



"Was isch los für üs Seniors?" - Alle Termine auf einen Blick

für alle Senioren

nur für Senioren

nur für Seniorinnen

<u>Datum</u>	<u>Zeit</u>	<u>Ort</u>	<u>Anlass</u>	<u>Verantwortlicher Verein/Person</u>
Januar 2023				
Di. 03.	19.30 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Frauentreff	Katholische Pfarrei Landquart
Do. 05.	11.45-15.00 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Rita Locher (081/322 46 00)
Do. 05.	14.00-18.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Senioren Tanznachmittag Kapelle Rhygold	Erika Guler (078/768 49 04) E-Mail erika_guler@hotmail.com
Di. 10.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 10.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 11.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 12.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 12.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 17.	12.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Am gleichen Tisch	Anmelden bis am Montag, 16.00 Uhr beim katholischen Pfarramt (081/322 37 48)
Di. 17.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 17.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 18.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 18.	19.00 Uhr	Krone Igis	Frauahock	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Alexandra Luginbühl (079/382 51 42)

Do. 19.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 24.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 24.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 25.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076/425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 25.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 25.	19.00-20.00 Uhr	Aula	Klangschalen-Meditation	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Denise Sinito (076/562 07 73)
Do. 26.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Bewegung im Alter	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 26.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Fr. 27.	14.00 Uhr	Kirchgemeindehaus Landquart	Fröhliches Turnen im Saal	Ref. Pfarramt (www.landquart-ref.ch) Daniel Bolliger (081/330 81 31) www.landquart.ch/seniorinnen-und-senioren
Di. 31.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 31.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)

Februar 2023

Mi. 01.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 02.	11.45-15.00 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Rita Locher (081/322 46 00)
Do. 02.	14.00-18.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Senioren Tanznachmittag Kapelle Rhygold	Erika Güler (078/768 49 04) E-Mail erika_guler@hotmail.com
Do. 02.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Fr. 03.	19.30 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Frauentreff	Katholische Pfarrei Landquart
Di. 07.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 07.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 08.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 09.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 09.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 14.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 14.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 15.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 15.	19.00 Uhr	Krone Igis	Frauahock	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Alexandra Luginbühl (079/382 51 42)
Do. 16.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Fr. 17.	14.00 Uhr	Kirchgemeindehaus Landquart	Wir schauen einen klassischen Schweizer Film	Ref. Pfarramt (www.landquart-ref.ch) Daniel Bolliger (081/330 81 31) www.landquart.ch/seniorinnen-und-senioren
Di. 21.	12.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Am gleichen Tisch	Anmelden bis am Montag, 16.00 Uhr beim katholischen Pfarramt (081/322 37 48)

Di. 21.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 21.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 22.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076/425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 22.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 22.	19.00-20.00 Uhr	Aula	Klangschalen-Meditation	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Denise Sinito (076/562 07 73)
Do. 23.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 23.	19.00-21.00 Uhr	Tenn Igis	Vortrag Plotten	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Tina Clavadetscher (079/757 99 18)
Do. 23.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
	14.00-16.00 Uhr		Seniorenplausch-Treff	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Esther Stöckl/Silvia Giovanoli (079/748 57 00)

März 2023

Do. 02.	11.45-15.00 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Rita Locher (081/322 46 00)
Do. 02.	14.00-18.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Senioren Tanznachmittag Kapelle Rothorn	Erike Guler (078/768 49 04) E-Mail erika_guler@hotmail.com
Fr. 03.	19.30 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Frauentreff	Katholische Pfarrei Landquart
Di. 07.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 07.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 08.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 09.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Film	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 09.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 14.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 14.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 15.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 15.	19.00 Uhr	Krone Igis	Frauahock	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Alexandra Luginbühl (079/382 51 42)
Do. 16.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Fr. 17.	10.00 Uhr	Igis, Tenn (mit Anmeldung)	Frühlingsbrunch	Ref. Pfarramt (www.landquart-ref.ch) Daniel Bolliger (081/330 81 31) www.landquart.ch/seniorinnen-und-senioren
Sa. 18.	13.00-17.00 Uhr	Trittweg 12 Igis	Osternest filzen	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Ursula Brändli (079/680 24 33)
Do. 20.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)

Di. 21.	12.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Am gleichen Tisch	Anmelden bis am Montag, 16.00 Uhr beim katholischen Pfarramt (081/322 37 48)
Di. 21.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 21.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 22.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 23.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 23.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 28.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 28.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 29.	09.00-11.00 Uhr	Bürgersaal Igis	Frauazmorga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Helen Stalder (081/322 56 48)
Mi. 29.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076/425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 29.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 29.	19.00-20.00 Uhr	Aula	Klangschalen-Meditation	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Denise Sinito (076/562 07 73)
	14.00-16.00 Uhr		Seniorenplausch-Treff	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Esther Stöckl/Silvia Giovanoli (079/748 57 00)

April 2023

Mo. 03.	19.30 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Frauentreff	Katholische Pfarrei Landquart
Di. 04.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 04.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 05.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 05.	14.00-18.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Senioren Tanznachmittag grauBÜNDIG	Erika Guler (078/768 49 04) E-Mail erika_guler@hotmail.com
Do. 06.	11.45-15.00 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Rita Locher (081/322 46 00)
Do. 06.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 11.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 11.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 12.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 12.	19.00 Uhr	Krone Igis	Frauahock	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Alexandra Luginbühl (079/382 51 42)
Do. 13.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 13.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Sa. 15.	13.00-17.00 Uhr	Trittweg 12 Igis	Frühlingslicht filzen	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Ursula Brändli (079/680 24 33)
Di. 18.	12.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Am gleichen Tisch	Anmelden bis am Montag, 16.00 Uhr beim katholischen Pfarramt (081/322 37 48)
Di. 18.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch

Di. 18.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 19.	19.00-20.00 Uhr	Aula	Klangschalen-Meditation	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Denise Sinito (076/562 07 73)
Do. 20.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Fr. 21.	14.00 Uhr	Kirchgemeindehaus Landquart	Pfr. Hans-Luzi Marx erzählt (Igis-Landquart 1965-1973)	Ref. Pfarramt (www.landquart-ref.ch) Daniel Bolliger (081/330 81 31) www.landquart.ch/seniorinnen-und-senioren
Mi. 26.	13.00 Uhr	Chur	Senioren-Theater-Chur	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Mi. 26.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076/425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 26.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
	14.00-16.00 Uhr		Seniorenplausch-Treff	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Esther Stöckl/Silvia Giovanoli (079/748 57 00)

Mai 2023

Mi. 03.	19.30 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Frauentreff	Katholische Pfarrei Landquart
Do. 04.	14.00-18.00 Uhr	Evang. Kirchgemeindehaus	Senioren Tanznachmittag Kapelle Schesaplana	Jolanda Flury (078/823 22 68) E-Mail flury-gabathuler@bluewin.ch
Di. 09.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 09.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 10.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 10.	19.00 Uhr	Krone Igis	Frauahock	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Alexandra Luginbühl (079/382 51 42)
Do. 11.	11.45-15.00 Uhr	Birkholz	Senioren-Zmittag 60+	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Rita Locher (081/322 46 00)
Do. 11.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 11.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 16.	12.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Am gleichen Tisch	Anmelden bis am Montag, 16.00 Uhr beim katholischen Pfarramt (081/322 37 48)
Di. 16.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 16.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 17.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Fr. 19.	14.00 Uhr	Igis, im Tenn	Spiele aller Art	Ref. Pfarramt (www.landquart-ref.ch) Daniel Bolliger (081/330 81 31) www.landquart.ch/seniorinnen-und-senioren
Di. 23.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch

Di. 23.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 24.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 25.	13.30 Uhr		Maiandacht	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 25.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 30.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 30.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 31.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076/425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 31.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)

Juni 2023

Do. 01.	14.00-18.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Senioren Tanznachmittag Alleinunterhaltung Hans Bärtsch	Erika Guler (078/768 49 04) E-Mail erika_guler@hotmail.com
Do. 01.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 06.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 06.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 07.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 08.	11.45-15.00 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Rita Locher (081/322 46 00)
Do. 08.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 08.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 13.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 13.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 14.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076/425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 14.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 14.	19.00 Uhr	Krone Igis	Frauahock	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Alexandra Luginbühl (079/382 51 42)
Do. 15.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 20.	12.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Am gleichen Tisch	Anmelden bis am Montag, 16.00 Uhr beim katholischen Pfarramt (081/322 37 48)
Di. 20.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch

Di. 20.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 21.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 22.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 22.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Fr. 23.			Ausflug ins Bäckereimuseum Benken SG	Ref. Pfarramt (www.landquart-ref.ch) Daniel Bolliger (081/330 81 31) www.landquart.ch/seniorinnen-und-senioren
Di. 27.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 27.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 28.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 29.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
	14.00-16.00 Uhr		Seniorenplausch-Treff	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Esther Stöckl/Silvia Giovanoli (079/748 57 00)

Juli 2023

Mi. 26.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076/425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
---------	-----------	---------------------------	-----------------	--

August 2023

Di. 15.	12.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Am gleichen Tisch	Anmelden bis am Montag, 16.00 Uhr beim katholischen Pfarramt (081/322 37 48)
Di. 15.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 15.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 16.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 16.	19.00 Uhr	Höflibeiz Igis	Frauahock im Höfli	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Alexandra Luginbühl (079/382 51 42)
Do. 17.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 22.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 22.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 23.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 24.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 24.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 29.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 29.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 30.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076/425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 30.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 31.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)

September 2023

Di. 05.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 05.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 06.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 07.	11.45-15.00 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Rita Locher (081/322 46 00)
Do. 07.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 07.	14.00-18.00 Uhr	Evang. Kirchgemeindehaus	Senioren Tanznachmittag Kapelle Schesaplana	Jolanda Flury (078/823 22 68) E-Mail flury-gabathuler@bluewin.ch
Do. 07.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 12.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Di. 12.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Mi. 13.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 13.	19.00 Uhr	Krone Igis	Frauahock	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Alexandra Luginbühl (079/382 51 42)
Do. 14.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 19.	12.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Am gleichen Tisch	Anmelden bis am Montag, 16.00 Uhr beim katholischen Pfarramt (081/322 37 48)
Di. 19.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 19.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 20.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)

Do. 21.	ganzer Tag	Seniorenausflug	Katholischer Frauenbund Landquart
Do. 21.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
So. 24.	09.00-16.30 Uhr	Vadelsweg in Igis	Seifenkistenrennen Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Nadja Annen (081/330 54 23)
Di. 26.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti, Landquart	DTV Seniorinnen 60+ Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 26.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 27.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag Barbla Ullrich (076/425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 27.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 27.	19.00-20.00 Uhr	Aula	Klangschalen-Meditation Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Denise Sinito (076/562 07 73)
Do. 28.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
	14.00-16.00 Uhr	Seniorenplausch-Treff	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Esther Stöckl/Silvia Giovanoli (079/748 57 00)

Oktober 2023

Di. 03.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 03.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 04.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 05.	11.45-15.00 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Rita Locher (081/322 46 00)
Do. 05.	14.00-18.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Senioren Tanznachmittag noch offen	Erika Guler (078/768 49 04) E-Mail erika_guler@hotmail.com
Do. 05.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Do. 12.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Di. 17.	12.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Am gleichen Tisch	Anmelden bis am Montag, 16.00 Uhr beim katholischen Pfarramt (081/322 37 48)
Di. 24.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti, Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 24.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 25.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076/425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 25.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)

Mi. 25.	19.00 Uhr	Krone Igis	Frauahock	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Alexandra Luginbühl (079/382 51 42)
Mi. 25.	19.00-20.00 Uhr	Aula	Klangschalen-Meditation	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Denise Sinito (076/562 07 73)
Do. 26.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 26.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 31.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 31.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
	14.00-16.00 Uhr		Seniorenplausch-Treff	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Esther Stöckl/Silvia Giovanoli (079/748 57 00)

November 2023

Mi. 01.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 02.	11.45-15.00 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Rita Locher (081/322 46 00)
Do. 02.	14.00-18.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Senioren Tanznachmittag noch offen	Erika Guler (078/768 49 04) E-Mail erika_guler@hotmail.com
Do. 02.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 07.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 07.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 08.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 09.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 09.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 14.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 14.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 15.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 15.	19.00 Uhr	Krone Igis	Frauhock	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Alexandra Luginbühl (079/382 51 42)

Do. 16.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 21.	12.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Am gleichen Tisch	Anmelden bis am Montag, 16.00 Uhr beim katholischen Pfarramt (081/322 37 48)
Di. 21.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 21.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 22.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 23.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 23.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Sa. 25.	07.30-16.30 Uhr	Schulküche, Oberstufe Landquart	Guazla	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Claudia Schluchter (076/320 41 65)
Di. 28.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 28.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 29.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076/425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 29.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 29.	19.00-20.00 Uhr	Aula	Klangschalen-Meditation	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Denise Sinito (076/562 07 73)
Do. 30.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
	14.00-16.00 Uhr		Seniorenplausch-Treff	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Esther Stöckl/Silvia Giovanoli (079/748 57 00)

Dezember 2023

Sa. 02.	13.00-18.00 Uhr	Trittweg 12 Igis	Engel filzen	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Ursula Brändli (079/680 24 33)
So. 03.	ab 17.00 Uhr	Igis Dorfplatz	1. Advent-Fiir	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Katharina Hausmann-Hoppeler (078/677 15 57)
Di. 05.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 05.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 06.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 06.	19.00 Uhr	Krone Igis	Frauahock	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Alexandra Luginbühl (079/382 51 42)
Do. 07.	14.00-18.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum, Landquart	Senioren Tanznachmittag noch offen	Erika Guler (078/768 49 04) E-Mail erika_guler@hotmail.com
Do. 07.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 12.	19.00 Uhr	Turnhallt Rüti Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 12.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 13.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076/425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 13.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Do. 14.	11.45-15.00 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Rita Locher (081/322 46 00)
Do. 14.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Lotto	Maria Rensch Tel. 081/322 35 30 079/314 95 73 E-Mail maria@rens.ch
Do. 14.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 19.	12.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Am gleichen Tisch	Anmelden bis am Montag, 16.00 Uhr beim katholischen Pfarramt (081/322 37 48)

Di. 19.	19.00 Uhr	Turnhalle Rüti, Landquart	DTV Seniorinnen 60+	Brigitte Künzler (079/881 63 86) E-Mail b@dalfuss.ch
Di. 19.	19.30-20.45 Uhr	Aula	Yoga	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Olivia Treichler (079/310 17 47)
Mi. 20.	14.00-15.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Seniorinnenturnen	Evi Willi, Pro Senectute GR, (079/344 50 46)
Mi. 20.	19.00-20.00 Uhr	Aula	Klangschalen-Meditation	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Denise Sinito (076/562 07 73)
Do. 21.	19.30 Uhr	alte Turnhalle Ried, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
	14.00-16.00 Uhr		Seniorenplausch-Treff	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Esther Stöckl/Silvia Giovanoli (079/748 57 00)

Januar 2024

Februar 2024

März 2024

April 2024

Mai 2024

Juni 2024