

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Kurse + Veranstaltungen

Januar – Juni 2027
Zürichsee-Linth

Training für Körper und Geist

Train the brain – durch Bewegung geistig fit bleiben 178

Di, 9.2.–29.6. (Ausfall: 13.4./20.4./27.4./4.5./11.5.)
16× • 15.00–16.00 • CHF 320
Patricia Wälli • Uznach

Yoga auf dem Stuhl oder Boden 170

Do, 14.1.–24.6. (Ausfall: 1.4./8.4./15.4./22.4./6.5.)
19× • 09.30–10.30 • CHF 380
Petra Vollrath • Rapperswil

Tanzen

Tanz dich fit 190

Di, 9.2.–29.6. (Ausfall: 13.4./20.4./27.4./4.5./11.5.)
16× • 13.45–14.45 • CHF 240
Patricia Wälli • Uznach

Line Dance basic 175

Di, 9.2.–29.6. (Ausfall: 13.4./20.4./11.5.)
18× • 09.00–10.30 • CHF 360
Jacqueline Grunder • Uznach

Line Dance easy 173

Di, 9.2.–29.6. (Ausfall: 13.4./20.4./11.5.)
18× • 10.30–12.00 • CHF 360
Jacqueline Grunder • Uznach

E-Bike Touren

Tagestouren

April – Oktober • 2× im Monat am Dienstag, gemeinsame E-Bike-Touren in der Region Ost/Zentralschweiz • CHF 10 pro Mal
Erika Hofer, Karin Sutter, Roland Zaugg, Urs Bär

Wandern

Wander-Tagestouren

Februar – November • jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat in der Regel drei Tagestouren mit verschiedenen Leistungsstärken • CHF 55 pro Jahr
Alois Eicher, Andreas Egli, Bernhard Eisenbarth, Erika Kühne, Lisa Eberhard, Margrith Fritschi, Regula Hofstetter, Ursula Zimmermann

Ferienreisen aktiv

Wanderferien im Südtirol

10.6.–17.6.
Alois Eicher, Andreas Egli, Erika Kühne

Turnen

Eschenbach
Mi, 14.00–15.00 • Margrith Pfiffner, Elvira Meier

Eschenbach Turnen für Männer
Mi, 13.30–15.00 • Kurt Hitz, Franz Gähwiler

Gommiswald
Mi, 14.00–15.00 • Silvia Brunner

Maseltrangen
Fr, 14.00–15.00 • Sandra Pulver

Rapperswil
Di, 8.35–9.35 / 9.45–10.45
Käthi Stettler, Rita Roth

Schänis
Mi, 14.00–15.00 • Sandra Pulver

St. Gallenkappel
Di, 18.00–19.00 • Maria Bächtiger, Margrith Pfiffner

St. Gallenkappel
Mi, 14.00–15.00 • Brigitta Pfiffner

Uznach
Mo, 14.00–15.00 • Maria Bächtiger, Margrith Pfiffner

Wassergymnastik

Aqua Fitness Rapperswil **150**
Di, 12.1.–29.6. (Ausfall: 2.2./13.4./20.4./11.5.)
21× • 12.15 –13.00 • CHF 420
Astrid Steiner • Rapperswil

Aqua Fitness Rapperswil **151**
Di, 12.1.–29.6. (Ausfall: 2.2./13.4./20.4./11.5.)
21× • 13.00 –13.45 • CHF 420
Astrid Steiner • Rapperswil

Aqua Fitness Uznach **160**
Mo, 11.1.–5.7. (Ausfall: 1.2./29.3./12.4./19.4./10.5./17.5.)
20× • 17.00 –17.45 • CHF 400
Astrid Steiner • Uznach

Aqua Fitness Uznach **161**
Mo, 11.1.–5.7. (Ausfall: 1.2./29.3./12.4./19.4./10.5./17.5.)
20× • 17.45 –18.30 • CHF 400
Astrid Steiner • Uznach

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Englisch

Englisch A1, 3. Semester 203

Mi, 13.1.–7.7. (Ausfall: 10.2./17.2./31.3./5.5./12.5.)
21× • 15.00–16.30 • CHF 630
Doris Mitchell • Uznach

Englisch A2 200

Mi, 13.1.–7.7. (Ausfall: 10.2./17.2./31.3./5.5./12.5.)
21× • 13.20–14.50 • CHF 630
Doris Mitchell • Uznach

Englisch A2 210

Do, 14.1.–24.6. (Ausfall: 4.2./15.4./6.5.)
21× • 14.00–15.30 • CHF 630
Petra Mazenauer • Uznach

Englisch B1-B2 202

Mi, 20.1.–30.6. (Ausfall: 3.2./14.4./21.4./28.4.)
20× • 10.10–11.40 • CHF 600
Lisa Gutensohn-Buirski • Uznach

Englisch B2-C1 201

Mi, 20.1.–30.6. (Ausfall: 3.2./14.4./21.4./28.4.)
20× • 08.30–10.00 • CHF 600
Lisa Gutensohn-Buirski • Uznach

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Italienisch

Italienisch A1, 3. Semester 264

Mo, 11.1.–5.7. (Ausfall: 22.2./29.3./12.4./19.4./17.5.)
21× • 13.30–15.00 • CHF 630
Lia Chiavi • Uznach

Italienisch A2 263

Mo, 11.1.–5.7. (Ausfall: 22.2./29.3./12.4./19.4./17.5.)
21× • 15.30–17.00 • CHF 630
Lia Chiavi • Uznach

Italienisch B1-B2 261

Mi, 13.1.–7.7. (Ausfall: 3.2./10.2./31.3./7.4./14.4./21.4.)
20× • 10.00–11.30 • CHF 600
Myrta Giovanoli • Uznach

Italienisch Konversation B1-B2 262

Di, 12.1.–6.7. (Ausfall: 2.2./9.2./30.3./6.4./13.4./20.4.)
20× • 14.00–15.30 • CHF 600
Myrta Giovanoli • Uznach

Spanisch

Spanisch A2 250

Do, 4.3.–8.7. (Ausfall: 15.4./22.4./6.5.)
16× • 13.30–15.00 • CHF 480
Lourdes Buholzer • Uznach

Französisch

Französisch A1, 2. Semester 271

Mo, 18.1.–31.5. (Ausfall: 1.3./8.3./29.3./17.5.)
16× • 08.30–10.00 • CHF 480
Amina Brack • Uznach

Französisch Konversation A2-B1 272

Mo, 18.1.–31.5. (Ausfall: 1.3./8.3./29.3./17.5.)
16× • 10.10–11.40 • CHF 480
Amina Brack • Uznach

Preise exklusiv Lehrmittel

Probelektion jederzeit möglich!

Sprachen-Café

Englisch 204

Do, 14.1.–24.6. (Ausfall: 4.2./15.4./6.5.)
keine Anmeldung notwendig • 15.30–16.30
CHF 15 pro Mal • Petra Mazenauer • Uznach

Italienisch 205

Di, 12.1.–6.7. (Ausfall: 2.2./9.2./30.3./6.4./13.4./20.4.)
keine Anmeldung notwendig • 15.30–16.30
CHF 15 pro Mal • Myrta Giovanoli • Uznach

Spanisch 206

Do, 4.3.–8.7. (Ausfall: 15.4./22.4./6.5.)
keine Anmeldung notwendig • 15.00–16.00
CHF 15 pro Mal • Lourdes Buholzer • Uznach

Sind Sie Bezüger:in von Ergänzungsleistungen?

Die Stiftung Altersarbeit See und Gaster (SASG) gewährt durch finanzielle Unterstützung

50% Rabatt

auf Gruppen-, Kurs- und Ferienangebote von Pro Senectute Zürichsee-Linth.

Melden Sie sich online an!
www.sg.prosenectute.ch

Gestalten

Abstrakte Bilder malen & gestalten – ganz einfach 457

Di, 6.4.–20.4.
3× • 13.30–16.30 • CHF 270 + Material CHF 40
Sabine Schier-Schröder • Uznach

Ausdrucksmalen – Ruhe finden im Fluss der Farben 451

Mo, 15.2.–15.3.
5× • 14.15–15.45 • CHF 225 + Material CHF 40
Susanne Stocker • Rapperswil

Ausdrucksmalen – Ruhe finden im Fluss der Farben 452

Mo, 12.4.–10.5.
5× • 14.15–15.45 • CHF 225 + Material CHF 40
Susanne Stocker • Rapperswil

Kochen + Essen

Kochen für Männer 460

Mi, 13.1./27.1./10.2./24.2./10.3./24.3./7.4./21.4./
12.5./16.6. • 10.00–14.30 • CHF 25 pro Mal
Rolf Niederhauser • Schänis

Kunst + Kultur

Führung, Tee & Kuchen-Genuss

Fr, 26.2. • Einblicke in Keramische Kunst
Fr, 28.5. • Nicht nur sehend durchs Museum
keine Anmeldung notwendig
13.30–15.00 • CHF 15
Kunst(Zeug)Haus, Rapperswil

Lesen + Diskutieren

Lesezirkel Rapperswil 501

Fr, 15.1./19.2./19.3./16.4./21.5./18.6.
6× • 14.00–15.30 • CHF 90
Irene Gebert • Rapperswil-Jona

Lesezirkel Uznach 503

Mo, 25.1./22.2./22.3./26.4./31.5./28.6.
6× • 14.00–15.30 • CHF 90
Ursula Wegmann • Uznach

Seniorenbibliothek

Fr, 8.1./5.2./5.3./2.4./7.5./4.6./2.7.
geselliger Treffpunkt mit Kaffee und Kuchen
14.00–16.00 • kostenlos
Bibliothek, Schmerikon



Gemeinsam Essen

Mittagstisch/Jassen

Organisierter und geselliger Mittagstisch,
zum Teil mit anschl. Jassrunde in diversen Gemeinden.
Detailflyer verfügbar – fragen Sie uns gerne.

Pétanque spielen

Pétanque Uznach

Mi, 21.4.–27.10. (wöchentlich)
keine Anmeldung notwendig
14.00–16.00 • CHF 5 pro Mal
Vreni Roos, Lia Chiavi • hinter Clubhaus TC, Uznach

Pétanque Eschenbach

Do, 22.4.–28.10. (wöchentlich)
keine Anmeldung notwendig
14.00–16.00 • CHF 5 pro Mal
Karl Staub • Churzhaslen, Eschenbach

Pétanque Rapperswil-Jona

Fr, 23.4.–29.10. (wöchentlich)
keine Anmeldung notwendig
14.00–16.00 • CHF 5 pro Mal
Fritz Gerber • Curti-Platz, Seepromenade, Rapperswil

Gesellige Treffen

Sonntagstreff Uznach

So, 3.1.–19.12. (jeden 1. und 3. Sonntag im Monat)
keine Anmeldung notwendig
14.00–16.30 • CHF 8 pro Mal (inkl. Kaffee + Kuchen)
Regionalstelle Pro Senectute, Uznach

Freitagstreff Rapperswil

Fr, 8.1.–9.7. (jeden 2. und 4. Freitag im Monat)
keine Anmeldung notwendig
14.00–16.00 • CHF 5 pro Mal (inkl. Kaffee)
Silvia Waser, Irma Pauli
alte Fabrik, Klaus-Gebert-Strasse 5, Rapperswil

Gruppen-Ferienreisen

Frühlingsferien im Montafon

22.5.–28.5. • Anreise mit Car, täglich erlebnisreiche Ausflüge • Reiseleitung: Maria + Peter Bächtiger

Herbstferien im Elsass

12.9.–18.9. • Anreise mit Car, täglich erlebnisreiche Ausflüge • Reiseleitung: Eli Nüesch + Margrit Hug

Für die meisten Angebote/Veranstaltungen sind detaillierte Flyer auf der Website aufgeschaltet oder über uznach@sg.prosenectute.ch erhältlich. **Fragen Sie nach!**

Computer + ICT

Computeria –
Tipps und Tricks für Computer, Smartphone & iPhone
Fr, 15.1./19.2./19.3./16.4./21.5./18.6./16.7.
keine Anmeldung notwendig
13.30–16.00 • CHF 20 pro Mal

Teil 1: Kurzreferat zu einem aktuellen IT-Thema
13.30–14.30

Teil 2: Individuelle Hilfe und Tipps zu PC und Handy
14.30–16.00
Christian Unternährer, Ital Gähwiler, Josef Gähwiler, Pirmin Thoma • Uznach

Computer Vertiefung und Erweiterung **302**
Do, 13.5.–3.6.
4× • 8.30–11.30 • CHF 360
Pirmin Thoma • Uznach

E-Paper

Zeitung digital lesen **306**
Mo, 5.4. • 13.30–15.00
kostenlos Dank der Unterstützung der Somedia AG
Sara Koller • Uznach

Smartphone + iPhone

Smartphone Grundkurs **380**
Di, 9.2.–23.2.
3× • 09.00–11.00 • CHF 180
Ital Gähwiler • Uznach

Smartphone Vertiefung und Erweiterung **381**
Di, 6.4.–20.4.
3× • 09.00–11.00 • CHF 180
Ital Gähwiler • Uznach

iPhone Vertiefung und Erweiterung **384**
Di, 6.4.–20.4.
3× • 09.00–11.00 • CHF 180
Josef Gähwiler • Uznach

iPhone Vertiefung und Erweiterung **385**
Di, 15.6.–29.6.
3× • 09.00–11.00 • CHF 180
Josef Gähwiler • Uznach

App-Kurs «SBB Mobile» **610**
Fahrplanabfrage und Billettkauf
Mo, 8.3. • 09.00–11.00 • kann Dank SBB kostenlos angeboten werden • Mitarbeitende der SBB • Uznach

App-Kurs «SBB Mobile» **611**
Fahrplanabfrage und Billettkauf
Mo, 10.5. • 09.00–11.00 • kann Dank SBB kostenlos angeboten werden • Mitarbeitende der SBB • Uznach

Mobil sein + bleiben

Sicherheit am Steuer **612**

Do, 8.4. • 9.00–11.00 • CHF 60
Daniel Kalberer • Uznach

Sicherheit am Steuer **613**

Do, 10.6. • 9.00–11.00 • CHF 60
Daniel Kalberer • Uznach

Hören + Verstehen

1. Vortrag **601**

Do, 8.4. • 13.30–16.30 • CHF 10
René Bürgin • Uznach

2. Vortrag **602**

Do, 3.6. • 13.30–16.30 • CHF 10
René Bürgin • Uznach

Melden Sie sich online an!
www.sg.prosenectute.ch





Allgemeine Geschäftsbedingungen

Pro Senectute freut sich, Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer begrüssen zu dürfen. Pro Senectute Kanton St. Gallen hat folgende Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Kurse und Veranstaltungen per 1. September 2026 in Kraft gesetzt:

Anmeldung
Anmeldungen können schriftlich, telefonisch, per E-Mail oder über die Website erfolgen und sind verbindlich. Für einzelne Kurse gelten Anmeldefristen. Platzreservationen und provisorische Anmeldungen sind ausgeschlossen.

Durchführung und Kursgeld
Kurse werden bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt. Pro Senectute behält sich Änderungen, die Zusammenlegung oder Absage von Kursen sowie einen Wechsel der Kursleitung vor. Die Durchführungsinformation erfolgt in der Regel einige Tage vor Kursbeginn. Rechnungen werden vor oder nach Kursbeginn versandt und sind innert 30 Tagen zahlbar. Die Nichtbezahlung des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung; das Kursgeld bleibt geschuldet.

Preise
Pro Senectute behält sich Preisänderungen jederzeit vor. Die Preise sämtlicher Angebote sind grundsätzlich verbindlich. Eine allfällige Mehrwertsteuer ist in den ausgewiesenen Preisen inbegriffen.

Abmeldung
Bis 10 Tage vor Kursbeginn ist eine Abmeldung kostenlos möglich. Danach sowie bei Nichterscheinen wird das gesamte Kursgeld verrechnet. Bei Stellung einer Ersatzperson entfällt die Kostenfolge.

Versäumte Lektionen
Versäumte Lektionen berechtigen weder zum Nachholen noch zu einer Preisreduktion oder Rückerstattung.

Krankheit und Unfall
Bei Krankheit oder Unfall kann gegen Vorweisen eines ärztlichen Zeugnisses für nicht besuchte Kurseinheiten eine anteilsmässige Gutschrift abzüglich Bearbeitungsgebühr gewährt werden.

Kurskosten-Ermässigung
Ist eine Teilnahme aus finanziellen Gründen nicht möglich, wenden Sie sich frühzeitig an die zuständige Regionalstelle. Gemeinsam wird nach einer Lösung gesucht.

Versicherung und Haftung
Unfall-, Haftpflicht- und Diebstahlversicherung sind Sache der Teilnehmenden. Pro Senectute übernimmt keine Haftung.

Datenschutz und Bildaufnahmen
Personendaten werden vertraulich behandelt und nur zur Erfüllung des jeweiligen Zwecks sowie vertraglicher und gesetzlicher Pflichten bearbeitet. Es gelten die Datenschutzbestimmungen von Pro Senectute, abrufbar unter www.sg.prosenectute.ch (Impressum und Datenschutz) oder auf Anfrage in Papierform. Daten können für statistische Auswertungen, Teilnehmerinnen- und Teilnehmer sowie den Versand von Kursprogrammen, Informationen und Mailings verwendet werden. Pro Senectute kann für Print-, Digital- und Social-Media-Kanäle Foto-, Video- und Tonaufnahmen erstellen. Wünsche, nicht aufgenommen zu werden, werden respektiert. Von Teilnehmenden erstellte Aufnahmen sowie Datenbanken ausserhalb der Verantwortung von Pro Senectute gelten als private Angelegenheit. Geplante Aufnahmen sind vorgängig zu kommunizieren; der Wunsch, nicht aufgenommen zu werden, ist zu respektieren.

Gerichtsstand
Ausschliesslicher Gerichtsstand für sämtliche Streitigkeiten ist der Sitz der jeweils zuständigen Regionalstelle.

Kurzer Fussweg (3 Minuten) ab Bushaltestelle/Bahnhof. Öffentliche Parkplätze beim Bahnhof Uznach.



Haben Sie Fragen?
Wir sind für Sie da und geben Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Pro Senectute Zürichsee-Linth
Escherstrasse 9B · 8730 Uznach
Tel. 055 285 92 40

uznach@sg.prosenectute.ch
www.sg.prosenectute.ch

Öffnungszeiten

Mo/Di/Do
8.00–11.30
13.30–17.00

Mi/Fr
8.00–11.30

Kurs-Anmeldung

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Name: ..... Vorname: .....

Adresse: ..... PLZ/Ort: .....

Telefon: ..... Geburtsdatum: .....

Mobile: ..... E-Mail: .....

Kursbezeichnung: ..... **Kurs-Nummer:** .....

Kursbezeichnung: ..... **Kurs-Nummer:** .....

☐ **Ich beziehe Ergänzungsleistungen und lege die aktuelle Verfügung bei (Seiten 1–3).**
Details zum 50% Rabatt der Stiftung SASG finden Sie auf unserer Webseite.

Melden Sie sich online an!
www.sg.prosenectute.ch

Datenschutz und Geschäftsbedingungen
Die Daten werden für die interne Verarbeitung verwendet und die Bearbeitung sowie Weiterleitung ist auf das betriebliche Notwendige beschränkt. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, über unsere Datenschutzbestimmungen informiert zu sein und akzeptieren die Geschäftsbedingungen.

Datum/Unterschrift: .....

Kurs-Anmeldung

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Bitte frankieren

Pro Senectute Zürichsee-Linth
Kurse + Veranstaltungen
Escherstrasse 9B
8730 Uznach