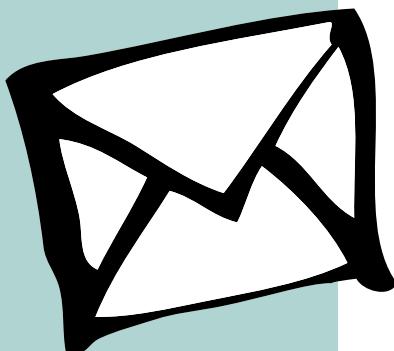


pro infirmis

Bildungsklub 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
bildungsklub-sg-app@proinfirmis.ch

Leitung

Corinne Allenspach
corinne.allenspach@proinfirmis.ch

Sekretariat

Rita Maissen
rita.maissen@proinfirmis.ch

Gestaltung

Illustrationen: Simone Fecker
Typografie: Brüggli Admedia



Der Bildungsklub St. Gallen-Appenzell

Im Bildungsklub 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.



Scanne mich!

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 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

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	NEU
Info-Abend: Ich möchte selbstständig wohnen	3 A + B
Entspannen mit allen Sinnen	NEU
	4
DIENSTAG	
Was Hunde mögen	5
Vorbereitung auf die Steuererklärung	6
Steuererklärung online ausfüllen	NEU
	7
MITTWOCH	
Asiatisch kochen	8
Italienisch lernen	9
Gruppe Mitsprache	10
Grossmutters Haus-Apotheke	11
DONNERSTAG	
Whatsapp besser kennenlernen	NEU
Englisch Fortgeschritten	13
Coole Handy-Spiele kennenlernen	14
Künstliche Intelligenz und ChatGPT – was ist das?	NEU
	15

FREITAG

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

SAMSTAG

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

Kurs-Übersicht Fortsetzung

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

Uznach und Rapperswil

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



Programm:

- ✓ Tanzen
- ✓ Feiern
- ✓ Kennen·lernen
- ✓ Essen und Trinken
- ✓ Spass

Infos:
herzenssache@hpv.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





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.

Montag 17.30 bis 19.00 Uhr

Februar 02.



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 selbstständig wohnen

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

An diesem Info-Abend erfahren Sie,
welche Möglichkeiten es gibt,
selbstständig 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

Montag 17.00 bis 18.30 Uhr

März 30.

[Anmeldung](#)

Kurs B

Montag 17.00 bis 18.30 Uhr

Juni 8.

[Anmeldung](#)

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

NEU

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.

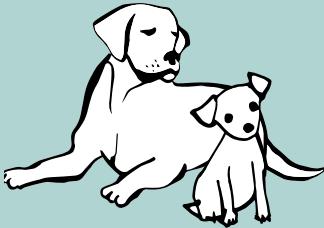
Montag 17.30 bis 19.00 Uhr

März 02. 09. 16. 23. 30.





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

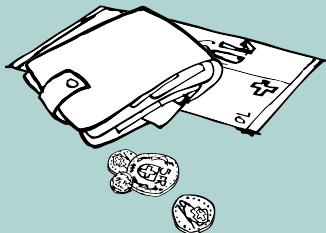
Sie brauchen keinen eigenen Hund
für den Kurs.

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

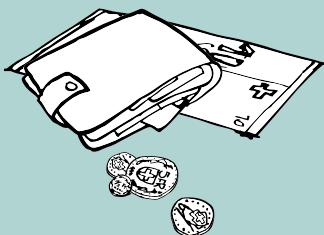
Sie wollen die Steuererklärung vorbereiten. Der Kurs ist Voraussetzung für Kurs 7 «Steuererklärung online ausfüllen».

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.

Dienstag 18.00 bis 20.00 Uhr
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.

Mittwoch 17.30 bis 19.30 Uhr

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.

Hier anmelden



Kurs 11 St. Gallen



Leitung

Kathrin

Thurnherr



Ort

Pro Infirmis

Poststrasse 23

9001 St. Gallen

Sitzungszimmer

Kosten

Fr. 90.-

Anmeldeschluss

26. Januar 2026

Grossmutters 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 Grossmutters Haus-Apotheke.

Für wen

Sie wollen Haus-Mittel kennenlernen.

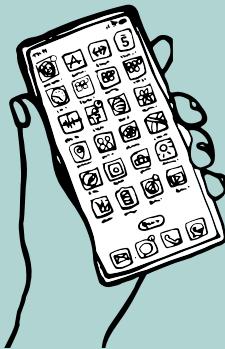
Mittwoch 18.00 bis 19.30 Uhr

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 verschickt.
- 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.



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

Coole 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

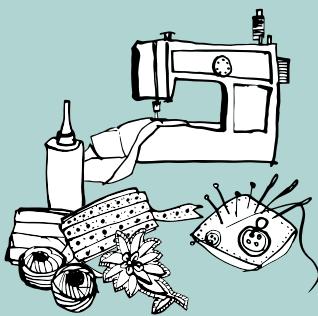
April 23. 30.

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

NEU

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.

Freitag

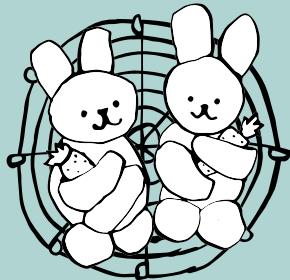
13.45 bis 16.00 Uhr

März

20.



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.

Freitag 11.00 bis 16.00 Uhr
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

NEU

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.

Hier anmelden

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 Brätseln 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.

Freitag	13.30 bis 17.00 Uhr
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

NEU

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.



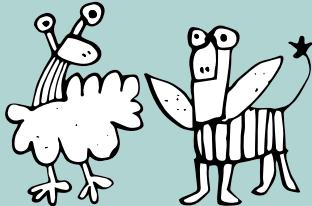
Dienstag 17.30 bis 19.30 Uhr

Juni 02.

Samstag 10.15 bis 14.15 Uhr

Juni 06.

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

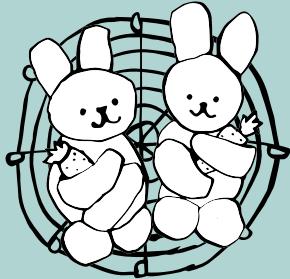
Sie sind gerne kreativ.

Samstag 10.00 bis 12.30 Uhr
Mai 02. 09. 16.



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.

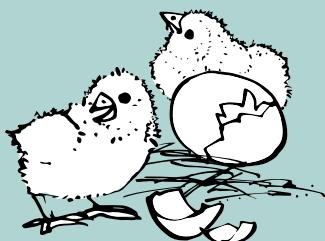
Sie dürfen die feinen Sachen
mit nach Hause nehmen.

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-Billett

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

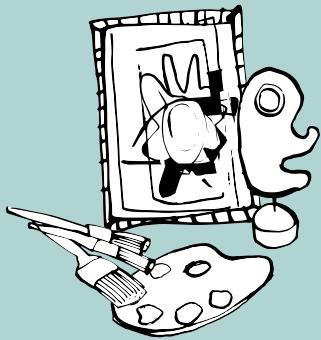
Sie interessieren sich für Natur und Tiere.

Mittwoch **17.30 bis 19.00 Uhr**
März 25.

Samstag **14.00 bis 17.00 Uhr**
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

NEU

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.

Samstag

14.00 bis 16.30 Uhr

April

11.



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.

Samstag 13.00 bis 20.00 Uhr

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



Stickern 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-Billett

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.

Mittwoch 17.30 bis 19.00 Uhr
Mai 27.

Samstag 11.00 bis 16.30 Uhr
Mai 30.

Kurs 32 St. Gallen



Leitung

Myrta Strub



Treffpunkt

Pro Infirmis
Poststrasse 23
9001 St. Gallen
Haupteingang

Kosten

Fr. 125.–
ohne Bus-Billett

Anmeldeschluss
30. März 2026

Brücken-Spaziergänge

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.

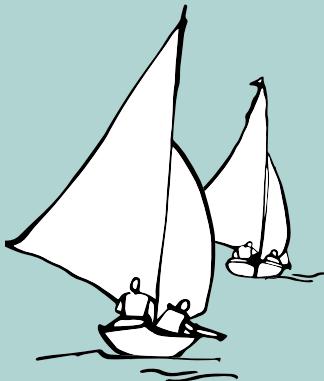
Mai 30.

Juni 27.



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	Anmeldung
Kurs B	Sonntag, 10. Mai	Anmeldung
Kurs C	Samstag, 15. August	Anmeldung
Kurs D	Sonntag, 16. August	Anmeldung





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

NEU

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

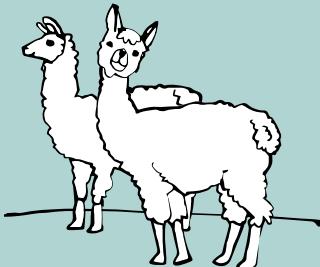
April 25.

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.

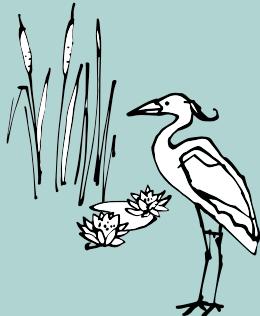
Für wen

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

Samstag 09.45 bis 14.30 Uhr
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-Billett

Anmeldeschluss
16. Februar 2026

Haifische und Seesterne entdecken im Sea Life

NEU

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

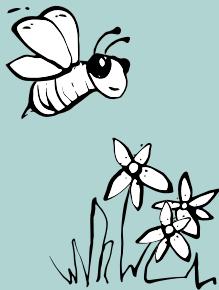
Sie interessieren sich für
die Unterwasser-Welt.

Mittwoch 17.30 bis 19.00 Uhr
März 11.



Samstag 10.00 bis 14.45 Uhr
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

NEU

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

Samstag 10.00 bis 16.30 Uhr
Mai 23.





Hier
anmelden



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.

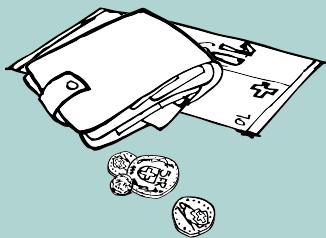
Für wen

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.

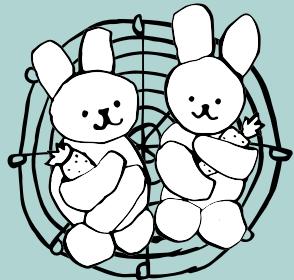
Für wen

Sie wollen Bescheid wissen über das Thema Ergänzungsleistungen.

Montag	16.00 bis 17.30 Uhr
März	09. 16.



Kurs 41 Wattwil



Leitung

Evi Walther



Ort

Schulhaus Grünau
Grünaustrasse 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

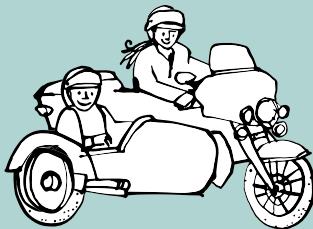
Sie wollen Ihrem Körper
und Ihrer Seele etwas Gutes tun.

Samstag 10.30 bis 16.00 Uhr
April 18.





Kurs 46 Bütschwil



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.

Leitung

Nadja Stieger



Treffpunkt

Bahnhof
9606 Bütschwil

Kosten

Fr. 70.– mit Zmittag

Anmeldeschluss
25. Mai 2026

Für wen

Sie interessieren sich für Motoren.

Samstag 10.00 bis 15.00 Uhr
Juni 20.



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-Billett

Anmeldeschluss
23. März 2026

Besuch bei der Polizei

NEU

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.

Montag 17.30 bis 19.00 Uhr
April 20.

Samstag 13.00 bis 17.15 Uhr
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 Bildungsklub

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

NEU

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 Rösti,
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

NEU

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

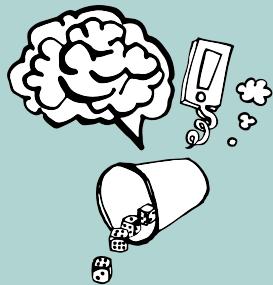
Juni 18.

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

NEU

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

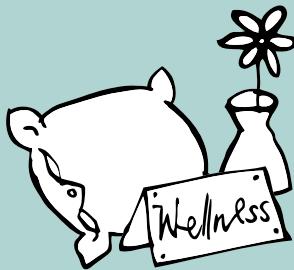
Donnerstag 17.30 bis 19.00 Uhr

April 16. 23. 30.

Mai 07.



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](#)

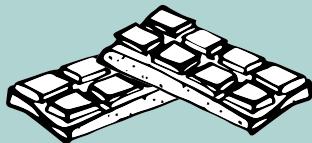
Samstag, 17. Januar, 13.30 Uhr bis
Sonntag, 18. Januar, 16.00 Uhr

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

NEU

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

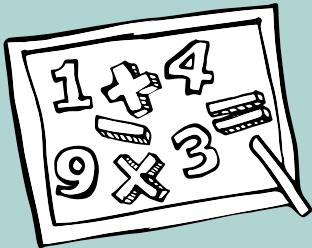
Februar 14. 21. 28.

März 07.

Hier anmelden



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 Bildungsklub
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

NEU

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 Bildungsklub Glarus-St. Gallen

Mittwoch 18.00 bis 20.00 Uhr

März 25.

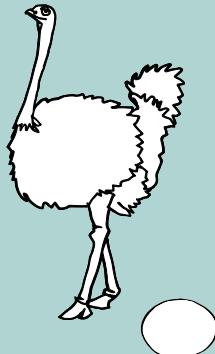
April 22.

Mai 20.

Juni 24.



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

NEU

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.

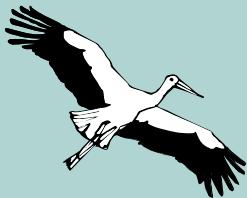
Für wen.

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

Samstag 10.15 bis 14.15 Uhr
Mai 30.



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 Storchen-Kolonie.

Für wen

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

Hinweis

Organisiert vom Bildungsklub
Glarus-St. Gallen

Samstag 09.45 bis 12.00 Uhr

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

NEU

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 Bildungsklub
Glarus-St. Gallen

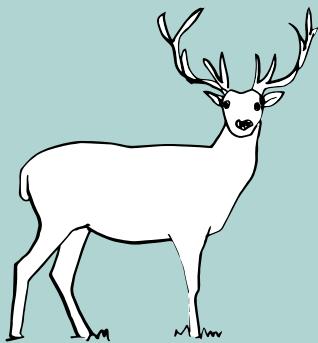
Samstag 09.00 bis 12.00 Uhr

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.



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

NEU

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 Bildungsklub
Glarus-St. Gallen

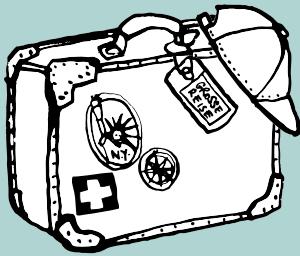
Samstag 13.00 bis 16.00 Uhr

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



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 / 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 Kirchengemeinden 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:

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

Hier falten

Bitte
frankieren

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