



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Kurse + Veranstaltungen

Juli – Dezember 2026

Zürichsee-Linth



Training für Körper und Geist



Train the brain – durch Bewegung geistig fit bleiben

178

Di, 1.9.–8.12. (Ausfall: 29.9./6.10./13.10./24.11.)
11x • 15.00–16.00 • CHF 220
Patricia Wälli • Uznach

Feldenkrais – achtsames Bewegen

180

Di, 1.9.–8.12. (Ausfall: 29.9./6.10./13.10./24.11.)
11x • 16.15–17.15 • CHF 220
Petra Braun • Uznach

Yoga auf dem Stuhl oder Boden

170

Do, 3.9.–10.12. (Ausfall: 22.10./29.10./12.11.)
12x • 09.30–10.30 • CHF 240
Petra Vollrath • Rapperswil

Tanzen



Tanz dich fit

Neu 190

Di, 1.9.–8.12. (Ausfall: 29.9./6.10./13.10./24.11.)
11x • 13.45–14.45 • CHF 165
Patricia Wälli • Uznach

Line Dance basic

175

Di, 1.9.–8.12. (Ausfall: 29.9./6.10./13.10./24.11.)
11x • 09.00–10.30 • CHF 220
Jacqueline Grunder • Uznach

Line Dance easy

173

Di, 1.9.–8.12. (Ausfall: 29.9./6.10./13.10./24.11.)
11x • 10.30–12.00 • CHF 220
Jacqueline Grunder • Uznach

E-Bike Touren

Tagestouren

Di, April – Oktober • 2x im Monat gemeinsame
E-Bike-Touren in der Region Ost/Zentralschweiz
CHF 10 pro Mal
Erika Hofer, Kurt Gnehm, Roland Zaugg, Urs Bär

Wandern



Wandertouren

Do, Februar – November • jeden 2. und 4. Don-
nerstag im Monat i.d. Regel drei Touren mit ver-
schiedenen Leistungsstärken • CHF 55 pro Jahr
Alois Eicher, Andreas Egli, Bernhard Eisenbarth,
Erika Kühne, Lisa Eberhard, Margrith Fritschi,
Peter Busshart, Regula Hofstetter

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozial-
versicherungen subventioniert, weil er in
besonderem Masse die Selbständigkeit und
Autonomie von älteren Menschen fördert.

Turnen



Eschenbach Mi, 14.00–15.00

Eschenbach Turnen für Männer

Mi, 13.30–15.00 • Kurt Hitz, Franz Gähwiler

Gommiswald Mi, 14.00–15.00 • Silvia Brunner

Maseltrangen Fr, 14.00–15.00 • Sandra Pulver

Rapperswil Di, 8.35–9.35 / 9.45–10.45

Käthi Stettler, Rita Roth

Schänis Mi, 14.00–15.00 • Sandra Pulver

St. Gallenkappel Di, 18.00–19.00

Maria Bächtiger, Margrith Pfiffner

St. Gallenkappel Mi, 14.00–15.00

Brigitta Pfiffner

Uznach Mo, 14.00–15.00

Maria Bächtiger, Margrith Pfiffner

Wassergymnastik



Aqua Fitness Rapperswil

150

Di, 11.8.–15.12. (Ausfall: 29.9./6.10./13.10.)

16x • 12.15–13.00 • CHF 320

Astrid Steiner • Rapperswil

Aqua Fitness Rapperswil

151

Di, 11.8.–15.12. (Ausfall: 29.9./6.10./13.10.)

16x • 13.00–13.45 • CHF 320

Astrid Steiner • Rapperswil

Aqua Fitness Uznach

160 / 161

auf Anfrage • Astrid Steiner • Uznach



Englisch



Englisch A1, 2. Semester **203**

Mi, 12.8.–9.12. (Ausfall: 30.9./7.10.) • 16×
15.00–16.30 • CHF 480 • Doris Mitchell • Uznach

Englisch A2 **200**

Mi, 12.8.–9.12. (Ausfall: 30.9./7.10.) • 16×
13.20–14.50 • CHF 480 • Doris Mitchell • Uznach

Englisch A2 **210**

Do, 20.8.–17.12. (Ausfall: 1.10./8.10.) • 16×
14.00–15.30 • CHF 480 • Petra Mazenauer • Uznach

Englisch B1-B2 **202**

Mi, 19.8.–16.12. (Ausfall: 14.10./21.10.) • 16×
10.10–11.40 • CHF 480
Jacki Bachmann, Lisa Gutensohn-Buirski • Uznach

Englisch B2-C1 **201**

Mi, 19.8.–16.12. (Ausfall: 14.10./21.10.) • 16×
08.30–10.00 • CHF 480
Jacki Bachmann, Lisa Gutensohn-Buirski • Uznach

Italienisch



Italienisch A1, 2. Semester **264**

Mo, 10.8.–14.12. (Ausfall: 28.9./5.10./12.10.) • 16×
13.30–15.00 • CHF 480 • Lia Chiavi • Uznach

Italienisch A2 **263**

Mo, 10.8.–14.12. (Ausfall: 28.9./5.10./12.10.) • 16×
15.30–17.00 • CHF 480 • Lia Chiavi • Uznach

Italienisch B1-B2 **261**

Mi, 12.8.–16.12. (Ausfall: 7.10./14.10.) • 17×
10.00–11.30 • CHF 510 • Myrta Giovanoli • Uznach

Italienisch Konversation B1-B2 **262**

Di, 11.8.–15.12. (Ausfall: 6.10./13.10.) • 17×
14.00–15.30 • CHF 510 • Myrta Giovanoli • Uznach

Spanisch

Spanisch A2 **250**

Do, 20.8.–17.12. (Ausfall: 1.10./8.10./15.10.) • 15×
13.30–15.00 • CHF 450 • Lourdes Buholzer • Uznach

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Französisch



Französisch Grundkurs A1

Neu 271

Mo, 28.9.–14.12. • 12x • 08.30–10.00
CHF 360 • Amina Brack • Uznach

Französisch Konversation A2-B1

Neu 272

Mo, 28.9.–14.12. • 12x • 10.10–11.40
CHF 360 • Amina Brack • Uznach

Preise exklusiv Lehrmittel

Probelektion jederzeit möglich!

Sind Sie Bezüger:in von Ergänzungsleistungen?

Die Stiftung Altersarbeit See und Gaster
(SASG) gewährt durch finanzielle Unter-
stützung

50% Rabatt

auf Gruppen-, Kurs- und Ferienangebote
von Pro Senectute Zürichsee-Linth.

Sprachen-Café



Englisch

204

Do, 20.8.–17.12. (Ausfall: 1.10./8.10.)
keine Anmeldung notwendig • 15.30–16.30
CHF 15 pro Mal • Petra Mazenauer • Uznach

Italienisch

205

Di, 11.8.–15.12. (Ausfall: 6.10./13.10.)
keine Anmeldung notwendig • 15.30–16.30
CHF 15 pro Mal • Myrta Giovanoli • Uznach

Spanisch

206

Do, 20.8.–17.12. (Ausfall: 1.10./8.10./15.10.)
keine Anmeldung notwendig • 15.00–16.00
CHF 15 pro Mal • Lourdes Buholzer • Uznach

Melden Sie sich online an!
www.sg.prosenectute.ch



Gestalten



Acryl Bild giessen für Fortgeschrittene **Neu** 455

Di, 27.10.–3.11. · 2× · 14.00–16.00 · CHF 120
+ Material CHF 40 · Petra Mazenauer · Uznach

Abstrakte Bilder malen & gestalten – ganz einfach 456

Do, 1.10.–15.10. · 3× · 13.30–16.30 · CHF 270
+ Material CHF 40 · Sabine Schier-Schröder · Amden

Abstrakte Bilder malen & gestalten – ganz einfach 457

Di, 10.11.–24.11. · 3× · 13.30–16.30 · CHF 270
+ Material CHF 40 · Sabine Schier-Schröder · Uznach

Ausdrucksmalen – Ruhe finden im Fluss der Farben 451

Mo, 12.10.–9.11. · 5× · 14.15–15.45 · CHF 225
+ Material CHF 40 · Susanne Stocker · Rapperswil

Kochen + Essen



Kochen für Männer 460

Mi, 1.7./15.7./5.8./19.8./2.9./7.10./21.10./4.11./
18.11./2.12./16.12. · 10.00–14.30 · CHF 25 pro Mal
Rolf Niederhauser · Schänis

Lesen + Diskutieren



Lesezirkel Rapperswil 501

Fr, 10.7./14.8./11.9./9.10./13.11./11.12. · 6×
14.00–15.30 · CHF 90 · Irene Gebert · Rapperswil-Jona

Lesezirkel Rapperswil 502

Fr, 17.7./21.8./18.9./16.10./20.11./18.12. · 6×
13.45–15.15 · CHF 90 · Irene Gebert · Rapperswil-Jona

Lesezirkel Uznach 503

Mo, 31.8./21.9./26.10./30.11./21.12. · 5×
14.00–15.30 · CHF 75 · Ursula Wegmann · Uznach

Seniorenbibliothek

Fr, 3.7./7.8./4.9./2.10./6.11./4.12.
geselliger Treffpunkt mit Kaffee und Kuchen
14.00–16.00 · kostenlos · Bibliothek, Schmerikon

Kunst + Film



Führung, Tee & Kuchen-Genuss **Neu**

Fr, 4.9. · Thema: Die Architektur des Kunst(Zeug)Haus
Fr, 13.11. · Spritztour: Überraschend durch das Museum
keine Anmeldung notwendig
13.30–15.00 · CHF 15 · Kunst(Zeug)Haus, Rapperswil

Nachmittagskino Uznach

Do, 5.2.–3.12. · jeden 1. Donnerstag im Monat
14.00 Filmstart · CHF 13 · Kino Rex, Uznach

Denksport , Spiel & Spass



Fit mit Bridge

Neu 615

Mo, 31.8.–21.9. · 4x · 09.00–11.00 · CHF 120
Mitglieder des Bridge Club Höfe · Uznach

Gemeinsam Essen



Mittagstisch/Jassen

Organisierter und geselliger Mittagstisch, zum Teil mit anschl. Jassrunde in diversen Gemeinden.
Detailflyer verfügbar – fragen Sie uns gerne.

Pétanque spielen



Pétanque Uznach

Mi, 22. April – Ende Herbst (wöchentlich)
keine Anmeldung notwendig · 14.00–16.00
CHF 5 pro Mal · Vreni Roos · hinter Clubhaus TC, Uznach

Pétanque Eschenbach

Do, 23. April – Ende Herbst (wöchentlich)
keine Anmeldung notwendig · 14.00–16.00
CHF 5 pro Mal · Karl Staub · Churzhaslen, Eschenbach

Pétanque Rapperswil-Jona

Fr, 24. April – Ende Herbst (wöchentlich)
keine Anmeldung notwendig · 14.00–16.00
CHF 5 pro Mal · Fritz Gerber · Curti-Platz, Eingangs
Bühlerallee (Seepromenade), Rapperswil

Gesellige Treffen



Sonntagstreff Uznach

So, 4.1.–20.12. (jeden 1. und 3. Sonntag im Monat, ausgenommen Feiertage) · **keine Anmeldung notwendig**
14.00–16.30 · CHF 8 pro Mal (inkl. Kaffee + Kuchen)
Uznach

Freitagstreff Rapperswil

Fr, 9.1.–11.12. (jeden 2. und 4. Freitag im Monat, ausgenommen Feiertage) · **keine Anmeldung notwendig**
14.00–16.00 · CHF 5 pro Mal (inkl. Kaffee)
alte Fabrik, Rapperswil

Gruppen-Ferienreisen



Herbstferien in Schlanders im Südtirol (IT)

20.9.–26.9. · Anreise mit Car, täglich erlebnisreiche
Ausflüge. · Reiseleitung: Eli Nüesch + Margrit Hug



Computer + ICT



Computeria

Tipps und Tricks für Computer, Smartphone & iPhone

Fr, 17.7./21.8./18.9./16.10./20.11./18.12.

keine Anmeldung notwendig

13.30–16.00 · CHF 20.00 pro Mal

Teil 1: Kurzreferat zu einem aktuellen IT-Thema

13.30–14.30

Teil 2: Fragen / Tipps & Tricks rund um den Computer, Handy & Co

14.30–16.00

Christian Unternährer, Josef Gähwiler, Ital Gähwiler,
Pirmin Thoma · Uznach

Computer Vertiefung und Erweiterung 302

Do, 19.11.–10.12. · 4x · 8.30–11.30 · CHF 360

Pirmin Thoma · Uznach

E-Paper



Zeitung digital lesen 306

Mo, 2.11. · 13.30–15.00 · kostenlos Dank der Unterstützung der Somedia AG · Sara Koller · Uznach

Smartphone + iPhone



Smartphone Grundkurs 380

Di, 29.9.–13.10. · 3x · 09.00–11.00 · CHF 180

Ital Gähwiler · Uznach

Smartphone Vertiefung und Erweiterung 381

Fr, 23.10.–6.11. · 3x · 09.00–11.00 · CHF 180

Ital Gähwiler · Uznach

iPhone Vertiefung und Erweiterung 384

Di, 29.9.–13.10. · 3x · 09.00–11.00 · CHF 180

Josef Gähwiler · Uznach

iPhone Vertiefung und Erweiterung 385

Di, 3.12.–17.12. · 3x · 09.00–11.00 · CHF 180

Josef Gähwiler · Uznach

App-Kurs«SBB Mobile» 610

Fahrplanabfrage und Billettkauf

Mo, 14.9. · 09.00–11.00 · kann Dank SBB kostenlos angeboten werden · Mitarbeitende der SBB · Uznach

App-Kurs «SBB Mobile» 611

Fahrplanabfrage und Billettkauf

Mo, 9.11. · 09.00–11.00 · kann Dank SBB kostenlos angeboten werden · Mitarbeitende der SBB · Uznach

Mobil sein + bleiben



Sicherheit am Steuer

612

Mo, 21.9. • 9.00–11.00 • CHF 60 • Daniel Kalberer • Uznach

Sicherheit am Steuer

613

Di, 1.12. • 9.00–11.00 • CHF 60 • Daniel Kalberer • Uznach

Hören + Verstehen



1. Vortrag

601

Do, 22.10. • 13.30–16.30 • CHF 10 • René Bürgin • Uznach

2. Vortrag

602

Mo, 7.12. • 13.30–16.30 • CHF 10 • René Bürgin • Uznach

Melden Sie sich online an!
www.sg.prosenectute.ch



Für die meisten Angebote/Veranstaltungen sind detaillierte Flyer auf der Website aufgeschaltet oder über uznach@sg.prosenectute.ch erhältlich.

Fragen Sie nach!





**Kurzer Fussweg (3 Minuten) ab Bushaltestelle/Bahnhof.
Öffentliche Parkplätze beim Bahnhof Uznach.**



Eveline Weder



Claudia Schmuki

Haben Sie Fragen?

Wir sind für Sie da und geben Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldungen

Sie können sich mit dem Talon, via E-Mail oder Website anmelden. 14 Tage vor Kursbeginn benötigen wir Ihre Anmeldung. Sie ist verbindlich. Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, die Geschäftsbedingungen gelesen und akzeptiert zu haben.

Kursbestätigung und Kursgeld

Die schriftliche Bestätigung mit Rechnung erfolgt in der Regel 7 Tage vor Kursbeginn. Das Kursgeld ist innert 30 Tagen zur Zahlung fällig. Das Nichtbezahlen des Kursgeldes gilt nicht als Abmeldung. Die Kurse werden nur bei genügender Anzahl Teilnehmenden durchgeführt.

Abmeldungen

Kursabmeldungen ohne Kostenfolge sind bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei späteren Abmeldungen ist das volle Kursgeld zu bezahlen. Ausnahmen sind Härtefälle wie Krankheiten oder Unfälle (ärztliches Zeugnis). Sie können jedoch eine Ersatzperson aufbieten.

Versäumte Lektionen

Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden. Es erfolgt keine Rückerstattung des Kursgeldes. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch den Teilnehmenden. Bei Krankheit und Unfall kann mittels ärztlichem Zeugnis eine Rückerstattung (in Form einer Gutschrift) beantragt werden. Gutschriften werden ab einem Betrag von CHF 50 ausgestellt.

Kurskosten-Ermässigung

Ist es Ihnen aus finanziellen Gründen nicht möglich, ein Angebot zu besuchen, wenden Sie sich bitte an den Fachbereich Begegnung und Austausch (055 285 92 45). Wir werden mit Ihnen eine Lösung finden.

Versicherung

Der Abschluss einer Unfall- bzw. Diebstahlversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Pro Senectute Zürichsee-Linth übernimmt keinerlei Haftung.

Öffnungszeiten

Pro Senectute Zürichsee-Linth

Escherstrasse 9B · 8730 Uznach
Tel. 055 285 92 40

uznach@sg.prosenectute.ch
www.sg.prosenectute.ch

Mo/Di/Do
8.00–11.30
13.30–17.00

Mi/Fr
8.00–11.30

Kurs-Anmeldung

... oder bequem online:
www.sg.prosenectute.ch



Name: Vorname:

Adresse: PLZ/Ort:

Telefon: Geburtsdatum:

Mobile: E-Mail:

Kursbezeichnung: **Kurs-Nummer:**

Kursbezeichnung: **Kurs-Nummer:**

Ich beziehe Ergänzungsleistungen und lege die aktuelle Verfügung bei (Seiten 1-3).
Details zum 50% Rabatt der Stiftung SASG finden Sie auf unserer Webseite.

Hinweis zum Datenschutz

Die Daten werden für die interne Verarbeitung verwendet und die Bearbeitung sowie Weiterleitung ist auf das betriebliche Notwendige beschränkt.

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, über unsere Datenschutzbestimmungen informiert zu sein und akzeptieren die Geschäftsbedingungen.

Datum/Unterschrift:



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Bitte
frankieren

Pro Senectute Zürichsee-Linth
Kurse + Veranstaltungen
Escherstrasse 9B
8730 Uznach