



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Kursprogramm Gossau & St.Gallen Land
Juli – Dezember 2026

- Stricken ♥
- Tanzen ♥
- Yoga ♥
- Speed Dating ♥
- digit@l ♥

Sport und Fitness

SeniorInnenturnen

Gossau	Kirchgemeinde Haldenbüel, Montag, 10.00–11.00 Uhr / CHF 8.00, Leitung: Silvia Brunschwiler	+
Gossau	Kirchgemeinde Haldenbüel, Freitag, 9.45–10.45 Uhr / CHF 8.00, Leitung: Silvia Brunschwiler	+
Gossau (ältere SeniorInnen)	Andreas-Saal, Mittwoch, 9.00–10.00 Uhr / CHF 8.00, Leitung: Wendelin Knechtle	+
Abtwil	Schulhaus Grund, Mittwoch, 14.15–15.15 Uhr / CHF 8.00, Leitung: Margrit Zürcher	+
Bernhardzell	Turnhalle Bernhardzell, Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr / CHF 8.00, Leitung: Wendelin Knechtle	+
Degersheim	Schulhaus Steinegg, Degersheim, Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr / CHF 8.00, Leitung: Beatrice Brunner	+
Flawil	Schulhaus Grund, Flawil, Montag, 16.30–17.30 Uhr / CHF 8.00, Leitung: Andrea Egli, Heidi Moosberger	+
Wittenbach	Singsaal Schulhaus Kronbühl, Mittwoch, 9.00–10.00 Uhr / CHF 8.00, Leitung: Susi Scherbel	+

Turnen findet wöchentlich statt, ausser in den Schulferien.

Pilates, Yoga und Wellness

*Rücken-Pilates in Gossau	10. August – 21. September 2026 (7×) / CHF 126.00, Montag, 8.45–9.45 Uhr 19. Oktober – 14. Dezember 2026 (9×) / CHF 162.00, Montag, 8.45–9.45 Uhr Leitung: Vakant, Kursort: Kirchgemeindehaus Haldenbüel, Mittlerer Saal, Gossau	+
*Yoga auf dem Stuhl / Gossau	12. August – 23. September 2026 (7×) / CHF 126.00, Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr 21. Oktober – 16. Dezember 2026 (9×) / CHF 162.00, Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr	+
*Yoga / Gossau	12. August – 23. September 2026 (7×) / CHF 126.00, Mittwoch, 15.15–16.15 Uhr 21. Oktober – 16. Dezember 2026 (9×) / CHF 162.00, Mittwoch, 15.15–16.15 Uhr Leitung: Szilvia Horvath, Kursort: Pro Senectute Gossau	+
*Yoga / Wittenbach	12. August – 23. September 2026 (7×) / CHF 126.00, Mittwoch, 14.30–15.30 Uhr 21. Oktober – 16. Dezember 2026 (9×) / CHF 162.00, Mittwoch, 14.30–15.30 Uhr Leitung: Sabine Eckmann, Aula Schule Steig, Wittenbach	+

*Rückenfit in Wittenbach	11. August – 22. September 2026 (7x) / CHF 126.00, Dienstag, 10.00–11.00 Uhr 20. Oktober – 15. Dezember 2026 (9x) / CHF 162.00, Dienstag, 10.00–11.00 Uhr Leitung: Evelyne Münger, Kursort: Ev. Kirchgemeinde, Vogelherd 16, 9300 Wittenbach	
*Tanz dich fit in Wittenbach	11. August – 22. September 2026 (7x) / CHF 84.00, Dienstag, 9.00–9.45 Uhr 20. Oktober – 15. Dezember 2026 (9x) / CHF 108.00, Dienstag, 9.00–9.45 Uhr 13. August – 24. September 2026 (7x) / CHF 84.00, Donnerstag, 11.00–11.45 Uhr 22. Oktober – 17. Dezember 2026 (9x) / CHF 108.00, Donnerstag, 11.00–11.45 Uhr Leitung: Evelyne Münger, Kursort: Ev. Kirchgemeinde, Vogelherd 16, 9300 Wittenbach	
*AquaFit Gossau	18. August – 29. September 2026 (7x), Dienstag, 13.30–14.30 Uhr/14.30–15.30 Uhr, CHF 56.00 (ohne Badieintritt) 20. Oktober – 15. Dezember 2026 (9x), Dienstag, 13.30–14.30 Uhr/14.30–15.30 Uhr CHF 72.00 (ohne Badieintritt), Leitung: Malgorzata Gröpl, Kursort: Hallenbad Buechenwald, Gossau	
*Sehkomfort – Gossau	Freitag, 25. September und 2. Oktober 2026 (2x), 10.00–11.30 Uhr / CHF 20.00 Leitung: Alessio Grasso, Kursort: Pro Senectute, Hirschenstrasse 27, 9200 Gossau	
*Sehkomfort – Wittenbach	Dienstag, 20. Oktober und 27. Oktober 2026 (2x), 14.00–15.30 Uhr / CHF 20.00 Leitung: Alessio Grasso, Kursort: Ev. Kirchgemeinde, Vogelherd 16, 9300 Wittenbach	

NEU

Geführte Wanderungen

Nähere Infos zu den Wanderungen finden Sie auf unserer Website oder in unserem Wanderprogramm.
CHF 10.00 pro Wanderung, Wanderleitung: Giorgio Chimento, Ivo Giger, Rita Koller, Robert Linder,
Hansruedi Morellon, Andrea Pfammatter, Sepp Trüssel

Spazieren

Treffpunkt Bahnhof Arnegg um 14.00 Uhr. Jeweils montags 10. August, 24. August, 14. September,
26. Oktober, 9. November, 23. November und 14. Dezember 2026, CHF 5.00 pro Spaziergang,
*Anmeldung bis zum Freitag vor dem Termin, Leitung: Claudia Toggweiler 079 361 63 56



*Pilzwanderung I

Mittwoch, 9. September 2026, bei gutem Wetter
Ausweichdatum: Mittwoch, 21. Oktober, 2026



*Pilz Wanderung II

Mittwoch, 23. September 2026, bei gutem Wetter
Ausweichdatum: 21. Oktober 2026, 13.00 – ca. 17.00 Uhr / CHF 25.00 (inkl. 5.00 Fahrspesen)
Treffpunkt: 13.00 Uhr Gemeindehaus Degersheim Leitung: Heinz Schoch
Die Wanderung ist zum Teil steil. Sie sind gut zu Fuss.



Sicherheit im Alltag

*Workshop Vorsorgedossier «Docupass»

Montag, 12. Oktober 2026, 14.00–ca. 16.30 Uhr, CHF 45.00 exkl. Docupass
(Docupass für CHF 19.00 bei uns erhältlich)
Leitung: Sabrina Wallier, Sozialarbeiterin
Kursort: Pro Senectute Gossau, Hirschenstrasse 27, 9200 Gossau



*Sicher Auto fahren

Montag, 5. Oktober 2026, 14.00–16.30 Uhr, CHF 120.00 (inkl. persönlicher Fahrstunde)
Leitung: Sara Franzen, Fahrlehrerin
Kursort: Pro Senectute Gossau, Hirschenstrasse 27, 9200 Gossau



Sprachen

*Englisch Konversation B1	11. August – 22. September 2026, Dienstag, 10.15–11.15 Uhr/CHF 126.00 (7×) 20. Oktober – 15. Dezember 2026, Dienstag, 10.15–11.15 Uhr/ CHF 162.00 (9×) Leitung: Sheena Stillhard	+
* Englisch Grundstufe A4	11. August – 22. September 2026, Dienstag, 11.45–13.15 Uhr/ CHF 189.00 (7×) 20. Oktober – 15. Dezember 2026, Dienstag, 11.45–13.15 Uhr/ CHF 243.00 (9×) Leitung: Sheena Stillhard	+
* Englisch Grundstufe A1/A2	12. August – 23. September 2026, Mittwoch, 9.00–10.30 Uhr / CHF 189.00 (7×) 21. Oktober – 16. Dezember 2026, Mittwoch, 9.00–10.30 Uhr / CHF 243.00 (9×) Leitung: Sheena Stillhard	+
* Englisch Mittelstufe B2	12. August – 23. September 2026, Mittwoch, 10.40–11.40 Uhr / CHF 126.00 (7×) 21. Oktober – 16. Dezember 2026, Mittwoch, 10.40–11.40 Uhr / CHF 162.00 (9×) Leitung: Sheena Stillhard	+
* Englisch Grundstufe A1	12. August – 23. September 2026, Mittwoch, 12.30–13.30 Uhr / CHF 126.00 (7×) 21. Oktober – 16. Dezember 2026, Mittwoch, 12.30–13.30 Uhr / CHF 162.00 (9×) Leitung: Sheena Stillhard	+
* Englisch Grundstufe A1	13. August – 24. September 2026, Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr / CHF 126.00 (7×) 22. Oktober – 17. Dezember 2026, Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr / CHF 162.00 (9×) Leitung: Sheena Stillhard	+
Englisch spielend auffrischen	Language Game Sessions – In einer lockeren und lustigen Atmosphäre werden verschiedene Spiele gespielt. Durch Lesen, Hören, Schreiben und Reden in Englisch, polieren Sie Ihren Sprachschatz auf. Dienstag, 11. August, 8. September, 6. Oktober, 3. November und 1. Dezember 2026, 13.30–15.30 Uhr, CHF 5.00 pro Nachmittag und Kaffee. Neu mit Twint bezahlen möglich. Leitung: Janet Joos	+
*Spanisch A1	Hola!! Buenos días! ¿Qué tal? 19. August – 23. September 2026, Mittwoch, 9.00–10.00 Uhr / CHF 108.00 (6×) 21. Oktober – 9. Dezember 2026, Mittwoch, 9.00–10.00 Uhr / CHF 144.00 (8×) Elementare Grundkenntnisse sind Voraussetzung, um einzusteigen.	+

Kreatives/Verschiedenes

Lismi-Kafi	13. August – 17. Dezember 2026, Donnerstag, 14.00–16.00 Uhr Stricken Sie gerne in Gesellschaft und das in einer gemütlichen Runde beim Kaffee oder Tee? Machen Sie bei uns mit. Ort: Pro Senectute Gossau, CHF 5.00 pro Nachmittag inkl. Kaffee. Neu bezahlen mit Twint möglich. Leitung: Lydia Studerus	+
Singen Gossau	Singen mit den Senior-Singers mit Handorgel oder Klavierbegleitung 14.00 – ca. 16.00 Uhr, Montag oder Donnerstag – Daten bei Pro Senectute oder Tagespresse, CHF 4.00 pro Nachmittag, Ort: Andreas-Saal, Gossau Leitung: Esther Schöb	+
*Speed Dating	Haben Sie genug vom allein sein? Vielleicht finden Sie eine neue Liebe oder Freundschaft. Humorvolle und neugierige Herren gesucht, die Lust auf gute Gespräche und neue Begegnungen haben. Die Damen melden sich jeweils fleissig an. Donnerstag, 10. September 2026, 14.00 – ca.16.30 Uhr / CHF 20.00 Leitung: Melanie Reichmuth Ort: Pro Senectute Gossau	+
*Pétanque Treff	Bei gutem Wetter jeweils mittwochs um 14.00 Uhr in Gossau. Bitte bei Erstteilnahme anmelden!	+
*Kinesiologie	Kinesiologie im Alltag – Körper, Geist und Seele im Einklang und Bewegung Mit gezielten Körperübungen und umfassendem Gedächtnistraining, das Sie in Ihren Alltag integrieren können. 13. August – 10. September 2026, Donnerstag, 9.00–10.30 Uhr / CHF 90.00 (6x, CHF 15.00 pro Kurstag) 22. Oktober – 26. November 2026, Donnerstag, 9.00–10.30 Uhr / CHF 90.00 (6x, CHF 15.00 pro Kurstag) Kursort: Pro Senectute Gossau Leitung: Corinne Blöchliger, Dipl. hol. Kinesiologin	+
*Kochen für Männer	Dienstag, 22.9., 29.9., 6.10., 13.10. und 20.10.2026 (5x), 15.00–18.30 Uhr / CHF 325.00 inkl. Essensgeld Kochen für Männer 60+ ohne oder mit wenig Erfahrung im Kochen. Ort: Oberstufenzentrum Buechenwald, Seminarstrasse 5, 9200 Gossau, Leitung: Marcel Muggli Dienstag, 17.11., 24.11., 1.12., 8.12. und 15.12.2026 (5x), 15.00–18.30 Uhr / CHF 325.00 inkl. Essensgeld Kochen für Männer 60+ ohne oder mit ein wenig Erfahrung im Kochen. Ort: Oberstufenzentrum Buechenwald, Seminarstrasse 5, 9200 Gossau, Leitung: Marcel Muggli	+

***Schach für Einsteiger** Dienstag, 18.8.,25.8.,1.9., 8.9., 15.9. und 22.9.2026, 9.00–11.00 Uhr, CHF 144.00 (6×) 
Dienstag, 20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12.und 8.12.2026, 9.00–11.00 Uhr, CHF 192.00 (8×)
Kursort: Pro Senectute Gossau, Leitung: Heinz Schoch

***Schach Fortgeschrittene** Dienstag, 18.8.,25.8.,1.9., 8.9., 15.9. und 22.9.2026, 14.00–16.00 Uhr, CHF 144.00 (6×) 
Dienstag, 20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12.und 8.12.2026, 14.00–16.00 Uhr, CHF 192.00 (8×)
Kursort: Pro Senectute Gossau, Leitung: Heinz Schoch

Computer und IT

***Rund – um digit@l**  Brauchen Sie Unterstützung im Umgang oder der Anwendung mit Smartphone, Tablet oder Laptop? 
Kommen Sie vorbei mit Ihrem Gerät oder Anliegen und wir versuchen es gemeinsam zu lösen.
Jeweils montags von 9.00 bis 10.00 Uhr ohne Anmeldung CHF 5.00 pro Teilnahme.
Montags von 10.00 bis 11.00 Uhr mit Terminvereinbarung zu CHF 25.00 pro 30 Minuten.
Anmeldung Sekretariat 071 388 50 20 oder Melanie Reichmuth, 071 388 20 73
Durchführungsort: Pro Senectute Gossau, Leitung: Marcel Muggli

***Rund – um digit@l
Homeservice**  Wir bieten bei Problemen mit dem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone einen individuellen 
Homeservice an. Dabei richtet sich das Angebot ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen und Ihrem
Kenntnisstand. Der Kursleiter kommt auf Wunsch direkt zu Ihnen nach Hause oder Sie treffen sich in
einem unserer Kursräume. CHF 100.00 pro Stunde.
Kontakt: Pro Senectute Gossau, 071 388 20 50

***Rund – um digit@l
Privatunterricht** Finden Sie kein passendes Kursangebot im Bereich Computer oder Smartphone? 
Wir bieten neu individuellen Privatunterricht an, entweder bei Ihnen zu Hause oder in einem unserer Kurs-
räume. So profitieren Sie gezielt vom Wissen und von der Erfahrung des Kursleiters und können Inhalte lernen,
die genau auf Ihre persönlichen Interessen und Bedürfnisse abgestimmt sind.
Der Unterricht erfolgt praxisnah, verständlich und in Ihrem eigenen Tempo – damit Sie mehr Sicherheit im
Umgang mit der digitalen Technik gewinnen und diese im Alltag selbstständig und mit Freude nutzen können.
Dieses Angebot kostet CHF 100.00 pro Stunde.
Kontakt: Pro Senectute Gossau, 071 388 20 50

*SBB App Kurs

NEU

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit «SBB Mobile». Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür gleich ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Dieser Kurs ist kostenlos dank der Unterstützung der SBB

Voraussetzungen

Eigenes, voll aufgeladenes Smartphone (Handy ohne Tasten) oder Tablet inkl. dazugehöriges Stromkabel. Sie müssen mit der Bedienung des Geräts vertraut sein und die App «SBB Mobile» installiert haben. Idealerweise haben Sie sich auch bereits auf [swisspass.ch](https://www.swisspass.ch) registriert.

Donnerstag, 29. Oktober 2026, 14.00–16.00 Uhr

Kursort: Pro Senectute Gossau, Leitung: Mitarbeitende der SBB



Für Kurse mit * gilt: Anmeldung erforderlich

 Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Verschiedene Angebote in den Gemeinden

Mittagstisch, Jassen, Brett- und Kartenspiele, Filmnachmittage, Lottomatch, Wandern usw.

Bitte beachten Sie dazu die detaillierten Angaben im Gemeindeblatt, im Veranstaltungskalender der Tagespresse, im Pfarreiforum und auf Plakaten. Auskunft erteilen auch die Ortsvertretungen unserer Gemeinden.

Ihre Ansprechperson zu Angeboten in der Gemeinde

Abtwil	Pro Senectute	071 388 20 50
Andwil/Arnegg	Luzia Jung	071 385 26 73
Bernhardzell	Pro Senectute	071 388 20 50
Degersheim	Pro Senectute	071 388 20 50
Engelburg	Pro Senectute	071 388 20 50
Flawil	Marlise Moro	071 393 82 77
Gossau	Pro Senectute	071 388 20 50
Hägenschwil/		
Lömmenschwil	Erika Brändle	071 545 69 94
Muolen	Edith Jung	071 411 22 01
Niederbüren	Bernadette Ackermann	071 422 21 43
Waldkirch	Irene Ilg	071 433 20 50
	Marta Dintheer	071 433 22 23
Wittenbach	Pro Senectute	071 388 20 50

Pro Senectute – Dienstleistungen im Überblick

Information und Beratung

- Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Lebensgestaltung, Recht
- Administrativer Dienst
- Steuerklärungsdienst
- Docupass (Workshops)
- Coaching für betreuende Angehörige

Hilfe und Betreuung zu Hause

- Haushilfe
- Mahlzeitendienst

Infostelle Demenz (Direktwahl: 071 388 20 70)

- Fragen im Zusammenhang mit Demenz
- Informationen über Angebote
- Memorykliniken
- Entlastungsmöglichkeiten
- Gesprächsgruppen usw.

Kontakt

Pro Senectute Gossau & St.Gallen Land

Hirschenstrasse 27, 9200 Gossau
071 388 20 50, gossau@sg.prosenectute.ch,
www.sg.prosenectute.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	8.00 – 11.00 Uhr
Montag bis Donnerstag	14.00 – 16.30 Uhr

Unsere Räume sind rollstuhlgängig.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Die Anmeldung per E-Mail, Website oder telefonisch ist verbindlich. Sichern Sie sich frühzeitig Ihren Kursplatz. Je nach Angebot, benötigen wir Ihre Anmeldung bis ca. 14 Tage vor Kursbeginn.

Der Unterricht erfolgt in kleinen Gruppen (beschränkte Teilnehmerzahl) und angepasstem Tempo.

Kursbestätigung und Kursgeld

Die schriftliche Bestätigung mit Rechnung erhalten Sie in der Regel eine Woche vor Kursbeginn. Das Kursgeld ist innert 30 Tagen zu bezahlen. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung.

Kurskosten-Ermässigung

Sie sind Sozialhilfebezüger, Sozialhilfebezügerin oder beziehen Ergänzungsleistungen? Rufen Sie uns zu den Bürozeiten an: Sekretariat 071 388 20 50.

Durchführung der Kurse

Die geplante Mindestteilnehmerzahl des Kurses muss erreicht werden. Ist dies nicht der Fall, werden die Kurse zeitlich verschoben, zusammengelegt oder abgesagt. Ein Wechsel der Kursleitung vor oder während des Kurses bleibt vorbehalten.

Rücktrittsbedingungen/Kursabbruch/Versäumte Lektionen

Abmeldezeitpunkt	Rücktrittsgebühr
bis 14 Tage vor Kursbeginn	keine
13 Tage bis 1 Tag vor Kursbeginn	30% des Kursgeldes
24 Stunden bis Kursbeginn	100% des Kursgeldes

Versäumte Lektionen aufgrund von Ferien oder Terminkollisionen können nicht nachgeholt werden. Es erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch den Teilnehmenden. Sie können jedoch eine Ersatzperson aufbieten.

Bei Krankheit und Unfall kann bei Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 eine anteilmässige Rückerstattung beantragt werden.

Versicherung

Der Abschluss einer Unfall- bzw. Diebstahlversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Pro Senectute übernimmt keinerlei Haftung.

Parkplätze

Es stehen **keine** Parkplätze zur Verfügung!

Twint

Neu besteht die Möglichkeit einzelne Angebote mit Twint zu bezahlen. Gern erklären wir Ihnen vor Ort alles im Detail.

Bitte Talon abtrennen und zurücksenden!

*Kurs-Anmeldung

Name: Vorname:

Adresse: PLZ/Ort:

Telefon: Geburtsdatum:

Mobile: E-Mail:

Kursbezeichnung:

Kursdatum:

☐ Ich habe die AGBs gelesen

☐ Ich wünsche zukünftig ein Kursprogramm

☐ Ich wünsche zukünftig den Newsletter

Datum/Unterschrift:

Bitte Rückseite beachten. Danke.



Bitte Talon abtrennen und zurücksenden!

Bitte
frankieren

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Gossau & St.Gallen Land
Hirschenstrasse 27
9200 Gossau

