



Kursprogramm Gossau & St.Gallen Land

Januar–Juni 2026

Sport & Fitness

Gymnastik/Alltagstraining

SeniorInnenturnen	Kirchgemeinde Haldenbüel, Gossau, Montag, 10.00–11.00 Uhr/CHF 8.00, Leitung: Monica Büchler	
SeniorInnenturnen	Kirchgemeinde Haldenbüel, Gossau, Freitag, 9.45–10.45 Uhr/CHF 8.00, Leitung: Monica Büchler, Silvia Brunschwiler	
SeniorInnenturnen (ältere SeniorInnen)	Andreas-Saal, Gossau, Mittwoch, 9.00–10.00 Uhr/CHF 8.00, Leitung: Wendelin Knechtle	
SeniorInnenturnen	Schulhaus Grund, Abtwil, Mittwoch, 14.15–15.15 Uhr/CHF 8.00, Leitung: Margrit Zürcher	
SeniorInnenturnen	Turnhalle Bernhardzell, Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr/CHF 8.00, Leitung: Wendelin Knechtle	
SeniorInnenturnen	Schulhaus Steinegg, Degersheim, Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr/CHF 8.00, Leitung: Beatrice Brunner	
SeniorInnenturnen	Schulhaus Grund, Flawil, Montag, 16.30–17.30 Uhr/CHF 8.00, Leitung: Andrea Egli, Heidi Moosberger	
SeniorInnenturnen	Singsaal Schulhaus Kronbühl, Wittenbach, 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/Gossau	5.Januar–30.März 2026 (12x)/CHF 216.00, Montag, 8.45–9.45 Uhr 20.April–29.Juni 2026 (10x)/CHF 180.00, Montag, 8.45–9.45 Uhr Leitung: Monica Büchler, Kursort: Kirchgemeindehaus Haldenbüel, Mittlerer Saal, Gossau	
*Yoga auf dem Stuhl/Gossau	7.Januar–25.März 2026 (12x)/CHF 216.00, Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr 22.April–24.Juni 2026 (10x)/CHF 180.00, Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr	
*Yoga/Gossau	7.Januar–25.März 2026 (12x)/CHF 216.00, Mittwoch, 15.15–16.15 Uhr 22.April–24.Juni 2026 (10x)/CHF 180.00, Mittwoch, 15.15–16.15 Uhr Leitung: Szilvia Horvath, Kursort: Pro Senectute Gossau	

*Yoga / Wittenbach	7.Januar–25.März 2026 (11x)/CHF 198.00, Mittwoch, 14.30–15.30 Uhr 22.April–24.Juni 2026 (10x)/CHF 180.00, Mittwoch, 14.30–15.30 Uhr Leitung: Sabine Eckmann, Aula Schule Steig, Wittenbach	
*Rückenfit in Wittenbach	6.Januar–31.März 2026 (12x)/CHF 216.00, Dienstag, 10.00–11.00 Uhr 21.April–23.Juni 2026 (10x)/CHF 180.00, Dienstag, 10.00–11.00 Uhr Leitung: Evelyne Münger, Kursort: Ev. Kirchgemeinde, Vogelherd 16, 9300 Wittenbach	
*Tanz dich fit in Wittenbach	3.Februar–31.März 2026 (9x)/CHF 108.00, Dienstag, 9.00–9.45 Uhr 21.April–23.Juni 2026 (10x)/CHF 120.00, Dienstag, 9.00–9.45 Uhr Leitung: Evelyne Münger, Kursort: Ev. Kirchgemeinde, Vogelherd 16, 9300 Wittenbach	
*Aqua Gymnastik	Freitag, 9.Januar–27.März 2026 (10x), 13.00–14.00 Uhr/13.30–14.30 Uhr/14.30–15.30 Uhr, Ausfalldatum: 27.2.2026 CHF 80.00 (ohne Badieintritt), Leitung: Małgorzata Gröpl, Kursort: Hallenbad Rosenau, Gossau Freitag, 24.April –19.Juni 2026 (8x), 13.00–14.00 Uhr/13.30–14.30 Uhr/14.30–15.30 Uhr CHF 64.00 (ohne Badieintritt), Örtlichkeiten und Zeit können sich wegen Umzug ins neue Schwimmbad Buechenwald ändern.	
*Augenvortrag	Montag, 16.Februar 2026, 14.00–ca. 15.30 Uhr /Eintritt frei	
«Ihre Augen sind kostbar»	Leitung: Alessio Grasso, Kursort: Bibliothek, Bahnhofstrasse 12, 9230 Flawil	
*Augen-/Sehtraining in Flawil	Montag, 2.März und 16.März 2026, 14.00–ca. 15.30 Uhr/CHF 20.00 Leitung: Alessio Grasso, Kursort: Bibliothek, Bahnhofstrasse 12, 9230 Flawil	
*Augen-/Sehtraining Wittenbach	Montag, 23.Februar 2026, 14.00–ca. 15.30 Uhr/CHF 10.00 Montag, 9.März 2026, 14.00–ca. 15.30 Uhr/CHF 10.00 Leitung: Alessio Grasso, Kursort: Ev. Kirchgemeinde, Vogelherd 16, 9300 Wittenbach	

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, 12. Januar, 26. Januar, 9. Februar, 23. Februar, 9. März, 23. März, 20. April, 11. Mai, 8. Juni, und 22. Juni 2026, CHF 5.00 pro Spaziergang,
***Anmeldung** bis zum Freitag vor dem Termin, Leitung: Claudia Toggweiler, 079 361 63 56

Nordic Walking

Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr/CHF 5.00
Ab Hallenbad Rosenau oder Schulhaus Büel, Leitung: Monica Büchler

Sicherheit im Alltag

*Workshop Vorsorgedossier «Docupass»

Montag, 27. April 2026, 14.00–ca. 16.30 Uhr, CHF 45.00 exkl. Docupass
(Docupass für CHF 19.00 bei uns erhältlich),
Leitung: Brigitte Engler, Sozialarbeiterin
Kursort: Mehrzwecksaal, Dorfstrasse 35, **9313 Muolen**



*Sicher Auto fahren

Montag, 30. März 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	Dienstag, 13.Januar–31. März 2026, 10.15–11.15 Uhr/CHF 216.00 (12x) Dienstag, 21.April–30.Juni 2026, 10.15–11.15 Uhr/ CHF 198.00 (11x) Leitung: Sheena Stillhard	
*Englisch Grundstufe A4	Dienstag, 13.Januar–31.März 2026, 11.45–13.15 Uhr/ CHF 324.00 (12x) Dienstag, 21.April–30.Juni 2026, 11.45–13.15 Uhr/ CHF 297.00(11x) Leitung: Sheena Stillhard	
*Englisch Grundstufe A1/A2	Mittwoch, 14.Januar–1. April 2026, 9.00–10.30 Uhr/CHF 324.00 (12x) Mittwoch, 22.April–1.Juli 2026, 9.00–10.30 Uhr/CHF 297.00 Leitung: Sheena Stillhard	
*Englisch Mittelstufe B2	Mittwoch, 14.Januar–1. April 2026, 10.40–11.40 Uhr/CHF 216.00 (12x) Mittwoch, 22.April–1.Juli 2026, 10.40–11.40 Uhr/CHF 198.00 (11x) Leitung: Sheena Stillhard	
*Englisch Grundstufe A1	Mittwoch, 14.Januar–1. April 2026, 12.30–13.30 Uhr/CHF 216.00 (12x) Mittwoch, 22.April–1.Juli 2026, 12.30–13.30 Uhr/CHF 198.00 (11x) Leitung: Sheena Stillhard	
*Englisch Grundstufe A1	Donnerstag, 15.Januar–2. April 2026, 9.00–10.00 Uhr/CHF 216.00 (12x) Donnerstag, 23.April–2.Juli 2026, 9.00–10.00 Uhr/CHF 198.00 (11x) Leitung: Janet Joos	
*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. CHF 5.00 pro Nachmittag mit Kaffee Dienstag, 13.Januar, 3. Februar, 3. März, 7.April, 5. Mai, 2.Juni 2026, 13.30–15.30 Uhr, Leitung: Janet Joos	
*Spanisch A1	Hola! Buenos días! ¿Qué tal? Mittwoch, 21.Januar–1. April 2026, 9.00–10.00 Uhr/CHF 198.00 (11x) Mittwoch, 22.April–1.Juli 2026, 9.00–10.00 Uhr/CHF 162.00 (9x), Ausfalltage 19.5. und 26.5.2026 Elementare Grundkenntnisse sind Voraussetzung, um einzusteigen.	

Kreatives / Verschiedenes

«Lismi-Kafi»

15. Januar – 2. Juli 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. Preis: CHF 5.00 pro Nachmittag inkl. Kaffee, Leitung: Lydia Studerus, Ort: Pro Senectute Gossau



Singen

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



*«Osternestli»

Wir basteln einzigartige Osternestli für unsere Liebsten oder Kleinsten. Wir arbeiten mit vielen verschiedenen Materialien. Alle sind herzlich eingeladen. Preis inkl. Material CHF 35.00

Donnerstag, 26. März 2026, 13.30–ca. 17.00 Uhr, Kursort: Pro Senectute Gossau
Leitung: Melanie Reichmuth



*Pétanque Treff

Immer am Mittwoch um 14.00 Uhr in Gossau. Bei gutem Wetter. Bitte bei Erstteilnahme anmelden!



*Kinesiologie

NEU

Tauchen Sie in einer 6-tägigen Kursreihe in die Welt der Kinesiologie ein.

Körper, Geist und Seele in Bewegung / Umfassendes Gedächtnistraining

Jeweils donnerstags von 9.00–11.00 Uhr, Kursort: Pro Senectute Gossau

Leitung: Corinne Blöchliger, Dipl. hol. Kinesiologin

Vortrag kostenlos, danach CHF 20.00 pro Kurstag

(Die Kurstage können auch einzeln gewählt werden.)



29. Januar 2026

Einstieg – Vortrag zum Thema «Kinesiologie»

Wofür ist Kinesiologie hilfreich, Zielsetzung, Muskeltest

5. Februar 2026

Innere Einstellung / Positive Einstellung

12. Februar 2026

Kommunikation, Denken

19. Februar 2026

Organisation, Fühlen

26. Februar 2026

Verstehen, Begreifen, Aufmerksamkeit

5. März 2026

Fünf Elemente (Feuer, Holz, Metall, Wasser, Erde) im Alltag

*«Wer sich wehrt, ist begehrt» in Wittenbach	Wie setze ich mich effizient zur Wehr, wenn mich jemand körperlich angreift. Machbare Techniken. Freitag, 20.2., 27.2. und 6.3.2026, 9.30–11.30 Uhr (3x), CHF 120.00 Leitung: Barbara Giason, Kursort: Ev. Kirchgemeinde, Vogelherd 16, 9300 Wittenbach	
*Kochen für Männer Fortgeschritten	Dienstag, 24.2., 3.3., 10.3., 17.3. und 24.3.2026 (5x), 15.00–18.30 Uhr/CHF 325.00 inkl. Essensgeld Kochen für Männer 60+ mit bereits etwas Erfahrung im Kochen. Ort: Oberstufenzentrum Buechenwald, Seminarstrasse 5, 9200 Gossau, Leitung: Marcel Muggli, Koch	
*Kochen für Männer Einsteiger	Freitag, 27.2., 6.3., 13.3., 20.3. und 27.3.2026 (5x), 15.00–18.30 Uhr/CHF 325.00 inkl. Essensgeld Kochen für Männer 60+ ohne oder mit ein wenig Erfahrung. Ort: Oberstufenzentrum Buechenwald, Seminarstrasse 5, 9200 Gossau, Leitung: Marcel Muggli, Koch	
*Kochen für Männer Fortgeschritten	Dienstag, 26.5., 2.6., 9.6., 16.6.2026 (4x), 15.00–18.30 Uhr/CHF 260.00 inkl. Essensgeld Kochen für Männer 60+ mit bereits etwas Erfahrung im Kochen. Ort: Oberstufenzentrum Buechenwald, Seminarstrasse 5, 9200 Gossau, Leitung: Marcel Muggli, Koch	
*Schach für Einsteiger	Dienstag, 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2. und 24.2.2026, 9.00–11.00 Uhr, CHF 144.00 (6x) Dienstag, 24.3., 31.3., 7.4., 14.4., 21.4. und 28.4.2026, 9.00–11.00 Uhr, CHF 144.00 (6x) Kursort: Pro Senectute Gossau, Leitung: Heinz Schoch	
*Schach Fortgeschrittene	Dienstag, 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2. und 24.2.2026, 14.00–16.00 Uhr, CHF 144.00 (6x) Dienstag, 24.3., 31.3., 7.4., 14.4., 21.4. und 28.4.2026, 14.00–16.00 Uhr, CHF 144.00 (6x) Kursort: Pro Senectute Gossau, Leitung: Heinz Schoch	

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.

Januar–Juni 2026: «Mach Dich mützlich»

Wir rufen alle begeisterten Strickerinnen und Stricker auf, mit uns und für uns zu stricken. Für jedes gestrickte Mützchen, das ab Herbst 2026 verkauft wird, bekommt Pro Senectute einen kleinen Beitrag.

Wohin mit meinen Mützchen?

Die gestrickten Mützchen können bei den ausgewählten Sammelstellen von Pro Senectute abgegeben oder per Post eingesendet werden. Wir kümmern uns dann liebevoll darum, dass alle Mützchen wohlbehalten bei innocent ankommen.

Sammelstelle: Pro Senectute Gossau & St.Gallen Land, Hirschenstrasse 27, 9200 Gossau (auch ausserhalb der Öffnungszeiten, es steht eine Sammelbox vor der Eingangstür im Treppenhaus)



Einmal monatlich bis Juni 2026 machen wir uns gemeinsam «mützlich»:

Montag, 26.1., 23.2. 30.3. 27.4. 29.6. und Dienstag, 26.5.2026,
von 13.30–15.30 Uhr
Regionalstelle Gossau & St.Gallen Land, Hirschenstrasse 27,
9200 Gossau

**Mehr Infos, Strick- und Häkelideen inklusive Anleitungen
findest du unter:**
<https://www.prosenectute.ch/de/spenden/das-grosse-stricken.html>



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
Häggenschwil/ 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
- Steuererklärungsdienst
- Docupass (Workshops)

Hilfe und Betreuung zu Hause

- Haushilfe
- Mahlzeitendienst
- Coaching für betreuende Angehörige

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–Freitag 8.00–11.00 Uhr

Montag–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!

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

