PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER



Kurse und Gruppenangebote 1. Semester 2027

Rheintal Werdenberg Sarganserland

Dienstleistungen zu allen Fragen rund ums Alter





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 bietet **Hilfe und Betreuung zu Hause, einen administrativen Dienst** 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.



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

Engagement bei Pro Senectute

Sinnstiftend und flexibel tätig sein

Pro Senectute ist auf jüngere und ältere Personen angewiesen, die ältere Menschen beim Leben zu Hause unterstützen oder die ihre Talente und Fähigkeiten in der Kurs- und Gruppenleitung einbringen möchten. Die Palette an Tätigkeiten umfasst Haushaltsarbeiten, Betreuung und Entlastung für Angehörige, Mahlzeitenauslieferung, Administrativer Dienst, Steuererklärungsdienst sowie die Möglichkeit der Mitarbeit im Kurs- und Gruppenwesen.

Weitere Information für ein persönliches Engagement.

Derzeit suchen wir

- Leitung für Pétanque-Gruppe Sargans
- Wanderleitung für Wandergruppe Rheintal
- Leitung für Sunntigs Gnuss in Altstätten
- Ebenso erfreut sich unser Haushilfedienst grosser Beliebtheit. Wir suchen daher in allen Gemeinden Mitarbeitende, die gerne stundenweise ältere Menschen zu Hause im Alltag unterstützen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Wir freuen uns auf Ihren Anruf 058 750 09 00.



2 Dienstleistungen zu allen Fragen rund ums Alter
3 Engagement bei Pro Senectute
5 In eigener Sache
6 Sprachen
12 Computer & IT
19 DigitalTREFF ⊕
20 Kultur & Kreatives
24 Pro Musica Rheintal ⊕
25 Geselligkeit
28 Verschiedenes
32 Sport und Bewegung
43 Hopp-la-Fit-Angebote
44 Gruppenaktivitäten
45 Gymnastik
46 Tanzen im Sitzen
47 Tanznachmittage mit Live-Musik ⊕
48 Internationales Volkstanzen mit Line Dance ⊕
49 Ausflüge Buchs ⊕
50 Spaziergänge Rheintal ⊕
52 E-Bike-Ausfahrten Rheintal
54 Schneeschuhwandern Rheintal
55 Wandergruppe Rheintal ⊕
59 Wandergruppe Werdenberg ⊕
62 Wandergruppe Sarganserland
66 Vögel beobachten ⊕
66 Ferienwoche ⊕
67 Seniorenforum Werdenberg

www.facebook.com/ProSenectuteRWS

@pro_senectute_rws

NEU

Beachten Sie die attraktiven neuen Kurse oder bestehende Kurse an neuen Standorten in unserem Angebot. Diese sind mit dem grünen «NEU» auf den Seiten 8, 15, 27, 30 und 42 gekennzeichnet.

⊕

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

Steuererklärung 2026



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

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

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

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

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

Vorschau
Das nächste Kursprogramm erscheint im Juli 2027.

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.

Es gelten die zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses bzw. der Leistungserbringung gültigen Preise. Pro Senectute behält sich das Recht vor, Preise jederzeit anzupassen. Sämtliche Preise verstehen sich inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer zum jeweils geltenden Satz, sofern nicht ausdrücklich anders ausgewiesen. Bei Änderungen des gesetzlichen Mehrwertsteuersatzes werden die ausgewiesenen Preise entsprechend angepasst.

Pro Senectute
Rheintal Werdenberg Sarganserland

Hinweise zu den Sprachkursen

Die Sprachkurse werden auf unterschiedlichen Niveaus laufend weiter geführt. 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 Kursthemen bewegen sich innerhalb aller Bereiche des täglichen Lebens. Am Ende dieser Stufe kann man sich in routinemässigen Situationen verständigen. In der Grundstufe werden solide Grundkenntnisse erarbeitet, auf die später aufgebaut werden kann.

Eingangsvoraussetzungen

für A0: Keine Sprachkenntnisse
für A1: Geringe Sprachkenntnisse
für A2: Einfache Situationen in der Fremdsprache verstehen und beschreiben können

Mittelstufe
Niveau B1-B2

Es wird gelernt sich über vertraute und zusammenhängende Themen aus dem Alltag zu äussern sowie über eigene Erfahrungen und Ereignisse zu berichten und kurze Begründungen oder Erklärungen zu geben. Dabei werden alle vier Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören geübt. Am Ende dieser Stufe kann man die Hauptinhalte von alltäglichen Texten verstehen und sich in vertrauten Situationen verständigen.

Eingangsvoraussetzungen

für B1: Fortgeschrittene Grundkenntnisse in Grammatik, Gespräche und Diskussionen in der Fremdsprache führen können
für B2: Erweiterter Wortschatz und Grammatikkenntnisse, geschriebene Texte in der Fremdsprache verstehen können

Oberstufe
Niveau C1-C2

Es wird geübt sich über ein breites Spektrum von Themen anhand von Texten oder Berichten auszutauschen. Dabei werden alle vier Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören geübt. Am Ende dieser Stufe kann man über viele Themen und Sachverhalte ausführlich sprechen und Texte mühelos verstehen.

Eingangsvoraussetzungen:

für C1: Filme und Radiosendungen in der Fremdsprache verstehen
für C2: Sich im Fremdsprachenraum verständigen können

Konversation

Sie vertiefen alltägliche Ausdrücke und Sätze in kommunikativen Standardsituationen, wobei auf das Reden und die Aussprache der Schwerpunkt gelegt wird. Die Konversationskurse sind individuell durch die Kursleitenden gestaltet. Die Eingangsvoraussetzungen des angegebenen Niveaus A1-C1 sollten vor dem Besuch erfüllt sein.
Es ist empfehlenswert, sich zuerst die Grammatikkenntnisse des Sprachniveaus anzueignen und erst anschliessend einen Konversationskurs zu besuchen.

Eingangsvoraussetzungen

Sich dem angegebenen Niveau entsprechend über allgemeine Themen unterhalten können.

Englisch		Kursort **	Kurs-Nr.	Kursleitung	Kursdauer	Kurszeit, Anzahl Lektionen	Preis
Grundstufe	A0 NEU	Altstätten	127/228	Judith Kühne	Do 21.01.2027 – Do 25.03.2027	14:00 – 16:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A1	Sargans	327/205	Maria Gall	Do 07.01.2027 – Do 25.03.2027	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	A1	Altstätten	127/209	Daniela Lavelanet	Mo 11.01.2027 – Mo 05.04.2027	13:45 – 15:45, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A1	Altstätten	127/225	Daniela Lavelanet	Mi 10.02.2027 – Mi 28.04.2027	13:30 – 15:30, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A1	Altstätten	127/230	Judith Kühne	Do 01.04.2027 – Do 24.06.2027	14:00 – 16:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A1	Altstätten	127/210	Daniela Lavelanet	Mo 26.04.2027 – Mo 21.06.2027	13:45 – 15:45, 8 x 2 Std.	CHF 237.00
	A1	Sargans	327/206	Maria Gall	Do 29.04.2027 – Do 01.07.2027	09:00 – 11:00, 9 x 2 Std.	CHF 266.00
	A1	Altstätten	127/226	Daniela Lavelanet	Mi 05.05.2027 – Mi 23.06.2027	13:30 – 15:30, 8 x 2 Std.	CHF 237.00
	A2	Altstätten	127/207	Daniela Lavelanet	Mo 04.01.2027 – Mo 29.03.2027	16:00 – 18:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A2	Sargans	327/211	Lilia Carrizales Diaz	Di 05.01.2027 – Di 23.03.2027	10:00 – 11:30, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
	A2	Buchs	227/205	Claudia Thalmann-Sulser	Mi 06.01.2027 – Mi 17.03.2027	09:30 – 11:30, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A2	Altstätten	127/203	Benedikt Weissenrieder	Do 07.01.2027 – Do 01.04.2027	09:00 – 11:00, 13 x 2 Std.	CHF 385.00
	A2	Sargans	327/201	Claudia Thalmann-Sulser	Do 07.01.2027 – Do 18.03.2027	13:30 – 15:30, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A2	Sargans	327/203	Claudia Thalmann-Sulser	Do 07.01.2027 – Do 18.03.2027	15:45 – 17:45, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A2	Buchs	227/206	Claudia Thalmann-Sulser	Mi 31.03.2027 – Mi 30.06.2027	09:30 – 11:30, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A2	Sargans	327/202	Claudia Thalmann-Sulser	Do 01.04.2027 – Do 01.07.2027	13:30 – 15:30, 9 x 2 Std.	CHF 266.00
	A2	Sargans	327/204	Claudia Thalmann-Sulser	Do 01.04.2027 – Do 01.07.2027	15:45 – 17:45, 9 x 2 Std.	CHF 266.00
	A2	Altstätten	127/208	Daniela Lavelanet	Mo 05.04.2027 – Mo 21.06.2027	16:00 – 18:00, 9 x 2 Std.	CHF 266.00
	A2	Altstätten	127/204	Benedikt Weissenrieder	Do 08.04.2027 – Do 01.07.2027	09:00 – 11:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	A2	Sargans	327/212	Lilia Carrizales Diaz	Di 13.04.2027 – Di 22.06.2027	10:00 – 11:30, 11 x 1.5 Std.	CHF 295.00
Mittelstufe	B2	Buchs	227/201	Vera Hoop-Marxer	Di 05.01.2027 – Di 30.03.2027	13:30 – 15:00, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
	B1	Buchs	227/203	Claudia Thalmann-Sulser	Mi 13.01.2027 – Mi 17.03.2027	14:15 – 16:15, 9 x 2 Std.	CHF 266.00
	B1	Buchs	227/204	Claudia Thalmann-Sulser	Mi 31.03.2027 – Mi 30.06.2027	14:15 – 16:15, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	B2	Altstätten	127/205	Benedikt Weissenrieder	Mi 06.01.2027 – Mi 31.03.2027	09:00 – 11:00, 13 x 2 Std.	CHF 385.00
	B2	Sargans	327/213	Lilia Carrizales Diaz	Mi 06.01.2027 – Mi 24.03.2027	09:00 – 11:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	B2	Altstätten	127/201	vakant	Do 07.01.2027 – Do 25.03.2027	14:00 – 16:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	B2	Altstätten	127/202	vakant	Do 01.04.2027 – Do 24.06.2027	14:00 – 16:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	B2	Altstätten	127/206	Benedikt Weissenrieder	Mi 07.04.2027 – Mi 30.06.2027	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	B2	Sargans	327/214	Lilia Carrizales Diaz	Mi 14.04.2027 – Mi 23.06.2027	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	B2	Buchs	227/202	Vera Hoop-Marxer	Di 20.04.2027 – Di 22.06.2027	13:30 – 15:00, 10 x 1.5 Std.	CHF 268.00

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

Heerbrugg
Katholisches Pfarreiheim
Kirchstrasse 7
9435 Heerbrugg

Italienisch

Grundstufe	A1	Altstätten	127/211 ⊕	Antonietta Palmer	Do 07.01.2027 – Do 25.03.2027	09:15 – 10:45, 11 x 1.5 Std.	CHF 295.00
	A1	Sargans	327/209 ⊕	Antonietta Palmer	Fr 08.01.2027 – Fr 02.04.2027	10:00 – 11:30, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
	A1	Buchs	227/213 ⊕	Barbara Capozzi-Micera	Fr 15.01.2027 – Fr 19.03.2027	09:00 – 10:30, 9 x 1.5 Std.	CHF 241.00
	A1	Altstätten	127/212 ⊕	Antonietta Palmer	Do 01.04.2027 – Do 24.06.2027	09:15 – 10:45, 10 x 1.5 Std.	CHF 268.00
	A1	Buchs	227/214 ⊕	Barbara Capozzi-Micera	Fr 16.04.2027 – Fr 18.06.2027	09:00 – 10:30, 9 x 1.5 Std.	CHF 241.00
	A1	Sargans	327/210 ⊕	Antonietta Palmer	Fr 09.04.2027 – Fr 25.06.2027	10:00 – 11:30, 10 x 1.5 Std.	CHF 268.00
	A2	Sargans	327/207 ⊕	Antonietta Palmer	Fr 08.01.2027 – Fr 02.04.2027	08:15 – 09:45, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
	A2	Sargans	327/208 ⊕	Antonietta Palmer	Fr 09.04.2027 – Fr 25.06.2027	08:15 – 09:45, 9 x 1.5 Std.	CHF 241.00
Mittelstufe	B1	Altstätten	127/213 ⊕	Antonietta Palmer	Mo 04.01.2027 – Mo 22.03.2027	09:15 – 10:45, 11 x 1.5 Std.	CHF 295.00
	B1	Buchs	227/209 ⊕	Antonietta Palmer	Di 05.01.2027 – Di 30.03.2027	09:00 – 10:30, 12 x 1.5 Std.	CHF 322.00
	B1	Buchs	227/207 ⊕	Antonietta Palmer	Mi 06.01.2027 – Mi 24.03.2027	09:00 – 10:30, 11 x 1.5 Std.	CHF 295.00
	B1	Buchs	227/211 ⊕	Barbara Capozzi-Micera	Do 14.01.2027 – Do 25.03.2027	09:00 – 11:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	B1	Buchs	227/208 ⊕	Antonietta Palmer	Mi 31.03.2027 – Mi 23.06.2027	09:00 – 10:30, 11 x 1.5 Std.	CHF 295.00
	B1	Buchs	227/212 ⊕	Barbara Capozzi-Micera	Do 15.04.2027 – Do 17.06.2027	09:00 – 11:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	B1	Buchs	227/210 ⊕	Antonietta Palmer	Di 06.04.2027 – Di 22.06.2027	09:00 – 10:30, 9 x 1.5 Std.	CHF 241.00
	B1	Altstätten	127/214 ⊕	Antonietta Palmer	Mo 05.04.2027 – Mo 28.06.2027	09:15 – 10:45, 11 x 1.5 Std.	CHF 295.00

Spanisch

Grundstufe	A1	Heerbrugg	127/222	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Do 21.01.2027 – Do 25.03.2027	09:15 – 11:15, 9 x 2 Std.	CHF 266.00
	A1	Heerbrugg	127/223	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Do 08.04.2027 – Do 24.06.2027	09:15 – 11:15, 9 x 2 Std.	CHF 266.00
	A2	Altstätten	127/218	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Di 05.01.2027 – Di 23.03.2027	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	A2	Sargans	327/215	Lilia Carrizales Diaz	Di 05.01.2027 – Di 23.03.2027	14:00 – 16:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	A2	Altstätten	127/219	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Di 06.04.2027 – Di 29.06.2027	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	A2	Sargans	327/216	Lilia Carrizales Diaz	Di 13.04.2027 – Di 22.06.2027	14:00 – 16:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
Mittelstufe	B1	Altstätten	127/224	Pilar Recke	Di 05.01.2027 – Di 30.03.2027	09:00 – 11:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	B1	Sargans	327/217	Lilia Carrizales Diaz	Mi 06.01.2027 – Mi 24.03.2027	14:00 – 16:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	B1	Altstätten	127/227	Pilar Recke	Di 06.04.2027 – Di 22.06.2027	09:00 – 11:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	B1	Sargans	327/218	Lilia Carrizales Diaz	Mi 14.04.2027 – Mi 23.06.2027	14:00 – 16:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	B2	Altstätten	127/216	Evangelina Hollihn	Di 05.01.2027 – Di 30.03.2027	14:00 – 16:00, 12 x 2 Std.	CHF 355.00
	B2	Altstätten	127/220	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Mi 06.01.2027 – Mi 24.03.2027	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00
	B2	Altstätten	127/217	Evangelina Hollihn	Di 06.04.2027 – Di 22.06.2027	14:00 – 16:00, 10 x 2 Std.	CHF 296.00
	B2	Altstätten	127/221	Marta Arroyo de Castro Rüesch	Mi 07.04.2027 – Mi 30.06.2027	09:00 – 11:00, 11 x 2 Std.	CHF 326.00

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

Heerbrugg
Katholisches Pfarreiheim
Kirchstrasse 7
9435 Heerbrugg



Computer Grundkurs Windows 11

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.

Altstätten	Mo 08.02.2027 – Mo 22.03.2027 08:30 – 11:30, 7 x 3 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten Kosten: CHF 398.00, Leitung: Rolf Eichler Anmeldung erbeten bis Fr 29.01.2027	127/301
Buchs (kompakt)	Mo 15.02.2027 – Mo 15.03.2027 13:30 – 16:30, 5 x 3 Std. Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs Kosten: CHF 294.00, Leitung: Jakob Vorburger Anmeldung erbeten bis Fr 05.02.2027	227/302
Sargans (kompakt)	Di 16.02.2027 – Di 16.03.2027 13:30 – 16:30, 5 x 3 Std. Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans Kosten: CHF 294.00, Leitung: Jakob Vorburger Anmeldung erbeten bis Fr 05.02.2027	327/301

Denken Maschinen? KI-Grundlagen einfach erklärt

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	
Sargans	Fr 12.02.2027 – Fr 19.02.2027 14:00 – 15:30, 2 x 1.5 Std. Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	327/304
Altstätten	Fr 19.02.2027 – Fr 26.02.2027 09:00 – 10:30, 2 x 1.5 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	127/305
Buchs	Do 18.03.2027 – Do 25.03.2027 09:00 – 10:30, 2 x 1.5 Std. Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	227/304

NEU

Clever unterwegs: Digital parkieren & mehr

Smartphones bieten zahlreiche Möglichkeiten, den Alltag komfortabler zu gestalten – man muss sie nur kennen. In diesem Kurs werden hilfreiche Apps WhatsApp, EasyPark zusammen mit der App Parkingpay, Google Maps, Galerie bzw. Fotos, SBB Mobile, 20Minuten, Podcast Go und Apple Podcast vorgestellt und Schritt für Schritt erklärt. Es wird gezeigt, wie diese Anwendungen funktionieren, wie sie im Alltag unterstützen können und worauf bei Sicherheit und Datenschutz geachtet werden sollte. Auch für Fragen und weitere Apps nach Interesse der Teilnehmenden ist ausreichend Zeit eingeplant. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – ein eigenes Smartphone genügt.

	Kosten: CHF 135.00, Leitung: Frank Heller	
Sargans	Mo 22.02.2027 – Mo 08.03.2027 09:00 – 11:00, 3 x 2 Std. Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	327/307
Altstätten	Fr 05.03.2027 – Fr 19.03.2027 09:00 – 11:00, 3 x 2 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	127/307

Fotobuch gestalten - leicht gemacht!

Der Traum vom Fotobuch - digitale Bilder lassen sich bequem in einem Fotobuch einbinden und gestalten. Die Kursteilnehmenden lernen auf dem eigenen Laptop (Windows 11) ein Fotobuch einfach und kreativ zu erstellen. Dies umfasst die Softwareinstallation (CEWE), die Vorbereitung der Bilder, die Gestaltung der Seiten sowie die Bestellung des fertigen Produktes im Internet. Zudem gibt es Hinweise auf die Möglichkeit der einfachen Bildbearbeitung und hilfreiche Tipps für z. B. die Fotokalenderbearbeitung.

Altstätten	Di 26.01.2027 – Di 09.02.2027 13:30 – 16:00, 3 x 2.5 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten Kosten: CHF 200.00, Leitung: Jakob Vorburger Anmeldung erbeten bis Fr 15.01.2027	127/303

Smartphone Workshop

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	
Heerbrugg	Mi 10.03.2027 14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std. Soziale Dienste Mittelrheintal, Jugendnetzwerk, Widnauerstrasse 8, Heerbrugg Leitung: Naomi Sutter	127/308 ⊕
Sevelen	Mi 17.03.2027 14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std. Dreikönigssaal Sevelen, Hauptstrasse 69, Sevelen Leitung: Claudia Fliri	227/306 ⊕
Altstätten	Mi 07.04.2027 14:00 – 15:30, 1 x 1.5 Std. Jugendtreff Jugendegg (beim Josefsheim), Städlenstrasse 14, Altstätten Leitung: Severin Meli	127/302 ⊕

Smartphone Workshop Sevelen



iPhone - Grundlagen kennen

In diesem Kurs werden in angenehmer Atmosphäre und ohne Hektik die wichtigsten Funktionen des iPhones gezeigt. Basisfunktionen wie: Ein- und Ausschalten (inkl. Eingabe des PIN-Codes), Tastenfunktionen, direktes Telefonieren und Telefonanrufe entgegennehmen, Kontakte erstellen und verwalten, SMS- und WhatsApp-Nachrichten, Bilder und Anrufe versenden und empfangen, Fotos bearbeiten, sortieren und organisieren, Notfallpass einrichten und SOS-Funktion sicher nutzen, Internetseiten ansehen, Google-Maps: Routen planen, Orte finden und Verkehrsinformationen in Echtzeit nutzen. Ebenso werden nützliche Tipps und Tricks, die den Alltag unterstützen, gezeigt. Ziel ist es, mehr Sicherheit im Umgang mit dem iPhone als User zu bekommen.

	Kosten: CHF 120.00, Leitung: Walter Hanselmann	
Altstätten	Mo 18.01.2027 – Mo 01.02.2027 09:00 – 11:00, 3 x 2 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	127/304 ⊕
Buchs	Mo 01.03.2027 – Mo 15.03.2027 09:00 – 11:00, 3 x 2 Std. Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	227/303 ⊕
Sargans	Mo 05.04.2027 – Mo 19.04.2027 09:00 – 11:00, 3 x 2 Std. Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans	327/302 ⊕

Zeit schenken ...

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

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile

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 abruft oder bequem und einfach mit der App "SBB Mobile" ein Billett kauft. Im Kurs gibt es Gelegenheit das Gelernte selbständig am eigenen Gerät anzuwenden und auftauchende Fragen mit den Kursleitenden gleich zu klären.

	Kosten: Der SBB Mobile-Kurs ist dank SBB kostenlos Leitung: SBB-Mitarbeitende	
Altstätten	Fr 29.01.2027 09:00 – 11:00, 1 x 2 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	127/306
Buchs	Do 18.03.2027 14:30 – 16:30, 1 x 2 Std. Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	227/305
Sargans	Fr 19.03.2027 09:00 – 11:00, 1 x 2 Std. Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	327/306

Digital TREFF



Der DigitalTREFF der Pro Senectute bietet Seniorinnen und Senioren Unterstützung im Umgang mit Handy, Tablet, Notebook, Internet und KI und weiteren digitalen Themen. Teilnehmende erhalten Hilfe bei alltäglichen digitalen Aufgaben, wie dem Kauf eines ÖV-Tickets, dem Einrichten von Apps, dem Bezahlen von Parkplätzen per App, dem Laden von Fotos auf den PC oder PC-Updates.

Die Besuchenden unterstützen sich gegenseitig, und digital versierte Leitende stehen bei Fragen mit Rat und Tat zur Verfügung. Der DigitalTREFF fördert einen sicheren und selbstständigen Umgang mit digitalen Geräten und erleichtert die soziale Teilhabe im Alltag.

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 zum DigitalTREFF. Alle Interessierten ohne Gerät sind ebenfalls herzlich willkommen.

	Rheintal
Leitung	Pius Calzaferri, Rolf Kapp
Ort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten
Zeit	Jeweils Freitags von 14:00 bis 16:00 Uhr
Termine	08.01.2027, 15.01.2027, 22.01.2027, 29.01.2027, 05.02.2027, 12.02.2027, 19.02.2027, 26.02.2027, 05.03.2027, 12.03.2027, 19.03.2027, 02.04.2027, 09.04.2027, 16.04.2027, 23.04.2027, 30.04.2027, 14.05.2027, 21.05.2027, 28.05.2027, 04.06.2027, 11.06.2027, 18.06.2027, 25.06.2027 und 02.07.2027

	Werdenberg
Leitung	Hansueli Heeb, Walter Hanselmann, Wolfgang Klein, Werner Keller
Ort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs (3. Stock)
Zeit	Jeweils Freitags von 14:00 bis 16:00 Uhr
Termine	08.01.2027, 22.01.2027, 05.02.2027, 19.02.2027, 05.03.2027, 19.03.2027, 02.04.2027, 16.04.2027, 30.04.2027, 14.05.2027, 28.05.2027, 04.06.2027, 18.06.2027 und 02.07.2027

Der QR-Code bringt Sie direkt zum Kursangebot bzw. zum Terminplan mit weiteren Infos auf unserer Website.



Quiz-Nachmittag - Miträtseln & Schmunzeln

In kleinen Teams von zwei bis fünf Personen werden spannende, lustige und überraschende Fragen – mal knifflig, mal zum Schmunzeln – gelöst. Die Quizthemen sind bunt gemischt und abwechslungsreich. Der Themenmix umfasst Fragen über Musik, Regionen, Persönlichkeiten, Geschichte und Kultur, Natur und Tiere, Sport und Freizeit und Anderes mehr. Ob Rateprofi oder einfach neugierig – hier ist für alle etwas dabei. Ein bunter Mix und das Beste: Gemeinsam im Team macht das Mitraten doppelt soviel Freude.

	Kosten: Der Quiz-Nachmittag ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos, Leitung: Nadja Sala Veni	
Sennwald	Fr 12.03.2027, Fr 14.05.2027, Fr 08.10.2027, Fr 10.12.2027 14:00 – 15:30, 4 x 2 Std. Alters- und Pflegeheim Forstegg, Forstegg 1, Sennwald	227/502
Mels	Fr 19.03.2027 15:00 – 17:00, 1 x 2 Std. Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	327/503

Sing-Plausch: Gemeinsam macht's mehr Freude

Bei diesem Anlass treffen sich singfreudige Seniorinnen und Senioren zum offenen, entspannten und fröhlichen Singen von Volksliedern, Oldies und humorvollen Liedern. Textblätter liegen bereit, Musikbegleitung sorgt für zusätzliche Freude. Das Angebot richtet sich an alle, die singen möchten, ohne Leistungsdruck und in geselliger Runde Gleichgesinnte suchen. Ziel ist es, gemeinsam Stimmfreuden im Singen zu erleben, neue Lieder kennenzulernen und sich unkompliziert auszutauschen. Einfach vorbeikommen und mitmachen.

Sargans	Mo 18.01.2027 – Mo 21.06.2027 15:15 – 16:45, 11 x 1.5 Std. Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans Kosten: CHF 5.00 pro Nachmittag Leitung: Thomas Camenzind	327/505

Die Faszination der Berge und Kristalle

Schöne Handstücke, Bilder und kleine Experimente vermitteln faszinierende Einblicke in Kristalle – ihre Schönheit, ihr Wachstum und ihre Besonderheiten. Mineralien zeigen sich in Mustern innerhalb von Gesteinen, die über Millionen Jahre zu mächtigen Bergen aufgeschichtet wurden. Die Mineralzusammensetzung prägt Formen und Landschaft. So lernen die Teilnehmenden, Berglandschaften neu zu sehen und ihre Verbindung zur Natur zu vertiefen. Bei einer einfachen Führung auf dem Pizol lässt sich diese Faszination hautnah erleben – inklusive beeindruckendem Blick auf das UNESCO-Weltnaturerbe.

Sargans	Fr 26.02.2027 – Fr 19.03.2027 14:00 – 16:00, 4 x 2 Std. plus Exkursion Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans Kosten: CHF 128.00 plus Bahnfahrt bei Exkursion, Leitung: Hans Conrad	327/508

Kochkurs für Männer

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 349.00 inkl. 5 Mahlzeiten	
Buchs	Mi 24.02.2027 – Mi 24.03.2027 15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std. Oberstufenzentrum Grof, Schulhausstrasse 30, Buchs Leitung: Sonja Müller-Kühne	227/503
Rebstein	Mi 10.03.2027 – Mi 07.04.2027 15:30 – 19:00, 5 x 3.5 Std. Schulhaus Sonnental, Ergetenstrasse 40, Rebstein Leitung: Claudia Metzler-Spirig	127/503

Der Klecks, der zu einem Bild wird

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 149.00, Leitung: Daniel Hosner	
Mels	Di 23.02.2027 – Di 23.03.2027 14:15 – 16:15, 5 x 2 Std. Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels	327/506
Altstätten	Di 13.04.2027 – Di 11.05.2027 14:00 – 16:00, 5 x 2 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	127/506

Jodeln, die Stimme aus dem Herzen

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.

Altstätten	Di 23.02.2027 – Di 30.03.2027 14:00 – 16:00, 5 x 2 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten Kosten: CHF 199.00, Leitung: Sissi Riegg	127/505

Porträt	Das Seniorenorchester PRO MUSICA besteht seit Herbst 1995, hat ca. 20 Mitglieder. Jederzeit freut sich das Orchester über engagierte neue Mitglieder, bevorzugt sind Orchesterinstrumente. Das Repertoire ist breit gefächert. Alle Stilrichtungen von Barock über Klassik, Romantik bis zu zeitgenössischer Musik sowie die Bearbeitung fremdländischer Volksmusik werden berücksichtigt.
Teilnahme	Einstieg ist jederzeit möglich. Sie sind herzlich zu einer unverbindlichen Schnupperprobe eingeladen.
Kosten	CHF 250.00 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 17:00 Uhr

Das Orchester lässt sich für Auftritte gerne engagieren, zum Beispiel in Gottesdiensten, für Altersnachmittage oder zu anderen Anlässen.

Auskunft erteilt Vreni Sailer, Musikpädagogin und Geigerin, 081 302 36 64.

Mitspielende gesucht

Das Rheintalische Seniorenorchester unter dem Namen "Pro Musica" sucht immer gerne neue Instrumentalistinnen und Instrumentalisten. Die Proben finden alle 14 Tage statt. Gespielt werden alle Arten von Musik, nur kein Rock.

Also: Kommen, zuhören, mitspielen, auch wenn’s nicht sofort klappt. Frisch gewagt ist halb gewonnen. Das Orchester und die Dirigentin Vreni Sailer freuen sich.





Jassen für Einsteiger:innen

Jassen ist das beliebteste Kartenspiel der Schweiz. Es gibt viele verschiedene Spielarten. Im Grundkurs wird gelernt, welche Spielkarte wie verwendet wird und die wichtigsten Regeln und Grundlagen werden Schritt für Schritt vermittelt. In entspannter und geselliger Atmosphäre wird gemeinsam gespielt und geübt. Der Kurs eignet sich für alle, die bisher wenig oder keine Erfahrung mit Jassen haben. Es ist nie zu spät, Jassen zu lernen!

	Kosten: CHF 79.00	
Sargans	Fr 15.01.2027 – Fr 05.02.2027 09:00 – 11:30, 4 x 2.5 Std. Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans Leitung: Peter Felix	327/507
Altstätten	Mo 18.01.2027 – Mo 15.02.2027 14:00 – 16:00, 5 x 2 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten Leitung: Marion Waldburger	127/508

Jassen mit Gleichgesinnten

Jassen ist mehr als nur Spiel und Spass. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, aktiv und in Gesellschaft zu sein, 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.

Sennwald	Di 12.01.2027 – Di 15.06.2027 14:00 – 16:00, 10 x 2 Std. Alters- und Pflegeheim Forstegg, Forstegg 1, Sennwald Kosten: Der Jass-Nachmittag ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos. Leitung: Hans Junginger-Untersander	127/501

Patience

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 Patiencen-Welt wird in diesem Kurs eine Auswahl vorgestellt.

Buchs	Do 18.02.2027 – Do 25.02.2027 14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std. Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs Kosten: CHF 79.00, Leitung: Peter Felix	227/505

Grundlagen des Schachspiels

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.

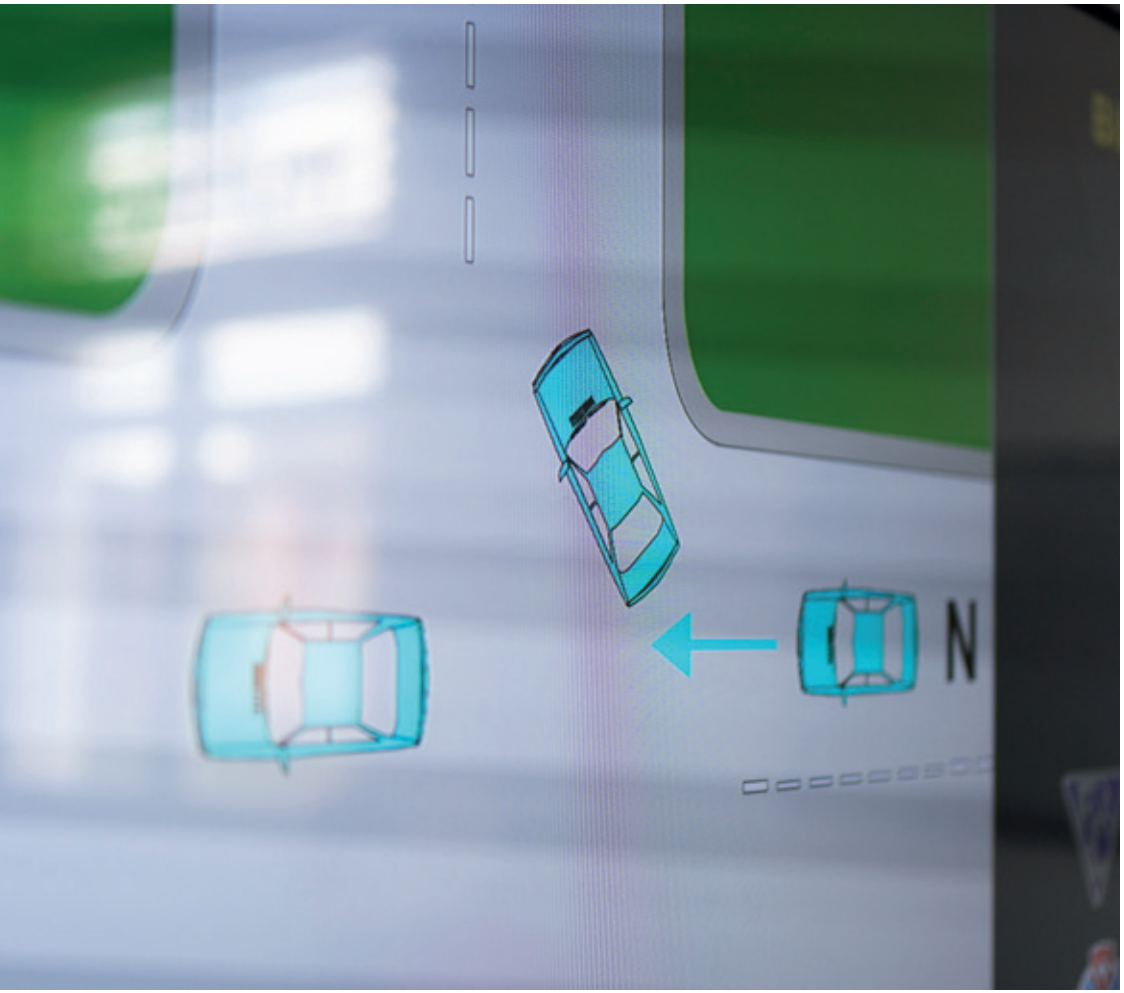
	Kosten: CHF 115.00	
Buchs	Do 11.02.2027 – Do 11.03.2027 09:00 – 11:00, 5 x 2 Std. Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs Leitung: Erich Wiprächtiger	227/501
Sargans	Fr 26.02.2027 – Fr 09.04.2027 09:00 – 11:00, 5 x 2 Std. Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans Leitung: Martin Wyss	327/502

NEU

Kurzweilige Spiele für gesellige Momente

Spielen gehört zum menschlichen Leben und macht in jedem Alter Freude. Es hält den spielerischen Geist lebendig und bringt Abwechslung in den Alltag. In diesem Kurs werden einfache, kostengünstige und schnell umsetzbare Spiele vorgestellt. Dazu gehören beispielsweise Würfel-, Karten- und Streichholzspiele sowie Spiele mit Stift und Papier. Die Spiele können zu zweit, in einer Gruppe oder gemeinsam mit Kindern gespielt werden. Spielen schenkt Freude, Leichtigkeit und schöne gemeinsame Momente. Lasst uns spielen!

Altstätten	Mo 22.02.2027 – Mo 22.03.2027 14:00 – 16:00, 5 x 2 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten Kosten: CHF 79.00, Leitung: Marion Waldburger	127/507



Alltags- und Cyberkriminalität, nein danke

Polizeiliche Einsätze zeigen eine Zunahme von Betrügereien im Alltag, Internet und durch Cyberkriminalität. Die Kantonspolizei St. Gallen erläutert in diesem Vortrag gängige Methoden wie "Enkeltrick", "Falscher Polizist", Schockanrufe sowie Betrugsmaschen 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.

Sargans	Di 23.03.2027 14:30 – 15:30, 1 x 1 Std. Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans Kosten: Der Kurs ist dank der Unterstützung unserer Partner kostenlos. Leitung: Urs Bücheler	327/603

Fahrsicherheitstraining

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: Davide Quattrocchi	
Altstätten	Di 23.03.2027 14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	127/605
Buchs	Do 13.05.2027 14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std. Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	227/603
Sargans	Di 25.05.2027 14:00 – 16:30, 1 x 2.5 Std. Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	327/602

E-Bike-Training "amusebike"

NEU

Das E-Bike wird zum Amusebike! Auf der abwechslungsreichen Ausfahrt steht Geselligkeit, Bewegung an der frischen Luft und der sichere Umgang mit dem E-Bike im Mittelpunkt. In kleinen Gruppen und unter kundiger Leitung wird eine attraktive Route in Buchs befahren. Im Verlauf der Tour sorgen praktische Übungen dafür, das eigene E-Bike besser kennenzulernen und das Verhalten im Verkehr zu optimieren. Denn nur eine sichere Fahrt ist auch eine genussvolle Fahrt.

Buchs	Di 25.05.2027 15:00 – 17:30, 1 x 2.5 Std. Bahnhofplatz Buchs, bei Dampflokomotive "Buchser Tigerli", Buchs Kosten: Der Kurs ist Dank Unterstützung unseres Partners und Pro Senectute kostenlos. Leitung: Daniel Schöbi	227/604

Inspiration schenken ...

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

Docupass - umfassend vorsorgen

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	
Buchs	Do 18.02.2027 – Do 25.02.2027 14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std. Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs Leitung: Ellen Rüthemann	227/601
Sargans	Fr 22.01.2027 – Fr 29.01.2027 14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std. Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans Leitung: Ellen Rüthemann	327/601
Altstätten	Di 13.04.2027 – Di 20.04.2027 14:00 – 16:30, 2 x 2.5 Std. mit Pause Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten Leitung: Martina Marić	127/603

Rund ums Erben

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 96.00, Leitung: Markus Walter Hitz	
Buchs	Do 21.01.2027 – Do 28.01.2027 09:00 – 11:30, 2 x 2.5 Std. Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	227/602
Altstätten	Fr 05.02.2027 – Fr 12.02.2027 09:00 – 11:30, 2 x 2.5 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	127/604



Wassergymnastik

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.

	Schulhaus Kastels, Grossfeldstrasse 36, Sargans Leitung: Irina Walser	
Sargans	Di 05.01.2027 – Di 27.04.2027 17:10 – 18:00, 13 x 50 Minuten Kosten: CHF 267.00 inkl. Hallenbadeintritt	327/101
	Di 04.05.2027 – Di 22.06.2027 17:10 – 18:00, 8 x 50 Minuten Kosten: CHF 164.00 inkl. Hallenbadeintritt	327/102

Gedächtnistraining - spielerisch & freudvoll 2 und 3

Wer kennt das? Man steht im Keller und weisst 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.

Buchs	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs Kosten: CHF 170.00, Leitung: Mario Bokstaller	
	2 Mo 01.03.2027 – Mo 12.04.2027 09:00 – 10:30, 6 x 1.5 Std.	227/108 ⊕
	3 Do 04.03.2027 – Do 08.04.2027 14:00 – 15:30, 6 x 1.5 Std.	227/109 ⊕

Die innere Kraft wecken – Übungsgruppe

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.

Altstätten	Mi 13.01.2027 – Mi 07.07.2027 09:30 – 10:30, 6 x 1 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten Kosten: CHF 126.00, Leitung: Maja Graf	127/118

Atemgymnastik

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.

Sargans	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans Kosten: CHF 184.00, Leitung: Nina Berger	
	Mo 11.01.2027 – Mo 22.03.2027 13:30 – 14:30, 11 x 1 Std.	327/114
	Mo 29.03.2027 – Mo 21.06.2027 13:30 – 14:30, 11 x 1 Std.	327/115
Buchs	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs Kosten: CHF 184.00, Leitung: Nina Berger	
	Mo 11.01.2027 – Mo 22.03.2027 15:30 – 16:30, 11 x 1 Std.	227/106
	Mo 29.03.2027 – Mo 21.06.2027 15:30 – 16:30, 11 x 1 Std.	227/107

Körper und Geist aktiv halten

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.

Heerbrugg	Mo 18.01.2027 – Mo 15.03.2027 08:45 – 09:45, 8 x 1 Std. DREIVITAL, Max-Schmidheiny-Strasse 201, Heerbrugg Kosten: CHF 169.00, Leitung: Guido Scheuber	127/117

Mehr Kraft macht Freude

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.

Buchs	Mo 22.02.2027 – Mo 28.06.2027 10:15 – 11:15, 13 x 1 Std. Oberstufenzentrum Flös, Heldaustrasse 50, Buchs Kosten: CHF 274.00, Leitung: Andrea Cipriano	227/104

Hatha-Yoga - Stürze vermeiden für Männer

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.

Altstätten	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten Leitung: Jacqueline Steiger	
	Mo 04.01.2027 – Mo 22.03.2027 14:00 – 15:30, 11 x 1.5 Std. Kosten: CHF 330.00	127/105
	Mi 06.01.2027 – Mi 31.03.2027 14:00 – 15:30, 12 x 1.5 Std. Kosten: CHF 360.00	127/101
	Fr 08.01.2027 – Fr 19.03.2027 14:00 – 15:30, 10 x 1.5 Std. Kosten: CHF 300.00	127/103
	Fr 02.04.2027 – Fr 25.06.2027 14:00 – 15:30, 10 x 1.5 Std. Kosten: CHF 300.00	127/104
	Mo 05.04.2027 – Mo 21.06.2027 14:00 – 15:30, 10 x 1.5 Std. Kosten: CHF 300.00	127/106
	Mi 07.04.2027 – Mi 23.06.2027 14:00 – 15:30, 10 x 1.5 Std. Kosten: CHF 300.00	127/102

Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung

Mit Yoga kann das Körpergefühl gesteigert und auch schlafende Stellen wieder sanft aktiviert werden. Im Seniorenyoga 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.

Buchs	Oberstufenzentrum Flös, Heldaustrasse 50, Buchs Leitung: Bernadette Dolder	
	Fr 12.02.2027 – Fr 02.07.2027 09:00 – 10:30, 14 x 1.5 Std. Kosten: CHF 413.00,	227/101
Mels	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels Leitung: Bernadette Dolder	
	Mi 10.02.2027 – Mi 05.05.2027 08:30 – 10:00, 8 x 1.5 Std. Kosten: CHF 236.00,	327/108
	Mi 10.02.2027 – Mi 05.05.2027 10:15 – 11:15, 8 x 1 Std. Kosten: CHF 168.00	327/110
	Mi 12.05.2027 – Mi 07.07.2027 08:30 – 10:00, 9 x 1.5 Std. Kosten: CHF 266.00	327/109
	Mi 12.05.2027 – Mi 07.07.2027 10:15 – 11:15, 9 x 1 Std. Kosten: CHF 189.00	327/111

Wohlbefinden schenken ...

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

Yoga - Kraft und Ruhe aus der Mitte

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.

Heerbrugg	ZentRuum, Begegnungszentrum Au/Heerbrugg, Auerstrasse 25, Heerbrugg Leitung: Sarah Lüchinger	
	Di 05.01.2027 – Di 30.03.2027 09:00 – 10:30, 12 x 1.5 Std. Kosten: CHF 354.00	127/111 ⊕
	Mi 06.01.2027 – Mi 31.03.2027 09:00 – 10:30, 12 x 1.5 Std. Kosten: CHF 354.00	127/113 ⊕
	Di 06.04.2027 – Di 22.06.2027 09:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std. Kosten: CHF 295.00	127/112 ⊕
	Mi 07.04.2027 – Mi 23.06.2027 09:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std. Kosten: CHF 295.00	127/114 ⊕

Yoga der Achtsamkeit

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.

Walenstadt	EXI Turnhalle , Waffenplatzstrasse 22, Walenstadt Leitung: Tanja Scherrer	
	Mi 06.01.2027 – Mi 31.03.2027 13:45 – 14:45, 13 x 1 Std. Kosten: CHF 273.00	327/103 ⊕
	Mi 06.01.2027 – Mi 31.03.2027 15:00 – 16:00, 13 x 1 Std. Kosten: CHF 273.00	327/105 ⊕
	Mi 07.04.2027 – Mi 23.06.2027 13:45 – 14:45, 10 x 1 Std. Kosten: CHF 210.00	327/104 ⊕
	Mi 07.04.2027 – Mi 23.06.2027 15:00 – 16:00, 10 x 1 Std. Kosten: CHF 210.00	327/106 ⊕

Begegnung schenken ...

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

Pilates sanft und effektiv

Der Kurs beinhaltet ein ganzheitliches, sanftes und gelenkschonendes Körpertraining mit gezielt ausgewählten Elementen aus Pilates und Faszientraining speziell für den reiferen Körper. Die Übungen stärken Rumpf-, Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, fördern Haltung, Balance und Beweglichkeit und unterstützen die sichere Alltagsmobilität. Sanfte, schwingende und federnde Bewegungen und Dehnungen können fasziale Verklebungen lösen und sorgen für mehr Elastizität. Kurze Entspannungsphasen fördern das allgemeine Wohlbefinden. Die Übungen erfolgen im Stehen, Sitzen oder Liegen und werden individuell angepasst.

Widnau	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau Leitung: Brigitta Spirig	
	Mi 06.01.2027 – Mi 17.03.2027 09:30 – 10:30, 9 x 1 Std. Kosten: CHF 190.00	127/109 ⊕
	Mi 06.01.2027 – Mi 17.03.2027 10:30 – 11:30, 9 x 1 Std. Kosten: CHF 190.00	127/107 ⊕
	Mi 24.03.2027 – Mi 16.06.2027 09:30 – 10:30, 10 x 1 Std. Kosten: CHF 211.00	127/110 ⊕
	Mi 24.03.2027 – Mi 16.06.2027 10:30 – 11:30, 10 x 1 Std. Kosten: CHF 211.00	127/108 ⊕

Inspiration schenken …

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

Line Dance für Anfänger:innen

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 198.00	
Buchs	Di 16.02.2027 – Di 06.04.2027 13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std. Oberstufenzentrum Flös, Heldaustrasse 50, Buchs Leitung: Marianne Hehli-Rupf	227/103 ⊕
Mels	Mi 17.02.2027 – Mi 07.04.2027 13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std. Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels Leitung: Marianne Hehli-Rupf	327/113 ⊕
Altstätten	Do 28.01.2027 – Do 15.04.2027 14:00 – 15:30, 8 x 1.5 Std. Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten Leitung: Nicole Wüst	127/115 ⊕

Line Dance für Fortgeschrittene

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.

Altstätten	Do 22.04.2027 – Do 17.06.2027 09:00 – 10:30, 8 x 1.5 Std. Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten Kosten: CHF 198.00, Leitung: Nicole Wüst	127/121 ⊕

Line Dance-Treff

In dieser Übungsgruppe haben alle Line Dance-Begeisterten die Möglichkeit, neue Tänze zu lernen und bereits bekannte Tänze weiter zu festigen. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, hier wird gemeinsam getanzt und der Fokus auf Technik, Rhythmus-Gefühl und die Freude an der Bewegung gelegt. Die Gruppe ist ideal, um sich mit anderen zu vernetzen, die Line Dance Leidenschaft zu teilen und in lockerer Atmosphäre neue Schritte zu üben.

Mels	Mi 13.01.2027 – Mi 23.06.2027 15:15 – 16:45, 12 x 1.5 Std. Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels Kosten: CHF 297.00, Leitung: Marianne Hehli-Rupf	327/112
Altstätten	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten Leitung: Nicole Wüst	
	Di 19.01.2027 – Di 16.03.2027 09:00 – 10:30, 8 x 1.5 Std. Kosten: CHF 198.00	127/116
	Di 06.04.2027 – Di 25.05.2027 09:00 – 10:30, 8 x 1.5 Std. Kosten: CHF 198.00	127/120
	Di 08.06.2027 – Di 05.10.2027 09:00 – 10:30, 5 x 1.5 Std. Kosten: CHF 124.00	127/122

Tanzen mit Rollator - Bewegung und Lebensfreude

NEU

Tanzen macht Freude - auch mit Rollator. Zu beschwingter Musik bewegen sich die Teilnehmenden gemeinsam, probieren einfache Tänze und geniessen das Miteinander. Der Rollator wird dabei ganz selbstverständlich mit einbezogen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig - nur Freude an Musik und Bewegung. Jeder und jede macht so mit, wie es gerade passt. Dabei werden spielerisch das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und Koordination gestärkt. Musik, Bewegung und gemeinsames Tanzen sorgen für Freude und neue Energie.

Buchs	Do 18.02.2027 – Do 01.04.2027 09:30 – 10:30, 7 x 1 Stunde Vereinslokal Musikverein Buchs-Räfis, Marktweg 9, Buchs Kosten: CHF 140.00, Leitung: Verena Marti-Dornbierer	227/703

Generationen in Bewegung

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

Buchs Generationenspielplatz Kappeli, Volksgarten-/Kappelistrasse, Buchs

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schnuppern ist jederzeit möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko.

Dienstags-Gruppe

Kursdaten	Jeden Dienstag, 05.01. – 06.07.2027
Kurszeiten	10:00 – 11:00 Uhr
Leitung	Silvia Montonato Camara

Donnerstags-Gruppe

Kursdaten	Jeden 2. Donnerstag: 7.01., 21.01., 18.02., 04.03., 18.03., 01.04., 29.04., 13.05., 27.05., 10.06., 24.06., 08.07.2027
Kurszeiten	14:30 – 15:30 Uhr
Leitung	Esther Dütschler

Während der Schulferien und Feiertage finden die Kurse nicht statt.

hopp-la
Generationen in Bewegung





Turngruppe Au

Programm	Sport weckt Freude an der Bewegung, stärkt die Widerstandskraft, bringt mehr Kraft, beugt Stürzen vor und verbessert das Wohlbefinden! In unseren Gymnastikgruppen für Seniorinnen und Senioren finden Sie Aufnahme in eine frohe Gemeinschaft – auch wenn Sie bisher sportlich nicht aktiv waren. Machen Sie mit, Sie sind herzlich eingeladen! In den Gemeinden der Region Rheintal Werdenberg Sarganserland gibt es Gymnastikgruppen, die von ausgebildeten Sportleiterinnen geleitet werden. Der Eintritt in eine Gruppe ist jederzeit möglich. Besuchen Sie unverbindlich eine Schnupperlektion oder erkundigen Sie sich bei Pro Senectute.
Ausrüstung	Bequeme Turnkleidung, Trinkflasche, Hallenschuhe
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit!
	Rheintal
Kosten	Jahresbeitrag CHF 140.00
Altstätten ✪	Montags, 09:30 – 10:30 Uhr, Pro Senectute, Bildstrasse 7 Leitung: Brigitte Fritz-Schneider
Au ✪	Dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Mehrzweckhalle Wees, Kirchweg 8 Leitung: Beate Rose, Sarah Lüchinger
Balgach ✪	Dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Freizeithalle Dorf Leitung: Petra Steiger
Diepoldsau ✪	Frauengruppe: Dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr, Männergruppe: Dienstags, 10:15 – 11:15 Uhr, Evangelisches Kirchgemeindehaus Leitung: Mireille Hutter, Ruth Eggenberger
Lüchingen ✪	Montags, 15:30 – 16:30 Uhr, Turnhalle Roosen Leitung: Bettina Dietsche, Brigitte Fritz-Schneider
Rebstein	Donnerstags, 09:30 – 10:30 Uhr, Evang. Kirchgemeindehaus Leitung: Gudrun Falk, Gabriela Loher
	Werdenberg, Sarganserland
Kosten	Jahresbeitrag CHF 140.00
Buchs ✪	Freitags, 14:00 – 15:00 Uhr, Katholisches Kirchgemeindehaus Leitung: Marlies Beusch, Monika Widrig
Sargans ✪	Donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Gymnastikraum Riet (ehem. RSA), 1. Stock, Garderoben-Nr. 10 Leitung: Maria Carmen Planella, Monika Erdem

Tanzen im Sitzen

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 CHF 5.00 pro Teilnahme
Voraussetzung	Freude an Bewegung und Musik
Leitung	Vreni Marti-Dornbierer, 077 420 00 37
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit!
	Pfäfers
Ort	Seniorenzentrum Monteluna, Bofelstrasse 6, Pfäfers
Zeit	14:15 – 15:15 Uhr
Daten	13.01.2027, 03.02.2027, 24.02.2027, 17.03.2027, 07.04.2027, 28.04.2027, 19.05.2027, 09.06.2027, 30.06.2027
	Sennwald
Ort	Alters- und Pflegeheim Forstegg, Forstegg 1, Sennwald, Cafeteria/Schlossstübli
Zeit	10:00 – 11:00 Uhr
Daten	13.01.2027, 27.01.2027, 10.02.2027, 24.02.2027, 10.03.2027, 24.03.2027, 07.04.2027, 28.04.2027, 12.05.2027, 26.05.2027, 09.06.2027, 23.06.2027, 07.07.2027

Tanznachmittage mit Live-Musik

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!
Leitung	Margrit Kohler-Hobi, Regula Kohler
	Wangs
Ort	Parkhotel, Bahnhofstrasse 31, Wangs
Zeit	jeweils 14:00 – 17:00 Uhr
Daten	Do, 14.01.2027 Musik: Duo M+M (Marcel Föllmi) Do, 18.02.2027 Musik: Carlo Do, 11.03.2027 Musik: Didi's Musik Do, 08.04.2027 Musik: Duo Tanzbein Do, 13.05.2027 Musik: Föns Oehy Do, 09.09.2027 Musik: Ueli Kühne Do, 14.10.2027 Musik: Bubu Alleinunterhalter Do, 04.11.2027 Musik: Duo Hoggläder Do, 09.12.2027 Musik: Ignaz Bleisch



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, 25.01.2027 Mo, 31.05.2027 Mo, 25.10.2027 Mo, 22.02.2027 Mo, 28.06.2027 Mo, 22.11.2027 Mo, 22.03.2027 Mo, 30.08.2027 Mo, 13.12.2027 * Mo, 26.04.2027 Mo, 27.09.2027 * 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, 04.01.2027 Mo, 10.05.2027 Mo, 11.10.2027 Mo, 01.02.2027 Mo, 14.06.2027 Mo, 08.11.2027 Mo, 08.03.2027 Mo, 05.07.2027 Mo, 13.12.2027 * Mo, 12.04.2027 Mo, 13.09.2027 * 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 spätestens um 18:00 Uhr.
Leitung	Sylvia Hemmi, 076 453 12 80 Heidi Hardegger-Sulser, 077 403 69 13
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).
Donnerstag, 29.04.2027	Städtli Appenzell ✪ Anmeldeschluss Fr, 23.04.2027
Donnerstag, 03.06.2027	Schloss Haldenstein, Haldenstein ✪ Anmeldeschluss Fr, 28.05.2027
Donnerstag, 08.07.2027	Malbun (FL) ✪ Anmeldeschluss Fr, 02.07.2027
Donnerstag, 05.08.2027	Arvenbüel, Amden ✪ Anmeldeschluss Fr, 30.07.2027
Donnerstag, 02.09.2027	Wildpark, Feldkirch (AT), ID und Euro mitnehmen ✪ Anmeldeschluss Fr, 27.08.2027
Donnerstag, 07.10.2027	Heidihof, Maienfeld ✪ Anmeldeschluss Fr, 01.10.2027

Alp Siez



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 Beatrice Kolb, 079 221 37 84, Eliane Wüst, 079 269 67 16 ② Hilde Stieger, 071 755 72 89, Käthi Gschwend, 071 755 10 93 ③ Eugen Gschwend, 071 755 86 61, Eliane Wüst, 079 269 67 16
Kosten	Unkostenbeitrag pro Spaziergang CHF 5.00. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Schachen-Reute



Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und spazieren Sie mit!
Freitag, 05.03.2027	Altstätten - Sennwald zum Restaurant Löwenburg und weiter nach Rüthi - Altstätten. ✪ ② Treffpunkt: Bushaltestelle Rathaus, Altstätten, 12:30 Uhr
Freitag, 02.04.2027	Altstätten - von Eggerstanden nach Appenzell via Bleuer, Blattenweidli und Untere Greben - Altstätten. ✪ ② Treffpunkt: Gaiserbahnhof Altstätten, 12:40 Uhr
Freitag, 30.04.2027	Altstätten - Rundtour in Oberriet: auf gemütlichen Wegen im Wichenstein Naturschutzgebiet und um die Grube Loo - Altstätten. ✪ ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:05 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 13:00 Uhr
Freitag, 04.06.2027	Wärmebedingt vormittags: Altstätten - Oberegg - Schwellmühle nach Reute - Steinegacht, durch kleine Wälder und über schöne Wiesen - Altstätten. ✪ ③ Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 08:20 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 08:50 Uhr
Freitag, 02.07.2027	Wärmebedingt vormittags: Altstätten - Appenzell Bahnhof, via Bleiche und Badi entlang der Sitter im Schatten von Bäumen und Tannen nach Steinegg - Altstätten. ✪ ① Treffpunkt: Gaiserbahn-Bahnhof Altstätten 08:40 Uhr
Freitag, 03.09.2027	Altstätten - Montlingen, Erlebnisraum und Naturschutzgebiet Montlinger Bergli erkunden, St. Anna Kapelle, Aussichtsplattform - Altstätten. ✪ ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 12:50 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 12:40 Uhr
Freitag, 01.10.2027	Altstätten - Walenstadt zur Burgruine Gräpplang ins Wöschhüsli und weiter nach Flums - Altstätten. ✪ ② Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten, 12:00 Uhr
Freitag, 05.11.2027	Altstätten - Heerbrugg, auf gemütlichen Wegen ins Naturschutzgebiet Höchstern mit Aussichtspunkt, via "Backstube", zurück zum Bahnhof Heerbrugg - Altstätten. ✪ ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 12:50 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 13:00 Uhr
Freitag, 03.12.2027	Altstätten - Starkenmühle zur Waldhütte im Erlebnispark - Altstätten. ✪ ② Treffpunkt: Gaiserbahnhof Altstätten, 11:40 Uhr

Programm	Wir laden alle Seniorinnen und Senioren ein, bei den Ganztages-E-Bike-Touren mitzumachen. Willkommen sind alle, die Abwechslung im Alltag suchen und mit Gleichgesinnten Neues erleben möchten. Das kameradschaftliche und gesellige Zusammensein und die Bewegung tun der Gesundheit gut. Jede Gruppe wird durch zwei Tourenleiter geführt. Es ist sichergestellt, dass niemand verloren geht und keiner alleine unterwegs sein wird. Dieses Jahr ist eine Carfahrt eingeplant.	
Ausrüstung	Zuverlässiges E-Bike, Velohelm, Tagfahrlicht, Trinkflasche, Regenschutz, evtl. Halbtax- oder Generalabonnement, Identitätskarte, Führerschein (für E-Bike bis 45 km/h) und evtl. Euro und Ladegerät. Achtung: Bei Auslandstouren nach Deutschland oder Österreich gelten bei E-Bikes, deren Motor über 25 km/h unterstützt, andere und zusätzliche Ausrüstungsvorschriften.	
Zusatzinfos	Die Tour wird jeweils ca. eine Woche vor dem Termin in der Rheintaler-Zeitung und per E-Mail bekannt gegeben. Bei schlechtem Wetter wird die Tour auf den nächsten Donnerstag verschoben. Danach wird die Tour abgesagt. Auskunft über die Durchführung siehe E-Mail oder Nachfrage per Telefon ab 16:00 Uhr am Vortag bei Urs Spirig oder Josef Hutter. Kilometerangabe ist ab FC Widnau (gegenüber Parkplatz). Änderungen des Programms sind möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Abfahrt ist jeweils um 09:30 Uhr.	
Leitung	Urs Spirig Josef Hutter	079 689 33 27, urs_spirig@hotmail.com 079 438 81 38, sepp.hutter@bluewin.ch
Begleitung	Johannes Kuster, Roman Kobler	
Kosten	Unkostenbeitrag pro Tourentag CHF 10.00, sowie etwaige Reisebillette und Verpflegung	
Anmeldung	Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bei der Leitung per Telefon oder E-Mail erforderlich.	

Termine 2026	Termin	(Verschiebedatum)
	Dienstag, 13.04.2027	(Donnerstag, 15.04.2027)
	Dienstag, 11.05.2027	(Donnerstag, 13.05.2027)
	Dienstag, 29.06.2027	(Donnerstag, 01.07.2027)
	Dienstag, 13.07.2027	(Donnerstag, 15.07.2027)
	Dienstag, 10.08.2027	(Donnerstag, 12.08.2027)
	Dienstag, 14.09.2027	(Donnerstag, 16.09.2027)
	Dienstag, 05.10.2027	(Donnerstag, 07.10.2027)

Routen

Die genauen Tourenangaben werden jeweils vor dem Termin bekannt gegeben.

Bodensee
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - an den Bodensee auf der Schweizer Seite - retour, ca. 60 km/100 Hm.

Buchs
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Rheintal aufwärts ins Werdenberg und ins Fürstentum Liechtenstein - 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

Bregenz (AT)
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Richtung Bregenz auf der Österreichischen Seite - retour, ca. 60 km/200 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.

Appenzell



Schneeschuhwandern Rheintal

Programm	Mit Schneeschuhen gemütlich durch verschneite Landschaften wandern und dabei die Stille der Natur geniessen.
Ausrüstung	Feste Wanderschuhe, Schneeschuhe (in jedem Sportgeschäft zu mieten), Wanderstöcke mit Schneetellern, warme Kleidung, Tagesrucksack, Verpflegung.
Zusatzinfos	Bei unsicheren Schneeverhältnissen können die Touren ändern. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Leitung	Hildegard Schadegg-Bösch, 071 744 42 61 Erika Grau-Sieber
Kosten	Unkostenbeitrag pro Tourentag CHF 10.00 sowie Reisebillette und Verpflegung
Anmeldung	Telefonische Anmeldung am Vortag von 10:00 – 11:00 Uhr an Hildegard Schadegg-Bösch, 071 744 42 61.

Mittwoch, 13.01.2027
Parpan - Gadastettli - Mittelberg - Tschugga - Parpan
Der Tourstart ist in Parpan Post, mitten im Wintersportparadies der Lenzerheide. Durch einen Winterwald mit Rundumblick auf die Bergwelt führt der Weg vorbei am Gadastettli Richtung Mittelberg. Unterwegs besteht die Möglichkeit zur Einkehr im Restaurant Tschuggen. Gemütlich zu Fuss oder rasanter per Schlitten geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Wanderzeit: Diese Tour dauert ca. 3.5 Stunden, Auf- und Abstieg 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.

Mittwoch, 10.02.2027
Lantsch/Lenz - Val Meltger Hängebrücke
Ausgangspunkt dieser Schneeschuh-Rundtour ist die Biathlon Arena Lenzerheide-Lenz. Durch die ruhige Waldlandschaft führt der Weg zum „Lai la Villa" und weiter nach Vasternos mit herrlichem Bergpanorama. Highlight der Tour: die Hängebrücke Val Meltger. Über Rofna geht es gemütlich zurück zum Ausgangspunkt.

Wanderzeit: Diese Tour dauert ca. 3 Stunden, Auf- und Abstieg 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack.

Mittwoch, 10.03.2027
Wildhaus - Gamplüt Trail
Auf der Sonnenseite von Wildhaus - mit spektakulärer Aussicht auf die Churfirsten - führt diese Rundtour hinauf auf die Hochebene von Gamplüt. Ab dem Parkplatz Chuchitobel geht es stetig die sonnige Hangflanke hinauf zur Lisigweid. Vorbei an lichten Wäldchen wird die Alp Gamplüt auf 1350 m erreicht. Zurück verläuft der Weg über Gamplüt und steil hinunter zum Ausgangspunkt.

Wanderzeit: Diese Tour dauert ca. 3 Stunden, Auf- und Abstieg 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.

Wandergruppe Rheintal

Programm	Für die Rheintaler Wandergruppe wurde wieder ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet. Die diesjährigen Ganztages-Wanderungen führen zu Zielen in den Kantonen Appenzell, St. Gallen, Glarus und Graubünden sowie ins Fürstentum Liechtenstein. Wie im vergangenen Jahr startet die Wandersaison bereits im März und endet im November. Es macht Freude mit Gleichgesinnten die Natur zu geniessen. Bewegung tut Körper und Seele gut und auch die Gemütlichkeit soll nicht zu kurz kommen. Neue Wanderbegeisterte sind herzlich willkommen!
Ausrüstung	Regenschutz, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Personalausweis, Notfallpass, 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 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. Combox-Nachrichten können leider nicht berücksichtigt werden.

Dienstag, 02.03.2027
Appenzeller Kapellenweg
Der aussichtsreiche Rundweg beginnt in Appenzell und führt an zwölf Kapellen in Appenzell und Umgebung vorbei.
Auf Nebenstrassen und Wald- und Wiesenwegen gelangt man zu den verschiedenen historischen Andachtsstätten. Viele Kapellen wurden renoviert. Sie beinhalten noch heute von einheimischen Handwerkern und Künstlern gefertigte, wertvolle Kunstwerke wie beispielsweise Dekorationsmalereien oder Altäre von Holzbildschnitzern. Einige Kapellen sind täglich geöffnet, andere nur auf Anfrage oder an bestimmten Tagen.

Wanderzeit: Die leichte Frühlingswanderung dauert rund 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 370 m, 16 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant. An- und Rückreise mit der Bahn.

Leitung: Melitta Schumacher

Dienstag, 06.04.2027
Thurweg Nesslau bis Wattwil
Die Wanderung startet in Nesslau auf der linken Uferseite der Thur mit Blick auf den Säntis, den Stockberg, die Churfirsten und den Speer. Kurz nach dem Start führt der Weg zwischen Nesslau und Krummenau vorbei an der Thurinsel, die zum Johanneum gehört. Dort befindet sich die Inselikapelle, die über einen Steg zugänglich ist. Weiter führt der Pfad abwechselnd durch Wiesen und Waldabschnitte bis nach Krummenau. Hier schlägt die Thur immer breitere und kraftvollere ausholende Kurven, während sie vom Kraftwerk zur Stromerzeugung genutzt wird. Der Weg schlängelt sich weiter entlang des Thurufers durch vorwiegend bewaldete Abschnitte und durch ein seltenes Hangflachmoor mit einer vielfältigen Vegetation. Ab hier beruhigt sich die Thur und führt schliesslich nach Wattwil.

Wanderzeit: Die leichte bis mittelschwere Wanderung dauert gut 4 Stunden, Aufstieg 260 m, Abstieg 420 m, 16 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.

Leitung: Jakob Zäch

Dienstag, 04.05.2027
Historischer Jubiläumsweg Sargans bis Flums
Der historischer Jubiläumsweg von Sargans bis Flums wurde zur Feier "1250 Jahre Flums, Mels und Sargans" im Jahr 2015 errichtet. Von der Spleekapelle Sargans führt der Weg via Schloss Sargans entlang des Weinbauwegs nach Heiligkreuz, dann zum Versuchsstollen Hagerbach und weiter nach Flums. Die schöne Aussicht auf das Tal, die Flumserberge, dem Wasserfall Ragnatscherbach und die Churfirsten begleitet die Wandernden. 15 Tafeln informieren zur Geschichte der Region.

Wanderzeit: Die leichte bis mittelschwere Wanderung dauert ca. 3.5 Stunden, Aufstieg 470 m, Abstieg 530 m, 11.7 km. Verpflegung aus dem Rucksack. An- und Rückreise mit der Bahn.

Leitung: Melitta Schumacher

Dienstag, 01.06.2027
Wanderung Klöntalerweg
Ausgangspunkt der Wanderung ist Klöntal Platz, nahe am oberen Ende des Klöntalersees. Der Natursee entstand durch zwei Bergstürze. Der Wanderweg führt am Südufer des Sees durch einen Laubwald. Ab und zu wird die Sicht auf den See und zu den nördlich liegenden Bergen frei. Am Campingplatz Güntlenau vorbei gelangt man bald über die Staumauer nach Rhodannenberg. Es folgt der gemässigte Abstieg in Richtung Netstal. Der Wanderweg führt im Wald der rauschenden Lötsch entlang, quert diese über insgesamt vier Brücken, verläuft danach auf einem Kiesträsschen nach Riedern und schliesslich durchs Wohngebiet zum Wanderziel dem Bahnhof Netstal.

Wanderzeit: Die leichte Wanderung dauert ca. 3.25 Stunden, Aufstieg 120 m, Abstieg 514 m, 14 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.

Leitung: Jakob Zäch

Dienstag, 06.07.2027
Taminaschlucht - Rundweg
Der erlebnisreiche Rundweg startet im Kurort Bad Ragaz und führt durch eine sagenhafte Landschaft. Geschichte und Kultur werden lebendig entlang dieser Route. Die Route führt direkt in die Taminschlucht hinein zum historischen alten Bad Pfäfers, wo einst Könige und Prinzessinnen badeten. Dort beginnt der Aufstieg nach Pfäfers, welcher über eine Naturbrücke und schliesslich aus der Schlucht herausführt. Das beschauliche Dorf Pfäfers wird vom eindrücklichen Barockbau der Klosterkirche und der ehemaligen Benediktinerabtei dominiert. Vorbei an der Ruine Wartenstein, abwärts entlang der früheren Heer- und Handelsstrasse «Porta Romana» und entlang dem Rheinufer führt der Rundweg zurück nach Bad Ragaz.

Wanderzeit: Die leichte bis mittelschwere Wanderung dauert ca. 3.75 Stunden, Auf- und Abstieg je 480 m, 13 km, Verpflegung aus dem Rucksack. An- und Rückreise per Bahn.

Leitung: Melitta Schumacher

Dienstag, 03.08.2027
Burgenweg Domleschg
Die vielseitige und abwechslungsreiche Kulturlandschaft Domleschg wird geprägt von Hochstammobstgärten, Hecken, Trockenmauern und ganz besonders von ihren Burgen und Schlössern, denen sich der Burgenweg Domleschg widmet. Dieser versteht sich nicht als Burgenlehrpfad, sondern einfach als abwechslungsreicher Wander- und Spazierweg, der durch die Kulturlandschaft Domleschg führt und dabei auf die einzelnen Ruinen, Burgen und Schlösser hinweist. Der Burgenweg Domleschg führt zwischen den Bahnhöfen Thusis und Rothenbrunnen durchs Domleschg.

Wanderzeit: Die mittelschwere Wanderung dauert 4.25 Stunden, Aufstieg 325 m, Abstieg 403 m, 16 km. Verpflegung aus dem Rucksack.

Leitung: Jakob Zäch

Rund um den Schönberg



Dienstag, 07.09.2027
Neckerweg von Brunnadern nach Bazenheid
Die Wandergruppe startet in Brunnadern am Fluss Necker. Der 32 Kilometer lange Necker entspringt in der Nähe des Ofenlochs auf 1300 m Höhe. Die spektakuläre Schlucht ist aufgrund der abgelegenen Lage zwischen Neckertal und Toggenburg ein Geheimtipp für Wanderer und Abenteurer. Bei der Brücke Winzlisau staut sich der Necker etwas. Wenige Meter weiter verläuft der Weg quer durch einen Gnadenhof. Enten, Hühner und Alpakas laufen frei herum. Ein paar Kilometer und es folgt Lütisburg. Hier mündet der Necker in die Thur und bildet ein Auenschutzgebiet von nationaler Bedeutung. Kiesbänke, ein Eiben-Buchenwald und offene Felswände formen das rund 1.5 Hektar grosse Schutzgebiet. Es ist Heimat vieler Pflanzen und Tiere, darunter des Edelkrebses, des seltenen Feuersalamanders, von Äschen, Barben und Bachforellen. Wenige Minuten später endet die Etappe in Bazenheid.

Wanderzeit: Die leichte Wanderung dauert rund 3.25 Stunden, Aufstieg 150 m, Abstieg 180 m, 14 km, Verpflegung aus dem Rucksack.

Leitung: Jakob Zäch

Dienstag, 12.10.2027
Liechtensteinweg: 1. Etappe Balzers - Triesenberg
Der Liechtenstein-Weg startet im Süden des Fürstentums, in Balzers an der Grenze zur Schweiz. Die erste Etappe führt zur mittelalterlichen Burg Gutenberg in Balzers, weiter über die Alte Römerstrasse nach Triesen in den alten Dorfteil und hinauf ins höher gelegene Triesenberg. In Triesen geht es vorbei am alten Areal der ehemaligen Baumwollweberei Jenny, Spörry & Cie., die Dorfgeschichte schrieb, zur Kapelle St. Mamerten. Anschliessend folgt der Aufstieg ins Walserdorf Triesenberg. Triesenberg ist im 13./14. Jahrhundert aus einer Walsersiedlung entstanden und hat über all die Jahre seine Geschichte und Tradition in Ehren gehalten.

Wanderzeit: Die schwere Wanderung dauert knapp 4.5 Stunden, Aufstieg 630 m, Abstieg 137 m, 15.7 km, Verpflegung aus dem Rucksack. An- und Abreise per Bahn und Postauto.

Leitung: Melitta Schumacher

Dienstag, 09.11.2027
Allwetterwanderung
Zum Jahresabschluss wird eine Wanderung je nach Wetterverhältnissen durchgeführt. Genaue Informationen werden in der Tageszeitung oder per E-Mail rechtzeitig bekannt gegeben.

Wanderzeit: Wird noch bekannt gegeben.

Leitung: Jakob und Melitta

Programm	Die Wandergruppe Werdenberg wählt für 2027 einige neue Ziele in der Region. Die gemeinsame Bewegung in der Natur tut Körper und Seele gut. Auf viele Wanderbegeisterte bei den Ganztages-Wanderungen freut sich die Wanderleitung.	
Ausrüstung	Regenschutz, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Halbtax- oder Generalabonnement, Personalausweis und Notfallpass. 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	Ruth Kubik Monika Widrig	079 350 20 45, ruth.kubik@gmx.ch 079 681 65 61
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 Ruth Kubik am Sonntag vor der Wanderung, zwischen 18:00 und 20:00 Uhr oder per E-Mail (ruth.kubik@gmx.ch). Wetterbedingte Absagen der Wanderung erfolgen per E-Mail oder telefonisch.	

Kastanienweg Murg Obstalden



Donnerstag, 18.02.2027
Winterwanderung Stoss - Gais - Rietli
Nach einem kurzen Besuch beim Stossdenkmal führt der Weg am Sommersberg entlang nach Gais mit herrlichem Ausblick auf den Alpstein und das Rheintal. Nach dem Mittagessen in einer Gaststätte in Gais wird schon bald der Aussichtspunkt Hohegg erreicht und über hoffentlich verschneite Wiesen geht es zurück über Hackbühl und das Langlaufzentrum Gais zur Haltestelle Rietli.

Wanderzeit: 3 Stunden, Auf- und Abstieg je 160 m, 8.5 km, Verpflegung in einem Restaurant in Gais oder aus dem Rucksack.Treffpunkt: Bahnhof Buchs 09:10 Uhr, Abfahrt: Buchs ab 09:15 Uhr, Stoss an 10:05 Uhr, Rückfahrt: Rietli ab 15:28 Uhr, Buchs an 16:14 Uhr. Benötigtes Billett vom Wohnort bis Rietli und retour. Schuhe und Ausrüstung: der Witterung entsprechend.

Donnerstag, 15.04.2027
Eggen Höhenweg, Vögelinsegg bis SG Haggen
Von der geschichtsträchtigen Vögelinsegg führt der Weg in einem ersten Aufstieg nach Oberhorst und dann in leichtem Auf und Ab mit wunderbarem Blick ins Alpsteinmassiv und auf den Bodensee gemütlich über Waldegg nach Fröhlichsegg. Von dort geht es hinunter zur Lustmühle. Danach quert der Weg den Wattbach und führt zum Bahnhof Haggen.

Wanderzeit: ca. 4 Stunden, Aufstieg 300 m, Abstieg 580 m, 10 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 07:40 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs ab 07:45 Uhr, Vögelinsegg an 09:11 Uhr, Rückfahrt: Haggen ab 15:29 Uhr, Buchs an 16:40 Uhr. Benötigtes Billett: vom Wohnohrt bis Vögelinswegg und retour ab Haggen.

Donnerstag, 17.06.2027
Rheineck - Wilen (Walzenhausen)
Entlang dem Rheintaler Höhenweg und teilweise dem Industrieweg Rheintal führt der Weg abseits der Dörfer vorbei am Schloss Wiiberg und der Burgruine Grimmenstein. Ausblicke auf den Bodensee und ins Tal überraschen immer wieder. Tafeln erzählen über die industrielle Entwicklung. Der Weiler Wilen ist der Endpunkt der Wanderung.

Wanderzeit: 3.5 Stunden, Aufstieg 400 m, Abstieg 200 m, 8.5 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 08:10 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs ab 08:19 Uhr, Rheineck Altensteig an: 09:08 Uhr, Rückfahrt: Walzenhausen Wilen ab 15:17 Uhr, Buchs an 16:14 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Rheineck Altensteig und retour ab Walzenhausen Wilen.

Donnerstag, 26.08.2027
Malanser Älpli, Rundwanderung zum Zuckerstock
Die Wanderung startet dank der Älplibahn auf 1800 m. Über Jeninser und Malanser Alpen führt der Weg zum Zuckerstock (2086 m) mit wundervoller Aussicht auf den Rätikon. Nach dem Abstieg zur Alp Bad und dem Aufstieg zum Kamm wird der Blick frei auf das Churer-Rheintal und das Calanda-Massiv.

Wanderzeit: 3.5 Stunden, Auf- und Abstieg je 450 m, 8 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 08:10 Uhr, Abfahrt: Buchs ab 08:15 Uhr, Älplibahn Malans an 08:55 Uhr, Rückfahrt: Älplibahn Malans ab 15:31 Uhr, Buchs an 16:14 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Älplibahn Malans und zurück, für die Älplibahn wird ein Gruppenbillett gelöst (CHF 16.00 pro Person).

Donnerstag, 14.10.2027
Seewies - Fadära
Durch das idyllische Islatal führt die Wanderung zum Fadärastein. Der kurze und angenehme Aufstieg wird belohnt mit einem traumhaften Rundblick ins Bündner Rheintal und ins Sarganserland. Nach einem knackigen kurzen Aufstieg geht es dann zurück über Ober Fadära nach Seewis.

Wanderzeit: 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 410 m, 10 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 08:10 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs ab 08:15 Uhr, Seewies Dorf an 09:09 Uhr, Rückfahrt: Seewies Dorf ab 15:25 Uhr, Buchs an 16:14 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Seewis und retour.

Planetenweg



Programm	Die Sarganser Wandergruppe besteht seit vielen Jahren und führt schöne Ganztages-Wanderungen in der Schweiz durch. Die gemeinsame Bewegung in der Natur und das Miteinander Zeit verbringen fördert das Wohlbefinden und stärkt die Gesundheit. Neue Wanderbegeisterte sind herzlich willkommen!
Ausrüstung	Regenschutz, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Notfallpass, Halbtax-Abo und Personalausweis
Zusatzinfos	Die Ausschreibung in der Region ist meist am Dienstag, eine Woche vor der Tour. Bei einer Absage oder Verschiebung der Tour wird ein E-Mail versendet. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Leitung	Valentin Gartmann 079 396 83 61, val.gartmann@gmail.com Luzia Jürgens 079 517 45 85, luzia.juergens@rsnweb.ch Margrith Kohler-Hobi 079 334 69 13, pswandern.mkohler@bluewin.ch Rudolf Kohler 078 972 85 60, ruedi.ko@bluewin.ch
Kosten	Unkostenbeitrag pro Wanderung CHF 10.00 plus jeweilige Fahrkarten. Kollektiv-Fahrkarten ab Sargans werden durch die Leitung besorgt. Wenn immer möglich, werden die Fahrten mit dem öV durchgeführt, nur bei schlechten Verbindungen wird der Transport anders organsiert.
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.

Tösstal



Mittwoch, 17.02.2027
Winterwanderung: Lantsch
Die herrliche Winterlandschaft lädt ein, durch den Schnee zu wandern. Nach dem Start bei der Biathlon Arena geht es durch den Wald zum Aussichtspunkt Rofna. Die Aussicht besticht durch den Blick auf den Piz Beverin sowie auf den Piz Curvér. Auch die Problemzone Felssturz um Brienz wird sichtbar. Durch das kleine Dorf Lantsch gelangt der Weg zum Mittagshalt. Nach dem Essen werden die Wandernden über Wiesen oder beschneite Weiden zur Roland Arena zurückgeführt. Stöcke und/oder Spikes sind für bessere Trittsicherheit sehr empfohlen.

Wanderzeit: Leichte Wanderung, 2 Stunden, Auf- und Abstieg je 190 m, 5 km, Mittagessen im Restaurant. Transport: SBB/Postauto.

Mittwoch, 17.03.2027
Hinwil, durch die Drumlinlandschaft des ehemaligen Linthgletschers
Hinwil, Industrielles Zentrum im Zürcher Oberland, ist der Ausgangspunkt der Wanderung. Im Zürcher Oberland findet sich eine einzigartige Drumlinlandschaft. Diese Drumlins wurden gegen Ende der Eiszeit geformt: Abschmelzende und später wieder vordringende Gletscherzungen des Linth-Rheingletschers haben den liegen gebliebenen Moränenschutt in walähnlichen Stromlinienformen modelliert. Die Wanderung führt von Hinwil aus leicht ansteigend nach Wernetshausen, wo nicht nur ein herrlicher Blick in die Alpen genossen, sondern auch die Drumlinlandschaft von oben bewundert werden kann. Über Hadlikon rücken die Drumlins näher. Auf schönen Naturwegen erleben die Wandernden die Drumlinlandschaft aus nächster Nähe. Sie heissen unter anderem Wappel, Schweipel, Sennweid, Büelholz, Pilgerwegholz, Pfaffenholz und Hatschberg. Dazwischen finden sich Riedmulden und Flachmoore mit vielfältigen Pflanzengesellschaften, Schmetterlingen und Libellen. Nach der Eisschmelze konnten sich in den feuchten Mulden Moore entwickeln. Ab Mitte des 17. Jahrhunderts wurde Torf abgebaut. Mit vielen Natureindrücken geht es schliesslich wieder zurück zum Ausgangspunkt, dem Bahnhof Hinwil.

Wanderzeit: Mittelschwere Wanderung, 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 285 m, 12 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB.

Mittwoch, 14.04.2027
Baar Lorzentobel
Diese Wanderung führt durch das wildromantische Lorzentobel. Die zwei Gruppen werden schon zu Beginn bestimmt. Die gemütlichere Gruppe besichtigt, nach 45minütiger Wanderzeit ab der Bushaltestelle, die Höllgrotten von Baar. Die Höllgrotten können, mit einer angenehmen Frische von 10 Grad, besichtigt werden. Bei einem Eintritt von CHF 15.00 wird dieser Besuch zu einem einmaligen Erlebnis. Der Retourweg führt wieder der Lorze entlang zurück nach Baar. Unterwegs können die Wandernden den 350 m lange Schlaufensteg sehen. Die sportliche Gruppe wandert an den Höllgrotten vorbei zur Wildenburg. Ein Anstieg der sich lohnt. Über einige Stufen geht es hinunter ins Kleinod des Schwarzenbachtobels. Ein besonders fotogener Wasserfall stürzt über eine Tuffsteinnase in ein Wasserbecken. Drei Kraftwerke liegen in kurzer Distanz hintereinander. Schon früh wurde die Lorze zur Stromerzeugung genutzt.

Wanderzeit: Mittelschwere Wanderung, 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 330 m, 13.5 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB.

Mittwoch, 12.05.2027
Versam - Trin Moulin
Nach dem Start der Wanderung beim Bahnhof Versam-Safien führt der Weg durch die Rheinschlucht Ruinaulta dem Rhein entlang über den Chrummwag zur RhB-Brücke, auf der der Rhein überquert wird. Nach der Brücke beginnt der Aufstieg ins Gebiet Ransun. Anschliessend führt der Weg mit moderatem Anstieg weiter bi zur Aussichtsplattform II Spir (Conn), von wo aus eine herrliche Aussicht auf die Rheinschlucht genossen werden kann. Weiter führt der Weg durch den Crestawald zum Crestasee. Danach geht es durch die Ebene Nigluz zum Ziel der Wanderung in Trin Mulin.

Wanderzeit: Mittelschwere Wanderung, 4.5 Stunden, Aufstieg 400 m, Abstieg 150 m, 9.3 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/RhB/Postauto.

Mittwoch, 09.06.2027
St. Antönien – Pany
Vom Ausgangspunkt in St. Antönien führt der Weg hoch via Aschüel zum Alpwald und Grossried. Dabei wird eine schöne Moorlandschaft durchquert. Nach einem kurzen, steileren Aufstieg wird die Alp Valpun erreicht, der höchste Punkt der Wanderung. Danach führt der Weg leicht absteigend dem Alpweg entlang nach Mässböden und Bofa. Nach kurzem Abstieg, dem Panyer Rundweg folgend, geht es wieder leicht absteigend nach Pany. Vor dem Aufstieg zur Alp Valpun kann eine Abkürzung (leichtere Route) bis Capöllerbüel gemacht werden.

Wanderzeit: Mittelschwere Wanderung, 4.5 Stunden bzw. 3.5 Stunden, Aufstieg 460 bzw. 390 m, Abstieg 620 bzw. 550 m, 9.6 bzw. 8.4 km. Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/RhB/Postauto.

Mittwoch, 11.08.2027
Schindelegi - Feusisberg
Ausgangspunkt der Wanderung ist Schindellegi. Der Name kommt wirklich von einem früheren Schindel – Lagerplatz. Schindellegi liegt an der Pilgerroute nach Einsiedeln. Schon seit dem Mittelalter liegt Schindellegi an bedeutenden Verkehrsstrassen. Kurz nach dem Dorf geht der Wanderweg der Sihl entlang, durch ein Gebiet, das im «Bundesinventar der Landschaften und Naturdenkmäler von nationaler Bedeutung» verzeichnet ist. Über eine Brücke geht es kurz auf dem Themenweg «Bauernlehrpfad am Etzel» entlang. Der Weg steigt nun merklich an und führt durch den Wald hinauf zum Restaurant Paradies. Auf dem Bergrücken kann man jetzt ein erstes Mal den Sihlsee erblicken. Auf dem Etzel ist der Rundblick traumhaft auf den Zürichsee und den Sihlsee. In der Ferne sind der Grosse und Kleine Mythen und bei schönem Wetter sogar das Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau zu erblicken. Von nun an geht es nur noch bergab über grüne Wiesen und Wälder immer mit Blick auf den Zürichsee nach Feusisberg.

Wanderzeit: Mittelschwere Wanderung, 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 330 m, 13.5 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB.

Mittwoch, 15.09.2027
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, zum Pragelpass oder zum Glärnisch gerichtet. Dieser neue Weg ist mal schmal, mal ist er ein breiter Bergweg, immer wieder geht er rauf und auch wieder runter. Die Talöffnung beim Einfluss des Sees, Hinterklöntal, ist sehr lieblich gestaltet mit Campingplatz und Feuerstellen. Dieses Auengebiet ist von nationaler Bedeutung. Die Klön wird überquert. Durch die Felsenge Bärentritt passiert der Uferweg danach eine Steingruppe: das Gessner-Denkmal. Auch diese andere Seeseite ist von steilen Felswänden gesäumt und führt durch Wald und Uferweg zurück zum Hotel Rhodannenberg.

Wanderzeit: Leichte Wanderung, 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 210 m, 13 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/Postauto.

Mittwoch, 13.10.2027
Heiden
In Heiden gilt der Chindlisteinweg als einer, der eine wunderbare Aussicht zum Säntis und bis zum Bodensee verspricht. Auch verspricht dieser Weg mystische und kraftvolle Ausstrahlung. Der Chindlistein liegt auf 940 m Höhe und besteht aus Sandstein. Auf dem Stein sind ältere und neuere Zeichen erkennbar. Bruchstellen belegen, dass hier Stein abgebaut wurde. Als Besonderheiten sind zu nennen: drei tiefe lange Rinnen, mehrere Stufentritte, eine Rutschbahn sowie eine halbmondförmige Schale auf dem Felsen. Vielleicht wurde mittels der Rinnen Steinmehl für Heilzwecke oder Harz gewonnen.

Wanderzeit: Leichte Wanderung, 2.5 Stunden, Auf- und Abstieg je 370 m, 7.7 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB.

Vögel beobachten

Programm	Gemeinsam mit einem erfahrenen Vogelkundler entdeckt die Gruppe das ruhige und schöne Ruggeller Riet mit seinen Streuwiesen und Hecken. Dabei konzentriert man sich vor allem auf die für das Riet typische Vogelwelt. Mit etwas Glück werden seltene Vogelarten gesehen oder gehört und dabei kommen auch Blumen- und Pflanzenliebhaber auf ihre Kosten.
Ausrüstung	Feldstecher, Bestimmungsbuch falls vorhanden, Trinkflasche, dem Wetter entsprechende, wind- und regendichte Kleidung, Wanderschuhe
Zusatzinfos	Für die Teilnahme sind keine ornithologischen Vorkenntnisse oder Anmeldung nötig. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Kosten	Die Teilnahme ist gratis.
Leitung	Kurt Marti
Daten	Mittwoch, 14.04.2027, 08:00 Uhr Mittwoch, 12.05.2027, 08:00 Uhr Mittwoch, 16.06.2027, 08:00 Uhr
Treffpunkt	Naturschutzgebiet Ruggeller Riet, Parkmöglichkeit Fallagass, ca. 200 Meter nördlich vom Bangshof, beim letzten Stall
Auskunft	Auskunft gibt Kurt Marti, 081 756 63 94 oder vmd58@bluewin.ch



Ruggeller Riet

Ferienwoche Murten

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

Tipp: Seniorenforum Werdenberg

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

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

Buchs	**Veranstaltungsreihe 1. Semester 2027** www.seniorenforum-werdenberg.ch
Daten	Dienstag, 19. Januar 2027, 15:15 Uhr **Wie tickt Brüssel? Eine Sicht von innen** Andreas Reich, EU-Korrespondent des Schweizer Fernsehens SRF in Brüssel Dienstag, 09. Februar 2027, 15:15 Uhr **Gutes Altern und gesunde Langlebigkeit. Eine kritische Reflexion** Dr. Christina Röcke, Co-Direktorin Healthy Longevity Center, Universitätsspital Zürich Dienstag, 02. März 2027, 15:15 Uhr **Agatha Christie und die Geschichte des Krimis. Eine Hommage an die Queen of Crime** Peter August Kessler, Literaturdozent, Geschichten-Erzähler, Cineast Dienstag, 06. April 2027, 15:15 Uhr **Ausgewanderte Werdenberger Wissenschaftler mit Erfolgen fern der Heimat** Hansjakob Gabathuler, pensionierter Lehrer, Autor lokalhistorischer Schriften Dienstag, 27. April 2027, 15:15 Uhr **Iran - Krisenherd im Nahen Osten** Dr. Mahdi Rezaei-Tazik, Politikwissenschafter, Uni Bern Dienstag, 18. Mai 2027, 15:15 Uhr **Atomkraftwerke als Teil der Lösung für eine sichere, CO2-freie Energieversorgung** Prof. Dr. Annalisa Manera, Abt. für Nuklearsysteme und nukleare Sicherheit, ETH Zürich
Ort	OST - Ostschweizer Fachhochschule Campus Buchs (ehemals NTB), Werdenbergstrasse 4, Buchs
Kosten	CHF 10.00 je Veranstaltung

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

260000 2027/01