

pro infirmis

# Bildungsclub St. Gallen – Appenzell

**Kurs-Programm**

Frühling und  
Sommer 2026





### **Adresse**

Pro Infirmis St. Gallen-Appenzell-Glarus  
Bildungsklub  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
☎ 058 775 19 62  
IBAN: CH43 0900 0000 9001 3745 0  
[www.bildungsklub-sg-app.ch](http://www.bildungsklub-sg-app.ch)  
[bildungsklub-sg-app@proinfirmis.ch](mailto:bildungsklub-sg-app@proinfirmis.ch)

### **Leitung**

Corinne Allenspach  
[corinne.allenspach@proinfirmis.ch](mailto:corinne.allenspach@proinfirmis.ch)

### **Sekretariat**

Rita Maissen  
[rita.maissen@proinfirmis.ch](mailto:rita.maissen@proinfirmis.ch)

### **Gestaltung**

Illustrationen: Simone Fecker  
Typografie: Brüggl Admedia



# Der Bildungsclub St. Gallen-Appenzell

Im Bildungsclub können Sie Kurse besuchen.

Die Kurse sind für Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigung.

In den Kursen können Sie neue Dinge lernen.

Sie lernen in Klein-Gruppen und in Ihrem Tempo.

Sie lernen neue Leute kennen.

Sie lernen Dinge, die Sie im Alltag brauchen können.

Sie können lernen, selbstbestimmter zu werden.

... und vieles mehr.

Wollen Sie unser Kurs-Programm online anschauen?  
Dann scannen Sie diesen QR-Code.



# Allgemeine Geschäfts-Bedingungen

## Anmelden

Bitte schicken Sie uns  
den Anmelde-Talon mit der Post.  
Sie können sich auch online anmelden:  
[www.bildungsklub-sg-app.ch](http://www.bildungsklub-sg-app.ch)  
Die Anmeldung ist verbindlich.  
Die Anmeldung wird in der Reihenfolge  
des Eingangs berücksichtigt.

---

## Anmelde-Bestätigung

Sie bekommen spätestens 2 Wochen  
vor Kurs-Beginn eine Bestätigung und  
eine Rechnung.  
Falls der Kurs nicht stattfindet,  
sagen wir Ihnen das 10 Tage vor Kurs-Beginn.

---

## Abmelden

Sie wollen sich wieder abmelden?  
Vor Anmelde-Schluss:      kostenlos  
Nach Anmelde-Schluss:    halbe Kurs-Kosten  
Nach Kurs-Beginn:        ganze Kurs-Kosten

---

## Abmelden Ferienwochen und Wochenend-Kurse

Vor Anmelde-Schluss:      kostenlos  
Nach Anmelde-Schluss:    halbe Kurs-Kosten  
2 Wochen vor Beginn:      ganze Kurs-Kosten

---

## Kurs abbrechen

Sie müssen einen Kurs  
aus gesundheitlichen Gründen abbrechen?  
Schicken Sie uns ein ärztliches Zeugnis.  
Sie bekommen eine Gutschrift  
für den nächsten Kurs.  
Wenn Sie den Kurs aus anderen Gründen  
abbrechen, bekommen Sie kein Geld zurück.

---

## Versicherung

Die Versicherung ist Sache  
der Teilnehmenden.

---

## Fahrt zum Kurs

Für die Fahrt zum Kursort sind Sie oder  
Ihre Bezugs-Person verantwortlich.

---

## Daten-Schutz

Wir halten uns an die Regeln zum  
Daten-Schutz.  
Unser Merkblatt dazu finden Sie hier:  
**[www.bildungsklub.ch/daten](http://www.bildungsklub.ch/daten)**

---

## Fragen

Haben Sie Fragen?  
Oder ist der Kurs zu teuer?  
Rufen Sie uns an: 058 775 19 65.  
Wir suchen eine Lösung.

---

# Kurs-Übersicht

St. Gallen

Kurs-Nr.

## MONTAG

Englisch – leicht und langsam lernen		1
Info-Abend: Kontakte knüpfen mit Herzenssache	<b>NEU</b>	2
Info-Abend: Ich möchte selbständig wohnen		3 A + B
Entspannen mit allen Sinnen	<b>NEU</b>	4

## DIENSTAG

Was Hunde mögen		5
Vorbereitung auf die Steuererklärung		6
Steuererklärung online ausfüllen	<b>NEU</b>	7

## MITTWOCH

Asiatisch kochen		8
Italienisch lernen		9
Gruppe Mitsprache		10
Grossmutters Haus-Apotheke		11

## DONNERSTAG

Whatsapp besser kennenlernen	<b>NEU</b>	12
Englisch Fortgeschritten		13
Coole Handy-Spiele kennenlernen		14
Künstliche Intelligenz und ChatGPT – was ist das?	<b>NEU</b>	15

---

## FREITAG

Wir nähen einen Rucksack		16
Ein Blick hinter die Theater-Kulissen	<b>NEU</b>	17
Osterhasen selber machen	<b>NEU</b>	18
Stricken und Häkeln		19
Geschichten, die uns gut tun	<b>NEU</b>	20
Wir gehen in den Ausgang		21
Besuch bei der Rega		22
Ich fühle mich von Kopf bis Fuss wohl	<b>NEU</b>	23

---

## SAMSTAG

Foto-Kurs im Zoo	<b>NEU</b>	24
Alle Vögel sind schon da	<b>NEU</b>	25
Backen für Ostern		26
Frisch geschlüpfte Bibeli und andere Vögel		27
Kunst-Nachmittag im Würth-Haus	<b>NEU</b>	28
Schmink-Kurs		29
Ich sticke, wie es mir gefällt		30
Von Schloss-Geistern und Ritter-Helmen		31
Brücken-Spaziergänge	<b>NEU</b>	32
Kapitän sein auf einem Segel-Schiff		33 A – D
Wildkräuter sammeln und kochen		34
Cupcakes backen und schön verzieren	<b>NEU</b>	35
Spazieren mit Alpakas und Hund		36
Haifische und Seesterne entdecken im Sea Life	<b>NEU</b>	37
Barfuss laufen und Seilbahn fahren	<b>NEU</b>	38
Jass-Treff		39

# Kurs-Übersicht Fortsetzung

<b>Appenzellerland und Toggenburg</b>		<b>Kurs-Nr.</b>
MO	Ergänzungsleistungen verstehen	40
DI	Backen für Ostern	41
DI	Rezepte aus aller Welt	42
DO	Tanzen	43
DO	Sing-Treff	44
SA	Entspannungs-Tag in Gais	45
SA	Unterwegs mit Oldtimer, Töff und Seitenwagen	46
SA/SO	Wohlfühl-Wochenende für Frauen und Männer	47

## St. Margrethen bis Sargans

MO	Besuch bei der Polizei	<b>NEU</b>	48
MO	Englisch – langsam und mit Spass lernen		49
MO	Yoga	<b>NEU</b>	50 A + B
DO	Feines aus der Schweizer Küche		51
DO	Wir gehen in den Ausgang	<b>NEU</b>	52
DO	Fitness fürs Gehirn	<b>NEU</b>	53
SA/SO	Wellness-Wochenende in St. Margrethen		54 A + B
SA	Backen mit Schoggi	<b>NEU</b>	55

## Uznach und Rapperswil

DI	Rechnen lernen		56
MI	Geschichten lesen und hören	<b>NEU</b>	57
SA	Rätsel lösen im Zoo	<b>NEU</b>	58
SA	Besuch bei den Störchen		59
SA	Freunde und Freundinnen finden	<b>NEU</b>	60
SA	Rehkitze retten mit der Drohne – wie geht das?	<b>NEU</b>	61
SA	Streit gut lösen	<b>NEU</b>	62



## Kurse in den Ferien

Eine Reise ins Herz der Schweiz	NEU	63
Wandern und geniessen im Appenzellerland		64
Unterwegs am Bodensee		65

**Herzenssache  
Valentins-party**

**Wann:** **Samstag  
14. Februar 2026  
ab 16:00 Uhr**

**Wo:** **HPV Rorschach  
Produktionszentrum  
Splügenstrasse 8  
9400 Rorschach**

**Program:**   
• **Tanzen**  
• **Feiern**  
• **Kennenlernen**  
• **Essen und Trinken**  
• **Spass**

**Infos:**  
 **herzenssache@hvp.ch**  
 **0041 71 858 01 80**

**Kosten:** **Fr. 5.- Eintritt**  
Inklusive Willkommensdrink  
**Verkauf von Getränken und Verpflegung**

**Herzenssache Bodensee  
Kontakt- und Partnervermittlung für  
Menschen mit Beeinträchtigung**

METACOM Symbole © Annette Kitzinger



Hier  
anmelden

## Kurs 1 St. Gallen



### Leitung

Choekyi  
Bruderer



### Ort

Aida  
Merkurstrasse 2  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 140.–

### Anmeldeschluss

12. Januar 2026

## Englisch – leicht und langsam lernen

In diesem Kurs lernen Sie,  
sich auf Englisch zu begrüßen.  
Sie lernen, im Restaurant zu bestellen  
oder nach dem Weg zu fragen.

Sie lernen auch die Farben,  
Zahlen und Tiere kennen.  
Und noch vieles mehr!

### Für wen

Sie haben Freude  
an der englischen Sprache.  
Sie wollen etwas Neues lernen.  
Sie können lesen und schreiben.

Montag	17.30 bis 19.00 Uhr
--------	---------------------

Februar	09. 16. 23.
---------	-------------

März	02. 09. 16. 23. 30.
------	---------------------

## Kurs 2 St. Gallen



### Leitung

Manuela Breu



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Kostenlos

### Anmeldeschluss

12. Januar 2026

## Info-Abend: Kontakte knüpfen mit Herzenssache



Möchten Sie neue Kontakte knüpfen?  
Wünschen Sie sich eine Partnerschaft?  
Die Herzenssache Bodensee ist eine  
Kontakt- und Partnervermittlung  
für Menschen mit Beeinträchtigung.

Sie erfahren an diesem Info-Abend:

- Was macht die Herzenssache?
- Wie kann ich über die Herzenssache
- neue Menschen kennen lernen?

Übrigens: Am 14. Februar organisiert  
Herzenssache eine Valentins-Party.

### Für wen

Sie möchten die Herzenssache  
kennenlernen.

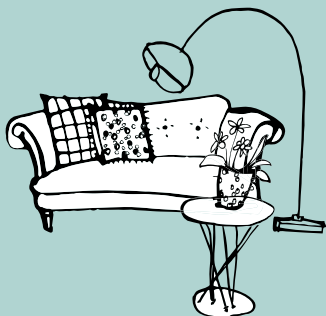
Sie interessieren sich für Freundschaft  
und Partnerschaft.

<b>Montag</b>	<b>17.30 bis 19.00 Uhr</b>
<b>Februar</b>	<b>02.</b>

Hier  
anmelden



## Kurs 3 A + B St. Gallen



### Leitung

Nadja Stieger



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Kostenlos

### Anmeldeschluss

Kurs A: 16. März 2026

Kurs B: 25. Mai 2026

## Info-Abend: Ich möchte selbständig wohnen

Träumen Sie von einer eigenen Wohnung?  
Möchten Sie das selbständige Wohnen  
ausprobieren?

An diesem Info-Abend erfahren Sie,  
welche Möglichkeiten es gibt,  
selbständig zu wohnen.  
Im Gespräch finden wir zusammen heraus,  
welche Unterstützung für Sie  
beim Wohnen wichtig ist.

Sie erfahren, wie und wo Pro Infirmis  
Sie unterstützen und begleiten kann.

### Für wen

Sie wollen wissen,  
welche Wohnmöglichkeiten es gibt.

---

### Kurs A

<b>Montag</b>	<b>17.00 bis 18.30 Uhr</b>
---------------	----------------------------

März	30.
------	-----

<a href="#">Anmeldung</a>
---------------------------

---

### Kurs B

<b>Montag</b>	<b>17.00 bis 18.30 Uhr</b>
---------------	----------------------------

Juni	8.
------	----

<a href="#">Anmeldung</a>
---------------------------

## Kurs 4 St. Gallen



### Leitung

Jeannine  
Del Vecchio



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 90.–

### Anmeldeschluss

2. Februar 2026

## Entspannen mit allen Sinnen



Haben Sie es streng beim Arbeiten?  
Fühlen Sie sich manchmal gestresst?  
In diesem Kurs lernen Sie,  
wie Sie sich entspannen können.

Wir entspannen uns mit allen Sinnen:  
Mit Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut.  
Sie lernen einfache Massage-Griffe kennen.  
Wir sind kreativ mit Farben und Formen.

Wir entspannen uns mit Düften und Klängen.  
Vielleicht mixen wir uns einen gesunden  
Drink.

### Für wen

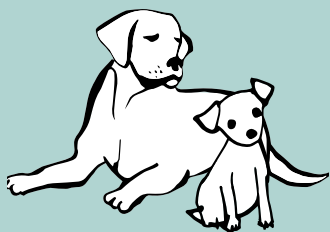
Sie wollen sich und Ihrem Körper  
etwas Gutes tun.

Montag	17.30 bis 19.00 Uhr
März	02. 09. 16. 23. 30.

Hier  
anmelden



## Kurs 5 Speicher



### Leitung

Martina Unseld



### Ort

Evangelische  
Kirchgemeinde  
Dorf 44  
9042 Speicher

### Kosten

Fr. 90.–

### Anmeldeschluss

19. Januar 2026

## Was Hunde mögen

Sie haben gerne Hunde.  
Und Sie möchten richtig umgehen  
mit diesen Tieren.  
In diesem Kurs lernen Sie es.

Es hat verschiedene Therapie-Hunde.  
Sie lernen, was der Hund mag  
und was er nicht mag.  
Sie lernen richtig zu reagieren,  
wenn ein Hund Sie anbellt.  
Sie dürfen den Hund an der Leine führen.

### Für wen

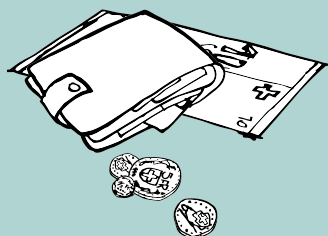
Sie mögen Hunde.  
Sie möchten sicherer werden  
im Umgang mit Hunden.

### Hinweis

Sie brauchen keinen eigenen Hund  
für den Kurs.

Dienstag	18.00 bis 20.00 Uhr
Februar	17. 24.
März	17. 24.

## Kurs 6 St. Gallen



### Leitung

Anina Jäger



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 55.–

### Anmeldeschluss

26. Januar 2026

## Vorbereitung auf die Steuererklärung

Jedes Jahr bis Ende März müssen Erwachsene die Steuer-Erklärung abgeben. Dazu braucht es viele Dokumente und Unterlagen.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Welche Unterlagen brauche ich?
- Was ist ein Lohn-Ausweis?
- Wie kann ich die Arzt-Kosten abrechnen?

Sie können Fragen stellen.

Sie bereiten sich vor, damit Sie die Steuererklärung ausfüllen können.

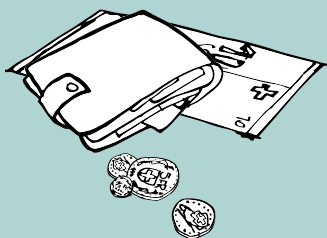
### Für wen

Sie wollen die Steuererklärung vorbereiten.  
Der Kurs ist Voraussetzung für Kurs 7  
«Steuererklärung online ausfüllen».

Dienstag	18.00 bis 20.00 Uhr
Februar	17. 24.
März	03.



## Kurs 7 St. Gallen



### Leitung

Anina Jäger



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 45.–

### Anmeldeschluss

3. März 2026

## Steuererklärung online ausfüllen



Für diesen Kurs brauchen Sie  
einen Laptop und ein Handy.

Sie lernen, wie Sie die Steuererklärung  
online ausfüllen können.

Sie lernen, welche Unterlagen Sie brauchen.  
Sie können Fragen stellen.

Eine Fachfrau hilft Ihnen beim Ausfüllen.  
Nach dem Kurs können Sie die ausgefüllte  
Steuererklärung Ihrer Gemeinde schicken.

### Für wen

Sie haben Kurs 6 «Vorbereitung auf die  
Steuererklärung» besucht  
oder ähnliche Vorkenntnisse.

Sie wollen selber die Steuererklärung  
ausfüllen können.

Sie haben einen Laptop und ein Handy.

<b>Dienstag</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

März	17. 24.
------	---------



## Kurs 8 St. Gallen



### Leitung

Choekyi  
Bruderer



### Ort

Notkerschulhaus  
Lindenstrasse 175  
9016 St. Gallen  
Schulküche

### Kosten

Fr. 240.-

### Anmeldeschluss

26. Januar 2026

## Asiatisch kochen

Mögen Sie Reis?

Und essen Sie gerne asiatisch?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wir kochen einfache und feine Rezepte  
aus fernen Ländern:

Thailand, Indien oder China.

Sie lernen viele Gewürze kennen:

Zum Beispiel Curry, Kreuzkümmel,  
Koriander oder Kokosnuss-Milch.

Die Kursleiterin macht Vorschläge.

Sie dürfen auch eigene Wünsche bringen.

### Für wen

Sie wollen neue Rezepte kennenlernen.

Sie essen gerne asiatisch.

Mittwoch	17.30 bis 20.00 Uhr
Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01.

## Kurs 9 St. Gallen



### Leitung

Marion  
Martinez



### Ort

Aida  
Merkurstrasse 2  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 340.–

### Anmeldeschluss

26. Januar 2026

## Italienisch lernen

Waren Sie auch schon  
in Italien in den Ferien?  
Wollen Sie mehr über das Land  
und die italienische Sprache erfahren?

In diesem Kurs lernen Sie  
viele italienische Wörter.

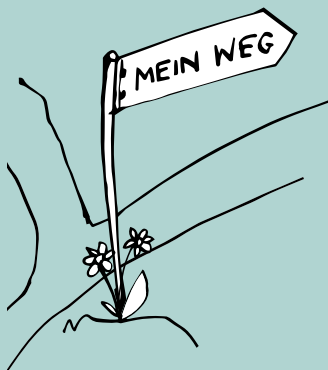
Sie üben kurze Gespräche.  
Sie schreiben einfache Sätze.  
Wir singen auch italienische Lieder  
und machen Rollen-Spiele.

### Für wen

Sie wollen eine Fremdsprache lernen.  
Sie können lesen und schreiben.

<b>Mittwoch</b>	<b>17.30 bis 19.30 Uhr</b>			
Februar	18.	25.		
März	04.	11.	18.	25.
April	01.	22.	29.	
Mai	06.	13.	20.	27.
Juni	03.	10.	17.	

## Kurs 10 St. Gallen



### Leitung

Sibylla Strolz



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Pausenraum

### Kosten

Fr. 60.–

### Anmeldeschluss

5. Januar 2026

## Gruppe Mitsprache

Wir treffen uns einmal im Monat.  
Wir reden miteinander.  
Über Dinge, die uns wichtig sind:  
Beim Wohnen, beim Arbeiten,  
in unserer Freizeit.

Die Teilnehmenden entscheiden,  
welche Themen sie besprechen wollen.

### Für wen

Für alle, die sich gern  
über Aktuelles austauschen.

### Mittwoch 18.00 bis 20.00 Uhr

Januar 14.

Februar 11.

März 11.

April 08.

Mai 06.

Juni 10.

## Kurs 11 St. Gallen



### Leitung

Kathrin  
Thurnherr



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 90.–

### Anmeldeschluss

26. Januar 2026

## Grossmutter's Haus-Apotheke

In diesem Kurs lernen Sie,  
wie man sich selber helfen kann,  
wenn einem etwas weh tut.  
Mit Sachen, die wir daheim haben:  
Zwiebeln, Essig, Zitrone oder Kräuter.

Sie lernen, wie man einen Wickel macht.  
Oder einen gesunden Drink.  
Oder welche Kräuter  
besonders gesund sind.

Vielleicht haben Sie eigene Tipps  
aus Grossmutter's Haus-Apotheke.

### Für wen

Sie wollen Haus-Mittel kennenlernen.

<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 19.30 Uhr</b>
Februar	18. 25.
März	04. 11. 18.



## Kurs 12 St. Gallen



### Leitung

Julia Waser



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 65.-

### Anmeldeschluss

27. April 2026

## Whatsapp besser kennenlernen



Viele Menschen benutzen Whatsapp.  
Wollen Sie wissen, was man mit Whatsapp  
alles machen kann?

Zum Beispiel:

- Sie wählen ein schönes Profil-Bild aus.
- Sie lernen, wie man Fotos versickt.
- Wir machen einen Gruppen-Chat.
- Sie lernen, wie man eine Sprach-Nachricht macht.

Wir reden auch über Sicherheit im Internet.  
Sie bestimmen mit, was Sie lernen wollen.

### Für wen

Sie haben ein Smartphone.  
Sie wollen Whatsapp kennenlernen  
und besser nutzen.

Donnerstag	17.30 bis 19.00 Uhr
------------	---------------------

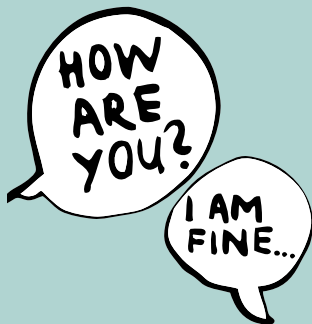
Mai	28.
-----	-----

Juni	04. 11. 18.
------	-------------

Hier  
anmelden



## Kurs 13 St. Gallen



### Leitung

Manuela  
Alber Ryser



### Ort

Aida  
Merkurstrasse 2  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 260.–

### Anmeldeschluss

26. Januar 2026

## Englisch Fortgeschritten

Wollen Sie Ihr Englisch verbessern?

In diesem Kurs üben Sie  
viele Dinge auf Englisch.  
Sie lernen auch neue Wörter.  
Sie üben kurze Gespräche.  
Sie lesen kurze Texte.

Sie lernen auch englische Wörter  
für die Ferien.

### Für wen

Sie können sich bereits  
auf Englisch ausdrücken.  
Sie wollen Ihre Kenntnisse vertiefen.  
Sie können lesen und schreiben.

### Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 23. 30.
Mai	21. 28.
Juni	11. 18.



## Kurs 14 St. Gallen



### Leitung

Lukas Schär



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 65.–

### Anmeldeschluss

23. Februar 2026

## Cooler Handy-Spiele kennenlernen

Spielen Sie gerne?

In diesem Kurs lernen Sie  
coole Handy-Spiele kennen.

Spiele, die Sie alleine spielen können  
oder gemeinsam mit anderen.  
Spiele zur Unterhaltung oder Spiele,  
bei denen Sie etwas lernen können.

Wir reden auch über Gefahren.

Sie lernen, wie Sie sich  
schützen können vor Bezahl-Apps.  
Oder wie Sie Ihre persönlichen Daten  
schützen.

### Für wen

Sie machen gerne Spiele mit dem Handy.  
Sie wollen sich vor Gefahren schützen.

---

**Donnerstag 17.30 bis 19.30 Uhr**

---

März 19. 26.

---

April 02.

---

## Kurs 15 St. Gallen



### Leitung

Julia Waser



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 65.–

### Anmeldeschluss

23. März 2026

## Künstliche Intelligenz und ChatGPT – was ist das?



Die Abkürzung für  
künstliche Intelligenz ist KI.  
Sie lernen, wie KI funktioniert.  
Wir reden über Chancen  
und Gefahren von KI.

Sie lernen ChatGPT kennen.  
ChatGPT ist ein schlaues  
Computer-Programm.  
Sie lernen, wie Sie ChatGPT  
Fragen stellen können.

ChatGPT kann Ihnen im Alltag helfen.  
Zum Beispiel beim Kochen oder Einkaufen.  
Oder wenn Sie einen Brief schreiben wollen.

### Für wen

Sie haben ein Smartphone.  
Sie interessieren sich für KI.

Donnerstag	17.30 bis 19.00 Uhr
------------	---------------------

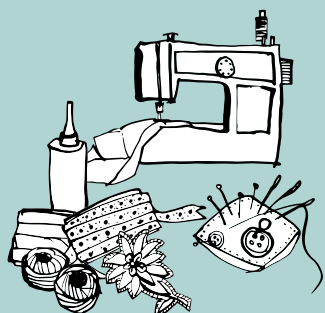
April	23. 30.
-------	---------

Mai	07.
-----	-----

Hier  
anmelden



## Kurs 16 St. Gallen



### Leitung

Esther Jakob



### Ort

Gewerbliche  
Berufsschule Riethüsli  
Demutstrasse 115  
9012 St. Gallen

### Kosten

Fr. 195.-

### Anmeldeschluss

23. März 2026

## Wir nähen einen Rucksack

In diesem Kurs nähen Sie  
einen coolen Rucksack.  
Einen Rucksack für jeden Tag.  
Oder einen Rucksack für besondere Anlässe.  
Oder einen Rucksack zum Wandern.

Sie nähen mit der Nähmaschine.  
Sie gestalten einen Rucksack,  
der zu Ihnen passt.  
Am Schluss ist jeder Rucksack  
ein Einzelstück.

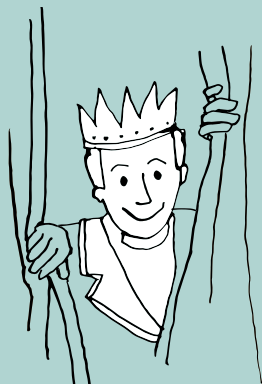
### Für wen

Sie nähen gerne mit der Nähmaschine.

Freitag	13.30 bis 16.30 Uhr
April	24.
Mai	01. 08. 22. 29.



## Kurs 17 St. Gallen



### Leitung

Bea  
Weniger



### Treffpunkt

Eingang  
Theater St. Gallen  
Museumstrasse 24  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 35.– mit Führung

### Anmeldeschluss

16. Februar 2026

## Ein Blick hinter die Theater-Kulissen



Wir machen einen Rundgang  
durchs Theater St. Gallen.  
Sie sehen, wo sich die Schauspieler  
schminken.

Wir erfahren, wie ein Bühnenbild entsteht.  
Sie dürfen die Theater-Kostüme  
anprobieren.  
Wir haben auch Zeit für Ihre Fragen.

### Für wen

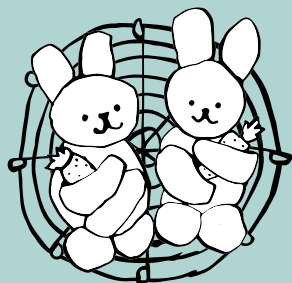
Sie wollen einen Blick  
hinter die Theater-Kulissen werfen.

<b>Freitag</b>	<b>13.45 bis 16.00 Uhr</b>
März	20.

Hier  
anmelden



## Kurs 18 St. Gallen



### Leitung

Esther Jakob



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 95.–

### Anmeldeschluss

2. März 2026

## Osterhasen selber machen



Viele Menschen lieben Schoggi.  
Aber woher kommt Schoggi überhaupt?  
Wie sieht eine Kakao-Bohne aus?  
In welchen Ländern wachsen  
Kakao-Bohnen?  
Wie stellt man Schoggi her?

Sie lernen vieles über Schoggi.  
Als Höhepunkt gehen wir  
zur Bäckerei Füger.  
Sie dürfen einen eigenen  
Schoggi-Osterhasen giessen.

### Für wen

Sie interessieren sich für Schoggi.

<b>Freitag</b>	<b>11.00 bis 16.00 Uhr</b>
März	27.



## Kurs 19 St. Gallen



### Leitung

Annerös Jäger



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 220.–

### Anmeldeschluss

19. Januar 2026

## Stricken und Häkeln

Sie häkeln und stricken mit farbiger Wolle und schönem Garn.

Zum Beispiel warme Finken oder coole Pulswärmer.

Oder andere Sachen wie

lustige Bären oder Hühner.

Die Kurs-Leiterin macht Vorschläge.

Sie können auch eigene Ideen bringen.

### Für wen

Sie haben Freude an der Hand-Arbeit.

Anfänger und Geübte sind willkommen.

Freitag	13.30 bis 16.30 Uhr
Februar	06. 13. 20. 27.
März	06. 13.

## Kurs 20 St. Gallen



### Leitung

Christina Stark



### Ort

Katholische  
Kirchgemeinde  
Gallusstrasse 34  
9001 St. Gallen  
Weitblick 1. OG

### Kosten

Fr. 85.–

### Anmeldeschluss

23. März 2026

## Geschichten, die uns gut tun



Hören Sie gern zu, wenn jemand  
eine Geschichte erzählt?  
In diesem Kurs können Sie das.  
Die Kursleiterin erzählt Geschichten.

Lustige Geschichten,  
Bilder-Geschichten,  
Geschichten, die uns gut tun.

Vielleicht haben wir Lust,  
ein Lied zur Geschichte zu singen  
oder einen kurzen Film zu schauen.  
Oder wir erfinden selber eine Geschichte.

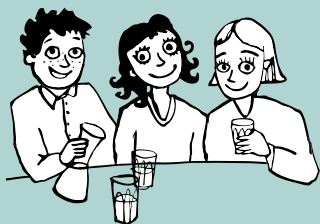
### Für wen

Sie hören gerne Geschichten.

Freitag	13.30 bis 16.00 Uhr
April	24.
Mai	01. 08.



## Kurs 21 St. Gallen



### Leitung

Martin Manser



### Treffpunkt

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 50.– ohne Eintritte  
und Getränke

### Anmeldeschluss

2. Februar 2026

## Wir gehen in den Ausgang

Gehen Sie am Freitag-Abend  
gerne in den Ausgang?

Zum Beispiel ins Kino, in die Pizzeria,  
zum Bräteln in die Natur oder zum Billard?

Das Angebot in St. Gallen ist gross.

Am ersten Abend lernen Sie  
die anderen Kurs-Teilnehmenden kennen.  
Sie besprechen, was Sie machen wollen.

Alle entscheiden gemeinsam, wohin es geht.

### Für wen

Sie unternehmen gerne etwas  
am Freitag-Abend.

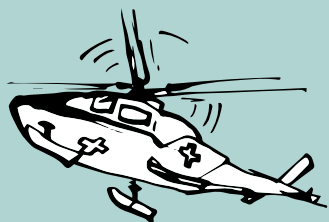
Freitag	18.00 bis 21.30 Uhr
Februar	27.
März	27.
April	24.
Mai	29.
Juni	26.

Hier  
anmelden





## Kurs 22 St. Gallen



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Treffpunkt

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Haupteingang

### Kosten

Fr. 45.–  
ohne Bus-Billett

### Anmeldeschluss

26. Januar 2026

## Besuch bei der REGA

Die REGA rettet Menschen in Not.  
In diesem Kurs erfahren Sie,  
wie eine Rettung abläuft.

Zuerst schauen wir einen Film.  
Nachher sehen wir vielleicht  
den roten REGA-Helikopter starten.

Der Helikopter ist ein fliegendes Spital.  
Wir lernen die Geräte kennen,  
die es für eine Rettung braucht.

### Für wen

Sie interessieren sich für die REGA.

<b>Freitag</b>	<b>13.30 bis 17.00 Uhr</b>
Februar	27.



## Kurs 23 St. Gallen



### Leitung

Myrta Strub



### Ort

Katholische  
Kirchgemeinde  
Gallusstrasse 34  
9001 St. Gallen

### Kosten

Fr. 95.–

### Anmeldeschluss

9. Februar 2026

## Ich fühle mich von Kopf bis Fuss wohl



Wollen Sie sich von Kopf bis Fuss wohlfühlen?

In diesem Kurs lernen Sie, was Ihrem Kopf, Ihren Händen und Füßen gut tut.

Wir machen ein Fussbad, eine Handmassage und ein Gesichts-Peeling.

Wer will, kann sich die Nägel lackieren.

Die Creme für die Füße und fürs Gesicht machen wir selber.

Vielleicht haben wir Lust,  
ein eigenes Parfüm zu mischen.

### Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun.

Sie wollen selber etwas herstellen.

**Freitag** 14.00 bis 16.30 Uhr

März 06. 13. 20.



## Kurs 24 St. Gallen



### Leitung

Jeannine  
Del Vecchio



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 85.– mit Zoo-Eintritt

### Anmeldeschluss

4. Mai 2026

## Fotokurs im Zoo



Fotografieren Sie gerne?  
Haben Sie eine Kamera oder ein Handy?  
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Sie lernen, wie man schöne Fotos macht.  
Wir gehen zusammen in den Walter Zoo.  
Im Zoo leben viele Tiere.  
Zum Beispiel Löwen, Erdmännchen,  
Zebras oder Tiger.

Wir fotografieren die Tiere.  
Die Kursleiterin unterstützt Sie  
beim Fotografieren.

### Für wen

Sie fotografieren gerne.  
Sie haben eine Kamera oder  
ein Smartphone.

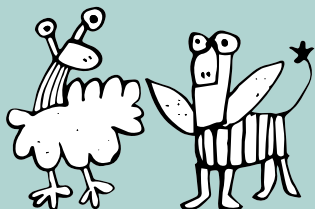
<b>Dienstag</b>	<b>17.30 bis 19.30 Uhr</b>
Juni	02.

<b>Samstag</b>	<b>10.15 bis 14.15 Uhr</b>
Juni	06.

Hier  
anmelden



## Kurs 25 St. Gallen



### Leitung

Esther Jakob



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 100.–

### Anmeldeschluss

6. April 2026

## Alle Vögel sind schon da



Freuen Sie sich im Frühling  
auch auf die Vögel?  
Bei uns sind sie schon da.

Wir gestalten Vögel aus Papier und Kleister.  
Schräge Vögel.  
Oder lustige Vögel.  
Oder herzige Vögel.

Am Schluss ist jeder Vogel  
ein Kunst-Werk.

### Für wen

Sie sind gerne kreativ.

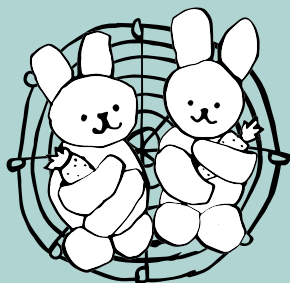
<b>Samstag</b>	<b>10.00 bis 12.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

Mai	02. 09. 16.
-----	-------------

Hier  
anmelden



## Kurs 26 St. Gallen



### Leitung

Christina Stark



### Ort

Schulhaus Bürgli  
Notkerstrasse 24  
9000 St. Gallen  
Schulküche

### Kosten

Fr. 120.–

### Anmeldeschluss

16. Februar 2026

## Backen für Ostern

Herzige Osterhasen,  
feine Oster-Brote  
und schön verziertes Oster-Gebäck:  
Ostern ist ein süsses  
und farbenfrohes Fest.

Wir backen viele feine Sachen.  
Mit Schoggi, Hefe-Teig,  
Nüssen und vielem mehr.

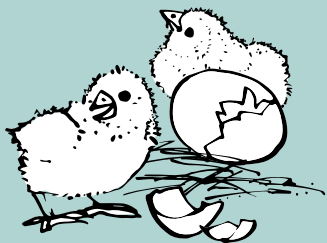
Sie dürfen die feinen Sachen  
mit nach Hause nehmen.

### Für wen

Sie backen gern.

Samstag	13.30 bis 16.00 Uhr
März	14. 21. 28.

## Kurs 27 St. Gallen



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 65.- mit Eintritt,  
ohne Bus-Billet

### Anmeldeschluss

23. Februar 2026

## Frisch geschlüpfte Bibeli und andere Vögel

In diesem Kurs lernen Sie viel über Eier.  
Wissen Sie, wie ein Ei vom Strauss aussieht?  
Oder von einem Pfau oder einem  
Schnabel-Tier?

Eier sind Wunder-Werke der Natur.  
Hinter der dicken Schale entwickeln sich  
die verschiedensten Tiere.

Wir besuchen das Natur-Museum  
in St. Gallen.

Dort sehen wir frisch geschlüpfte Bibeli  
und viele andere Vogel-Eier.

### Für wen

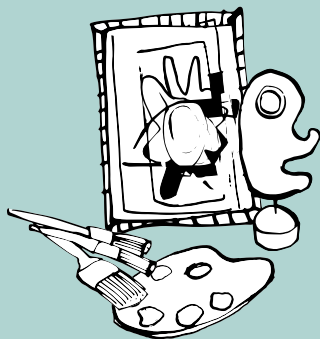
Sie interessieren sich für Natur und Tiere.

<b>Mittwoch</b>	<b>17.30 bis 19.00 Uhr</b>
März	25.

<b>Samstag</b>	<b>14.00 bis 17.00 Uhr</b>
März	28.



## Kurs 28 Rorschach



### Leitung

Bea Weniger



### Treffpunkt

Bahnhof Rorschach  
beim Avec-Shop  
Churerstrasse 17  
9400 Rorschach

### Kosten

Fr. 35.– mit Führung  
und Zvieri

### Anmeldeschluss

16. März 2026

## Kunst-Nachmittag im Würth-Haus



Wir besuchen das Würth-Haus  
in Rorschach.

Bei Würth sind viele Kunst-Werke  
ausgestellt.

Zum Beispiel Skulpturen  
von Niki de Saint Phalle.

Bei einer Führung entdecken wir  
die Skulpturen.

Wir gestalten eigene fröhliche Figuren  
aus Knet-Masse.

Wir verzieren sie schön mit Mosaik-Steinen.  
Sie dürfen die Figur nach Hause nehmen.

### Für wen

Sie interessieren sich für Kunst.  
Sie sind gerne kreativ.

<b>Samstag</b>	<b>14.00 bis 16.30 Uhr</b>
April	11.

Hier  
anmelden





## Kurs 29 St. Gallen



### Leitung

Susanne Roth



Lorenza  
Carpignano



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Pausenraum

### Kosten

Fr. 100.– mit Essen,  
ohne Getränke

### Anmeldeschluss

13. April 2026

## Schmink-Kurs

Gefallen Ihnen lackierte Finger-Nägel?  
Wollen Sie wissen,  
welche Kleider-Farbe Ihnen gut steht?  
Wollen Sie sich schminken lernen?  
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wir lackieren unsere Nägel,  
wir schminken uns,  
wir machen ein Fuss-Bad.  
Sie erhalten Tipps, damit Sie  
noch hübscher aussehen.

Frisch gestylt gehen wir zusammen essen  
in einem Restaurant.

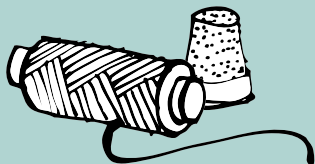
### Für wen

Sie wollen noch hübscher aussehen.

<b>Samstag</b>	<b>13.00 bis 20.00 Uhr</b>
Mai	09.



## Kurs 30 St. Gallen



### Leitung

Esther Jakob



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 175.–

### Anmeldeschluss

6. April 2026

## Ich sticke, wie es mir gefällt

Sticken macht Spass.  
Wir sticken mit bunten Garnen  
und schönen Stoffen.  
Wir sticken mit einfachen Stichen.  
Wir lernen auch neue Stiche.

Mit dem Gestickten verschönern wir  
viele Sachen.  
Zum Beispiel Täschli, Kleider und mehr.

### Für wen

Sie haben Freude an der Hand-Arbeit.  
Anfänger und Geübte sind willkommen.

Samstag	14.00 bis 17.00 Uhr				
Mai	02.	09.	16.	23.	30.

## Kurs 31 St. Gallen/ Werdenberg



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Treffpunkt

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 75.- mit Führung,  
ohne Zug-Billet

### Anmeldeschluss

27. April 2026

## Von Schloss-Geistern und Ritter-Helmen

In der Schweiz gibt es viele Schlösser  
und Burgen.

In diesem Kurs lernen Sie  
Schloss Werdenberg kennen.

Wir hören spannende Geschichten.  
Wir dürfen Kleider aus der Ritter-Zeit  
anziehen.

Und wir geniessen die Aussicht vom  
Burg-Turm.

### Für wen

Sie interessieren sich für alte Zeiten.  
Sie können 1 Stunde mit Pause laufen.  
Der Kurs ist nicht rollstuhl-gängig.

<b>Mittwoch</b>	<b>17.30 bis 19.00 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

Mai	27.
-----	-----

<b>Samstag</b>	<b>11.00 bis 16.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

Mai	30.
-----	-----

## Kurs 32 St. Gallen



### Leitung

Myrta Strub



### Treffpunkt

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Haupteingang

### Kosten

Fr. 125.–  
ohne Bus-Billet

### Anmeldeschluss

30. März 2026

## Brücken-Spaziergänge

NEU

In St. Gallen gibt es viele Brücken:  
Holz-Brücken, Beton-Brücken,  
Hänge-Brücken und Viadukte.

Wir spazieren über verschiedene Brücken.  
Wir lernen die Brücken kennen.

- Wie alt sind sie?
- Wie wurden sie gebaut?
- Was macht die Brücken einzigartig?

Wir essen ein Picknick unterwegs.  
Oder wir machen ein Feuer.

### Für wen:

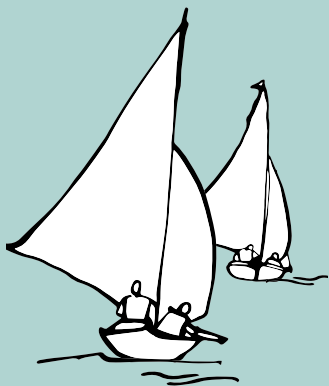
Sie interessieren sich für Brücken.  
Sie können 2 Stunden spazieren.

Samstag	11.00 bis 15.00 Uhr
April	25.
Mai	30.
Juni	27.

Hier  
anmelden



## Kurs 33 A-D Arbon



### Leitung

Sailability.ch

### Treffpunkt

Hafen Arbon -  
Sailability.ch-Anhänger  
links neben dem Kiosk

### Kosten

Fr. 65.– pro Tag,  
mit Pizza

### Anmeldeschluss

Kurs A+B: 30. April  
Kurs C+D: 5. August

## Kapitän sein auf einem Segel-Schiff

Sie verbringen einen Tag auf einem  
Segel-Schiff auf dem Bodensee.  
Sie erleben das tolle Gefühl, selber  
Kapitän zu sein.

Am Mittag essen wir Pizza.

### Für wen

Sie möchten das Segeln kennenlernen.  
Sie müssen nicht schwimmen können.  
Auch für Rollstuhl-Fahrer geeignet.

### Hinweis

Sie können sich für einen Tag oder  
für mehrere Tage anmelden.  
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.  
Es hat Regenschutz-Kleider.

### 10.00 bis 16.00 Uhr

Kurs A	Samstag, 09. Mai	<a href="#">Anmeldung</a>
Kurs B	Sonntag, 10. Mai	<a href="#">Anmeldung</a>
Kurs C	Samstag, 15. August	<a href="#">Anmeldung</a>
Kurs D	Sonntag, 16. August	<a href="#">Anmeldung</a>



## Kurs 34 Rehetobel



### Leitung

Claudia  
Künzler



### Treffpunkt

Bushaltestelle Volg,  
9038 Rehetobel

### Kosten

Fr. 290.–

### Anmeldeschluss

26. Januar 2026

## Wildkräuter sammeln und kochen

Im Wald und auf Wiesen kann man  
im Frühling vieles ernten.

Zum Beispiel Bärlauch, Brennnesseln  
oder Löwenzahn.

Wir lernen einfache Rezepte kennen  
mit Wildkräutern.

Wir machen zum Beispiel  
Brennnessel-Chips, Bärlauch-Pesto  
oder Salat mit Löwenzahn.

Wir kochen Tee aus gesunden Kräutern.  
Und vieles mehr, das uns gut tut.

### Für wen

Sie interessieren sich für Wildkräuter.  
Sie können 1 Stunde laufen.

Samstag	10.15 bis 15.15 Uhr
Februar	28.
März	07. 14. 21. 28.

## Kurs 35 St. Gallen



### Leitung

Jeannine  
Del Vecchio



### Ort

Schulhaus Bürgli  
Notkerstrasse 24  
9000 St. Gallen  
Schulküche

### Kosten

Fr. 160.-

### Anmeldeschluss

30. März 2026

## Cupcakes backen und schön verzieren



Kennen Sie Cupcakes?

Cupcakes sind kleine,  
schön verzierte Küchlein.

Wir backen gemeinsam allerlei Cupcakes.

Nach dem Backen verzieren wir  
die Cupcakes.

Mit Streuseln, Zucker-Perlen, Butter-  
Creme, Schoggi oder Marzipan-Blumen.  
Beim Verzieren sind wir kreativ.

Am Schluss ist jeder Cupcake  
ein kleines Kunstwerk.

### Für wen

Sie backen gerne.

Sie sind gerne kreativ.

Samstag	13.30 bis 16.00 Uhr
---------	---------------------

April	25.
-------	-----

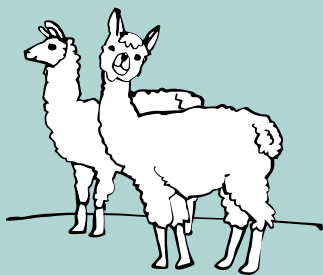
Mai	02. 09. 16.
-----	-------------

Hier  
anmelden





## Kurs 36 Rorschach



### Leitung

Claudia  
Künzler



### Treffpunkt

Bahnhof  
beim Avec-Shop  
Churerstrasse 17  
9400 Rorschach

### Kosten

Fr. 65.– mit Zmittag und  
Billett Heidener-Bähnli

### Anmeldeschluss

6. April 2026

## Spazieren mit Alpakas und Hund

Kennen Sie Alpakas?

Alpakas sind herzige Tiere  
mit einem langen Hals  
und einem weichen Fell.

Wir fahren mit dem Heidener-Bähnli.  
Wir spazieren mit Alpakas  
und mit Hund Tara in der Natur.

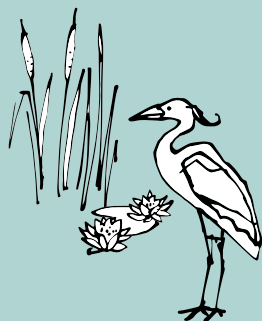
Sie dürfen die Tiere streicheln und füttern.  
Wir essen zusammen Zmittag.

### Für wen

Sie haben gerne Tiere und Natur.  
Sie können 1 Stunde laufen.

<b>Samstag</b>	<b>09.45 bis 14.30 Uhr</b>
Mai	02.

## Kurs 37 St. Gallen



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Ort

Pro Infirmis  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 80.– mit Eintritt,  
ohne Zug-Billet

### Anmeldeschluss

16. Februar 2026

## Haifische und Seesterne entdecken im Sea Life



Wir fahren mit dem Zug ins Sea Life  
nach Konstanz.

Im Sea Life erfahren wir viel Spannendes  
über die Unterwasser-Welt.

Wir begegnen vielen Tieren:  
Zum Beispiel Katzen-Haien,  
Quallen oder Seesternen.

Wir erfahren auch, wie wir Menschen  
die Meere und Flüsse schützen können.

### Für wen

Sie interessieren sich für  
die Unterwasser-Welt.

<b>Mittwoch</b>	<b>17.30 bis 19.00 Uhr</b>
März	11.

<b>Samstag</b>	<b>10.00 bis 14.45 Uhr</b>
März	14.



## Kurs 38 St. Gallen/ Kronberg



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Treffpunkt

Appenzeller Bahnen  
Bahnhofplatz 7  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 95.– mit Halbtax  
Fr. 130.– ohne Halbtax

### Anmeldeschluss

20. April 2026

## Barfuss laufen und Seilbahn fahren



Wir fahren mit der Appenzeller-Bahn  
nach Jakobsbad.

Wir spazieren auf dem Barfuss-Weg.  
Wir laufen barfuss über weiches Gras  
und durch frisches Wasser.  
Das ist Wellness für unsere Füße.

Wir fahren mit der Seilbahn auf den  
Kronberg.  
Auf dem Berg machen wir ein Picknick  
und bestaunen die schöne Aussicht.

### Für wen

Sie interessieren sich für die Berge.  
Sie können 1 Stunde mit Pause laufen.  
Der Kurs ist rollstuhl-gängig.

### Hinweis

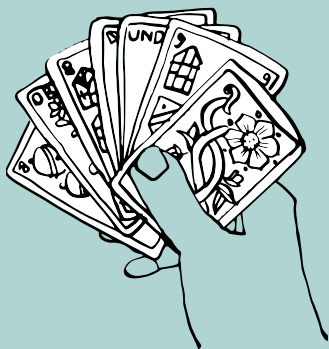
Ersatzdatum bei schlechtem Wetter:  
Samstag, 6. Juni 2026

<b>Samstag</b>	<b>10.00 bis 16.30 Uhr</b>
Mai	23.





## Kurs 39 St. Gallen



### Leitung

Brigitte Heller



### Ort

Restaurant  
Militärkantine  
Kreuzbleicheweg 2  
9000 St. Gallen

### Kosten

Fr. 60.– ohne Getränke  
und Zvieri

### Anmeldeschluss

5. Januar 2026

## Jass-Treff

Das ist kein Kurs,  
sondern ein Treffen von Leuten,  
die gerne jassen.

Wir treffen uns zum Jassen im  
Restaurant Militärkantine in St. Gallen.  
Wir jassen so, wie es uns gefällt.

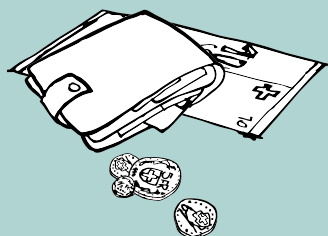
Vielleicht machen wir einen Schieber  
oder einen Schellen-Jass.  
Auf jeden Fall haben wir viel Spass  
zusammen.

### Für wen

Sie jassen gerne.

Samstag	13.30 bis 16.00 Uhr
Januar	24.
Februar	21.
März	21.
April	25.
Mai	30.
Juni	27.

## Kurs 40 Wattwil



### Leitung

Melanie  
Lehmann



### Ort

Pro Infirmis  
Bahnhofstrasse 20  
9630 Wattwil  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 25.–

### Anmeldeschluss

16. Februar 2026

## Ergänzungsleistungen verstehen

In diesem Kurs reden wir über  
Ergänzungsleistungen.

Sie lernen zum Beispiel

- Wie werden die Ergänzungsleistungen mit den Einnahmen und Ausgaben berechnet?
- Welche Kosten bekommen Sie zurückerstattet?
- Wie kann man Krankheitskosten online oder per Post einreichen?

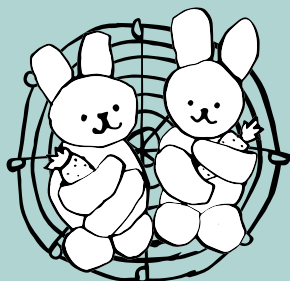
Sie lernen auch, wann und wie Sie die Sozialversicherungsanstalt SVA bei Änderungen informieren müssen.

### Für wen

Sie wollen Bescheid wissen  
über das Thema Ergänzungsleistungen.

<b>Montag</b>	<b>16.00 bis 17.30 Uhr</b>
März	09. 16.

## Kurs 41 Wattwil



### Leitung

Evi Walther



### Ort

Schulhaus Grüenau  
Grüenastrasse 13  
9630 Wattwil  
Schulküche

### Kosten

Fr. 200.–

### Anmeldeschluss

2. Februar 2026

## Backen für Ostern

Oster-Kuchen, Oster-Brote, Oster-Gebäck:  
In diesem Kurs können Sie alles machen.

Sie rühren, kneten und backen.  
Wir machen süsse und salzige Sachen.  
Es wird riechen wie in einer Bäckerei.

Sie dürfen die feinen Sachen  
nach Hause nehmen.

Wir kochen auch ein kleines Abend-Essen.

### Für wen

Sie backen gern.  
Sie wollen kleine Geschenke  
für Ostern machen.

**Dienstag**

**17.45 bis 20.15 Uhr**

März

03. 10. 17. 24. 31.

## Kurs 42 Wattwil



### Leitung

Evi Walther



### Ort

Schulhaus Grüenau  
Grüenaustrasse 13  
9630 Wattwil  
Schulküche

### Kosten

Fr. 295.-

### Anmeldeschluss

23. März 2026

## Rezepte aus aller Welt

Essen Sie gerne rotes Curry?

Oder Tortillas?

Oder Pizza Hawaii?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.  
Wir kochen einfache und feine Rezepte  
aus verschiedenen Ländern:  
Thailand, Mexiko oder Italien.

Sie lernen neue Gewürze kennen.  
Die Kursleiterin macht Vorschläge.  
Sie dürfen auch eigene Wünsche bringen.

Am letzten Abend dürfen Sie  
einen Gast einladen.

### Für wen

Sie wollen neue Rezepte kennenlernen.  
Sie essen gerne fremdländisch.

Dienstag	17.45 bis 20.15 Uhr
April	21. 28.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02.



## Kurs 43 Ebnat-Kappel



### Leitung

Susanne Roth



### Ort

Bewegungsraum  
Ebnaterstrasse 50  
9642 Ebnat-Kappel

### Kosten

Fr. 260.–

### Anmeldeschluss

12. Januar 2026

## Tanzen

Tanzen entspannt und macht Freude.

Wir hören verschiedene Musik:  
Langsame, schnelle, laute und leise.

Sie lernen verschiedene Schritte  
und Bewegungen zur Musik.  
Sie stärken Ihre Muskulatur und  
Ihr Gleich-Gewicht.  
Sie verbessern Ihre Beweglichkeit  
und Ihre Körper-Haltung.

### Für wen

Sie tanzen und bewegen sich gerne.

### Donnerstag 17.45 bis 19.15 Uhr

Februar 05. 12. 19. 26.

März 05. 12. 19. 26.

April 23. 30.

Mai 07. 21. 28.

Juni 04. 11. 18. 25.

## Kurs 44 Wattwil



### Leitung

Christina Stark



### Ort

Kath. Pfarreizentrum  
Grüenauweg 4  
9630 Wattwil

### Kosten

Fr. 60.–

### Anmeldeschluss

5. Januar 2026

## Sing-Treff

Einmal pro Monat treffen wir  
uns zum Singen.

Einige Lieder kennen Sie schon.  
Wir lernen auch neue Lieder.

Die Freude am Singen  
steht im Vordergrund.  
Sie können Ihr Lieblings-Lied wünschen.

### Für wen

Sie singen gerne in Gesellschaft.

### Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr

Januar 29.

Februar 26.

März 26.

April 30.

Mai 28.

Juni 25.

## Kurs 45 Gais



### Leitung

Claudia  
Künzler



### Treffpunkt

Bahnhof  
9056 Gais

### Kosten

Fr 65.– mit Essen

### Anmeldeschluss

16. März 2026

## Entspannungs-Tag in Gais

Dieser Kurs ist für alle,  
die sich gerne entspannen.

Wir spazieren in der Natur.

Wir machen einfache

Entspannungs-Übungen.

Wir machen Atem-Übungen und spüren,  
wie uns das Kraft gibt.

Am Mittag kochen wir zusammen am  
Feuer.

Nach dem Kurs gehen wir  
glücklich und entspannt heim.

### Für wen

Sie wollen Ihrem Körper  
und Ihrer Seele etwas Gutes tun.

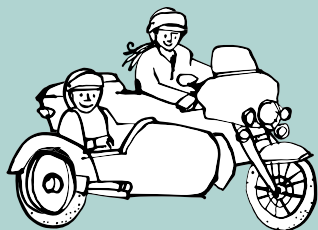
<b>Samstag</b>	<b>10.30 bis 16.00 Uhr</b>
April	18.

Hier  
anmelden





## Kurs 46 Bütschwil



### Leitung

Nadja Stieger



### Treffpunkt

Bahnhof  
9606 Bütschwil

### Kosten

Fr. 70.– mit Zmittag

### Anmeldeschluss

25. Mai 2026

## Unterwegs mit Oldtimer, Töff und Seiten-Wagen

Interessieren Sie sich für  
schnelle Töffs und alte Autos?  
Träumen Sie davon,  
in einem Seiten-Wagen oder  
in einem Oldtimer mitzufahren?

Dann steigen Sie ein!  
Sie können den Fahrt-Wind  
im Gesicht spüren.  
Sie können alte Fahrzeuge anschauen.  
Sie erleben das Brummen der Motoren.

Wir essen zusammen Zmittag  
und trinken Kaffee.

### Für wen

Sie interessieren sich für Motoren.

Samstag	10.00 bis 15.00 Uhr
Juni	20.

Hier  
anmelden



## Kurs 47 Gais



### Leitung

Claudia  
Künzler



### Ort

Hotel Idyll Gais  
Möser 4  
9056 Gais

### Kosten

Fr. 220.–  
im Einzelzimmer

### Anmeldeschluss

11. Mai 2026

## Wohlfühl-Wochenende für Frauen und Männer

Sie übernachten in einem  
schönen Hotel in Gais.  
Sie dürfen Ihre Lieblings-Musik mitnehmen.

Wir machen einfache  
Entspannungs-Übungen.  
Und wir lassen uns mit feinem Essen  
verwöhnen.

Vielleicht haben wir Lust auf ein Fussbad.  
Oder auf einen Besuch im Streichel-Zoo.  
Dort wohnen Geissen, Kühe, Hasen und  
andere Tiere.

Das Wochenende tut der Seele gut.

### Für wen

Für alle, die sich gerne entspannen.  
Der Kurs ist nicht rollstuhlgängig.

---

**Samstag, 6. Juni, 10.30 bis**

**Sonntag, 7. Juni, 16.00 Uhr**

---

## Kurs 48 Buchs/Chur



### Leitung

Andrea Kurath



### Ort

Schulhaus Räfis  
Churerstrasse 119  
9470 Buchs

### Kosten

Fr. 55.–  
ohne Zug-Billet

### Anmeldeschluss

23. März 2026

## Besuch bei der Polizei



Die Polizei hilft, wenn etwas passiert.  
Sie regelt den Verkehr.  
Sie verhaftet Diebe.  
Die Polizei hat auch viele andere Aufgaben.

In diesem Kurs erfahren Sie,  
was die Polizei alles macht.  
Und wir sammeln Fragen an die Polizei.

Am 25. April besuchen wir die Stadt-Polizei  
in Chur.

### Für wen

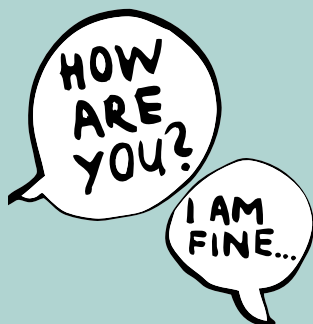
Sie interessieren sich für die Polizei-Arbeit.

<b>Montag</b>	<b>17.30 bis 19.00 Uhr</b>
April	20.

<b>Samstag</b>	<b>13.00 bis 17.15 Uhr</b>
April	25.



## Kurs 49 Sargans



### Leitung

Maria Rofe



### Ort

Pro Infirmis  
Neue Wangserstrasse 7  
7320 Sargans  
Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 210.-

### Anmeldeschluss

15. Februar 2026

## Englisch – langsam und mit Spass lernen

Viele Menschen auf der Welt sprechen Englisch.

Viele Lieder sind auf Englisch.

«Handy, Selfie, cool» -  
das sind englische Wörter.

Sie lernen noch mehr englische Wörter.  
Und englische Sätze.

Wir hören auch Musik.

It is fun! (Es macht Spass)

### Für wen

Sie wollen eine Fremdsprache lernen.  
Sie können lesen und schreiben.

### Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub  
Glarus-St. Gallen

Montag	17.30 bis 19.00 Uhr
März	02. 09. 16. 23. 30.
April	13. 20. 27.
Mai	04. 11.
Juni	01. 08. 15.



## Kurs 50 A + B Buchs



### Leitung

Anina Boiger



### Ort

MPA Berufs- und  
Handelsschule  
Wiedenstrasse 50A  
9470 Buchs

### Kosten

Fr. 105.– pro Kurs

### Anmeldeschluss

Kurs A: 19. Januar 2026

Kurs B: 30. März 2026

## Yoga



Yoga ist gut für den Körper.  
Und für die Entspannung.  
Wir trainieren sanft  
unseren Körper.  
Sie stärken Ihren Rücken  
und alle Muskeln.

Die Yoga-Übungen helfen,  
Körper und Seele ins Gleichgewicht  
zu bringen.

### Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper  
etwas Gutes tun.

### Kurs A

Anmeldung

**Montag 17.30 bis 18.30 Uhr**

Februar 02. 09. 16. 23.

März 02. 09. 16. 23. 30.

### Kurs B

Anmeldung

**Montag 17.30 bis 18.30 Uhr**

April 20. 27.

Mai 04. 11. 18.

Juni 01. 08. 15. 22.

## Kurs 51 Schaan



### Leitung

Werner Vögel



### Ort

Gemeinschaftszentrum  
Resch  
Duxgass 28  
9494 Schaan

### Kosten

Fr. 200.–

### Anmeldeschluss

23. März 2026

## Feines aus der Schweizer Küche

Wir kochen verschiedene  
Schweizer Rezepte.

Zum Beispiel Geschnetzeltes mit Röstli,  
Ghackets und Hörnli oder Käsefladen.

Der Kursleiter macht Vorschläge.  
Sie dürfen auch eigene Rezepte wünschen.

### Für wen

Sie kochen gerne.  
Sie wollen neue Rezepte kennenlernen.

### Donnerstag 17.30 bis 20.00 Uhr

April 23. 30.

Mai 21. 28.

Juni 11.

## Kurs 52 Buchs



### Leitung

Katrin Sutter



### Treffpunkt

Bahnhof  
vor der Post  
Bahnhofplatz 3  
9470 Buchs

### Kosten

Fr. 50.– ohne Eintritte  
und Getränke

### Anmeldeschluss

29. Januar 2026

## Wir gehen in den Ausgang



Gehen Sie gerne in den Ausgang?  
Zum Beispiel ins Kino, in die Pizzeria,  
oder zum Bräteln in den Wald?

Am ersten Abend lernen Sie  
die anderen Kurs-Teilnehmenden kennen.  
Sie besprechen gemeinsam,  
was Sie unternehmen wollen.

Alle entscheiden gemeinsam,  
wohin es geht.

### Für wen

Sie unternehmen gerne etwas am Abend.

### Donnerstag 18.00 bis 21.30 Uhr

Februar 12.

März 12.

April 23.

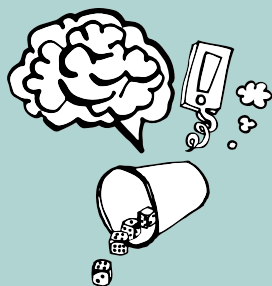
Mai 07.

Juni 18.

Hier  
anmelden



## Kurs 53 Sargans



### Leitung

Maria Rofe



### Ort

Pro Infirmis

Neue Wangserstrasse 7

7320 Sargans

Sitzungszimmer

### Kosten

Fr. 65.–

### Anmeldeschluss

14. März 2026

## Fitness fürs Gehirn



Fitness fürs Gehirn macht Spass.  
Sie lernen, sich besser zu konzentrieren.  
Sie nehmen Ihre Sinne besser wahr.

Wir spielen zusammen.  
Wir hören Musik.  
Und wir bewegen uns.  
So wird unser Kopf richtig fit.

### Für wen

Sie wollen sich besser konzentrieren  
können.  
Sie wollen ihr Gedächtnis verbessern.

### Hinweis

Organisiert vom Bildungsklub  
Glarus-St. Gallen

Donnerstag	17.30 bis 19.00 Uhr
------------	---------------------

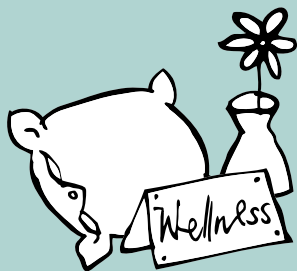
April	16. 23. 30.
-------	-------------

Mai	07.
-----	-----

Hier  
anmelden



## Kurs 54 A + B St. Margrethen



### Leitung

Susanne Roth



### Treffpunkt

Bahnhof  
9430 St. Margrethen

### Kosten

290.– Einzelzimmer,  
mit Essen und 2 Eintritten;  
ohne Getränke

### Anmeldeschluss

Kurs A: 15. Dezember 2025  
Kurs B: 16. Februar 2026

## Wellness-Wochenende in St. Margrethen

An diesem Wochenende geniessen wir  
und wir entspannen uns.

Wir übernachten in einem Hotel.  
Wir baden am Samstag und am Sonntag  
im warmen Thermal-Wasser.

Wir lernen, wie wir uns entspannen können.  
Wir essen fein.

### Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper  
etwas Gutes tun.

---

### Kurs A

Anmeldung

Samstag, 17. Januar, 13.30 Uhr bis  
Sonntag, 18. Januar, 16.00 Uhr

---

---

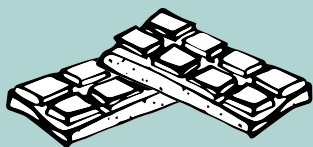
### Kurs B

Anmeldung

Samstag, 14. März, 13.30 Uhr bis  
Sonntag, 15. März, 16.00 Uhr

---

## Kurs 55 Rebstein



### Leitung

Katrin Sutter



### Ort

Oberstufe  
Rebstein-Marbach  
Ergetenstrasse 40  
9445 Rebstein  
Schulküche

### Kosten

Fr. 160.–

### Anmeldeschluss

26. Januar 2026

## Backen mit Schoggi



Haben Sie auch so gerne Schoggi?  
In diesem Kurs machen wir  
viele feine Sachen aus Schoggi.

Zum Beispiel Schoggi-Stängeli,  
Schoggi-Mousse oder Schoggi-Guetzli.

Wir rühren, kneten und backen.  
Es wird duften wie in einer Bäckerei.  
Wir trinken zusammen Kaffee  
und probieren die feinen Sachen.

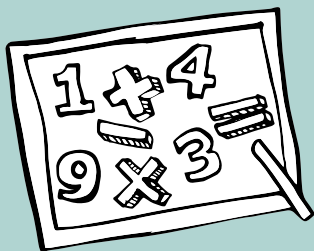
### Für wen

Sie backen gern.  
Sie haben gerne Schoggi.

Samstag	13.45 bis 16.15 Uhr
Februar	14. 21. 28.
März	07.



## Kurs 56 Uznach



### Leitung



### Ort

Stiftung Profil, Arbeit  
und Handicap  
Zürcherstrasse 11  
8730 Uznach

### Kosten

Fr. 95.–

### Anmeldeschluss

19. April 2026

## Rechnen lernen

Haben Sie gerne Zahlen?  
In diesem Kurs rechnen  
und spielen wir mit Zahlen.

Sie lernen zusammenzählen,  
wegzählen und malrechnen.  
Wir lösen Rechnungen aus dem Alltag.

Sie dürfen mitbestimmen,  
was Sie lernen wollen.

### Für wen

Sie haben gerne Zahlen.

### Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub  
Glarus-St. Gallen

Dienstag	17.30 bis 19.00 Uhr
Mai	19. 26.
Juni	02. 09. 16.

## Kurs 57 Uznach



### Leitung

Regula Weber



### Ort

Stiftung Profil  
Arbeit und Handicap  
Zürcherstrasse 11  
8730 Uznach

### Kosten

Fr. 90.–

### Anmeldeschluss

20. Februar 2026

## Geschichten lesen und hören



Haben Sie Freude an spannenden Geschichten?

Es sind Geschichten aus dem Alltag.  
Die Texte sind in einfacher Sprache geschrieben.

Wir sprechen über die Texte.

Zum Beispiel über:

- Was macht mich glücklich?
- Was ärgert mich?
- Was ist spannend?

### Für wen

Sie müssen nicht lesen und schreiben können.

### Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub  
Glarus-St. Gallen

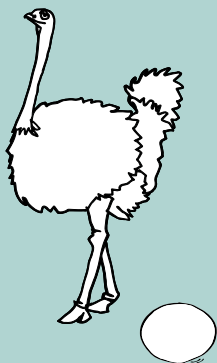
Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr
März	25.
April	22.
Mai	20.
Juni	24.

Hier  
anmelden





## Kurs 58 Rapperswil- Jona



### Leitung

Bernadette  
Widmer



### Ort

Knies Kinderzoo  
Oberseestrasse 36  
Rapperswil-Jona  
Haupteingang

### Kosten

Fr. 55.– mit Eintritt

### Anmeldeschluss

27. April 2026

## Rätsel lösen im Zoo



Wir besuchen den Kinderzoo  
in Rapperswil.

Hier wartet ein spannendes Rätsel auf uns.

Wir schauen uns die Tiere an.  
Wir lösen tierische Rätsel-Aufgaben.  
Und wir lernen, wie wir uns Dinge  
besser merken können.

Wir haben Spass.

### Für wen.

Sie haben Freude an Rätseln.  
Sie können 2 Stunden mit Pause laufen.  
Sie müssen nicht lesen und schreiben  
können.

**Samstag**

Mai

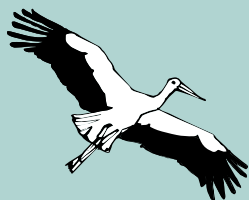
**10.15 bis 14.15 Uhr**

30.

Hier  
anmelden



## Kurs 59 Uznach



### Leitung

Jasnena  
Zimmermann



### Treffpunkt

Bahnhof  
beim Kiosk  
8730 Uznach

### Kosten

Fr. 35.–

### Anmeldeschluss

20. April 2026

## Besuch bei den Störchen

Wir besuchen die Störche in Uznach.  
Sie lernen Neues über Störche.  
Sie beobachten die Störche.  
Sie sehen auch junge Störche  
bei der Fütterung.

Sie können die Störche fotografieren.  
Wir besuchen auch die Störche  
in der Storch-Kolonie.

### Für wen

Sie interessieren sich für Störche.  
Sie können 2 Stunden laufen und stehen.

### Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub  
Glarus-St. Gallen

<b>Samstag</b>	<b>09.45 bis 12.00 Uhr</b>
Mai	23.

## Kurs 60 Uznach



### Leitung

Salomé Jost



### Ort

Pro Senectute  
Zürichsee-Linth  
Escherstrasse 9B  
8730 Uznach

### Kosten

Fr. 130.–

### Anmeldeschluss

20. Februar 2026

## Freunde und Freundinnen finden



Suchen Sie einen Freund  
oder eine Freundin?

In diesem Kurs reden wir über:

- Was ist Freundschaft?
- Wo lerne ich neue Leute kennen?
- Wie spreche ich jemanden an?
- Wie pflege ich eine Beziehung?
- Was heisst Vertrauen in Freundschaften?
- Was kann ich tun bei Streit?

Wir sammeln Ideen, was wir mit Freunden  
und Freundinnen machen können.

### Für wen

Sie interessieren sich für das Thema  
Freundschaft.

### Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub  
Glarus-St. Gallen

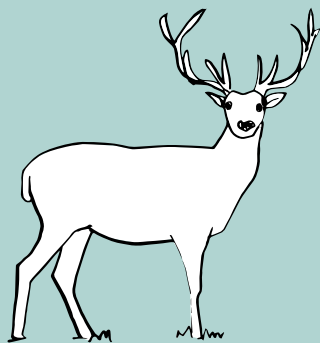
Samstag	09.00 bis 12.00 Uhr
---------	---------------------

März	21. 28.
------	---------

April	11. 18.
-------	---------



## Kurs 61 Uznach



### Leitung

Jasnena  
Zimmermann



### Treffpunkt

Bahnhof  
beim Kiosk  
8730 Uznach

### Kosten

Fr. 35.–

### Anmeldeschluss

13. April 2026

## Rehkitz retten mit der Drohne – wie geht das?

NEU

Wir besuchen die Rehkitz-Retter  
in Kaltbrunn.

Sie erfahren, wie Rehkitze vor den  
Mäh-Maschinen gerettet werden.

Sie erfahren, wie man mit einer  
Wärmebild-Kamera Reh-Kitze  
und andere Tiere suchen kann.

Bei trockenem Wetter dürfen Sie  
selbst eine Drohne steuern.

### Für wen

Sie wollen mehr erfahren  
über die Rehkitz-Rettung.  
Sie können 2 Stunden laufen.

### Hinweis

Organisiert vom Bildungsklub  
Glarus-St. Gallen

**Samstag**

**08.45 bis 12.00 Uhr**

Mai

02.

Hier  
anmelden



## Kurs 62 Uznach



### Leitung

Salomé Jost



### Ort

Pro Senectute  
Zürichsee-Linth  
Escherstrasse 9B  
8730 Uznach

### Kosten

Fr. 130.–

### Anmeldeschluss

20. Februar 2026

## Streit gut lösen



Haben Sie manchmal Streit  
mit anderen Personen?  
Zum Beispiel Streit bei der Arbeit  
oder zu Hause?

In diesem Kurs lernen Sie:

- Gut zuhören
- Schwierige Gespräche führen
- Ihre Meinung vertreten
- Streit gut lösen
- Sich beruhigen nach einem Streit

Wir üben gemeinsam in der Gruppe.

### Für wen

Sie wollen lernen, wie man Streit  
gut lösen kann.

### Hinweis

Organisiert vom Bildungsclub  
Glarus-St. Gallen

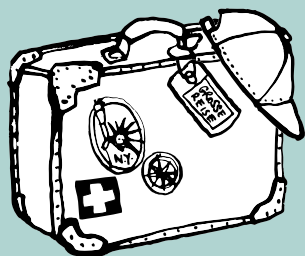
Samstag	13.00 bis 16.00 Uhr
---------	---------------------

März	21. 28.
------	---------

April	11. 18.
-------	---------



## Kurs 63 Einsiedeln



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Treffpunkt

Bahnhof St. Gallen

### Kosten

Fr. 1130.– Einzelzimmer,  
mit Essen und Ausflügen;  
ohne Getränke und Zug

### Anmeldeschluss

11. Mai 2026

## Eine Reise ins Herz der Schweiz



In dieser Woche erleben wir gemeinsam  
Natur und Kultur rund um Einsiedeln.

Wir besuchen zum Beispiel  
das Kloster Einsiedeln.

Wir beobachten Bär, Wolf und Luchs  
im Tierpark Arth-Goldau.

Wir fahren mit dem Schiff  
auf dem Ägerisee.

Sie dürfen das Programm mitbestimmen.

Vorbereitungstreffen:

Samstag, 20. Juni 2026 in St. Gallen

### Hinweis

Sie brauchen keine oder wenig  
Unterstützung in der Körperpflege.

**Montag, 13. bis Freitag, 17. Juli**



## Kurs 64 Gais



### Leitung

Claudia  
Künzler



### Ort

Hotel Idyll  
Möser 4  
9056 Gais

### Kosten

Fr. 850.– Einzelzimmer,  
mit Essen und Ausflügen

### Anmeldeschluss

11. Mai 2026

## Wandern und geniessen im Appenzellerland

In dieser Woche lernen wir  
das Appenzellerland kennen.  
Sie übernachten in einem  
herzigen Hotel in Gais.

Wir machen kleine Wanderungen.  
Wir erkunden die Stadt Appenzell.  
Wir besuchen einen Streichel-Zoo.

Gemeinsam machen wir Musik.  
Wir entspannen uns und kochen fein.

### Hinweise

Sie wandern gerne.  
Sie brauchen keine oder wenig  
Unterstützung in der Körperpflege.  
Der Kurs ist nicht rollstuhl-gängig.

**Montag, 20. bis Freitag, 24. Juli**

Hier  
anmelden



## Kurs 65



### Leitung

Anne-Marie  
Weder



### Treffpunkt

Bahnhof St. Gallen

### Kosten

Fr. 1130.– Einzelzimmer,  
mit Essen und Ausflügen;  
ohne Getränke und Zug

### Anmeldeschluss

11. Mai 2026

## Unterwegs am Bodensee

In dieser Woche dreht sich alles um den Bodensee.

Wir übernachten in einem schönen Hotel am See.

Wir besuchen hübsche Städte am See.

Wir lernen spannende Orte kennen.

Zum Beispiel das Zeppelin-Museum,  
die Stadt Lindau oder die Blumen-Insel  
Mainau.

Wir reisen mit Zug, Schiff oder Bus.

Und wir spazieren auch zu Fuss.

Vorbereitungstreffen:

Samstag, 29. August 2026 in St. Gallen

### Hinweis

Sie brauchen keine oder wenig  
Unterstützung in der Körperpflege.

---

**Sonntag, 4. bis Donnerstag, 8. Oktober**

---



# pro infirmis

## Begleitetes Wohnen

### **Selbständig in der eigenen Wohnung leben.**

Das Begleitete Wohnen unterstützt Sie dabei.

Ihre Wohnbegleiterin kommt regelmässig zu Ihnen nach Hause.

Sie hilft zum Beispiel einkaufen, Wäsche waschen oder das Geld einteilen.



### **Pro Infirmis gibt gerne Auskunft.**

Telefon 058 775 19 40

E-Mail: [St. Gallen@proinfirmis.ch](mailto:St.Gallen@proinfirmis.ch) / [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

# Vielen Dank für die Unterstützung

Die Kurse des Bildungsklubs benötigen mehr Aufwendungen als allgemeine Kurse der Erwachsenen-Bildung.

Um auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen zu können, finden die Kurse in Kleingruppen statt. Zudem steht in jedem Kurs eine Kurs-Assistenz zur Verfügung.

Wir sind bestrebt, die Teilnehmer-Kosten tief zu halten. Damit Bildung für alle möglich ist.

Wir danken allen herzlich, die den Bildungsklub unterstützen:



- Bundesamt für Sozialversicherungen Bern
- Kanton St. Gallen
- Stiftung «Denk an mich»
- Stiftungen, die ungenannt bleiben wollen
- Vielen Dank auch den anonymen Spenderinnen und Spendern

Ebenfalls danken wir allen Institutionen, Schul- und Kirchgemeinden sowie Vermietern, welche uns die Kursräume zu günstigen Konditionen zur Verfügung stellen.

Pro Infirmis St. Gallen-Appenzell-Glarus, Bildungsklub, 9001 St. Gallen  
IBAN: CH43 0900 0000 9001 3745 0

Kurs:	Nummer:
Kurs:	Nummer:
Kurs:	Nummer:
Kurs:	Nummer:

Anrede: ☐ Herr ☐ Frau

Name:	Vorname:
Strasse:	PLZ / Wohn-Ort:
E-Mail-Adresse:	
 privat:	 Geschäft:
Geburtstag:	Arbeits-Ort:
<input type="checkbox"/> Ich bin IV-berechtigt	
<input type="checkbox"/> Ich bin im Rollstuhl.	
Ich hab eine Ermässigung für die öffentlichen Verkehrs-Mittel:	
<input type="checkbox"/> GA <input type="checkbox"/> Halbtax <input type="checkbox"/> Begleit-Ausweis <input type="checkbox"/> Keine	
Das müssen Sie von mir wissen (spezielle Bedürfnisse/Rechnungsadresse):	

Datum:	Unterschrift:
--------	---------------

Bitte beachten Sie die Geschäfts-Bedingungen vorne im Programm-Heft.

Und das Merkblatt zum Daten-Schutz. Sie finden es hier: **[www.bildungsklub.ch/Daten](http://www.bildungsklub.ch/Daten)**

Hier falten

Bitte  
frankieren

Pro Infirmis  
St. Gallen-Appenzell-Glarus  
Bildungsclub  
Poststrasse 23  
9001 St. Gallen