



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

<u>Datum</u>	<u>Zeit</u>	<u>Ort</u>	<u>Anlass</u>	<u>Verantwortlicher Verein/Person</u>
		für alle Senioren	nur für Senioren	nur für Seniorinnen
Januar 2020				
Mo. 06.	14.00 Uhr	Villa Blue Igis	Senioren-Plausch-Treff	Katharina Hausmann-Hoppeler (078/677 15 57) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Di. 07.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 08.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 09.	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Rita Locher (081 322 46 00) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Do. 09.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Di. 14.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 15.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Fr. 17	14.00 Uhr	Kirchensaal Tenn Igis	Freitagshock: Fröhliches Turnen	Ref. Pfarramt (landquart-ref.ch) Daniel Bolliger (081/330 81 31) landquart-ref.ch/seniorinnen-und-senioren
Di. 21.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 22.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076 425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)



"Was isch los für üs Seniora?" - 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>
Mi. 22.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 23.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Mi. 29.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)



"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>
Februar 2020				
Mo. 03.	14.00 Uhr	Villa Blue Igis	Senioren-Plausch-Treff	Katharina Hausmann-Hoppeler (078/677 15 57) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Di. 04.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 05.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 06.	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Rita Locher (081 322 46 00) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Do. 06.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 11.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 12.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 13.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Kultur oder Film	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Do. 13.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 18.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 19.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)



"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>
Do. 20.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Fr. 21	14.00 Uhr	Kirchgemeindehaus Landquart	Freitagshock: Trachtengruppe	Ref. Pfarramt (landquart-ref.ch) Daniel Bolliger (081/330 81 31) landquart-ref.ch/seniorinnen-und-senioren
Mi. 26.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076 425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Do. 27.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)



"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>
März 2020				
Mo. 02.	14.00 Uhr	Villa Blue Igis	Senioren-Plausch-Treff	Katharina Hausmann-Hoppeler (078/677 15 57) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Di. 03.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 04.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 05.	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Rita Locher (081 322 46 00) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Do. 05.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 10.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 11.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 12.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Do. 12.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 17.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 18.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)



"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>
Do. 19.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Fr. 20	10.00 Uhr	Kirchensaal Tenn Igis	Freitagshock: Frühjahresbrunch	Ref. Pfarramt (landquart-ref.ch) Daniel Bolliger (081/330 81 31) landquart-ref.ch/seniorinnen-und-senioren
Di. 24.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 25.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076 425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 25.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flutsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 26.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Do. 26.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)



"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>
April 2020				
Mi. 01.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 02.	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Rita Locher (081 322 46 00) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Do. 02.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Mo. 06.	14.00 Uhr	Villa Blue Igis	Senioren-Plausch-Treff	Katharina Hausmann-Hoppeler (078/677 15 57) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Di. 07.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 08.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 09.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 14.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 15.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 16.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Fr. 17	14.00 Uhr	Kirchgemeindehaus Landquart	Freitagshock: Seniorentheater	Ref. Pfarramt (landquart-ref.ch) Daniel Bolliger (081/330 81 31) landquart-ref.ch/seniorinnen-und-senioren



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

<u>Datum</u>	<u>Zeit</u>	<u>Ort</u>	<u>Anlass</u>	<u>Verantwortlicher Verein/Person</u>
Do. 22.	14.00 Uhr	Chur	Seniorentheater	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Mi. 29.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076 425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)



"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>
Mai 2020				
Mo. 04.	14.00 Uhr	Villa Blue Igis	Senioren-Plausch-Treff	Katharina Hausmann-Hoppeler (078/677 15 57) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Di. 05.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 06.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 07.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 12.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 13.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 14.	11.45 Uhr		Senioren-Zmittag 60+ "Grillade im Birkholz"	Rita Locher (081 322 46 00) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Do. 14.	14.00 Uhr	Pfäfers	Maiandacht	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Do. 14.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Fr. 15.	14.00 Uhr	Kirchensaal Tenn Igis	Freitagshock: Wir kreieren Blumengestecke	Ref. Pfarramt (landquart-ref.ch) Daniel Bolliger (081/330 81 31) landquart-ref.ch/seniorinnen-und-senioren



"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>
Di. 19.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 20.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Di. 26.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 27.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076 425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 27.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 28.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Do. 28.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)



"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>
Juni 2020				
Di. 02.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 03.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 04.	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Rita Locher (081 322 46 00) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Do. 04.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Mo. 08.	14.00 Uhr	Villa Blue Igis	Senioren-Plausch-Treff	Frauenverein Igis (www.fvigis.ch) Katharina Hausmann-Hoppeler (078/677 15 57) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Di. 09.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Do. 11.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Do. 11.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Mi. 16.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Mi. 17.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076 425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)



"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>
Mi. 17.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 18.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Fr. 19	14.00 Uhr	Boccia-Bahn Ganda	Freitagshock: Boccia	Ref. Pfarramt (landquart-ref.ch) Daniel Bolliger (081/330 81 31) landquart-ref.ch/seniorinnen-und-senioren
Di. 23.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 24.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 25.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Do. 25.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)



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

für alle Senioren

nur für Senioren

nur für Seniorinnen

Datum

Zeit

Ort

Anlass

Verantwortlicher Verein/Person

Juli 2020

Mi. 29.

13.30 Uhr

Restaurant Tanne Mastrils

Spielnachmittag

Barbla Ullrich (076 425 14 18)

Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)



"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>
August 2020				
Di. 18.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 19.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 20.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 25.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 26.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076 425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 26.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 27.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)



"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>
September 2020				
Di. 01.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 02.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 03.	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Rita Locher (081 322 46 00) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Do. 03.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Mo. 07.	14.00 Uhr	Villa Blue Igis	Senioren-Plausch-Treff	Katharina Hausmann-Hoppeler (078/677 15 57) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Di. 08.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 09.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 10.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Do. 10.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 15.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 16.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)



"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>
Do. 17.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 22.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 23.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 24.	20.00 Uhr	alte Turnhalle Rüti, Landquart	Seniorenturnen	Burki Bernhard (Tel. 079/309 58 39)
Di. 29.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 30.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076 425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 30.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)



"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>
Oktober 2020				
Do. 01.	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+	Rita Locher (081 322 46 00) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Mo. 05.	14.00 Uhr	Villa Blue Igis	Senioren-Plausch-Treff	Katharina Hausmann-Hoppeler (078/677 15 57) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Di. 06.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 07.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 08.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Di. 27.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 28.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076 425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 28.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)



"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>
November 2020				
Mo. 02.	14.00 Uhr	Villa Blue Igis	Senioren-Plausch-Treff	Katharina Hausmann-Hoppeler (078/677 15 57) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Di. 03.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 04.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 05.	11.45 Uhr	Bürgersaal Igis	Senioren-Zmittag 60+ "Lotto"	Rita Locher (081 322 46 00) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Di. 10.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 11.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 12.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Di. 17.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 18.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Di. 24.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)



"Was isch los für üs Seniora?" - 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>
Mi. 25.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076 425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)
Mi. 25.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 26.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Spielnachmittag	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)



"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>
Dezember 2020				
Di. 01.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 02.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 03.	11.45 Uhr		Senioren-Zmittag 60+"Chlausfeier bei Annamarie Schumacher"	Rita Locher (081 322 46 00) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Mo. 07.	14.00 Uhr	Villa Blue Igis	Senioren-Plausch-Treff	Katharina Hausmann-Hoppeler (078/677 15 57) Frauenverein Igis (www.fvigis.ch)
Di. 08.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 09.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Do. 10.	14.00 Uhr	Kath. Pfarreizentrum Landquart	Lotto	Kath. Pfarrei Landquart Frau Maria Rensch (081 322 35 30)
Di. 15.	18.45 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Frauen 55+	Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90) Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)
Mi. 16.	14.00 Uhr	Turnhalle Rüti Landquart	Fit/Gym Pro Senectute	Eva Willi (Tel. 081 328 21 16) Denise Flütsch (Tel. 081 328 27 34)
Mi. 17.	13.30 Uhr	Restaurant Tanne Mastrils	Spielnachmittag	Barbla Ullrich (076 425 14 18) Frauenverein Mastrils (www.fvmastrils.ch)



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

für alle Senioren

nur für Senioren

nur für Seniorinnen

Datum

Zeit

Ort

Anlass

Verantwortlicher Verein/Person

Di. 22.

18.45 Uhr

Turnhalle Rüti Landquart

Frauen 55+

Cécile Krüsi (Tel. 079/211 59 90)

Brigitte Künzler (Tel. 079/881 63 86)



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

für alle Senioren

nur für Senioren

nur für Seniorinnen

Datum

Zeit

Ort

Anlass

Verantwortlicher Verein/Person

Januar 2021

Februar 2021

März 2021