



Kurse und Gruppenangebote 2. Semester 2025

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.



Weitere Information für ein persönliches Engagement.



- 2 Selbstbestimmt leben – auch im Alter
- 3 Nachbarschaftshilfe und soziale Teilhabe
- 5 In eigener Sache
- 6 Sprachen
- 10 Computer & IT
- 17 Computera *
- 18 Kultur & Kreatives
- 23 Pro Musica Rheintal *
- 24 Geselligkeit
- 27 Verschiedenes
- 32 Sport und Bewegung
- 45 Hopp-la-Fit-Angebote
- 46 Gruppenaktivitäten
- 47 Gymnastik *
- 48 Tanzen im Sitzen *
- 48 Tanznachmittage mit Live-Musik *
- 49 Internationales Volkstanz mit Line Dance *
- 50 Ausflüge Buchs *
- 51 Spaziergänge Rheintal *
- 52 E-Bike-Ausfahrten Rheintal *
- 54 Wandergruppe Rheintal *
- 57 Wandergruppe Werdenberg *
- 59 Wandergruppe Sarganserland *
- 62 Seniorenforum Werdenberg
- 63 Ferienwoche *
- 66 Informations- und Koordinationsstelle Alter
- 67 LiAS
- 67 Café TrotzDem

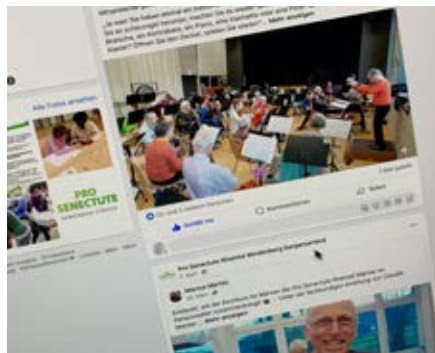
NEU

Beachten Sie die attraktiven neuen Kurse oder bestehende Kurse an neuen Standorten in unserem Angebot. Diese sind mit dem grünen «NEU» auf den Seiten 9, 13 und 14 gekennzeichnet.

*

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

Folgen Sie uns auf Facebook



www.facebook.com/ProSenectuteRWS



Anmeldung

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

Abmeldungen

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

Vorschau

Das nächste Kursprogramm erscheint im Dezember 2025.

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

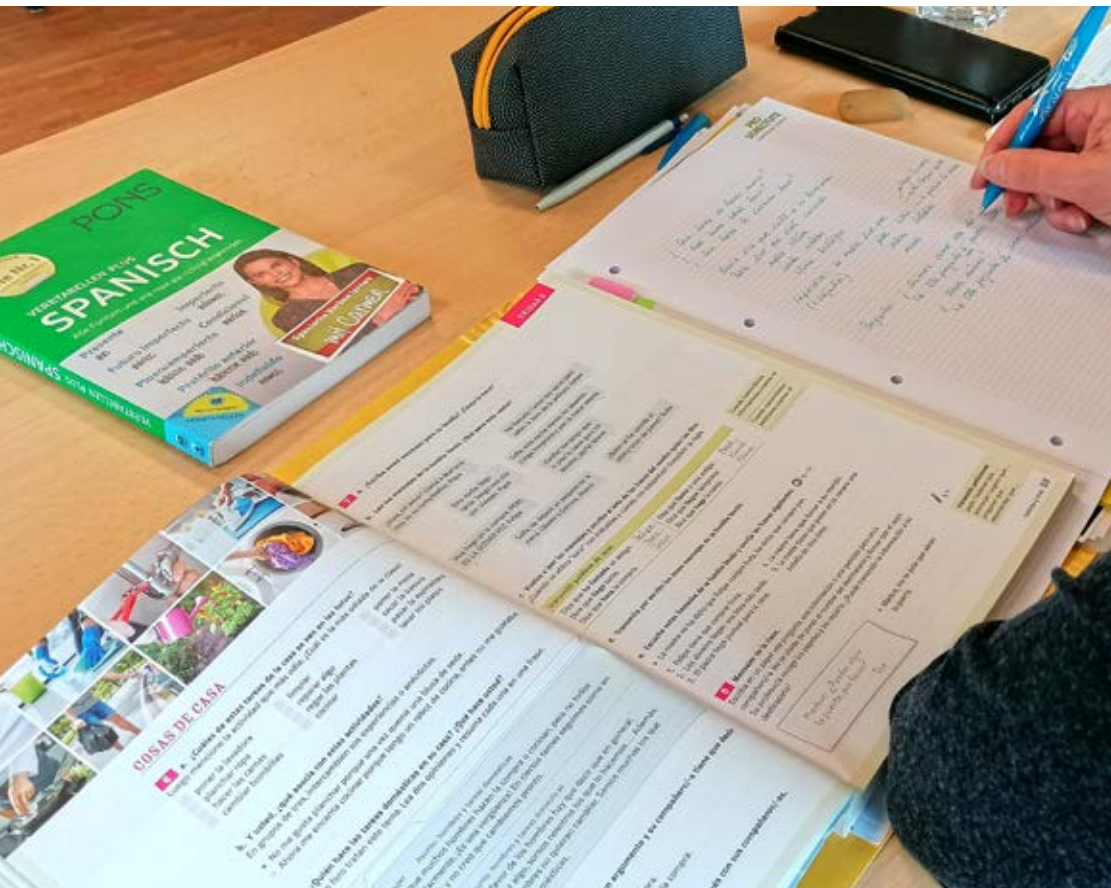
Die Sprachkurse werden auf unterschiedlichen Niveaus laufend weitergeführt. Das Lerntempo in den Kursen wird vollumfänglich den Bedürfnissen der Kursgruppe angepasst. Bei bestehenden Sprachkursen können Sie sich unverbindlich für eine Schnupperlektion anmelden (Ausnahme: Sprachniveau A0). Die Kursunterlagen 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 Sprach-niveaus 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	A1	Sargans	325/220*	Claudia Thalman-Sulser	Do 21.08.2025 – Do 11.12.2025	13:30 – 15:30, 13 x 2 Std.	CHF 385.00
	A1	Altstätten	125/224*	Benedikt Weissenrieder	Do 11.09.2025 – Do 11.12.2025	09:00 – 11:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A1	Sargans	325/219*	Claudia Thalman-Sulser	Do 23.10.2025 – Do 22.01.2026	15:45 – 17:45, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	A2	Buchs	225/217*	Claudia Thalman-Sulser	Mi 20.08.2025 – Mi 10.12.2025	09:30 – 11:30, 13 x 2 Std.	CHF 385.00
	A2	Altstätten	125/226*	Daniela Lavelanet	Mo 01.09.2025 – Mo 15.12.2025	16:00 – 18:00, 13 x 2 Std.	CHF 385.00
	A2	Sargans	325/222*	Lilia Carrizales Mannhart	Di 02.09.2025 – Di 09.12.2025	08:30 – 10:00, 12 x 1.5 Std.	CHF 355.00
Mittelstufe	B1	Sargans	325/221*	Lilia Carrizales Mannhart	Mi 03.09.2025 – Mi 10.12.2025	09:00 – 11:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	B1	Altstätten	125/225*	Benedikt Weissenrieder	Mi 10.09.2025 – Mi 10.12.2025	09:00 – 11:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	B1	Altstätten	125/223*	Judith Kühne	Do 11.09.2025 – Do 04.12.2025	14:00 – 16:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	B1	Buchs	225/216*	Claudia Thalman-Sulser	Mi 08.10.2025 – Mi 21.01.2026	14:15 – 16:15, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	B2	Buchs	225/215*	Vera Hoop-Marxer	Di 16.09.2025 – Di 16.12.2025	13:30 – 15:00, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
Konversation	B2 – C1	Altstätten	125/227*	Wanicha Leutenegger Nak-On	Mo 20.10.2025 – Mo 12.01.2026	13:30 – 15:30, 11 x 2 Std.	CHF 326.00

Italienisch

Grundstufe	A0 	Sargans	325/226*	Antonietta Palmer	Fr 24.10.2025 – Fr 19.12.2025	10:00 – 11:30, 9 x 1.5 Std.	CHF 241.00
	A1	Altstätten	125/229*	Antonietta Palmer	Do 04.09.2025 – Do 18.12.2025	09:15 – 10:45, 13 x 1.5 Std.	CHF 348.00
	A1	Buchs	225/221*	Lucia Martinelli	Fr 12.09.2025 – Fr 12.12.2025	09:00 – 10:30, 11 x 1.5 Std.	CHF 295.00
	A2	Buchs	225/219*	Barbara Nigsch	Di 02.09.2025 – Di 09.12.2025	09:00 – 10:30, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
	A2	Sargans	325/225*	Antonietta Palmer	Fr 05.09.2025 – Fr 19.12.2025	08:15 – 09:45, 13 x 1.5 Std.	CHF 348.00
Mittelstufe	B1	Altstätten	125/228*	Antonietta Palmer	Mo 01.09.2025 – Mo 15.12.2025	09:15 – 10:45, 13 x 1.5 Std.	CHF 348.00
	B1	Buchs	225/218*	Antonietta Palmer	Mi 03.09.2025 – Mi 17.12.2025	09:00 – 10:30, 13 x 1.5 Std.	CHF 348.00
	B1	Buchs	225/220*	Lucia Martinelli	Do 11.09.2025 – Do 11.12.2025	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00

Spanisch

Grundstufe	A1	Altstätten	125/232	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Di 02.09.2025 – Di 09.12.2025	09:00 – 11:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A1	Sargans	325/224	Lilia Carrizales Mannhart	Di 02.09.2025 – Di 09.12.2025	14:00 – 16:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A2	Altstätten	125/230	Maria del Pilar Recke Bohórquez	Di 23.09.2025 – Di 09.12.2025	09:00 – 11:00, 9 x 2 Std.	CHF 266.00
	A2	Sargans	325/223	Lilia Carrizales Mannhart	Mi 03.09.2025 – Mi 10.12.2025	14:00 – 16:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
Mittelstufe	B1	Altstätten	125/233	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Mi 03.09.2025 – Mi 10.12.2025	09:00 – 11:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	B2	Altstätten	125/231	Evangelina Hollihn	Di 02.09.2025 – Di 09.12.2025	14:00 – 16:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00

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



Altstätten	Computer Grundkurs Windows 11	125/309*
Kursdauer	Mo 15.09.2025 – Mo 27.10.2025	
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 spätestens Fr 05.09.2025	
Leitung	Rolf Eichler	
Buchs	Computer Grundkurs Windows 11	225/304*
Kursdauer	Mo 27.10.2025 – Mo 08.12.2025	
Kurszeiten	13:30 – 16:30, 7 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/309*	
Kosten	CHF 396.00	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis spätestens Fr 17.10.2025	
Leitung	Jakob Vorburger	
Sargans	Computer Grundkurs Windows 11	325/306*
Kursdauer	Di 28.10.2025 – Di 09.12.2025	
Kurszeiten	13:30 – 16:30, 7 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/309*	
Kosten	CHF 396.00	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis spätestens Fr 17.10.2025	
Leitung	Jakob Vorburger	

Buchs	Fotobuch gestalten - leicht gemacht!	225/307*
Kursdauer	Mo 15.09.2025 – Mo 06.10.2025	
Kurszeiten	13:30 – 16:30, 4 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Der Traum vom Fotobuch - digitale Bilder lassen sich bequem in einem Fotobuch einbinden und gestalten. Die Kursteilnehmenden lernen auf dem eigenen Laptop (Windows 10 oder 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 240.00	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis spätestens Fr 05.09.2025	
Leitung	Jakob Vorburger	

Altstätten	Fotobuch gestalten - leicht gemacht!	125/310*
Kursdauer	Di 16.09.2025 – Di 07.10.2025	
Kurszeiten	13:30 – 16:30, 4 x 3 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 225/307*	
Kosten	CHF 240.00	
Anmeldung	Anmeldung erbeten bis spätestens Mo 08.09.2025	
Leitung	Jakob Vorburger	

Inspiration schenken ...

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

Sargans	E-Paper Workshop für Abonnenten der Sarganserländer-Zeitung	325/308*
Kursdauer	Di 25.11.2025	
Kurszeiten	09:00 – 11:00, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Die Zeitung ist ein vielbeliebtes Informationsmedium für Neuigkeiten aus der Region und der Welt. Der Fortschritt in der Technik hat auch hier Einzug gehalten und viele Zeitungen sind als E-Paper verfügbar. Doch wie funktioniert das? Die Zeitung auf der homepage abrufen oder im App herunterladen, ein Login einrichten, ein pdf generieren, die Schrift kleiner oder grösser machen? In diesem Workshop wird besprochen, welche Vorteile ein E-Paper mit sich bringt und wie dessen Handhabung ist.	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Wolfgang Klein, Werner Keller	

Sargans	Denken Maschinen? KI-Grundlagen einfach erklärt	NEU 325/310*
Kursdauer	Do 13.11.2025 – Do 20.11.2025	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 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	

Heerbrugg	Smartphone Workshop	125/312*
Kursdauer	Mi 17.09.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	ZentRuum, Begegnungszentrum Au/Heerbrugg, Auerstrasse 25, Heerbrugg	
Beschreibung	Das Smartphone verbindet die Generationen. Am Anfang wirft die Bedienung des Smartphones Fragen auf. An diesem Nachmittag wird jede Seniorin und jeder Senior von einem Jugendlichen bei der Bedienung des Smartphones unterstützt. Ziel ist es, die mitgebrachten, individuellen Fragen zu bearbeiten. Die Kursteilnehmenden profitieren von den Kenntnissen der Jugendlichen und optimieren den Umgang mit dem eigenen Smartphone.	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Dario Dedual	
Buchs	Smartphone Workshop	225/305*
Kursdauer	Mi 05.11.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Buchs: genaue Adresse wird im Herbst bekannt gegeben.	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/312*	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Larissa Marxer	
Walenstadt	Smartphone Workshop	 325/311*
Kursdauer	Mi 12.11.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Jugendraum Walenstadt, Schützenweg 4, Walenstadt	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/312*	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Kai John	

Altstätten	Smartphone Workshop	125/311*
Kursdauer	Mi 26.11.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std.	
Kursort	Jugendtreff Jugendegg (beim Josefsheim), Städlenstrasse 14, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/312*	
Kosten	CHF 25.00	
Leitung	Severin Meli	
Sargans	Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	325/309*
Kursdauer	Di 23.09.2025	
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	
Buchs	Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	225/306*
Kursdauer	Do 25.09.2025	
Kurszeiten	14:30 – 16:30, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/309*	
Kosten	Der SBB Mobile-Kurs ist dank SBB kostenlos.	
Leitung	SBB-Mitarbeitende	

Altstätten	Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	125/313*
Kursdauer	Di 11.11.2025	
Kurszeiten	14:30 – 16:30, 1 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/309*	
Kosten	Der SBB Mobile-Kurs ist dank SBB kostenlos.	
Leitung	SBB-Mitarbeitende	
Sargans	mobil sein & bleiben - im Alltag sicher unterwegs	325/608*
Kursdauer	Di 16.09.2025	
Kurszeiten	08:30 – 12:00, 1 x 3.5 Stunden	
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. Das beste persönliche ÖV-Angebot sowie das Tarifsysteem wird angeschaut. Der Billett-Automat am Bahnhof und im Bus werden erklärt und die Neuerungen im Strassenverkehr besprochen.	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Niklaus Fürer	
Heerbrugg	mobil sein & bleiben - im Alltag sicher unterwegs	125/611*
Kursdauer	Di 28.10.2025	
Kurszeiten	08:30 – 12:00, 1 x 3.5 Std.	
Kursort	DREIVITAL, Max-Schmidheiny-Strasse 201, Heerbrugg	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/608*	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Niklaus Fürer	

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, Werner Keller, Wolfgang Klein
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.



Altstätten	Sonntigs Gnuss	125/701*
Kursdauer	07.09.2025 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 05.10.2025 um 14:00 bis 16:00 Uhr: Kaffee und Kuchen 07.12.2025 um 11:00 bis 13:00 Uhr: zMo-zMi (Brunch) *	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 3 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Zu einem gemütlichen Beisammensein sind Seniorinnen und Senioren eingeladen, die den Sonntag gerne in ungezwungener Gesellschaft, bei Kaffee und Kuchen, einem Jass oder anderen Gesellschaftsspielen, beim gemeinsamen Filmschauen oder einfach bei einem guten Gespräch, geniessen möchten.	
Kosten	CHF 5.00 pro Nachmittag CHF 10.00, Brunch *	
Anmeldung	* Für die Teilnahme am Brunch ist eine Anmeldung erbeten	
Leitung	Stephan Schadeegg	
Rebstein	Kochkurs für Männer	125/507*
Kursdauer	Mi 22.10.2025 – Mi 19.11.2025	
Kurszeiten	15:30 – 19:00, 4 x 3.5 Std.	
Kursort	Schulhaus Sonnental, Ergetenstrasse 40, Rebstein	
Beschreibung	Dieser Kochkurs richtet sich sowohl an Kochanfänger als auch an Männer mit einigen, wenigen Erfahrungen im Kochen. Die bekanntesten Zubereitungsarten werden vertieft und Neues dazugelernt. Es werden schmackhafte Menüs gekocht und anschliessend in gemütlicher Runde genossen. Zudem gibt es praktische Tipps für die Alltagsküche und Ideen für eine abwechslungsreiche Ernährung.	
Kosten	CHF 305.00 inkl. 4 Mahlzeiten	
Leitung	Claudia Metzler-Spirig	
Buchs	Kochkurs für Männer	225/504*
Kursdauer	Mi 05.11.2025 – Mi 03.12.2025	
Kurszeiten	15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Grof, Schulhausstrasse 30, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/507*	
Kosten	CHF 325.00 inkl. 5 Mahlzeiten	
Leitung	Sonja Müller-Kühne	

Mels	Der Klecks, der zu einem Bild wird	325/510*
Kursdauer	Di 04.11.2025 – Di 02.12.2025	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std. inkl. Pause	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
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	
Altstätten	Der Klecks, der zu einem Bild wird	125/508*
Kursdauer	Mi 05.11.2025 – Mi 03.12.2025	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std. inkl. Pause	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/510*	
Kosten	CHF 145.00	
Leitung	Daniel Hosner	
Altstätten	Jodeln, die Stimme aus dem Herzen	125/509*
Kursdauer	Di 21.10.2025 – Di 25.11.2025	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 5 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Jodeln ist ein Ganzkörpererlebnis, bei dem der Mensch ein Freudenfest für Körper und Seele durchlebt. In diesem Kurs wird die Grundtechnik des Jodelns erlernt. Nach dem Einsingen werden die Atemtechnik, die Stimme und das Gehör geschult. Im Vordergrund steht die Freude am Jodeln und Singen. Das aufeinander Hören und miteinander Jodeln zentralisiert den eigenen Körper. Leichte Bewegungen zwischendurch lockern auf und sorgen für Abwechslung.	
Kosten	CHF 190.00	
Leitung	Sissi Riegg	

Sargans	Mundharmonika spielen	325/511*
Kursdauer	Mo 27.10.2025 – Mo 01.12.2025	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	In diesem Kurs wird das Mundharmonikaspiel ohne Noten vermittelt. Es gibt Informationen zur Technik, Haltung, Atmung, Einzelton- und Melodiespiel. Einfache Musikstücke und das Zusammenspiel in der Gruppe wird geübt.	
Kosten	CHF 216.00	
Leitung	Andy Egert	
Buchs	Mundharmonika spielen	225/505*
Kursdauer	Di 28.10.2025 – Di 02.12.2025	
Kurszeiten	15:00 – 16:30, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/511*	
Kosten	CHF 216.00	
Leitung	Andy Egert	
Altstätten	Literaturklub	125/504*
Kursdauer	Di 21.10.2025 – Di 17.03.2026	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 6 x 2 Std. inkl. Pause	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Eintauchen in neue Welten, in unbekannte Lebensbereiche und neue Umgebungen. Bücher beflügeln die Fantasie und regen die Gedanken an. Im Literaturklub wird ein Buch pro Monat zu Hause gelesen und beim monatlichen Treffen diskutiert. In der gemeinsamen Reflektion lässt sich darlegen, was einem am Buch gefällt und durch die verschiedenen Meinungen erhält man neue und vertiefte Erkenntnisse. Das erste Buch ist von Adolf Muschg "Nicht mein Leben".	
Kosten	CHF 150.00	
Leitung	Esther Bermúdez Hertig	

Sargans	Literaturklub	325/502*
Kursdauer	Mi 22.10.2025 – Mi 11.03.2026	
Kurszeiten	14:15 – 16:15, 6 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	"Gute Literatur regt zum Denken an, löst Emotionen aus und schenkt Einblicke in fremde Welten." (Literaturclub SRF) Manchmal gefallen einem Bücher, manchmal weniger - so oder so, im gemeinsamen Gespräch lässt sich darlegen, was man an einem Buch mag und was nicht. Und nicht selten bringt das Reden über ein Buch völlig neue Erkenntnisse. Die Teilnehmenden lesen zu Hause pro Monat ein Buch zeitgenössischer Literatur und diskutieren darüber an zwei Stunden beim monatlichen Nachmittagstreff. (Zeitgenössisch heisst: entstanden oder herausgegeben während der letzten 30 Jahre.) Das erste Buch wählt die Kursleiterin aus und gibt den Titel rechtzeitig bekannt.	
Kosten	CHF 150.00	
Leitung	Elsbeth Schrepfer	

Buchs	Literaturklub	225/503*
Kursdauer	Do 23.10.2025 – Do 12.03.2026	
Kurszeiten	14:15 – 16:15, 6 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/502*	
Kosten	CHF 150.00	
Leitung	Elsbeth Schrepfer	

Porträt	Das Seniorenorchester PRO MUSICA* besteht seit Herbst 1995, hat ca. 20 Mitglieder und freut sich über engagierte neue Mitglieder, vor allem StreicherInnen. Das Repertoire umfasst Werke verschiedenster Stilrichtungen von Barock über Klassik, Romantik bis zu zeitgenössischer Musik sowie der Bearbeitung fremdländischer Volksmusik. 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 dringend 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.





Sargans	Grundlagen des Schachspiels	325/512*
Kursdauer	Do 06.11.2025 – Do 04.12.2025	
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 Lerntempo wird den Vorkenntnissen der Teilnehmenden angepasst.	
Kosten	CHF 115.00	
Leitung	Andreas Paul Klauser	
Mels	Jassen für Einsteiger:innen	325/513*
Kursdauer	Do 30.10.2025 – Do 27.11.2025	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 4 x 2.5 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
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	125/505*
Kursdauer	Di 12.08.2025 – Di 09.12.2025	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 9 x 2 Std.	
Kursort	Altersheim 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	Dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Markus Lüchinger	
Altstätten	Patience	125/510*
Kursdauer	Di 25.11.2025 – Di 02.12.2025	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
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	
Buchs	Spiele Treff	225/701*
Kursdauer	Do 16.10.2025, Do 13.11.2025 und Do 11.12.2025	
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 3 x 2 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	In gemütlicher Runde mit einigen Brett- und Kartenspielen wird die Spielfreude geweckt. Spielregeln und -strategien werden in geselliger Atmosphäre erklärt. Für einige Stunden wird in die fantastische Welt der Gesellschaftsspiele wie 'Carcassonne', 'Verflixt!', 'Hol's der Geier', 'Clown' oder 'Heisse Schlacht am kalten Buffet' eingetaucht. Gerne können eigene Spiele mitgebracht werden.	
Kosten	CHF 5.00 pro Nachmittag	
Leitung	Peter Felix	



Sargans	Docupass - umfassend vorsorgen	325/605*
Kursdauer	Do 23.10.2025 – Do 30.10.2025	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std. mit Pause	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	In diesem Kurs werden umfassende Informationen zum Docupass der Pro Senectute Schweiz zur Verfügung gestellt: Die Bedeutung der Vorsorgedokumente - Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag sowie Anordnung für den Todesfall wird erklärt. Weitere Inhalte des Kurses sind das korrekte Ausfüllen und die Handhabung bezüglich Hinterlegungsort der einzelnen Dokumente. Ausserdem werden die Eckpunkte zum Testament erwähnt. Es gibt auch Zeit für individuelle Fragen.	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Manuelo Garibaldi	
Altstätten	Docupass - umfassend vorsorgen	125/607*
Kursdauer	Do 06.11.2025 – Do 13.11.2025	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std. mit Pause	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/605*	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Martina Marić	
Buchs	Docupass - umfassend vorsorgen	225/606*
Kursdauer	Di 18.11.2025 – Di 25.11.2025	
Kurszeiten	09:00 – 11:30, 2 x 2.5 Std. mit Pause	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/605*	
Kosten	CHF 79.00	
Leitung	Manuelo Garibaldi	

Altstätten	Rund ums Erben	125/608*
Kursdauer	Fr 14.11.2025 – Fr 21.11.2025	
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 75.00	
Leitung	Andreas Friedli	
Buchs	Rund ums Erben	225/607*
Kursdauer	Do 20.11.2025 – Do 27.11.2025	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/608*	
Kosten	CHF 75.00	
Leitung	Andreas Friedli	
Altstätten	Fahrsicherheitstraining	125/609*
Kursdauer	Di 09.09.2025	
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	Urs Tschirky	

Buchs	Fahrsicherheitstraining	225/608*
Kursdauer	Do 18.09.2025	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/609*	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Urs Tschirky	
Sargans	Fahrsicherheitstraining	325/606*
Kursdauer	Di 30.09.2025	
Kurszeiten	14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/609*	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Urs Tschirky	
Pfäfers	Alltags- und Cyberkriminalität, nein danke	325/607*
Kursdauer	Di 21.10.2025	
Kurszeiten	09:00 – 10:00, 1 x 1 Std.	
Kursort	Seniorenzentrum Monteluna, Bofelstrasse 6, Pfäfers	
Beschreibung	Polizeiliche Einsätze zeigen eine Zunahme von Betrugereien im Alltag, Internet und durch Cyberkriminalität. Die Kantonspolizei St. Gallen erläutert in diesem Vortrag gängige Methoden wie "Enkeltrick", "Falscher Polizist", Schockanrufe sowie Betrugsmaschinen 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	

Buchs	Alltags- und Cyberkriminalität, nein danke	225/609*
Kursdauer	Do 30.10.2025	
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 1 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/607*	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Urs Bücheler	
Altstätten	Alltags- und Cyberkriminalität, nein danke	125/610*
Kursdauer	Di 04.11.2025	
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 1 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/607*	
Kosten	Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos.	
Leitung	Urs Bücheler	

Begegnung schenken ...

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



Heerbrugg	Körper und Geist aktiv halten	125/126*
Kursdauer	Mo 27.10.2025 – Mo 15.12.2025	
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	125/128*
Kursdauer	Mi 22.10.2025 – Mi 10.12.2025	
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	

Altstätten	Die innere Kraft wecken - Übungsgruppe	125/132*
Kursdauer	Di 14.10.2025 – Di 14.04.2026	
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 7 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	In dieser Übungsgruppe wird einmal monatlich das Autogene Training geübt. Die Treffen sind für ehemalige Kursteilnehmer:innen, die den vollständigen Kurs von 8 Lektionen besucht haben. Das Ziel ist, in der Gruppe das Autogene Training zu vertiefen, damit in Übung zu bleiben und Erfahrungen auszutauschen.	
Kosten	CHF 140.00	
Leitung	Maja Graf	
Sargans	Atemgymnastik	325/116*
Kursdauer	Mo 01.09.2025 – Mo 08.12.2025	
Kurszeiten	13:45 – 14:45, 12 x 1 Std.	
Kursort	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	
Beschreibung	Achtsamkeit in Atem und Bewegung. In diesem Kurs wird durch Haltungs- und Bewegungsübungen und Dehnlagen ein Atembedürfnis geschaffen, um die Atemdruckwelle in Kraft, Grösse und Richtungsverlauf nachhaltig zu beeinflussen. Das Ziel dieser Übungen ist, eine bestmögliche Durchblutung, Kräftigung und Aktivierung der Organe, des Kreislaufs, der Verdauung, des Nerven- und Drüsensystems zu erreichen. Es wird das Hinhorchen auf den eigenen Körper und auf den Atem auch in Ruhelage gelernt.	
Kosten	CHF 190.00	
Leitung	Nina Berger	
Buchs	Atemgymnastik	225/115*
Kursdauer	Mo 01.09.2025 – Mo 08.12.2025	
Kurszeiten	15:30 – 16:30, 12 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/116*	
Kosten	CHF 190.00	
Leitung	Nina Berger	

Buchs	Gedächtnistraining - spielerisch und freudvoll	225/116*
Kursdauer	Mo 03.11.2025 – Mo 08.12.2025	
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 - Übungsgruppe	225/124*
Kursdauer	Do 06.11.2025 – Do 11.12.2025	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 6 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	In diesem Forsetzungs-Kurs werden viele, verschiedene, spielerische Übungen zur geistigen Fitness aufgezeigt. Ziel ist, alle Sinne und beide Gehirnhälften zu nutzen und einem altersbedingten Abbau der geistigen Fähigkeiten entgegenzuwirken. Merkfähigkeit und geistige Beweglichkeit werden aufgefrischt und die Teilnehmer:innen erhalten einen neuen Motivationsschub. Im Vordergrund stehen Spass, Humor und Freude - es wird ohne Leistungszwang und Druck gearbeitet.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Mario Bokstaller	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden für Männer	125/121*
Kursdauer	Mo 01.09.2025 – Mo 15.12.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 13 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Yoga ist ein Weg eine stabile körperliche und geistige Gesundheit zu erlangen bzw. zu erhalten. In friedlicher Atmosphäre werden einfache Yoga-Stellungen geübt und anschliessend folgen Entspannungsmomente. Yoga-Übungen fördern eine aufrechte Haltung, lösen Verspannungen und verbessern die Atmung, die eng mit der inneren Ruhe verbunden ist. Die Gedanken werden weniger und der Geist ausgeglichener. Organe, Muskeln und Gelenke werden genährt und gestärkt. Es wird ohne Leistungsdruck geübt, denn jede Person ist einzigartig und hat ihre eigenen Grenzen. Diese zu spüren und achtsam mit dem Körper umzugehen ist ein wichtiger Teil vom Yoga.	
Kosten	CHF 364.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	125/122*
Kursdauer	Mi 03.09.2025 – Mi 17.12.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 13 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/121*	
Kosten	CHF 364.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Altstätten	Hatha-Yoga - Stürze vermeiden	125/123*
Kursdauer	Fr 05.09.2025 – Fr 19.12.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 13 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/121*	
Kosten	CHF 364.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Heerbrugg	Yoga - Kraft und Ruhe aus der Mitte	125/120*
Kursdauer	Di 21.10.2025 – Di 06.01.2026	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std.	
Kursort	ZentRuum, Begegnungszentrum Au/Heerbrugg, Auerstrasse 25, Heerbrugg	
Beschreibung	Mit einer ausgewogenen Kombination aus klassischen Yoga-Positionen und fließenden Bewegungsabläufen wird mehr Kraft und grössere Beweglichkeit erlangt und ein harmonisches Körpergefühl entsteht. Gleichzeitig kommen die Gedanken zur Ruhe. Durch bewusste Konzentration auf den Atem werden innere Anspannungen gelöst und neue Energie aufgenommen. Alle Übungen können individuell an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden, ohne Leistungsdruck in entspannter Atmosphäre angepasst werden. Durch positive Affirmationen, Tiefenentspannung und einfache Meditationen finden die Teilnehmenden ihre eigene Mitte eine Quelle der Ruhe und Kraft.	
Kosten	CHF 280.00	
Leitung	Sarah Lüchinger	

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	325/117*
Kursdauer	Mi 13.08.2025 – Mi 05.11.2025	
Kurszeiten	08:30 – 10:00, 11 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 300.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	325/119*
Kursdauer	Mi 13.08.2025 – Mi 05.11.2025	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 11 x 1 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 220.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	225/118*
Kursdauer	Fr 15.08.2025 – Fr 07.11.2025	
Kurszeiten	08:30 – 09:45, 11 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 275.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	225/119*
Kursdauer	Fr 15.08.2025 – Fr 07.11.2025	
Kurszeiten	10:00 – 11:15, 11 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 275.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	325/118*
Kursdauer	Mi 12.11.2025 – Mi 04.02.2026	
Kurszeiten	08:30 – 10:00, 11 x 1.5 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 300.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	325/120*
Kursdauer	Mi 12.11.2025 – Mi 04.02.2026	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 11 x 1 Std.	
Kursort	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 220.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	225/120*
Kursdauer	Fr 14.11.2025 – Fr 06.02.2026	
Kurszeiten	08:30 – 09:45, 11 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 275.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Buchs	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	225/121*
Kursdauer	Fr 14.11.2025 – Fr 06.02.2026	
Kurszeiten	10:00 – 11:15, 11 x 75 Minuten	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/117*	
Kosten	CHF 275.00	
Leitung	Bernadette Dolder	

Walenstadt	Yoga der Achtsamkeit	325/122*
Kursdauer	Mi 03.09.2025 – Mi 17.12.2025	
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	325/123*
Kursdauer	Mi 03.09.2025 – Mi 17.12.2025	
Kurszeiten	15:00 – 16:00, 13 x 1 Std.	
Kursort	EXI Turnhalle, Waffenplatzstrasse 22, Walenstadt	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 325/122*	
Kosten	CHF 260.00	
Leitung	Tanja Scherrer	

Widnau	Pilates für Senior:innen Level 2	125/125*
Kursdauer	Mi 17.09.2025 – Mi 03.12.2025	
Kurszeiten	09:30 – 10:30, 10 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau	
Beschreibung	Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, mit dem vor allem die tief liegenden, kleinen und schwächeren Muskelgruppen angesprochen und gestärkt werden. Die Übungen fördern eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Die Kräftigung der Muskulatur primär des Beckenbodens, der Bauch- und der Rückenmuskulatur steht im Mittelpunkt. Pilates verbessert die Bewegungskoordination und das Gleichgewichtsgefühl. <i>Die Übungen werden kniend, sitzend und liegend auf der Matte gemacht.</i>	
Kosten	CHF 180.00	
Leitung	Brigitta Spirig	

Widnau	Pilates für Senior:innen Level 1	125/124*
Kursdauer	Mi 17.09.2025 – Mi 03.12.2025	
Kurszeiten	10:30 – 11:30, 10 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/125*. <i>Die Übungen werden stehend und auf dem Stuhl gemacht.</i>	
Kosten	CHF 180.00	
Leitung	Brigitta Spirig	

Buchs	Mehr Kraft macht Freude	225/117*
Kursdauer	Mo 01.09.2025 – Mo 24.11.2025	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 10 x 1 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Die Muskelkraft lässt sich auch im höchsten Alter noch verbessern. Ausreichende Kraft ist wichtig für die Mobilität und Selbständigkeit. Durch Training von Kraft und Gleichgewicht beugt man aktiv Stürzen vor und zusammen mit der Muskulatur werden die Knochen gestärkt und das Verletzungsrisiko vermindert. In diesem Kurs werden jene Muskeln trainiert, die die natürliche Körperhaltung und wichtige Alltagsfunktionen unterstützen. Die Übungen werden im Stehen und am Boden ausgeführt, dabei wird ohne Kraftmaschinen gearbeitet.	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Andrea Cipriano	

Buchs	Mehr Kraft macht Freude	225/123*
Kursdauer	Mo 01.12.2025 – Mo 16.02.2026	
Kurszeiten	10:15 – 11:15, 10 x 1 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 225/117*	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Andrea Cipriano	

Sargans	Wassergymnastik	325/121*
Kursdauer	Di 09.09.2025 – Di 16.12.2025	
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 224.00 inkl. Hallenbadeintritt	
Leitung	Irina Walser	
Altstätten	Line Dance Übungsgruppe	125/133*
Kursdauer	Di 03.06.2025 – Di 07.10.2025	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 5 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelstrasse 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 97.00	
Leitung	Nicole Wüst	

Wohlbefinden schenken ...

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

Altstätten	Line Dance für Anfänger:innen	125/130*
Kursdauer	Do 02.10.2025 – Do 27.11.2025	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelstrasse 1, Altstätten	
Beschreibung	Line Dance ist eine Tanzform, die alleine ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien hinter- und nebeneinander getanzt wird. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen nach verschiedenen Rhythmen. Line Dance ist weder mit klassischem Tanz noch mit eigentlichem Volkstanz zu vergleichen. Line Dance hat etwas mit der Country- und Western-Musik zu tun und passt auch zu vielen anderen Stilrichtungen. Wie immer beim Tanzen werden nicht nur die Fitness, sondern auch beide Gehirnhälften durch das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang trainiert.	
Kosten	CHF 156.00	
Leitung	Nicole Wüst	
Buchs	Line Dance für Anfänger:innen	225/122*
Kursdauer	Di 21.10.2025 – Di 09.12.2025	
Kurszeiten	13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/130*	
Kosten	CHF 156.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	
Mels	Line Dance für Anfänger:innen	325/125*
Kursdauer	Mi 22.10.2025 – Mi 10.12.2025	
Kurszeiten	13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/130*	
Kosten	CHF 156.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	

Altstätten	Line Dance für Fortgeschrittene	125/129*
Kursdauer	Di 14.10.2025 – Di 09.12.2025	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelstrasse 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 156.00	
Leitung	Nicole Wüst	

Mels	Line Dance für Fortgeschrittene	325/124*
Kursdauer	Mi 22.10.2025 – Mi 10.12.2025	
Kurszeiten	15:15 – 16:45, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	
Beschreibung	Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 125/129*	
Kosten	CHF 156.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	

	Generationen in Bewegung
Beschreibung	In der generationenverbindenden Bewegungsstunde wird gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, mit oder ohne (Enkel-)Kinder.
Kosten	Dieser Kurs ist kostenlos.
Auskunft	Silvia Montonato Camara, 078 628 68 01

Buchs	Generationenspielplatz Kappeli, Volksgarten-/Kappelstrasse,
Kursort	Buchs. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schnuppern ist jederzeit möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

	Dienstags-Gruppe
Kursdaten	Jeden Dienstag, 12.08. – 18.12.2025
Kurszeiten	10:00 – 11:00 Uhr
Leitung	Silvia Montonato Camara

	Donnerstags-Gruppe
Kursdaten	Jeden 2. Donnerstag, 14.08., 28.08., 11.09., 25.09., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12.2025
Kurszeiten	14:30 – 15:30 Uhr
Leitung	Esther Dütschler

Diepoldsau	Zentrum Rheinauen, Diepoldsau. Der Kurs findet bei jeder
Kursort	Witterung statt. Schnuppern ist jederzeit möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

	Montags-Gruppe
Kursdaten	18.08., 01.09., 15.09., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12.2025
Kurszeiten	14:00 – 15:00 Uhr
Leitung	Ruth Eggenberger, 071 733 28 87 Pia Ziegler, 071 722 59 13





Turnen Lüchingen

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!
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, 14:30 – 15:30 Uhr, Turnhalle Balgach Leitung: Elisabeth Rohner
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

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	Do, 11.09.2025 Musik: Ueli Kühne Do, 09.10.2025 Musik: Werner Romer Do, 13.11.2025 Musik: Didi's Musik Do, 11.12.2025 Musik: Iganz 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, 25.08.2025 Mo, 27.10.2025 Mo, 08.12.2025 * Mo, 29.09.2025 Mo, 24.11.2025
	* 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, 07.07.2025 Mo, 06.10.2025 Mo, 08.12.2025* Mo, 08.09.2025 Mo, 03.11.2025
	* 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 Elsi Schwendener, 081 756 29 75
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 02.07.2025	Näfels * Anmeldeschluss Fr, 27.06.2025
Mittwoch, 06.08.2025	Weesen * Anmeldeschluss Do, 31.07.2025
Mittwoch, 03.09.2025	Lenzerheide * Anmeldeschluss Fr, 29.08.2025
Mittwoch, 01.10.2025	Giessenpark * Anmeldeschluss Fr, 26.09.2025

Hoher Hirschberg



Programm	1- bis 2-stündige Spaziergänge in flachem bis leicht hügeligem Gebiet mit Rastpausen. Die Touren werden wenn möglich bei jedem Wetter durchgeführt. Bei ungünstiger Witterung bleibt eine Änderung der Tour vorbehalten. Eine Kaffeepause ist immer eingeplant.	
Ausrüstung	Regenschutz, Wanderschuhe, Trinkflasche und wenn vorhanden das Halbtax-Abonnement, Wanderstöcke, bei Spaziergängen in Vorarlberg Identitätskarte und Euro.	
Zusatzinfos	Informationen aus der Tagespresse	
Leitung	① Ruth Stalder, 071 777 11 86 Beatrice Kolb, 079 221 37 84	② Hilde Stieger, 071 755 72 89 Käthi Gschwend, 071 755 10 93
Kosten	Unkostenbeitrag pro Spaziergang CHF 5.00. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und spazieren Sie mit!	
Freitag, 04.07.2025 (Wärme bedingt)	Altstätten - Berneck - Taa - Littenbachschlucht - Berneck - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:20 Uhr oder Busbahnhof Heerbrugg um 13:35 Uhr	
Freitag, 05.09.2025	Altstätten - Stoss - Rietli - Oberzwislen - Gais - Altstätten. * ① Treffpunkt: Gaiserbahn-Bahnhof Altstätten 13:45 Uhr oder Heerbrugg Busbahnhof 13:15 Uhr	
Freitag, 03.10.2025	Altstätten - Appenzell zur Lankbrücke und Richtung Rässnau, dann der Sitter entlang retour - Altstätten. * ② Treffpunkt: Gaiserbahn-Bahnhof Altstätten 12:45 Uhr	
Freitag, 07.11.2025	Altstätten - Grüntal - Richtung Lüchingen - Kesselbach - Lyrikweg - Altstätten. * ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:10 Uhr oder Busbahnhof Heerbrugg 13:00 Uhr	
Freitag, 05.12.2025	Altstätten - Eichberg durchs Riet - Altstätten. * ② Treffpunkt: Rathaus Altstätten 12:50 Uhr	

Bad Ragaz



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 (Ausnahme: bei der Car-Tour ist die Abfahrt bereits um 08:30 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 2025	Termin	(Verschiebedatum)
	Dienstag, 01.07.2025	(Donnerstag, 03.07.2025)
	Dienstag, 15.07.2025	(Donnerstag, 17.07.2025)
	Dienstag, 19.08.2025	(Donnerstag, 21.08.2025)
	Dienstag, 16.09.2025	(Donnerstag, 18.09.2025)
	Dienstag, 14.10.2025	(Donnerstag, 16.10.2025)
	Bodensee *	
	Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - an den Bodensee auf der Schweizer Seite - retour, ca. 60 km/100 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	
	Appenzell *	
	Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Fahrt nach AR oder AI - retour, ca. 65 km/800 Hm.	
	Überraschungs-Tour *	
	Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Tour wird am Ausfahrtstag bekannt gegeben - retour.	

Feldkirch Tour



Programm	Für die Rheintaler Wandergruppe wurde wieder ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet. Die diesjährigen Wanderungen führen zu Zielen in den Kantonen Thurgau, St. Gallen, Schwyz, Glarus und Graubünden. Wie im vergangenen Jahr startet die Wandersaison bereits im März und endet im November. Es macht Freude mit Gleichgesinnten die Natur zu geniessen. Bewegung tut Körper und Seele gut und auch die Gemütlichkeit soll nicht zu kurz kommen.	
	Neue Wanderbegeisterte sind herzlich willkommen!	
Ausrüstung	Regenschutz, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Personalausweis, Halbtax- oder Generalabonnement sofern vorhanden	
Zusatzinfos	Finden Sie in der Woche vor der Wanderung in der Tageszeitung bzw. erhalten Sie per E-Mail. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	
Leitung	Melitta Schumacher	071 760 09 39
	Eugen Gschwend	071 755 86 61
	Roman Thurnherr	071 755 31 31
	Jakob Zäch	079 349 15 19
Kosten	Unkostenbeitrag pro Wanderung CHF 10.00 sowie Reisebillette und Verpflegung	
Anmeldung	Telefonisch, jeweils bei den zuständigen Wanderleiter:innen am vorangehenden Montag von 08:00 bis 10:00 Uhr. Gleichzeitig wird auch ein allfälliger Verschiebetag (meist der Donnerstag in derselben Woche) bekannt gegeben.	

Heidialp



**Dienstag,
08.07.2025**

**Rundwanderung zu den Thurfällen
und zum Gräppelensee ***

Die Rundwanderung beginnt in Unterwasser und führt zuerst auf einem gut angelegten Wanderweg der Thur entlang hoch zu den Thurfällen. Diese liegen nicht direkt am Wanderweg, so muss ein kleiner Abstecher in Kauf genommen werden. Wieder zurück auf dem Wanderweg verläuft die Route weiter über Chüeboden nach Laui und durch den Wald hinauf zum Gräppelensee, wo die Mittagsrast geplant ist. Der malerische Bergsee liegt in einer breiten Mulde südlich vom Lütispitz auf 1307 m. Es bietet sich ein grandioser Ausblick auf den Altmann. Der Rückweg verläuft

über Chrinn und von dort durch den Wald, über Weiden und auf Strassen wieder zurück nach Unterwasser.

Wanderzeit

Die mittelschwere Wanderung dauert 3 Stunden 45 Minuten, Aufstieg 450 m, Abstieg 450 m, 11 km, Verpflegung aus dem Rucksack.

Leitung

Jakob Zäch

**Dienstag,
12.08.2025**

**Rundwanderung Maschgenkamm -
Spitzmeilenhütte - Maschgenkamm ***

Die Rundwanderung beginnt bei der Bergstation der Gondelbahn Maschgenkamm. Der Weg führt zuerst dem Ziger entlang zur Zigerfurgglen. Zwischen den Felsen am Ziger gedeihen viele Pflanzensorten, so dass der Höhenweg zum einzigartigen Farbenspektakel wird. Weiter geht es dem Hang entlang Richtung Süden, vorbei an Bergbächen und kleinen Seen und im Blickfeld ist immer der Spitzmeilen. Wie ein kleiner Vulkan thront das Wahrzeichen des Flumserberges über der Landschaft. Bei der Spitzmeilenhütte ist die Mittagsrast geplant. Anschliessend geht es hinunter nach Fursch, weiter auf breitem Weg ins Panüöl und schliesslich wieder hinauf zum Maschgenkamm.

Wanderzeit

Die mittelschwere Wanderung dauert 4.5 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 450 m, 14 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder in der Spitzmeilenhütte.

Leitung

Jakob Zäch

Dienstag, 09.09.2025 **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, 2145 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 ca. 4 Stunden, Aufstieg 650 m, Abstieg 700 m, 11.7 km, Verpflegung im Restaurant oder aus dem Rucksack. Schlussstrunk in St. Antönien. Aufgrund des ÖVs gibt es für diese Wanderung eine Beschränkung auf max. 30 Personen.

Leitung Melitta Schumacher

Dienstag, 07.10.2025 **Wo schon die Römer unterwegs waren - von Näfels-Mollis nach Mühlehorn**
 Bereits kurz nach dem Verlassen der benachbarten Dörfer Näfels und Mollis öffnet sich nach einem kurzen Anstieg der Blick ins Glarnerland. Es folgt ein meist schmaler, gut begehbarer Pfad, der oft von Pflanzen und Bäumen gesäumt ist. Die Wandernden können sich an den Pflästerungen und Trockenmauern des historischen Weges erfreuen, der durch Wälder und Wiesen führt. Den Römern begegnet man etwa in Form der Überreste eines römischen Aussenpostens in Filzbach. Man kann erahnen, warum dieser Standort gewählt wurde, denn der folgende Wegabschnitt erschliesst mit einer atemberaubenden Aussicht auf den Walensee und die Churfürsten ein prächtiges Panorama der gesamten Region. Der kurze Abstieg nach Mühlehorn am Walensee rundet die aussichtsreiche Wanderung ab. Von hier bringt die Bahn die Gruppe zurück ins Rheintal.

Wanderzeit Die mittelschwere Wanderung dauert ca. 4.5 Stunden, Aufstieg 560 m, Abstieg 570 m, 13,2 km, Verpflegung im Restaurant oder aus dem Rucksack.

Leitung Roman Thurnherr

Dienstag, 04.11.2025 **Allwetterwanderung ***
 Zum Jahresabschluss wird eine Wanderung je nach Wetterverhältnissen durchgeführt. Genaue Informationen werden in der Zeitung oder per E-Mail rechtzeitig bekannt gegeben.

Wanderzeit Wird noch bekannt gegeben.

Leitung Melitta Schumacher

Programm Die Wandergruppe Werdenberg wählt für 2025 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 081 785 15 28
 079 564 44 77
 ewlangenegger@bluewin.ch
 Walter Götti 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.

Alter Schinweg



Donnerstag, 14.08.2025	Wolzenalp im Toggenburg * Ab Krummenau führt die Sesselbahn hinauf zur Wolzenalp. Dort oben auf rund 1200 m ü.M. führt die Rundwanderung durch Hügel- und Moorlandschaften mit verschiedenen Ausblicken wieder zurück zur Sesselbahn, wo man den Durst stillen kann.
Wanderzeit	ca. 3 Stunden, Auf- und Abstieg ca. 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bus Bahnhof Buchs 07:45 Uhr, Abfahrt: Buchs mit Postauto ab 07:53 Uhr, Krummenau an 09:13 Uhr, Rückfahrt: Krummenau ab 16:17 Uhr, Buchs an 17:36 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Krummenau und retour.
Donnerstag, 16.10.2025	Balzers - Mäls - Elltal - Fläsch* Vom Liechtensteiner Oberland in die Bündner Herrschaft. Von Balzers-Mäls führt die Wanderung ins Elltal mit prächtiger Sicht auf den Rhein. Auf der Südseite geht es bergab durch Bergwald und den Rebbergen entlang ins Weindorf Fläsch.
Wanderzeit	ca. 3 Stunden, Auf- und Abstieg ca. 400 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 09:25 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs ab 09:35 Uhr, Bus Balzers Mälsersdorf um 10:13 Uhr, Rückfahrt: Fläsch ab 15:43 Uhr, Buchs an 16:14 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Balzers, Mälsersdorf und ab Fläsch via Maienfeld bis Wohnort.

Programm	Die Sarganser Wandergruppe besteht seit vielen Jahren und führt schöne Wanderungen in der Schweiz und in Vorarlberg 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@spin.ch Margrith Kohler-Hobi 079 334 69 13, margrith.kohler68@gmail.com 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.

Thusis



**Mittwoch,
13.08.2025**

Rundwanderung Brigels *

Die Hochebene Val Frisal ist eines der schönsten Hochtäler der Alpen. Start der Wanderung ist in Brigels. Durch ein wildromantisches aber namenloses Tal führt der Weg entlang des manchmal wild rauschenden Flembachs, vorbei an würzig duftenden Nadelbäumen und dem höchstgelegenen Fichtenurwald Europas (Scatlé). Nach einem steilen Aufstieg wird die Alp Nova erreicht, mit Sicht auf das Kistenstöckli oder den Piz d'Artgas gefolgt von zahlreichen Dreitausendern. Unterhalb der Alp Nova Sura geht es weiter Richtung Val Frisal. Von hier aus kann der grossartige Blick ins weite Val Frisal genossen werden. Danach erfolgt der Abstieg wieder dem Flembach folgend nach Brigels.

Wanderzeit

Schwere bzw. mittelschwere Wanderung, 6 Stunden bzw. 4 Stunden, 12.4 km bzw. 10.5 km, Auf- und Abstieg je 650 m bzw. je 350 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/RhB/Postauto.

**Mittwoch,
10.09.2025**

Um den Klöntalersee *

Ein neuer Wanderweg entlang des Klöntalersees, der durch einen Bergsturz entstanden ist, führt die Wandernden tief in das Klöntal. Das Ufer des Sees ist zum Greifen nahe, der Blick immer zum See oder zum Pragelpass gerichtet. Die Talöffnung beim Einfluss des Sees, Hinterklöntal, ist sehr lieblich mit Campingplatz und Feuerstellen gestaltet. Dieses Auengebiet ist von nationaler Bedeutung. Die Klön wird überquert. Durch die Felsenge Bärentritt passiert der Uferweg anschliessend eine Steingruppe - das Gessner-Denkmal. Auch diese Seeseite ist von steilen Felswänden gesäumt und führt über Wald- und Uferweg zurück zum Hotel Rhodannenberg.

Wanderzeit

Leichte Wanderung, 3.5 Stunden, 12.5 km, Auf- und Abstieg je 100 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/Postauto.

Bütschwil



**Mittwoch,
08.10.2025**

Vättis - Kunkels - Vättis *

Start der Wanderung ist in Vättis. Der Weg führt die Wandernden auf der rechten Talseite, unterhalb dem Haldensteiner Calanda, Richtung Kunkelspass. Durch Wald und über Wiesen geht der Weg moderat steigend nach Hüttenwis und Pardätsch weiter. Bei Gravasils wird die Kantonsgrenze Graubünden überschritten. Weiter führt der Weg am Waldrand entlang zum Muggatobel. Von hier beginnt die Steigung hoch zum Kunkelspass. Der Abstieg erfolgt mehrheitlich auf der anderen Seite vom Görbsbach zurück nach Vättis.

Wanderzeit

Schwere bzw. mittelschwere Wanderung, 5 Stunden bzw. 4 Stunden, 15.6 km bzw. 12.4 km, Auf- und Abstieg je 420 m bzw. 280 m, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/Postauto.

Brückenweg



Gerne machen wir Sie auch auf eine interessante Veranstaltungsreihe des Seniorenforums Werdenberg aufmerksam. Für Informationen über die nachfolgenden Veranstaltungen bzw. über das Seniorenforum Werdenberg richten Sie sich bitte direkt an folgende Adresse:

Seniorenforum Werdenberg, Schulhausstrasse 20, 9470 Buchs
Tel.: 079 128 10 32; E-Mail: info@seniorenforum-werdenberg.ch

Buchs	Veranstaltungsreihe 2. Semester 2025 www.seniorenforum-werdenberg.ch
Daten	Dienstag, 16. September 2025, 15:15 Uhr Die Welt vor meiner Tür, erkundet mit der Kamera Sepp Köppel, Fotograf, Gams Dienstag, 30. September 2025, 15:15 Uhr Das Leuchten der Wörter - wie wir vom Leben erzählen Christine Fischer, Lyrikerin und Autorin Dienstag, 21. Oktober 2025, 15:15 Uhr Einblicke in die Schweizerische Nationalbank und ihre Geldpolitik Urs Schönholzer, Mitglied der Direktion der Schweizerischen Nationalbank Dienstag, 11. November 2025, 15:15 Uhr Genomdaten – Chancen und Risiken für Medizin und Gesundheit Prof. Dr. Michael Baudis, Dept. of Molecular Life Science Uni Zürich Dienstag, 25. November 2025, 15:15 Uhr Architektur und Nachhaltigkeit Timothy Allen und Ronan Crippa, Architekten Buchs SG und Zürich Dienstag, 09. Dezember 2025, 15:15 Uhr Die unentbehrliche Nation? Amerikas weltpolitische Rolle heute Prof. Dr. Claudia Franziska Brühwiler, Institut für Politik und Kultur der USA, Uni SG
Ort	OST - Ostschweizer Fachhochschule Campus Buchs (ehemals NTB), Werdenbergstrasse 4, Buchs
Kosten	CHF 10.00 je Veranstaltung

Angebot Diese Woche ist für Personen gedacht, die Ferien in einer geselligen und begleiteten Gruppe mit anderen Seniorinnen und Senioren verbringen möchten. Die Ferienwoche wird von einem engagierten und erfahrenen Leiterteam geführt. Es ist ein abwechslungsreiches Programm (Ausflüge, leichte Wanderungen, Gymnastik) geplant.

Die Teilnehmenden haben aber auch genügend Freiraum für eigene Aktivitäten. Das Leiterteam freut sich auf die gemeinsame Woche.

Ferienwoche in Murten

Seite 64

Anmeldeformular

Seite 65

Hotel Murtenhof & Krone, Murten



Daten	Sonntag, 3. Mai bis Samstag, 9. Mai 2026	
Ort	Murten ist eine ursprüngliche Zähringerstadt, liegt an der Nord-Süd-Route zwischen Bern sowie Lausanne und ist zugleich der Hauptort des freiburgischen Seebezirks. Das mittelalterliche Städtchen befindet sich am Rande vom Grossen Moos, auf einer leichten Anhöhe (450 M.ü.M.), am Ufer des nach ihm benannten Sees. Aus der bedeutenden Vergangenheit sind zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie das Schloss, die Ringmauer, das Strassenbild und die Arkaden gut erhalten geblieben. Von den rund 6'000 Einwohnern spricht der überwiegende Teil deutsch und eine Minderheit französisch.	
Unterkunft	Hotel Murtenhof & Krone, Rathausgasse 3, 3280 Murten, Tel. 026 672 90 30, www.murtenhof.ch Das 3-Sterne-Hotel besteht aus alten Patrizierhäusern aus dem 16. Jahrhundert und liegt an schönster Lage direkt neben dem Schloss im Herzen der Altstadt. Zum Hotel gehört eine Panorama-Seeterrasse, ein Garten sowie Lokaltäten mit Seesicht im Inneren des Gebäudes. Alle Stockwerke sind mit Lift erreichbar und das Hotel verfügt über gut konzipierte Zimmer sowie über ideale Aufenthaltsräume.	
Ausflüge	Die Ausflüge werden zum Teil vor Ort organisiert. Leichte Wanderungen sind vorgesehen. Die Reisegruppe wird teilweise aufgeteilt, damit die verschiedenen Interessen und Möglichkeiten der Teilnehmenden berücksichtigt werden können.	
Leitung	Hilde Stieger, Carmen Traxler, Marianne Hoop	
Kosten	Doppelzimmer mit Halbpension CHF 1'230.00 / Person Einzelzimmer mit Halbpension CHF 1'390.00 Alle Zimmer sind mit Bad/WC oder Dusche/WC, TV, Radio und Telefon, inklusive Halbpension, Hin- und Rückreise, Mittagessen auf der Heimreise, Leitung; exklusive Mittagsverpflegung und Getränke während der Woche.	
Anmeldung	Eine schriftliche Anmeldung mittels Anmeldetalon (siehe Seite 65) ist erforderlich. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.	
Abfahrt	Abfahrt im Rheintal am Sonntag, 03.05.2026 ab 07:00 Uhr je nach Einsteigeort; Ankunft im Rheintal um ca. 16:00 Uhr. Individuelle Abfahrtszeiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.	

Senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an:

**Pro Senectute
Rheintal Werdenberg
Sarganserland**

Bildstrasse 5
9450 Altstätten

Telefon 058 750 09 00

Anmeldeformular

Murten So, 03. Mai – Sa, 09. Mai 2026

☐ Doppelzimmer pro Person mit HP CHF 1'230.00

☐ Einzelzimmer mit HP CHF 1'390.00

Doppelzimmer mit:

☐ Ich möchte eine finanzielle Vergünstigung.
Bitte nehmen Sie mit mir vertraulich Kontakt auf.

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Mobil

E-Mail

Geburtstag

Adresse und Telefonnummer
der nächsten Angehörigen:

Ort/Datum

Unterschrift

Körperliche Beeinträchtigung ☐ ja ☐ nein

Ich besitze ein ☐ GA ☐ Halbtax

Bin mit der Zusendung der Teilnehmerliste einverstanden ☐ ja ☐ nein





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