

Jahresprogramm 2023

Januar	Beginn Gesundheitsturnen 1. Semester jeweils Mittwoch	Datum Zeit Ort Leitung Jahrespreis Anmeldung	Mittwoch, 11. Januar 08.30 – 09.30 / 09.30 – 10.30 Uhr Sentupada Domat/Ems Claudia Frehner, Trimmis Mitglieder CHF 190.– / Gäste CHF 230.– E. Seglias, Tel. 078 712 82 78 oder abends esther.seglias@gmail.com
	Beginn Gesundheitsturnen 1. Semester jeweils Donnerstag	Datum Zeit Ort Leitung Jahrespreis Anmeldung	Donnerstag, 12. Januar 08.30 – 09.30 / 09.30 – 10.30 Uhr Sentupada Domat/Ems Daniela Tschurr, Scharans Mitglieder CHF 180.– / Gäste CHF 220.– E. Seglias, Tel. 078 712 82 78 abends esther.seglias@gmail.com
	Beginn Rückengymnastik	Datum Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung	Donnerstag, 12. Januar 17.30 – 18.30 Uhr Sentupada Domat/Ems Gaby Camenisch, 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, 28. Januar / 17.00 Uhr Mehrzweckhalle Domat/Ems
Februar	Schneeschuhwanderung St. Antönien	Datum Informationen Kosten Anmeldung bis 31. Januar	Freitag, 3. Februar siehe separater Flyer Mitglieder CHF 25.– / Gäste CHF 35.– zzgl. Fahrkosten B. Carigiet, Tel. 079 397 53 46 abends b.carigiet@bluewin.ch
März	Reduzierter Einsatz von Antibiotika durch Homöopathie! Vortrag	Datum Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung bis 6. März	Mittwoch, 8. März 19.00 – 20.30 Uhr Sentupada Domat/Ems Stefan Bauer, Chur Mitglieder CHF 15.– / Gäste CHF 20.– M. Rischatsch, Tel. 076 508 29 12 abends m.rischatsch@gmx.ch
Mai	Tagesausflug nach Zug	Datum Informationen Kosten Anmeldung bis 17. Mai	Dienstag, 23. Mai siehe separater Flyer CHF 90.– / Gäste CHF 95.– B. Carigiet, Tel. 079 397 53 46 abends b.carigiet@bluewin.ch
Juni	Morgenstimmung auf Alp Mora Wanderung	Datum Zeit Ort Kosten Leitung Anmeldung bis 13. Juni	Freitag, 16. Juni, Verschiebedatum 23. Juni 08.00 – ca. 16.00 Uhr Parkplatz Gemeindehaus Domat/Ems CHF 40.– / Gäste CHF 50.– Esther Seglias E. Seglias, Tel. 078 712 82 78 abends esther.seglias@gmail.com
August	Beginn Gesundheitsturnen 2. Semester		Mittwoch, 23. August und Donnerstag, 24. August
	Abendspaziergang mit Kneipp-Anwendungen	Datum Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung bis 14. August	Donnerstag, 17. August, V.datum 24. August 18.30 – 20.30 Uhr Stauwehr Domat/Ems Marcella Rischatsch, Domat/Ems kostenlos R. Willi, Tel. 081 633 41 56 renate.willi@hispeed.ch
September	Kneippwickel für den täglichen Gebrauch Workshop	Datum Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung bis 11. September	Donnerstag, 14. September 19.00 – 21.30 Uhr Vereinslokal beim Oberstufenschulhaus, (Frauenvereinslokal) Domat/Ems Priska Inauen, Appenzell Mitglieder CHF 35.– / Gäste CHF 45.– M. Rischatsch, Tel. 076 508 29 12 abends m.rischatsch@gmx.ch
	Obstwanderung im Domleschg	Datum Zeit Informationen Leitung Kosten Anmeldung bis 27. September	Samstag, 30. September 09.10 – ca. 13.45 Uhr siehe separater Flyer Thomas Egli, Chur Mitglieder CHF 30.– / Gäste CHF 40.– zzgl. Fahrkosten C. Heeb, Tel. 081 630 34 44 kneipp.domat-ems@bluewin.ch
November	Braucht es Nahrungsergänzungsmittel? Vortrag	Datum Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung bis 13. November	Mittwoch, 15. November 19.00 – 20.30 Uhr Sentupada Domat/Ems Peter Weber, Turbenthal Mitglieder CHF 15.– / Gäste CHF 20.– M. Rischatsch, Tel. 076 508 29 12 abends m.rischatsch@gmx.ch
	Beginn Beckenbodentraining Workshop, Training	Datum Zeit Ort Leitung Kosten Anmeldung bis 8. November	Donnerstag, 16. November (5 Mal) 17.30 – 18.30 Uhr Sentupada Domat/Ems Nadia Burkhart-Comini, Chur Mitglieder CHF 90.– / Gäste CHF 110.– C. Heeb, Tel. 081 630 34 44 kneipp.domat-ems@bluewin.ch
Januar 2024	Generalversammlung	Datum/Zeit Ort	Samstag, 2. März / 17.00 Uhr Mehrzweckhalle Domat/Ems