

Wassergymnastik

Die allgemeine Fitness wird mit Hilfe einer effizienten und gelenkschonenden Bewegungsaktivität im Wasser erhöht. Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit und auch das allgemeine Wohlbefinden. Es werden Kraft und Koordination verbessert sowie Herz und Kreislauf gestärkt.

	Schulhaus Kastels, Grossfeldstrasse 36, Sargans Leitung: Irina Walser	
Sargans	Di 05.01.2027 – Di 27.04.2027 17:10 – 18:00, 13 x 50 Minuten Kosten: CHF 267.00 inkl. Hallenbadeintritt	327/101
	Di 04.05.2027 – Di 22.06.2027 17:10 – 18:00, 8 x 50 Minuten Kosten: CHF 164.00 inkl. Hallenbadeintritt	327/102

Gedächtnistraining - spielerisch & freudvoll 2 und 3

Wer kennt das? Man steht im Keller und weisst nicht mehr, was man holen wollte; Man war beim Einkauf und hat zwei wichtige Artikel vergessen; Namen von Personen, die man kennt oder Passwörter fallen einem nicht ein; Man weiss nicht mehr, wo man den Autoschlüssel hingelegt hat oder hat vergessen, was man heute noch erledigen wollte. Das Gedächtnistraining hilft, solche Situationen zu vermeiden. In diesem Kurs wird das Gedächtnis trainiert. Mit einfachen Spielen und Übungen wird die Merkfähigkeit und die geistige Beweglichkeit verbessert. Mit Spass, Humor und Freude – ohne Leistungsdruck.

Buchs	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs Kosten: CHF 170.00, Leitung: Mario Bokstaller	
	2 Mo 01.03.2027 – Mo 12.04.2027 09:00 – 10:30, 6 x 1.5 Std.	227/108 ⊕
	3 Do 04.03.2027 – Do 08.04.2027 14:00 – 15:30, 6 x 1.5 Std.	227/109 ⊕

Die innere Kraft wecken – Übungsgruppe

In dieser Übungsgruppe wird einmal monatlich das Autogene Training geübt. Die Treffen sind für ehemalige Kursteilnehmer:innen, die den vollständigen Kurs von 8 Lektionen besucht haben. Das Ziel ist, in der Gruppe das Autogene Training zu vertiefen, damit in Übung zu bleiben und Erfahrungen auszutauschen.

Altstätten	Mi 13.01.2027 – Mi 07.07.2027 09:30 – 10:30, 6 x 1 Std. Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten Kosten: CHF 126.00, Leitung: Maja Graf	127/118

Atemgymnastik

Achtsamkeit in Atem und Bewegung. In diesem Kurs wird durch Haltungs- und Bewegungsübungen und Dehnlagen ein Atembedürfnis geschaffen, um die Atemdruckwelle in Kraft, Grösse und Richtungsverlauf nachhaltig zu beeinflussen. Das Ziel dieser Übungen ist, eine bestmögliche Durchblutung, Kräftigung und Aktivierung der Organe, des Kreislaufs, der Verdauung, des Nerven- und Drüsensystems zu erreichen. Es wird das Hinhorchen auf den eigenen Körper und auf den Atem auch in Ruhelage gelernt.

Sargans	Bürohaus St. Barbara, Rheinstrasse 4, Sargans Kosten: CHF 184.00, Leitung: Nina Berger	
	Mo 11.01.2027 – Mo 22.03.2027 13:30 – 14:30, 11 x 1 Std.	327/114
	Mo 29.03.2027 – Mo 21.06.2027 13:30 – 14:30, 11 x 1 Std.	327/115
Buchs	Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29, Buchs Kosten: CHF 184.00, Leitung: Nina Berger	
	Mo 11.01.2027 – Mo 22.03.2027 15:30 – 16:30, 11 x 1 Std.	227/106
	Mo 29.03.2027 – Mo 21.06.2027 15:30 – 16:30, 11 x 1 Std.	227/107

Körper und Geist aktiv halten

Das Älterwerden bringt viele Veränderungen und Herausforderungen mit sich, zudem eröffnet es neue Möglichkeiten, Körper und Geist aktiv zu halten. Ein speziell für Senior:innen entwickelter Kurs hilft, die körperliche Fitness zu erhalten, die geistige Gesundheit zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Durch angepasste Bewegungsübungen werden Gleichgewicht und Koordination verbessert. Die angewandten Methoden zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten, wie Gedächtnistraining und mentale Übungen, tragen zur Steigerung der geistigen Fitness bei.

Heerbrugg	Mo 18.01.2027 – Mo 15.03.2027 08:45 – 09:45, 8 x 1 Std. DREIVITAL, Max-Schmidheiny-Strasse 201, Heerbrugg Kosten: CHF 169.00, Leitung: Guido Scheuber	127/117

Mehr Kraft macht Freude

Die Muskelkraft lässt sich auch im höchsten Alter noch verbessern. Ausreichende Kraft ist wichtig für die Mobilität und Selbständigkeit. Durch Training von Kraft und Gleichgewicht beugt man aktiv Stürzen vor und zusammen mit der Muskulatur werden die Knochen gestärkt und das Verletzungsrisiko vermindert. In diesem Kurs werden jene Muskeln trainiert, die die natürliche Körperhaltung und wichtige Alltagsfunktionen unterstützen. Die Übungen werden im Stehen und am Boden ausgeführt, dabei wird ohne Kraftmaschinen gearbeitet.

Buchs	Mo 22.02.2027 – Mo 28.06.2027 10:15 – 11:15, 13 x 1 Std. Oberstufenzentrum Flös, Heldaustrasse 50, Buchs Kosten: CHF 274.00, Leitung: Andrea Cipriano	227/104

Hatha-Yoga - Stürze vermeiden für Männer

Yoga ist ein Weg eine stabile körperliche und geistige Gesundheit zu erlangen bzw. zu erhalten. In friedlicher Atmosphäre werden einfache Yoga-Stellungen geübt und anschliessend folgen Entspannungsmomente. Yoga-Übungen fördern eine aufrechte Haltung, lösen Verspannungen und verbessern die Atmung, die eng mit der inneren Ruhe verbunden ist. Die Gedanken werden weniger und der Geist ausgeglichener. Organe, Muskeln und Gelenke werden genährt und gestärkt. Es wird ohne Leistungsdruck geübt, denn jede Person ist einzigartig und hat ihre eigenen Grenzen. Diese zu spüren und achtsam mit dem Körper umzugehen ist ein wichtiger Teil vom Yoga.

Altstätten	Pro Senectute, Bildstrasse 7, Altstätten Leitung: Jacqueline Steiger	
	Mo 04.01.2027 – Mo 22.03.2027 14:00 – 15:30, 11 x 1.5 Std. Kosten: CHF 330.00	127/105
	Mi 06.01.2027 – Mi 31.03.2027 14:00 – 15:30, 12 x 1.5 Std. Kosten: CHF 360.00	127/101
	Fr 08.01.2027 – Fr 19.03.2027 14:00 – 15:30, 10 x 1.5 Std. Kosten: CHF 300.00	127/103
	Fr 02.04.2027 – Fr 25.06.2027 14:00 – 15:30, 10 x 1.5 Std. Kosten: CHF 300.00	127/104
	Mo 05.04.2027 – Mo 21.06.2027 14:00 – 15:30, 10 x 1.5 Std. Kosten: CHF 300.00	127/106
	Mi 07.04.2027 – Mi 23.06.2027 14:00 – 15:30, 10 x 1.5 Std. Kosten: CHF 300.00	127/102

Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung

Mit Yoga kann das Körpergefühl gesteigert und auch schlafende Stellen wieder sanft aktiviert werden. Im Seniorenyoga wird speziell auf die Bedürfnisse des reiferen Körpers eingegangen. Die Übungen werden langsam aufgebaut und mit Hilfsmitteln unterstützt. Alterssymptomen wird bewusst entgegengewirkt. Auch die Übungen zur Tiefenentspannung und Meditation berücksichtigen das Alter, indem man sich ganz bewusst mit dem eigenen Dasein auseinander setzt. Dadurch werden Alterungsprozesse und der eigene Körper besser kennengelernt.

Buchs	Oberstufenzentrum Flös, Heldaustrasse 50, Buchs Leitung: Bernadette Dolder	
	Fr 12.02.2027 – Fr 02.07.2027 09:00 – 10:30, 14 x 1.5 Std. Kosten: CHF 413.00,	227/101
Mels	Hatha Yoga Schule, Im Stoffel 29, Mels Leitung: Bernadette Dolder	
	Mi 10.02.2027 – Mi 05.05.2027 08:30 – 10:00, 8 x 1.5 Std. Kosten: CHF 236.00,	327/108
	Mi 10.02.2027 – Mi 05.05.2027 10:15 – 11:15, 8 x 1 Std. Kosten: CHF 168.00	327/110
	Mi 12.05.2027 – Mi 07.07.2027 08:30 – 10:00, 9 x 1.5 Std. Kosten: CHF 266.00	327/109
	Mi 12.05.2027 – Mi 07.07.2027 10:15 – 11:15, 9 x 1 Std. Kosten: CHF 189.00	327/111

Wohlbefinden schenken ...

Geschenk-Gutscheine für Kurse erhalten Sie bei
Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland
Telefon 058 750 09 00

Yoga - Kraft und Ruhe aus der Mitte

Mit einer ausgewogenen Kombination aus klassischen Yoga-Positionen und fliessenden Bewegungsabläufen wird mehr Kraft und grössere Beweglichkeit erlangt und ein harmonisches Körpergefühl entsteht. Gleichzeitig kommen die Gedanken zur Ruhe. Durch bewusste Konzentration auf den Atem werden innere Anspannungen gelöst und neue Energie aufgenommen. Alle Übungen können individuell an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden, ohne Leistungsdruck in entspannter Atmosphäre angepasst werden. Durch positive Affirmationen, Tiefenentspannung und einfache Meditationen finden die Teilnehmenden ihre eigene Mitte eine Quelle der Ruhe und Kraft.

Heerbrugg	ZentRuum, Begegnungszentrum Au/Heerbrugg, Auerstrasse 25, Heerbrugg Leitung: Sarah Lüchinger	
	Di 05.01.2027 – Di 30.03.2027 09:00 – 10:30, 12 x 1.5 Std. Kosten: CHF 354.00	127/111 ⊕
	Mi 06.01.2027 – Mi 31.03.2027 09:00 – 10:30, 12 x 1.5 Std. Kosten: CHF 354.00	127/113 ⊕
	Di 06.04.2027 – Di 22.06.2027 09:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std. Kosten: CHF 295.00	127/112 ⊕
	Mi 07.04.2027 – Mi 23.06.2027 09:00 – 10:30, 10 x 1.5 Std. Kosten: CHF 295.00	127/114 ⊕

Yoga der Achtsamkeit

Yoga hat eine positive Wirkung auf Körper und Geist. Mit Yoga werden die Beweglichkeit und das Gleichgewicht trainiert. Freude und Wohlbefinden erlangen, mit Achtsamkeit und Übung, ist das Ziel dieses Kurses. Die Yoga-Übungen werden schonend ausgeführt und dem Können jedes Teilnehmenden angepasst, gerne auch mit Hilfsmitteln. Das Yoga für den reiferen Körper ist eine wunderbare Methode sich beweglich zu halten und den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen. Mit Methoden von Tiefenentspannung und Meditation finden die Teilnehmenden zur inneren Ruhe.

Walenstadt	EXI Turnhalle , Waffenplatzstrasse 22, Walenstadt Leitung: Tanja Scherrer	
	Mi 06.01.2027 – Mi 31.03.2027 13:45 – 14:45, 13 x 1 Std. Kosten: CHF 273.00	327/103 ⊕
	Mi 06.01.2027 – Mi 31.03.2027 15:00 – 16:00, 13 x 1 Std. Kosten: CHF 273.00	327/105 ⊕
	Mi 07.04.2027 – Mi 23.06.2027 13:45 – 14:45, 10 x 1 Std. Kosten: CHF 210.00	327/104 ⊕
	Mi 07.04.2027 – Mi 23.06.2027 15:00 – 16:00, 10 x 1 Std. Kosten: CHF 210.00	327/106 ⊕

Begegnung schenken ...

Geschenk-Gutscheine für Kurse erhalten Sie bei
Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland
Telefon 058 750 09 00

Pilates sanft und effektiv

Der Kurs beinhaltet ein ganzheitliches, sanftes und gelenkschonendes Körpertraining mit gezielt ausgewählten Elementen aus Pilates und Faszientraining speziell für den reiferen Körper. Die Übungen stärken Rumpf-, Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, fördern Haltung, Balance und Beweglichkeit und unterstützen die sichere Alltagsmobilität. Sanfte, schwingende und federnde Bewegungen und Dehnungen können fasziale Verklebungen lösen und sorgen für mehr Elastizität. Kurze Entspannungsphasen fördern das allgemeine Wohlbefinden. Die Übungen erfolgen im Stehen, Sitzen oder Liegen und werden individuell angepasst.

Widnau	Physioloft, Espenstrasse 139, Widnau Leitung: Brigitta Spirig	
	Mi 06.01.2027 – Mi 17.03.2027 09:30 – 10:30, 9 x 1 Std. Kosten: CHF 190.00	127/109 ⊕
	Mi 06.01.2027 – Mi 17.03.2027 10:30 – 11:30, 9 x 1 Std. Kosten: CHF 190.00	127/107 ⊕
	Mi 24.03.2027 – Mi 16.06.2027 09:30 – 10:30, 10 x 1 Std. Kosten: CHF 211.00	127/110 ⊕
	Mi 24.03.2027 – Mi 16.06.2027 10:30 – 11:30, 10 x 1 Std. Kosten: CHF 211.00	127/108 ⊕

Inspiration schenken …

Geschenk-Gutscheine für Kurse erhalten Sie bei
Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland
Telefon 058 750 09 00

Line Dance für Anfänger:innen

Line Dance ist eine Tanzform, die alleine ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien hinter- und nebeneinander getanzt wird. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen nach verschiedenen Rhythmen. Line Dance ist weder mit klassischem Tanz noch mit eigentlichem Volkstanz zu vergleichen. Line Dance hat etwas mit der Country- und Western-Musik zu tun und passt auch zu vielen anderen Stilrichtungen. Wie immer beim Tanzen werden nicht nur die Fitness, sondern auch beide Gehirnhälften durch das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang trainiert.

	Kosten: CHF 198.00	
Buchs	Di 16.02.2027 – Di 06.04.2027 13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std. Oberstufenzentrum Flös, Heldaustrasse 50, Buchs Leitung: Marianne Hehli-Rupf	227/103 ⊕
Mels	Mi 17.02.2027 – Mi 07.04.2027 13:30 – 15:00, 8 x 1.5 Std. Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels Leitung: Marianne Hehli-Rupf	327/113 ⊕
Altstätten	Do 28.01.2027 – Do 15.04.2027 14:00 – 15:30, 8 x 1.5 Std. Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten Leitung: Nicole Wüst	127/115 ⊕

Line Dance für Fortgeschrittene

Line Dance ist das neue Tanzgefühl, der führende Tanztrend. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen nach verschiedenen Rhythmen. Es gibt zu allen Musikrichtungen und -stilen Line Dance Choreografien. Wie immer beim Tanzen werden nicht nur die Fitness, sondern auch beide Gehirnhälften durch das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang, trainiert.

Altstätten	Do 22.04.2027 – Do 17.06.2027 09:00 – 10:30, 8 x 1.5 Std. Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten Kosten: CHF 198.00, Leitung: Nicole Wüst	127/121 ⊕

Line Dance-Treff

In dieser Übungsgruppe haben alle Line Dance-Begeisterten die Möglichkeit, neue Tänze zu lernen und bereits bekannte Tänze weiter zu festigen. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, hier wird gemeinsam getanzt und der Fokus auf Technik, Rhythmus-Gefühl und die Freude an der Bewegung gelegt. Die Gruppe ist ideal, um sich mit anderen zu vernetzen, die Line Dance Leidenschaft zu teilen und in lockerer Atmosphäre neue Schritte zu üben.

Mels	Mi 13.01.2027 – Mi 23.06.2027 15:15 – 16:45, 12 x 1.5 Std. Haus Melibündte/Collina, Klosterstrasse 8, Mels Kosten: CHF 297.00, Leitung: Marianne Hehli-Rupf	327/112
Altstätten	Katholisches Pfarreiheim St. Nikolaus, Engelgasse 1, Altstätten Leitung: Nicole Wüst	
	Di 19.01.2027 – Di 16.03.2027 09:00 – 10:30, 8 x 1.5 Std. Kosten: CHF 198.00	127/116
	Di 06.04.2027 – Di 25.05.2027 09:00 – 10:30, 8 x 1.5 Std. Kosten: CHF 198.00	127/120
	Di 08.06.2027 – Di 05.10.2027 09:00 – 10:30, 5 x 1.5 Std. Kosten: CHF 124.00	127/122

Tanzen mit Rollator - Bewegung und Lebensfreude

NEU

Tanzen macht Freude - auch mit Rollator. Zu beschwingter Musik bewegen sich die Teilnehmenden gemeinsam, probieren einfache Tänze und geniessen das Miteinander. Der Rollator wird dabei ganz selbstverständlich mit einbezogen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig - nur Freude an Musik und Bewegung. Jeder und jede macht so mit, wie es gerade passt. Dabei werden spielerisch das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und Koordination gestärkt. Musik, Bewegung und gemeinsames Tanzen sorgen für Freude und neue Energie.

Buchs	Do 18.02.2027 – Do 01.04.2027 09:30 – 10:30, 7 x 1 Stunde Vereinslokal Musikverein Buchs-Räfis, Marktweg 9, Buchs Kosten: CHF 140.00, Leitung: Verena Marti-Dornbierer	227/703

Generationen in Bewegung

Beschreibung	In der generationenverbindenen Bewegungsstunde wird gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, mit oder ohne (Enkel-)Kinder.
Kosten	Der Kurs ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Auskunft	Silvia Montonato Camara, 078 628 68 01

Buchs Generationenspielplatz Kappeli, Volksgarten-/Kappelistrasse, Buchs

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Schnuppern ist jederzeit möglich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko.

Dienstags-Gruppe

Kursdaten	Jeden Dienstag, 05.01. – 06.07.2027
Kurszeiten	10:00 – 11:00 Uhr
Leitung	Silvia Montonato Camara

Donnerstags-Gruppe

Kursdaten	Jeden 2. Donnerstag: 7.01., 21.01., 18.02., 04.03., 18.03., 01.04., 29.04., 13.05., 27.05., 10.06., 24.06., 08.07.2027
Kurszeiten	14:30 – 15:30 Uhr
Leitung	Esther Dütschler

Während der Schulferien und Feiertage finden die Kurse nicht statt.

hopp-la
Generationen in Bewegung





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

