



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
diverse Orte Alpenraum	Bergsport (Ski-, Berg u. Schneeschuhtouren etc.)	nach Abmachung	bewegungsfreudige Männer + Frauen	Bergführer	Tobler	Urs	Tutilostr. 46	9011	St.Gallen	071 223 63 40 079 812 09 20	toju@zhaw.ch	
diverse Orte	Boccia			Kantonaler	Gerardi	Gennaro	Rollwiese 4	9244	Niederuzwil	071 951 19 15	regima@bluewin.ch	
diverse Orte	Kegeln		Sportkegeln	Sportkegler-Verband	Bichler	Karl	Erlenstr. 22	9445	Rebstein	071 777 16 53	karl@bichler.com	www.skvsg.ch
diverse Orte	Kegeln		Sportkegeln	Senioren	Göldi	Theres	Ebni 110	9044	Wald	071 877 13 57		
diverse Orte	Orientierungslauf		OL für Jedermann	OLG St. Gallen /	Ammann	Mario	Degenstrasse 1	9442	Berneck	071 231 33 84	mario@ammannbern	www.olgsga.ch
diverse Orte	Volkswandern		Keine Altersgrenze	Volkssportverband	Stieger	Gino	Eichbergstr. 34	9463	Oberriet	071 761 21 05	gino.stieger@bluewi	www.vsl.ch
diverse Orte	Wandern		Keine Altersgrenze	Senioren-	Bommer	Werner	Speerstrass 12	8738	Uetliburg	055 280 20 06	w.bommer@freesurf.	
diverse Orte	Turnen / Polysport		32 -70	St. Galler	Bucher	Paul	Bergstrasse 22	9437	Marbach	071 777 21 90	sport-fit@sgtv.ch	www.sgtv.ch
Abtwil	Gymnastik rundum	Gründenmoos	Mollige oder ab 62	Migros Klubschule	Seeger	Jacquelin	Wiesenstr. 4	9030	Abtwil	071 311 45 42	jseeger@gaiserwald.	
Abtwil	Billard	Säntispark	60+	Pro Senectute	Stark	Sandra	Davidstr. 16	9001	St. Gallen	071 227 60 24	sandra.stark@sg.pro-	www.sg.pro-
Abtwil-St. Josefen	Gymnastik, Fussball,		Männer ab 30+	Turnverein Abtwil -	Sauser	Thomas	Neuchlenstr. 17	9200	Gossau	071 230 24 16	thomas@hoerler.ch	www.mr-abtwil.ch
Altenrhein	Gymnastik		ab 35+ / Fit Gym	Freie Gruppe	Weber	Verena	Bomerstr. 16	9423	Altenrhein	071 855 74 24	vreniwe@bluewin.ch	
Altenrhein	Tennis und Nordic-	und Umgebung	keine Altersgrenze	freie Gruppe	Bärlocher	Rouven	Hafenstr. 6a	9423	Altenrhein	071 855 56 85	rouven-	
Altstätten	Combi-Power / Xco-	Auf Anfrage	offen für alle	Aktiv werden und	Zünd	Margit	Burgstr. 24	9424	Rheineck	071 534 43 27	margit.zuend@gmx.c	
Altstätten	Aqua-Fit (integriert	Hallenbad	Anfänger -	Aktiv werden und	Zünd	Margit	Burgstr. 24	9424	Rheineck	071 534 43 27	margit.zuend@gmx.c	
Altstätten	Gymnastik,		Erwachsene, 50+	SVKT	Fritz	Brigitte	Mühlackerstr. 27	9430	Altstätten	071 755 33 33	info@seniorenturnen	
Altstätten	Nordic Walking,	und Umgebung	keine Altersgrenze	Privat	Rodighiero	Jacquelin	Burgfeld	9450	Lüchingen	071 755 22 34	jac1@gmx.ch	
Altstätten	Tennis	GESA	offen für alle	Tennisclub Altstätten	Dörler	Hannes	Hauptstr. 5b	9436	Balgach	071 735 38 13	doerler@brsw-	www.tcaltstaetten.c
Altstätten	XCO-Walking-	Auf Anfrage	offen für alle, Sport	Aktiv werden und	Zünd	Margit	Burgstr. 24	9424	Rheineck	071 534 43 27	margit.zuend@gmx.c	
Amden	Aquatrainig	Hallenbad	50plus	Freie Gruppe	Marti	Ines	Römlistr. 16	8873	Amden	055 611 20 16	ines_marti@bluewin.	www.aquafitines.ch
Andwil	Gymnastik - Spiele		40+	SVKT	Keller	Hanny	Alpsteinweg 9	9212	Arnegg	071 385 99 82		
Andwil	Running		Keine Altersgrenze	Run for live	Helfenberger	Claudia	Bettenweiher 3a	9212	Arnegg	071 385 89 50	helfis@bluewin.ch	
Arnegg	Running		Keine Altersgrenze	Run for live	Helfenberger	Claudia	Bettenweiher 3a	9212	Arnegg	071 385 89 50	helfis@bluewin.ch	
Au	Gymnastik, Fitness,		Keine Altersgrenze	Männerriege Au	Weder	Adrian	Sonnenstr. 12 A	9434	Au	071 744 65 08	a.weder@swissonlin	
Bad Ragaz	Tennis		Keine Altersgrenze	Tennisclub Bad	Hess	Edith	Grossfeldstr. 18	7310	Bad Ragaz	081 302 18 43	west.hess@bluewin.	www.tcbadragaz.ch
Balgach	Combi-Power / XCO-	Sportanlage	offen für alle	Aktiv werden und	Zünd	Margit	Burgstr. 24	9424	Rheineck	071 534 43 27	margit.zuend@gmx.c	
Balgach	Aqua-Fit (integriert mit Rückengym u. Pilates)	Hallenbad Riet Balgach	Anfänger - Quereinsteiger - u. Power-Fit für alle	Privat	Zünd	Margit	Burgstr. 24	9424	Rheineck	071 534 43 27 079 222 17 53	margit.zuend@gmx.c h	
Balgach	Fitness, N'Walking, Rückengymnastik	Saal eins, Balgach		unabhängig	Lutz	Claudia	Höhlerstr. 15	9445	Rebstein	071 777 22 66 079 318 52 79	saaleins@bluewin.ch	
Balgach	Judo und Senioren Selbstverteidigung	Judohalle	Keine Altersgrenze	Judoclub Rheintal (Balgach)	Postai	Benito	Neudorfstr. 19	9444	Diepoldsau	071 733 29 66	info@jjcrheintal.ch	www.jcrheintal.ch
Balgach	Turnen		ab 40, Männer und Frauen	STV Balgach	Langenegger	Stefan	Kirlenstr. 43	9450	Altstätten	071 755 64 26	s.langenegger@ego kiefer.ch	www.stv.balgach.ch
Balgach	XCO-Walking-Running	Hallenbad Riet	offen für alle, Sport Fitness - Therapie	Aktiv werden und bleiben	Zünd	Margit	Burgstr. 24	9424	Rheineck	071 534 43 27 079 222 17 53	margit.zuend@gmx.c h	



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
Bazenheid	Fit + Wellness	Ifang	ab ca. 35+	STV Bazenheid, Frauenriege	Priore	Wilma	Fürstenlandstr. 59	9500	Wil	071 931 30 80 079 710 57 79	priore.wilma@bluewin.ch	
Berg	Rückenturnen, Nordic Walking	TH Freidorf und N'Walking Berg	40+	unabhängig	Meier	Monika	Erlen 5	9305	Berg	071 455 22 41	mo.meier@gmx.ch	
Berg	Turnen		60+	Pro Senectute Regionalstelle St.Gallen	Stark	Sandra	Davidstr. 16	9001	St. Gallen	071 227 60 24	sandra.stark@sg.pro-senectute.ch	www.sg.pro-senectute.ch
Bronschhofen	Gymnastik		Gymnastikgruppe	unabhängig	Jung	Pia	Rädlibach 7	9244	Niederuzwil	071 951 79 25	pia.jung@gmx.ch	
Bütschwil	Aquafitness	Hallenbad Breite	offen für alle	Aquafitness Toggenburg	Scheu	Ruth	Haldenstr. 50	9642	Ebnat-Kappel	071 993 16 37	aqua.tb@bluewin.ch	www.aquafitness-toggenburg.ch
Degersheim	Komm in Bewegung		Bewegungsmangel, Übergewicht, Diabetes Typ II	Privat	Ligterink	Caroline	Sennrütistrasse	9113	Degersheim	071 370 01 66	c.ligterink@komminbewegung.ch	www.komminbewegung.ch
Degersheim	Aqua-Training, Beckenboden, Rückentraining,			Privat	Ligterink	Caroline	Ilgenstr. 16	9113	Degersheim	071 370 01 66	c.ligterink@komminbewegung.ch	www.komminbewegung.ch
Degersheim	Gymnastik mit Spiel und Spass		Frauen ab 40	Frauenriege Degersheim STV	Baumann	Dora	Kähstr. 4	9113	Degersheim	071 371 23 48	baumanscherrer@trioform.ch	
Degersheim	Nordic Walking		Frauen und Männer ab 50+	Allez Hopp Aktiv 50+	Baumann	Dora	Kähstr. 4	9113	Degersheim	071 371 23 48	baumanscherrer@trioform.ch	
Ebnat-Kappel	Gymnastik, Turnen, Faustball	Gill Turnhalle	Männer ab ca. 45	Männerriege STV Ebnat-Kappel	Wälle	Ernst	Mettlenweg 26	9624	Ebnat-Kappel	071 993 24 48	swaelle@gmx.ch	
Ebnat-Kappel	Antara, Pilates, Nordic Walking, Running,	Hotel Kappelerhof	Keine Altersgrenze	Aquafitness Toggenburg	Scheu	Ruth	Haldenstr. 50	9642	Ebnat-Kappel	071 993 16 37	aqua.tb@bluewin.ch	www.aquafitness-toggenburg.ch
Eggersriet	Turnen		60+	Pro Senectute Regionalstelle St.Gallen	Stark	Sandra	Davidstr. 16	9001	St. Gallen	071 227 60 24	sandra.stark@sg.pro-senectute.ch	www.sg.pro-senectute.ch
Eichberg	Turnen	MZH Eichberg	für Männer und Frauen ab ca. 60 J.	Eichberg	Mattle	Heidi	Falkenblickstr. 15	9453	Eichberg	071 755 18 42		
Engelburg	Gymnastik		50+ Männer	TSV Engelburg Gym-Senior	Bucher	Ernst	St.Gallerstr. 39	9032	Engelburg	071 278 26 70	ernstbucher39@bluewin.ch	www.tsvengelburg.ch
Engelburg	Pilates, Bodyforming, Chi-Yoga, Step-Aerobic, Nordic Walking, Tanz, Fitball	MZH Engelburg	Ladyfit	TSV Engelburg	Künzle	Christin	Obere Lindenwies 14a	9032	Engelburg	071 278 61 36	christin.kuenzle@gaiserswald.net	www.tsvengelburg.ch
Ernetschwil	Gymnastik und Nordic Walking		keine Altersgrenze	SVKT Ernetschwil	Bernet	Bernadette	Breitenstr. 10	8725	Gebertingen	055 284 22 14	bernet-baechtiger@bluewin.ch	
Eschenbach	Nordic Walking		Keine Altersgrenze	Allez Hoo	Zahner	Reto	Schrennenstr. 3	8733	Eschenbach	055 282 31 72		



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
Eschenbach	Schiessen		Keine Altersgrenze	Sportschützen Eschenbach	Schmucki	Josef	Rapperswilerstr. 10	8733	Eschenbach	055 282 30 20	info@gutinfahrt.ch	www.gutinfahrt.ch
Flawil	Nordic Walking	Pfadiheim Flawil, Mo 14-16	60plus	Pro Senectute Wil	Heim-Lombriser	Eliana	Mühlebachstr. 25	9230	Flawil	079 420 33 40	eliana.heim@bluewin.ch	www.nordicwalkingflawil.ch
Flawil	Rhythmische Gymnastik		ab ca. 50 bis 70 Jahren	SVKT Turnverein Flawil	Stevanon	Emmi	Austr. 7	9230	Flawil	071 393 14 69	emmi.stevanon@bluewin.ch	
Gams	Fussball		40+	FC Gams	Schöb	Ernst	Chrezibach 1042	9473	Gams	081 771 30 28	ernst.schoeb@fcgams.ch	www.fcgams.ch
Goldach	Turnen		60+	Pro Senectute Regionalstelle St.Gallen	Stark	Sandra	Davidstr. 16	9001	St. Gallen	071 227 60 24	sandra.stark@sg.prosenectute.ch	www.sg.prosenectute.ch
Goldach	Walking	Sportplatz Kellen, Montag 9.00 Uhr	ab ca. 60 Jahren	Privat	Vetsch	Wibke	Gallusstr. 13	9323	Steinach	071 446 92 29	wibke_v@sunrise.ch	
Goldach	Nordic Walking	Auf Anfrage	keine Altersgrenze	Privat	Vetsch	Wibke	Gallusstr. 13	9323	Steinach	071 446 92 29	wibke_v@sunrise.ch	
Goldach	Wandern	TZM Marmorsäge	Gross und Klein	Sport- und Wanderfreunde Goldach	Boos	Kurt	Löwenstr. 6	9403	Goldach	071 841 53 35		
Gossau	Fussball		40+	FC Gossau	Minikus	Roland	Bettenstr. 28d	9212	Arnegg	071 385 49 20	roland@minikus.ch	www.fc-gossau.ch
Gossau	Gymnastik, Turnen		Verschiedene Gruppen 50+	SVKT Frauensportverein Gossau	Mosberger-Brunner	Monica	Flawilerstr. 66	9200	Gossau	071 385 31 86	monica.mosberger@bluewin.ch	
Gossau	Rückentraining, Gleichgewichtstraining Nia©, Softgymnastik		keine Altersgrenze, Softgymnastik ab ca. 55 Jahren	GymAllegro Gossau	Kunz	Alexandra	Gerenstr. 34	9200	Gossau	071 385 64 05	alexandra.kunz@gmx.ch	www.gymallegro.ch
Gossau	Running		Keine Altersgrenze	Run for live	Helfenberger	Claudia	Bettenweiher 3a	9212	Arnegg	071 385 89 50 079 354 90 12	helfis@bluewin.ch	
Gossau	Tennis		keine Altersgrenze	Tennisclub Gossau	Büsser	Claudio	Sonnmatstr. 4	9200	Gossau	071 385 69 61	claudiobuesser@hotmail.com	www.tcgossau.ch
Gossau	Tennis	Clubanlage Hirschenstrasse	für Junggebliebene ab 40 - 60	Tennisclub Gossau	Giger	Ivo	Multstrasse 9a	9200	Gossau	071 385 72 31	ivgig1@hispeed.ch	www.tcgossau.ch
Gossau	Wandern, Berg-, Ski- u. Schneeschuhtouren		keine Altersgrenze	Naturfreunde Gossau	Müller	Toni	Bedastr. 12	9200	Gossau	071 383 16 21	tmueller@blackpoint.ch	www.naturfreunde-gossau.ch
Grabs	Gymnastik, Turnen		Seniorinnen	Frauenturnverein Grabs	Tanno	Kathrin	Tulpenweg 1	9472	Grabs	081 771 51 53	oak.cerato@gmx.ch	
Henau	Beckenboden, Pilates, Nordic Walking, Rückenfit	vitamove im Buech 5, Henau	offen für alle	Vitamove	Hopfengärtner	Rahel	im Buech 5	9247	Henau	071 951 14 02 079 388 91 73	info@vitamove.ch	www.vitamove.ch
Hinterforst	Turnen	MZH Hinterforst	Frauen und Männer ab ca. 60	Hinterforst	Mattle	Heidi	Falkenblickstr. 15	9453	Eichberg	071 755 18 42		



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
Jona	Turnen	Kirchgemeindehaus	60+	Altersturngruppe Jona	Mächler	Verena	tägernastr. 15	8645	Jona	055 212 31 79	viktor.maechler@freesurf.ch	
Jona	Turnen		65+	TSV Jona Männer	Steiner	Leo	Hanfländerstr. 7	8640	Rapperswil	055 210 48 30		
Jona / Rapperswil	Nordic Walking Bodyforming Gymnastik		ab ca. 50 Jahren	Freie Gruppe	Grab	Ursi	Curtibergstr. 145	8646	Wagen	055 212 45 56	ursi.grab@bluewin.ch	
Kirchberg	Fussball		50+	FC Kirchberg	Güntensperger	Paul	Tulpenstr. 14	9533	Kirchberg	071 931 30 17	guentis@hotmail.com	www.fckirchberg.ch
Kirchberg	Turnen		50+	STV Kichberg	Blank Brack	Vreni Elisabeth	Ahornstrasse Churfistenstr. 11	9533 9533	Kirchberg Kirchberg	071 931 31 62 071 931 17 90 078 886 55 70	vreni.kurt@gmx.ch e.brack@gmx.ch	
Kriessern	Turnen			KTV Edelweiss Kriessern	Bleiker	Ida	Brühlhof	9436	Balgach	071 722 85 39	bleiker.bruehof@bluewin.ch	www.ktv-edelweiss.ch
Kriessern	Turnen		Männerriege, keine Altersgrenze	KTV Edelweiss Kriessern	Dietsche	Lorenz	Auenstrasse	9451	Kriessern	071 755 54 35	lorenz_dietsche@bluewin.ch	www.ktv-edelweiss.ch
Marbach	Turnen		50+, Männer und Frauen	Seniorenriege Marbach	Kobelt	Vreni	Brunenackerstrasse	9437	Marbach	071 777 22 14		
Mels	Nordic Walking		50plus	Freie Gruppe (SNO)	Pfiffner	Gaby	Auweg 4	8889	Plons	081 723 66 70 079 393 39 78	gaby.pfiffner@bluewin.ch	
Mels	Schwimmen Rettungsschwimmen		Keine Altersgrenze	SLRG Sektion Sarganserland Mels	Hutter	Armin	Städtchenstr. 17	7320	Sargans	079 300 92 61	armin.hutter@bluewin.ch	www.slrsg-sarganserland.ch
Montlingen	Gymnastik		60+	Freie Gruppe	Fritz	Brigitte	Mühlackerstr. 27	9450	Altstätten	071 755 76 64	brigitte@familie-	
Montlingen	Gymnastik, Turnen, Spiele		50+	SVKT Frauenriege Montlingen	Tiziani	Sonja	Wiesenackerstr. 2	9462	Montlingen	071 761 12 17	b.tiziani@bluewin.ch	
Mörschwil	Turnen		60+	Pro Senectute Regionalstelle St.Gallen	Stark	Sandra	Davidstr. 16	9001	St. Gallen	071 227 60 24	sandra.stark@sg.prosenectute.ch	www.sg.prosenectute.ch
Muolen und Steinebrunn	Tischtennis		Keine Altersgrenze	Tischtennisclub Muolen	Blessing	Miriam	Bahnhofstr. 37a	9313	Muolen	071 411 83 09	mblessing@gmx.ch	www.ttcmuolen.ch
Murg	Windsurfen und Seekajak	Walensee	50 - 95	shirocco Wassersport, Surf- und Kajaksschule	Sauser	René	Alte Staatsstr. 6	8877	Murg	076 383 13 90	renesauser@bluewin.ch schule@shirocco.ch	www.shirocco.ch
Nesslau	Aquafitness	Hallenbad Buelen	offen	Aquafitness Toggenburg	Scheu	Ruth	Haldenstr. 50	9642	Ebnat-Kappel	071 993 16 37	aqua.tb@bluewin.ch	www.aquafitness-toggenburg.ch
Niederhelfenschwil	Polysport, Gymnastik und Turnen	TH Sprochbrugg	Frauen 50plus	freie Gruppe	Bontadi	Edith	Obstgarten 5	9527	Niederhelfenschwil	071 947 17 87		
Niederhelfenschwil	Turnen		ab ca. 60 Jahren	Pro Senectute	Hengartner	Ruth	Töbelistr. 17	9526	Zuckenriet	071 947 11 43	ruth.hengartner@gmx.ch	



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
Niederhelfenschwil	Turnen		60+ Männer	TV Niederhelfenschwil	Künzle	Ursula	Scholtinoss 16	9527	Niederhelfenschwil	071 947 10 17	ursula.kuenzle@tvnh.ch	www.tvnh.ch
Niederstetten	Fussball		ab 32 Jahren	FC Niederstetten	Ledermann	Ruedi	Birkenstr. 3B	9240	Uzwil	071 951 60 40	ledermannr@gmx.ch	
Niederuzwil	ANTARA	Schnupper- lektionen	keine Altersgrenze	SVKT Frauensport- verband Fidesgruppe	Jung	Pia	Rädlibach 7	9244	Niederuzwil	071 951 79 25	pia.jung@gmx.ch	
Niederuzwil	Gymnastik		ab ca. 60 Jahren	Pro Senectute	König	Erika	Flawilerstr. 6B	9244	Niederuzwil	071 951 28 46	erikakoening@gmx.ch	
Niederuzwil	Gymnastik - Spiele		40+	SVKT Frauensport- verein Niederuzwil	Keller	Hanny	Alpsteinweg 9	9212	Arnegg	071 385 99 82		
Niederuzwil	Gymnastik, Fit ins Alter		ab ca. 60 Jahren	STV Uzwil	König	Erika	Flawilerstr. 6B	9244	Niederuzwil	071 951 28 46	erikakoening@gmx.ch	
Niederuzwil	Walking		keine Altersgrenze	SVKT Frauensport- verband	Jung	Pia	Rädlibach 7	9244	Niederuzwil	071 951 79 25	pia.jung@gmx.ch	
Niederuzwil	Gymnastik	TH Herrenhof	60+ Frauen	Frauenriege Uzwil	Jung	Pia	Rädlibach 7	9244	Niederuzwil	071 951 79 25	pia.jung@gmx.ch	
Niederwil	Pilates	Turnhalle, 18.55 - 19.55 Uhr	Aktiv 50plus	TV Niederwil, offene Frauenriege	Lehner	Claudia	Oberhusstr. 21A	9203	Niederwil	071 393 42 71 079 253 18 50	claudialehner@bluewin.ch	
Oberbüren	Bodytoning (Kraft- und Beweglichkeit), Tanzfitness 45+	Studio Perron 1, Sandackerstr. 30 Oberbüren	Einsteiger, Unsportliche, Übergewichtige	Vis Vitalis	Fitze	Beatrix	Henauerstr. 62	9244	Niederuzwil	071 951 76 11 079 752 70 30	beafitze@esseneng.ch	www.esseneng.ch
Oberbüren	Polysport		50plus	SVKT Frauenturngruppe Oberbüren	Fürer	Kristina	Grabenacker 4	9245	il	079 398 12 18	kris.fuerer@bluewin.ch	
Oberbüren	Turnen, allgemein Sport und Spiel		50 bis ca. 65 Jahre	STV Oberbüren Männerriege	Fürer	Armin	Neudorfstr. 2	9245	Oberbüren	071 951 89 73	armin.fuerer@thurweb.ch	www.stv-oberbueren.ch.vu
Oberbüren	Turnen (Bewegen und Begegnen)	OZ Turnhalle Thurzalg	70 - ca. 90 Jahre	Pro Senectute Wil	Mundwyler	Anne-Marie	Loberg	9524	Zuzwil	071 940 06 59	wil@sg.pro-senectute.ch	www.sg.pro-senectute.ch/wil
Oberriet	Gymnastik	Burgwies	30 - 70 Jahre	KTV Frauenriege Oberriet	Ammann	Margrit	Franziskusstrasse	9463	Oberriet	071 761 17 92		www.ktvoberriet.ch
Oberriet	Gymnastik	Burgwies	30 - 70 Jahre	KTV Frauenriege Oberriet	Peter	Brida	Industriestrasse	9463	Oberriet	071 761 33 11		www.ktvoberriet.ch
Oberriet	Qi Gong, Tai Chi- Schwert	alter Kindergarten Eichenwies	40plus	Frauengemein- schaft Oberriet	Büchel- Schneider	Maria	Plonstrasse 7	9464	Rüthi	071 766 12 65 078 627 93 00		
Oberriet	Turnen	TH Eichenwies	50+	STV Oberriet- Eichenwies	Böhm	Silvio	Staatsstr. 151	9463	Oberriet	071 761 11 77	silvioboehm@gmx.ch	www.stvoe.ch
Oberuzwil	Tai Chi /Qi Gong		Keine Altersgrenze	Judo Club Oberuzwil	Brunschwiler	Andreas	Im Lindengarten 9	9242	Oberuzwil	079 355 74 70	andreas.brunschwiler@zurich.ch	www.budo.center.ch



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
Rapperswil - Jona	Turnen		65+	STV Seniorenriege Rapperswil-Jona	Bürgin	Max	Dioggstr. 8	8640	Rapperswil	055 210 76 52		
Rapperswil - Jona	Wandern, Bergsteigen, Schneeschuhlaufen Nordic Walking		Keine Altersgrenze	Naturfreunde Sektion Jona-Rapperswil	Helbling	Anton	Tödistr. 12	8645	Jona	055 210 71 71	tthelbling@bluewin.ch	www.nf-jonarapperswil.ch
Rapperswil	Gesundheits-Training		40 - 75 Jahre	Karate Center	Benz	Roland	Rütistr. 6	8640	Rapperswil	055 210 05 50	info@karate-rapperswil	www.karate-rapperswil.ch
Rheineck	Fussball		ab ca. 40 Jahren, Plauschgruppe	FC Rheineck	Weber	Urs	Buhofstr. 37	9424	Rheineck	071 888 39 77	arch.weber@bluewin.ch	
Rheineck	Paddelsport/ Wanderpaddeln		Keine Altersgrenze	Paddel Club Rheineck	Winkelmann	Ernst	Florastrasse	9000	St. Gallen	071 272 84 60	winkelmann@viforint.ch	
Rheineck	Turnen		60+	Pro Senectute Regionalstelle St.Gallen	Stark	Sandra	Davidstrasse 16	9001	St. Gallen	071 227 60 24	sandra.stark@sg.pro-senectute.ch	www.sg.pro-senectute.ch
Rheineck	XCO-Walking-Running	Parkplatz Schwimmbad	offen für alle, Sport Fitness - Therapie	Aktiv werden und bleiben	Zünd	Margit	Burgstr. 24	9424	Rheineck	071 534 43 27 079 222 17 53	margit.zuend@gmx.ch	
Rorschach	Aqua Fitness, Gymnastik und Turnen, Krafttraining, Spazieren		60+	Pro Senectute Regionalstelle St.Gallen	Stark	Sandra	Davidstr. 16	9001	St. Gallen	071 227 60 24	sandra.stark@sg.pro-senectute.ch	www.sg.pro-senectute.ch
Rorschach	Tennis		60+	Tenniscenter Bützel Thal	Trunz	Brigitte	Paradiesstr. 5	9410	Heiden	071 891 35 24 079 436 33 40		
Sargans	Turnen, Gesundheitsturnen		ab ca. 50 Jahren	Vitaswiss Sarganserland	Gygax	Ruth	Malerva 12a	7320	Sargans	081 723 47 34	rugygax@rsnweb.ch	www.vitaswiss.ch
Schmerikon	Fussball		ab 32 Jahren	FC Schmerikon	Stoll	Marco	Seehofstr. 14	8645	Jona	078 817 17 66	spiko@fcschmerikon.ch	www.fcschmerikon.ch
Schmerikon	Nordic Walking		Keine Altersgrenze	Allez Hop	Kuster	Marsi	Zürcherstr. 22c	8716	Schmerikon	055 282 20 46	marsiku@bluewin.ch	
St.Gallen	Antara, Gymnastik, Beckenbodentraining, Turnen		alle	Sportcenter Ost	Hirsch	Regula	unterer Kapf	9405	Wienacht	071 891 33 76 071 288 43 43	ghirsch@hirsch.ch	www.sportcenterost.ch
St.Gallen	Aqua Fit		50+	FitWell	Sieber	Richard	Bruggwiesenweg 18a	9000	St.Gallen	071 244 01 06 079 222 23 50	fitrichi@hispeed.ch	
St.Gallen	Aqua Fit	Hallenbad Blumenwies	Mittagskurse, keine Altersgrenze	Physiotherapeutin Petra Angehrn	Zollet-Angehrn	Petra	Bahnhofstrasse 24	9230	Falwil	071 393 94 94 079 330 42 09	angehrn.physio@gmx.ch	



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
St.Gallen	Aqua Fit Wassergymnastik Wasserspass	Schulschwimmanlage Notker / Hallenbad Valida	Erwachsene	SLRG	Altherr	Ernst	Sturzeneggstr. 28	9015	St. Gallen	071 311 49 66 079 435 49 05	ernst.altherr@bluewin.ch	
St. Gallen	Aquafitness	Hallenbad Blumenwies	variabel	Privat	Rohrer	Ursula	Promenadenstr. 66	9400	Rorschach	071 855 43 02 079 289 62 58	rohrer.fam@bluewin.ch	
St.Gallen	Aqua Fitness, Billard, Gymnastik, Gessellschaftstanz, Krafttraining, Qi Gong, Soft-Power, Schneeschuhtouren, Tennis, Turnen, Velo, Wandern, Yoga	diverse Orte	60+	Pro Senectute Regionalstelle St.Gallen	Stark	Sandra	Davidstr. 16	9001	St. Gallen	071 227 60 24	sandra.stark@sg.pro-senectute.ch	www.sg.pro-senectute.ch
St.Gallen	Aqua-Fit		Keine Altersgrenze	Kneipp-Verein St.Gallen	Sutter	Margrit	Brauerstr. 15	9000	St. Gallen	071 244 80 84	rose_garden@bluewin.ch	www.kneipp.ch
St.Gallen	Erwachsene	diverse	keine Altersgrenze	AquaFit mit Peter Frick	Frick	Peter	Dorfstr. 56	9305	Berg	071 455 18 72 079 470 59 16	pe.frick@bluewin.ch	www.aquafit-sg.ch
St.Gallen	Bergsport, Schneeschuhtouren etc.	Umgebung Berge	Keine Altersgrenze	Freie Gruppe	Tobler	Urs	Tutilostr. 46	9000	St. Gallen	071 223 63 40 079 812 09 20	ju.urs.elch@bluewin.ch	
St.Gallen	Wandern, Berg-, Ski- und Schnee- schuhtouren	auf Anfrage	Keine Altersgrenze	Naturfreunde Sektion St.Gallen	Frischknecht	Yvonne	Oberdorfstr. 120	9100	Herisau	071 350 03 09	info@naturfreunde-sg.ch	www.naturfreunde-sg.ch
St.Gallen	Bergwandern, Alpinwandern	auf Anfrage	50+	Privat	Meier	Armand	Schoretshuebstr. 13	9015	St. Gallen	071 311 44 86 079 638 34 93	meier.ar@bluewin.ch	
St.Gallen	Billard		Keine Altersgrenze	Billardclub St.Gallen	Morosi	Giorgio	Asternweg 7	9010	St. Gallen	079 649 79 88	giorgio.morosi@bluewin.ch	www.billard-club-sg.ch
St.Gallen	Bogenschiessen	Gründenmoos	keine Altersgrenze	Ostschweizer Bogenschützen St.Gallen	Helfenberger	Christoph	Auwiesenstr. 28	9030	Abtwil	079 831 30 75	obsg@gmx.ch	www.obsg.ch
St.Gallen	Curling	Lerchenfeld	50+	Curlingclub St.Gallen	Wallner	Heidy	Demutstr. 18	9000	St.Gallen	071 222 79 74	heidy.wallner@bluewin.ch	www.curling-stgallen.ch
St.Gallen	Faustball		40+	TSV St.Otmar Faustball St.Gallen	Hofstetter	Otmar	Obergampen 540	9113	Degersheim	071 371 19 06	otmar.hofstetter@zurich.ch	
St.Gallen	Faustball	Krontal		Männer Sportverein Krontal	Engler	Sepp	Helvetiastr. 55	9000	St.Gallen	071 244 56 15 078 690 40 09		



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
St.Gallen	Fechten	Volksbadturnhalle	Keine Altersgrenze	Fechtclub St.Gallen	Balogh	Stefan	Flurhofstr. 52b	9000	St.Gallen	071 244 88 46	fechtclub-st.gallen@gmx.ch	www.fechtclub-stgallen.ch
St.Gallen	Feldenkrais - Bewusstheit d. Bewegung			Schweizerischer Feldenkrais-Verband	Klaus	Remy	Felsenstr. 14	9000	St. Gallen	071 277 90 42	remy-klaus@bluewin.ch	
St.Gallen	Fitness	TREV-X	Seniorentaining ab 60 Jahren	TREV-X	von Ow	Bea	Heiligkreuzstr- 2	9008	St.Gallen	071 245 43 25	info@trev-x.ch	www.trev.xch
St.Gallen	Fit für Sie und Ihn	TH Schönau	45+	FitWell	Sieber	Richard	Bruggwiesenweg 18a	9000	St.Gallen	071 244 01 06 079 222 23 50	fitrichi@hispeed.ch	
St.Gallen	Fitgym, Womenfit		45+	FitWell	Sieber	Agi	Bruggwiesenweg 18a	9000	St.Gallen	071 244 01 06 079 831 20 94	fitrichi@hispeed.ch	
St.Gallen	Fussball	Gründenmoos	40+ Freundschaftsgruppe	FC Winkeln	Grünenfelder	Eveline	St.Gallerstr. 31	9032	Engelburg	071 277 85 36	fcwinkeln@bluewin.ch	www.fcwinkeln.ch
St.Gallen	Fussball		40+	SC Brühl St.Gallen	Meier	Paul	Huebstr. 33	9100	Herisau	079 305 64 71	info@sc-bruehl.ch	www.sc.bruehl.ch
St.Gallen	Gesundheitssport und Spiel	TH St.Leonhard	Seniorinnen	SATUS Frauenriege St.Gallen	Lutz	Elsbeth	Martinsbruggstr. 21	9016	St.Gallen	071 288 90 07		
St.Gallen	Gesundheitsturnen	TH Kreuzbleiche	55 - 90 Jahre	Männerturnverein MTV St. Gallen	Geiger	Robert	Zwyssigstrasse 6	9000	St. Gallen	071 277 64 84	robert.geiger@bluewin.ch	
St.Gallen	Gesundheitsturnen Gymnastik Turnen Spiel	TH St. Leonhard	40+	Frauenriege Bürgerturnverein St.Gallen	Luterbacher	Gisela	Unterstr. 65	9000	St.Gallen	071 222 91 36 071 221 82 18	gisela.luterbacher@bluewin.ch	www.btvsg.ch
St.Gallen	Gymnastik	St. Gallen West	40+	Frauenturnriege St.Gallen West	Bartmann	Hedy	Aetschbergstr. 8a	9014	St.Gallen	071 277 16 54	hedy.bartmann@bluewin.ch	
St.Gallen	Gymnastik	TH Buchwald	50+	SVKT Heiligkreuz, Frauenturngruppe	Klester	Rosemarie	Bruggwaldstr. 27	9008	St.Gallen	071 245 19 17	rosemarie@klester.com	
St.Gallen	Gymnastik	TH Buchwald	keine Altersgrenze	Frauenturngruppe Heiligkreuz	Ochsner	Silvia	Kolumbanstr. 15	9008	St. Gallen	071 244 89 91	silvia.ochsner@bluewin.ch	
St.Gallen	Gymnastik/ Gesundheitsturnen	TH Notkerschulhaus	50+	Gesundheitsturnen Männer/Frauen St.Gallen	Klester	Rosemarie	Bruggwaldstr. 27	9008	St. Gallen	071 245 19 17	rosemarie@klester.com	
St.Gallen	Gymnastik und Spiel	TH Zihl	Männer 50plus	Aktiv 50plus	Etter	Sonja	Bachweidstr. 16a	9011	St. Gallen	071 222 09 19 079 335 19 48	etter-s@bluewin.ch	
St.Gallen	Gymnastik	Haldenturnhalle	50+	Frauensportverein St.Gallen Neudorf/Halden	Thoma	Rita	Kesselhaldenstr. 82a	9016	St.Gallen	071 288 65 03	ritathoma@gmx.ch	



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
St.Gallen	Gymnastik / Haltungsturnen	TH Notkerschulhaus	60+	Frauensportverein St.Gallen Neudorf/Halden	Thoma	Rita	Kesselhaldenstr. 82a	9016	St.Gallen	071 288 65 03	ritathoma@gmx.ch	
St.Gallen	Gymnastik	Bruggen	45 - 70 Jahre	Gymnastikgruppe St.Gallen West	Bader	Jolanda	St. Gallerstr. 108	9032	Engelburg	071 278 32 06		
St.Gallen	Gymnastik		45+	SVKT Frauensportverein St.Gallen St.Martin-Bruggen	Gollino	Claudia	Wolfganghof 7c	9014	St.Gallen	071 278 88 26	gollino@swissonline.ch	
St.Gallen	Gymnastik Turnen	St.Otmar	50+	SVKT Frauenturngruppe St.Otmar	Thüler	Verena	Zwissigstr. 15	9000	St. Gallen	071 277 62 44		
St.Gallen	Gymnastik Fitness und Spiel	TH Krontal	Männer 40+	Männer-Sportverein Krontal St.Gallen	Vorburger	Silvio	Oberhofstettenstr. 51	9012	St. Gallen	071 277 81 86	silvio_vorburger@hotmail.com	
St.Gallen	Gymnastik Turnen	TH Kantonsschule	40+	Verein für Gymnastik St.Gallen	Kittelmann	Marianne	Tannenstr. 43	9010	St.Gallen	071 245 44 81	ki-ma@bluewin.ch	
St.Gallen	Gymnastik Atemübungen Rückenturnen	TH Riethüsli	50+	DTV Kaufleute St.Gallen	Dürmüller	Annemarie	Winkelriedstr. 32	9000	St. Gallen	071 223 32 57 079 298 76 32	a.duermueller@bluewin.ch	
St.Gallen	Gymnastik für Sehbehinderte	Altersblindenheim St.Gallen	Sehbehinderte	Altersblindenheim St. Gallen	Seeger	Jacqueline	Wiesenstr. 4	9030	Abtwil	071 311 45 42 079 449 66 67	jseeger@gaiserwald.net	
St.Gallen	Gymnastik und Spiel	TH Meitleflade	50+	SVKT Frauenturngruppe Dom St. Gallen	Balmer	Marlis	Cunzstr. 17	9016	St. Gallen	071 288 60 83	stadelmann@hotmail.com	
St.Gallen	Gymnastik und Spiel	Bruggen	Männer ab 30+	Männerriege Bruggen	Baumann	Rolf	Turnerstr. 35	9000	St. Gallen	071 277 22 34		www.mr-bruggen.ch
St.Gallen	Gymnastik und Spiel	Riethüsli / Mittwoch	35 - 60 Jahre	TSV St. Otmar	Janes	Marcel	Zschokkestr. 8	9000	St. Gallen	071 277 44 64 079 506 29 02	marcel.janes@sunrise.ch	www.st-otmar.ch
St.Gallen	Gymnastik und Spiel	TH Riethüsli	60+, Männer	TSV St. Otmar	Abegg	Ursi	Geigerstr. 28	9015	St. Gallen	071 311 35 03	ursi.abegg@gmx.ch	www.st-otmar.ch
St.Gallen	Gymnastik, Gesundheitsturnen	Notkerschulhaus	55 - 70 Jahre ca.	Gesundheitsturnen Männer/Frauen St.Gallen	Bühlmann	Lisbeth	Hagenbuchstr. 11	9000	St. Gallen	071 244 71 81		
St.Gallen	Gymnastik, Turnen und Spiel	TH Kreuzbühl	Frauen ab 30 - 70+	SVKT St.Gallen Winkeln	Burger	Silvia	Koblerstr. 15	9015	St. Gallen	071 311 13 68	silvia.burger@bluewin.ch	
St.Gallen	Latin-Fit		Tanz-Aerobic ab 50	Tanz-Zentrum St. Gallen	Strässle	Georg	Haggenstr. 44	9014	St. Gallen	079 600 70 08	tanz-zentrum@swissonline	
St.Gallen	Jogging und Nordic Walking	Laufräff Dreiweihern	offen für alle	LC Brühl LA, Ressort Breitensport	Vonlanthen	Erich	Obere Berneggstr. 75	9012	St. Gallen	071 244 65 55	erich.vonlanthen@lc-bruehl.ch	www.lc-bruehl.ch



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
St. Gallen	Nordic Walking	Nordic Walking Treff, Friedhof St.Georgen	offen für alle	Fit mit Fun	Merz	Verena	Wiesenstr. 36	9000	St. Gallen	071 222 77 44	verena.merz@fitmitfun.ch	www.fitmitfun.ch
St.Gallen	Nordic Walking		Für Leute mit Diabetes	Ostschw. Diabetes-Gesellschaft St.Gallen	Forrer	Nadine	Neugasse 55, (ODGSG)	9000	St. Gallen	071 223 67 67 079 648 18 75	forrer@odgsg.ch	www.odgsg.ch
St.Gallen	Nordic Walking	Bahnhof Winkeln, Busendstation Riethüsli	Einsteiger, Frauen und Männer	Privat	Abegg	Ursi	Geigerstr. 28	9015	St. Gallen	071 311 35 03	ursi.abegg@gmx.ch	
St.Gallen	Nordic Walking, Winter Nordic Fitness	Notkersegg	keine Altersgrenze	Nordic Walking Sportschule St.Gallen	Studer-Jäckli	Gabriela	Huebstr. 3	9011	St.Gallen	071 244 27 14 079 212 02 33	info@nordicwalking-sportschule.ch	www.nordicwalking-sportschule.ch
St.Gallen	Nordic Walking Kurse	Auf Anfrage	Keine Altersgrenze	fit.ch / Wellnesstrainerin	Kessler	Eveline	Unterbach	9043	Trogen	071 344 90 90	info@fit.ch	www.fit.ch
St.Gallen	OL-Kurse	Auf Anfrage	Keine Altersgrenze	OLG St. Gallen / Appenzell	Ammann	Mario	Degenstrasse 1	9442	Berneck	071 231 33 84	mario@ammannbern-eck.ch	www.olgsga.ch
St.Gallen	Pétanque/Boule	Leonhardspärkli	Keine Altersgrenze	SGAT Pétanque St.Gallen	Felder	Daniel	Langgasse 86	9008	St. Gallen	071 244 29 45	info@sgatpetanque.ch	www.sgatpetanque.ch
St. Gallen	Pilates, Masai Walking	Move Box, Unterstrasse 22	offen für alle	Privat	Von der Fecht	Uta	Postfach 2258	9001	St. Gallen	076 569 25 46	pilatessg@gmx.ch	
St.Gallen	Pilates (Balance, Rücken, Chirofit)	Haus Pacific, Schreinerstr. 7, St.Gallen	keine Altersgrenze	fit.ch	Kessler	Eveline	Unterbach	9043	Trogen	071 344 90 90 078 671 90 40	info@fit.ch	www.fit.ch
St.Gallen	Pilates+ TriloChi Rückentraining			Trev-x	Keller	Silvia	Breitschachenstr. 8	9032	Engelburg	071 278 98 28	info@trev-x.ch	
St.Gallen	Schiessen	Breitfeld	Keine Altersgrenze	Schützenverein Winkeln	Egger	Ernst	Schmidhusen 24	9100	Herisau	071 351 46 81		
St.Gallen	Schiessen	Schiessanlagen Schaugenbädli	keine Altersgrenze	Sportschützen St.Fiden St.Gallen	Künzler	Ruedi	Kauffmannsstr. 6	9008	St.Gallen	079 696 85 75	r.kuenzler@remora.ch	
St.Gallen	Schiessen		Keine Altersgrenze	Feldschützengesellschaft der Stadt St.Gallen	Annen	Emil	Solitudenstr. 16	9012	St.Gallen	071 277 13 51	emil.annen@unisg.ch	
St.Gallen	Schiessen 300m	Breitfeld	ab 20 +	Schützengesellschaft Bruggen	Zwicker	Hanspeter	Boppartstr. 4	9014	St. Gallen	071 277 47 33	hampi.zwicker@bluewin.ch	
St.Gallen	Schwimmen	Volksbad	60+	Freie Schwimm- u. Turnvereinigung St.Gallen	Weishaupt	Willi	Kolumbanstr. 43	9008	St.Gallen	071 244 02 01		



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
St.Gallen	Schwimmen Wassergymnastik	Volksbad	Keine Altersgrenze	Damen-Schwimm-Club St.Gallen	Künzle	Beatrice	Lukasstr. 60	9016	St. Gallen	071 288 38 78	walter_kuenzle@hotmail.com	
St.Gallen	Seniorentaining			Trev-x	Keller	Silvia	Breitschachenstr. 8	9032	Engelburg	071 278 98 28	info@trev-x.ch	
St.Gallen	Soft-Power		Soft-Krafttraining ohne Geräte	Tanz-Zentrum St. Gallen	Strässle	Georg	Haggenstr. 44	9014	St. Gallen	079 600 70 08	tanz-zentrum@swissonlin	
St.Gallen	Tanz Orientalisch	St.Jakobstr. 87	für die Frau ab ca. 50	Tanz-Atelier West	Wytttenbach	Brigitte	St. Gallerstr. 17	9034	Eggersriet	071 877 29 93	info@tanzatelierwest.ch	www.tanzatelierwest.ch
St.Gallen	Tanzen	Tanzschule Anliker	60+	Tanzschule Anliker	Anliker	Kurt	Rorschacherstr. 154	9006	St. Gallen	071 250 00 60	info@anliker-tanz.ch	www.anliker-tanz.ch
St.Gallen	Tennis	Falkensteig	50+	Tennisclub Falkenstein	Perauer	Franz	Reherstr. 22e	9016	St. Gallen	071 288 39 13 071 288 37 60	perauer@swissonline.ch	www.tcfalkensteig.ch
St.Gallen	Turnen	TH Kreuzbleiche	45+ (Männer)	TV Neue Sektion St.Gallen Männerriege	Köhler	Sigi	Kirchsteig 9	9303	Wittenbach	071 298 20 37		
St.Gallen	Turnen	TH Blumenau	50+	Damen-Turn-Club St.Gallen	Haselbach	Rosi	Oberstr. 281 b	9014	St.Gallen	071 277 75 39		
St.Gallen	Turnen, Bewegungsförderung im Alter	TH Schönau	65 Plus Männer Gsund und zwäg	Bürgerturnverein St.Gallen (BTV)	Iff	Fritz	Ahornstr. 37	9000	St. Gallen	071 277 27 82	fred.iff@bluewin.ch	www.btvsg.ch
St.Gallen	Turnen	Feldli / Freitag	61 - 82 Jahre	TSV St. Otmar	Janes	Marcel	Zschokkestr. 8	9000	St. Gallen	071 277 44 64	marcel.janes@sunrise.ch	www.st-otmar.ch
St.Gallen	Turnen	TH St. Leonhard	55 Plus Männer-Sport	Bürgerturnverein St.Gallen (BTV)	Baer	Max	St. Leonhardstr. 69	9000	St. Gallen	071 277 77 88	foto-baer@bluewin.ch	www.btvsg.ch
St.Gallen	Turnen (Männer)	TH Schönau	45 Plus, Männer in den besten Jahren	Bürgerturnverein St.Gallen (BTV)	Sieber	Richard	Bruggwiesenstr. 18a	9000	St. Gallen	071 244 01 06 079 222 23 50	fitrichi@hispeed.ch	www.btvsg.ch
St.Gallen	Turnen und Spiel	St. Georgen	50+	Turnverein St.Georgen	Mauchle	Claude	Ruhbergstr. 30	9000	St.Gallen	071 278 23 83	mauchle.claude@bluewin.ch	www.tvsg.ch
St.Gallen	Turnen, Fitness	TH Oberzil	Fitnessgruppe, Männer u. Frauen	TV St.Gallen - Ost	Meli	Dominik	Holengartenstr. 6a	9300	Wittenbach	071 298 40 88 079 620 32 80	dominik.meli@tvstgallen-ost.ch	www.tvstgallen-ost.ch
St.Gallen	Volkstanz	Aula Schulhaus Zil	Frauen und Männer	Volkstanzkreis St. Gallen	Ponader	Imelda	Auwiesenstr. 35a	9030	Abtwil	071 311 48 26	wponader@bluewin.ch	www.vtksg.ch
St.Gallen	Volkstänze aus aller Welt	OZ Zil	50+	Volkstanzkreis St.Gallen	Scheiwiler	Doris	Oststr. 31 / Postfach	9006	St. Gallen	071 245 38 65	tkw@swissonline.ch	www.mysunrise/users/Volkstanz
St.Gallen	Volleyball	Kantonsschule	Damen und Herren ab ca. 40 Jahren	Volleyballgruppe SLRG St. Gallen	Vetsch	Hans	Dietlistr. 76	9000	St. Gallen	071 222 44 90	vetsch-kindle@swissonline.ch	
St.Gallen	Volleyball	TH Schönau	40+	Bürgerturnverein BTV Volley "Üfis"	Zingg	Hansjörg	Leimatstr. 28	9000	St.Gallen	071 244 99 20	hj.zingg@bluewin.ch	
St.Gallen	Walking	Rest. Grütli	45+	FitWell	Sieber	Agi	Bruggwiesenweg 18a	9000	St.Gallen	071 244 01 06 079 831 20 94	fitrichi@hispeed.ch	



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
St.Gallen	Wandern, Bergwandern, Touren etc.	diverse Orte, je nach Anlass	keine Altersgrenze	Bergclub St.Gallen	Friemel	Cäcilia	Oststr. 23	9000	St.Gallen	071 244 05 28	cfriemel@gmx.ch	www.bergclub-sg.ch
St.Gallen	Wandern, Bergtouren, Schneeschuhtouren, Skitouren, Klettern, Radtouren	diverse Orte, je nach Anlass	50+	SAC Sektion St.Gallen, Senioren	Berger	Anaise	St. Gallerstr. 249	9200	Gossau	071 385 34 33 079 247 27 05	senioren@sac-stgallen.ch	www.sac-stgallen.ch
St.Gallen	Gymnastik, Haltungsturnen, Rückengymnastik		45+	FitWell	Sieber	Agi	Bruggwiesenweg 18a	9000	St.Gallen	071 244 01 06 079 831 20 94	fitrichi@hispeed.ch	
St.Gallen	Judo Selbstverteidigung		45+	Judo-Schule Sankano St.Gallen	Haiduk	Gerhard	Bruggwiesen 4	9302	Kronbühl	071 245 62 66 079 692 52 38	ethnoclean@gmx.net	
St.Gallen	Wandern		keine Altersgrenze	Volksmarschgruppe OLMA St.Gallen	Benz	Beat	Turnerstr. 30	9000	St.Gallen	071 278 45 04	sibenz@bluewin.ch	
St. Margrethen	Gesundheitssport Fitness Spiel+Spas	TH Rheinau	Männer, keine Altersgrenze	Männerriege STV St. Margrethen	Tscharner	Gaudenz	Schachenstr. 24	9430	St.Margrethen	071 744 28 64	g.tscharner@bluewin.ch	www.stvstm.ch
St. Margrethen	Nordic Walking	Treff Eselschwanz	keine Altersgrenze	Privat	Tscharner	Gaudenz	Schachenstr. 24	9430	St.Margrethen	071 744 28 64	g.tscharner@bluewin.ch	
St. Margrethen	Turnen		Seniorinnen 60+	Frauenriege St.Margrethen	Weber	Verena	Bomerstr. 16	9423	Altenrhein	071 855 74 24	vreniwe@bluewin.ch	
St. Margrethen	Turnen		60+	Pro Senectute Regionalstelle St.Gallen	Stark	Sandra	Davidstr. 16	9001	St. Gallen	071 227 60 24	sandra.stark@sg.pro-senectute.ch	www.sg.pro-senectute.ch
Staad	Gymnastik	Doppeltturnhalle Staad	50+ Frauen	Frauenriege Staad	Eisenegger	Uschi	Neuhofstr. 10a	9422	Staad	071 855 40 55	uschi.eisenegger@sunrise.ch	
Staad	Gymnastik	alte Turnhalle Staad	70+	Seniorengruppe Staad	Eisenegger	Uschi	Neuhofstr. 10a	9422	Staad	071 855 40 55	uschi.eisenegger@sunrise.ch	
Staad Buechen	Fit mit Fun Staad		ab 35+	Frauenriege Staad	Weber	Verena	Bomerstr. 16	9423	Altenrhein	071 855 74 24	vreniwe@bluewin.ch	
Staad Buechen	Polysport		ab 35+	Frauenriege Staad	Weber	Verena	Bomerstr. 16	9423	Altenrhein	071 855 74 24		
Steinach	Turnen		60+	Pro Senectute Regionalstelle St.Gallen	Stark	Sandra	Davidstr. 16	9001	St. Gallen	071 227 60 24	sandra.stark@sg.pro-senectute.ch	www.sg.pro-senectute.ch
Tübach	Fitness, Spiele		50+ Männer und Frauen	TSV -Fit Tübach	Eichmann	Peter	Ruhebergstr. 30	9327	Tübach	071 845 37 70	holzin@bluewin.ch	
Tübach	Tennis		Keine Altersgrenze	TC Tübach	Hüttenmoser	Jürg	Rebenstr. 7	9403	Goldach	071 841 54 54	juerg.huettmoser@berufsschule.ch	www.tennis-tuebach.ch
Untereggen	Turnen		60+	Pro Senectute Regionalstelle St.Gallen	Stark	Sandra	Davidstr. 16	9001	St. Gallen	071 227 60 24	sandra.stark@sg.pro-senectute.ch	www.sg.pro-senectute.ch



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
Uznach	Polysport, Spiel, Spass, Walking		50+, offenes Angebot im Abo	Sport-Fit Frauen Uznach	Schmid	Blanca	Ernetschwilerstr. 20	8730	Uznach	055 280 16 43	othmarschmid@bluewin.ch	www.tvuznach.ch
Uzwil	Behindertensport Polysportiv		Behinderte	Behindertensportverein Uzwil und Umgebung	Erni	Roland	Flawilerstr. 48	9242	Oberuzwil	071 411 90 17	info@bsvuzwil.ch	www.bsvuzwil.ch
Uzwil	Curling		ab ca. 50 Jahren	Curling-Club Uzwil	Wurster	Ulf	Höhenstr. 16	9230	Flawil	071 393 31 56 079 320 77 63	wursterflawil@bluewin.ch	www.curling-uzwil.ch
Uzwil	Eislauf			Eisclub Uzwil	Herzog	Annette	Sägeweg 3	9242	Oberuzwil	071 951 53 13	annetteherzog@bluewin.ch	www.ecuzwil.ch
Uzwil	Fit fürs Herz	und Region	Training für Herzpatienten	Herzgruppe Fürstenland	Niedermann	Daniela	Taa 648	9525	Lenggenwil	071 947 25 93	d.schneider@thurweb.ch	www.herzgruppefurstenland.jimdo.com
Uzwil	Wandern	diverse Orte, auf Anfrage	alle Altersklassen	Wanderverein Wiesental Uzwil	Eigenmann	Herta	Blumenstr. 21 b	9247	Henau	071 951 43 32		
Vilters	Fitness		ab 30+	Männerriege Vilters	Bärtsch	Marcel	Bovelweg 9	7324	Vilters	081 723 86 88	marzi.baertsch@hispeed.ch	www.mrvilters.ch
Vilters	Sportplausch	Mi. 15.00 - 17.00 Uhr	aktive Seniorinnen und Senioren	Privat	Trachsel	Erika	Seestrasse 8	7310	Bad Ragaz	081 302 29 15	erika.trachsel@traxonic.com	
Waldkirch	Nordic Walking (Treff und Kurse), Rückenfit, Beckenboden	Auf Anfrage	keine Altersgrenze	freie Gruppe	Kreienbühl	Heidi	Obere Chennerstr. 5	9205	Waldkirch	071 433 20 02	heiwell@bluewin.ch	
Waldkirch	Turnen und Wandern		60+	Senioren-Fitnessclub Waldkirch	Lengwiler	Alois	Weier	9205	Waldkirch	071 433 13 12		
Walenstadt	Bergwanderungen, Skitouren, Skigymnastik	Walenstadt u. div. Orte je nach Angebot	Keine Altersgrenze	Ski- und Snowboardclub Walenstadt	Brühlmann	Walter	Obstadtstr. 15	8880	Walenstadt	081 735 22 24 079 218 28 90	bruelli@gmx.ch	www.ssc-walenstadt.ch
Walenstadt	Yoga		gemischte Gruppe bis ca. 60 Jahren	Privat	Wittrock	Inge	Tremlastr. 21b	8880	Walenstadt	081 735 30 69	inge.wittrock@bluewin.ch	
Walenstadt	Turnen Spiel und Sport		55+	Männerriege STV Walenstadt	Bartholet	August	Sonnental 12	8881	Tscherlach	081 735 17 96 076 400 21 65	ibartholet@rsnweb.ch	
Wattwil	Komm in Bewegung		Bewegungsmangel, Übergewicht, Diabetes Typ II	Physiofit	Ligterink	Caroline	Wilerstr. 63	9630	Wattwil	071 370 01 66	c.ligterink@komminbewegung.ch	www.komminbewegung.ch
Wattwil	Beckenboden, Rückentraining			Physiofit	Ligterink	Caroline	Wilerstr. 63	9630	Wattwil	071 370 01 66	c.ligterink@komminbewegung.ch	www.komminbewegung.ch
Weesen	Fussball			FC Weesen der FC der Regionen Amden, Schänis, Bilten + Weesen	Hämmerli	Martin	General Hotzeweg 1	8718	Schänis	055 615 25 10	haemmerli@dispodrom.ch	www.fc-weesen.ch



Durchführungs-Orte diverse	Sportart Angebot	Treffpunkt	Zielgruppe	Anbieter	Name	Vorname	Adresse	PLZ	Ort	Tel.	e-mail	Homepage
Widnau	Gymnastik		Aktiv 50plus	Pia Ziegler	Ziegler	Pia	Heldstr. 10c	9443	Widnau	071 722 59 13	pia.ziegler@bluewin.ch	
Widnau	Nordic Walking		50+	SVKT Widnau	Ender	Rita	Alpstr. 13	9443	Widnau	071 722 54 56	rita.ender@gmx.ch	
Widnau	Turnen	Gässeli	50+	SVKT Widnau	Ender	Rita	Alpstr. 13	9443	Widnau	071 722 54 56	rita.ender@gmx.ch	
Widnau	Turnen, Gymnastik und Spiel		50+	SVKT Widnau	Frei	Lotte	Kapellweg 6	9443	Widnau	071 722 55 80	bruno@exxa.at	
Wil	Gymnastik (Kraft, Bewegung, Entspannung)	Alterszentrum Sonnenhof	50+	freie Gruppe	Musso	Daniela	Flawilerstr. 50	9536	Schwarzenbach	071 923 50 02 079 830 65 59	musso@tbwil.ch	
Wil	Turnen, Seniorenturnen	Sportanlagen Lindenhof	60+	Pro Senectute Wil	Kleger	Doris	Ulrich-Röschstr. 88	9500	Wil	071 911 37 04	doris.kleger@bluewin.ch	
Wil	Nordic Walking, Running	Wil und Umgebung	keine Altersgrenze	Praxis für Gesundheit Wil	Schneeberger	Ruedi	Pestalozzistr. 15	9500	Wil	071 911 69 22 079 251 14 63	r.schneeberger@thurweb.ch	www.praxis-fuer-gesundheit.ch
Wildhaus	Tennis	Tennisanlagen Wildhaus u. Unterwasser	Einsteiger und Fortgeschrittene	TC Wildhaus - Unterwasser	Ruf	Peter	Tellwiese	9658	Wildhaus	071 999 25 46 079 238 49 91	peterruf@sunrise.ch	www.tcwu.ch
Wittenbach	Fitness für Senioren	OZ Grünau	50+	Turnverein STV Kronbühl-Wittenbach	Meier	Ernst	Eichenstr. 18	9300	Wittenbach	071 298 38 53	meier-ernst@bluewin.ch	www.tvwittenbach.ch
Wittenbach	Fussball		40+	FC Wittenbach	Hauser	Armin	Oberatzenholz 200	9308	Lömmenschwil	071 298 24 11	armin.hauser@schuetzengarten.ch	www.fcwittenbach.ch
Wittenbach	Tennis	Tenniscenter Wittenbach	Anfänger, Weidereinsteiger, Fortgeschrittene	TC Wittenbach	Zischeck	Bernd	Rötelistr. 8	9000	St. Gallen	071 278 75 37	zischis@bluewin.ch	