

Jahresprogramm 2019

Januar	Beginn Gesundheitsturnen 1. Semester jeweils Mittwoch	Datum Zeit Ort Leitung Jahrespreis Anmeldung	Mittwoch, 09. Januar 08.30 – 09.30 / 09.30 – 10.30 Uhr Sentupada Domat/Ems Claudia Frehner, Trimmis Mitglieder CHF 190.– / Gäste CHF 230.– R. Bertolini, Tel. 081 633 30 90 abends bertolinis@hispeed.ch
	Beginn Gesundheitsturnen 1. Semester jeweils Donnerstag	Datum Zeit Ort Leitung Jahrespreis Anmeldung	Donnerstag, 10. Januar 08.30 – 09.30 / 09.30 – 10.30 Uhr Sentupada Domat/Ems Monika Rathgeb, Chur Mitglieder CHF 180.– / Gäste CHF 220.– R. Bertolini, Tel. 081 633 30 90 abends bertolinis@hispeed.ch
	Beginn Rückengymnastik 1. Semester	Datum/Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung	Donnerstag, 10. Januar / 17.00 – 18.00 Uhr Sentupada Domat/Ems Gerda de Jong, Domat/Ems Mitglieder CHF 120.– / Gäste CHF 140.– M. Rischatsch, Tel. 081 633 39 53 abends m.rischatsch@gmx.ch
	Generalversammlung	Datum/Zeit Ort	Samstag, 26. Januar / 17.00 Uhr Mehrzweckhalle Domat/Ems
Februar	Schneeschuhwanderung Arosa	Datum Treffpunkt Leitung Kosten Anmeldung bis 01. Februar	Donnerstag, 07. Februar 08.35 Uhr Bahnhof Domat/Ems 09.00 Uhr Bahnhof Chur bei Arosabahn Verena Hartmann, Chur Mitglieder CHF 25.– / Gäste CHF 35.– zzgl. Fahrkosten R. Bertolini, Tel. 081 633 30 90 abends bertolinis@hispeed.ch
	Zero Waste Vortrag	Datum/Zeit Ort Referentin Kosten Anmeldung	Montag, 11. Februar / 19.00 – 21.00 Uhr Sentupada Domat/Ems Natacha Espirito Santo, Chur Mitglieder CHF 10.– / Gäste CHF 15.– nicht erforderlich
April	Kräuterwanderung mit anschliessendem Workshop	Datum Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung bis 03. April	Mittwoch, 10. April 09.00 – 15.00 Uhr Stauwehr Domat/Ems Verena Gähwiler Mitglieder CHF 35.– / Gäste CHF 45.– V. Gähwiler, 081 633 39 86 verena.gaehwiler@bluewin.ch
Mai	Kneipp'sche Güsse	Datum/Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung	Donnerstag, 16. Mai / 20.00 – 22.00 Uhr Hallenbad Tuma Platta Domat/Ems Claudia Blumenthal Mitglieder CHF 20.– / Gäste CHF 25.– inkl. Anwendungstafeln M. Rischatsch, Tel. 081 633 39 53 abends m.rischatsch@gmx.ch
	Tagesausflug Appenzell	Datum Informationen Kosten Anmeldung bis 07. Mai	Dienstag, 21. Mai siehe separater Flyer CHF 85.– / Gäste CHF 95.– C. Heeb, Tel. 081 630 34 44 kneipp.domat-ems@bluewin.ch
Juni	Gamplüt-Barfussweg	Datum Treffpunkt Leitung Kosten Anmeldung bis 12. Juni	Samstag, 15. Juni 08.45 Uhr Bahnhof Domat/Ems 09.05 Uhr Bahnhof Chur Unterführung 10.30 Uhr Wildhaus Dorf Marcella Rischatsch, Domat/Ems Fahrkosten M. Rischatsch, Tel. 081 633 39 53 abends m.rischatsch@gmx.ch
August	Selbstberuhigungsmassnahmen Workshop mit Apéro	Datum/Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung bis 27. August	Freitag, 30. August / 19.00 – 22.00 Uhr Sentupada Domat/Ems Maja Hofer, Triesen Mitglieder CHF 25.– / Gäste CHF 35.– N. Cadonau, Tel. 081 633 16 78 abends nicad@bluewin.ch
September	Beginn Gesundheitsturnen 2. Semester		Mittwoch, 04. September und Donnerstag, 05. September
	Beginn Rückengymnastik 2. Kurs		Donnerstag, 26. September
Oktober	Rühr dir deine eigene Salbe Workshop	Datum/Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung bis 28. Oktober	Mittwoch, 30. Oktober / 19.00 – 22.00 Uhr Frauenvereinslokal Domat/Ems Maria Anotta, Chur Mitglieder CHF 20.– / Gäste CHF 25.– zzgl. Materialkosten CHF 13.– M. Rischatsch, Tel. 081 633 39 53 abends m.rischatsch@gmx.ch
Januar 2020	Generalversammlung	Datum/Zeit Ort	Samstag, 18. Januar / 17.00 Uhr Mehrzweckhalle Domat/Ems