

Kursprogramm Juli – Dezember 2025 Gossau & St. Gallen Land

Sport & Fitness

Gymnastik / Alltagstraining

Gym 60-1 / Junge SeniorInnen +
Kirchgemeinde Haldenbüel, Gossau
Montag, 10.00 – 11.00 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Monica Büchler

Gym 60-2 / Junge SeniorInnen +
Kirchgemeinde Haldenbüel, Gossau
Freitag, 9.45 – 10.45 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Monica Büchler

Gym 60-3 / Ältere SeniorInnen +
Andreas-Saal, Gossau
Mittwoch, 9.00 – 10.00 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Monica Büchler, Ulf Tölle

SeniorInnenturnen +
Schulhaus Grund, Abtwil
Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Margrit Zürcher

SeniorInnenturnen +
Turnhalle Bernhardzell
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Wendelin Knechtle

SeniorInnenturnen +
Schulhaus Steinegg, Degersheim
Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Beatrice Brunner

SeniorInnenturnen +
Schulhaus Grund, Flawil
Montag 16.30 – 17.30 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Andrea Egli, Heidi Moosberger

SeniorInnenturnen +
Singsaal Schulhaus Kronbühl, Wittenbach
Mittwoch 9.00 – 10.00 Uhr / CHF 8.00
Leitung: Susi Scherbel

Turnen findet wöchentlich statt, ausser in den Schulferien.

Pilates, Yoga und Wellness

***Rücken-Pilates in Gossau** +
11. August – 22. September 2025 (7x) CHF 126.00
20. Oktober – 15. Dezember 2025 (9x) CHF 162.00
Montag, 8.45 – 9.45 Uhr
Leitung: Monica Büchler
Kursort: Kirchgemeindehaus Haldenbüel, Mittlerer Saal, Gossau

***Yoga auf dem Stuhl / Gossau** +
13. August – 24. September 2025 (7x) / CHF 126.00
22. Oktober – 17. Dezember 2025 (9x) / CHF 162.00
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

***Yoga / Gossau** +
13. August – 24. September 2025 (7x) / CHF 126.00
22. Oktober – 17. Dezember 2025 (9x) / CHF 162.00
Mittwoch, 15.15 – 16.15 Uhr
Leitung: Szilvia Horvath
Kursort: Pro Senectute Gossau

***Yoga / Wittenbach** +
13. August – 24. September 2025 (6x) / CHF 108.00
22. Oktober – 17. Dezember 2025 (9x) / CHF 162.00
Mittwoch, 14.45 – 15.45 Uhr
Leitung: Sabine Eckmann
Aula Schule Steig, Wittenbach

***Rückenfit in Wittenbach** +
12. August – 23. September 2025 (7x) / CHF 126.00
21. Oktober – 16. Dezember 2025 (9x) / CHF 162.00
Dienstag, 10.00 – 11.00 Uhr
Leitung: Evelyne Mürger
Kursort: Ev. Kirchgemeinde, Vogelherd 16, 9300 Wittenbach

***Augen- und Sehtraining in Gossau** +
Dienstag, 16. September, 7. Oktober und 11. November 2025
14.00 – ca. 15.30 Uhr
Pro Training CHF 10.00
Kursort: Pro Senectute Gossau

***Augen- und Sehtraining in Wittenbach** +
Farben und deren Einfluss
Wie Farben unser Leben konditionieren
Montag, 15. September 2025, 14.00 – ca. 15.30 Uhr / CHF 10.00

***Augen- und Sehtraining** +
Montag, 6. Oktober 2025, 14.00 – ca. 15.30 Uhr / CHF 10.00

***Atmung** +
Übungen und ihre Bedeutung für die Augengesundheit
Montag, 10. November 2025
14.00 – ca. 15.30 Uhr / CHF 10.00
Leitung: Alessio Grasso
Kursort: Ev. Kirchgemeinde, Vogelherd 16, 9300 Wittenbach

Wassersport

***Aqua Gymnastik** +
5. September – 12. Dezember 2025 (12x)
Freitag, 13.00 – 14.00 Uhr / 13.30 – 14.30 Uhr / 14.30 – 15.30 Uhr
CHF 96.00 (ohne Badieintritt)
Leitung: Malgorzata Gröpl
Kursort: Hallenbad Rosenau, Gossau

Geführte Wanderungen

Nähere Infos zu den Wanderungen finden Sie auf unserer Website oder in unserem Wanderprogramm. CHF 10.00 pro Wanderung
Wanderleitung: Giorgio Chimento, Ivo Giger, Rita Koller, Hansruedi Morellon, Andrea Pfammatter, Sepp Trüssel

Führungen / Exkursionen

***Pilz Wanderung I** +
Mittwoch, 17. September 2025 **bei gutem Wetter**
Ausweichdatum: 22. Oktober 2025
13.00 – ca. 17.00 Uhr
CHF 25.00 (inkl. CHF 5.00 Fahrspesen)
Treffpunkt: 13.00 Uhr Gemeindehaus Degersheim
Leitung: Heinz Schoch

***Pilz Wanderung II** +
Mittwoch, 24. September 2025 **bei gutem Wetter**
Ausweichdatum: 22. Oktober 2025
13.00 – ca. 17.00 Uhr
CHF 25.00 (inkl. CHF 5.00 Fahrspesen)
Leitung: Heinz Schoch
Treffpunkt: 13.00 Uhr Gemeindehaus Degersheim
Leitung: Heinz Schoch
Die Wanderung ist zum Teil steil. Sie sollten gut zu Fuss sein.

Spazieren

Treffpunkt Bahnhof Arnegg um 14.00 Uhr
Jeweils montags, 11. August, 25. August, 8. September, 22. September, 20. Oktober, 10. November, 24. November, 8. Dezember 2025
CHF 5.00 pro Spaziergang
***Anmeldung** bis zum Freitag vor dem Termin
Leitung: Claudia Toggweiler 079 361 63 56

Nordic Walking

Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr / CHF 5.00
Ab Hallenbad Rosenau oder Schulhaus Büel
Leitung: Monica Büchler

Sicherheit im Alltag

Wie setze ich mich bei körperlichen und verbalen Angriffen effizient zur Wehr

***Wer sich wehrt ist begehrt – Einsteiger** +
Freitag, 19. September, 26. September und 3. Oktober 2025
9.30 – 11.30 Uhr / CHF 120.00 (3x)

***Wer sich wehrt ist begehrt – Auffrischung und Neues** +
Freitag, 24. Oktober, 31. Oktober und 7. November 2025
9.30 – 11.30 Uhr / CHF 120.00 (3x)

Leitung: Barbara Giason
Kursort: Pro Senectute Gossau

***Workshop Vorsorgedossier «Docupass»** +
Montag, 3. November 2025
14.00 – ca. 16.30 Uhr
CHF 45.00 **exkl. Docupass**

(Docupass für CHF 19.00 bei uns erhältlich)
Leitung: Brigitte Engler
Kursort: Pro Senectute, Gossau

***Sicher Auto fahren** +
Montag, 22. September 2025
14.00 – 16.30 Uhr
CHF 120.00 (inkl. persönlicher Fahrstunde)
Leitung: Urs Tschirky
Kursort: Pro Senectute, Gossau

Sprachen

***Englisch Konversation B1** +
Dienstag, 12. August – 23. September 2025
10.15 – 11.15 Uhr / 126.00 (7x)
Dienstag, 21. Oktober – 16. Dezember 2025
10.15 – 11.15 Uhr / 162.00 (9x)
Leitung: Sheena Stillhard

*** Englisch Grundstufe A4** +
Dienstag, 12. August – 23. September 2025
11.45 – 13.15 Uhr / 189.00 (7x)
Dienstag, 21. Oktober – 16. Dezember 2025
11.45 – 13.15 Uhr / 243.00 (9x)
Leitung: Sheena Stillhard

*** Englisch Grundstufe A1/A2** +
Mittwoch, 13. August – 24. September 2025
9.00 – 10.30 Uhr / CHF 189.00 (7x)
Mittwoch, 22. Oktober – 17. Dezember 2025
9.00 – 10.30 Uhr / CHF 243.00 (9x)
Leitung: Sheena Stillhard

Besuchen Sie uns
auch auf Facebook
oder unserer Website



Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land ist die Anlaufstelle für alle Fragen im Alter und ist in 10 Gemeinden vertreten. Oberstes Ziel bleibt es, soziale Not zu lindern, diese zu beheben und vorzubeugen.



Spendenkonto: 90-10905-6, IBAN: CH90 0900 0000 9001 0905 6

Bitte Talon abtrennen und zurücksenden!

*Kurs-Anmeldung

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____

Mobile: _____ E-Mail: _____

Kursbezeichnung: _____

Kursdatum: _____

Ich habe die AGBs gelesen

Ich wünsche zukünftig ein Kursprogramm

Ich wünsche zukünftig den Newsletter

Datum / Unterschrift: _____

Bitte Rückseite beachten. Danke.

* Englisch Mittelstufe B2

Mittwoch, 13. August – 24. September 2025
10.40 – 11.40 Uhr / CHF 126.00 (7x)
Mittwoch, 22. Oktober – 17. Dezember 2025
10.40 – 11.40 Uhr / CHF 162.00 (9x)
Leitung: Sheena Stillhard

* Englisch Grundstufe A1 Beginners

Mittwoch, 13. August – 24. September 2025
13.00 – 14.00 Uhr / CHF 126.00 (7x)
Mittwoch, 22. Oktober – 17. Dezember 2025
13.00 – 14.00 Uhr / CHF 162.00 (9x)
Leitung: Sheena Stillhard

* Englisch Grundstufe A1

Donnerstag, 14. August – 25. September 2025
9.00 – 10.00 Uhr / CHF 126.00 (7x)
Donnerstag, 23. Oktober – 18. Dezember 2025
9.00 – 10.00 Uhr / CHF 162.00 (9x)
Leitung: Janet Joos

Englisch spielend auffrischen – Language Game Sessions

In einer lockeren und lustigen Atmosphäre werden verschiedene Spiele gespielt. Durch Lesen, Hören, Schreiben und Reden in Englisch, polieren Sie Ihren Sprachschatz auf.
Dienstag, 12.8., 9.9., 14.10., 4.11., 9.12.2025, 13.30 – 15.30 Uhr
CHF 5.00 pro Nachmittag und Kaffee
Leitung: Janet Joos

*Spanisch A1

Hola!! Buenos días! ¿Qué tal?
Mittwoch, 13. August – 24. September 2025
9.00 – 10.00 Uhr / CHF 126.00 (7x)
Mittwoch, 22. Oktober – 17. Dezember 2025
9.00 – 10.00 Uhr / CHF 162.00 (9x)
Das Lehrmittel «eñe A1», Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004219-7 ist im Kurspreis nicht inbegriffen.
Es kostet CHF 50.00
Leitung: Heinz Schoch

*Deutsch für Fremdsprachige

Lernen Sie Deutsch. Aktiv mit Freude, Spass und Bewegung, jedoch ohne Lehrbuch.
Donnerstag, 14. August – 11. September 2025 (5x)
10.15 – 11.45 Uhr / CHF 90.00
Donnerstag, 23. Oktober – 18. Dezember 2025 (9x)
10.15 – 11.45 Uhr / CHF 162.00
Leitung: Michèle Meier

Kreatives / Verschiedenes

Stricken

«Lismi-Kafi»
14. August – 18. Dezember 2025
Donnerstag, 14.00 – 16.00 Uhr
Stricken Sie gerne in Gesellschaft und das in einer gemütlichen Runde beim Kaffee oder Tee? Machen Sie bei uns mit.
Preis: CHF 5.00 pro Nachmittag inkl. Kaffee
Leitung: Lydia Studerus
Ort: Pro Senectute Gossau

Singen

Singen mit den Senior-Singers
mit Handorgel oder Klavierbegleitung
14.00 – ca. 16.00 Uhr
Montag oder Donnerstag
Daten bei Pro Senectute oder Tagespresse
CHF 4.00 pro Nachmittag
Ort: Andreas-Saal, Gossau

Spielsport

***Minigolf Treff**
Donnerstag, 3. Juli, 7. August, 4. September, 2. Oktober 2025
Anmeldung: 1 Woche vorher
14.00 – ca. 16.00 Uhr
Eintrittspreis Minigolf
Leitung: Sandra Wald
Treffpunkt: Minigolf Freihof, Gossau

*Pétanque Treff

Immer Mittwoch um 14.00 Uhr in Gossau bis Ende Oktober
Bitte bei Erstteilnahme anmelden!

Dating

***Speed-Dating / Schatzsuche**
Donnerstag, 30. Oktober 2025
14.00 – 16.00 Uhr / CHF 15.00
Haben Sie genug vom allein sein und möchten Sie einen neuen Partner oder eine neue Partnerin kennenlernen? Vielleicht finden Sie eine neue Liebe oder Freundschaft.
Ort: Pro Senectute Gossau
Leitung: Melanie Hauser/ Amanda Gatti

Kochen

***Kochen für Männer**
Dienstag, 9. September – 7. Oktober 2025 (5x)
16.30 – 20.00 Uhr / CHF 325.00 inkl. Essensgeld
Kochen für Männer 60+ ohne oder mit ein wenig Erfahrung.
Ort: Oberstufenzentrum Buechenwald,
Seminarstrasse 5, 9200 Gossau
Leitung: Marcel Muggli, Koch

Schach

***Schach für Einsteiger**
Dienstag, 19.8./26.8./2.9./9.9./ 16.9./23.9.2025
9.00 – 11.00 Uhr
CHF 144.00 (6x)

Dienstag, 21.10./28.10./4.11./11.11./18.11./25.11.2025
9.00 – 11.00 Uhr
CHF 144.00 (6x)
Kursort: Pro Senectute Gossau
Leitung: Heinz Schoch

*Schach Fortgeschrittene

Dienstag, 19.8./26.8./ 2.9./9.9./ 16.9./23.9.2025
14.00 – 16.00 Uhr
CHF 144.00 (6x)

Dienstag, 21.10./28.10./4.11./11.11./18.11./25.11.2025
14.00 – 16.00 Uhr
CHF 144.00 (6x)
Kursort: Pro Senectute Gossau
Leitung: Heinz Schoch

Für Kurse mit * gilt: Anmeldung erforderlich

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

Bitte Talon abtrennen und zurücksenden!

Melden Sie sich online an!
www.sg.prosenectute.ch
> Regionalstelle Gossau & St. Gallen Land
> Kurse und Veranstaltungen
oder rufen Sie uns an 071 388 20 50

Mitarbeitende gesucht

Suchen Sie eine sinnstiftende Aufgabe, in der Sie sich einbringen können? Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Verschiedene Angebote in den Gemeinden

Mittagstisch, Jassen, Brett- und Kartenspiele, Filmmachmittage, Lottomatch, Wandern usw.

Bitte beachten Sie dazu die detaillierten Angaben im Gemeindeblatt, im Veranstaltungskalender der Tagespresse, im Pfarreforum und auf Plakaten. Auskunft erteilen auch die Ortsvertretungen unserer Gemeinden.

Ihre Ansprechperson zu Angeboten in der Gemeinde

Abtwil	Pro Senectute	071 388 20 50
Andwil/Arnegg	Luzia Jung	071 385 26 73
Bernhardzell	Pro Senectute	071 388 20 50
Degersheim	Pro Senectute	071 388 20 50
Engelburg	Pro Senectute	071 388 20 50
Flawil	Marlise Moro	071 393 82 77
Gossau	Pro Senectute	071 388 20 50
Häggenwil/ Lömmenschwil	Erika Brändle	071 545 69 94
Muolen	Edith Jung	071 411 22 01
Niederbüren	Bernadette Ackermann	071 422 21 43
Waldkirch	Irene Ilg	071 433 20 50
	Marta Dintheer	071 433 22 23
Wittenbach	Pro Senectute	071 388 20 50

Pro Senectute Dienstleistungen im Überblick

Information und Beratung

- Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Lebensgestaltung, Recht
- Administrativer Dienst
- Steuerklärungsdienst
- Docupass (Workshops)

Hilfe und Betreuung zu Hause

- Haushalt
- Mahlzeitendienst
- Coaching für betreuende Angehörige

Infostelle Demenz (Direktwahl: 071 388 20 70)

- Fragen im Zusammenhang mit Demenz
- Informationen über Angebote
 - Memorykliniken
 - Entlastungsmöglichkeiten
 - Gesprächsgruppen usw.

Kontakt

Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land
Hirschenstrasse 27, 9200 Gossau
071 388 20 50
gossau@sg.prosenectute.ch
www.sg.prosenectute.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 08.00 – 11.00 Uhr
Montag bis Donnerstag 14.00 – 16.30 Uhr

 Unsere Räume sind rollstuhlgängig.

Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung! Diese sind dem Personal und mobilitätseingeschränkten Kunden (bitte bei der Anmeldung angeben) vorbehalten. Benutzen Sie bitte die öffentlichen Verkehrsmittel oder die öffentlichen Parkplätze beim Bahnhof Gossau und in der nahen Umgebung.

Mitfahrgelegenheit wird auf Anfrage vermittelt.

Spendenkonto: 90–10905–6
IBAN: CH90 0900 0000 9001 0905 6



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land

Anmeldung

Die Anmeldung per Mail, Homepage oder telefonisch ist verbindlich. Sichern Sie sich frühzeitig Ihren Kursplatz. 14 Tage vor Kursbeginn benötigen wir Ihre Anmeldung. Der Unterricht erfolgt in kleinen Gruppen (beschränkte Teilnehmerzahl) und angepasstem Tempo.

Kursbestätigung und Kursgeld

Die schriftliche Bestätigung mit Rechnung erhalten Sie in der Regel eine Woche vor Kursbeginn. Das Kursgeld ist innert 30 Tagen zu bezahlen. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung.

Kurskosten-Ermässigung

Sollte die Teilnahme des Kurses aufgrund eines schmalen Budgets für Sie ein Hindernis sein, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, damit Sie den Kurs besuchen können.

Durchführung der Kurse

Die Mindestteilnehmerzahl für Kurse beträgt 5 Personen. Wird diese nicht erreicht, werden die Kurse zeitlich verschoben, zusammengelegt oder abgesagt. Ein Wechsel der Kursleitung vor oder während des Kurses bleibt vorbehalten.

Kleingruppenzuschlag

Im Einverständnis mit den Kursteilnehmern und der Kursleitung können Fortsetzungskurse mit 4 Teilnehmern weitergeführt werden. Der Kursbetrag erhöht sich dadurch um 25%.

Rücktrittsbedingungen/ Kursabbruch/ Versäumte Lektionen

Abmeldezeitpunkt	Rücktrittsgebühr
bis 14 Tage vor Kursbeginn	keine
13 Tage bis 1 Tag vor Kursbeginn	30% des Kursgeldes
24 Stunden bis Kursbeginn	100% des Kursgeldes

Versäumte Lektionen aufgrund von Ferien oder Terminkollisionen können nicht nachgeholt werden. Es erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch den Teilnehmenden. Sie können jedoch eine Ersatzperson aufbieten.

Bei Krankheit und Unfall kann bei Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 eine anteilmässige Rückerstattung beantragt werden.

Versicherung

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

Bitte frankieren

Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land
Hirschenstrasse 27
9200 Gossau