Jahresprogramm 2022

Januar	**Beginn Gesundheitsturnen** 1. Semester jeweils Mittwoch	Datum Zeit Ort Leitung Jahrespreis Anmeldung	Mittwoch, 5. 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, 6. Januar 08.30 – 09.30 / 09.30 -10.30 Uhr Sentupada Domat/Ems Daniela Tschurr, Scharans Mitglieder CHF 180.– / Gäste CHF 220.– R. Bertolini, Tel. 081 633 30 90 abends bertolinis@hispeed.ch
	Beginn Rückengymnastik 1. Kurs	Datum/Zeit Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung	Donnerstag, 6. Januar 17.00 – 18.00 Uhr Sentupada Domat/Ems Gerda de Jong, Domat/Ems Mitglieder CHF 120.– / Gäste CHF 140.– M. Rischatsch, Tel. 076 508 29 12 abends m.rischatsch@gmx.ch
	Generalversammlung	Datum/Zeit Ort	Samstag, 22. Januar / 17.00 Uhr Mehrzweckhalle Domat/Ems
Februar	**Schneeschuhwanderung Furna**	Datum Treffpunkt Leitung Kosten Anmeldung bis 8. Februar	Freitag, 11. Februar 08.35 Uhr Bahnhof Domat/Ems 08.45 Uhr beim Coop Pronto Bahnhofunterführung Chur Verena Hartmann, Chur Mitglieder CHF 25.– / Gäste CHF 35.– zzgl. Fahrkosten B. Carigiet, Tel. 079 397 53 46 abends b.carigiet@bluewin.ch
April / Mai	**Begegnung am Brunnen mit kneippschem Espresso** Workshop und Vortrag	Datum Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung bis 5. April	Donnerstag, 7. April, Verschiebedatum 5. Mai 18.30 – 20.00 Uhr Brunnen bei der Sentupada Domat/Ems Marcella Rischatsch, Domat/Ems kostenlos C. Heeb, Tel. 081 630 34 44 kneipp.domat-ems@bluewin.ch
Mai	**Kräuter erkennen und anwenden** Workshop zusammen mit Frauenverein Domat/Ems	Datum Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung bis 11. Mai	Samstag, 14. Mai, Verschiebedatum 21. Mai 9.00 – ca. 14.00 Uhr Spielplatz La Val Domat/Ems Maria Anotta, Chur CHF 45.– / Gäste CHF 55.– inkl. Spesen M. Rischatsch, Tel. 076 508 29 12 abends m.rischatsch@gmx.ch
	Tagesausflug Schaffhausen mit Schifffahrt nach Stein am Rhein	Datum Informationen Kosten Anmeldung bis 10. Mai	Dienstag, 17. Mai siehe separater Flyer CHF 85.– / Gäste CHF 90.– B. Carigiet, Tel. 079 397 53 46 abends b.carigiet@bluewin.ch
Juni	**Ausflug Appenzell** Barfussweg Appenzell	Datum Informationen Leitung Kosten Anmeldung bis 8. Juni	Samstag, 11. Juni Verschiebedatum 18. Juni siehe separate Ausschreibung Marcella Rischatsch, Domat/Ems CHF 10.– / Gäste CHF 15.– zzgl. Fahrkosten R. Willi, Tel. 081 633 41 56 renate.willi@hispeed.ch
August	**Ein Abendspaziergang besonderer Art**	Datum	Donnerstag, 18. August,

	«Lassen Sie Ihre Seele baumeln und tanken Sie zu Kraft»		Verschiebedatum 25. August
		Zeit	18.30 – 20.30 Uhr
		Ort	Spielplatz La Val Domat/Ems
		Leitung	Simone Cantieni, Bad Ragaz
		Kosten	CHF 10.– / Gäste CHF 15.–
		Anmeldung	R. Willi, Tel. 081 633 41 56
		bis 16. August	renate.willi@hispeed.ch
September	**Beginn Gesundheitsturnen** 2. Semester		Mittwoch, 31. August und Donnerstag, 1. September
	Beginn Rückengymnastik 2. Kurs		Donnerstag, 22. September
Oktober	**Was uns wirklich nährt** Workshop	Datum	Mittwoch, 5. Oktober
		Zeit	19.00 – 20.30 Uhr
		Ort	Sentupada Domat/Ems
		Leitung	Alberto Chresta, Schmitten
		Kosten	Mitglieder CHF 15.– / Gäste CHF 25.–
		Anmeldung	R. Willi, Tel. 081 633 41 56
		bis 3. Oktober	renate.willi@hispeed.ch
November	«**Aufräumen macht glücklich»** Vortrag zusammen mit Frauenverein Domat/Ems	Datum	Donnerstag, 3. November
		Zeit	19.00 – 21.30 Uhr, mit Pause
		Ort	Sentupada Domat/Ems
		Leitung	Caroline Bamert, Wegenstetten
		Kosten	Mitglieder CHF 10.– / Gäste CHF 15.–
		Anmeldung	A. Loretz, Frauenverein Domat/Ems Tel. 078 663 36 95 abends
		bis 31. Oktober	andrea.loretz@me.com
Januar 2023	**Generalversammlung**	Datum/Zeit	Samstag, 28. Januar / 17.00 Uhr
		Ort	Mehrzweckhalle Domat/Ems