

**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 +

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

#### Yoga / Rücken-Fit +

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| Daten | <b>Yoga / Rücken-Fit, Gruppe 1</b>         | 193 |
|       | Zeit: 14.00–15.00 Uhr                      |     |
|       | 1. Trimester:<br>Montag, 19.01.–30.03.2026 |     |
|       | 2. Trimester:<br>Montag, 13.04.–27.07.2026 |     |

|       |  |      |
|-------|--|------|
| Daten | <b>Yoga / Rücken-Fit, Gruppe 2</b>           | 193a |
|       | Zeit: 9.00–10.00 Uhr                         |      |
|       | 1. Trimester:<br>Mittwoch, 21.01.–08.04.2026 |      |

|                |  |  |
|----------------|--|--|
| Kosten         | Montag: CHF 180.– pro Trimester<br>für 15 Lektionen à 60 Minuten<br>Mittwoch: CHF 200.– pro Trimester<br>für 15 Lektionen à 60 Minuten |  |
| Leitung<br>Ort | Roswitha Gerber<br>Gymnastik Schönbrunn,<br>Schönbrunnstrasse 6, Rorschach   |  |

|                |                      |     |
|----------------|----------------------|-----|
| Leitung<br>Ort | <b>Qi Gong</b>       | 186 |
|                | 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.

|       |  |  |
|-------|--|--|
| Daten | Igina Heer-Cavalleri<br>Danceloft GmbH,<br>Kamorstrasse 8, Rorschach |  |
|       | 1. Trimester:<br>Dienstag, 13.01.–31.03.2026                         |  |

|        |   |  |
|--------|---|--|
| Kosten | 1. Trimester: CHF 200.–<br>für 10 Lektionen à 60 Minuten<br>2. Trimester: CHF 180.–<br>für 9 Lektionen à 60 Minuten |  |
|--------|---|--|

|                |                       |     |
|----------------|-----------------------|-----|
| Leitung<br>Ort | <b>Boccia</b>         | 194 |
|                | Zeit: 15.00–17.00 Uhr |     |

|       |   |  |
|-------|---|--|
| Daten | Erfahrene Spieler<br>Bocciaclub Feldmühle-Primavera,<br>Wiesenstrasse 13, Rorschach |  |
|       | Donnerstag, 05.02., 12.02., 19.02.,<br>26.02. und 05.03.2026                        |  |

|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
| Kosten<br>Bemerkung | CHF 75.– für 5 Nachmittage<br>Turnschuhe mitnehmen und bequeme Kleidung tragen |  |
|---------------------|--|--|

### Café Negropont

Restaurant und Treffpunkt

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

### Veranstaltungen im Café Negropont

Smartcafé für Android-Geräte, z.B. Samsung

Tipps und Tricks austauschen

1. Donnerstag im Monat (14.30–16.00 Uhr)

Spelnachmittag

4. Mittwoch im Monat (14.30–17.00 Uhr)

Zemä lismä

letzten Freitag im Monat (14.00–16.00 Uhr)

Jass-Nachmittag

jeden Freitag (ab 14.00 Uhr)

Schachtreff

jeden Montag (ab 14.30 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 **NEU** + 224

Donnerstag, 15.01.–02.07.2026

Zeit: 10.15–11.15 Uhr

Leitung: Esther Bermúdez

### Englisch A1.2 **NEU** + 206

Freitag, 09.01.–03.07.2026

Zeit: 8.30–9.30 Uhr

Leitung: Dinahlee Obey Siering

### Englisch A2 **NEU** + 223

Donnerstag, 15.01.–02.07.2026

Zeit: 8.45–10.00 Uhr

Leitung: Esther Bermúdez

### Englisch B1 **NEU** + 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 **NEU** + 208

Freitag, 09.01.–03.07.2026

Zeit: 11.00–12.00 Uhr

Leitung: Dinahlee Obey Siering

### Englisch B2 Konversation **NEU** + 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 **NEU** + 265

Montag, 05.01.–29.06.2026

Zeit: 10.15–11.15 Uhr

Leitung: Tina Ginolfi

### Italienisch B1 **NEU** + 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 **NEU** + 406

Zeit: 15.45–16.45 Uhr

Kosten: CHF 143.–

für 11 Lektionen à 60 Minuten

### Blockflöten für Fortgeschrittene **NEU** + 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 **NEU** + 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 **NEU** + 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 Broggini,

Erwachsenenbildnerin,

psych. Begleiterin

**Daten** Donnerstag,

08.01. – 25.06.2025

**Zeit** Verschiedene Gesprächs-

zeiten à 30 Minuten

jeweils Donnerstag-

nachmittags

**Kosten** CHF 10.–

**Ort** Pro Senectute,

Reitbahnstrasse 2,

Rorschach

**Anmeldung:** Bei Pro Senectute,

mind. 1 Woche vor dem Gesprächs-

termin. Bei der Anmeldung macht

man ein Zeitfenster ab.

### Biografisches Schreiben **NEU** + 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 **NEU** + 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 **NEU** + 630

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