



### **Anmeldung zu den Halbtageswanderungen**

jeweils am Montag vor dem Spaziergang,  
10.00 – 12.00 Uhr erwünscht

### **Programmänderungen vorbehalten!**

Verschiebung in besonderen Fällen um 1 Woche.

### **Wanderausrüstung**

Für alle Wanderungen sind gute Schuhe, Regenschutz, Sitzunterlage und evtl. Stöcke erforderlich.

### **Jede/r Teilnehmende löst sein Billett individuell.**

**Teilnahmegebühr für alle Wanderungen: CHF 6.–**

**Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.**

### **Treffpunkt**

Eingang Bahnhofhalle Chur, beim «Treffpunkt»

### **Leitung**

Corina Joos

079 740 48 29

joos.corina@bluewin.ch

### **Spazierwanderungen durch Feld und Flur**

Neben den beliebten Tageswanderungen bieten wir auch Spazierwanderungen am Nachmittag an. Graubünden bietet die ideale Kulisse für abwechslungsreiche Ausflüge – über Felder, Wiesen, Wälder, vorbei an Flüssen und blauen Seen. Gönnen Sie sich einen Tapetenwechsel und kommen Sie mit uns an die frische Luft.

### **Auszug aus den Richtlinien für das Leiten von Pro Senectute Graubünden-Wandergruppen\***

Die Führungsverantwortung einer Wanderung obliegt der Wanderleitung und stützt sich auf die «Planungshilfe Wandern» von Pro Senectute Schweiz. Unsere Wanderleiterinnen und -leiter sind alle im Besitz der esa-Anerkennung, einer vom Bundesamt für Sport (BASPO) anerkannten Ausbildung für Erwachsenensport.

Eine Gruppe mit einem Wanderleiter oder einer Wanderleiterin umfasst höchstens 25 Teilnehmende. Die Wanderleitung bestimmt immer eine Schlussläuferin oder einen Schlussläufer. Diese/dieser erhält einen Kartenauszug mit der vorgesehenen Wanderroute und ist über ein Handy erreichbar. Die Schlussläuferin/der Schlussläufer muss keinen Teilnahmebeitrag bezahlen.

Der Solidaritätsbeitrag an Pro Senectute Graubünden hilft, kleine Sportgruppen zu unterstützen und dient zur Mitfinanzierung der Schulung von Leiterpersonen.

Für finanzschwache Teilnehmerinnen und Teilnehmer kann der Teilnahmebeitrag aus dem creALTiv-Fonds von Pro Senectute Graubünden bezahlt werden. Diesbezügliche Anfragen sind an die Fachstelle Sport von Pro Senectute Graubünden zu richten.

Die Sicherheit der Teilnehmenden ist unser oberstes Gebot! Der Versicherungsschutz bezüglich Unfälle ist grundsätzlich Sache der einzelnen Teilnehmenden, ebenso wie eine zweckdienliche Ausrüstung. Durch Selbstverantwortung tragen die Teilnehmenden wesentlich zum guten Gelingen der Wanderung bei. Alkoholkonsum während Wanderungen kann zu gefährlichen Situationen führen. Auf die Wanderungen können keine Hunde mitgenommen werden.

### **\*Subventionierte Angebote**

Die Kurse gekennzeichnet mit einem \* sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern

### **Kontaktadressen**

#### **Fachstelle Bildung und Sport**

7000 Chur | Alexanderstrasse 2 | 081 300 35 10

#### **Geschäftsstelle**

7000 Chur | Alexanderstrasse 2 | 081 300 35 35

Tag/Datum	Tour/Route	Distanz	Wanderzeit	Abfahrt Rückkehr
Mi, 11.3.26 Bahnhof Chur	<b>Runde Untervaz</b>	4.1 km	2 Std.	ab 12.53 Uhr an 16.06 Uhr
Mi, 25.3.26 Bahnhof Chur	<b>Fürstenaubruck – Rodels – Realta</b>	4.5 km	2:15 Std.	ab 12.28 Uhr an 16.52 Uhr
Mi, 8.4.26 Bahnhof Chur	<b>Malans – Jenins – Selfenen – Malans</b>	4.3 km	2:15 Std.	ab 12.31 Uhr an 16.26 Uhr
Mi, 22.4.26 Bahnhof Chur	<b>Schiers – Grüşch</b>	4.5 km	2:15 Std.	ab 12.21 Uhr an 16.37 Uhr
Mi, 6.5.26 Bahnhof Chur	<b>Grabs – Werdenberg</b>	4 km	2 Std.	ab 11.42 Uhr an 16.18 Uhr
Mi, 20.5.26 Bahnhof Chur	<b>Rhüzüns – Reichenau</b> Mittagessen im Bahnhöfli	4.5 km	2:15 Std.	ab 09.58 Uhr an 14.22 Uhr
Mi, 3.6.26 Bahnhof Chur	<b>Bad Ragaz – Vilters</b>	4.5 km	2:15 Std.	ab 12.42 Uhr an 16.18 Uhr
Mi, 17.6.26 Bahnhof Chur	<b>Filisur – Alvaneu Bad</b>	4.5 km	2:15 Std.	ab 11.58 Uhr an 17.02 Uhr
Mi, 1.7.26 Bahnhof Chur	<b>Taminaschlucht</b> Hinfahrt mit Postauto, Rückkehr wandern	4 km	2 Std.	ab 13.01 Uhr an 16.56 Uhr
Mi, 15.7.26 Postautodeck Chur	<b>Trin Porclis – Trin Mulin</b> Bräteln	4.5 km	2:15 Std.	ab 11.28 Uhr an 15.54 Uhr
Mi, 29.7.26 Bahnhof Chur	<b>Runde Sennwald – Salez</b>	4.3 km	2:15 Std.	ab 12.42 Uhr an 17.18 Uhr
Mi, 12.8.26 Postautodeck Chur	<b>Runde Bargis</b>	4 km	2 Std.	ab 11.58 Uhr an 16.54 Uhr
Mi, 26.08.26 Bahnhof Chur	<b>Celerina – Samedan</b> ganzer Tag mit Picknick oder Einkehr	4.5 km	2:15 Std.	ab 09.01 Uhr an 17.02 Uhr
Mi, 16.09.26 Bahnhof Chur	<b>Davos Wolfgang zum See – Dorf</b>	4 km	2 Std.	ab 11.31 Uhr an 17.26 Uhr
Mi, 23.09.26 Bahnhof Chur	<b>Tinizong – Savognin</b>	4 km	2 Std.	ab 11.28 Uhr an 16.31 Uhr
Mi, 07.10.26 Bahnhof Chur	<b>Vella – Davos – Munt Vattiz</b>	4 km	2 Std.	ab 11.55 Uhr an 17.05 Uhr

Tag/Datum	Tour/Route	Distanz	Wanderzeit	Abfahrt Rückkehr
Mi, 21.10.26 Postautodeck Chur	<b>Lenzerheide – Lain</b>	4.5 km	2:15 Std.	ab 11.30 Uhr an 16.32 Uhr
Do, 05.11.26	<b>Scharan Spaziergang</b> (noch offen) mit Mittagessen im Scalottes			

Auf unserer Homepage [www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch) finden Sie die Programme aller Wandergruppen von Pro Senectute Graubünden.