 300  
Patricia Wälli • Uznach

### Train the brain – durch Bewegung geistig fit bleiben

178

Di, 20.1.–30.6. (Ausfall: 24.2./7.4./14.4./12.5./19.5./  
9.6./16.6.) • 17x • 15.00–16.00 • CHF 340  
Patricia Wälli • Uznach

### Feldenkrais – achtsames Bewegen

Neu

180

Di, 3.2.–30.6. (Ausfall: 24.2./7.4./14.4./19.5./9.6./16.6.)  
16x • 16.15–17.15 • CHF 320  
Petra Braun • Uznach

## Yoga + Qi Gong



### Yoga auf dem Stuhl oder Boden

170

Do, 15.1.–5.3. • 8x • 9.30–10.30 • CHF 160  
Petra Vollrath • Rapperswil

### Qi Gong draussen in der Natur

172

Di, 5. Mai • Ende September • 10.00–11.00  
CHF 15.00 pro Mal • Alberto Hildebrand • Uznach

## Qi Gong draussen in der Natur

171

Fr, 8. Mai • Ende September • 10.00–11.00  
CHF 15.00 pro Mal  
Alberto Hildebrand • Rapperswil

## Tanzen



### Line Dance basic

175

Di, 13.1.–30.6. (Ausfall: 24.2./7.4./14.4./19.5./9.6./16.6.)  
19x • 9.00–10.30 • CHF 380  
Jacqueline Grunder • Uznach

### Line Dance easy

173

Di, 13.1.–30.6. (Ausfall: 24.2./7.4./14.4./19.5./9.6./16.6.)  
19x • 10.30–12.00 • CHF 380  
Jacqueline Grunder • Uznach

## E-Bike Touren



### Tagestouren

Di, April–Oktober • jeden 1. und 3. Dienstag im  
Monat gemeinsame E-Bike-Touren in der Region  
Ost/Zentralschweiz • CHF 10 pro Mal  
Erika Hofer, Kurt Gnehm, Roland Zaugg, Urs Bär

## Tennis



### Tennis für Beginner + Wiedereinsteiger

131

Mi, 6.5.–Ende September • 11.00–12.00  
CHF 15 pro Mal • Alberto Hildebrand • Uznach

## Wandern



### Wandertouren

Do, Februar–November • jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat i.d. Regel drei Touren mit verschiedenen Leistungsstärken • CHF 55 pro Jahr  
Alois Eicher, Andreas Egli, Bernhard Eisenbarth, Erika Kühne, Lisa Eberhard, Margrith Fritschi, Peter Busshart, Regula Hofstetter

## Ferienreisen aktiv



### Wanderferien, Holzgau im Lechtal/Tirol (AT)

13.6.–20.6. • Alois Eicher, Andreas Egli, Erika Kühne

### E-Bike-Ferien, Bad Wörishofen, Allgäu (DE)

17.5.–23.5. • Erika Hofer

## Turnen



**Eschenbach** Mi, 14.00–15.00 • Agnes Landolt

### Eschenbach Turnen für Männer

Mi, 13.30–14.45 / 14.45–15.15

Kurt Hitz, Franz Gähwiler

**Gommiswald** Mi, 14.00–15.00 • Silvia Brunner

**Maseltrangen** Fr, 14.00–15.00 • Sandra Pulver

**Rapperswil** Di, 8.35–9.35 / 9.45–10.45

Käthi Stettler, Rita Roth

**Schänis** Mi, 14.00–15.00 • Sandra Pulver

**St. Gallenkappel** Di, 18.00–19.00

Maria Bächtiger, Margrith Pfiffner

**St. Gallenkappel** Mi, 14.00–15.00

Brigitta Pfiffner

**Uznach** Mo, 14.00–15.00

Maria Bächtiger, Margrith Pfiffner

## Wassergymnastik



**Aqua Fitness Rapperswil** 150

Di, 13.1.–23.6. (Ausfall: 27.1./7.4./14.4./19.5.) • 20×  
12.15–13.00 • CHF 400 • Astrid Steiner • Rapperswil

**Aqua Fitness Rapperswil** 151

Di, 13.1.–23.6. (Ausfall: 27.1./7.4./14.4./19.5.)  
20× • 13.00–13.45 • CHF 400

Astrid Steiner • Rapperswil

**Aqua Fitness Uznach** **Neu** 160

Di, 3.2.–30.6. (Ausfall: 7.4./14.4./19.5.) • 19×  
15.45–16.30 • CHF 380 • Astrid Steiner • Uznach

**Aqua Fitness Uznach** **Neu** 161

Di, 3.2.–30.6. (Ausfall: 7.4./14.4./19.5.) • 19×  
16.30–17.15 • CHF 380 • Astrid Steiner • Uznach

## Englisch



### Englisch Grundkurs

**Neu** 203

Mi, 11.2.–1.7. (Ausfall: 4.3./11.3./13.5./20.5.) • 17×  
15.00–16.30 • CHF 510 • Doris Mitchell • Uznach

### Englisch A2

200

Mi, 14.1.–1.7. (Ausfall: 4.3./11.3./13.5./20.5.) • 21×  
13.20–14.50 • CHF 630 • Doris Mitchell • Uznach

### Englisch A2

210

Do, 15.1.–25.6. (Ausfall: 29.1./26.3./9.4./14.5.)  
20× • 14.00–15.30 • CHF 600  
Petra Mazenauer • Uznach

### Englisch B1–B2

202

Mi, 4.2.–1.7. (Ausfall: 8.4./15.4.)  
20× • 10.10–11.40 • CHF 600  
Jacki Bachmann, Lisa Gutensohn-Buirski • Uznach

### Englisch B2–C1

201

Mi, 4.2.–1.7. (Ausfall: 8.4./15.4.)  
20× • 8.30–10.00 • CHF 600  
Jacki Bachmann, Lisa Gutensohn-Buirski • Uznach

## Italienisch



### Italienisch Grundkurs

**Neu** 264

Mo, 23.2.–29.6. (Ausfall: 6.4./13.4./25.5.) • 16×  
13.30–15.00 • CHF 480 • Lia Chiavi • Uznach

### Italienisch A1–A2, 3. Semester

263

Mo, 19.1.–29.6. (Ausfall: 16.2./6.4./13.4./25.5.) • 20×  
15.30–17.00 • CHF 600 • Lia Chiavi • Uznach

### Italienisch B1–B2

261

Mi, 14.1.–10.6. (Ausfall: 28.1./8.4./15.4.) • 19×  
10.00–11.30 • CHF 570 • Myrta Giovanoli • Uznach

### Italienisch Konversation B1–B2

262

Di, 13.1.–9.6. (Ausfall: 27.1./7.4./14.4.) • 19×  
14.00–15.30 • CHF 570 • Myrta Giovanoli • Uznach

## Sind Sie Bezüger:in von Ergänzungsleistungen?

Die Stiftung Altersarbeit See und Gaster (SASG)  
gewährt durch finanzielle Unterstützung

# 50% Rabatt

auf Gruppen-, Kurs- und Ferienangebote von  
Pro Senectute Zürichsee-Linth.

- Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

## Spanisch

### Spanisch A1, 3. Semester

250

Do, 22.1.–2.7. (Ausfall: 2.4./9.4./14.5.) • 21x  
13.30–15.00 • CHF 630  
Lourdes Buholzer • Uznach

## Sprachen-Café



### Englisch

204

Do, 15.1.–25.6. (Ausfall: 29.1./26.3./9.4./14.5.)  
**keine Anmeldung notwendig** • 15.30–16.30  
CHF 15 pro Mal • Petra Mazenauer • Uznach

### Italienisch

205

Dj, 13.1.–9.6. (Ausfall: 27.1./7.4./14.4.)  
**keine Anmeldung notwendig** • 15.30–16.30  
CHF 15 pro Mal • Myrta Giovanoli • Uznach

### Spanisch

206

Do, 22.1.–2.7. (Ausfall: 2.4./9.4./14.5.)  
**keine Anmeldung notwendig** • 15.00–16.00  
CHF 15 pro Mal • Lourdes Buholzer • Uznach



Preise exklusiv Lehrmittel

Probelektion jederzeit möglich!

## Gestalten



### Acryl Bild giessen

455

Di, 5.5.–12.5. • 2x • 14.00–16.00 • CHF 120 +  
Material CHF 40 • Petra Mazenauer • Uznach

### Abstrakte Bilder malen & gestalten – ganz einfach

Neu

456

Do, 12.3.–26.3. • 3x • 13.30–16.30 • CHF 270 +  
Material CHF 40 • Sabine Schier-Schröder • Amden

### Abstrakte Bilder malen & gestalten – ganz einfach

Neu

457

Di, 14.4.–28.4. • 3x • 13.30–16.30 • CHF 270 +  
Material CHF 40 • Sabine Schier-Schröder • Uznach

### Ausdrucksmalen –

#### Ruhe finden im Fluss der Farben

Neu

451

Mo, 16.2.–16.3. • 5x • 14.15–15.45 • CHF 225 +  
Material CHF 40 • Susanne Stocker • Rapperswil

### Ausdrucksmalen –

#### Ruhe finden im Fluss der Farben

Neu

452

Mo, 20.4.–18.5. • 5x • 14.15–15.45 • CHF 225 +  
Material CHF 40 • Susanne Stocker • Rapperswil

## Kochen + Essen



### Kochen für Männer

459

Do, 22.1./19.2./19.3./23.4./21.5./18.6. • 10.00–14.00  
CHF 25 pro Mal • Astrid Raimann • Eschenbach

## Kochen für Männer

460

Mi, 7.1./21.1./4.2./18.2./4.3./18.3./15.4./29.4./  
20.5./17.6. • 10.00–14.30 • CHF 25 pro Mal  
Rolf Niederhauser • Schänis

## Lesen + Diskutieren



### Lesezirkel Rapperswil

501

Fr, 9.1./13.2./13.3./10.4./8.5./12.6. • 6x  
14.30–16.30 • CHF 70 • Irene Gebert • Rapperswil-Jona

### Lesezirkel Rapperswil

502

Fr, 16.1./20.2./20.3./17.4./Mi, 13.5./19.6. • 6x  
13.45–15.45 • CHF 70 Irene Gebert • Rapperswil-Jona

### Lesezirkel Uznach

503

Mo, 19.1./23.2./23.3./20.4./18.5./29.6. • 6x  
14.00–16.00 • CHF 70 • Ursula Wegmann • Uznach

### Seniorenbibliothek

Fr, 2.1./6.2./6.3./10.4./1.5./5.6.  
geselliger Treffpunkt mit Kaffee und Kuchen  
14.00–16.00 • kostenlos • Bibliothek, Schmerikon

## Nachmittagskino



### Nachmittagskino Uznach

Do, 5.2.–3.12. • jeden 1. Donnerstag im Monat  
14.00 Filmstart • CHF 13 • Kino Rex, Uznach

## Nachmittagskino Rapperswil

Di, 6.1.–1.12. • jeden 1. Dienstag im Monat  
ab 14.00 Kaffee und Kuchen • 15.00 Filmstart  
CHF 12 • Kinobar Leuzinger, Rapperswil

## Gemeinsam Essen



## Mittagstisch/Jassen

Organisierter und geselliger Mittagstisch, zum Teil mit  
anschl. Jassrunde in diversen Gemeinden.  
Detailflyer verfügbar – fragen Sie uns gerne.

## Pétanque spielen



### Pétanque Uznach

Mi, 22. April–Ende Herbst (wöchentlich)  
**keine Anmeldung notwendig** • 14.00–16.00  
CHF 5 pro Mal • Vreni Roos hinter Clubhaus TC, Uznach

### Pétanque Eschenbach

Do, 23. April–Ende Herbst (wöchentlich)  
**keine Anmeldung notwendig** • 14.00–16.00  
CHF 5 pro Mal • Karl Staub • Churzhaslen, Eschenbach

### Pétanque Rapperswil-Jona

Fr, 24. April–Ende Herbst (wöchentlich)  
**keine Anmeldung notwendig** • 14.00–16.00  
CHF 5 pro Mal • Fritz Gerber • Curti-Platz, Eingangs  
Bühlerallee (Seepromenade), Rapperswil

## Gemeinsame Spaziergänge



### Gemeinsam Spazieren Eschenbach

Do, 9.4.–12.11. (wöchentlich, Ausfall: 6.7.–14.8.)  
mit anschl. Kaffee • **keine Anmeldung notwendig**  
14.10–15.10 • CHF 5 pro Mal • Erika Kühne & Team  
Dorftreff, Bushaltestelle Eschenbach

## Gesellige Treffen



### Sonntagstreff Uznach

So, 4.1.–20.12. (jeden 1. und 3. Sonntag im Monat, ausge-  
nommen Feiertage) • **keine Anmeldung notwendig**  
14.00–16.30 • CHF 8 pro Mal • div. Leiter:innen • Uznach

### Freitagstreff Rapperswil

Fr, 9.1.–11.12. (jeden 2. und 4. Freitag im Monat, ausge-  
nommen Feiertage) • **keine Anmeldung notwendig**  
14.00–16.00 • CHF 5 pro Mal  
diverse Leiter:innen • alte Fabrik, Rapperswil

## Gruppen-Ferienreisen



### Frühlingsferien Schaffhausen (CH)

2.5.–8.5. • Anreise mit Car, interessante Ausflüge vor  
Ort, begleitet von Reiseleitung Maria + Peter Bächtiger

### Herbstferien in Schlanders im Südtirol (IT)

20.9.–26.9. • Anreise mit Car, interessante Ausflüge  
vor Ort, begleitet von zwei Reiseleitenden

## Computer + ICT



### Computer Grundkurs

301

Do, 2.4.–23.4. • 4x • 8.30–11.30 • CHF 360  
Pirmin Thoma • Uznach

### Computer Vertiefung und Erweiterung

302

Do, 21.5.–11.6. • 4x • 8.30–11.30 • CHF 360  
Pirmin Thoma • Uznach

### Computeria – Tipps und Tricks für Computer, Smartphone & iPhone

Fr, 16.1./20.2./20.3./17.4./15.5./19.6./17.7.  
keine Anmeldung notwendig  
13.30–16.00 • CHF 20.00 pro Mal

### Teil 1: Kurzreferat zu einem aktuellen IT-Thema

13.30–14.30

### Teil 2: Fragen / Tipps & Tricks rund um den Computer, Handy & Co

14.30–16.00

Christian Unternährer, Josef Gähwiler, Ital Gähwiler,  
Pirmin Thoma • Uznach

## Smartphone + iPhone



### Smartphone Grundkurs

380

Di, 24.3.–7.4. • 3x • 9.00–11.00 • CHF 180  
Ital Gähwiler • Uznach

### Smartphone Vertiefung und Erweiterung

381

Di, 14.4.–28.4. • 3x • 9.00–11.00 • CHF 180  
Ital Gähwiler • Uznach

### iPhone Grundkurs

383

Di, 7.4.–21.4. • 3x • 9.00–11.00 • CHF 180  
Josef Gähwiler • Uznach

### iPhone Vertiefung und Erweiterung

384

Di, 28.4.–12.5. • 3x • 9.00–11.00 • CHF 180  
Josef Gähwiler • Uznach

### App-Kurs «SBB Mobile» Fahrplanabfrage und Billettkauf

610

Mo, 20.4. • 9.00–11.00 • kann Dank SBB kostenlos  
angeboten werden • Mitarbeitende der SBB • Weesen

### App-Kurs «SBB Mobile» Fahrplanabfrage und Billettkauf

611

Mo, 18.5. • 9.00–11.00 • kann Dank SBB kostenlos  
angeboten werden • Mitarbeitende der SBB • Uznach

## E-Paper



### Zeitung digital lesen

306

Mo, 13.4. • 13.30–15.00 • kostenlos Dank der Unter-  
stützung der Somedia AG • Sara Koller • Uznach

### Zeitung digital lesen

307

Mo, 13.4. • 15.30–17.00 • kostenlos Dank der Unter-  
stützung der Somedia AG • Sara Koller • Uznach

## Selbstfürsorge + innere Stärke



### Qi Gong plus – Lebensenergie und Lebensthemen

**Neu** 614

Fr, 6.2.–6.3 (Ausfall: 13.2.) • 4x • 9.30–11.00 • CHF 120  
Alberto Hildebrand • Uznach

### Erfüllende Beziehungen im Alter – worauf es ankommt

**Neu** 615

Mo, 27.4. • 13.30–16.30 • CHF 75  
Reto Kneubühler • Uznach

### Sexualität im Alter

**Neu** 616

Mo, 1.6. • 13.30–16.30 • CHF 75  
Reto Kneubühler • Uznach

## Mobil sein + bleiben



### Sicherheit am Steuer

612

Di, 17.3. • 9.00–11.00 • CHF 60 • Daniel Kalberer • Uznach

### Sicherheit am Steuer

613

Mo, 11.5. • 9.00–11.00 • CHF 60 • Daniel Kalberer • Uznach

## Hören + Verstehen



### 1. Vortrag

601

Do, 12.3. • 13.30–16.30 • CHF 10 • René Bürgin • Uznach

### 2. Vortrag

602

Do, 21.5. • 13.30–16.30 • CHF 10 • René Bürgin • Uznach

Melden Sie sich online an!  
[www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch)



Für die meisten Angebote/Veranstaltungen sind  
detaillierte Flyer auf der Website aufgeschaltet oder  
über [uznach@sg.prosenectute.ch](mailto:uznach@sg.prosenectute.ch) erhältlich.

**Fragen Sie nach!**





**Kurzer Fussweg (3 Minuten) ab Bushaltestelle/Bahnhof.  
Öffentliche Parkplätze beim Bahnhof Uznach.**



**Eveline Weder**



**Claudia Schmuhi**

## Haben Sie Fragen?

Wir sind für Sie da und geben  
Ihnen gerne weitere Auskünfte.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Anmeldungen

Sie können sich mit dem Talon, via E-Mail oder Website anmelden. 14 Tage vor Kursbeginn benötigen wir Ihre Anmeldung. Sie ist verbindlich. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, die Geschäftsbedingungen gelesen und akzeptiert zu haben.

### Kursbestätigung und Kursgeld

Die schriftliche Bestätigung mit Rechnung erfolgt in der Regel 7 Tage vor Kursbeginn. Das Kursgeld ist innert 30 Tagen zur Zahlung fällig. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung. Die Kurse werden nur bei genügender Anzahl Teilnehmenden durchgeführt.

### Abmeldungen

Kursabmeldungen ohne Kostenfolge sind bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei späteren Abmeldungen ist das volle Kursgeld zu bezahlen. Ausnahmen sind Härtefälle wie Krankheiten oder Unfälle (ärztliches Zeugnis). Sie können jedoch eine Ersatzperson aufbieten.

### Versäumte Lektionen

Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden. Es erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch den Teilnehmenden. Bei Krankheit und Unfall kann mittels ärztlichem Zeugnis eine Rückerstattung (in Form einer Gutschrift) beantragt werden. Gutschriften werden ab einem Betrag von CHF 50 ausgestellt.

### Kurskosten-Ermässigung

Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, ein Angebot zu besuchen, wenden Sie sich bitte an den Fachbereich Begegnung und Austausch (055 285 92 45). Wir werden mit Ihnen eine Lösung finden.

### Versicherung

Der Abschluss einer Unfall- bzw. Diebstahlversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Pro Senectute Zürichsee-Linth übernimmt keinerlei Haftung.

## Öffnungszeiten

**Pro Senectute Zürichsee-Linth**  
Escherstrasse 9B · 8730 Uznach  
Tel. 055 285 92 40

[uznach@sg.prosenectute.ch](mailto:uznach@sg.prosenectute.ch)  
[www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch)

Mo/Di/Do  
8.00–11.30  
13.30–17.00

Mi/Fr  
8.00–11.30

# Kurs-Anmeldung

... oder bequem online:  
[www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch)

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Name: ..... Vorname: .....

Adresse: ..... PLZ/Ort: .....

Telefon: ..... Geburtsdatum: .....

Mobile: ..... E-Mail: .....

**Kursbezeichnung:** ..... **Kurs-Nummer:** .....

**Kursbezeichnung:** ..... **Kurs-Nummer:** .....

- ☐ **Ich beziehe Ergänzungsleistungen und lege die aktuelle Verfügung bei (Seiten 1–3).**  
Details zum 50% Rabatt der Stiftung SASG finden Sie auf unserer Webseite.

## Hinweis zum Datenschutz

Die Daten werden für die interne Verarbeitung verwendet und die Bearbeitung sowie Weiterleitung ist auf das betriebliche Notwendige beschränkt.

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, über unsere Datenschutzbestimmungen informiert zu sein und akzeptieren die Geschäftsbedingungen.

Datum/Unterschrift: .....



Bitte  
frankieren

Pro Senectute Zürichsee-Linth  
Kurse + Veranstaltungen  
Escherstrasse 9B  
8730 Uznach