

1 Albula, Prättigau / Davos, Viamala

In- und Outdoorsport

Gymnastik, Fitness, Turnen *

In vielen Ortschaften treffen sich Frauen und Männer, um gemeinsam zu turnen, zu spielen, beweglich und fit zu bleiben. Kommen Sie doch auch, eine Gruppe ist sicher in Ihrer Nähe. Bitte melden Sie sich direkt bei den Erwachsenensportleiterinnen und -leitern esa Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

| | |
|---|-----|
| Almens | ♀ |
| Irena Keller, 078 763 07 71 | |
| Daniela Tschurr, 078 884 54 34 | |
| Montag, 14.00 – 15.00 Uhr | |
| Bergün | ♀ |
| Verena Guidon, 081 407 11 16 | |
| Montag, 9.45 – 10.45 Uhr | |
| Davos Dorf | ♀ |
| Erika Herrli, 081 416 26 37 | |
| Christine Heldstab, 079 786 41 47 | |
| Dienstag, 14.30 – 15.30 Uhr | |
| Donat | ♀ |
| Herta Wipfli, 081 661 18 55 | |
| Mittwoch, 13.30 – 14.45 Uhr | |
| Filisur | ♀+♂ |
| Daniela Nobs, 081 404 14 56 | |
| Margrit Schaniel, 081 404 13 92 | |
| Gertrud Schmidt, 081 404 18 43 | |
| Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr | |
| Fideris | ♀ |
| Doris Boner-Rupp, 081 332 37 31 | |
| Erna Dürr, 079 102 20 80 | |
| Hedi Luck, 081 332 25 09 | |
| Montag, 14.55 – 15.55 Uhr | |
| Fürstenaubruck | ♀+♂ |
| Haus Viadi, spezielles Gleichgewichts- und Circuit-Training | |
| Irena Keller, 078 763 07 71 | |
| Manuela Fricker, 081 630 02 30 | |
| Dienstag, 13.00 – 14.00 Uhr | |
| Freitag, 13.00 – 14.00 Uhr | |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Flerden und Masein | ♀+♂ |
| Maria Lanicca, 081 651 42 34 | |
| Nesa Feltscher, 081 651 22 32 | |
| Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr | |
| Lenzerheide | ♀ |
| Ruth Frauchiger, 079 667 04 81 | |
| Marion Hartmann, 079 433 56 53 | |
| Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr | |
| Paspels | ♀ |
| Armanda Giger, 081 322 98 63 | |
| Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr | |
| Riom | ♀+♂ |
| Lisbeth Collet, 081 684 13 01 | |
| Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr | |
| Sarn | ♀ |
| Ingrid Killias, 081 651 25 75 | |
| Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr | |
| Scharans | ♀+♂ |
| Daniela Tschurr, 078 884 54 34 | |
| Dienstag, 15.00 – 16.00 Uhr | |
| Schiers | ♀ |
| Evi Willi, 081 328 21 16 | |
| Denise Flütsch, 081 328 27 34 | |
| Freitag, 16.30 – 17.30 Uhr | |
| Schmitten | ♀+♂ |
| Rosita von Wyl, 081 404 20 50 | |
| Marianne Romang, 079 732 33 52 | |
| Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr | |
| Seewis i. P. | ♀ |
| Brigitte Battaglia, 081 325 19 34 | |
| Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr | |
| Thusis | |
| Klaus Genschow, 081 651 32 01 | |
| Jean-Jacques Mayor, 081 655 10 58 | |
| Mittwoch, 15.00 – 16.15 Uhr | ♂ |

Wandern

Prättigau, Davos

Wandern Sie mit uns durch die abwechslungsreiche Natur Graubündens und der Nachbarkantone. Die Touren der örtlichen Wandergruppen sind sorgfältig ausgewählt und auf verschiedenen Leistungsstufen.

Detailprogramme erhältlich unter:
081 300 35 35

kurse@gr.prosenectute.ch

2 Surselva

In- und Outdoorsport

Gymnastik, Fitness, Turnen *

In vielen Ortschaften treffen sich Frauen und Männer, um gemeinsam zu turnen, zu spielen, beweglich und fit zu bleiben. Kommen Sie doch auch, eine Gruppe ist sicher in Ihrer Nähe. Bitte melden Sie sich direkt bei den Erwachsenen sportleiterinnen und -leitern esa Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

Disentis ♀
Laurenzia Cajacob, 081 947 56 43
Ingrid Flepp-Heshof, 081 947 63 01
Sabina Manetsch, 081 947 53 32
Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr

Ilanz
Hedi Derungs, 081 925 37 48
Ute Thouet, 081 921 65 94
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr ♀
15.00 – 16.00 Uhr ♂

Safien ♀+♂
Angelika Bandli, 081 647 12 05
Pia Gartmann, 081 647 12 63
Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr

Sagogn ♀
Brigitte Panier, 081 921 60 63
Ute Thouet, 081 921 65 94
Freitag, 13.30 – 14.30 Uhr

Sedrun ♀
Ingrid Flepp-Heshof, 081 947 63 01
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Tenna ♀+♂
Ursula Pöhl, 081 302 87 52
Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr

Valendas/Versam ♀+♂
Romana Schmid-Gilly, 081 921 63 32
Montag, 13.30 – 14.30 Uhr

Wandern

Surselva

Wandern Sie mit uns durch die abwechslungsreiche Natur Graubündens und der Nachbarkantone. Die Touren der örtlichen Wandergruppen sind sorgfältig ausgewählt und auf verschiedenen Leistungsstufen.

Detailprogramme erhältlich unter:
081 300 35 35
kurse@gr.prosenectute.ch

3 Bregaglia, Engiadina, Val Müstair, Valposchiavo

In- und Outdoorsport

Gymnastik, Fitness, Turnen *

In vielen Ortschaften treffen sich Frauen und Männer, um gemeinsam zu turnen, zu spielen, beweglich und fit zu bleiben. Kommen Sie doch auch, eine Gruppe ist sicher in Ihrer Nähe. Bitte melden Sie sich direkt bei den ErwachsenenportleiterInnen esa Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

Castasegna ♀+♂
Cristina Giovanoli, 078 724 78 01
Donnerstag, 14.30 – 15.30 Uhr

Li Curt
Viviana Godenzi, 081 844 13 83
Freitag, 9.30 – 10.30 Uhr ♀
Montag, 17.00 – 18.00 Uhr ♂

Pontresina
Elisabeth Nigg, 081 842 66 44
Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr ♀

Poschiavo
Viviana Godenzi, 081 844 13 83
Mittwoch, 18.45 – 19.45 Uhr
Gym 60 ♀

Samedan
Elsi Flütsch, 081 534 35 08
Elena Caligari, 079 748 17 90
Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr ♀

Scuol
Donata à Porta, 081 864 94 59
Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr ♀

Sent
Elisabeth Poo, 081 864 18 20
Montag, 14.00 – 15.00 Uhr ♀

Sils/Segl Maria ♀+♂
Elisabeth Laichinger, 081 826 54 40
Montag, 9.45 – 10.45 Uhr

Strada/Martina/Tschlin ♀+♂
Margaritta Caspescha, 081 866 34 88
Martina Heer Rainolter,
079 672 49 19
Mittwoch, 14.15 – 15.30 Uhr ♀

Zernez
Christa Pinggera, 079 628 27 52
Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr ♀
Christina Gisler, 081 834 63 64
Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr ♂

Wandern

Oberengadin, Val Müstair

Wandern Sie mit uns durch die abwechslungsreiche Natur Graubündens und der Nachbarkantone. Die Touren der örtlichen Wandergruppen sind sorgfältig ausgewählt und auf verschiedenen Leistungsstufen.

Detailprogramme erhältlich unter:
081 300 35 35,
kurse@gr.prosenectute.ch oder
Beratungsstelle Südbünden,
081 300 35 50

4 Churer Rheintal, Imboden, Schanfigg

In- und Outdoorsport

Gymnastik, Fitness, Turnen *

In vielen Ortschaften treffen sich Frauen und Männer, um gemeinsam zu turnen, zu spielen, beweglich und fit zu bleiben. Kommen Sie doch auch, eine Gruppe ist sicher in Ihrer Nähe. Bitte melden Sie sich direkt bei den Erwachsenen-sportleiterinnen und -leitern es a Fit/Gym an.

♀ Frauen, ♂ Männer

| | |
|----------------------------------|-----|
| Bonaduz | ♀ |
| Daniela Tschurr, 078 884 54 34 | |
| Mittwoch, 14.15 – 15.15 Uhr | |
| Chur | ♀ |
| Irene Keller, 081 284 42 51 | |
| Alessandra Zala, 079 791 82 42 | |
| Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr | |
| Domat/Ems | |
| Claudia Frehner, 081 353 38 62 | |
| Mittwoch, 16.00 – 17.00 Uhr | ♂ |
| Felsberg | |
| Alice Mittner, 081 252 08 14 | |
| Brigitta Steiner, 081 252 90 86 | |
| Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr | ♀ |
| Heidi Grond, 081 252 87 21 | |
| Alice Mittner, 081 252 08 14 | |
| Hedy Putzi, 081 252 53 58 | |
| Dienstag, 9.00 – 10.00 Uhr | ♂ |
| Fläsch | ♀ |
| Erika Trachsel, 081 302 29 15 | |
| Donnerstag, 9.00 – 10.00 Uhr | |
| Haldenstein | ♀ |
| Sonja Margadant, 081 353 11 82 | |
| Käthi Fasolini, 081 284 20 90 | |
| Agi Gasser, 079 687 33 10 | |
| Mittwoch, 14.30 – 15.30 Uhr | |
| Jenins | ♀+♂ |
| Corina Joos, 081 302 53 08 | |
| Andrea Obrecht, 081 302 53 77 | |
| Mittwoch, 9.15 – 10.15 Uhr | |
| Landquart | ♀ |
| Evi Willi, 081 328 21 16 | |
| Denise Flütsch, 081 328 27 34 | |
| Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr | |
| Maienfeld | ♀+♂ |
| Katharina Mutzner, 079 298 13 28 | |
| Dienstag, 15.30 – 16.30 Uhr | |

| | |
|---------------------------------|-----|
| Peist | ♀ |
| Silvia Brunold, 081 374 16 15 | |
| Dienstag, 14.15 – 15.15 Uhr | |
| Tamins | ♀ |
| Daniela Tschurr, 078 884 54 34 | |
| Mittwoch, 9.30 – 10.30 Uhr | |
| Trimmis | ♀ |
| Claudia Frehner, 079 343 00 68 | |
| Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr | |
| Trin | ♀ |
| Catrina Bonorand, 081 635 14 27 | |
| Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr | |
| Untervaz | |
| Diana Krättli, 079 798 81 66 | |
| «Aktiv» | ♀ |
| Montag, 9.00 – 10.00 Uhr | |
| «Bewegung und Hirn» | ♀+♂ |
| Montag, 10.30 – 11.30 Uhr | |
| Toni Suppiger, 081 322 41 24 | |
| Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr | ♂ |
| Zizers | |
| Barbara Wüthrich, 081 322 39 79 | |
| Mittwoch, 18.45 – 20.00 Uhr | ♂ |

Bewegtes Gehirn *

| | |
|--|---|
| Chur | |
| Die Bewegung in der Natur fördert Ihre Konzentrationsfähigkeit. Sinnes- eindrücke hinterlassen Spuren und be- einflussen die Gehirntätigkeit positiv. Sie werden fitter, klüger, entspannter und zufriedener, wenn Sie bewegend Ihre Gehirnzellen aktivieren. | |
| Leitung | Margrit Barandun |
| Daten | 5 x Freitag, ab 28. Mai |
| Zeit | 9.30 – 11.00 Uhr |
| Ort | 1. Treffpunkt Waldhausstall / Fürsten- wald, Kleinwaldegg |
| Kosten | CHF 100.– |
| Kurs-Nr. | 8240 |
| Anmeldung bis 18. Mai | |

Wandern

Chur, Landquart, Region Churwalden
Wandern Sie mit uns durch die ab-
wechslungsreiche Natur Graubündens
und der Nachbarkantone. Die Touren
der örtlichen Wandergruppen sind
sorgfältig ausgewählt und auf ver-
schiedenen Leistungsstufen.

Detailprogramme erhältlich unter:
081 300 35 35
kurse@gr.prosenectute.ch

Spazierwandern *

Chur
Neben den beliebten Ganztageswan-
derungen bieten wir auch gemütliche
Halbtageswanderungen an. Graubün-
den hat dafür die ideale Kulisse. Gönn-
en Sie sich einen Tapetenwechsel und
kommen Sie mit uns an die frische Luft.

Detailprogramme erhältlich unter:
081 300 35 35
kurse@gr.prosenectute.ch

Fahrradtouren

| | |
|---|---|
| Landquart | |
| Geführte Fahrradtouren ab Landquart in Graubünden und in der näheren Umgebung für velofreudige Seniorin- nen und Senioren und solche, die es werden wollen. | |
| Leitung/ | Willy Baumann |
| Auskunft | 079 740 10 63 wibaumann@bluwin.ch |
| Daten | gemäß Detailprogramm erhältlich unter 081 300 35 35 |