PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Kurse & Veranstaltungen

Januar – Juni 2024
Zürichsee-Linth

Yoga

Yoga auf dem Stuhl oder Boden 1 — 170 A
Mi, 17.1.–20.3. (Ausfall: 7.2./14.2.) · 15.00–16.00 · 8× CHF 160 · Petra Vollrath · Rapperswil-Jona

Yoga auf dem Stuhl oder Boden 2 — 170 B
Mi, 1.5.–26.6. · 15.00–16.00 · 9× · CHF 180
Petra Vollrath · Rapperswil-Jona

Tanzen

Line Dance Beginners — 175
Di, 16.1.–2.7. (Ausfall: 20.2./2.4./9.4./16.4./21.5./28.5.)
9.00–10.30 · 19× · CHF 380
Jacqueline Grunder · Uznach

Line Dance Fortgeschrittene — 173
Di, 16.1.–2.7. (Ausfall: 20.2./2.4./9.4./16.4./21.5./28.5.)
10.30–12.00 · 19× · CHF 380
Jacqueline Grunder · Uznach

Line Dance Einsteiger, 2. Semester — 174
Di, 16.1.–2.7. (Ausfall: 20.2./2.4./9.4./16.4./21.5./28.5.)
13.00–14.30 · 19× · CHF 380
Jacqueline Grunder · Uznach

Die in diesem Kursprogramm verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf die m/d/f-Form.

Velo

E-Bike Touren
Di, April–Oktober · gemeinsame E-Bike-Touren in der Region Ost-/Zentralschweiz
CHF 10 pro Mal · Kurt Gnehm, Urs Bär, Erika Hofer

Veloplausch
März–Oktober (jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, ohne Voranmeldung) · 13.15–ca. 17.00 · CHF 5 pro Mal
Jürg Heini · Treffpunkt: Bahnhof Uznach

Qi Gong draussen in der Natur

Qi Gong — 172
Di, Mai–Oktober · 10.00–11.00 · CHF 15 pro Mal
Alberto Hildebrand · Pfadiheim Uznach

Qi Gong — 171
Fr, Mai–Oktober · 10.00–11.00 · CHF 15 pro Mal
Alberto Hildebrand · Holzsteg Rapperswil

Tennis – Beginner & Wiedereinsteiger + 131
Mi, April–Oktober · 11.00–12.00 · CHF 15 pro Mal
Alberto Hildebrand · Uznach

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

Wandertouren
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat i.d. Regel drei Touren mit verschiedenen Leistungsstärken
CHF 55 pro Jahr
Alois Eicher, Andreas Egli, Bernhard Eisenbarth, Erika Kühne, Peter Busshart, Urs Kühne

Wanderferien
Steinegg im Südtirol, 8.6.–15.6.
Alois Eicher, Andreas Egli, Erika Kühne

Turnen

Eschenbach
Mi, 14.00–15.00 · Agnes Landolt

Eschenbach Turnen für Männer
Mi, 13.30–14.45/14.45–15.15
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

Rieden
Di, 14.00–15.00 (alle zwei Wochen) · Greth Egli

Schänis
Mi, 14.00–15.00 · Sandra Pulver

St. Gallenkappel
Di, 18.00–19.00 · Maria Bächtiger

St. Gallenkappel
Mi, 14.00–15.00 · Brigitta Pfiffner, Margrit Pfiffner

Uznach
Mo, 14.00–15.00 · Maria Bächtiger, Claire Zwyssig

Wassergymnastik & Aqua Fitness

Wassergymnastik Aqua Fitness 1 — 150
Do, 11.1.–27.6. (Ausfall: 1.2./4.4./11.4./18.4./9.5.)
12.00–12.45 · 20× · CHF 400
Judith Lirk · Rapperswil

Wassergymnastik Aqua Fitness 2 — 151
Do, 11.1.–27.6. (Ausfall: 1.2./4.4./11.4./18.4./9.5.)
12.45–13.30 · 20× · CHF 400
Judith Lirk · Rapperswil

Wassergymnastik — 160
Mo, 15.1.–1.7. (Ausfall: 29.1./1.4./8.4./15.4./20.5.)
17.45–18.30 · 20× · CHF 400
Christine Meier · Uznach

Wassergymnastik — 161
Mo,15.1.–1.7. (Ausfall: 29.1./1.4./8.4./15.4./20.5.)
18.30–19.15 · 20× · CHF 400
Christine Meier · Uznach

Gemeinsames Spazieren

Gemeinsam Spazieren Eschenbach

Do, 4.4.–14.11. · mit anschl. Kaffee (Ausfall: 27.6.–8.8.)
14.00–15.00 · CHF 5 pro Mal · Erika Kühne & Team
Dorftreff, Bushaltestelle Eschenbach

Gemeinsam Spazieren Uznach

Di, 2.4.–26.11. · mit anschl. Kaffee · 14.00–15.00
CHF 5 pro Mal · diverse Leiter:innen · Uznach

Gesellige Treffen

Sonntagstreff Uznach

So, 7.1.–17.12. (jeden 1. und 3. Sonntag im Monat, ausgenommen Feiertage) · 14.00–16.30 · CHF 5 pro Mal
diverse Leiter:innen · Uznach

Freitagstreff Rapperswil

Fr, 12.1.–12.4. · 14.00–16.00 · CHF 5 pro Mal
diverse Leiter:innen · Rapperswil

Ferienreisen

Seniorenferien in Naters, Wallis

7.9.–13.9.
Anreise per Car, interessante Ausflüge vor Ort,
beleitet von Reiseleitung Maria und Peter Bächtiger

Mittagstisch/Jassen

Organisierter und geselliger Mittagstisch, zum Teil mit anschliessender Jassrunde in diversen Gemeinden.

Pétanque spielen

Pétanque Uznach

Mi, 1.5.–Ende Herbst · 14.00–16.00 · CHF 5 pro Mal
Vreni Roos/Erich Hornung
hinter Clubhaus, TC Uznach

Pétanque-Turnier

Di, 30.4. (Verschiebedatum: Do, 2.5.) · 14.00–16.00
Vreni Roos/Erich Hornung
hinter Clubhaus, TC Uznach

Pétanque Rapperswil-Jona

Fr, 26.4.–Ende Herbst · 14.00–16.00 · CHF 5 pro Mal
Fritz Gerber · Curti-Platz, Eingangs Bühlerallee (See-promenade), Rapperswil

Pétanque Eschenbach

Do, 25.4.–Ende Herbst · 14.00–16.00 · CHF 5 pro Mal
Karl Staub · Churzhaslen, Eschenbach

Kochen & Essen

Kochen für Männer 459 A

Mi/Do, Januar–Juli · 10.00–13.30 · CHF 25 pro Mal
Astrid Raimann · Eschenbach

Kochen für Männer 459 B1

Mi, 3.1./17.1./31.1./14.2. · 10.00–14.00 · 4×
CHF 25 pro Mal · Rolf Niederhauser · Schänis

Kochen für Männer 459 B2

Mi, 28.2./13.3./3.4./17.4. · 10.00–14.00 · 4×
CHF 25 pro Mal · Rolf Niederhauser · Schänis

Kochen für Männer 459 B3

Mi, 15.5./5.6./26.6./10.7. · 10.00–14.00 · 4×
CHF 25 pro Mal · Rolf Niederhauser · Schänis

Nachmittagskino Rapperswil

Nachmittagskino Rapperswil
Di, 2.1.–3.12. (jeden 1. Dienstag im Monat, Ausfall: 2.7./6.8.)
ab 14.00 Kaffee und Kuchen · 15.00 Filmstart
CHF 10 · Leuzinger, Rapperswil

Lesen & Diskutieren

Lesezirkel, RaJo Kunst(Zeug)haus 501

Fr, 12.1./9.2./8.3./12.4./Mi, 8.5./14.6.
14.30–16.30 · 6× · CHF 70
Irene Gebert · Rapperswil-Jona

Lesezirkel, RaJo Kunst(Zeug)haus 502

Fr, 19.1./16.2./15.3./19.4./17.5./21.6.
13.45–15.45 · 6× · CHF 70
Irene Gebert · Rapperswil-Jona

Lesezirkel, Uznach 503

Do, 25.1./29.2./28.3./25.4./30.5./27.6. · 9.00–11.00
6× · CHF 70 · Ursula Wegmann · Uznach

Seniorenbibliothek

Fr, 5.1./2.2./1.3./5.4./3.5./7.6.
geselliger Treffpunkt mit Kaffee und Kuchen
9.00–11.00 · kostenlos
Bibliothek, Hauptstrasse 10, Schmerikon

Für die meisten Angebote/Veranstaltungen sind detaillierte Flyer auf der Website oder uznach@sg.prosenectute.ch erhältlich.
Fragen Sie nach!

Computer & Handy

Computeria – Tipps und Tricks für Computer, Smartphone und iPhone 300

Fr, 19.1./16.2./15.3./19.4./17.5./21.6. (jeden dritten Freitag im Monat) · keine Anmeldung notwendig
13.30–16.00 · CHF 20 pro Mal
Christian Unternährer, Ital Gähwiler, Josef Gähwiler, Mirjam Jud, Pirmin Thoma · Uznach

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

Computer für Einsteiger 301A

Di, 12.3.–2.4. · 8.30–11.30 · 4× · CHF 360
Pirmin Thoma · Uznach

Computer für Einsteiger 301B

Di, 7.5.–28.5. · 8.30–11.30 · 4× · CHF 360
Pirmin Thoma · Uznach

Computer, Vertiefung und Erweiterung Neu 302

Di, 16.1.-6.2. · 8.30–11.30 · 4×
CHF 360 · Pirmin Thoma · Uznach

Smartphone für Einsteiger Neu 380A

Di, 20.2.–5.3. · 9.00–11.00 · 3×
CHF 180 · Ital Gähwiler · Uznach

Smartphone für Einsteiger Neu 380B

Di, 16.4.–30.4. · 9.00–11.00 · 3×
CHF 180 · Ital Gähwiler · Uznach

iPhone für Einsteiger Neu 381

Di, 23.4.–7.5. · 9.00–11.00 · 3×
CHF 180 · Josef Gähwiler · Uznach

Fotobücher digital 306

Do, 18.4.–25.4. · 13.30–15.30 · 2× · CHF 120
Mirjam Jud · Uznach

Englisch

Englisch, Niveau B2 201

Mi, 7.2.–26.6. (Ausfall: 3.4./10.4.) · 8.30–10.00 · 19×
CHF 570 · Jacki Bachmann , Petra Mazenauer · Uznach

Englisch, Niveau B1 202

Mi, 7.2.–26.6. (Ausfall: 3.4./10.4.) · 10.15–11.45 · 19×
CHF 570 · Jacki Bachmann , Petra Mazenauer · Uznach

Englisch, Niveau A2 200

Mi, 7.2.–26.6. (Ausfall: 3.4./10.4.) · 13.30–15.00 · 19×
CHF 570 · Jacki Bachmann , Petra Mazenauer · Uznach

Englisch, Niveau A1 , 3. Semester 210

Do, 11.1.–27.6. (Ausfall: 1.2./11.4./2.5./9.5.) · 14.00–15.30
21× · CHF 630 · Petra Mazenauer · Uznach

Sprachen-Café

Englisch 204

Do, 11.1.–27.6. (Ausfall: 1.2./11.4./2.5./9.5.)
keine Anmeldung notwendig. · 15.30–16.30
CHF 15 pro Mal · Petra Mazenauer · Uznach

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

Italienisch

Italienisch, Niveau A2–B1 261

Mi, 10.1.–3.7. (Ausfall: 31.1./7.2./10.4./17.4.) · 10.00–11.30
22× · CHF 660 · Myrta Giovanoli · Uznach

Italienisch Konversation, Niveau B1 262

Di, 9.1.–2.7. (Ausfall: 30.1./6.2./9.4./16.4.) · 14.00–15.30
22× · CHF 660 · Myrta Giovanoli · Uznach

Italienisch für Einsteiger A1 Neu 260

Mo, 5.2.–1.7. (Ausfall: 1.4./8.4./20.5.) · 14.00–15.30
19× · CHF 570 · Lia Chiavi · Uznach

Spanisch

Spanisch Konversation für Fortgeschrittene, B1 281

Mo, 5.2.–24.6. (Ausfall: 1.4./8.4./15.4./29.4./6.5./20.5.)
14.00–15.30 · 15× · CHF 450
Cécile Blarer · Rapperswil-Jona

Spanisch , Niveau A1–A2, 4. Semester 282

Di, 6.2.–25.6. (Ausfall: 9.4./16.4./30.4./7.5.) · 14.00–15.30
17× · CHF 510 · Cécile Blarer · Rapperswil-Jona

Schnupperstunde jederzeit möglich!

Gedächtnistraining 620

Brain Gym® Uznach
Do, 22.2./29.2./14.3./21.3./4.4./11.4./18.4./25.4.
9.00–10.00 · 8× · CHF 160 · Daniela Kaufmann · Uznach

Mobil sein & bleiben

Sicherheit am Steuer 612 A
Di, 12.3. · 9.00–11.00 · CHF 60
Toni Kalberer · Uznach

Sicherheit am Steuer 612 B
Do, 23.5. · 9.00–11.00 · CHF 60
Toni Kalberer · Uznach

App-Kurs «SBB Mobile» Fahrplanabfrage und Billettkauf Neu 610
Mo, 29.4. · 9.00–11.00 · kostenlos · unterstützt und referiert durch Mitarbeitende der SBB · Uznach

Mobilitätskurs, sicher & clever unterwegs
Do, 2.5. · 13.30–17.00 · kostenlos
unterstützt und referiert durch Mitarbeitende der SBB, Polizei und VZO · Rapperswil-Jona

Hören & Verstehen

1. Vortrag 601
Do, 25.4. · 13.30–16.30 · CHF 10
René Bürgin · Bürgin Hörerlebnis, Uznach

2. Vortrag 602
Di, 4.6. · 13.30–16.30 · CHF 10
René Bürgin · Bürgin Hörerlebnis, Uznach

Sind Sie Bezüger:in von Ergänzungsleistungen?

Die Stiftung Altersarbeit See und Gaster (SASG) gewährt durch finanzielle Unterstützung

50% Rabatt

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

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

Eveline Weder

Claudia Schmuki

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 Teilnehmerzahl 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.

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.

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

Pro Senectute Zürichsee-Linth
Escherstrasse 9B · 8730 Uznach
Tel. 055 285 92 40

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

Öffnungszeiten

Mo/Di/Do
8.00 – 11.30
13.30 – 17.00

Mi/Fr
8.00 – 11.30

Bitte Talon abtrennen und ab die Post!

Kurs-Anmeldung

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

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Name: ..... Vorname: .....

Adresse: ..... PLZ/Ort: .....

Telefon: ..... Geburtsdatum: .....

Mobile: ..... E-Mail: .....

Kursbezeichnung: ..... **Kurs-Nummer:** .....

Kursbezeichnung: ..... **Kurs-Nummer:** .....

Hinweis zum Datenschutz
Die Daten werden für die interne Verarbeitung verwendet und die Bearbeitung sowie Weiterleitung ist auf das betrieblich Notwendige beschränkt.

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

Datum/Unterschrift: .....

Kurs-Anmeldung

Bitte
frankieren

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