

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Mo, 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
Di, 2. Jan	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, 3. Jan	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
Do, 4. Jan	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 5. Jan	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willimann	041 495 10 36	louisewillimann@bluewin.ch
Sa, 6. Jan							
So, 7. Jan							
Mo, 8. Jan							
Di, 9. 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, 10. Jan	09:22	Bergwandern 60+	Rottalcenter	Senioren Aktiv	Schösu Müller	041 921 20 86	schoesu.mueller@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. Jan	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 12. Jan							
Sa, 13. Jan							
So, 14. Jan							
Mo, 15. Jan							
Di, 16. 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	
	19:30	Vortrag Patronatsgruppe	Pfarrheim	Patronatsgruppe			
Mi, 17. Jan	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 18. Jan	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 19. Jan	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 20. Jan							
So, 21. Jan							
Mo, 22. Jan							

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Di, 23. 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, 24. Jan	08:00	Bergwandern 60+	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Joseph Stirnimann	078 822 17 14	jistirnimann@stijos.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 25. Jan	11:30	Senioren-Mittagstisch	Pfarrheim	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 26. Jan							
Sa, 27. Jan							
So, 28. Jan							
Mo, 29. Jan							
Di, 30. 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, 31. Jan	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30 und 14:45; Männer: 16:00

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

Koordination: Kommission für Altersfragen Ruswil
Sekretariat, Tel. 041 495 10 57, Mail: moser.walter@datazug.ch

Jahresplanung 2024

27.03.2024

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Do, 1. Feb	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 2. Feb							
Sa, 3. Feb							
So, 4. Feb							
Mo, 5. Feb							
Di, 6. Feb	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Mi, 7. Feb	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	17:30	Velogruppe	Pizza im Rössli	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Do, 8. Feb		Schmutziger Donnerstag					
	14:30	Pfarrhausbar	im Steisaal	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
Fr, 9. Feb							
Sa, 10. Feb							
So, 11. Feb							
Mo, 12. Feb							
Di, 13. Feb							
Mi, 14. Feb		Aschermittwoch					
	08:30	Bergwandern 60+	Rottalcenter	Senioren Aktiv	Albin Rötheli	041 922 01 56	bergwandern60plus@bluewin.ch
Do, 15. Feb							
Fr, 16. Feb	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 17. Feb							
So, 18. Feb							
Mo, 19. Feb							
Di, 20. 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, 21. Feb	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 22. Feb	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 23. Feb							
Sa, 24. Feb							
So, 25. Feb							
Mo, 26. Feb							
Di, 27. Feb	1)	Seniorenturnen	Sporthalle 3 Wolfsmatt	Pro Senectute	Rita Lengwiler	041 495 24 70	rita.lengwiler@datazug.ch

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30 und 14:45; Männer: 16:00

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

Koordination: Kommission für Altersfragen Ruswil
 Sekretariat, Tel. 041 495 10 57, Mail: moser.walter@datazug.ch

Jahresplanung 2024

27.03.2024

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
	17:30	Aquafitness	Hallenbad Schachen	Pro Senectute	Anita Wolfisberg	041 495 24 80	
	19:00	Dog Abend	Pfarreiheim	FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
Mi, 28. Feb	07:39	Bergwandern 60+	Rottalcenter	Senioren Aktiv	Annarös Distel	078 761 59 69	adistel@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 29. Feb	11:30	Senioren-Mittagstisch	Pfarreiheim	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30 und 14:45; Männer: 16:00

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

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Fr, 1. Mär	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willimann	041 495 10 36	louisewillimann@bluewin.ch
Sa, 2. Mär							
So, 3. Mär							
Mo, 4. Mär							
Di, 5. 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
Mi, 6. Mär	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Höpösche 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, 7. 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-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 8. Mär	08:00	am 8. am 8i im 10i	Neuenkirchstrasse 10	FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
Sa, 9. Mär							
So, 10. Mär							
Mo, 11. Mär							
Di, 12. 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	
	19:30	Vortrag Patronatsgruppe	Pfarreiheim	Patronatsgruppe			
Mi, 13. Mär	07:46	Bergwandern 60+	Rottalcenter	Senioren Aktiv	Albin Rötheli	041 922 01 56	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, 14. Mär	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 15. Mär	12:00	Wähenzmittag	Pfarreiheim	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 16. Mär							
So, 17. Mär							
Mo, 18. Mär	14:00	Pro SenectuteIMPULS	Pfarreiheim Sursee	Pro Senectute	Käthy Odermatt	041 495 11 09	kaethy.odermatt@bluewin.ch
Di, 19. 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, 20. Mär	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
	19:00	Generalversammlung	Pfarreiheim	FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
Do, 21. Mär	14:00	Krankensegnung	Pfarreiheim	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30 und 14:45; Männer: 16:00

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

Koordination: Kommission für Altersfragen Ruswil
 Sekretariat, Tel. 041 495 10 57, Mail: moser.walter@datazug.ch

Jahresplanung 2024

27.03.2024

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 22. Mär							
Sa, 23. Mär							
So, 24. Mär							
Mo, 25. Mär	14:00	Pro SenectuteDANK	KKL Luzernersaal	Pro Senectute	Theres Studer	041 495 10 39	theres.studer@outlook.com
Di, 26. 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, 27. Mär	07:39	Bergwandern 60+	Rottalcenter	Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	lisbeth.krieger@bluemail.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 28. Mär	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 29. Mär		Karfreitag					
Sa, 30. Mär							
So, 31. Mär		Ostersonntag					

1) Seniorenturnen: Frauen: 13:30 und 14:45; Männer: 16:00

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

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Mo, 1. Apr		Ostermontag					
Di, 2. Apr	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Mi, 3. Apr	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
Do, 4. Apr	12:50	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Tony Albisser	079 418 27 59	toalbisser@bluewin.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 5. Apr							
Sa, 6. Apr							
So, 7. Apr							
Mo, 8. Apr							
Di, 9. Apr							
Mi, 10. Apr	07:30	Bergwandern 60+	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Annarös Distel	078 761 59 69	adistel@bluewin.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
Do, 11. Apr	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 12. Apr							
Sa, 13. Apr							
So, 14. Apr							
Mo, 15. Apr							
Di, 16. 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, 17. Apr	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 18. Apr	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 19. Apr	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 20. Apr							
So, 21. Apr							
Mo, 22. Apr	19:30	GV Spitex	AWZ	Spitex Ruswil	Christine Moser-Herzig	041 495 10 57	ch.moserherzig@gmail.ch
Di, 23. Apr	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, 24. Apr	07:30	Bergwandern 60+	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Sepp Oberholzer	041 495 22 45	jos-oberholzer@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 25. Apr	11:30	Senioren-Mittagstisch	Pfarrheim	Pfarr Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärenmatt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 26. Apr							
Sa, 27. Apr							
So, 28. Apr							
Mo, 29. Apr							
Di, 30. Apr	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	

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. Mai	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	13:30	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 2. Mai	12:50	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Tony Albisser	079 418 27 59	toalbisser@bluewin.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 3. Mai	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willimann	041 495 10 36	louisewillimann@bluewin.ch
Sa, 4. Mai							
So, 5. Mai	bis 13. Mai						
Mo, 6. Mai							
Di, 7. 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, 8. Mai	07:30	Bergwandern 60+	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Schösu Müller	041 921 20 86	schoesu.mueller@bluewin.ch
	08:00	am 8. am 8i im 10i	Neuenkirchstrasse 10	FrauenRuswil	www.frauenruswil.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, 9. Mai		Auffahrt					
Fr, 10. Mai							
Sa, 11. Mai							
So, 12. Mai							
Mo, 13. Mai							
Di, 14. 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, 15. Mai	13:30	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 16. Mai	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 17. Mai	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 18. Mai							
So, 19. Mai		Pfingsten					" "
So 19. - 25. Mai		Seniorenferien		Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
Mo, 20. Mai		Pfingstmontag					
Di, 21. Mai	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
	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. Mai	07:30	Bergwandern 60+	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Annarös Distel	078 761 59 69	adistel@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 23. Mai	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 24. Mai							
Sa, 25. Mai							
So, 26. Mai							
Mo, 27. Mai							
Di, 28. 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, 29. Mai	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 30. Mai		Fronleichnam					
Fr, 31. Mai							

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Sa, 1. Jun							
So, 2. Jun							
Mo, 3. Jun							
Di, 4. 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 Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 5. Jun	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	13:30	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 6. 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-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 7. Jun							
Sa, 8. Jun	08:00	am 8. am 8i im 10i	Neuenkirchstrasse 10	FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
So, 9. Jun							
Mo, 10. Jun							
Di, 11. 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, 12. Jun	07:30	Bergwandern 60+	Rottalcenter	Senioren Aktiv	Schösu Müller	041 921 20 86	schoesu.mueller@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. Jun	12:00	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-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 14. Jun		Vereinsausflug		FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
Sa, 15. Jun							
So, 16. Jun							
Mo, 17. Jun							
Di, 18. 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 Wolfisberg	041 495 24 80	
Mi, 19. Jun	13:30	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 20. Jun	14:00	Kaffee im Pfarrgarten oder im 10i		Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch

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

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

Kommission für Altersfragen Ruswil
 Sekretariat, Tel. 041 495 10 57, Mail: moser.walter@datazug.ch

Jahresplanung 2024

27.03.2024

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Fr, 21. Jun	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 22. Jun							
So, 23. Jun							
Mo, 24. Jun							
Di, 25. 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, 26. Jun	07:00	Bergwandern 60+	Rottalcenter	Senioren Aktiv	Albin Rötheli	041 922 01 56	bergwandern60plus@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 27. Jun	14:00	Kaffee im Pfarrgarten oder im 10i		Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	17:00	Pro SenectuteTALK	KKL Konzertsaal	Pro Senectute	Theres Studer	041 495 10 39	theres.studer@outlook.com
Fr, 28. Jun	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Sa, 29. Jun							
So, 30. Jun							

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Mo, 1. Jul							
Di, 2. 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, 3. Jul	08:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@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	Felicita Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 4. Jul	09:00	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Tony Albisser	079 418 27 59	toalbisser@luewin.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärenmatt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 5. Jul	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willimann	041 495 10 36	louisewillimann@bluewin.ch
Sa, 6. Jul							
So, 7. Jul							
Mo, 8. Jul							
Di, 9. Jul							
Mi, 10. Jul	06:30	Bergwandern 60+	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	lisbeth.krieger@bluemail.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
Do, 11. Jul							
Fr, 12. Jul							
Sa, 13. Jul							
So, 14. Jul							
Mo, 15. Jul							
Di, 16. Jul	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Mi, 17. Jul	08:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Do, 18. Jul							
Fr, 19. Jul	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 20. Jul							
So, 21. Jul							
Mo, 22. Jul							
Di, 23. Jul							
Mi, 24. Jul	06:30	Bergwandern 60+	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Schösu Müller	041 921 20 86	schoesu.mueller@bluewin.ch
Do, 25. Jul							
Fr, 26. Jul							

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

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

Kommission für Altersfragen Ruswil
 Sekretariat, Tel. 041 495 10 57, Mail: moser.walter@datazug.ch

Jahresplanung 2024

27.03.2024

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Sa, 27. Jul							
So, 28. Jul							
Mo, 29. Jul							
Di, 30. Jul							
Mi, 31. 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
Do, 1. Aug		1. Augustfeier					
Fr, 2. Aug							
Sa, 3. Aug							
So, 4. Aug							
Mo, 5. Aug							
Di, 6. Aug	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Mi, 7. Aug	08:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
Do, 8. Aug	09:00	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Tony Albisser	079 418 27 59	toalbisser@bluewin.ch
Fr, 9. Aug							
Sa, 10. Aug							
So, 11. Aug							
Mo, 12. Aug							
Di, 13. Aug							
Mi, 14. Aug	06:30	Bergwandern 60+	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Sepp Oberholzer	041 495 22 45	jos-oberholzer@bluewin.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
Do, 15. Aug		Maria Himmelfahrt					
Fr, 16. Aug	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 17. Aug							
So, 18. Aug							
Mo, 19. Aug	12:00	Krankentag und Wallfahrt nach Einsiedeln		Pfarrei	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
Di, 20. 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, 21. Aug	08:00	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Do, 22. Aug	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 23. Aug							
Sa, 24. Aug							
So, 25. Aug							
Mo, 26. Aug							
Di, 27. 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	

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, 28. Aug	07:00	Bergwandern 60+	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Joseph Stirnimann	078 822 17 14	jstirnimann@stijos.ch
Do, 29. Aug	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 30. Aug							
Sa, 31. Aug							

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
So, 1. Sep							
Mo, 2. Sep							
Di, 3. 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, 4. Sep	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
		13:30 Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Do, 5. 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-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 6. Sep	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willimann	041 495 10 36	louisewillimann@bluewin.ch
	17:00	Genusswanderug		FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
Sa, 7. Sep	12:00	Goldene Hochzeit	Solothurn	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
So, 8. Sep							
Mo, 9. Sep							
Di, 10. 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, 11. Sep	06:00	Bergwandern 60+	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Joseph Stirnimann	078 822 17 14	jistirnimann@stijos.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. Sep	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 13. Sep							
Sa, 14. Sep							
So, 15. Sep							
Mo, 16. Sep	-27.10.	Herbstsammlung		Pro Senectute	Käthy Odermatt	041 495 11 09	kaethy.odermatt@bluewin.ch
Di, 17. 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, 18. Sep	13:30	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
		18:45 Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 19. Sep	11:30	Senioren-Mittagstisch	Pfarrheim	Pfarrei/Pro Senectute	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 20. Sep	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 21. Sep							

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
So, 22. Sep		St. Mauritius					
Mo, 23. Sep							
Di, 24. 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, 25. Sep	06:00	Bergwandern 60+	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Sepp Oberholzer	041 495 22 45	jos-oberholzer@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 26. 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-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 27. Sep							
Sa, 28. Sep							
So, 29. Sep							
Mo, 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
So, 1. Okt							
Mo, 2. Okt							
Di, 1. Okt	09:00	Nordic-Walking	Bibliothek Schlossmatte	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Mi, 2. Okt	11:00	Mittagstisch "Zwischenhalt"	Hopösche 1	EGW Ruswil	Heidi Estermann	041 495 20 39	heidi.estermann@outlook.com
	13:30	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
Do, 3. Okt	12:50	Wandern	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Tony Albisser	079 418 27 59	toalbisser@bluewin.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 4. Okt							
Sa, 5. Okt							
So, 6. Okt							
Mo, 7. Okt							
Di, 8. Okt							
Mi, 9. Okt	07:30	Bergwandern 60+	Rottalcenter	Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	lisbeth.krieger@bluewin.ch
	13:30	Stricken	Rebstockstrasse 6	FrauenRuswil	Margrith Stöckli	041 495 23 16	
Do, 10. Okt	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 11. Okt							
Sa, 12. Okt							
So, 13. Okt							
Mo, 14. Okt							
Di, 15. 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 Wolfsberg	041 495 24 80	
Mi, 16. Okt	13:30	Velofahren	MZH Wolfsmatt	Senioren Aktiv	Marianne Oberholzer	041 495 22 45	mar-oberholzer@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 17. Okt	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 18. Okt	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 19. Okt							
So, 20. Okt							
Mo, 21. Okt							
Di, 22. 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 Wolfsberg	041 495 24 80	
Mi, 23. Okt	07:30	Bergwandern 60+	Rottalcenter	Senioren Aktiv	Annarös Distel	078 730 72 10	adistel@bluewin.ch

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

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

Kommission für Altersfragen Ruswil
 Sekretariat, Tel. 041 495 10 57, Mail: moser.walter@datazug.ch

Jahresplanung 2024

27.03.2024

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, 24. Okt	11:30	Senioren-Mittagstisch	Pfarreiheim	Pfarrei Ruswil	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 25. Okt							
Sa, 26. Okt							
So, 27. Okt							
Mo, 28. Okt							
Di, 29. 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, 30. Okt	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 31. Okt	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	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, 1. Nov		Allerheiligen					
Sa, 2. Nov							
So, 3. Nov							
Mo, 4. Nov							
Di, 5. 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, 6. 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, 7. 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-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 8. Nov	08:00	am 8. am 8i im 10i	Neuenkirchstrasse 10	FrauenRuswil	www.frauenruswil.ch		
	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willimann	041 495 10 36	louisewillimann@bluewin.ch
Sa, 9. Nov							
So, 10. Nov							
Mo, 11. Nov							
Di, 12. 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, 13. Nov	07:46	Bergwandern 60+	Rottalcenter	Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	lisbeth.krieger@bluemail.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, 14. Nov	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 15. Nov	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 16. Nov							
So, 17. Nov							
Mo, 18. Nov							
Di, 19. 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, 20. Nov	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Do, 21. Nov	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 22. Nov							
Sa, 23. Nov							
So, 24. Nov							
Mo, 25. Nov							
Di, 26. Nov	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. Nov	08:20	Bergwandern 60+	Märtplatz	Senioren Aktiv	Albin Rötheli	041 922 01 56	bergwandern60plus@bluewin.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 28. Nov	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 29. Nov							
Sa, 30. Nov							

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. Dez							
Mo, 2. Dez							
Di, 3. 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, 4. Dez	09:30	Bergwandern 60+	Märtplatz	Senioren Aktiv	Lisbeth Krieger	079 730 72 10	lisbeth.krieger@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, 5. Dez	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 6. Dez	13:30	Lesekreis	Bibliothek AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Louise Willimann	041 495 10 36	louisewillimann@bluewin.ch
Sa, 7. Dez							
So, 8. Dez		Maria Empfängnis					
Mo, 9. Dez							
Di, 10. 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, 11. Dez	14:00	Seniorenweihnacht	Pfarreiheim	Pfarrei	Judith Hegglin-Fischer	041 496 90 63	judith.hegglin@pastoralraum-rw.ch
	18:45	Qi Gong	Kraftraum Bärematt	Senioren Aktiv	Felicitas Keller	041 495 22 64	kellerfe@epost.ch
Do, 12. Dez	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 13. Dez							
Sa, 14. Dez							
So, 15. Dez							
Mo, 16. Dez							
Di, 17. 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, 18. Dez							
Do, 19. Dez	2)	Linedance	Fitnessraum Bärematt	Senioren Aktiv	Doris Helfenstein-Limache	041 495 24 87	d.helfenstein@gmx.ch
Fr, 20. Dez	14:30	Singen	AWZ Schlossmatte	Senioren Aktiv	Franz Stocker	077 504 45 97	franz-stocker@gmx.net
Sa, 21. Dez							
So, 22. Dez							
Mo, 23. Dez							
Di, 24. Dez							

Datum	Zeit	Anlässe	Ort	Anbieter	Verantwortlich	Telefon	Mail
Mi, 25. Dez		Weihnachten					
Do, 26. Dez		Stephanstag					
Fr, 27. Dez							
Sa, 28. Dez							
So, 29. Dez							
Mo, 30. Dez							
Di, 31. Dez							