

NEU
Fotokurs
Literarische
Wanderung

Kursprogramm

2. Halbjahr 2025

Rorschach & Unterrheintal

Sport und Bewegung

Während den Schulferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt.

Gymnastik / Fitness +

Anmeldung	nicht notwendig
Kosten	CHF 7.- pro Stunde (Betrag wird bar eingezogen)
	(F) = Frauengruppe (M) = Männergruppe
Berg	Dienstag, 14.30–15.30 Uhr (F) Leitung: Margarita Giger Ort: Kath. Vereinslokal
Mörschwil	Dienstag, 9.00–10.00 Uhr (M) Leitung: Marianne Gamero Ort: Sporthalle Seeblick
Rheineck	Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr (F) + (M) Leitung: Peter Zemp Ort: Turnhalle Neumüli
Rorschach	Montag, 9.00–10.00 Uhr (F) Leitung: Monika Gut, Uli Bramato Ort: Evang. Kirchgemeindehaus
	Dienstag, 9.00–10.00 Uhr (F) Leitung: Monika Gut, Vreni Weber Ort: Turnhalle Mühletobel
Untereggen	Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr (F) Leitung: Renate Karwath Ort: Turnhalle

Yoga / Rücken-Fit +

Yoga / Rücken-Fit, Gruppe 1	193
Zeit: 14.00–15.00 Uhr	
Daten: 3. Trimester: Montag, 18.08.–15.12.2025	
Yoga / Rücken-Fit, Gruppe 2	193a
Zeit: 9.00–10.00 Uhr	
Daten: 3. Trimester: Mittwoch, 20.08.–17.12.2025	
Leitung	Roswitha Gerber
Ort	Gymnastik Schönbrunn, Schönbrunnstrasse 6, Rorschach
Kosten	3. Trimester: CHF 300.- für 15 Lektionen à 60 Minuten

Qi Gong +

Qi Gong	186
Zeit: 9.00–10.00 Uhr	

Qigong ist eine aus China stammende Methode zur Harmonisierung der Energie von Körper und Geist und zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit. Die einfachen Bewegungen können überall und jederzeit ausgeführt werden.

Leitung	Igina Heer-Cavalleri
Ort	Danceloft GmbH, Kamorstrasse 8, Rorschach
Daten	3. Trimester: Dienstag, 19.08.–09.12.2025
Kosten	3. Trimester: CHF 260.- für 13 Lektionen à 60 Minuten

Boccia +

Boccia	194
Zeit: 15.00–17.00 Uhr	

Leitung	Erfahrene Spieler
Ort	Bocciacub Feldmühle-Primavera, Wiesenstrasse 13, Rorschach
Daten	Donnerstag, 02.10., 09.10., 16.10., 23.10. und 30.10.2025
Kosten	CHF 75.- für 5 Nachmittage
Bemerkung	Turnschuhe mitnehmen und bequeme Kleidung tragen

Schach für EinsteigerInnen +

Schach für EinsteigerInnen	506
Zeit: 14.00–16.00 Uhr	

Schach macht Spass und sorgt für geistige Fitness.

Leitung	Rolf Hofstetter
Ort	Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach
Daten	Montag, 20.10., 27.10., 03.11. und 10.11.2025
Kosten	CHF 60.- für 4 Nachmittage

Spaziergänge +

Datum	Donnerstag, 7. August 2025
Route	Grillieren im Horner Wäldli
Treffpunkt	Rorschach Hafen 10.00 Uhr. Wurst und Brot mitbringen. Getränke bringt Kursleitung.
Billet	Zu Fuss hin und zurück
Anmeldung	Mittwochvormittag zwischen 8.00 und 10.00 Uhr, Tel. 071 840 01 15
Datum	Donnerstag, 4. September 2025
Route	St. Gallen Rotmonten–Rundweg nach Peter und Paul–St. Gallen Langasse Bus
Treffpunkt	Rorschach Stadt S2 13.34 Uhr, St. Gallen an 13.50 Uhr, Bus B 9 ab 13.58 Uhr bis Rotmonten St. Gallen retour
Billet	
Datum	Donnerstag, 2. Oktober 2025
Route	St. Gallen–Kinderfestplatz–Schoren– St. Gallen
Treffpunkt	Rorschach Stadt S2 13.34 Uhr, St. Gallen an 13.50 Uhr, Bus B 9 ab 13.58 Uhr bis Uni St. Gallen retour
Billet	
Datum	Donnerstag, 6. November 2025
Route	Staad Nagelstein–unter dem Rebberg– Freibach–Rheineck
Treffpunkt	Rorschach Signalstrasse Bus 242 ab 13.23 Uhr, Nagelstein an 13.40 Uhr Rheineck retour
Billet	
Datum	Donnerstag, 4. Dezember 2025
Route	Altstätten–Kerzenfabrik– Anreise über Gais Stoos (Gaiserbähnli) Spazieren durch die Altstadt
Treffpunkt	Rorschach Stadt S 2 ab 13.34 Uhr, St. Gallen an 13.50 Uhr, ab 13.56 Uhr, Gais an 14.22 Uhr, ab 14.26 Uhr, Altstätten Stadt an 14.47 Uhr
Billet	Über St. Gallen, Gais nach Altstätten Zurück direkt nach Rorschach
Info	Kerzenfabrik, Adventskaffee, Ausstellung, 400 m ² , keine Führung
Leitung	Hansruedi und Annemarie Wiesner
Kosten	CHF 5.- pro Spaziergang (exkl. Verpflegung und Billette)
Anmeldung	immer Donnerstagvormittag zwischen 8.00 und 10.00 Uhr an Hansruedi und Annemarie Wiesner, Tel. 071 840 01 15

Taiji +

Taiji	187
Zeit: 10.10–11.10 Uhr	

Taiji ist eine alte meditative Bewegungskunst aus China. Die sanften Bewegungen entspannen Körper und Geist.

Leitung	Igina Heer-Cavalleri
Ort	Danceloft GmbH, Kamorstrasse 8, Rorschach
Daten	3. Trimester: Dienstag, 19.08.–09.12.2025
Kosten	3. Trimester: CHF 280.- für 14 Lektionen à 60 Minuten

Wassergymnastik +

Wassergymnastik, Gruppe 1	157
Zeit: 16.00–16.45 Uhr	
Wassergymnastik, Gruppe 2	155
Zeit: 17.00–17.45 Uhr	
Wassergymnastik, Gruppe 3	156
Zeit: 17.50–18.35 Uhr	

Leitung	Ursula Rohrer
Ort	Wiggenhof, Klostergutstrasse 10, Rorschacherberg
Daten	3. Trimester: Dienstag, 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12. und 16.12.2025
Kosten	3. Trimester: CHF 260.- für 13 Lektionen à 45 Minuten

Suchen Sie eine sinnstiftende Aufgabe?

Wir bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten, sich mit Ihren Fähigkeiten und Wünschen entsprechend, für ältere Menschen zu engagieren.

Zum Beispiel im Haushilfedienst, im Café Negropont oder als Kursleitung.

Erfahren Sie mehr. Wir zeigen Ihnen die verschiedenen Optionen gerne auf.
Telefon 071 844 05 16



Pro Senectute St. Gallen – Ihr Engagement



Mittagsmenü ab CHF 12.50

Café Negropont
Tel. 071 844 05 23 · www.cafenegropont.ch

Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
9.00–17.30 Uhr

Für genauere Details zu allen Kursangeboten und Veranstaltungen besuchen Sie unsere Website www.sg.prosenectute.ch oder kontaktieren Sie unser Kurssekretariat: 071 844 05 16.

Sprachkurse

Kurseinstieg jederzeit möglich. Weitere Informationen erhalten Sie beim Kurssekretariat, Tel. 071 844 05 16. Die Kurse finden wöchentlich statt. Während den Ferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt.

Englisch A 2 + 223

Donnerstag, 11.09.–11.12.2025
Zeit: 8.45–10.00 Uhr
Leitung: Esther Bermúdez

Englisch A 1 + 224

Donnerstag, 11.09.–11.12.2025
Zeit: 10.15–11.15 Uhr
Leitung: Esther Bermúdez

Englisch A 1.2 + 206

Freitag, 22.08.–19.12.2025
Zeit: 8.30–9.30 Uhr
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch B 2, Konversation + 207

Freitag, 22.08.–19.12.2025
Zeit: 9.45–10.45 Uhr
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch B 1.2 + 208

Freitag, 22.08.–19.12.2025
Zeit: 11.00–12.00 Uhr
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch B 1 + 218

Mittwoch, 20.08.–17.12.2025
Zeit: 9.00–10.00 Uhr
Leitung: Jennifer Bühler

Italienisch B 1 + 268

Montag, 18.08.–15.12.2025
Zeit: 9.00–10.00 Uhr
Leitung: Tina Ginolfi

Italienisch A 1, für AnfängerInnen + 265

Montag, 18.08.–15.12.2025
Zeit: 10.15–11.15 Uhr
Leitung: Tina Ginolfi

Sprachcafé jeweils Montag, von 15.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 5.– pro Nachmittag

Französisch	1. Montag im Monat
Spanisch	2. Montag im Monat
Italienisch	3. Montag im Monat
Englisch	4. Montag im Monat
Ort	Pro Senectute Reitbahnstrasse 2 Rorschach im 1. Stock

Ort Pro Senectute,
Reitbahnstr. 2, Rorschach

Kosten CHF 15.– pro Lektion
Beim Einstieg in einen Kurs
kommen ca. CHF 40.–
für Lehrmittel dazu.

Verschiedenes

Blockflöten + 406

mit Vorkenntnissen
Zeit: 15.45–16.45 Uhr
Kosten: CHF 90.–
für 9 Lektionen à 60 Minuten

Blockflöten + 405

für Fortgeschrittene
Zeit: 14.00–15.30 Uhr
Kosten: CHF 180.–
für 18 Lektionen à 45 Minuten

Leitung Erika Hohl
Daten Mittwoch, 13.08., 27.08.,
03.09., 17.09., 01.10.,
29.10., 05.11., 19.11.,
03.12. und 10.12.2025

Ort Pro Senectute,
Reitbahnstr. 2, Rorschach

Offene Singnachmittage + 410

Zeit: 14.30–16.00 Uhr

Leitung Rosy Zeiter
Daten Freitag, 29.08., 26.09.,
31.10., 28.11. und
12.12.2025

Kosten CHF 13.– pro Person,
CHF 16.– pro Paar

Ort Pro Senectute,
Reitbahnstr. 2, Rorschach

Fahrsicherheitstraining + 600

Freitag, 10.10.2025
Zeit: 14.00–16.30 Uhr

Leitung Urs Tschirky
Kosten CHF 129.–
für 1 x 3 Lektionen
à 50 Minuten
inkl. 1 Fahrstunde
(CHF 84.– ohne Fahrstunde)

Ort Pro Senectute,
Reitbahnstr. 2, Rorschach

Auf den Spuren meines Lebens – Biografisches Schreiben + 501

Zeit: 13.30–16.30 Uhr

Leitung Cécile Brassel
Daten Donnerstag, 04.09.,
18.09., 25.09. und
09.10.2025

Kosten CHF 180.–
für 4 Nachmittage,
exkl. CHF 20.–
Materialkosten

Ort Pro Senectute,
Reitbahnstr. 2, Rorschach

Bleistiftzeichnung + 503

Zeit: 13.30–15.30 Uhr

Sie lernen praktische Übungen für
das Zeichnen mit Bleistift kennen.

Leitung Hoa Luong, Mag. art,
Künstlerin und Dozentin
Daten Freitag, 10.10., 17.10.,
24.10., 31.10. und
07.11.2025

Kosten CHF 100.–
für 5 Nachmittage,
exkl. ca. CHF 15.–
Kursunterlagen

Ort Pro Senectute,
Reitbahnstr. 2, Rorschach

Gesprächscfé + 400

Zeit: 14.30–16.00 Uhr

Wir treffen uns in gemütlicher
Runde und diskutieren ein ausge-
wähltes Thema. Erzählen und
Zuhören hilft die eigenen Erfah-
rungen zu reflektieren und sich
gegenseitig zu bereichern.

Leitung Sarana Broggin, Erwachsenenbildnerin, psych. Begleiterin

Daten Donnerstag, 14.08.,
21.08., 28.08., 04.09.,
11.09., 18.09. und
25.09.2025

Kosten CHF 35.–
für 7 Nachmittage

Ort Pro Senectute,
Reitbahnstrasse 2,
Rorschach

Medien & Anwendungen

Fotokurs NEU + 387

Spass mit der Kamera
Zeit: 14.15–16.15 Uhr

Sie lernen die Kamera-Grundein-
stellungen, Bedienungselemente
wie Objektive kennen, verstehen
den Zusammenhang von Blende,
Zeit und ISO-Wert, wissen, was der
Weissabgleich ist und kennen sich
in der Bildgestaltung aus.

Daten Montag, 13.10., 20.10.,
und 27.10.2025

Leitung Kerstin Stahlberger,
Hobby-Fotografin

Kosten CHF 90.–
für 3 x 2 Lektionen
à 60 Minuten

Ort Pro Senectute,
Kursraum 1. OG,
Reitbahnstrasse 2,
Rorschach

Info Bitte Kameratyp bei der
Anmeldung angeben.
Es sind keine Vorkennt-
nisse nötig.

Vorsorge

DOCUPASS-Vorsorgedossier 412

Dienstag, 11.11.2025
Zeit: 14.00–16.30 Uhr

Der DOCUPASS beinhaltet Unterla-
gen von der Patientenverfügung bis
zum Vorsorgeauftrag. In unserem
Workshop erhalten Sie wertvolle
Informationen und Unterstützung
zur Erstellung Ihres persönlichen
Vorsorgedossiers.

Leitung Fachperson von
Pro Senectute

Kosten CHF 30.–,
exkl. CHF 19.– für
«Docupass»

Ort Pro Senectute,
Reitbahnstrasse 2,
Rorschach

Besichtigungen

Sternwarte St. Gallen – 603

**Blick in den Abendhimmel –
Führung**

Dienstag, 19.08.2025, 19.30 Uhr
Treffpunkt: 19.10 Uhr beim
Restaurant Unterer Brand,
Brandstrasse 40, 9011 St. Gallen
Kosten: CHF 20.–

Breitenmoser Gustarium – 604

**Bratwürste richtig grillieren –
Besichtigung**

Dienstag, 02.09. 2025, 14.45 Uhr
Treffpunkt: 14.30 Uhr im
Breitenmoser Gustarium,
Sägehüslstrasse 13,
9050 Appenzell-Steinegg
Kosten: CHF 22.–

Projekt Rhesi – Hochwasser- 605

schutz fürs Rheintal – Führung

Dienstag, 30.09.2025, 14.30 Uhr
Treffpunkt: 14.15 Uhr beim
Rhein-Schauen Museum,
Höchster Strasse 4,
A-6890 Lustenau
Kosten: CHF 10.–, mit Bustransfer
zusätzlich CHF 15.–.

Valida – Das soziale 606

Unternehmen – Besichtigung

Mittwoch, 29.10.2025, 14.00 Uhr
Treffpunkt: 13.45 Uhr im Foyer
der Valida, Zwysigstrasse 28,
9000 St. Gallen
Kosten: CHF 20.–

Kybungpark – Stadion FCSG – 607

Besichtigung

Dienstag, 25.11.2025, 14.15 Uhr
Treffpunkt: 14.00 Uhr beim
VIP-Eingang 2. UG, Kybungpark,
Zürcherstrasse 464, 9015 St. Gallen
Kosten: CHF 20.–

Leitung Pius Rutishauser
Anmeldung Pro Senectute,
Reitbahnstrasse 2,
Rorschach
Tel. 071 844 05 16

Natur, Kultur, Literatur

Wasservogel in Wort + 134

und Bild

Donnerstag, 27.11.2025
Zeit: 15.00–ca. 16.15 Uhr

Gieri Battaglia (Pensionierter Lehrer
und Amateur-Ornithologe) erläutert
in Wort und Bild Wasservogel, die im
Winter am Bodensee von Goldach
bis Altenrhein beobachtet werden
können.

Leitung Gieri Battaglia,
pensionierter Lehrer und
Amateur-Ornithologe

Kosten CHF 10.–,
anschliessend freiwillige
Einkehr im Café Negropont

Ort Pro Senectute,
Kursraum, 1. OG,
Reitbahnstrasse 2,
Rorschach

Info Anmeldung bis 25.11.
beim Kursleiter,
Tel. 071 744 48 79 oder
gieri.battaglia@bluewin.ch

Literarische Wanderung + 135

Freitag, 24.10.2025
Zeit: 13.15–19.00 Uhr

Wir lassen uns vom Zug nach
Herisau bringen und nehmen dort
den Robert-Walser-Weg unter die
Füsse – mit einem Abstecher ins
Kafi KARL.

Leitung Imelda Natter,
Leiterin Bibliothek

Kosten CHF 24.– (exklusiv Billette
und Verpflegung)

Route Robert-Walser-Weg in
Herisau, 2 ½ Stunden.
Bei Schlechtwetter Alter-
nativprogramm in Herisau.

Info Einstufung der Wande-
rung: leicht bis mittel.
Anmeldung erforderlich
bis 14.10.2025.
Ein Angebot von
Pro Senectute und
Bibliothek Rorschach-
Rorschacherberg

Anmeldung:



Anmeldeschluss:
14 Tage vor Kursbeginn

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozial-
versicherungen teilsubventioniert, weil sie
in besonderem Masse die Selbständigkeit und
Autonomie von älteren Menschen fördern.

Anlaufstelle für Altersfragen

Pro Senectute

Regionalstelle Rorschach & Unterrheintal

Reitbahnstrasse 2 (Haus Negropont)
9401 Rorschach

Telefon 071 844 05 16

sekretariat.rorschach@sg.prosenectute.ch

www.sg.prosenectute.ch

Montag bis Freitag 8.30–11.30 und 14.00–17.00 Uhr

Donnerstagnachmittag geschlossen

Spendenkonto:
CH49 0900 0000 9001 1561 4



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER