

# Jahresprogramm 2021

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>Januar</b>   | <b>Gesundheitsturnen</b><br>1. Semester jeweils Mittwoch                               | Datum<br>Zeit<br>Ort<br>Leitung<br>Jahrespreis<br>Anmeldung                   | Mittwoch, 6. Januar<br>08.30 – 09.30 / 09.30 – 10.30 Uhr<br>Sentupada Domat/Ems<br>Claudia Frehner, Trimmis<br>Mitglieder CHF 190.– / Gäste CHF 230.–<br>R. Bertolini, Tel. 081 633 30 90 abends<br>bertolinis@hispeed.ch  |
| Beginn hängt von den Coronamassnahmen ab  |  |   |  |
|   | <b>Gesundheitsturnen</b><br>1. Semester jeweils Donnerstag                             | Datum<br>Zeit<br>Ort<br>Leitung<br>Jahrespreis<br>Anmeldung                   | Donnerstag, 7. Januar<br>08.30 – 09.30 / 09.30 – 10.30 Uhr<br>Sentupada Domat/Ems<br>Daniela Tschurr, Scharans<br>Mitglieder CHF 180.– / Gäste CHF 220.–<br>R. Bertolini, Tel. 081 633 30 90 abends<br>bertolinis@hispeed.ch                                       |
| Beginn hängt von den Coronamassnahmen ab  |  |   |  |
|   | <b>Rückengymnastik</b><br>1. Kurs  | fällt aus   |  |
|   | <b>Generalversammlung</b>  |   |  |
| <b>Februar</b>  | <b>Schneeschuhwanderung Furna</b>  | Datum<br>Treffpunkt<br><br>Leitung<br>Kosten<br><br>Anmeldung bis 16. Februar | Freitag, 19. Februar<br>8.35 Uhr Bahnhof Domat/Ems<br>8.45 Beim Coop Pronto in der<br>Bahnhofunterführung in Chur<br>Verena Hartmann, Chur<br>Mitglieder CHF 25.– / Gäste CHF 35.–<br>zzgl. Fahrkosten<br>B. Carigiet, Tel. 079 397 53 46<br>b.carigiet@bluewin.ch |
| Wegen Corona abgesagt   |  |   |  |
| <b>März</b>   | <b>Ganzheitlicher Umgang mit chronischen Entzündungen nach den 5 Säulen</b><br>Vortrag | Datum<br>Zeit<br>Ort<br>Referentin<br>Kosten<br>Anmeldung bis 22. März        | Donnerstag, 25. März<br>19.00 – 20.30 Uhr<br>Sentupada Domat/Ems<br>Sandra Grünenfelder, Malans<br>Mitglieder CHF 10.– / Gäste CHF 15.–<br>M. Rischatsch, Tel. 076 508 29 12 abends<br>m.rischatsch@gmx.ch   |
| Aufgrund der aktuellen Corona-Situation auf einen späteren Zeitpunkt verschoben |  |   |  |
| <b>April</b>  | <b>Wie Kräuter unser Immunsystem stärken können</b><br>Workshop                        | Datum<br>Zeit<br>Ort<br>Leitung<br>Kosten<br>Anmeldung bis 7. April           | Samstag, 10. April, Verschiebedatum 1. Mai<br>8.45 – 11.45 Uhr<br>Robinson Spielplatz, Domat/Ems<br>Maria Anotta, Chur<br>Mitglieder CHF 15.– / Gäste CHF 25.–<br>M. Rischatsch, Tel. 076 508 29 12 abends<br>m.rischatsch@gmx.ch                                  |
| <b>Mai</b>  | <b>Kneippiade Wörishofen</b>   | Datum<br>Informationen<br>Anmeldung bis 21. Februar                           | Mittwoch, 12. – 17. Mai<br>siehe separate Ausschreibung<br>Schweizer Kneippverband<br>info@kneipp.ch   |
| Wegen Corona verschoben. Neu: 21. – 26. Juli 2021                               |  |   |  |
| <b>Juni</b>   | <b>Tag der offenen Kneippanlagen</b><br>Besuch einer Kneippanlage                      | Datum<br>Informationen  | Sonntag, 6. Juni<br>siehe separate Ausschreibung   |
|   | <b>Tagesausflug Disentis-Mustér</b>  | Datum<br>Informationen<br>Kosten<br>Anmeldung bis 6. Juni                     | Dienstag, 15. Juni<br>siehe separate Ausschreibung<br>Mitglieder CHF 70.– / Gäste CHF 75.–<br>B. Carigiet, Tel. 079 397 53 46<br>b.carigiet@bluewin.ch   |
| <b>August</b>   | <b>Heilkraft des Waldes</b><br>Waldbaden   | Datum<br>Zeit<br>Ort<br>Referentin<br>Kosten<br>Anmeldung bis 16. August      | Mittwoch, 18. August<br>18.00 – 19.30 Uhr<br>Robinson Spielplatz Domat/Ems<br>Daniela Elmiger Amrein, Gisikon<br>Mitglieder CHF 15.– / Gäste CHF 20.–<br>M. Rischatsch, Tel. 076 508 29 12 abends<br>m.rischatsch@gmx.ch   |
| <b>September</b>  | <b>Gesundheitsturnen</b><br>2. Semester  |   | Mittwoch, 1. September und<br>Donnerstag, 2. September   |
|   | <b>Rückengymnastik</b><br>2. Kurs  | noch offen  |  |
|   | <b>Kinästhetik – Bewegung im Alltag mit mehr Qualität</b><br>Vortrag                   | Datum<br>Zeit<br>Ort<br>Leitung<br>Kosten<br>Anmeldung bis 13. September      | Mittwoch, 15. September<br>19.00 – 21.30 Uhr<br>Sentupada Domat/Ems<br>Evelyne Zumofen, Aarau<br>Mitglieder CHF 10.– / Gäste CHF 15.–<br>M. Rischatsch, Tel. 076 508 29 12 abends<br>m.rischatsch@gmx.ch   |
| Abgesagt  | <b>Kneipp Festtag ETH Hönggerberg</b>  | Datum<br>Informationen  | Samstag, 18. September<br>siehe separate Ausschreibung   |
| <b>November</b>   | <b>Stress und Burnout im Alter</b><br>Vortrag  | Datum<br>Zeit<br>Ort<br>Leitung<br>Kosten<br>Anmeldung bis 15. November       | Donnerstag, 18. November<br>19.00 – 20.30 Uhr<br>Sentupada Domat/Ems<br>Peter Weber, Turbenthal<br>Mitglieder CHF 10.– / Gäste CHF 15.–<br>M. Rischatsch, Tel. 076 508 29 12 abends<br>m.rischatsch@gmx.ch   |
| <b>Januar 2022</b>  | <b>Generalversammlung</b>  | Datum/Zeit<br>Ort   | Samstag, 22. Januar / 17.00 Uhr<br>Mehrzweckhalle Domat/Ems  |