

# Kursprogramm Juli – Dezember 2024 Gossau & St.Gallen Land

## Sport & Fitness

### Gymnastik / Alltagstraining

**Gym 60-1/Junge SeniorInnen** +  
Kirchgemeinde Haldenbüel, Gossau  
Montag, 10.00 – 11.00 Uhr/CHF 8.00  
Leitung: Monica Büchler

**Gym 60-2/Junge SeniorInnen** +  
Kirchgemeinde Haldenbüel, Gossau  
Freitag, 09.45 – 10.45 Uhr/CHF 8.00  
Leitung: Monica Büchler, Marco Iezzi

**Gym 60-3/Ältere SeniorInnen** +  
Andreas-Saal, Gossau  
Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr/CHF 8.00  
Leitung: Monica Büchler, Marco Iezzi

**Fit Gym/SeniorInnen** +  
Schulhaus Grund, Abtwil  
Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr/CHF 8.00  
Leitung: Margrit Zürcher

**Fit Gym/SeniorInnen** +  
Turnhalle Bernhardzell  
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr/CHF 8.00  
Leitung: Wendelin Knechtle

**Fit Gym/SeniorInnen** +  
Schulhaus Steinegg, Degersheim  
Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr/CHF 8.00  
Leitung: Beatrice Brunner

**Fit Gym/SeniorInnen** +  
Schulhaus Grund, Flawil  
Montag 16.30 – 17.30 Uhr/CHF 8.00  
Leitung: Andrea Egli, Heidi Moosberger

**Fit Gym/SeniorInnen** +  
Singsaal Schulhaus Kronbühl, Wittenbach  
Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr/CHF 8.00  
Leitung: Susi Scherbel

### Fitness und Wellness

**\*Rücken-Pilates in Gossau** +  
12. August – 23. September 2024 (7x)/CHF 126.00  
21. Oktober – 16. Dezember 2024 (9x)/CHF 162.00  
Montag, 08.45 – 09.45 Uhr  
Leitung: Monica Büchler  
Kursort: Kirchgemeindehaus Haldenbüel, Mittlerer Saal, Gossau

**\*Yoga auf dem Stuhl** +  
14. August – 25. September 2024 (7x)/CHF 126.00  
30. Oktober – 18. Dezember 2024 (8x)/CHF 144.00  
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

**\*Yoga** +  
14. August – 25. September 2024 (7x)/CHF 126.00  
30. Oktober – 25. September 2024 (8x)/CHF 144.00  
Mittwoch, 15.15 – 16.15 Uhr  
Leitung: Szilvia Horvath  
Kursort: Pro Senectute Gossau

**\*Achtsamkeit und Entspannung** +  
16. September – 09. Dezember 2024 (7x)/CHF 126.00  
Montag, 14.00 – 15.00 Uhr  
Leitung: Sabrina Klaus  
Kursort: Pro Senectute Gossau

**\*Unsere Augen sind kostbar** +  
Wissenswerter Vortrag über die Funktion unserer Augen  
und wie wir sie stärken können.  
Dienstag, 20.08.2024 (Eintritt frei)  
14.00 – 15.30 Uhr

**\*Augentraining** +  
Dienstag, 17. September, 15. Oktober, 19. November 2024  
Pro Teilnahme CHF 10.00  
Leitung: Alessio Grasso  
Kursort: Pro Senectute Gossau

### Wassersport

**\*Aqua Gymnastik** +  
06. September – 13. Dezember 2024 (11x)  
CHF 88.00 (ohne Badeintritt)  
Freitag, 13.00 – 14.00 Uhr/13.30 – 14.30 Uhr/14.30 – 15.30 Uhr  
Leitung: Malgorzata Gröpl  
Kursort: Hallenbad Rosenau, Gossau

## Geführte Wanderungen

Nähere Infos zu den Wanderungen finden Sie auf unserer Homepage oder in unserem Wanderprogramm. +  
CHF 10.00 pro Wanderung

Wanderleitung:  
Giorgio Chimento, Walter Eisenhut, Ivo Giger, Rita Koller,  
Robert Linder, Hansruedi Morellon, Andrea Pfammatter

### Spazieren

Treffpunkt: Bahnhof Arnegg um 14.00 Uhr +  
Jeweils montags, 12. August, 26. August, 09. September,  
23. September, 14. Oktober, 28. Oktober, 11. November,  
25. November, 09. Dezember 2024  
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

Wie setze ich mich bei körperlichen und verbalen Angriffen  
effizient zur Wehr

**\*Wer sich wehrt ist begehrt** +  
Freitag, 04. Oktober und 25. Oktober 2024  
09.00 – 11.00 Uhr/CHF 80.00

**\*Wer sich wehrt ist begehrt Fortgeschrittene** +  
Freitag, 17. Januar 2025  
09.00 – 11.00 Uhr/CHF 40.00  
Leitung: Barbara Giason  
Kursort: Pro Senectute Gossau

**\*Workshop «Docupass»** +  
Montag, 14.10.2024  
14.00 – ca. 16.30 Uhr  
CHF 45.00 exkl. Docupass  
(Docupass für CHF 19.00 bei uns erhältlich)  
Leitung: Brigitte Engler  
Kursort: Pro Senectute, Gossau

**\*Sicherheit im Alltag** +  
Referat Stadtpolizei St.Gallen  
Donnerstag, 26. September 2024  
14.00 – ca. 15.00 Uhr  
Leitung: Polizei  
Kursort: Pro Senectute, Gossau

**\*E-Bike Fahrtraining** +  
Dienstag, 17. September 2024  
Verschiebedatum 24. September 2024  
14.00 – ca. 16.00 Uhr/CHF 40.00  
Leitung: Gätzi Sport AG, Gossau  
Kursort: Pro Senectute, Gossau

**\*SBB App Kurs** +  
Möchten Sie unterwegs ein Billett mit dem Smartphone kaufen,  
von den Sparbilletten und -tageskarten profitieren, die nur digital  
erhältlich sind? Wir zeigen Ihnen wie einfach der Kauf mit «SBB  
Mobile» ist. Lernen Sie im 2-stündigen Kurs die vielseitigen Mög-  
lichkeiten der App «SBB Mobile» kennen. So wird Ihr Smartphone  
zum praktischen Reisebegleiter.  
14. November 14.00 – 16.00 Uhr  
Leitung: SBB Mitarbeitende  
Kursort: Gemeindehaus Wittenbach

### Englisch

**\*Konversation B1** +  
Dienstag, 13. August – 24. September 2024  
10.15 – 11.15 Uhr/CHF 126.00 (7x)  
Dienstag, 22. Oktober – 17. Dezember 2024  
10.15 – 11.15 Uhr/CHF 162.00 (9x)  
Leitung: Sheena Stillhard

**\*Grundstufe A4** +  
Dienstag, 13. August – 24. September 2024  
11.45 – 13.15 Uhr/CHF 189.00 (7x)  
Dienstag, 22. Oktober – 17. Dezember 2024  
11.45 – 13.15 Uhr/CHF 243.00 (9x)  
Leitung: Sheena Stillhard

Besuchen Sie uns  
auf Facebook



Pro Senectute Gossau & St.Gallen Land ist die Anlaufstelle  
für alle Fragen im Alter und ist in 10 Gemeinden vertreten.  
Oberstes Ziel bleibt es, soziale Not zu lindern,  
diese zu beheben und vorzubeugen.

Spendenkonto: 90-10905-6, IBAN: CH90 0900 0000 9001 0905 6

Bitte Talon abtrennen und zurücksenden!

## \* Kurs-Anmeldung

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Mobile: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Kursbezeichnung: \_\_\_\_\_

Kursdatum: \_\_\_\_\_

Ich habe die AGB's gelesen

Ich wünsche zukünftig ein Kursprogramm  
 Ich wünsche zukünftig den Newsletter

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte Rückseite beachten. Danke.



## \*Grundstufe A1/A2

Mittwoch, 14. August – 25. September 2024  
09.00 – 10.30 Uhr / CHF 189.00 (7x)

Mittwoch, 23. Oktober – 18. Dezember 2024  
09.00 – 10.30 Uhr / CHF 243.00 (9x)

Leitung: Sheena Stillhard

## \*Mittelstufe B2

Mittwoch, 14. August – 25. September 2024  
10.40 – 11.40 Uhr / CHF 126.00 (7x)

Mittwoch, 23. Oktober – 18. Dezember 2024  
10.40 – 11.40 Uhr / CHF 162.00 (9x)

Leitung: Sheena Stillhard

## \*Beginners/Anfänger

Donnerstag, 15. August – 26. September 2024  
09.00 – 10.00 Uhr / CHF 126.00 (7x)

Donnerstag, 24. Oktober – 19. Dezember 2024  
09.00 – 10.00 Uhr / CHF 162.00 (9x)

Leitung: Janet Joos

## Kultur & Kreatives / Verschiedenes

### Sport fürs Gehirn

#### \*Schach für Einsteiger – Kurs I

Mittwoch, 21. August – 25. September 2024  
09.00 – 11.00 Uhr / CHF 216.00 (6x)

#### \*Schach für Einsteiger – Kurs II

Mittwoch, 23. Oktober – 27. November 2024  
09.00 – 11.00 Uhr / CHF 216.00 (6x)

Leitung: Heinz Schoch

Kursort: Pro Senectute Gossau

#### \*Schachtreff I

Dienstag, 20. August – 24. September 2024  
09.00 – 11.00 Uhr / CHF 144.00 (6x)

#### \*Schachtreff II

Dienstag, 22. Oktober – 26. November 2024  
09.00 – 11.00 Uhr / CHF 144.00 (6x)

#### \*Gedächtnissport

Freitag, 04. Oktober – 06. Dezember 2024  
10.00 – 10.45 Uhr / CHF 120.00 (10x)

Bremsen Sie den natürlichen Abbau der verschiedenen Hirnregionen aus

Leitung: Ruth Rohner

Kursort: Pro Senectute Gossau

## Singen, Tanzen und Kennenlernen

### Singen mit den Senior-Singers

mit Handorgel oder Klavierbegleitung

14.00 – ca. 16.00 Uhr / CHF 4.00 pro Nachmittag

Montag oder Donnerstag

Daten bei Pro Senectute oder Tagespresse

Ort: Andreas-Saal, Gossau

### Disco – Dancing like a Rolling Stone

Freitag, 04. Oktober 2024

18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Restaurant treffpunkt, 9200 Herisau

Legen Sie eine flotte Sohle aufs Parkett, verschnauften Sie bei einem Drink an der Bar und lernen Sie neue Leute kennen. Für müde Hüften stehen Sitzgelegenheiten zur Verfügung.

### \*Speed-Dating/Schatzsuche

Dienstag, 10. September 2024

14.00 – 16.00 Uhr / CHF 20.00

Haben Sie genug vom alleine sein? Vielleicht finden Sie eine neue Liebe oder Freundschaft.

Leitung: Melanie Hauser / Amanda Gatti

Ort: Pro Senectute Gossau

## Stricken

### «Lismi-Kafi»

22. August – 19. Dezember 2024

Jeweils donnerstags, 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. Sie bringen Ihr eigenes Strickprojekt mit oder lassen sich von einem Projekt für einen guten Zweck begeistern? Wir finden das Richtige zusammen.

Preis: CHF 5.00 pro Nachmittag inkl. Kaffee

Leitung: Lydia Studerus

Ort: Pro Senectute Gossau

## Spielsport

### \*Minigolf Treff

02. Juli, 06. August, 03. September und 01. Oktober 2024

Anmeldung: 1 Woche vorher

14.00 – ca. 16.00 Uhr / Eintrittspreis Minigolf

Leitung: Sandra Wald

Treffpunkt: Minigolf Freihof, Gossau

### Pétanque Treff

Immer Mittwoch um 14.00 Uhr am Kiesplatz der Markthalle in Gossau mit anschliessender Einkehr

Bitte beim ersten Mitspielen anmelden!

### \*Curling Schnupperkurs

Montag, 21., 28. Oktober und 04. November 2024

13.30 – 15.30 Uhr / CHF 60.00

Curlinghalle St.Gallen

Leitung: Albert Gätzi

## Führungen / Exkursionen

Unsere Führungen, Exkursionen und Betriebsbesichtigungen veröffentlichen wir jeweils auf unserer Homepage und in der Tagespresse.

### \*Pilz Wanderung I

Mittwoch, 11. September 2024 **bei gutem Wetter**

**Ausweichdatum:** 23. Oktober 2024

### \*Pilz Wanderung II

Mittwoch, 25. September 2024 **bei gutem Wetter**

**Ausweichdatum:** 23. Oktober 2024

13.00 – ca. 17.00 Uhr / CHF 25.00 (inkl. 5.00 Fahrspesen)

Treffpunkt: 13.00 Uhr Gemeindehaus Degersheim

Leitung: Heinz Schoch

Die Wanderung ist zum Teil steil. Sie sollten gut zu Fuss sein.

## Datenschutzbestimmungen

Pro Senectute Regionalstelle Gossau & St.Gallen Land respektiert Ihre Privatsphäre. Unsere Datenschutzbestimmungen bilden die Grundlage für die Bearbeitung von personenbezogenen Daten, geben Aufschluss, welche Art von Nutzerinnen- und Nutzerdaten durch Pro Senectute gesammelt werden und wie Pro Senectute diese Daten verwendet. Pro Senectute hält die geltenden Datenschutzgesetze ein und verarbeitet die Personendaten einzig zu den Zwecken, für welche die Daten übermittelt wurden. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie unter [www.sg.prosenectute.ch/kantonale-stiftung/DE/93/Impressum-Disclaimer](http://www.sg.prosenectute.ch/kantonale-stiftung/DE/93/Impressum-Disclaimer) Wir senden Ihnen diese auch gerne in Papierform.

Bitte Talon abtrennen und zurücksenden!

Melden Sie sich online an!  
[www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch)  
> Regionalstelle Gossau & St. Gallen Land  
> Kurse und Veranstaltungen  
oder rufen Sie uns an 071 388 20 50

Mitarbeitende gesucht

Suchen Sie eine sinnstiftende Aufgabe, in der Sie sich einbringen können? Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

## Verschiedene Angebote in den Gemeinden

### Mittagstisch, Jassen, Brett- und Kartenspiele, Filmmachmittage, Lottomatch, Wandern, usw.

Bitte beachten Sie dazu die detaillierten Angaben im Gemeindeblatt, im Veranstaltungskalender der Tagespresse, im Pfarreforum und auf Plakaten. Auskunft erteilen auch die Ortsvertretungen unserer Gemeinden.

### Ihre Ansprechperson zu Angeboten in der Gemeinde

<b>Abtwil</b>	Rosa Niedermann	071 311 19 60
<b>Andwil/Arnegg</b>	Luzia Jung	071 385 26 73
<b>Bernhardzell</b>	Pro Senectute	071 388 20 50
<b>Degersheim</b>	Pro Senectute	071 388 20 50
<b>Engelburg</b>	Pro Senectute	071 388 20 50
<b>Flawil</b>	Marlise Moro	071 393 82 77
<b>Gossau</b>	Pro Senectute	071 388 20 50
<b>Häggenchwil/Lömmenschwil</b>	Erika Brändle	071 545 69 94
<b>Muolen</b>	Edith Jung	071 411 22 01
<b>Niederbüren</b>	Bernadette Ackermann	071 422 21 43
<b>Waldkirch</b>	Irene Ilg	071 433 20 50
	Marta Dintheer	071 433 22 23
<b>Wittenbach</b>	Pro Senectute	071 388 20 50

## Pro Senectute Dienstleistungen im Überblick

### Information und Beratung

- Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Lebensgestaltung, Recht
- Administrativer Dienst
- Steuerklärungsdienst
- 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](mailto:gossau@sg.prosenectute.ch)

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

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 08.00 – 11.30 Uhr

Montag bis Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr

 Unsere Räume sind rollstuhlgängig.

**Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung!** Diese sind dem Personal und mobilitätseingeschränkten Kunden (bitte bei der Anmeldung angeben) vorbehalten. Benutzen Sie bitte die öffentlichen Verkehrsmittel oder die öffentlichen Parkplätze beim Bahnhof Gossau und in der nahen Umgebung.

Mitfahrgelegenheit wird auf Anfrage vermittelt.

Spendenkonto: 90-10905-6  
IBAN: CH90 0900 0000 9001 0905 6



## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### Pro Senectute Gossau & St.Gallen Land

#### Anmeldung

Die Anmeldung per Mail, Homepage oder telefonisch ist verbindlich. Sichern Sie sich frühzeitig Ihren Kursplatz. 14 Tage vor Kursbeginn benötigen wir Ihre Anmeldung. 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

Sollte die Teilnahme des Kurses aufgrund eines schmalen Budgets für Sie ein Hindernis sein, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, damit Sie den Kurs besuchen können.

#### Durchführung der Kurse

Die Mindestteilnehmerzahl für Kurse beträgt 5 Personen. Wird diese nicht erreicht, werden die Kurse zeitlich verschoben, zusammengelegt oder abgesagt. Ein Wechsel der Kursleitung vor oder während des Kurses bleibt vorbehalten.

#### Kleingruppenzuschlag

Im Einverständnis mit den Kursteilnehmern und der Kursleitung können Fortsetzungskurse mit 4 Teilnehmern weitergeführt werden. Der Kursbetrag erhöht sich dadurch um 25%.

#### 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.

### Für Kurse mit \* gilt Anmeldung erforderlich

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

Bitte frankieren

Pro Senectute Gossau & St.Gallen Land  
Hirschenstrasse 27  
9200 Gossau

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER