



**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

# Kurse & Veranstaltungen

Juli – Dezember 2022

Zürichsee-Linth

## Yoga & Qi Gong



### Yoga auf dem Stuhl

170

Di, 16.8.–13.12. (ausser 12.9.–24.9. / 1.11.)  
15x1 • 15.00–16.00 • CHF 20 pro Mal  
Petra Vollrath • Pfadiheim Uznach

### Lachyoga drinnen

171

Fr, 18.11.–9.12.  
4x1 • 10.00–11.00 • CHF 20 pro Mal  
Alberto Hildebrand • Uznach, KR 1

### Qi Gong draussen

168

Do, 1.9.–15.9.  
3x1 • 10.00–11.00 • CHF 10 pro Mal  
Alberto Hildebrand • Uznach Pfadiheim

### Qi Gong drinnen

172

Mo, 14.11.–5.12.  
4x1 • 10.00–11.00 • CHF 15 pro Mal  
Alberto Hildebrand • Uznach, KR 1

## Tennis

+ 131

### Beginner & Wiedereinsteiger

Mi, 10.8.–26.10. • Vormittag • CHF 10 pro Mal  
Alberto Hildebrand  
Tennisplatz TC • Benknerstrasse Uznach

## Tanzen



### Line Dance Einsteiger

175

Di, 16.8.–13.12. (ausser 13.9./1.11.)  
16x1 • 09.00–10.00 • CHF 240  
Alice Mettler • Pfadiheim Uznach

Neu

### Line Dance Beginners

173

Di, 16.8.–13.12. (ausser 13.9./20.9./1.11.)  
15x1 • 10.30–12.00 • CHF 225  
Jacqueline Grunder • Pfadiheim Uznach

### Line Dance Fortgeschrittene

174

Di, 16.8.–13.12. (ausser 13.9./20.9./1.11.)  
15x1 • 13.00–14.30 • CHF 225  
Jacqueline Grunder • Pfadiheim Uznach

## Velo



### Velo- und E-Bike-Touren

Di, 16.8.–27.9.  
Direktanmeldung bei Velotourenleitenden oder PS  
Toni Villiger, Kurt Gnehm, Urs Bär

### Veloplausch

Do, 21.7.–20.10. (jeden 1. und 3. Donnerstag/Monat)  
13.15–16.30/17.00 • CHF 5 pro Mal  
Jürg Heini • Bahnhof Uznach

## Turnen



### Eschenbach

Mi, 14.00–15.00 Agnes Landolt

### Eschenbach Turnen für Männer

Mi, 13.30–14.45/  
14.45–15.15 Kurt Hitz

### Gommiswald

Mi, 14.00–15.00 Silvia Brunner

### Maseltrangen

Fr, 14.00–15.00 Sandra Pulver

### Rapperswil

Di, 08.35–09.35/  
09.45–10.45 Käthi Stettler

### Rieden

Di, 14.00–15.00 Greth Egli  
Margrit Pfiffner

### Schänis

Mi, 13.30–14.30 Sandra Pulver

### St. Gallenkappel 1

Di, 18.00–19.00 Maria Bächtiger

### St. Gallenkappel 2

Mi, 14.00–15.00 Brigitta Pfiffner  
Margrit Pfiffner

### Uznach

Mo, 14.00–15.00 Maria Bächtiger  
Claire Zwyszig

## Wassergymnastik



### Wassergymnastik Aqua Fitness 1 150

Do, 18.8.–22.12. (ausser 6.10.–20.10.) • 16x1  
12.00–12.45 • CHF 240 • Judith Lirk

### Wassergymnastik Aqua Fitness 2 151

Do, 18.8.–22.12. (ausser 6.10.–20.10.) • 16x1  
12.45–13.30 • CHF 240 • Judith Lirk

### Wassergymnastik Aqua Fitness 1 160

Mo, 15.8.–19.12. (ausser: 3.–17.10.) • 16x1  
17.45–18.30 • CHF 240 • Christine Meier

### Wassergymnastik Aqua Fitness 2 161

Mo, 15.8.–19.12. (ausser: 3.–17.10.) • 16x1  
18.30–19.15 • CHF 240 • Christine Meier

## Wandertouren



Do, Kurszeiten gemäss separatem Programm,  
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat  
Direktanmeldung an Wanderleitende oder PS

Melden Sie sich online an!  
[www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch)

## Jassen & Schieber + 400

### Auffrischung und für Einsteiger

Mo, 3.10.–31.10. · 5x2 · 9.00–11.00 · CHF 100  
Maria Bächtiger · Uznach, KR 1

## Mandala malen Kurstreff + 520

Sa, 20.8./3.9./8.10./22.10./5.11./19.11./3.12.  
7x2 · 14.00–16.00 · CHF 5 pro Mal · Ursula Huber  
Alte Fabrik, Klaus-Gebert-Strasse 5, Rapperswil

## Mittagstisch/Jassen + 400

### Mittagstisch/Jassen in diversen Gemeinden

gemäss separatem Programm  
Anmeldung Ortsvertretende, Pro Senectute, Uznach  
verschiedene Leitende

### Wähen-z'Mittag

jeden Freitagmittag  
Anmeldung PS Uznach, bis Donnerstag, 12.00 Uhr  
Wismetpark, Weesen

## Pétanque Schnupperkurs + 402

Mo, 15.8.–29.8. · 3x1 · CHF 15 pro Mal  
Alberto Hildebrand · hinter Clubhaus FC Uznach

## Angebote ohne Anmeldungen + 400

### Qi Gong-Treff 169

Fr, 19.8.–9.9. · 4x1 · 10.00–11.00 Neu  
CHF 5 pro Mal · Alberto Hildebrand  
Holzsteg, Gelände Fachhochschule Ost, Rapperswil

### Pétanque-Treff 405

Mo, 15.8. (bis Ende Oktober, jeden Montag) Neu  
14.00–16.00 · CHF 5 pro Mal  
Alberto Hildebrand · hinter Clubhaus TC Uznach

### Pétanque in Uznach 403

Mi, bis 28.9. durchgehend · 14.00–15.30  
CHF 5 pro Mal · Alberto Hildebrand, Erich Hornung  
hinter Clubhaus TC, Uznach

### Pétanque in Rapperswil-Jona 404

Fr, bis Ende Herbst durchgehend · 14.00–ca. 16.00  
CHF 5 pro Mal · Fritz Gerber  
Curti-Platz, Eingangs Bühlerallee (Seepromenade),  
Rapperswil

### Gemeinsam Spazieren Eschenbach

Do, 1.9.–17.11. (jeden 2. Donnerstag) · 14.00–15.00  
anschliessend Kaffeepause · CHF 5 pro Mal  
Erika Kühne & Team  
Dortreff, Bushaltestelle Eschenbach

## Gemeinsam Spazieren Uznach

jeden Dienstag, bis 29.11. • 14.00–15.00  
anschliessend Kaffeepause • CHF 5 pro Mal  
diverse LeiterInnen • Uznach

## Freitagstreff Rapperswil

Neu

Fr, ab 26.8.–9.12. (jeden 2. und 4. Freitag/Monat)  
14.00–16.00 • CHF 5 pro Mal • diverse LeiterInnen  
Alte Fabrik, Klaus-Gebert-Strasse 5, Rapperswil

## Sonntagstreff Uznach

Jeden 1. und 3. Sonntag/Monat  
14.00–16.30 • CHF 5 pro Mal  
diverse LeiterInnen • Uznach

## Veloplausch

Do, 21.7.–20.10. (jeden 1. und 3. Donnerstag/Monat)  
13.30–ca. 15.30 • CHF 5 pro Mal  
Jürg Heini • Bahnhof Uznach

## Lesen & Diskutieren



### Lesezirkel 1, Rajo Kunst(Zeug)haus 501

Fr, 8.7.–9.12. • 6x2 • 14.30–16.30 • CHF 60  
Irene Gebert

Kunst(Zeug)Haus, Robinsonbibliothek, Rapperswil

### Lesezirkel 2, Rajo Kunst(Zeug)haus 502

Fr, 15.7.–16.12. • 6x2 • 13.45–15.45 • CHF 60  
Irene Gebert

Kunst(Zeug)Haus, Robinsonbibliothek, Rapperswil

### Lesezirkel, Uznach 503

Mo, 29.8.–12.12. • 5x2 • 14.00–16.00 • CHF 70  
Ursula Wegmann • Uznach, KR 2

## Kino



### Nachmittagskino Rapperswil

Di, ab September jeden 1. Dienstag im Monat  
ab 14.00 • CHF 10 pro Mal • Kinobar Leuzinger  
Obere Bahnhofstrasse 46, Rapperswil

### Opera-Encore-Übertragung-Salzburg

gemäss separatem Programm im Herbst  
1 Mal pro Monat • 3–4 Stunden • CHF 25 pro Mal  
Kinobar Leuzinger  
Obere Bahnhofstrasse 46, Rapperswil

Melden Sie sich online an!  
[www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch)

## Computer



### Computeria: Tipps und Tricks für Computer, Smartphone & iPhone 300

Fr, 19.8.–16.12. · 1x2 · 14.00–16.00 · CHF 10 pro Mal  
Pirmin Thoma, Christian Unternährer  
Josef Gähwiler, Ital Gähwiler  
Uznach, KR 2 & 1 · keine Anmeldung nötig

### Computer für Einsteiger 301

Di, 11.10.–8.11. (ausser: 1.11.) · 4x3 · 08.30–11.30  
CHF 360 · Pirmin Thoma · Uznach, KR 2

### Computer für Fortgeschrittene (Vertiefung) 302

Di, 15.11.–6.12. · 4x3 · 08.30–11.30 · CHF 360  
Pirmin Thoma · Uznach, KR 2

### Computerkurse auf Zoom 303

Di, 13.12.–20.12. · 2x3 · 08.30–11.30 · CHF 180  
Pirmin Thoma · Uznach, KR 2

### Lesen mit dem E-Book / Digitales Lesen 310

Mi, 12.10.–19.10. · 2x2 · 15.30–17.30  
CHF 50 · Ital Gähwiler · Uznach, KR 2

Neu

## Smartphone & iPhone



### Smartphone für Einsteiger 380

Do, 18.8./25.8./1.9. · 3x2 · 09.15–11.00 · CHF 180  
Jürg Künzli · Uznach, KR 2

### iPhone für Einsteiger 381

Do, 29.9./6.10./13.10. · 3x2 · 09.15–11.00 · CHF 180  
Jürg Künzli · Uznach, KR 2

### iPhone-Vertiefung 382

Do, 17.11./1.12./15.12. · 3x2 · 09.15–11.00 · CHF 180  
Jürg Künzli · Uznach, KR 2

### Smartphone-Vertiefung 383

Do, 27.10./3.11./10.11. · 3x2 · 09.15–11.00  
CHF 180 · Jürg Künzli · Uznach, KR 2

## Digitale Fotobücher



### Digitale Fotobücher Ferien & Erinnerung 500A

Neu

Mo, 29.8./5.9. · 2x3 · 08.30–11.30 · CHF 120  
Bookfactory · Uznach, KR 2

### Digitale Fotobücher Weihnachten 500B

Neu

Mo, 31.10./7.11. · 2x3 · 08.30–11.30 · CHF 120  
Bookfactory · Uznach, KR 2

## Englisch



### Englisch, Niveau A2 bisher 200

Mi, 21.9.–14.12. • 13×1.5 • 13.30–15.00 • CHF 390  
Jacki Bachmann • Uznach, KR 1

### Englisch, Niveau B2 bisher 201

Mi, 21.9.–14.12. • 13×1.5 • 08.30–10.00 • CHF 390  
Jacki Bachmann • Uznach, KR 1

### Englisch, Niveau B1 bisher 202

Mi, 21.9.–14.12. • 13×1.5 • 10.15–11.45 • CHF 390  
Jacki Bachmann • Uznach, KR 1

### Englisch Niveau A2 bisher 203

Di, 23.8.–13.12. (ausser 13.9./11.10./1.11.) • 14×1.5  
10.15–11.45 • CHF 420  
Heidi Wiget-Mettler • Uznach, KR 1

### A1 Beginner 210

Mo, 22.8.–28.11. • (ausser 5.9./12.9.) • 13×1.5  
13.45–15.15 • CHF 390 • Béatrice Echter • Uznach, KR 1

## Italienisch



### Italienisch, Niveau A2–B1 261

Mi, 10.8.–7.12. (ausser 24.8./14.9./21.9.) • 15×1.5  
10.15–11.45 • CHF 450 • Myrta Giovanoli • Uznach, KR 2

## Spanisch

### Spanisch für Fortgeschrittene Konversation & Lektüre, Niveau B1 281

Mo, 29.8.–12.12. (ausser: 26.9./3.10./10.10./17.10.) • 12×1.5  
14.00–15.30 • Cécile Blarer • CHF 360  
ref. Kirchgemeinde, 8640 Rapperswil

### Spanisch Einsteiger, Niveau A1 282

Di, 30.8.–13.12. (ausser: 27.9./4.10./11.10./18.10./1.11.)  
11×1.5 • 14.00–15.30 • CHF 330 • Cécile Blarer  
ref. Kirchgemeinde, 8640 Rapperswil

## Sprachen-Café



### Französisch 240

Kurszeit auf Anfrage • CHF 15 pro Mal  
Béatrice Echter • Uznach

### Englisch 204

Mo, 22.8.–28.11. (ausser 5.9./12.9.) • 13×1.5  
15.30–16.30 • CHF 390  
Béatrice Echter • Uznach, KR 1

### Deutsch für fremdsprachige SeniorInnen 290

Di, 30.8.–13.12. (ausser 27.09./04.10./11.10./18.10./01.11.)  
11×1.5 • 16.00–17.30 • CHF 30 pro Mal • Cécile Blarer  
evang.ref. Kirchgemeinde, 8640 Rapperswil

## Spazieren & Philosophieren



### Spazieren & Philosophieren 1 601A

Do, 4.8. · 1x2 · 14.00–15.30 · CHF 15  
Marlène Sieber · Treffpunkt, Regionalstelle Uznach

### Spazieren & Philosophieren 2 601B

Do, 1.9. · 1x2 · 14.00–15.30 · CHF 15  
Marlène Sieber · Treffpunkt, Regionalstelle Uznach

### Spazieren & Philosophieren 3 601C

Do, 6.10. · 1x2 · 14.00–15.30 · CHF 15  
Marlène Sieber · Treffpunkt, Regionalstelle Uznach

### Spazieren & Philosophieren 4 601D

Do, 3.11. · 1x2 · 14.00–15.30 · CHF 15  
Marlène Sieber · Treffpunkt, Regionalstelle Uznach

### Spazieren & Philosophieren 5 601E

Do, 1.12. · 1x2 · 14.00–15.30 · CHF 15  
Marlène Sieber · Treffpunkt, Regionalstelle Uznach

## Achtsamkeit & Lebenskunst



614

Do, 17.11.–8.12. · 4x1.5 · 10.00–11.30 · CHF 80  
Alberto Hildebrand · Uznach, KR 1

## Vortragsreihe: Meine Gesundheit



### Kurzvortrag 1 605

#### Gut vorbereitet zum Arztgespräch

Do, 4.8. · 1x2 · 16.00–17.30 · CHF 20 pro Mal  
Marlène Sieber · Uznach, KR 1

### Kurzvortrag 2 606

#### Fühlen, Denken, Handeln

Do, 1.9. · 1x2 · 16.00–17.30 · CHF 20 pro Mal  
Marlène Sieber · Uznach, KR 1

### Kurzvortrag 3 607

#### Warum wir Schmerzen haben

Do, 6.10. · 1x2 · 16.00–17.30 · CHF 20 pro Mal  
Marlène Sieber · Uznach, KR 1

### Kurzvortrag 4 608

#### Erholsamer Schlaf

Do, 3.11. · 1x2 · 16.00–17.30 · CHF 20 pro Mal  
Marlène Sieber · Uznach, KR 1

### Kurzvortrag 5 609

#### Nahrung für Körper, Geist & Seele

Do, 1.12. · 1x2 · 16.00–17.30 · CHF 20 pro Mal  
Marlène Sieber · Uznach, KR 1



## Brain Gym

Neu



### Brain Gym® Uznach 620

Mi, 24.8./7.9./5.10./19.10./9.11./23.11./7.12./21.12.

8x1 · 09.00–10.00 · CHF 120

Daniela Kaufmann · Praxis, Rickenstrasse 2a, Uznach

### Brain Gym® Rapperswil 621

Di, 23.8./6.9./4.10./18.10./8.11./22.11./6.12./20.12.

8x1 · 09.00–10.00 · CHF 120

Daniela Kaufmann · Porthof, Rütiwiesstrasse 17, Jona

## Sicherheit & Mobil sein



### Sicherheit am Steuer 612A

Do, 18.8. · 1x2 · 09.00–11.00 · CHF 60

Toni Kalberer · Uznach, KR 2

### Sicherheit am Steuer 612B

Mo, 14.11. · 1x2 · 09.00–11.00 · CHF 60

Toni Kalberer · Uznach, KR 2

### Mobil sein & bleiben

Herbst · 1x3.5 · 13.30–17.00 · gratis

Niklaus Fürer · Kath. Kirchgemeindehaus Jona

## Pétanque-Plauschturnier

+ 682

Mo, 5.9. · 1x2 · 14.00–16.00 · CHF 10

Alberto Hildebrand · hinter Clubhaus TC Uznach

## Ferien



### Wanderferien Les Diablerets

13.8.–20.8. · ausgebucht

A.-C. & Peter Busshart + Leitende

### Seniorenferien Bad Mergentheim

3.9.–9.9. · separates Programm · Maria & Peter Bächtiger

## Trauer-Gesprächstreff

+ 604

Do, 25.8./22.9./27.10./24.11. · 4x2 · 9.00–11.00

CHF 30 pro Mal · Ursula Wegmann · Uznach

## Meine persönliche Vorsorge DOCUPASS

+ 611

Do, 1.12. · 1x3 · 14.00–17.00 · CHF 49 inkl. Docupass

Sofia Espiguiha · Uznach

## Sind Sie Bezüger/in von Ergänzungsleistungen?

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

# 50% Rabatt

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



## Ca. 5 Minuten Fussweg ab Bushaltestelle/Bahnhof. Öffentliche Parkplätze beim Bahnhof Uznach.

Für die meisten Angebote/Veranstaltungen sind detaillierte Flyer erhältlich. **Fragen Sie nach!**  
uznach@sg.prosenectute.ch · Tel. 055 285 92 40

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

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

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Kursen und Veranstaltungen.

### Anmeldungen

Sie können sich mit dem Talon, via E-Mail oder Homepage anmelden. 14 Tage vor Kursbeginn benötigen wir Ihre Anmeldung. Sie ist verbindlich. Mit der 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 und ein Unkostenbeitrag von CHF 50 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.

## 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

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

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

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

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

<b>Kursbezeichnung:</b> .....	<b>Kurs-Nummer:</b> .....
<b>Kursbezeichnung:</b> .....	<b>Kurs-Nummer:</b> .....

Ich bin Sozialzeit-Engagierte(r) bei Pro Senectute Zürichsee-Linth als: .....

Ich habe die Geschäftsbedingungen gelesen und akzeptiere sie (obligatorisch).

Datum/Unterschrift: .....

Bitte Talon abtrennen und ab die Post!

**Melden Sie sich online an!**  
**[www.sg.prosenectute.ch](http://www.sg.prosenectute.ch)**

**> Zürichsee-Linth**  
**> Kurse & Veranstaltungen**

Bitte  
frankieren

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