

NEU

Italienisch:  
Fit für  
die Ferien

# Kursprogramm

1. Halbjahr 2026

Rorschach & Unterrheintal

## Sport und Bewegung

Während den Schulferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt.

### Gymnastik / Fitness +

<b>Anmeldung</b>	nicht notwendig
<b>Kosten</b>	CHF 7.- pro Stunde (Betrag wird bar eingezogen)  (F) = Frauengruppe (M) = Männergruppe
<b>Berg</b>	Dienstag, 14.30–15.30 Uhr (F) Leitung: Margarita Giger Ort: Kath. Vereinslokal
<b>Mörschwil</b>	Dienstag, 9.00–10.00 Uhr (M) Leitung: Marianne Gamero Ort: Sporthalle Seeblick
<b>Rheineck</b>	Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr (F) + (M) Leitung: Peter Zemp Ort: Turnhalle Neumüli
<b>Rorschach</b>	Montag, 9.00–10.00 Uhr (F) Leitung: Monika Gut Ort: Evang. Kirchgemeindehaus  Dienstag, 9.00–10.00 Uhr (F) Leitung: Sonja Huser, Vreni Weber Ort: Turnhalle Mühletobel
<b>Untereggen</b>	Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr (F) Leitung: Renate Karwath Ort: Turnhalle

### Yoga / Rücken-Fit +

	<b>Yoga / Rücken-Fit, Gruppe 1</b>	<b>193</b>
<b>Daten</b>	Zeit: 14.00–15.00 Uhr 1. Trimester: Montag, 19.01.–30.03.2026 2. Trimester: Montag, 13.04.–27.07.2026	
	<b>Yoga / Rücken-Fit, Gruppe 2</b>	<b>193a</b>
<b>Daten</b>	Zeit: 9.00–10.00 Uhr 1. Trimester: Mittwoch, 21.01.–08.04.2026 2. Trimester: Mittwoch, 22.04.–29.07.2026	
<b>Kosten</b>	Montag: CHF 180.- pro Trimester für 15 Lektionen à 60 Minuten Mittwoch: CHF 200.- pro Trimester für 15 Lektionen à 60 Minuten	
<b>Leitung</b>	Roswitha Gerber	
<b>Ort</b>	Gymnastik Schönbrunn, Schönbrunnstrasse 6, Rorschach	

### Qi Gong +

<b>Qi Gong</b>	<b>186</b>
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.

<b>Leitung</b>	Igina Heer-Cavalleri
<b>Ort</b>	Danceloft GmbH, Kamorstrasse 8, Rorschach
<b>Daten</b>	1. Trimester: Dienstag, 13.01.–31.03.2026 2. Trimester: Dienstag, 28.04.–23.06.2026
<b>Kosten</b>	1. Trimester: CHF 200.- für 10 Lektionen à 60 Minuten 2. Trimester: CHF 180.- für 9 Lektionen à 60 Minuten

### Boccia +

<b>Boccia</b>	<b>194</b>
Zeit: 15.00–17.00 Uhr	

<b>Leitung</b>	Erfahrene Spieler
<b>Ort</b>	Bocciacub Feldmühle-Primavera, Wiesenstrasse 13, Rorschach
<b>Daten</b>	Donnerstag, 05.02., 12.02., 19.02., 26.02. und 05.03.2026
<b>Kosten</b>	CHF 75.- für 5 Nachmittage
<b>Bemerkung</b>	Turnschuhe mitnehmen und bequeme Kleidung tragen

### Spaziergänge +

<b>Datum</b>	<b>Donnerstag, 8. Januar 2026</b>
<b>Route</b>	Untereggen Vogelherd, Mötteliweiher, Mittlerhof
<b>Treffpunkt</b>	Rorschach Stadt 13.31 Uhr, Untereggen Vogelherd 13.48 Uhr, retour kurz vor fünf oder vor sechs Uhr
<b>Billett</b>	Untereggen retour
<b>Datum</b>	<b>Donnerstag, 5. Februar 2026</b>
<b>Route</b>	Neudorf, Guggeien, Mörschwil
<b>Treffpunkt</b>	Rorschach Stadt 13.31 Uhr, St. Gallen Neudorf 14.01 Uhr Mörschwil retour
<b>Billett</b>	
<b>Datum</b>	<b>Donnerstag, 5. März 2026</b>
<b>Route</b>	Brauchtumsmuseum Urnäsch (mit Raiffeisenkarte gratis) Kleiner Spaziergang
<b>Treffpunkt</b>	Rorschach Stadt 12.34 Uhr, St. Gallen ab 12.57 Uhr Gleis 5, Herisau ab 13.28 Uhr, Urnäsch an 13.43 Uhr
<b>Billett</b>	Urnäsch retour
<b>Datum</b>	<b>Donnerstag, 2. April 2026</b>
<b>Route</b>	Hundwil-Stein AR, Besichtigung Schaukäserei und Stein
<b>Treffpunkt</b>	Rorschach Stadt 13.04 Uhr, St. Gallen an 13.20 Uhr, St. Gallen Bahnhof Kante G ab 13.26 Uhr, Hundwil an 13.47 Uhr
<b>Billett</b>	Hundwil retour
<b>Datum</b>	<b>Donnerstag, 7. Mai 2026</b>
<b>Route</b>	Häggenschwil, Schloss Dottenwil, Roggwil-Berg
<b>Treffpunkt</b>	Rorschach Stadt 13.34 Uhr, St. Gallen St. Fiden ab 13.52 Gleis 4, Häggenschwil an 14.03 Uhr
<b>Billett</b>	Häggenschwil und Roggwil-Berg nach Rorschach
<b>Datum</b>	<b>Donnerstag, 11. Juni 2026</b>
<b>Route</b>	mit dem Schiff nach Lindau
<b>Treffpunkt</b>	Rorschach Hafen, vor Schiffanlegeplatz 10.25 Uhr, Abfahrt 10.40 Uhr, retour kurz vor fünf oder vor sechs Uhr Lindau retour (Schiff)
<b>Billett</b>	
<b>Datum</b>	<b>Donnerstag, 2. Juli 2026</b>
<b>Route</b>	Grillieren im Horner Wäldli
<b>Treffpunkt</b>	Rorschach Hafen 10.00 Uhr
<b>Billett</b>	Zu Fuss hin und zurück
<b>Info</b>	Wurst, Brot und Getränke mitnehmen
<b>Anmeldung</b>	Mittwoch zwischen 10.00 und 12.00 Uhr, Telefon 079 151 78 11
<b>Leitung</b>	Margrith Broger
<b>Kosten</b>	CHF 5.- pro Spaziergang (exkl. Verpflegung und Billette)
<b>Anmeldung</b>	immer Donnerstagsvormittag zwischen 8.00 und 10.00 Uhr an Margrith Broger, Telefon 079 151 78 11

### Wassergymnastik +

<b>Wassergymnastik, Gruppe 1</b>	<b>157</b>
Zeit: 16.00–16.45 Uhr	
<b>Wassergymnastik, Gruppe 2</b>	<b>155</b>
Zeit: 17.00–17.45 Uhr	
<b>Wassergymnastik, Gruppe 3</b>	<b>156</b>
Zeit: 17.50–18.35 Uhr	
<b>Leitung</b>	Ursula Rohrer
<b>Ort</b>	Wiggenhof, Klostergutstrasse 10, Rorschacherberg
<b>Daten</b>	1. Trimester: Dienstag, 06.01.–31.03.2026 2. Trimester: Dienstag, 21.04.–23.06.2026
<b>Kosten</b>	1. Trimester: CHF 240.- für 12 Lektionen à 45 Minuten 2. Trimester: CHF 200.- für 10 Lektionen à 45 Minuten

### Schach für EinsteigerInnen +

<b>Schach für EinsteigerInnen</b>	<b>506</b>
Zeit: 14.00–16.00 Uhr	

Schach macht Spass und sorgt für geistige Fitness.

<b>Leitung</b>	Rolf Hofstetter
<b>Ort</b>	Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach
<b>Daten</b>	Montag, 02.03., 09.03., 16.03. und 23.03.2026
<b>Kosten</b>	CHF 60.- für 4 Nachmittage

## Veranstaltungen im Café Negropont

<b>Smartcafé</b>	für Android-Geräte, z.B. Samsung
<b>Tipps und Tricks austauschen</b>	1. Donnerstag im Monat (14.30-16.00 Uhr)
<b>Spielnachmittag</b>	4. Mittwoch im Monat (14.30-17.00 Uhr)
<b>Zemä lismä</b>	letzten Freitag im Monat (14.00-16.00 Uhr)
<b>Jass-Nachmittag</b>	jeden Freitag (ab 14.00 Uhr)
<b>Schachtreff</b>	jeden Montag (ab 14.30 Uhr)



Mittagsmenü ab CHF 12.50

Café Negropont  
Tel. 071 844 05 23 · [www.cafenegropont.ch](http://www.cafenegropont.ch)

Öffnungszeiten:  
Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag  
9.00–17.30 Uhr



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, 05.02.–02.07.2026  
Zeit: 8.30–9.30 Uhr  
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch A1 **+** 224  
Donnerstag, 15.01.–02.07.2026  
Zeit: 10.15–11.15 Uhr  
Leitung: Esther Bermúdez

Englisch A1.2 **+** 206  
Freitag, 09.01.–03.07.2026  
Zeit: 8.30–9.30 Uhr  
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch A2 **+** 223  
Donnerstag, 15.01.–02.07.2026  
Zeit: 8.45–10.00 Uhr  
Leitung: Esther Bermúdez

Englisch B1 **+** 218  
Mittwoch, 07.01.–01.07.2026  
Zeit: 9.00–10.00 Uhr  
Leitung: Jennifer Bühler

Englisch B1 Konversation **NEU** **+** 204  
Donnerstag, 05.02.–02.07.2026  
Zeit: 10.00–11.00 Uhr  
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch B1.2 **+** 208  
Freitag, 09.01.–03.07.2026  
Zeit: 11.00–12.00 Uhr  
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch B2 Konversation **+** 207  
Freitag, 09.01.–03.07.2026  
Zeit: 9.45–10.45 Uhr  
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Italienisch Fit für die Ferien **NEU** **+** 264  
Montag, 19.01.–29.06.2026  
Zeit: 13.45–14.45 Uhr  
Leitung: Tina Ginolfi

Italienisch A2 **+** 265  
Montag, 05.01.–29.06.2026  
Zeit: 10.15–11.15 Uhr  
Leitung: Tina Ginolfi

Italienisch B1 **+** 268  
Montag, 05.01.–29.06.2026  
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 143.–  
für 11 Lektionen à 60 Minuten

Blockflöten für Fortgeschrittene **+** 405  
Zeit: 14.00–15.30 Uhr  
Kosten: CHF 220.–  
für 22 Lektionen à 45 Minuten

Leitung Erika Hohl  
Daten Mittwoch, 07.01., 21.01., 04.02., 18.02., 04.03., 18.03., 01.04., 22.04., 06.05., 27.05., 10.06. und 24.06.2026  
Ort Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

Offene Singnachmittage **+** 410  
Zeit: 14.30–16.00 Uhr

Leitung Rosy Zeiter  
Daten Freitag, 27.02., 27.03., 24.04. und 29.05.2026  
Kosten CHF 13.– pro Person, CHF 16.– pro Paar  
Ort Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

Fahrsicherheitstraining **+** 600  
Freitag, 22.05.2026  
Zeit: 14.00–16.30 Uhr

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

Gesprächszeiten **NEU** **+** 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 Broggin, Erwachsenenbildnerin, psych. Begleiterin  
Daten Donnerstag, 08.01.–25.06.2025  
Zeit Verschiedene Gesprächszeiten à 30 Minuten jeweils Donnerstag-nachmittags  
Kosten CHF 10.–  
Ort Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

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

Biografisches Schreiben **+** 501  
Zeit: 13.30–16.30 Uhr

Leitung Cécile Brassel  
Daten Donnerstag, 05.02., 19.02., 05.03. und 19.03.2026  
Kosten CHF 180.–  
für 4 Nachmittage, exkl. CHF 20.– Materialkosten  
Ort Pro Senectute, Reitbahnstr. 2, Rorschach  
Info Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, den Kurs um vier weitere Kurstage zu verlängern.

Bleistiftzeichnung **+** 503  
Zeit: 13.30–15.30 Uhr

Sie lernen praktische Übungen für das Zeichnen mit Bleistift kennen.

Leitung Hoa Luong, Mag. art, Künstlerin und Dozentin  
Daten Freitag, 27.02., 06.03., 13.03., 20.03. und 27.03.2026  
Kosten CHF 100.–  
für 5 Nachmittage, exkl. ca. CHF 15.– Kursunterlagen  
Ort Pro Senectute, Reitbahnstr. 2, Rorschach

Medien & Anwendungen

SBB Mobile-App **+** 630 **NEU**  
Zeit: 14.30–16.30 Uhr

Im Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen.

Daten Dienstag, 03.03.2026 oder Donnerstag, 25.06.2026  
Leitung Mitarbeitende der SBB  
Kosten Die Teilnahme ist kostenlos  
Ort Pro Senectute Stadt St. Gallen, Davidstrasse 16, 9000 St. Gallen

Anmeldung und Auskünfte:  
Pro Senectute St. Gallen, Davidstrasse 16, 9000 St. Gallen, Tel. 071 227 60 00 oder st.gallen@sg.prosenectute.ch

Besichtigungen

Das Bundesverwaltungsgericht St. Gallen – Führung **+** 601  
Mittwoch, 04.02.2026, 14.30 Uhr  
Treffpunkt: 14.00 Uhr (mit gültiger Identitätskarte oder gültigem Pass – es erfolgt eine Sicherheitskontrolle wie am Flughafen), Kreuzackerstrasse 12, 9023 St. Gallen.  
Kosten: CHF 10.–

Starrag AG – Innovativer Lösungsanbieter – Führung **+** 602  
Dienstag, 24.02.2026, 14.15 Uhr  
Treffpunkt: 14.00 Uhr  
beim Empfang, Starrag AG, Seebleichstrasse 61, 9404 Rorschacherberg  
Kosten: CHF 10.–

Die Post – Logistik- und Paketzentrum Frauenfeld – Besichtigung **+** 603  
Führung 1: Dienstag, 24.03.2026, 9.15 Uhr  
Führung 2: Dienstag, 24.03.2026, 14.00 Uhr  
Treffpunkt jeweils beim Empfang, Post CH AG, Paketzentrum Frauenfeld, Langfeldstrasse 110, 8520 Frauenfeld  
Kosten: CHF 10.–

Berufsfeuerwehr St. Gallen – Führung **+** 604  
Dienstag, 21.04.2026, 14.30 Uhr  
Treffpunkt: 14.15 Uhr, Eingang Feuerwehr, Notkerstrasse 44, 9000 St. Gallen  
Kosten: CHF Fr. 16.–

Heimgartner Fahnen – die grösste Schweizerfahne – Besichtigung **+** 605  
Dienstag, 19.05.2026, 14.30 Uhr  
Treffpunkt: 14.15 Uhr, Heimgartner Fahnen AG, Zürcherstrasse 37, 9500 Wil  
Kosten: CHF 10.–

Just Welt – Arnika Erlebnistour – Führung **+** 606  
Dienstag, 16.06.2026, 14.15 Uhr  
Treffpunkt: 14.15 Uhr, Just AG, Dorf 62, 9428 Walzenhausen  
Kosten: CHF 24.–  
(inkl. CHF 10.– Einkaufsgutschein)

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

Natur, Kultur, Literatur

Tiere und Pflanzen in der Stadt Rorschach **+** 134  
Mittwoch, 25.03.2026  
Zeit: 15.00–ca. 16.30 Uhr

Gieri Battaglia (Pensionierter Lehrer und Amateur-Ornithologe) erläutert in Wort und Bild Tiere und Pflanzen, die in der Stadt Rorschach beobachtet werden können.

Leitung Gieri Battaglia, pensionierter Lehrer und Amateur-Ornithologe  
Kosten CHF 10.–, anschliessend freiwillige Einkehr im Café Negropont  
Ort Pro Senectute, Kursraum, 1. OG, Reitbahnstr. 2, Rorschach  
Info Anmeldung bis 22.03. beim Kursleiter, Tel. 071 744 48 79 oder gieri.battaglia@bluewin.ch

Für genauere Details zu allen Kursangeboten und Veranstaltungen besuchen Sie unsere Website [www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch) oder kontaktieren Sie unser Kurssekretariat: 071 844 05 16.



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](mailto:rorschach@sg.prosenectute.ch)  
[www.sg.prosenectute.ch](http://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

