



Sargans	Wassergymnastik	219/100
Kursdauer	Di 08.01.2019 – Di 19.03.2019	
Kurszeiten	16:30 – 17:20, 10 x 50 Minuten	
Kursort	Schulhaus Kastels, Grossfeldstrasse 36, Sargans	
Beschreibung	Die allgemeine Fitness wird mit Hilfe einer effizienten und gelenkschonenden Bewegungsaktivität im Wasser erhöht. Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit und auch das allgemeine Wohlbefinden. Es werden Kraft und Koordination verbessert sowie Herz und Kreislauf gestärkt.	
Kosten	CHF 180.00 inkl. Hallenbadeintritt	
Leitung	Erika Giezendanner	

Sargans	Wassergymnastik	219/101
Kursdauer	Di 26.03.2019 – Di 04.06.2019	
Kurszeiten	16:30 – 17:20, 9 x 50 Minuten	
Kursort	Schulhaus Kastels, Grossfeldstrasse 36, Sargans	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 219/100	
Kosten	CHF 165.00 inkl. Hallenbadeintritt	
Leitung	Erika Giezendanner	

Altstätten	Hatha-Yoga – bewegen, beleben, entspannen	119/100
Kursdauer	Mi 09.01.2019 – Mi 27.03.2019	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 11 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Yoga ist ein Weg eine stabile körperliche und geistige Gesundheit zu erlangen bzw. zu erhalten. In friedlicher Atmosphäre werden einfache Yoga-Stellungen geübt und anschliessend folgen Entspannungsmomente. Yoga-Übungen fördern eine aufrechte Haltung, lösen Verspannungen und verbessern die Atmung, die eng mit der inneren Ruhe verbunden ist. Die Gedanken werden weniger und der Geist ausgeglichener. Organe, Muskeln und Gelenke werden genährt und gestärkt. Es wird ohne Leistungsdruck geübt, denn jede Person ist einzigartig und hat ihre eigenen Grenzen. Diese zu spüren und achtsam mit dem Körper umzugehen ist ein wichtiger Teil vom Yoga.	
Kosten	CHF 300.00	
Leitung	Jacqueline Steiger	

Altstätten	Hatha-Yoga – bewegen, beleben, entspannen	119/101
------------	--	---------

Kursdauer	Mi 03.04.2019 – Mi 26.06.2019
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 11 x 1.5 Std.
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 119/100
Kosten	CHF 300.00
Leitung	Jacqueline Steiger

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	219/104
------	---	---------

Kursdauer	Mi 20.02.2019 – Mi 15.05.2019
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std.
Kursort	Hatha Yoga Schule, Oberdorfstrasse 24, Mels
Beschreibung	Mit Yoga kann das Körpergefühl gesteigert und auch schlafende Stellen wieder sanft aktiviert werden. Im Senioren yoga wird speziell auf die Bedürfnisse des reiferen Körpers eingegangen. Die Übungen werden langsam aufgebaut und mit Hilfsmitteln unterstützt. Alterssymptomen wird bewusst entgegengewirkt. Auch die Übungen zur Tiefenentspannung und Meditation berücksichtigen das Alter, indem man sich ganz bewusst mit dem eigenen Dasein auseinandersetzt. Dadurch werden Alterungsprozesse und der eigene Körper besser kennen gelernt.
Kosten	CHF 280.00
Leitung	Bernadette Dolder

Mels	Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung	219/105
------	---	---------

Kursdauer	Mi 22.05.2019 – Mi 04.09.2019
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std.
Kursort	Hatha Yoga Schule, Oberdorfstrasse 24, Mels
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 219/104
Kosten	CHF 280.00
Leitung	Bernadette Dolder

Diepoldsau	Pilates für SeniorInnen Level 1	119/102
Kursdauer	Mi 09.01.2019 – Mi 03.04.2019	
Kurszeiten	16:00 – 17:00, 10 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Wildenaustrasse 25, Diepoldsau	
Beschreibung	<p>Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, mit dem vor allem die tief liegenden, kleinen und schwächeren Muskelgruppen angesprochen und gestärkt werden. Die Übungen fördern eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Die Kräftigung der Muskulatur primär des Beckenbodens, der Bauch- und der Rückenmuskulatur steht im Mittelpunkt. Pilates verbessert die Bewegungskoordination und das Gleichgewichtsgefühl. <i>Die Übungen werden stehend und auf dem Stuhl gemacht.</i></p>	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Brigitta Spirig	

Diepoldsau	Pilates für SeniorInnen Level 1	119/103
Kursdauer	Mi 24.04.2019 – Mi 12.06.2019	
Kurszeiten	16:00 – 17:00, 6 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Wildenaustrasse 25, Diepoldsau	
Beschreibung	<p>Details siehe Kurs Nr. 119/102. <i>Die Übungen werden stehend und auf dem Stuhl gemacht.</i></p>	
Kosten	CHF 90.00	
Leitung	Brigitta Spirig	

Diepoldsau	Pilates für SeniorInnen Level 2	119/104
Kursdauer	Mi 09.01.2019 – Mi 03.04.2019	
Kurszeiten	17:00 – 18:00, 10 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Wildenaustrasse 25, Diepoldsau	
Beschreibung	<p>Details siehe Kurs Nr. 119/102. <i>Die Übungen werden kniend, sitzend und liegend auf der Matte gemacht.</i></p>	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Brigitta Spirig	

Diepoldsau	Pilates für SeniorInnen Level 2	119/105
Kursdauer	Mi 24.04.2019 – Mi 12.06.2019	
Kurszeiten	17:00 – 18:00, 6 x 1 Std.	
Kursort	Physioloft, Wildenaustrasse 25, Diepoldsau	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 119/102. <i>Die Übungen werden kniend, sitzend und liegend auf der Matte gemacht.</i>	
Kosten	CHF 90.00	
Leitung	Brigitta Spirig	
Altstätten	Qi Gong – 8 Brokate	119/111
Kursdauer	Do 10.01.2019 – Do 21.03.2019	
Kurszeiten	09:30 – 10:30, 10 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Qi Gong, ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform. Die 8 Brokate (wertvoll), eine der ältesten Übungsreihe, gehören zu den Alltagsübungen im Qi Gong. Die leicht zu erlernenden Bewegungen und Gesundheitsübungen können mit wenig Aufwand immer und überall praktiziert werden. Die wohltuende Wirkung bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Wolfram Jackmann	
Altstätten	Qi Gong – 8 Brokate	119/112
Kursdauer	Do 28.03.2019 – Do 27.06.2019	
Kurszeiten	09:30 – 10:30, 10 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 119/111	
Kosten	CHF 200.00	
Leitung	Wolfram Jackmann	

Buchs	Atemgymnastik	219/106
Kursdauer	Mo 14.01.2019 – Mo 11.03.2019	
Kurszeiten	15:30 – 16:30, 8 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Achtsamkeit in Atem und Bewegung. In diesem Kurs werden wir durch Haltungs- und Bewegungsübungen und Dehnlagen ein Atembedürfnis schaffen, um die Atemdruckwelle in Kraft, Grösse und Richtungsverlauf nachhaltig zu beeinflussen. Das Ziel dieser Übungen ist, eine bestmögliche Durchblutung, Kräftigung und Aktivierung der Organe, des Kreislaufs, der Verdauung, des Nerven- und Drüsensystems zu erreichen. Es wird das Hinhorchen auf den eigenen Körper und auf den Atem auch in Ruhelage gelernt.	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Nina Berger	

Buchs	Atemgymnastik	219/107
Kursdauer	Mo 18.03.2019 – Mo 27.05.2019	
Kurszeiten	15:30 – 16:30, 8 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 219/106	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Nina Berger	

Sargans	Atemgymnastik	219/108
Kursdauer	Mo 14.01.2019 – Mo 11.03.2019	
Kurszeiten	13:20 – 14:20, 8 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 219/106	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Nina Berger	

Sargans	Atemgymnastik	219/109
Kursdauer	Mo 18.03.2019 – Mo 27.05.2019	
Kurszeiten	13:20 – 14:20, 8 x 1 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 219/106	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Nina Berger	

Buchs	Line Dance für Geübte	219/116
Kursdauer	Mi 13.02.2019 – Mi 10.04.2019	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 8 x 1.5 Std.	
Kursort	OZ Grof, Singsaal, Schulhausstrasse 30, Buchs	
Beschreibung	Line Dance ist das neue Tanzgefühl, der führende Tanztrend. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen nach verschiedenen Rhythmen. Es gibt zu allen Musikrichtungen und -stilen Line Dance Choreografien. Wie immer beim Tanzen trainieren Sie nicht nur Ihre Fitness, sondern auch beide Gehirnhälften durch das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Grundkurs.	
Kosten	CHF 156.00	
Leitung	Marianne Hehli-Rupf	

Buchs	Mehr Gleichgewicht gibt Sicherheit: Sturzprophylaxe	219/117
Kursdauer	Do 07.03.2019 – Do 04.04.2019	
Kurszeiten	09:00 – 10:30, 5 x 1.5 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Gymnastikraum, Heldastrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Mit zunehmendem Alter können Schwindel und Gleichgewichtsstörungen zu Stürzen führen und den Alltag beeinträchtigen. In diesem Kurs werden in Theorie und Praxis die Zusammenhänge - von Kopf bis Fuss - die für das Gleichgewicht verantwortlich sind ins Blickfeld geholt. So können Körper, Seele und Geist als Einheit erfahren und gestärkt werden. Jeder konzentriert sich auf das eigene Gleichgewichtssystem und aktiviert es mit Freude und gezielten Übungen. Das Sturzrisiko wird dadurch minimiert.	
Kosten	CHF 120.00	
Leitung	Ria Steinbichler	

Buchs	Mehr Kraft macht Freude	219/112
Kursdauer	Mo 07.01.2019 – Mo 04.03.2019	
Kurszeiten	10:00 – 11:00, 8 x 1 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Gymnastikraum, Heldaustrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Die Muskelkraft lässt sich auch im höchsten Alter noch verbessern. Ausreichende Kraft ist wichtig für die Mobilität und Selbständigkeit. Durch Training von Kraft und Gleichgewicht beugt man aktiv Stürzen vor und zusammen mit der Muskulatur werden die Knochen gestärkt und das Verletzungsrisiko vermindert. In diesem Kurs werden jene Muskeln trainiert, die die natürliche Körperhaltung und wichtige Alltagsfunktionen unterstützen. Die Übungen werden im Stehen und am Boden ausgeführt, dabei wird ohne Kraftmaschinen gearbeitet.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Petra Näf-Rissi	

Buchs	Mehr Kraft macht Freude	219/113
Kursdauer	Mo 11.03.2019 – Mo 20.05.2019	
Kurszeiten	10:00 – 11:00, 8 x 1 Std.	
Kursort	Oberstufenzentrum Flös, Gymnastikraum, Heldaustrasse 50, Buchs	
Beschreibung	Details siehe Kurs Nr. 219/112	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Petra Näf-Rissi	

Heerbrugg	Sturzprophylaxe	119/107
Kursdauer	Mo 14.01.2019 – Mo 25.03.2019	
Kurszeiten	09:00 – 10:00, 8 x 1 Std.	
Kursort	DREIVITAL, Max Schmidheiny-Strasse 201, Heerbrugg	
Beschreibung	Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit älterer Menschen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Hälfte aller über 70jährigen bereits einmal oder mehrmals gestürzt ist. Die Gründe sind die Abnahme der Muskulatur und der Verlust des Gleichgewichts. Durch Training von Kraft und Gleichgewicht mit Einbezug der kognitiven Fähigkeiten kann dieser Entwicklung entgegengewirkt bzw. vorgebeut werden. Im Kurs werden einerseits praktische Übungen vermittelt, die in den Alltag einbezogen werden können und andererseits das Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln verbessert und ein neues Körpergefühl entwickelt.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Guido Scheuber	

Buchs	Beckenbodentraining für Frauen & Männer	219/110
Kursdauer	Mi 24.04.2019 – Mi 22.05.2019	
Kurszeiten	14:00 – 15:30, 5 x 1.5 Std.	
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs	
Beschreibung	Der Beckenboden ist eine wichtige Basis bei jedem Menschen. Männer wie Frauen lernen in diesem Kurs den Beckenboden anzusteuern. Durch spezifische Fachtheorie, viele Anschauungsbeispiele und gezielte Übungen werden die Muskel-Fähigkeiten geschult. Es wird erlernt, das Dichthalten und Loslassen wieder selbstbestimmt durchzuführen. Die Körperspannung und Haltung verbessern sich. Das Vorstellungsvermögen bekommt klare Bilder und Impulse für ein gesundes Leben.	
Kosten	CHF 160.00	
Leitung	Luzia Jürgens-Triet	

Sargans **Beckenbodentraining für Frauen & Männer** 219/111


Kursdauer Mo 29.04.2019 – Mo 27.05.2019
Kurszeiten 15:00 – 16:30, 5 x 1.5 Std.
Kursort Pro Senectute, Bahnhofpark 3, Sargans
Beschreibung Details siehe Kurs Nr. 219/110
Kosten CHF 160.00
Leitung Luzia Jürgens-Triet

Altstätten **Gedächtnistraining - Einstiegskurs**  119/106

Kursdauer Di 15.01.2019 – Di 19.02.2019
Kurszeiten 14:00 – 16:00, 6 x 2 Std.
Kursort Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten
Beschreibung Auf spielerische und unterhaltsame Art wird das Gedächtnis aktiviert. In einer entspannten Atmosphäre und ohne Leistungsdruck macht es Spass die Hirnaktivitäten zu trainieren. Die Konzentrationsfähigkeit wird gestärkt, Kurz- und Langzeitgedächtnis werden angesprochen sowie Wortschatz und Kreativität gefördert. Wer sich geistig fit hält, ist im Alltag kreativer und flexibler, kann leichter Probleme lösen und besser Kontakte zu anderen Menschen aufbauen.
Kosten CHF 170.00
Leitung Bea Weber

Buchs **Gedächtnistraining - Einstiegskurs** 219/114

Kursdauer Mo 25.02.2019 – Mo 01.04.2019
Kurszeiten 14:00 – 16:00, 6 x 2 Std.
Kursort Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs
Beschreibung Details siehe Kurs Nr. 119/106
Kosten CHF 170.00
Leitung Bea Weber

Buchs	Gedächtnistreff		219/115
Kursdauer	Do 04.04.2019 – Do 20.06.2019		
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 6 x 2 Std.		
Kursort	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs		
Beschreibung	Über die Frühlingszeit werden in entspannter Atmosphäre, auf unterhaltsame Art und ohne jeglichen Leistungsdruck die diversen Gehirnfunktionen wie Merkfähigkeit, Kurz- und Langzeitgedächtnis, Wortschatz sowie Fantasie und Kreativität trainiert. Wer sich geistig fit hält, ist im Alltag kreativer und flexibler, kann leichter Probleme lösen, besser Kontakte zu anderen Menschen aufbauen und erfährt dadurch mehr Lebensqualität.		
Kosten	CHF 160.00		
Leitung	Bea Weber		

Altstätten	Hörtraining – andere Menschen besser verstehen		119/114
Kursdauer	Do 21.02.2019 – Do 28.03.2019		
Kurszeiten	14:00 – 16:00, 6 x 2 Std.		
Kursort	Pro Senectute, Bildstrasse 5, Altstätten		
Beschreibung	Vielen Menschen fällt es zunehmend schwer ihre Mitmenschen, vor allem in grösseren Gruppen, zu verstehen. In diesem Kurs können die Anwesenden mit oder ohne Hörgerät die Ablese- und Hörfähigkeit trainieren. Das Hörtraining für Laute, Worte, Artikulation und Modulation von Sprache, Betonung der Silben, Sprechrhythmus sowie Gestik, Mimik und Lippenlesen stehen im Mittelpunkt des Kurses. Durch Aufmerksamkeits- und Konzentrationsübungen fällt das Hören und Verstehen mit der Zeit viel leichter.		
Kosten	CHF 140.00		
Leitung	Sonja Hug-Linder		



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	CHF 4.00 pro besuchter Lektion
Au	Dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Pfarrheim Leitung: Beate Rose, Rosmarie Mayr
Balgach	Dienstags, 14:30 – 15:30 Uhr, Turnhalle Balgach Leitung: Andrea Buob, Elisabeth Rohner
Diepoldsau	Frauengruppe: Dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr, Männergruppe: Dienstags, 10:15 – 11:15 Uhr, Evangelisches Kirchgemeindehaus Leitung: Rita Stöckl, Ruth Eggenberger
Lüchingen	Montags, 16:15 – 17:15 Uhr, Turnhalle Roosen Leitung: Marianna Eschenmoser
Rebstein	Donnerstags, 09:30 – 10:30 Uhr, Evang. Kirchgemeindehaus Leitung: Mektaria Stöckli
Widnau	Mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr, Kathrinahaus Leitung: Rosmarie Mayr, Gudrun Falk

Werdenberg, Sarganserland

Kosten	Jahresbeitrag CHF 110.00
Buchs	Freitags, 14:00 – 15:00 Uhr, Katholischer Pfarreisaal Leitung: Annamarie Moser, Vreni Marti
Buchs	Mittwochs, 14:00 – 15:00 Uhr, Buchserbach Leitung: Annamarie Moser, Vreni Marti
Sargans	Donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Gymnastikraum Riet (ehem. RSA), 1. Stock, Garderoben-Nr. 10 Leitung: Isabella Tappe, Mary Thoma
