PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

NEU
Literarischer Spaziergang im Obstgarten
Patience legen

Kursprogramm
2. Halbjahr 2026
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
Ort: Evang. Kirchgemeindehaus

Dienstag, 9.00–10.00 Uhr (F) + (M)
Leitung: Sonja Huser, 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: 14.00–14.45 Uhr
Daten 3. Trimester:
Montag, 10.08.–30.11.2026

Yoga / Rücken-Fit, Gruppe 2 **193a**
Zeit: 9.00–9.45 Uhr
Daten 3. Trimester:
Mittwoch, 12.08.–16.12.2026

Kosten Montag: CHF 200.–
für 10 Lektionen à 45 Minuten
Mittwoch: CHF 260.–
für 13 Lektionen à 45 Minuten
Leitung Roswitha Gerber
Ort Gymnastik Schönbrunn,
Schönbrunnstrasse 6,
Rorschach

Qi Gong

Qi Gong **186**
Zeit: 9.00–10.00 Uhr

Qi Gong ist eine 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, 11.08. – 08.12.2026
Kosten 3. Trimester: CHF 260.–
für 13 Lektionen à 60 Minuten

Spaziergänge

Datum **Donnerstag, 6. August 2026**
Route St. Gallen, Marktplatz, Drei Weieren, Notkersegg
Treffpunkt Stadtbahnhof 13.31 Uhr,B 242, Marktplatz 14.08 Uhr
Billett nach St. Gallen, Marktplatz, zurück Notkersegg, (eventuell Schwarzer Bären)

Datum **Donnerstag, 3. September 2026**
Route Altnauer Apfelweg
Treffpunkt Rorschach Stadt 13.04 Uhr,
St. Gallen, St. Fiden 13.22 Uhr, Gleis 4
Billett Altnau retour

Datum **Donnerstag, 1. Oktober 2026**
Route Hauptwiler Weier
Treffpunkt Rorschach Stadt 13.04 Uhr,
St. Gallen ab 13.40 Uhr, Gleis 7
Billett Hauptwil retour

Datum **Donnerstag, 5. November 2026**
Route Gais, Spaziergang, Kaffee Klinik Gais
Treffpunkt Rorschach Stadt 13.04 Uhr, St. Gallen ab 13.26 Uhr, Gleis 11 (Appenzeller Bahn)
Billett Gais retour

Datum **Donnerstag, 3. Dezember 2026**
Route Untereggen Vogelherd - Mötteli Schloss - Iltenriet - Goldach
Treffpunkt Rorschach Stadt ab 13.31 Uhr,
St. Gallen ab 13.18 Uhr, Postauto 242,
Vogelherd an 13.49 Uhr
Billett Vogelherd einfach

Leitung Margrith Broger
Kosten CHF 5.– pro Spaziergang
(exkl. Verpflegung und Billette)
Anmeldung immer Donnerstagvormittag zwischen 8.00 und 10.00 Uhr an Margrith Broger, Telefon 079 151 78 11
Info Bitte Chat einen Tag vor Spaziergang beachten, Auskunft 079 151 78 11

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, 01.09. – 15.12.2026
Kosten 3. Trimester: CHF 260.–
für 13 Lektionen à 45 Minuten
Info Alle Wasserymnastik-Kurse sind zur Zeit ausgebucht. Wir führen eine Warteliste.

Boccia

Boccia **194**
Zeit: 15.00–17.00 Uhr

Leitung Erfahrene Spieler
Ort Bocciaclub Feldmühle-Primavera,
Wiesenstrasse 13, Rorschach
Daten Donnerstag, 24.09., 01.10., 08.10., 15.10. und 22.10.2026
Kosten CHF 75.– für 5 Nachmittage
Info Turnschuhe mitnehmen und bequeme Kleidung tragen.

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 Beginners NEU **205**
Donnerstag, 13.08.–17.12.2026
Zeit: 8.30–9.30 Uhr
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch A 1 **224**
Donnerstag, 03.09.–10.12.2026
Zeit: 10.00–11.00 Uhr
Leitung: Esther Bermúdez

Englisch A 2 **206**
Freitag, 14.08.–18.12.2026
Zeit: 8.30–9.30 Uhr
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch B 1 **218**
Mittwoch, 12.08.–16.12.2026
Zeit: 9.00–10.00 Uhr
Leitung: Jennifer Bühler

Englisch B 1 NEU **204**
Konversation
Donnerstag, 13.08.–17.12.2026
Zeit: 10.00–11.00 Uhr
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch B 1.2 **208**
Freitag, 14.08.–18.12.2026
Zeit: 11.00–12.00 Uhr
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch B 2 **207**
Konversation
Freitag, 14.08.–18.12.2026
Zeit: 9.45–10.45 Uhr
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Italienisch **264**
Fit für die Ferien
Montag, 24.08.–14.12.2026
Zeit: 13.45–14.45 Uhr
Leitung: Tina Ginolfi

Italienisch A 2 **265**
Montag, 24.08.–14.12.2026
Zeit: 10.15–11.15 Uhr
Leitung: Tina Ginolfi

Italienisch B 1 **268**
Montag, 24.08.–14.12.2026
Zeit: 9.00–10.00 Uhr
Leitung: Tina Ginolfi

Sprachencafé 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
Reitbahnstrasse 2
Rorschach
Kosten CHF 15.– pro Lektion
Beim Einstieg in einen Kurs kommen ca. CHF 40.– für Lehrmittel dazu.

Verschiedenes

Blockflöten mit Vorkenntnissen ✚ 406
Zeit: 15.45 – 16.45 Uhr
Kosten: CHF 104.–
für 8 Lektionen à 60 Minuten

Blockflöten für Fortgeschrittene ✚ 405
Zeit: 14.00 – 15.30 Uhr
Kosten: CHF 160.–
für 16 Lektionen à 45 Minuten

Leitung Erika Hohl
Daten Mittwoch, 12.08., 26.08., 09.09., 23.09., 28.10., 04.11., 18.11., 02.12. und 09.12.2026
Ort Pro Senectute, Reitbahnstr. 2, Rorschach

Offene Singnachmittage ✚ 410
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Leitung Rosy Zeiter
Daten Freitag, 28.08., 25.09., 30.10., 27.11. und 11.12.2026
Kosten CHF 13.– pro Person, CHF 16.– pro Paar
Ort Pro Senectute, Reitbahnstr. 2, Rorschach

Fahrsicherheitstraining ✚ 600
Freitag, 23.10.2026
Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr

Leitung Davide Quattrocchi
Kosten CHF 129.–
für 1 × 3 Lektionen à 50 Minuten inkl. 1 Fahrstunde
(CHF 84.– ohne Fahrstunde)
Ort Pro Senectute, Reitbahnstr. 2, Rorschach

Gesprächszeiten ✚ 400
Manchmal tut es gut, einfach mit jemandem zu sprechen über das, was beschäftigt, über Fragen, die auftauchen, oder einfach über das Leben. In einem geschützten Rahmen können Sie mit einer vertrauensvollen Ansprechperson ins Gespräch kommen.

Leitung Sarana Broggini, Erwachsenenbildnerin, psych. Begleiterin
Daten Donnerstag, 13.08. – 17.12.2026
Zeit Verschiedene Gesprächszeiten à 30 Minuten jeweils Donnerstagnachmittags
Kosten CHF 10.–
Ort Pro Senectute, Reitbahnstr. 2, Rorschach

Anmeldung: Bei Pro Senectute, mind. 1 Woche vor dem Gesprächstermin. Bei der Anmeldung macht man ein Zeitfenster ab.

Biografisches Schreiben – Probekurs ✚ 500 NEU
Zeit: 13.30 – 16.30 Uhr

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in das biografische Schreiben und sammeln erste Erfahrungen mit kreativen Übungen. Wenn Ihr Interesse geweckt ist, haben Sie ab dem 15.10.2026 die Möglichkeit, den Kurs «Biografisches Schreiben» zu besuchen.

Leitung Cécile Brassel
Daten Donnerstag, 24.09.2026
Kosten CHF 45.–
Ort Pro Senectute, Reitbahnstr. 2, Rorschach
Info Dieser Kurs ist keine Voraussetzung für den Kurs «Biographisches Schreiben».

Biografisches Schreiben ✚ 501
Zeit: 13.30 – 16.30 Uhr

Leitung Cécile Brassel
Daten Donnerstag, 15.10., 29.10., 12.11. und 26.11.2026
Kosten CHF 180.–
für 4 Nachmittage, exkl. CHF 20.– Materialkosten
Ort Pro Senectute, Reitbahnstr. 2, Rorschach

Schach für EinsteigerInnen ✚ 506
Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr

Schach macht Spass und sorgt für geistige Fitness.

Leitung Rolf Hofstetter
Daten Montag, 19.10., 26.10., 02.11. und 09.11.2026
Kosten CHF 60.–
für 4 Nachmittage
Ort Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

Patience legen NEU 507
Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr

Patience (Solitaire) ist weit mehr als ein Kartenspiel. Es fördert Konzentration, mentale Ruhe, strategisches Denken und emotionale Stabilität. Regelmässiges Spielen stärkt die Fähigkeit, ruhig und gelassen zu bleiben. Patience wird in der Regel allein gespielt. In diesem Kurs werden Sie in die Welt der Patiencen eingeführt.

Leitung Regula Gerlach
Daten Donnerstag, 5.11.2026
Mittwoch, 11.11.2026
Donnerstag, 19.11.2026
Donnerstag, 26.11.2026
Kosten CHF 120.–
für 4 Nachmittage, à 2 ½ Std. inkl. Pause
Ort Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

Besichtigungen

Weingut am Steinig Tisch – Persönliche Führung mit dem Winzer ✚ 601
Samstag, 08.08.2026, 10.00 Uhr
Treffpunkt: 10.00 Uhr im Weinkeller, Dorfstrasse 17, 9425 Thal
Kosten: CHF 5.– (Spezialpreis)

Elsa Group – hier wird Käse gelagert und verpackt ✚ 602
Mittwoch, 02.09.2026, 14.15 Uhr
Treffpunkt: 14.00 Uhr bei Elsa Group SA, Hofstetstrasse 14, 9300 Wittenbach
Kosten: CHF 10.–

Glas Trösch – schafft Durchblick, Stabilität und Ästhetik ✚ 603
Dienstag, 29.09.2026, 9.30 Uhr
Treffpunkt: 9.00 Uhr bei Glas Trösch AG, Wehrstrasse 10, 9015 St. Gallen
Kosten: CHF 10.–

Küferei Thurnher – mit Tradition zur Qualität ✚ 604
Dienstag, 27.10.2026, 14.00 Uhr
Treffpunkt: 13.45 Uhr bei der Küferei Thurnheer, Kirchgasse 11, 9442 Berneck
Kosten: CHF 20.–

Bischofberger AG – Biber backen in der «Bärli-Biber-Welt»

Biber backen 1 ✚ 605
Montag, 23.11.2026, 14.15 Uhr nachmittags

Biber backen 2 ✚ 606
Dienstag, 24.11.2026, 10.00 Uhr vormittags

Treffpunkt: jeweils 15 Minuten vor Beginn bei Bischofberger AG, Weissbadstrasse 118, 9057 Weissbad
Kosten: CHF 36.– (Spezialpreis – keine Gutscheine gültig)

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

Natur, Kultur, Literatur

Eis- und andere Vögel ✚ 134
Mittwoch, 25.11.2026
Zeit: 15.00 – ca. 16.30 Uhr

Der Eisvogel wurde dieses Jahr zum «Vogel des Jahres» gewählt. Im Referat (mit vielen Bildern) werden aber auch die Zweit- und Drittplatzierten näher bekannt gemacht: Die Wasseramsel und die Bergstelze.

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 23.11. beim Kursleiter, Tel. 071 744 48 79 oder gieri.battaglia@bluewin.ch

Literarische Spaziergang im Obstgarten ✚ 135 NEU
Montag, 24.08.2026
Zeit: 13.15 – 18.15 Uhr
Spaziergang und Führung durch den Biohof Stocken in Neukirch, inklusive literarische «Apfelschnitze» und Verpflegung mit «Apfelfisch».

Leitung Imelda Natter, Bibliothek
Michael Lüscher, Obstsortensammlung
Kosten CHF 24.– (exkl. Bahn- und Busbillette)
Route Mit Zug und Bus nach Roggwil.
Führung durch den Sortengarten mit 400 alten Apfelsorten.
Info Anmeldung erforderlich bis 08.08.2026.
Ein Angebot von Pro Senectute und Bibliothek Rorschach-Rorschacherberg

Workshop: Heilwickel aus dem Garten NEU
Freitag, 11.09.2026
Zeit: 16.30 – 18.00 Uhr
In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Heilwickel mit Zutaten aus dem Garten – etwa Zwiebeln, Kräutern oder Kartoffeln – selbst herstellen und bei Hals- oder Bauchschmerzen oder Erkältungen anwenden können.

Leitung Amy Bakes und Rhiannon Götz
Kosten freie Kollekte, Richtpreis CHF 20.–
Ort HEKS Gärten Rorschach, Signalstrasse 34, Rorschach
Info Anmeldung bis 07.09.2026 bei sibylle.traber@heks.ch oder 076 699 50 16
HEKS Gärten Ostschweiz, www.heks.ch

Café Negropont
Restaurant und Treffpunkt

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

Veranstaltungen im Café Negropont

Spielnachmittag	4. Mittwoch im Monat (14.30 – 17.00 Uhr)
Zemä lismä	letzten Freitag im Monat (14.00 – 16.00 Uhr)
Jass-Nachmittag	jeden Freitag (ab 14.00 Uhr)
Schachtreff	jeden Montag (ab 14.30 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.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Anmeldung:

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn

✚ Die mit einem Kreuz gekennzeichneten Kurs- und Gruppenangebote sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen 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

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