

Turngruppe Au

Programm	Sport weckt Freude an der Bewegung, stärkt die Widerstandskraft, bringt mehr Kraft, beugt Stürzen vor und verbessert das Wohlbefinden! In unseren Gymnastikgruppen für Seniorinnen und Senioren finden Sie Aufnahme in eine frohe Gemeinschaft – auch wenn Sie bisher sportlich nicht aktiv waren. Machen Sie mit, Sie sind herzlich eingeladen! In den Gemeinden der Region Rheintal Werdenberg Sarganserland gibt es Gymnastikgruppen, die von ausgebildeten Sportleiterinnen geleitet werden. Der Eintritt in eine Gruppe ist jederzeit möglich. Besuchen Sie unverbindlich eine Schnupperlektion oder erkundigen Sie sich bei Pro Senectute.
Ausrüstung	Bequeme Turnkleidung, Trinkflasche, Hallenschuhe
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit!
	Rheintal
Kosten	Jahresbeitrag CHF 140.00
Altstätten ✪	Montags, 09:30 – 10:30 Uhr, Pro Senectute, Bildstrasse 7 Leitung: Brigitte Fritz-Schneider
Au ✪	Dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Mehrzweckhalle Wees, Kirchweg 8 Leitung: Beate Rose, Sarah Lüchinger
Balgach ✪	Dienstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Freizeithalle Dorf Leitung: Petra Steiger
Diepoldsau ✪	Frauengruppe: Dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr, Männergruppe: Dienstags, 10:15 – 11:15 Uhr, Evangelisches Kirchgemeindehaus Leitung: Mireille Hutter, Ruth Eggenberger
Lüchingen ✪	Montags, 15:30 – 16:30 Uhr, Turnhalle Roosen Leitung: Bettina Dietsche, Brigitte Fritz-Schneider
Rebstein	Donnerstags, 09:30 – 10:30 Uhr, Evang. Kirchgemeindehaus Leitung: Gudrun Falk, Gabriela Loher
	Werdenberg, Sarganserland
Kosten	Jahresbeitrag CHF 140.00
Buchs ✪	Freitags, 14:00 – 15:00 Uhr, Katholisches Kirchgemeindehaus Leitung: Marlies Beusch, Monika Widrig
Sargans ✪	Donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr, Gymnastikraum Riet (ehem. RSA), 1. Stock, Garderoben-Nr. 10 Leitung: Maria Carmen Planella, Monika Erdem

Tanzen im Sitzen

Programm	"Wo befreundete Wege zusammenlaufen, dort sieht die ganze Welt für eine Stunde wie Heimat aus." (Hermann Hesse) Die Basis bilden Tänze im Sitzen, die die Beweglichkeit fördern, die Kommunikation anregen und Erinnerungen wachrufen. In Gemeinschaft mit anderen wird im Sitzen die Musik gespürt und das „Hirni“ kommt durch die einfachen Bewegungsabläufe in Schwung. Auch wer nicht tanzen möchte, ist herzlich eingeladen.
Kosten	Unkostenbeitrag CHF 5.00 pro Teilnahme
Voraussetzung	Freude an Bewegung und Musik
Leitung	Vreni Marti-Dornbierer, 077 420 00 37
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie mit!
	Pfäfers
Ort	Seniorenzentrum Monteluna, Bofelstrasse 6, Pfäfers
Zeit	14:15 – 15:15 Uhr
Daten	13.01.2027, 03.02.2027, 24.02.2027, 17.03.2027, 07.04.2027, 28.04.2027, 19.05.2027, 09.06.2027, 30.06.2027
	Sennwald
Ort	Alters- und Pflegeheim Forstegg, Forstegg 1, Sennwald, Cafeteria/Schlossstübli
Zeit	10:00 – 11:00 Uhr
Daten	13.01.2027, 27.01.2027, 10.02.2027, 24.02.2027, 10.03.2027, 24.03.2027, 07.04.2027, 28.04.2027, 12.05.2027, 26.05.2027, 09.06.2027, 23.06.2027, 07.07.2027

Tanznachmittage mit Live-Musik

Programm	Tanzen ist Bewegung und Freude. Über den Winter bis in den Frühling hinein und dann im Herbst finden die beliebten Tanznachmittage in Wangs statt. Tanzfreudige Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren treffen sich an diesen Nachmittagen zum Tanzen mit Live-Musik und gemütlichem Beisammensein. Auch wer nicht tanzen möchte, ist herzlich willkommen!
Kosten	Unkostenbeitrag pro Nachmittag CHF 10.00
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und tanzen Sie mit!
Leitung	Margrit Kohler-Hobi, Regula Kohler
	Wangs
Ort	Parkhotel, Bahnhofstrasse 31, Wangs
Zeit	jeweils 14:00 – 17:00 Uhr
Daten	Do, 14.01.2027 Musik: Duo M+M (Marcel Föllmi) Do, 18.02.2027 Musik: Carlo Do, 11.03.2027 Musik: Didi's Musik Do, 08.04.2027 Musik: Duo Tanzbein Do, 13.05.2027 Musik: Föns Oehy Do, 09.09.2027 Musik: Ueli Kühne Do, 14.10.2027 Musik: Bubu Alleinunterhalter Do, 04.11.2027 Musik: Duo Hoggläder Do, 09.12.2027 Musik: Ignaz Bleisch



Internationales Volkstanzen mit Line Dance ⊕

Programm	Tanzen ist Träumen mit den Beinen. Internationale Volkstänze vermitteln Lebensfreude durch rhythmische Bewegung. Zuerst werden die Schrittfolgen eingeübt und dann bei angenehmer Musik getanzt. Die geistige und körperliche Beweglichkeit wird gefördert, Alzheimer wird vorgebeugt, ebenso Geselligkeit und Gemeinschaft erlebt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und tanzen Sie mit!
Ausrüstung	Leichte, bequeme Schuhe zum Tanzen, Getränk für sich selbst
	Heerbrugg
Ort	Katholisches Pfarreiheim, Kirchstrasse 7, Heerbrugg
Zeit	jeweils von 14:30 bis 16:30 Uhr
Kosten	Unkostenbeitrag pro Nachmittag CHF 10.00
Daten	Mo, 25.01.2027 Mo, 31.05.2027 Mo, 25.10.2027 Mo, 22.02.2027 Mo, 28.06.2027 Mo, 22.11.2027 Mo, 22.03.2027 Mo, 30.08.2027 Mo, 13.12.2027 * Mo, 26.04.2027 Mo, 27.09.2027 * gemeinsam mit Altstätten in Heerbrugg
Leitung	Nicole Wüst, Tanzleiterin, Oberriet, 076 567 16 76
	Altstätten
Ort	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten
Zeit	jeweils von 14:00 – 16:00 Uhr
Kosten	Unkostenbeitrag pro Nachmittag CHF 10.00
Daten	Mo, 04.01.2027 Mo, 10.05.2027 Mo, 11.10.2027 Mo, 01.02.2027 Mo, 14.06.2027 Mo, 08.11.2027 Mo, 08.03.2027 Mo, 05.07.2027 Mo, 13.12.2027 * Mo, 12.04.2027 Mo, 13.09.2027 * gemeinsam mit Altstätten in Heerbrugg
Leitung	Nicole Wüst, Tanzleiterin, Oberriet, 076 567 16 76

Programm	Zu den Ausflügen sind alle Seniorinnen und Senioren aus Buchs und näherer Umgebung eingeladen. Eine Fahrgelegenheit mit Privatautos ist organisiert. Gemeinsam fahren wir zum Ausflugsziel wo alle spazieren oder einkehren können. Die Heimkehr ist spätestens um 18:00 Uhr.
Leitung	Sylvia Hemmi, 076 453 12 80 Heidi Hardegger-Sulser, 077 403 69 13
Kosten	Beitrag an die Fahrkosten CHF 5.00 pro Person an die jeweilige Fahrerin bzw. den jeweiligen Fahrer. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Anmeldung	Telefonische Anmeldung jeweils am Freitag vor dem Ausflug bei der Leitung erbeten.
Zeit	Abfahrt jeweils um 13:30 Uhr bei der Katholischen Kirche in Buchs. Gehbehinderte Personen aus Buchs werden zu Hause abgeholt. Die Ausflüge finden bei jeder Witterung statt (etwaige Ausflugsziel-Änderungen vorbehalten).
Donnerstag, 29.04.2027	Städtli Appenzell ⊕ Anmeldeschluss Fr, 23.04.2027
Donnerstag, 03.06.2027	Schloss Haldenstein, Haldenstein ⊕ Anmeldeschluss Fr, 28.05.2027
Donnerstag, 08.07.2027	Malbun (FL) ⊕ Anmeldeschluss Fr, 02.07.2027
Donnerstag, 05.08.2027	Arvenbüel, Amden ⊕ Anmeldeschluss Fr, 30.07.2027
Donnerstag, 02.09.2027	Wildpark, Feldkirch (AT), ID und Euro mitnehmen ⊕ Anmeldeschluss Fr, 27.08.2027
Donnerstag, 07.10.2027	Heidihof, Maienfeld ⊕ Anmeldeschluss Fr, 01.10.2027

Alp Siez



Programm	1- bis 2-stündige Spaziergänge in flachem bis leicht hügeligem Gebiet mit Rastpausen. Die Touren werden wenn möglich bei jedem Wetter durchgeführt. Bei ungünstiger Witterung bleibt eine Änderung der Tour vorbehalten. Eine Kaffeepause ist immer eingeplant.
Ausrüstung	Regenschutz, Wanderschuhe, Trinkflasche und wenn vorhanden das Halbtax-Abonnement, Wanderstöcke, bei Spaziergängen in Vorarlberg Identitätskarte und Euro.
Zusatzinfos	Informationen aus der Tagespresse
Leitung	① Beatrice Kolb, 079 221 37 84, Eliane Wüst, 079 269 67 16 ② Hilde Stieger, 071 755 72 89, Käthi Gschwend, 071 755 10 93 ③ Eugen Gschwend, 071 755 86 61, Eliane Wüst, 079 269 67 16
Kosten	Unkostenbeitrag pro Spaziergang CHF 5.00. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Schachen-Reute



Anmeldung	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei und spazieren Sie mit!
Freitag, 05.03.2027	Altstätten - Sennwald zum Restaurant Löwenburg und weiter nach Rüthi - Altstätten. ✪ ② Treffpunkt: Bushaltestelle Rathaus, Altstätten, 12:30 Uhr
Freitag, 02.04.2027	Altstätten - von Eggerstanden nach Appenzell via Bleuer, Blattenweidli und Untere Greben - Altstätten. ✪ ② Treffpunkt: Gaiserbahnhof Altstätten, 12:40 Uhr
Freitag, 30.04.2027	Altstätten - Rundtour in Oberriet: auf gemütlichen Wegen im Wichenstein Naturschutzgebiet und um die Grube Loo - Altstätten. ✪ ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 13:05 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 13:00 Uhr
Freitag, 04.06.2027	Wärmebedingt vormittags: Altstätten - Oberegg - Schwellmühle nach Reute - Steinegacht, durch kleine Wälder und über schöne Wiesen - Altstätten. ✪ ③ Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 08:20 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 08:50 Uhr
Freitag, 02.07.2027	Wärmebedingt vormittags: Altstätten - Appenzell Bahnhof, via Bleiche und Badi entlang der Sitter im Schatten von Bäumen und Tannen nach Steinegg - Altstätten. ✪ ① Treffpunkt: Gaiserbahn-Bahnhof Altstätten 08:40 Uhr
Freitag, 03.09.2027	Altstätten - Montlingen, Erlebnisraum und Naturschutzgebiet Montlinger Bergli erkunden, St. Anna Kapelle, Aussichtsplattform - Altstätten. ✪ ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 12:50 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 12:40 Uhr
Freitag, 01.10.2027	Altstätten - Walenstadt zur Burgruine Gräpplang ins Wöschhüsli und weiter nach Flums - Altstätten. ✪ ② Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten, 12:00 Uhr
Freitag, 05.11.2027	Altstätten - Heerbrugg, auf gemütlichen Wegen ins Naturschutzgebiet Höchstern mit Aussichtspunkt, via "Backstube", zurück zum Bahnhof Heerbrugg - Altstätten. ✪ ① Treffpunkt: SBB Bahnhof Altstätten 12:50 Uhr oder Bahnhof Heerbrugg 13:00 Uhr
Freitag, 03.12.2027	Altstätten - Starkenmühle zur Waldhütte im Erlebnispark - Altstätten. ✪ ② Treffpunkt: Gaiserbahnhof Altstätten, 11:40 Uhr

Programm	Wir laden alle Seniorinnen und Senioren ein, bei den Ganztages-E-Bike-Touren mitzumachen. Willkommen sind alle, die Abwechslung im Alltag suchen und mit Gleichgesinnten Neues erleben möchten. Das kameradschaftliche und gesellige Zusammensein und die Bewegung tun der Gesundheit gut. Jede Gruppe wird durch zwei Tourenleiter geführt. Es ist sichergestellt, dass niemand verloren geht und keiner alleine unterwegs sein wird. Dieses Jahr ist eine Carfahrt eingeplant.	
Ausrüstung	Zuverlässiges E-Bike, Velohelm, Tagfahrlicht, Trinkflasche, Regenschutz, evtl. Halbtax- oder Generalabonnement, Identitätskarte, Führerschein (für E-Bike bis 45 km/h) und evtl. Euro und Ladegerät. Achtung: Bei Auslandstouren nach Deutschland oder Österreich gelten bei E-Bikes, deren Motor über 25 km/h unterstützt, andere und zusätzliche Ausrüstungsvorschriften.	
Zusatzinfos	Die Tour wird jeweils ca. eine Woche vor dem Termin in der Rheintaler-Zeitung und per E-Mail bekannt gegeben. Bei schlechtem Wetter wird die Tour auf den nächsten Donnerstag verschoben. Danach wird die Tour abgesagt. Auskunft über die Durchführung siehe E-Mail oder Nachfrage per Telefon ab 16:00 Uhr am Vortag bei Urs Spirig oder Josef Hutter. Kilometerangabe ist ab FC Widnau (gegenüber Parkplatz). Änderungen des Programms sind möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Abfahrt ist jeweils um 09:30 Uhr.	
Leitung	Urs Spirig Josef Hutter	079 689 33 27, urs_spirig@hotmail.com 079 438 81 38, sepp.hutter@bluewin.ch
Begleitung	Johannes Kuster, Roman Kobler	
Kosten	Unkostenbeitrag pro Tourentag CHF 10.00, sowie etwaige Reisebillette und Verpflegung	
Anmeldung	Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung bei der Leitung per Telefon oder E-Mail erforderlich.	

Termine 2026	Termin	(Verschiebedatum)
	Dienstag, 13.04.2027	(Donnerstag, 15.04.2027)
	Dienstag, 11.05.2027	(Donnerstag, 13.05.2027)
	Dienstag, 29.06.2027	(Donnerstag, 01.07.2027)
	Dienstag, 13.07.2027	(Donnerstag, 15.07.2027)
	Dienstag, 10.08.2027	(Donnerstag, 12.08.2027)
	Dienstag, 14.09.2027	(Donnerstag, 16.09.2027)
	Dienstag, 05.10.2027	(Donnerstag, 07.10.2027)

Routen

Die genauen Tourenangaben werden jeweils vor dem Termin bekannt gegeben.

Bodensee
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - an den Bodensee auf der Schweizer Seite - retour, ca. 60 km/100 Hm.

Buchs
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Rheintal aufwärts ins Werdenberg und ins Fürstentum Liechtenstein - retour, ca. 60 km/100 Hm.

Feldkirch (AT)
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - ins Vorarlberg auf der Österreichischen Seite - retour, ca. 60 km/500 Hm.

Fahrt ins Blaue
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Fahrt mit dem Car - Ausfahrt mit dem Bike, ca. 60 km/250 Hm

Bregenz (AT)
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Richtung Bregenz auf der Österreichischen Seite - retour, ca. 60 km/200 Hm.

Appenzell
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) - Fahrt nach AR oder AI - retour, ca. 65 km/800 Hm.

Überraschungs-Tour
Route: FC Widnau (gegenüber Parkplatz) -
Tour wird am Ausfahrtstag bekannt gegeben - retour.

Appenzell



Schneeschuhwandern Rheintal

Programm	Mit Schneeschuhen gemütlich durch verschneite Landschaften wandern und dabei die Stille der Natur geniessen.
Ausrüstung	Feste Wanderschuhe, Schneeschuhe (in jedem Sportgeschäft zu mieten), Wanderstöcke mit Schneetellern, warme Kleidung, Tagesrucksack, Verpflegung.
Zusatzinfos	Bei unsicheren Schneeverhältnissen können die Touren ändern. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Leitung	Hildegard Schadegg-Bösch, 071 744 42 61 Erika Grau-Sieber
Kosten	Unkostenbeitrag pro Tourentag CHF 10.00 sowie Reisebillette und Verpflegung
Anmeldung	Telefonische Anmeldung am Vortag von 10:00 – 11:00 Uhr an Hildegard Schadegg-Bösch, 071 744 42 61.

Mittwoch, 13.01.2027
Parpan - Gadastettli - Mittelberg - Tschugga - Parpan
Der Tourstart ist in Parpan Post, mitten im Wintersportparadies der Lenzerheide. Durch einen Winterwald mit Rundumblick auf die Bergwelt führt der Weg vorbei am Gadastettli Richtung Mittelberg. Unterwegs besteht die Möglichkeit zur Einkehr im Restaurant Tschuggen. Gemütlich zu Fuss oder rasanter per Schlitten geht es zurück zum Ausgangspunkt.

Wanderzeit: Diese Tour dauert ca. 3.5 Stunden, Auf- und Abstieg 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.

Mittwoch, 10.02.2027
Lantsch/Lenz - Val Meltger Hängebrücke
Ausgangspunkt dieser Schneeschuh-Rundtour ist die Biathlon Arena Lenzerheide-Lenz. Durch die ruhige Waldlandschaft führt der Weg zum „Lai la Villa" und weiter nach Vasternos mit herrlichem Bergpanorama. Highlight der Tour: die Hängebrücke Val Meltger. Über Rofna geht es gemütlich zurück zum Ausgangspunkt.

Wanderzeit: Diese Tour dauert ca. 3 Stunden, Auf- und Abstieg 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack.

Mittwoch, 10.03.2027
Wildhaus - Gamplüt Trail
Auf der Sonnenseite von Wildhaus - mit spektakulärer Aussicht auf die Churfirsten - führt diese Rundtour hinauf auf die Hochebene von Gamplüt. Ab dem Parkplatz Chuchitobel geht es stetig die sonnige Hangflanke hinauf zur Lisigweid. Vorbei an lichten Wäldchen wird die Alp Gamplüt auf 1350 m erreicht. Zurück verläuft der Weg über Gamplüt und steil hinunter zum Ausgangspunkt.

Wanderzeit: Diese Tour dauert ca. 3 Stunden, Auf- und Abstieg 300 m, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.

Wandergruppe Rheintal

Programm	Für die Rheintaler Wandergruppe wurde wieder ein abwechslungsreiches Programm vorbereitet. Die diesjährigen Ganztages-Wanderungen führen zu Zielen in den Kantonen Appenzell, St. Gallen, Glarus und Graubünden sowie ins Fürstentum Liechtenstein. Wie im vergangenen Jahr startet die Wandersaison bereits im März und endet im November. Es macht Freude mit Gleichgesinnten die Natur zu geniessen. Bewegung tut Körper und Seele gut und auch die Gemütlichkeit soll nicht zu kurz kommen. Neue Wanderbegeisterte sind herzlich willkommen!
Ausrüstung	Regenschutz, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Personalausweis, Notfallpass, Halbtax- oder Generalabonnement sofern vorhanden
Zusatzinfos	Finden Sie in der Woche vor der Wanderung in der Tageszeitung bzw. erhalten Sie per E-Mail. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Leitung	Melitta Schumacher 071 760 09 39 Jakob Zäch 079 349 15 19
Kosten	Unkostenbeitrag pro Wanderung CHF 10.00 sowie Reisebillette und Verpflegung
Anmeldung	Telefonisch, jeweils bei den zuständigen Wanderleiter:innen am vorangehenden Montag von 08:00 bis 10:00 Uhr. Gleichzeitig wird auch ein allfälliger Verschiebetag (meist der Donnerstag in derselben Woche) bekannt gegeben. Combox-Nachrichten können leider nicht berücksichtigt werden.

Dienstag, 02.03.2027
Appenzeller Kapellenweg
Der aussichtsreiche Rundweg beginnt in Appenzell und führt an zwölf Kapellen in Appenzell und Umgebung vorbei.
Auf Nebenstrassen und Wald- und Wiesenwegen gelangt man zu den verschiedenen historischen Andachtsstätten. Viele Kapellen wurden renoviert. Sie beinhalten noch heute von einheimischen Handwerkern und Künstlern gefertigte, wertvolle Kunstwerke wie beispielsweise Dekorationsmalereien oder Altäre von Holzbildschnitzern. Einige Kapellen sind täglich geöffnet, andere nur auf Anfrage oder an bestimmten Tagen.

Wanderzeit: Die leichte Frühlingswanderung dauert rund 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 370 m, 16 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant. An- und Rückreise mit der Bahn.

Leitung: Melitta Schumacher

Dienstag, 06.04.2027
Thurweg Nesslau bis Wattwil
Die Wanderung startet in Nesslau auf der linken Uferseite der Thur mit Blick auf den Säntis, den Stockberg, die Churfirsten und den Speer. Kurz nach dem Start führt der Weg zwischen Nesslau und Krummenau vorbei an der Thurinsel, die zum Johanneum gehört. Dort befindet sich die Inselikapelle, die über einen Steg zugänglich ist. Weiter führt der Pfad abwechselnd durch Wiesen und Waldabschnitte bis nach Krummenau. Hier schlägt die Thur immer breitere und kraftvollere ausholende Kurven, während sie vom Kraftwerk zur Stromerzeugung genutzt wird. Der Weg schlängelt sich weiter entlang des Thurufers durch vorwiegend bewaldete Abschnitte und durch ein seltenes Hangflachmoor mit einer vielfältigen Vegetation. Ab hier beruhigt sich die Thur und führt schliesslich nach Wattwil.

Wanderzeit: Die leichte bis mittelschwere Wanderung dauert gut 4 Stunden, Aufstieg 260 m, Abstieg 420 m, 16 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.

Leitung: Jakob Zäch

Dienstag, 04.05.2027
Historischer Jubiläumsweg Sargans bis Flums
Der historischer Jubiläumsweg von Sargans bis Flums wurde zur Feier "1250 Jahre Flums, Mels und Sargans" im Jahr 2015 errichtet. Von der Spleekapelle Sargans führt der Weg via Schloss Sargans entlang des Weinbauwegs nach Heiligkreuz, dann zum Versuchsstollen Hagerbach und weiter nach Flums. Die schöne Aussicht auf das Tal, die Flumserberge, dem Wasserfall Ragnatscherbach und die Churfirsten begleitet die Wandernden. 15 Tafeln informieren zur Geschichte der Region.

Wanderzeit: Die leichte bis mittelschwere Wanderung dauert ca. 3.5 Stunden, Aufstieg 470 m, Abstieg 530 m, 11.7 km. Verpflegung aus dem Rucksack. An- und Rückreise mit der Bahn.

Leitung: Melitta Schumacher

Dienstag, 01.06.2027
Wanderung Klöntalerweg
Ausgangspunkt der Wanderung ist Klöntal Platz, nahe am oberen Ende des Klöntalersees. Der Natursee entstand durch zwei Bergstürze. Der Wanderweg führt am Südufer des Sees durch einen Laubwald. Ab und zu wird die Sicht auf den See und zu den nördlich liegenden Bergen frei. Am Campingplatz Güntlenau vorbei gelangt man bald über die Staumauer nach Rhodannenberg. Es folgt der gemässigte Abstieg in Richtung Netstal. Der Wanderweg führt im Wald der rauschenden Lötsch entlang, quert diese über insgesamt vier Brücken, verläuft danach auf einem Kiesträsschen nach Riedern und schliesslich durchs Wohngebiet zum Wanderziel dem Bahnhof Netstal.

Wanderzeit: Die leichte Wanderung dauert ca. 3.25 Stunden, Aufstieg 120 m, Abstieg 514 m, 14 km, Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant.

Leitung: Jakob Zäch

Dienstag, 06.07.2027
Taminaschlucht - Rundweg
Der erlebnisreiche Rundweg startet im Kurort Bad Ragaz und führt durch eine sagenhafte Landschaft. Geschichte und Kultur werden lebendig entlang dieser Route. Die Route führt direkt in die Taminschlucht hinein zum historischen alten Bad Pfäfers, wo einst Könige und Prinzessinnen badeten. Dort beginnt der Aufstieg nach Pfäfers, welcher über eine Naturbrücke und schliesslich aus der Schlucht herausführt. Das beschauliche Dorf Pfäfers wird vom eindrücklichen Barockbau der Klosterkirche und der ehemaligen Benediktinerabtei dominiert. Vorbei an der Ruine Wartenstein, abwärts entlang der früheren Heer- und Handelsstrasse «Porta Romana» und entlang dem Rheinufer führt der Rundweg zurück nach Bad Ragaz.

Wanderzeit: Die leichte bis mittelschwere Wanderung dauert ca. 3.75 Stunden, Auf- und Abstieg je 480 m, 13 km, Verpflegung aus dem Rucksack. An- und Rückreise per Bahn.

Leitung: Melitta Schumacher

Dienstag, 03.08.2027
Burgenweg Domleschg
Die vielseitige und abwechslungsreiche Kulturlandschaft Domleschg wird geprägt von Hochstammobstgärten, Hecken, Trockenmauern und ganz besonders von ihren Burgen und Schlössern, denen sich der Burgenweg Domleschg widmet. Dieser versteht sich nicht als Burgenlehrpfad, sondern einfach als abwechslungsreicher Wander- und Spazierweg, der durch die Kulturlandschaft Domleschg führt und dabei auf die einzelnen Ruinen, Burgen und Schlösser hinweist. Der Burgenweg Domleschg führt zwischen den Bahnhöfen Thusis und Rothenbrunnen durchs Domleschg.

Wanderzeit: Die mittelschwere Wanderung dauert 4.25 Stunden, Aufstieg 325 m, Abstieg 403 m, 16 km. Verpflegung aus dem Rucksack.

Leitung: Jakob Zäch

Rund um den Schönberg



Dienstag, 07.09.2027
Neckerweg von Brunnadern nach Bazenheid
Die Wandergruppe startet in Brunnadern am Fluss Necker. Der 32 Kilometer lange Necker entspringt in der Nähe des Ofenlochs auf 1300 m Höhe. Die spektakuläre Schlucht ist aufgrund der abgelegenen Lage zwischen Neckertal und Toggenburg ein Geheimtipp für Wanderer und Abenteurer. Bei der Brücke Winzlisau staut sich der Necker etwas. Wenige Meter weiter verläuft der Weg quer durch einen Gnadenhof. Enten, Hühner und Alpakas laufen frei herum. Ein paar Kilometer und es folgt Lütisburg. Hier mündet der Necker in die Thur und bildet ein Auenschutzgebiet von nationaler Bedeutung. Kiesbänke, ein Eiben-Buchenwald und offene Felswände formen das rund 1.5 Hektar grosse Schutzgebiet. Es ist Heimat vieler Pflanzen und Tiere, darunter des Edelkrebses, des seltenen Feuersalamanders, von Äschen, Barben und Bachforellen. Wenige Minuten später endet die Etappe in Bazenheid.

Wanderzeit: Die leichte Wanderung dauert rund 3.25 Stunden, Aufstieg 150 m, Abstieg 180 m, 14 km, Verpflegung aus dem Rucksack.

Leitung: Jakob Zäch

Dienstag, 12.10.2027
Liechtensteinweg: 1. Etappe Balzers - Triesenberg
Der Liechtenstein-Weg startet im Süden des Fürstentums, in Balzers an der Grenze zur Schweiz. Die erste Etappe führt zur mittelalterlichen Burg Gutenberg in Balzers, weiter über die Alte Römerstrasse nach Triesen in den alten Dorfteil und hinauf ins höher gelegene Triesenberg. In Triesen geht es vorbei am alten Areal der ehemaligen Baumwollweberei Jenny, Spörry & Cie., die Dorfgeschichte schrieb, zur Kapelle St. Mamerten. Anschliessend folgt der Aufstieg ins Walserdorf Triesenberg. Triesenberg ist im 13./14. Jahrhundert aus einer Walsersiedlung entstanden und hat über all die Jahre seine Geschichte und Tradition in Ehren gehalten.

Wanderzeit: Die schwere Wanderung dauert knapp 4.5 Stunden, Aufstieg 630 m, Abstieg 137 m, 15.7 km, Verpflegung aus dem Rucksack. An- und Abreise per Bahn und Postauto.

Leitung: Melitta Schumacher

Dienstag, 09.11.2027
Allwetterwanderung
Zum Jahresabschluss wird eine Wanderung je nach Wetterverhältnissen durchgeführt. Genaue Informationen werden in der Tageszeitung oder per E-Mail rechtzeitig bekannt gegeben.

Wanderzeit: Wird noch bekannt gegeben.

Leitung: Jakob und Melitta

Programm	Die Wandergruppe Werdenberg wählt für 2027 einige neue Ziele in der Region. Die gemeinsame Bewegung in der Natur tut Körper und Seele gut. Auf viele Wanderbegeisterte bei den Ganztages-Wanderungen freut sich die Wanderleitung.	
Ausrüstung	Regenschutz, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Halbtax- oder Generalabonnement, Personalausweis und Notfallpass. Verpflegung jeweils aus dem Rucksack und/oder im Restaurant.	
Zusatzinfos	Die Ausschreibung in der Regionalzeitung bzw. per E-Mail ist meist eine Woche vor der Tour. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	
Leitung	Ruth Kubik Monika Widrig	079 350 20 45, ruth.kubik@gmx.ch 079 681 65 61
Kosten	Unkostenbeitrag pro Wanderung CHF 10.00 plus Verpflegung sowie jeweilige Fahrkarte. Bei den kurzen Fahrten und unterschiedlichen Einstiegsorten sind Kollektiv-Fahrkarten nicht rentabel, deshalb ist jeder Teilnehmende für das Billett selbst verantwortlich. Der Anfangs- bzw. Rückfahrtort ist bei jeder Wanderung angeführt.	
Anmeldung	Telefonische Anmeldung an Ruth Kubik am Sonntag vor der Wanderung, zwischen 18:00 und 20:00 Uhr oder per E-Mail (ruth.kubik@gmx.ch). Wetterbedingte Absagen der Wanderung erfolgen per E-Mail oder telefonisch.	

Kastanienweg Murg Obstalden



Donnerstag, 18.02.2027
Winterwanderung Stoss - Gais - Rietli
Nach einem kurzen Besuch beim Stossdenkmal führt der Weg am Sommersberg entlang nach Gais mit herrlichem Ausblick auf den Alpstein und das Rheintal. Nach dem Mittagessen in einer Gaststätte in Gais wird schon bald der Aussichtspunkt Hohegg erreicht und über hoffentlich verschneite Wiesen geht es zurück über Hackbühl und das Langlaufzentrum Gais zur Haltestelle Rietli.

Wanderzeit: 3 Stunden, Auf- und Abstieg je 160 m, 8.5 km, Verpflegung in einem Restaurant in Gais oder aus dem Rucksack.Treffpunkt: Bahnhof Buchs 09:10 Uhr, Abfahrt: Buchs ab 09:15 Uhr, Stoss an 10:05 Uhr, Rückfahrt: Rietli ab 15:28 Uhr, Buchs an 16:14 Uhr. Benötigtes Billett vom Wohnort bis Rietli und retour. Schuhe und Ausrüstung: der Witterung entsprechend.

Donnerstag, 15.04.2027
Eggen Höhenweg, Vögelinsegg bis SG Haggen
Von der geschichtsträchtigen Vögelinsegg führt der Weg in einem ersten Aufstieg nach Oberhorst und dann in leichtem Auf und Ab mit wunderbarem Blick ins Alpsteinmassiv und auf den Bodensee gemütlich über Waldegg nach Fröhlichsegg. Von dort geht es hinunter zur Lustmühle. Danach quert der Weg den Wattbach und führt zum Bahnhof Haggen.

Wanderzeit: ca. 4 Stunden, Aufstieg 300 m, Abstieg 580 m, 10 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 07:40 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs ab 07:45 Uhr, Vögelinsegg an 09:11 Uhr, Rückfahrt: Haggen ab 15:29 Uhr, Buchs an 16:40 Uhr. Benötigtes Billett: vom Wohnohrt bis Vögelinswegg und retour ab Haggen.

Donnerstag, 17.06.2027
Rheineck - Wilen (Walzenhausen)
Entlang dem Rheintaler Höhenweg und teilweise dem Industrieweg Rheintal führt der Weg abseits der Dörfer vorbei am Schloss Wiiberg und der Burgruine Grimmenstein. Ausblicke auf den Bodensee und ins Tal überraschen immer wieder. Tafeln erzählen über die industrielle Entwicklung. Der Weiler Wilen ist der Endpunkt der Wanderung.

Wanderzeit: 3.5 Stunden, Aufstieg 400 m, Abstieg 200 m, 8.5 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 08:10 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs ab 08:19 Uhr, Rheineck Altensteig an: 09:08 Uhr, Rückfahrt: Walzenhausen Wilen ab 15:17 Uhr, Buchs an 16:14 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Rheineck Altensteig und retour ab Walzenhausen Wilen.

Donnerstag, 26.08.2027
Malanser Älpli, Rundwanderung zum Zuckerstock
Die Wanderung startet dank der Älplibahn auf 1800 m. Über Jeninser und Malanser Alpen führt der Weg zum Zuckerstock (2086 m) mit wundervoller Aussicht auf den Rätikon. Nach dem Abstieg zur Alp Bad und dem Aufstieg zum Kamm wird der Blick frei auf das Churer-Rheintal und das Calanda-Massiv.

Wanderzeit: 3.5 Stunden, Auf- und Abstieg je 450 m, 8 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 08:10 Uhr, Abfahrt: Buchs ab 08:15 Uhr, Älplibahn Malans an 08:55 Uhr, Rückfahrt: Älplibahn Malans ab 15:31 Uhr, Buchs an 16:14 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Älplibahn Malans und zurück, für die Älplibahn wird ein Gruppenbillett gelöst (CHF 16.00 pro Person).

Donnerstag, 14.10.2027
Seewies - Fadära
Durch das idyllische Islatal führt die Wanderung zum Fadärastein. Der kurze und angenehme Aufstieg wird belohnt mit einem traumhaften Rundblick ins Bündner Rheintal und ins Sarganserland. Nach einem knackigen kurzen Aufstieg geht es dann zurück über Ober Fadära nach Seewis.

Wanderzeit: 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 410 m, 10 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Treffpunkt: Bahnhof Buchs 08:10 Uhr, Abfahrt: Bahnhof Buchs ab 08:15 Uhr, Seewies Dorf an 09:09 Uhr, Rückfahrt: Seewies Dorf ab 15:25 Uhr, Buchs an 16:14 Uhr. Benötigtes Billett: Wohnort bis Seewis und retour.

Planetenweg



Programm	Die Sarganser Wandergruppe besteht seit vielen Jahren und führt schöne Ganztages-Wanderungen in der Schweiz durch. Die gemeinsame Bewegung in der Natur und das Miteinander Zeit verbringen fördert das Wohlbefinden und stärkt die Gesundheit. Neue Wanderbegeisterte sind herzlich willkommen!
Ausrüstung	Regenschutz, gute Wanderschuhe, Wanderstöcke, Notfallpass, Halbtax-Abo und Personalausweis
Zusatzinfos	Die Ausschreibung in der Region ist meist am Dienstag, eine Woche vor der Tour. Bei einer Absage oder Verschiebung der Tour wird ein E-Mail versendet. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Leitung	Valentin Gartmann 079 396 83 61, val.gartmann@gmail.com Luzia Jürgens 079 517 45 85, luzia.juergens@rsnweb.ch Margrith Kohler-Hobi 079 334 69 13, pswandern.mkohler@bluewin.ch Rudolf Kohler 078 972 85 60, ruedi.ko@bluewin.ch
Kosten	Unkostenbeitrag pro Wanderung CHF 10.00 plus jeweilige Fahrkarten. Kollektiv-Fahrkarten ab Sargans werden durch die Leitung besorgt. Wenn immer möglich, werden die Fahrten mit dem öV durchgeführt, nur bei schlechten Verbindungen wird der Transport anders organsiert.
Anmeldung	Anmeldungen bis Montag, 18:00 Uhr. Bevorzugt per E-Mail oder SMS unter Angabe von Vorname, Name und für den ÖV: Halbtax, Ganzes oder GA. Der/die zuständige Wanderleiter:in wird im internen Verteiler bzw. der Tagespresse je Wanderung bekannt gegeben.

Tösstal



Mittwoch, 17.02.2027
Winterwanderung: Lantsch
Die herrliche Winterlandschaft lädt ein, durch den Schnee zu wandern. Nach dem Start bei der Biathlon Arena geht es durch den Wald zum Aussichtspunkt Rofna. Die Aussicht besticht durch den Blick auf den Piz Beverin sowie auf den Piz Curvér. Auch die Problemzone Felssturz um Brienz wird sichtbar. Durch das kleine Dorf Lantsch gelangt der Weg zum Mittagshalt. Nach dem Essen werden die Wandernden über Wiesen oder beschneite Weiden zur Roland Arena zurückgeführt. Stöcke und/oder Spikes sind für bessere Trittsicherheit sehr empfohlen.

Wanderzeit: Leichte Wanderung, 2 Stunden, Auf- und Abstieg je 190 m, 5 km, Mittagessen im Restaurant. Transport: SBB/Postauto.

Mittwoch, 17.03.2027
Hinwil, durch die Drumlinlandschaft des ehemaligen Linthgletschers
Hinwil, Industrielles Zentrum im Zürcher Oberland, ist der Ausgangspunkt der Wanderung. Im Zürcher Oberland findet sich eine einzigartige Drumlinlandschaft. Diese Drumlins wurden gegen Ende der Eiszeit geformt: Abschmelzende und später wieder vordringende Gletscherzungen des Linth-Rheingletschers haben den liegen gebliebenen Moränenschutt in walähnlichen Stromlinienformen modelliert. Die Wanderung führt von Hinwil aus leicht ansteigend nach Wernetshausen, wo nicht nur ein herrlicher Blick in die Alpen genossen, sondern auch die Drumlinlandschaft von oben bewundert werden kann. Über Hadlikon rücken die Drumlins näher. Auf schönen Naturwegen erleben die Wandernden die Drumlinlandschaft aus nächster Nähe. Sie heissen unter anderem Wappel, Schweipel, Sennweid, Büelholz, Pilgerwegholz, Pfaffenholz und Hatschberg. Dazwischen finden sich Riedmulden und Flachmoore mit vielfältigen Pflanzengesellschaften, Schmetterlingen und Libellen. Nach der Eisschmelze konnten sich in den feuchten Mulden Moore entwickeln. Ab Mitte des 17. Jahrhunderts wurde Torf abgebaut. Mit vielen Natureindrücken geht es schliesslich wieder zurück zum Ausgangspunkt, dem Bahnhof Hinwil.

Wanderzeit: Mittelschwere Wanderung, 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 285 m, 12 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB.

Mittwoch, 14.04.2027
Baar Lorzentobel
Diese Wanderung führt durch das wildromantische Lorzentobel. Die zwei Gruppen werden schon zu Beginn bestimmt. Die gemütlichere Gruppe besichtigt, nach 45minütiger Wanderzeit ab der Bushaltestelle, die Höllgrotten von Baar. Die Höllgrotten können, mit einer angenehmen Frische von 10 Grad, besichtigt werden. Bei einem Eintritt von CHF 15.00 wird dieser Besuch zu einem einmaligen Erlebnis. Der Retourweg führt wieder der Lorze entlang zurück nach Baar. Unterwegs können die Wandernden den 350 m lange Schlaufensteg sehen. Die sportliche Gruppe wandert an den Höllgrotten vorbei zur Wildenburg. Ein Anstieg der sich lohnt. Über einige Stufen geht es hinunter ins Kleinod des Schwarzenbachtobels. Ein besonders fotogener Wasserfall stürzt über eine Tuffsteinnase in ein Wasserbecken. Drei Kraftwerke liegen in kurzer Distanz hintereinander. Schon früh wurde die Lorze zur Stromerzeugung genutzt.

Wanderzeit: Mittelschwere Wanderung, 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 330 m, 13.5 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB.

Mittwoch, 12.05.2027
Versam - Trin Moulin
Nach dem Start der Wanderung beim Bahnhof Versam-Safien führt der Weg durch die Rheinschlucht Ruinaulta dem Rhein entlang über den Chrummwag zur RhB-Brücke, auf der der Rhein überquert wird. Nach der Brücke beginnt der Aufstieg ins Gebiet Ransun. Anschliessend führt der Weg mit moderatem Anstieg weiter bi zur Aussichtsplattform II Spir (Conn), von wo aus eine herrliche Aussicht auf die Rheinschlucht genossen werden kann. Weiter führt der Weg durch den Crestawald zum Crestasee. Danach geht es durch die Ebene Nigluz zum Ziel der Wanderung in Trin Mulin.

Wanderzeit: Mittelschwere Wanderung, 4.5 Stunden, Aufstieg 400 m, Abstieg 150 m, 9.3 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/RhB/Postauto.

Mittwoch, 09.06.2027
St. Antönien – Pany
Vom Ausgangspunkt in St. Antönien führt der Weg hoch via Aschüel zum Alpwald und Grossried. Dabei wird eine schöne Moorlandschaft durchquert. Nach einem kurzen, steileren Aufstieg wird die Alp Valpun erreicht, der höchste Punkt der Wanderung. Danach führt der Weg leicht absteigend dem Alpweg entlang nach Mässböden und Bofa. Nach kurzem Abstieg, dem Panyer Rundweg folgend, geht es wieder leicht absteigend nach Pany. Vor dem Aufstieg zur Alp Valpun kann eine Abkürzung (leichtere Route) bis Capöllerbüel gemacht werden.

Wanderzeit: Mittelschwere Wanderung, 4.5 Stunden bzw. 3.5 Stunden, Aufstieg 460 bzw. 390 m, Abstieg 620 bzw. 550 m, 9.6 bzw. 8.4 km. Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/RhB/Postauto.

Mittwoch, 11.08.2027
Schindelegi - Feusisberg
Ausgangspunkt der Wanderung ist Schindellegi. Der Name kommt wirklich von einem früheren Schindel – Lagerplatz. Schindellegi liegt an der Pilgerroute nach Einsiedeln. Schon seit dem Mittelalter liegt Schindellegi an bedeutenden Verkehrsstrassen. Kurz nach dem Dorf geht der Wanderweg der Sihl entlang, durch ein Gebiet, das im «Bundesinventar der Landschaften und Naturdenkmäler von nationaler Bedeutung» verzeichnet ist. Über eine Brücke geht es kurz auf dem Themenweg «Bauernlehrpfad am Etzel» entlang. Der Weg steigt nun merklich an und führt durch den Wald hinauf zum Restaurant Paradies. Auf dem Bergrücken kann man jetzt ein erstes Mal den Sihlsee erblicken. Auf dem Etzel ist der Rundblick traumhaft auf den Zürichsee und den Sihlsee. In der Ferne sind der Grosse und Kleine Mythen und bei schönem Wetter sogar das Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau zu erblicken. Von nun an geht es nur noch bergab über grüne Wiesen und Wälder immer mit Blick auf den Zürichsee nach Feusisberg.

Wanderzeit: Mittelschwere Wanderung, 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 330 m, 13.5 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB.

Mittwoch, 15.09.2027
Klöntalersee
Ein neuer Wanderweg entlang des Klöntalersees, der durch einen Bergsturz entstanden ist, führt die Wandernden tief in das Klöntal. Das Ufer des Sees ist zum Greifen nahe, der Blick immer zum See, zum Pragelpass oder zum Glärnisch gerichtet. Dieser neue Weg ist mal schmal, mal ist er ein breiter Bergweg, immer wieder geht er rauf und auch wieder runter. Die Talöffnung beim Einfluss des Sees, Hinterklöntal, ist sehr lieblich gestaltet mit Campingplatz und Feuerstellen. Dieses Auengebiet ist von nationaler Bedeutung. Die Klön wird überquert. Durch die Felsenge Bärentritt passiert der Uferweg danach eine Steingruppe: das Gessner-Denkmal. Auch diese andere Seeseite ist von steilen Felswänden gesäumt und führt durch Wald und Uferweg zurück zum Hotel Rhodannenberg.

Wanderzeit: Leichte Wanderung, 4 Stunden, Auf- und Abstieg je 210 m, 13 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB/Postauto.

Mittwoch, 13.10.2027
Heiden
In Heiden gilt der Chindlisteinweg als einer, der eine wunderbare Aussicht zum Säntis und bis zum Bodensee verspricht. Auch verspricht dieser Weg mystische und kraftvolle Ausstrahlung. Der Chindlistein liegt auf 940 m Höhe und besteht aus Sandstein. Auf dem Stein sind ältere und neuere Zeichen erkennbar. Bruchstellen belegen, dass hier Stein abgebaut wurde. Als Besonderheiten sind zu nennen: drei tiefe lange Rinnen, mehrere Stufentritte, eine Rutschbahn sowie eine halbmondförmige Schale auf dem Felsen. Vielleicht wurde mittels der Rinnen Steinmehl für Heilzwecke oder Harz gewonnen.

Wanderzeit: Leichte Wanderung, 2.5 Stunden, Auf- und Abstieg je 370 m, 7.7 km, Verpflegung aus dem Rucksack. Transport: SBB.

Vögel beobachten

Programm	Gemeinsam mit einem erfahrenen Vogelkundler entdeckt die Gruppe das ruhige und schöne Ruggeller Riet mit seinen Streuwiesen und Hecken. Dabei konzentriert man sich vor allem auf die für das Riet typische Vogelwelt. Mit etwas Glück werden seltene Vogelarten gesehen oder gehört und dabei kommen auch Blumen- und Pflanzenliebhaber auf ihre Kosten.
Ausrüstung	Feldstecher, Bestimmungsbuch falls vorhanden, Trinkflasche, dem Wetter entsprechende, wind- und regendichte Kleidung, Wanderschuhe
Zusatzinfos	Für die Teilnahme sind keine ornithologischen Vorkenntnisse oder Anmeldung nötig. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.
Kosten	Die Teilnahme ist gratis.
Leitung	Kurt Marti
Daten	Mittwoch, 14.04.2027, 08:00 Uhr Mittwoch, 12.05.2027, 08:00 Uhr Mittwoch, 16.06.2027, 08:00 Uhr
Treffpunkt	Naturschutzgebiet Ruggeller Riet, Parkmöglichkeit Fallagass, ca. 200 Meter nördlich vom Bangshof, beim letzten Stall
Auskunft	Auskunft gibt Kurt Marti, 081 756 63 94 oder vmd58@bluewin.ch



Ruggeller Riet

Ferienwoche Murten

Hinweis	Die Ferienwoche ist bereits ausgebucht. Es gibt nur noch Wartelisten-Plätze.

Tipp: Seniorenforum Werdenberg

Gerne machen wir Sie auch auf eine interessante Veranstaltungsreihe des Seniorenforums Werdenberg aufmerksam. Für Informationen über die nachfolgenden Veranstaltungen bzw. über das Seniorenforum Werdenberg richten Sie sich bitte direkt an folgende Adresse:

Seniorenforum Werdenberg, Schulhausstrasse 20, 9470 Buchs
Tel.: 079 128 10 32; E-Mail: info@seniorenforum-werdenberg.ch

Buchs	**Veranstaltungsreihe 1. Semester 2027** www.seniorenforum-werdenberg.ch
Daten	Dienstag, 19. Januar 2027, 15:15 Uhr **Wie tickt Brüssel? Eine Sicht von innen** Andreas Reich, EU-Korrespondent des Schweizer Fernsehens SRF in Brüssel Dienstag, 09. Februar 2027, 15:15 Uhr **Gutes Altern und gesunde Langlebigkeit. Eine kritische Reflexion** Dr. Christina Röcke, Co-Direktorin Healthy Longevity Center, Universitätsspital Zürich Dienstag, 02. März 2027, 15:15 Uhr **Agatha Christie und die Geschichte des Krimis. Eine Hommage an die Queen of Crime** Peter August Kessler, Literaturdozent, Geschichten-Erzähler, Cineast Dienstag, 06. April 2027, 15:15 Uhr **Ausgewanderte Werdenberger Wissenschaftler mit Erfolgen fern der Heimat** Hansjakob Gabathuler, pensionierter Lehrer, Autor lokalhistorischer Schriften Dienstag, 27. April 2027, 15:15 Uhr **Iran - Krisenherd im Nahen Osten** Dr. Mahdi Rezaei-Tazik, Politikwissenschafter, Uni Bern Dienstag, 18. Mai 2027, 15:15 Uhr **Atomkraftwerke als Teil der Lösung für eine sichere, CO2-freie Energieversorgung** Prof. Dr. Annalisa Manera, Abt. für Nuklearsysteme und nukleare Sicherheit, ETH Zürich
Ort	OST - Ostschweizer Fachhochschule Campus Buchs (ehemals NTB), Werdenbergstrasse 4, Buchs
Kosten	CHF 10.00 je Veranstaltung

Weitere Informationen

Daheim Wohnen
- Haushilfe- und Betreuungsangebote
- Mahlzeitendienste

Beratung und Information
- Finanzielle und rechtliche Fragen
- Private Betreuung regeln, Finanzierung klären
- Hilfe bei Umzug oder Wohnungsauflösung
- Heime und Alterswohnungen in der Region
- Hilfsmittel, Notrufgeräte
- Unterstützung bei administrativen Aufgaben
- Steuererklärungsdienst
- Infostelle Demenz
- Coaching für betreuende Angehörige

Kurse und Gruppenaktivitäten
- Kurse für Sprachen, Computer, kreatives Gestalten, Gesundheit und Bewegung
- Begleitete Wanderungen, E-Bike-Touren, Spaziergänge und Ferienwochen
- Gymnastik, Tanznachmittage

Vorsorgedokumente
- Patientenverfügung
- Anordnung für den Todesfall
- Vorsorgeauftrag
- Leitfaden Testament

Anlaufstelle für Altersfragen

Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland

9450 Altstätten, Bildstrasse 5
9470 Buchs, Bahnhofstrasse 29
7320 Sargans, Bahnhofpark 3

Öffnungszeiten
Mo – Fr, 8–11 / 14–17 Uhr

058 750 09 00, rws@sg.prosenectute.ch, www.sg.prosenectute.ch

Ihre Spende in guten Händen: IBAN CH14 0900 0000 9001 6018 5

260000 2027/01