

Kursprogramm

1. Halbjahr 2021

Rorschach & Unterrheintal

Sport und Bewegung

Gymnastik / Fitness +

- Anmeldung** nicht notwendig
Kosten CHF 7.– pro Stunde (Betrag wird bar eingezogen)
(F) = Frauengruppe (M) = Männergruppe
- Berg** Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung: Margarita Giger
Ort: Kath. Vereinslokal
- Goldach** Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (F)
Leitung: Silvia Fuhrmann, Doris Brändle
Ort: Turnhalle Rosenacker
- Mörschwil** Montag, 14.00 – 15.00 Uhr (F)
Leitung: Margarita Giger
Ort: Gemeindezentrum
- Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr (M)
Leitung: Marianne Gamero
Ort: Neue Dreifachturnhalle
- Rheineck** Mittwoch, 15.15 – 16.15 Uhr (F)
Leitung: Vreni Weber
Ort: Turnhalle Neumühle
- Mittwoch, 16.30 – 17.30 Uhr (M)
Leitung: Vreni Weber
Ort: Turnhalle Neumühle
- Rorschach** Montag, 9.00 – 10.00 Uhr (F)
Frauengruppe
Leitung: Monika Gut
Ort: Evang. Kirchgemeindehaus
- Montag, 14.30 – 15.30 Uhr
Leitung: Lisa Aeschmann
Ort: Evang. Kirchgemeindehaus
- Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr (F)
Leitung: Monika Gut, Vreni Weber
Ort: Turnhalle Schönbrunn
- Mittwoch, 15.30 – 16.30 Uhr (M)
Leitung: Silvia Fuhrmann, Jürg Ackermann
Ort: Turnhalle Pestalozzi
- St.Margrethen** Mittwoch, 13.30 – 14.30 Uhr
Leitung: Lisa Aeschmann
Ort: Turnhalle Wiesenau
- Untereggen** Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr (F)
Leitung: Klara Erni-Kobler, Verena Widmer
Ort: Turnhalle

Wassergymnastik +

- Wassergymnastik, Gruppe 1** 156
Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr
- Wassergymnastik, Gruppe 2** 155
Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr
- Wassergymnastik, Gruppe 3** 157
Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr

- Leitung** Ursula Rohrer
Ort Wiggenhof, Klostersgutstrasse 10, Rorschacherberg
- Daten** Dienstag, 05.01. – 29.06.2021
Ausfall: 02.02., 06.04., 13.04., 20.04. und 06.07.2021
- Kosten** 1. Trimester: CHF 240.– für 12 Lekt. à 45 Min.
2. Trimester: CHF 200.– für 10 Lekt. à 45 Min.

Shibashi +

- NEU** **Shibashi** 190
Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
- Dank fließenden, leichten Bewegungen stärken Sie den Organismus, und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.
- Leitung** Igina Heer-Cavalleri
Ort Danceloft, Kamorstrasse 8, Rorschach
Daten Freitag, 16.04. – 09.07.2021
Ausfall: 23.04. und 30.04.2021
- Kosten** CHF 200.– für 10 Lektionen à 60 Minuten

Spaziergänge +

Neujahrsbegrüssung der SpaziergängerInnen

- Hansruedi Wiesner zeigt Fotos von seiner Reise nach Argentinien.
- Datum** Donnerstag, 07.01.2021
Treffpunkt 14.00 Uhr, Kursraum 1. OG
Pro Senectute,
Reitbahnstrasse 2, 9400 Rorschach

Route **Staad Nagelstein - unter dem Rebberg - Buriet - Steinlibach - Rheineck**

- Datum** Donnerstag, 04.02.2021
Treffpunkt Rorschach Signalstrasse Bus Nr. 242
ab 13.25 Uhr, Nagelstein an 13.40 Uhr
Billet: Rheineck retour

Route **Untereggen Mittlerhof - Blumenegg - Goldach**

- Datum** Donnerstag, 04.03.2021
Treffpunkt Rorschach Signalstrasse Bus Nr. 242
ab 13.34 Uhr, Untereggen Mittlerhof
an 13.52 Uhr
Billet: Untereggen einfach

Route **Kreuzlingen Hafen - Konstanz - Haus der Elefanten (Mittagessen: vietnamesische Küche) - Stadtführung**

- Datum** Donnerstag, 01.04.2021
Treffpunkt Rorschach Hafen ab 09.56 Uhr,
Kreuzlingen Hafen an 10.40 Uhr
Billet: Konstanz retour, exkl. Mittagessen
und Stadtführung (Euro 10.–)

Route **Arbon Seemoosriet - Frasnacht - Egnach**

- Datum** Donnerstag, 06.05.2021
Treffpunkt Rorschach Hafen ab 13.56 Uhr,
Seemoosriet an 14.06 Uhr
Billet: Egnach retour

Route **Sittertobel (Klima-Hörpfad) - Stocken - Sitterwerk - St. Josefen**

- Datum** Donnerstag, 03.06.2021
Treffpunkt Rorschach Signalstrasse Bus Nr. 242
ab 13.34 Uhr bis St. Gallen HB,
Stocken an 14.11 Uhr
Billet: St. Gallen retour

- Leitung** Hansruedi Wiesner, Telefon 071 840 01 15
Kosten CHF 5.– pro Spaziergang
(exkl. Verpflegung und Billette)

Stand up Paddle +

- Stand up Paddle** 160
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

- Daten** Donnerstag, 15.07.2021
Leitung Cornelia Galliker, SUP- Instruktorin SKV,
ESA Leiterin
- Ort** Badi Speck, Hauptstrasse 83, 9422 Staad
Kosten CHF 50.– (inkl. Eintritt und Materialmiete)

Yoga +

- NEU** **Yoga** 193
Zeit: 08.30 – 09.30 Uhr
- Leitung** Roswitha Gerber
Ort Danceloft, Kamorstrasse 8, Rorschach
Daten Freitag, 15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03.,
26.03., 16.04., 29.04., 11.06., 25.06. und
09.07.2021
- Kosten** CHF 220.– für 11 Lektionen à 60 Minuten

Qi Gong +

- Qi Gong** 186
Zeit: 9.30 – 10.30 Uhr
- Leitung** Igina Heer-Cavalleri
Ort Danceloft, Kamorstrasse 8, Rorschach
Daten Dienstag, 05.01. – 06.07.2021
Ausfall: 02.02., 13.04. und 20.04.2021
- Kosten** 1. Trimester: CHF 240.–
für 12 Lektionen à 60 Minuten
2. Trimester: CHF 240.–
für 12 Lektionen à 60 Minuten

Bitte Talon abtrennen und ab die Post!

Allgemeine Geschäftsbedingungen (Stand 1.10.2015)

- Anmeldung**
Schriftlich, telefonisch oder per E-Mail.

- Abmeldung**
Das Kursgeld kann erlassen werden, wenn die Abmeldung mindestens 14 Tage vor Kursbeginn erfolgt. Ansonsten ist das volle Kursgeld zu bezahlen. Ist eine Teilnahme aus medizinischen Gründen nicht möglich, kann das Kursgeld aufgrund eines ärztlichen Zeugnisses erlassen werden. Die Bearbeitungsgebühr dafür beträgt Fr. 30.–.

- Kursbestätigung und Kursgeld**
Die erfährt in der Regel rund sieben Tage vor Kursbeginn. Das Kursgeld ist bis zum Datum des Kursbeginns fällig. Sollte die Teilnahme des Kurses aufgrund eines schmalen Budgets für Sie ein Hindernis sein, so nehmen Sie doch mit uns Kontakt auf. Wir finden Möglichkeiten, damit Sie den Kurs besuchen können.

- Durchführung der Kurse**
Sofern nicht genügend Anmeldungen eingehen, können die Kurse zeitlich verschoben, zusammengelegt oder abgesagt werden. Ein Wechsel der Kursleitung vor oder während der Kursperiode bleibt vorbehalten.

- Versäumte Lektionen**
Diese können nicht nachgeholt werden und es erfolgen grundsätzlich keine Kursgeldrückerstattungen. Dies gilt auch für Ferienabwesenheiten. Ist eine Teilnahme aus medizinischen Gründen nicht möglich, können versäumte Lektionen aufgrund eines Arztzeugnisses unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.– zurückerstattet werden.

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

- Parkplätze**
In der Tiefgarage «Negropont» kann das Auto gegen Gebühr abgestellt werden.

- Öffnungszeiten Sekretariat**
Montag bis Freitag, 8.30 – 11.30 Uhr und von 14.00 – 17.00 Uhr,
Türöffnungszeiten 15 Minuten vor Kursbeginn.
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Kurssekretariat: Tel. 071 844 05 16 oder per Mail an: sekretariat.rorschach@sg.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Anmeldeschluss:
14 Tage vor Kursbeginn

Kurs-Anmeldung

Name:
Adresse:
PLZ/Ort:
Telefon:
Geburtsdatum:
Mobile:
E-Mail:

Kurs-Nummer:
Kurs-Nummer:
Kursbezeichnung:
Kursbezeichnung:

Ich habe die AGB's gelesen und akzeptiert.

Ich wünsche in Zukunft kein Kursprogramm mehr.

Datum/Unterschrift:

Bitte Rückseite beachten. Danke.

Sprachkurse

Kurseinstieg jederzeit möglich. Weitere Informationen erhalten Sie beim Kurssekretariat, Tel. 071 844 05 16. Während den Ferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt.

Englisch A2 + 223
Daten: Donnerstag, 14.01.–01.07.2021
Ausfall: 04.03., 01.04., 08.04., 15.04. und 13.05.2021
Zeit: 8.45–10.00 Uhr
Leitung: Esther Bermudez

Englisch A1 + 224
Daten: Donnerstag, 14.01.–01.07.2021
Ausfall: 04.03., 01.04., 08.04., 15.04. und 13.05.2021
Zeit: 10.15–11.15 Uhr
Leitung: Esther Bermudez

Englisch B1 + 206
Daten: Freitag, 15.01.–09.07.2021
Ausfall: 05.02., 02.04. und 14.05.2021
Zeit: 8.00–9.00 Uhr
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch B1.2 + 208
Daten: Freitag, 15.01.–09.07.2021
Ausfall: 05.02., 02.04. und 14.05.2021
Zeit: 10.30–11.30 Uhr
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch B2, Konversation + 207
Daten: Freitag, 15.01.–09.07.2021
Ausfall: 05.02., 02.04. und 14.05.2021
Zeit: 9.15–10.15 Uhr
Leitung: Dinahlee Obey Siering

Englisch B1 + 218
Daten: Mittwoch, 13.01.–07.07.2021
Ausfall: 03.02., 14.04. und 21.04.2021
Zeit: 9.00–10.00 Uhr
Leitung: Jennifer Bühler

Italienisch A1, 2. Teil + 271
Daten: Montag, 18.01.–05.07.2021
Ausfall: 01.02. und 24.05.2021
Zeit: 10.30–11.30 Uhr
Leitung: Tina Ginolfi

Italienisch A2 + 268
Daten: Montag, 18.01.–05.07.2021
Ausfall: 01.02. und 24.05.2021
Zeit: 9.15–10.15 Uhr
Leitung: Tina Ginolfi

Italienisch A2, Repetition + 263
Daten: Montag, 18.01.–05.07.2021
Ausfall: 01.02. und 24.05.2021
Zeit: 8.00–9.00 Uhr
Leitung: Tina Ginolfi

Ort Pro Senectute, Reitbahnstr. 2, Rorschach

Kosten CHF 15.– pro Lektion
Beim Einstieg in einen Kurs kommen ca. CHF 80.– für Lehrmittel dazu.

Sprachcafé im Generationentreff Negropont

Kosten: CHF 5.– pro Nachmittag

Französisch 1. Montag im Monat
15.30–17.00 Uhr

Spanisch 2. Montag im Monat
15.00–16.30 Uhr

Italienisch 3. Montag im Monat
14.30–16.00 Uhr

Englisch 2. Donnerstag im Monat
14.00–15.30 Uhr

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

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, 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 31.03., 21.04., 12.05., 26.05. 09.06. und 23.06.2021
Ort Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

Offene Singnachmittage +
Daten Freitag, 29.01., 26.02., 26.03., 30.04., 28.05. und 25.06.2021
Zeit 14.30–16.00 Uhr

Leitung Rosy Zeiter
Kosten CHF 13.– pro Person, CHF 16.– pro Paar
Ort Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

Fahrsicherheitstraining + 600
Freitag, 04.06.2021
Zeit: 14.00–16.30 Uhr

Leitung Urs Tschirky
Kosten CHF 120.– für 1 x 3 Lektionen à 50 Minuten inkl. 1 Fahrstunde (CHF 70.– ohne Fahrstunde)
Ort Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

Literaturklub NEU + 509
Wenn Sie gerne lesen und mit anderen Menschen über Bücher diskutieren sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Zeit: 14.15–16.15 Uhr

Leitung Esther Bermúdez Lic. phil. I
Daten Montag, 25.01., 22.02., 22.03., 17.05. und 21.06.2021
Kosten CHF 125.– für 5 Nachmittage à 2 Stunden, inkl. Pause
Ort Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

Informationstechnologie

iPhone Kurs + 383
Montag, 19.04., 26.04. und 03.05.2021
Zeit: 13.30–16.30 Uhr

Leitung Peter Ernst Graf
Kosten CHF 216.– für 9 Lektionen à 60 Minuten, inkl. Pause, exkl. Kursunterlagen von CHF 35.–
Ort Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

Smartphone (Samsung, Nokia, Huawei) + 387
Daten Donnerstag, 18.2., 25.2. und 04.03.2021
Zeit 14.00–17.00 Uhr

Smartphone (Samsung, Nokia, Huawei) + 388
Daten Donnerstag, 27.05., 03.06. und 10.06.2021
Zeit 14.00–17.00 Uhr

Leitung Martin Kammer
Kosten CHF 216.– für 9 Lektionen à 60 Minuten, inkl. Pause, exkl. Kursunterlagen von CHF 35.–
Ort Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

Informationsveranstaltung

DOCUPASS-Vorsorgedossier 412
Donnerstag, 11.03.2020
Zeit: 14.00–15.30 Uhr

DOCUPASS-Vorsorgedossier 413
Donnerstag, 20.05.2020
Zeit: 14.00–15.30 Uhr

Mit Hilfe eines Vorsorgedossiers können Sie persönliche Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod umfassend festhalten. An der Informationsveranstaltung erhalten Sie wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung des Vorsorgedossiers «Docupass». Der «Docupass» ist erhältlich bei: Pro Senectute, Kosten CHF 19.–.

Leitung Martin Göldi
Kosten CHF 30.–, exkl. «Docupass»
Ort Pro Senectute, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

Besichtigungen

Wasserkraftwerk Kubel St. Gallen 602
Dienstag, 16.02.2021
Zeit: 10.15 Uhr
Treffpunkt: Wasserkraftwerk Kubel, Wägenwaldstrasse 25, 9014 St. Gallen
Hinweis: Teilnehmende sollten gut zu Fuss sein und gutes Schuhwerk tragen.

LaPreva Dusch-WC 604
Dienstag, 16.03.2021
Zeit: 14.15 Uhr
Treffpunkt: LaPreva, Hohenemserstrasse 10, 9444 Diepoldsau

Seerettung Arbon 603
Dienstag, 20.04.2021
Zeit: 09.00 Uhr
Treffpunkt: Hafenanlage Arbon, vor dem Seerettungspavillon
Hinweis: warme Kleidung, gutes Schuhwerk

Lehmann Früchte Bernhardzell 606
Dienstag, 18.05.2021
Zeit: 09.15 Uhr
Treffpunkt: vor dem Hofladen im Schöntal

Sortengarten Heiden 605
Dienstag, 15.06.2021
Zeit: 09.15 Uhr
Treffpunkt: Sortengarten in Heiden, Hechlensteg 261, Heiden
Hinweis: Teilnehmer die mit ÖV anreisen werden am Bahnhof abgeholt

Leitung Josef Eberle, Tel. 079 355 90 48
Kosten CHF 10.– pro Besichtigung

Blumen, Vögel und Insekten NEU + 134

Auf einem naturkundlichen Spaziergang der Goldach entlang bis zur Badi Goldach, zurück dem See entlang bis Rorschach, lernen wir Flora und Fauna besser kennen und erfahren viel Neues und Spannendes zu Blumen, Vögeln und Insekten. Anschliessend besteht die Möglichkeit im Generationentreff Negropont einzukehren.

Montag, 26.04.2021 (bei schlechtem Wetter: Donnerstag, 29.04.2021)
Zeit: 14.00–ca. 16.00 Uhr
Treffpunkt: Bahnhof Goldach
Kosten: CHF 10.–, exkl. Konsumation im Generationentreff Negropont

Leitung Gieri Battaglia, pensionierter Lehrer und Amateur-Ornithologe

Jassen im Generationentreff Negropont
Anmeldung: nicht notwendig

Daten: Freitag, 15.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03., 16.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06. und 02.07.2021
Zeit: 14.00–17.00 Uhr

Ort Generationentreff Negropont, Reitbahnstrasse 2, Rorschach



Generationentreff Negropont
Telefon 071 844 05 23
Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
9.00–18.00 Uhr
Mittagsmenü ab CHF 12.50

Smartcafé im Generationentreff Negropont
Anmeldung: nicht notwendig

Smartphone-Benutzerinnen und -Benutzer geben sich Tipps und Tricks im Umgang mit dem Mobiltelefon
Daten: Donnerstag, 07.01., 04.02., 04.03., 06.05., und 03.06.2021
Zeit: 14.30–16.00 Uhr

Ort Generationentreff Negropont, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

Jassen im Generationentreff Negropont
Anmeldung: nicht notwendig

Daten: Freitag, 15.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03., 16.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06. und 02.07.2021
Zeit: 14.00–17.00 Uhr

Ort Generationentreff Negropont, Reitbahnstrasse 2, Rorschach

Weitere Infos: www.sg.prosenectute.ch | www.facebook.com/prosenectuterorschach | www.facebook.com/GenerationentreffNegropont

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Anlaufstelle für Altersfragen

Pro Senectute Regionalstelle Rorschach & Unterrheintal
Reitbahnstrasse 2 (Haus Negropont)
9401 Rorschach

Telefon 071 844 05 16

sekretariat.rorschach@sg.prosenectute.ch
www.sg.prosenectute.ch

Montag bis Freitag
8.30–11.30 und 14.00–17.00 Uhr

Spendenkonto: 90-11561-1

Pro Senectute
Rorschach & Unterrheintal
Begegnung & Austausch
Postfach 442
9401 Rorschach

