

## Turnen in der Stadt St. Gallen



Möchten Sie die Gelegenheit nutzen, aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun? Zusammen mit anderen Seniorinnen und Senioren macht es zudem noch viel mehr Freude. Eine Seniorenturnleiterin der Pro Senectute hilft Ihnen, die passenden Übungen und das richtige Mass für sich selber zu finden. Die Turnstunden finden wöchentlich statt. Während der städtischen Schulferien fallen die Turnstunden aus.

Es freut uns, wenn wir Sie in einer Turnlektion begrüßen dürfen. Also, viel Spass bei Bewegung, Spiel und Geselligkeit!

### **Anmeldung**

Nicht notwendig. Finden Sie sich einfach zur gegebenen Zeit ein. Empfohlen wird leichte Kleidung (Trainer, Turnschuhe).

### **Kosten**

Fr. 7.00 pro Turnstunde. Der Betrag wird bar eingezogen.

### **Versicherung**

Eine Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### **Weitere Auskünfte**

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen  
Tel. 071 227 60 28 oder E-Mail: [st.gallen@sg.prosenectute.ch](mailto:st.gallen@sg.prosenectute.ch)

## **St. Gallen Centrum**

### **St. Georgen, evang. Kirchgemeindehaus, Demutstrasse 20**

Dienstag, 09.30 bis 10.30

Leitung: Rocio Agostini und Doris Brändle

### **Turnhalle Hebel, Gotthelfstrasse 9-11**

Dienstag, 17.00 bis 17.50 Uhr und 17.55 bis 18.45 Uhr

Leitung: Jürg Ackermann und Doris Brändle

### **Riethüsli, Kirchgemeindehaus, Gerhardtstrasse 11**

Freitag, 09.00 bis 10.00 Uhr

Leitung: Alice Güpfer

### **Rotmonten, Kirchgemeindehaus, Berghaldenplatz 4**

Dienstag, 09.30 bis 10.30 Uhr

Leitung: Marja-Liisa Clausen

### **Dreifachturnhalle Universität St. Gallen, Halle 2, Höhenweg 14**

Donnerstag, 09.00 bis 10.00 Uhr

Leitung: Marja-Liisa Clausen

### **Linsebühl, Kirchgemeindehaus, Flurhofstrasse 3**

Dienstag, 09.00 bis 10.00 Uhr

Leitung: Priska Knaus

### **Turnhalle Heilpädagogische Schule, Steingrüeblistrasse 1**

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Martha Temprana und Monika Gut

### **St. Otmar, Pfarreisaal, Grenzstrasse 10**

Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr

Leitung: Priska Knaus

## **St. Gallen West**

### **Lachen, Kirchgemeindehaus, Burgstrasse 104**

Mittwoch, 08.30 bis 09.30 Uhr

Leitung: Monika Gut und Martha Temprana

### **Winkeln, Restaurant Kreuz, Letzistrasse 3**

Donnerstag, 15.00 bis 16.00 Uhr

Leitung: Jürg Ackermann und Elsbeth Eigenmann

## **St. Gallen Ost**

### **Grossacker, Kirchgemeindehaus, Claudiusstrasse 11**

Montag, 09.30 bis 10.30 Uhr

Leitung: Martha Temprana

### **Stephanshorn, Kirchgemeindehaus, Stephanshornstrasse 25**

Dienstag, 09.00 bis 10.00 Uhr

Leitung: Jeannette Wey und Martha Temprana

### **Heiligkreuz, Kirchgemeindsaal, Lettenstrasse 22**

Montag, 09.00 bis 10.00 Uhr

Leitung: Rocio Agostini und Rosemarie Klester

Freitag, 08.30 bis 09.30 Uhr

Leitung: Jürg Ackermann und Rocio Agostini