

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



# Kurse + Veranstaltungen

Juli – Dezember 2025  
Zürichsee-Linth



## Training für Körper und Geist



### Train the brain – durch Bewegung geistig fit bleiben 176

Di, 12.8.–23.9. • 15.00–16.00  
7x • CHF 140 • Patricia Wälli • Uznach

### Train the brain – durch Bewegung geistig fit bleiben 178

Di, 21.10.–16.12. (Ausfall: 18.11.) • 15.00–16.00  
8x • CHF 160 • Patricia Wälli • Uznach

### Train the brain – durch Bewegung geistig fit bleiben 179

Neu

Di, 21.10.–16.12. (Ausfall: 18.11.) • 16.15–17.15  
8x • CHF 160 • Patricia Wälli • Uznach

## Yoga + Qi Gong



### Yoga auf dem Stuhl oder Boden 170

Do, 14.8.–4.12. (Ausfall: 18.9.) • 9.30–10.30  
16x • CHF 320 • Petra Vollrath • Rapperswil

### Qi Gong draussen in der Natur 172

Di, 6. Mai–Ende September • 10.00–11.00  
CHF 15 pro Mal • Alberto Hildebrand • Uznach

### Qi Gong draussen in der Natur 171

Fr, 9. Mai–Ende September • 10.00–11.00  
CHF 15 pro Mal • Alberto Hildebrand • Rapperswil

## Tanzen

### Line Dance basic 175

Di, 12.8.–16.12. (Ausfall: 30.9./7.10./14.10./18.11.)  
9.00–10.30 • 15x • CHF 300  
Jacqueline Grunder • Uznach

### Line Dance easy 173

Di, 12.8.–16.12. (Ausfall: 30.9./7.10./14.10./18.11.)  
10.30–12.00 • 15x • CHF 300  
Jacqueline Grunder • Uznach

## E-Bike Touren



### Tagestouren

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

### Nachmittagstouren

Do, Mitte März–Oktober • jeden 1. Donnerstag im Monat • **keine Anmeldung notwendig**  
Treffpunkt: 13.30 Bahnhof Uznach • CHF 5 pro Mal  
Kurt Gnehm, Urs Bär, Erika Hofer, Roland Zaugg

## Tennis



### Tennis – Einstieg und Wiedereinstieg leicht gemacht **131**

Mi, 7. Mai–Ende September • 11.00–12.00  
CHF 15 pro Mal • Alberto Hildebrand • Uznach

## Wandern



### Wandertouren

Do, Februar–November • jeden 2. und 4. Don-  
nerstag im Monat, i.d. Regel drei Touren mit ver-  
schiedenen Leistungsstärken • CHF 55 pro Jahr  
Alois Eicher, Andreas Egli, Bernhard Eisenbarth,  
Erika Kühne, Peter Busshart, Regula Hofstetter,  
Urs Kühne, Lisa Eberhard

## 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 Fit

**150**

Do, 21.8.–18.12. (Ausfall: 2.10./9.10./16.10.)  
12.00–12.45 • 15x • CHF 300  
Astrid Steiner • Rapperswil

### Aqua Fit

**151**

Do, 21.8.–18.12. (Ausfall: 2.10./9.10./16.10.)  
12.45–13.30 • 15x • CHF 300  
Astrid Steiner • Rapperswil

## Gemeinsam Essen



### Mittagstisch/Jassen

Organisierter und geselliger Mittagstisch, zum Teil mit anschl. Jassrunde in diversen Gemeinden.

## Pétanque spielen



### Pétanque Uznach

Mi, 23. April–Ende Herbst (wöchentlich)

**keine Anmeldung notwendig** · 14.00–16.00

CHF 5 pro Mal · Vreni Roos  
hinter Clubhaus TC, Uznach

### Pétanque Eschenbach

Do, 24. April–Ende Herbst (wöchentlich)

**keine Anmeldung notwendig** · 14.00–16.00

CHF 5 pro Mal · Karl Staub · Churzhaslen, Eschenbach

### Pétanque Rapperswil-Jona

Fr, 25. April–Ende Herbst (wöchentlich)

**keine Anmeldung notwendig** · 14.00–16.00

CHF 5 pro Mal · Fritz Gerber · Curti-Platz, Eingangs  
Bühlerallee (Seepromenade), Rapperswil

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

## Gemeinsame Spaziergänge



### Gemeinsam Spazieren Eschenbach

Do, 3.4.–13.11. (wöchentlich, Ausfall: 10.7.–6.8.)

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, 5.1.–14.12. (jeden 1. und 3. Sonntag im Monat, ausgenommen Feiertage) · **keine Anmeldung notwendig**  
14.00–16.30 · CHF 5 pro Mal · Uznach

### Freitagstreff Rapperswil

Fr, 10.1.–5.12. (jeden 2. und 4. Freitag im Monat, ausgenommen Feiertage) · **keine Anmeldung notwendig**  
14.00–16.00 · CHF 5 pro Mal  
alte Fabrik, Rapperswil

## Gruppen-Ferienreisen



### Herbstferien nach Locarno, Tessin

7.9.–13.9. · Anreise mit Car, interessante Ausflüge vor Ort, begleitet von Reiseleitung Monika Gerber und Eli Nüesch

## Gestalten



### Acryl Bild giessen

455

Di, 16.9.–23.9. • 14.00–16.00  
2x • CHF 120 + Material CHF 40  
Petra Mazenauer • Uznach

## Kochen + Essen



### Kochen für Männer

459 A

Do, 17.7./21.8./18.9./23.10./20.11./18.12.  
10.00–14.00 • 6x • CHF 25 pro Mal  
Astrid Raimann • Eschenbach

### Kochen für Männer

459 C

Mi, 16.7./6.8./20.8./3.9./17.9./15.10./29.10./  
19.11./3.12./17.12. • 10.00–14.30  
10x • CHF 25 pro Mal • Rolf Niederhauser • Schänis

## Lesen + Diskutieren



### Lesezirkel Rapperswil

501

Fr, 11.7./8.8./12.9./10.10./14.11./12.12.  
14.30–16.30 • 6x • CHF 70  
Irene Gebert • Rapperswil-Jona

### Lesezirkel Rapperswil

502

Fr, 18.7./15.8./19.9./17.10./21.11./19.12.  
13.45–15.45 • 6x • CHF 70  
Irene Gebert • Rapperswil-Jona

## Lesezirkel Uznach

503

Mo, 18.8./22.9./27.10./24.11./15.12.  
14.00–16.00 • 5x • CHF 60  
Ursula Wegmann • Uznach

## Seniorenbibliothek

Fr, 8.8./5.9./3.10./7.11./5.12.  
geselliger Treffpunkt mit Kaffee und Kuchen  
9.00–11.00 • kostenlos • Bibliothek, Schmerikon

## Nachmittagskino



### Nachmittagskino Uznach

Do, 2.1.–4.12. (jeden 1. Donnerstag im Monat)  
14.00 Filmstart • CHF 10 • Kino Rex, Uznach

### Nachmittagskino Rapperswil

Di, 7.1.–2.12 (jeden 1. Dienstag im Monat, Ausfall: 1.7./5.8.)  
ab 14.00 Kaffee und Kuchen • 15.00 Filmstart  
CHF 10 • Kinobar Leuzinger, Rapperswil

## Computer + ICT



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

Fr, 15.8./19.9./17.10./21.11./19.12.

keine Anmeldung notwendig

13.30–16.00 · CHF 20 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, Italo Gähwiler,  
Mirjam Jud, Pirmin Thoma · Uznach

### Computer für Einsteiger:innen 301

Di, 9.9.–30.9. · 8.30–11.30 · 4x · CHF 360

Pirmin Thoma · Uznach

## Smartphone + iPhone



### Smartphone für Einsteiger:innen 380

Do, 23.10.–6.11. · 9.00–11.00 · 3x · CHF 180

Italo Gähwiler · Uznach

### Smartphone Vertiefung und Erweiterung 381

Do, 4.12.–18.12. · 9.00–11.00 · 3x · CHF 180

Italo Gähwiler · Uznach

### iPhone für Einsteiger:innen 383

Do, 23.10.–6.11. · 9.00–11.00 · 3x · CHF 180

Josef Gähwiler · Uznach

### iPhone Vertiefung und Erweiterung 384

Do, 4.12.–18.12. · 9.00–11.00 · 3x · CHF 180

Josef Gähwiler · Uznach

### Reisen mit der SBB App – Fahrplan checken & Billette lösen 385

Mi, 5.11. · 14.00–16.00 · CHF 20

Italo Gähwiler, Josef Gähwiler · Uznach

## E-Paper



### Zeitung digital lesen 306 A

Mo, 8.12. · 13.30–15.00

kostenlos Dank der Unterstützung der Somedia AG

Nadine Bundi · Uznach

### Zeitung digital lesen 306 B

Mo, 8.12. · 15.30–17.00

kostenlos Dank der Unterstützung der Somedia AG

Nadine Bundi · Uznach

## Englisch



### Englisch A2

210

Do, 21.8.–18.12. (Ausfall: 2.10./9.10.) • 14.00–15.30  
16x • CHF 480 • Petra Mazenauer • Uznach

### Englisch B1-B2

202

Mi, 20.8.–10.12. (Ausfall: 3.9./24.9./1.10.) • 10.15–11.45  
14x • CHF 420 • Jacki Bachmann • Uznach

### Englisch B2-C1

201

Mi, 20.8.–10.12. (Ausfall: 3.9./24.9./1.10.) • 8.30–10.00  
14x • CHF 420 • Jacki Bachmann • Uznach

### Englisch A2

200

Mi, 20.8.–10.12. (Ausfall: 3.9./24.9./1.10.) • 13.30–15.00  
14x • CHF 420 • Doris Mitchell • Uznach

## Italienisch



### Italienisch A1, 2. Semester

263

Mo, 11.8.–15.12. (Ausfall: 6.10./13.10.) • 15.30–17.00  
17x • CHF 510 • Lia Chiavi • Uznach

### Italienisch A2

260

Mo, 11.8.–15.12. (Ausfall: 6.10./13.10.) • 13.30–15.00  
17x • CHF 510 • Lia Chiavi • Uznach

### Italienisch B1-B2

261

Mi, 20.8.–17.12. (Ausfall: 1.10./8.10./15.10.) • 10.00–11.30  
15x • CHF 450 • Myrta Giovanoli • Uznach

## Italienisch Konversation B1-B2

262

Di, 19.8.–16.12. (Ausfall: 30.9./7.10./14.10.) • 14.00–15.30  
15x • CHF 450 • Myrta Giovanoli • Uznach

## Spanisch

### Spanisch A1, 2. Semester

250

Do, 18.9.–18.12. (Ausfall: 9.10.) • 13.30–15.00  
13x • CHF 390 • Lourdes Buholzer • Uznach

## Sprachen-Café



### Englisch

204

Do, 21.8.–18.12. (Ausfall: 2.10./9.10.) • 15.30–16.30  
**keine Anmeldung notwendig** • CHF 15 pro Mal  
Petra Mazenauer • Uznach

### Italienisch

205

Di, 19.8.–16.12. (Ausfall: 30.9./7.10./14.10.) • 15.30–16.30  
**keine Anmeldung notwendig** • CHF 15 pro Mal  
Myrta Giovanoli • Uznach

### Spanisch

206

Do, 18.9.–18.12. (Ausfall: 9.10.) • 15.00–16.00  
**keine Anmeldung notwendig** • CHF 15 pro Mal  
Lourdes Buholzer • Uznach

Preise exklusiv Lehrmittel

Probelektion jederzeit möglich!

## Mobil sein + bleiben



### Sicherheit am Steuer

612 A

Di, 28.10. • 9.00–11.00 • CHF 60  
Daniel Kalberer • Uznach

### Sicherheit am Steuer

612 B

Di, 2.12. • 9.00–11.00 • CHF 60  
Daniel Kalberer • Uznach

### App-Kurs «SBB Mobile»

#### Fahrplanabfrage und Billettkauf

610

Mo, 20.10. • 9.00–11.00  
kann Dank SBB kostenlos angeboten werden  
Mitarbeitende der SBB • 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!**

## Hören + Verstehen



### 1. Vortrag

601

Di, 28.10. • 13.30–16.30 • CHF 10  
René Bürgin • Uznach

### 2. Vortrag

602

Do, 27.11. • 13.30–16.30 • CHF 10  
René Bürgin • 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.





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



**Eveline Weder**



**Claudia Schmuki**

### 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.

### Kurskosten-Ermässigung

Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, ein Angebot zu besuchen, wenden Sie sich bitte an den Fachbereich Begabung 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  
www.sg.prosenectute.ch

Mo/Di/Do  
8.00–11.30  
13.30–17.00

Mi/Fr  
8.00–11.30

Bitte Talon abtrennen und ab die Post!

## 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: .....

<b>Kursbezeichnung:</b> .....	<b>Kurs-Nummer:</b> .....
<b>Kursbezeichnung:</b> .....	<b>Kurs-Nummer:</b> .....

### 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: .....



**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Bitte  
frankieren

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