



Fit und beweglich

Aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden tun

Bleiben Sie in Bewegung und tragen Sie aktiv etwas dazu bei, um gesund zu bleiben. Zusammen mit anderen Seniorinnen und Senioren macht es zudem noch viel mehr Freude!

Viel Spass bei Bewegung, Spiel und Geselligkeit ist garantiert!

Kursinhalt

Übungen zur Förderung der Beweglichkeit, des Gleichgewichtes und der Bewegungssicherheit im Alltag.

Die Anleitung durch die spezifisch geschulten Leitungspersonen hilft Ihnen, die passenden Übungen und das richtige Mass für sich selber zu finden.

Voraussetzung zur Teilnahme

Keine.

Hinweis

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Wochentag / Zeit

Unterschiedliche Wochentage je nach Standort.

Daten

Die Turn- und Bewegungsstunden finden wöchentlich statt.

Während den Schulferien fallen sie aus.

Ort

Verschiedene Standorte in St. Gallen.

Dauer einer Lektion / Kosten pro Lektion

60 Minuten / 1 Lektion kostet jeweils Fr. 8.- und ist vor Ort bar zu bezahlen. Betrag bitte passend mitbringen.

Anmeldung und weitere Auskünfte

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Kommen Sie einfach zur angegebenen Zeit vorbei!

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Tel. 071 227 60 00 oder E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

St. Gallen Zentrum

Kirchgemeindehaus Linsebühl,

Flurhofstrasse 3, 9000 St. Gallen

Dienstag, 09.00 bis 10.00 Uhr

Leitung: Priska Knaus

Kirchgemeindehaus St. Georgen

Demutstrasse 20, 9000 St. Gallen

Dienstag, 09.30 bis 10.30 Uhr

Leitung: Rocio Agostini und Doris Brändle

Kirchgemeindehaus Rotmonten

Berghaldenplatz 4, 9010 St. Gallen

Mittwoch, 09.30 bis 10.30 Uhr

Leitung: Marja-Liisa Clausen

Pfarreisaal St. Otmar

Grenzstrasse 10, 9000 St. Gallen

Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung: Priska Knaus

Turnhalle Hebel

Gotthelfstrasse 9–11, 9011 St. Gallen

Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr

Leitung: Tatjana Tremp und Doris Brändle

Sporthallen Universität St. Gallen, Halle 2

Höhenweg 14, 9000 St. Gallen

Donnerstag, 09.00 bis 10.00 Uhr

Leitung: Marja-Liisa Clausen

St. Gallen Ost

Saal Begegnungszentrum St. Maria Neudorf

Rorschacherstrasse 257, 9016 St. Gallen

Dienstag, 08.45 bis 09.45 Uhr

Leitung: Jeannette Wey und Martha Temprana

Kirchgemeindesaal Heiligkreuz

Langgasse 120b, 9008 St. Gallen

Freitag, 09.00 bis 10.00 Uhr

Leitung: Tatjana Tremp und Rocio Agostini

St. Gallen West

Aktuell keine Pro Senectute-Gruppen mehr.

Bitte kontaktieren Sie uns für mögliche Alternativen.