

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Mi, 1. Jan	13:30	Neujahrskonzert	Stadtheater Luzern	Pro Senectute	Theres Studer	041 495 10 39	theres.studer@outlook.com
	17:00	Neujahrskonzert	Stadtheater Luzern	Pro Senectute	Theres Studer	041 495 10 39	theres.studer@outlook.com
	17:00	Neujahrgottesdienst	Pfarrkirche Ruswil	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@parrei-ruswil.ch
Do, 2. Jan							
Fr, 3. Jan	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willimann	041 495 10 36	louisewillimann@bluewin.ch
Sa, 4. Jan							
So, 5. Jan							
Mo, 6. Jan							
Di, 7. Jan	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 8. Jan		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	08:00	am 8. am 8i im 10i	Neuenkirchstrasse 10	FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 9. Jan	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 10. Jan							
Sa, 11. Jan							
So, 12. Jan							
Mo, 13. Jan							
Di, 14. Jan	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 15. Jan	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 16. Jan	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 17. Jan	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 18. Jan							
So, 19. Jan							
Mo, 20. Jan							
Di, 21. Jan	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 22. Jan		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
Do, 23. Jan							
Fr, 24. Jan							

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Sa, 25. Jan							
So, 26. Jan							
Mo, 27. Jan							
Di, 28. Jan	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg		
Mi, 29. Jan	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärenmatt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 30. Jan	2)	Linedance	Fitnessraum Bärenmatt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
	14:00	Spiel-und Plaudernachmittag	Neuenkirchstrasse 10	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@parrei-ruswil.ch
	19:00	Dogabend	Steinsaal Pfarrhaus	FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
Fr, 31. Jan							

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Sa, 1. Feb							
So, 2. Feb							
Mo, 3. Feb							
Di, 4. Feb	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
Mi, 5. Feb	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 6. Feb	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 7. Feb							
Sa, 8. Feb							
So, 9. Feb							
Mo, 10. Feb							
Di, 11. Feb	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
Mi, 12. Feb		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 13. Feb	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 14. Feb							
Sa, 15. Feb							
So, 16. Feb							
Mo, 17. Feb							
Di, 18. Feb	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 19. Feb	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 20. Feb	11:30	Mittagstisch, ev. mit Jass	AWZ Schlossmatte	Pfarrrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 21. Feb	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 22. Feb							
So, 23. Feb							
Mo, 24. Feb							
Di, 25. Feb	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 26. Feb		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Do, 27. Feb		Schmutziger Donnerstag					
	14:30	Pfarrhausbar	im Steinsaal	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.heggin@pastoralraum-rw.ch
Fr, 28. Feb							

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Sa, 1. Mär							
So, 2. Mär							
Mo, 3. Mär							
Di, 4. Mär	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Mi, 5. Mär		Aschermittwoch					
	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
Do, 6. Mär	12:50	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Tony Albisser	079 418 27 59	toalbisser@bluewin.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 7. Mär	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willimann	041 495 10 36	louisewillimann@bluewin.ch
Sa, 8. Mär	08:00	am 8. am 8i im 10i	Neuenkirchstrasse 10	FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
So, 9. Mär							
Mo, 10. Mär							
Di, 11. Mär	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 12. Mär		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 13. Mär	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 14. Mär							
Sa, 15. Mär							
So, 16. Mär							
Mo, 17. Mär							
Di, 18. Mär	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 19. Mär	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 20. Mär	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 21. Mär	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 22. Mär							
So, 23. Mär							
Mo, 24. Mär							
Di, 25. Mär	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 26. Mär		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 27. Mär	14:00	Spiel-und Plaudernachmittag	Neuenkirchstrasse 10	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@parrei-ruswil.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 28. Mär							
Sa, 29. Mär							
So, 30. Mär							
Mo, 31. Mär							

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Di, 1. Apr	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Mi, 2. Apr	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 3. Apr	12:50	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Toniy Albisser	079 418 27 59	toalbisser@bluewin.ch
	14:00	Krankensegnung	Pfarrkirche Ruswil				
		Brezelzvieri	Steinsaal	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 4. Apr							
Sa, 5. Apr							
So, 6. Apr							
Mo, 7. Apr	14:00	Pro SenectuteDANK	KKL Luzernersaal	Pro Senectute	Theres Studer	041 495 10 39	theres.studer@outlook.com
Di, 8. Apr	08:00	am 8. am 8i im 10i	Neuenkirchstrasse 10	FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
Mi, 9. Apr		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 10. Apr	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 11. Apr							
Sa, 12. Apr							
So, 13. Apr							
Mo, 14. Apr							
Di, 15. Apr	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 16. Apr	13:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Walter Rubi	079 235 90 54	walter.rubi@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
	19:00	GV FrauenRuswil	Kaffeestube MZH Wolfsmatt	FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
Do, 17. Apr	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 18. Apr							
Sa, 19. Apr							
So, 20. Apr							
Mo, 21. Apr							
Di, 22. Apr							
Mi, 23. Apr		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
Do, 24. Apr							

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Kommission für Altersfragen Ruswil

Jahresplanung 2025.xlsx

28.11.24

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Fr, 25. Apr		Karfreitag					
Sa, 26. Apr							
So, 27. Apr		Ostern					
Mo, 28. Apr		Ostermontag					
Di, 29. Apr							
Mi, 30. Apr							

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Do, 1. Mai	12:50	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Tony Albisser	079 418 27 59	toalbisser@bluewin.ch
Fr, 2. Mai	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willmann	041 495 10 36	louisewillmann@bluewin.ch
Sa, 3. Mai							
So, 4. Mai							
Mo, 5. Mai							
Di, 6. Mai	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 7. Mai	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	13:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Walter Rubi	079 235 90 54	walter.rubi@bluewin.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 8. Mai	08:00	am 8. am 8i im 10i	Neuenkirchstrasse 10	FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 9. Mai							
Sa, 10. Mai							
So, 11. Mai							
Mo, 12. Mai							
Di, 13. Mai	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
	19:30	GV Spitex	AWZ	Spitex Ruswil	Christine Moser-Herzig	041 495 10 57	ch.moserherzig@gmail.com
Mi, 14. Mai		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 15. Mai		Ausflug für Verwitwete		Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 16. Mai	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 17. Mai							
So, 18. Mai							" "
Mo, 19. Mai							
Di, 20. Mai	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 21. Mai	13:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Walter Rubi	079 235 90 54	walter.rubi@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 22. Mai	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Fr, 23. Mai							
Sa, 24. Mai							
So, 25. Mai							
Mo, 26. Mai							
Di, 27. Mai	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 28. Mai		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärenmatt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 29. Mai		Auffahrt					
Fr, 30. Mai							
Sa, 31. Mai							

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
So, 1. Jun							
Mo, 2. Jun							
Di, 3. Jun	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfsberg	041 495 24 80	
Mi, 4. Jun	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	13:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Walter Rubi	079 235 90 54	walter.rubi@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 5. Jun	12:50	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Tony Albisser	079 418 27 59	toalbisser@bluewin.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 6. Jun							
Sa, 7. Jun							
So, 8. Jun		Pfingsten					
Mo, 9. Jun		Pfingstmontag					
Di, 10. Jun	17:00	Pro SenectuteTALK	KKL Konzertsaal	Pro Senectute	Theres Studer	041 495 10 39	theres.studer@outlook.com
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfsberg	041 495 24 80	
Mi, 11. Jun		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 12. Jun	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 13. Jun							
Sa, 14. Jun							
So, 15. Jun							
Mo, 16. Jun							
Di, 17. Jun	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfsberg	041 495 24 80	
Mi, 18. Jun	13:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Walter Rubi	079 235 90 54	walter.rubi@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 19. Jun		Fronleichnam					
Fr, 20. Jun	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 21. Jun							
So, 22. Jun							
Mo, 23. Jun							

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Di, 24. Jun	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 25. Jun		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 26. Jun	11:30	Mittagstisch	AWZ	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 27. Jun							
Sa, 28. Jun							
So, 29. Jun							
Mo, 30. Jun							

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Di, 1. Jul	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 2. Jul	08:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Walter Rubi	079 235 90 54	walter.rubi@bluewin.ch
	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 3. Jul	09:00	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Tony Albisser	079 418 27 59	toalbisser@bluewin.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 4. Jul	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willimann	041 495 10 36	louisewillimann@bluewin.ch
Sa, 5. Jul							
So, 6. Jul							
Mo, 7. Jul							
Di, 8. Jul							
Mi, 9. Jul		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
Do, 10. Jul							
Fr, 11. Jul							
Sa, 12. Jul							
So, 13. Jul							
Mo, 14. Jul							
Di, 15. Jul	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Mi, 16. Jul	08:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Walter Rubi	079 235 90 54	walter.rubi@bluewin.ch
Do, 17. Jul							
Fr, 18. Jul	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 19. Jul							
So, 20. Jul							
Mo, 21. Jul							
Di, 22. Jul							
Mi, 23. Jul		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
Do, 24. Jul							
Fr, 25. Jul							
Sa, 26. Jul							
So, 27. Jul							
Mo, 28. Jul							
Di, 29. Jul							

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Mi, 30. Jul							
Do, 31. Jul							

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Fr, 1. Aug		1. Augustfeier					
Sa, 2. Aug							
So, 3. Aug							
Mo, 4. Aug							
Di, 5. Aug	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Mi, 6. Aug	07:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Walter Rubi	079 235 90 54	walter.rubi@bluewin.ch
	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
Do, 7. Aug	09:00	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Tony Albisser	079 418 27 59	toalbisser@bluewin.ch
Fr, 8. Aug							
Sa, 9. Aug							
So, 10. Aug							
Mo, 11. Aug							
Di, 12. Aug							
Mi, 13. Aug		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
Do, 14. Aug							
Fr, 15. Aug		Maria Himmelfahrt					
Sa, 16. Aug							
So, 17. Aug							
Mo, 18. Aug	12:00	Krankentag und Wallfahrt nach Einsiedeln		Pfarrei	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.heggin@pastoralraum-rw.ch
Di, 19. Aug	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 20. Aug	08:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Walter Rubi	079 235 90 54	walter.rubi@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 21. Aug	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 22. Aug							
Sa, 23. Aug							
So, 24. Aug							
Mo, 25. Aug							
Di, 26. Aug	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 27. Aug		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 28. Aug	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 29. Aug							

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Sa, 30. Aug							
So, 31. Aug							

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Mo, 1. Sep							
Di, 2. Sep	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
Mi, 3. Sep	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	13:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Walter Rubi	079 235 90 54	walter.rubi@bluemail.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 4. Sep	12:50	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Tony Albisser	079 418 27 59	toalbisser@bluewin.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 5. Sep	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willimann	041 495 10 36	louisewillimann@bluewin.ch
Sa, 6. Sep	12:00	Goldene Hochzeit	Solothurn	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
So, 7. Sep							
Mo, 8. Sep	08:00	am 8. am 8i im 10i	Neuenkirchstrasse 10	FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
Di, 9. Sep	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 10. Sep		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 11. Sep	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 12. Sep							
Sa, 13. Sep							
So, 14. Sep							
Mo, 15. Sep	-25.10.	Herbstsammlung		Pro Senectute	Käthy Odermatt	041 495 11 09	kaethy.odermatt@bluewin.ch
Di, 16. Sep		Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 17. Sep	13:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Walter Rubi	079 235 90 54	walter.rubi@bluemail.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 18. Sep	19:00	Lichtfeier	Pfarrkirche	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 19. Sep	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 20. Sep							
So, 21. Sep	bis 27.9	Seniorenferien		Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
Mo, 22. Sep		St. Mauritius					
Di, 23. Sep	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 24. Sep		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 25. Sep	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 26. Sep							
Sa, 27. Sep							
So, 28. Sep							
Mo, 29. Sep							
Di, 30. Sep							

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Mi, 1. Okt	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	13:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Walter Rubi	079 235 90 54	walter.rubi@bluewin.ch
Do, 2. Okt	12:50	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Tony Albisser	079 418 27 59	toalbisser@bluewin.ch
Fr, 3. Okt							
Sa, 4. Okt							
So, 5. Okt							
Mo, 6. Okt							
Di, 7. Okt	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Mi, 8. Okt		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
Do, 9. Okt							
Fr, 10. Okt							
Sa, 11. Okt							
So, 12. Okt							
Mo, 13. Okt							
Di, 14. Okt	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 15. Okt	13:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Walter Rubi	079 235 90 54	walter.rubi@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 16. Okt	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 17. Okt	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 18. Okt							
So, 19. Okt							
Mo, 20. Okt							
Di, 21. Okt	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 22. Okt		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 23. Okt	11:30	Mittagstisch mit den 80jährig	AWZ Schlossmatte	Pfarrrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 24. Okt							
Sa, 25. Okt							
So, 26. Okt							
Mo, 27. Okt							

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Di, 28. Okt	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 29. Okt	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 30. Okt	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 31. Okt							

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Sa, 1. Nov		Allerheiligen					
So, 2. Nov							
Mo, 3. Nov							
Di, 4. Nov	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 5. Nov	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 6. Nov	12:50	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Tony Albisser	079 418 27 59	toalbisser@bluewin.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 7. Nov	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willimann	041 495 10 36	louisewillimann@bluewin.ch
Sa, 8. Nov	08:00	am 8. am 8i im 10i	Neuenkirchstrasse 10	FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
So, 9. Nov							
Mo, 10. Nov							
Di, 11. Nov	11:45	Völkerzmittag	Pfarreiheim	FrauenRuswil + Verein für Integration			
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 12. Nov		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 13. Nov	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 14. Nov							
Sa, 15. Nov							
So, 16. Nov							
Mo, 17. Nov							
Di, 18. Nov	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 19. Nov	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 20. Nov	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 21. Nov	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 22. Nov							
So, 23. Nov							
Mo, 24. Nov							
Di, 25. Nov	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 26. Nov		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärenmatt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 27. Nov	11:30	Mittagstisch	AWZ Schlossmatte	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärenmatt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 28. Nov							
Sa, 29. Nov							
So, 30. Nov							

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Mo, 1. Dez							
Di, 2. Dez	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 3. Dez		Bergwandern 60+		Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	bergwandern60plus@bluewin.ch
	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärenmatt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 4. Dez	2)	Linedance	Fitnessraum Bärenmatt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 5. Dez	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willimann	041 495 10 36	louisewillimann@bluewin.ch
Sa, 6. Dez							
So, 7. Dez		Maria Empfängnis					
Mo, 8. Dez							
Di, 9. Dez	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 10. Dez	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärenmatt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 11. Dez	2)	Linedance	Fitnessraum Bärenmatt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 12. Dez							
Sa, 13. Dez							
So, 14. Dez							
Mo, 15. Dez							
Di, 16. Dez	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 17. Dez	14:00	Seniorenweihnacht	Pfarreiheim	Pfarrei	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärenmatt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 18. Dez	2)	Linedance	Fitnessraum Bärenmatt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limacher	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 19. Dez	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 20. Dez							
So, 21. Dez							
Mo, 22. Dez							
Di, 23. Dez							
Mi, 24. Dez							
Do, 25. Dez		Weihnachten					
Fr, 26. Dez		Stephanstag					
Sa, 27. Dez							
So, 28. Dez							

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30,; gemischte Gruppe 14:45

2) Linedance: 17:15 Gruppe 1, 18:30 Gruppe 2

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Mo, 29. Dez							
Di, 30. Dez							
Mi, 31. Dez							