



Programm
Juli-Dezember
2026

Sport & Bewegung

Für Menschen ab dem 60. Lebensjahr

Kanton Schaffhausen
www.sh.prosenectute.ch/freizeit

Tanzen

Anmeldungen gelten jeweils fürs ganze Semester (August – Dezember). Einstieg jederzeit möglich.

Everdance®	Do	wöchentlich	14:40 – 15:30	Schaffhausen, Gymnastikraum Mändli	CHF 18.--	+
NEU Easy Line Dance	Do	wöchentlich	13:30 – 14:30	Schaffhausen, Rheinstrasse 23	CHF 18.--	+
Easy Line Dance	Do	wöchentlich	15:00 – 16:00	Schaffhausen, Ebnet 65	CHF 18.--	+
Tanz und Bewegung	Di	wöchentlich	16:30 – 17:30	Schaffhausen, Vorstadt 54	CHF 23.--	+
Tänze aus aller Welt	Fr	ab 23.10.	09:00 – 10:30	Schaffhausen, Tonwerk	Abo*	+
Tänze aus aller Welt	Do	ab 22.10.	14:30 – 16:00	Wilchingen, MZG Betten	Abo*	+
NEU Tanz durch die Epochen	Di	ab 10.11. (6x)	13:30 – 14:30	Vorstadt 54, SH	CHF 111.--	+
FOREVER YOUNG – Tanzen ab 60	Sa	05.09.	18:00 – 23:00	Schaffhausen, Kammgarn	CHF 15.--	+
FOREVER YOUNG – Tanzen ab 60	Sa	12.12.	18:00 – 01:00	Schaffhausen, Kammgarn	CHF 15.--	+

* 10er-Abo für Einzellektionen: CHF 134.--

Jahres-Abo Sport: CHF 248.-- (gültig für alle Angebote Fitness & Gymnastik, Nordic Walking und Tänze aus aller Welt)

Ballspiele

Pétanque	Mo wöchentlich	13:30 – 16:30	Neuhausen, Rhenania-Terrasse	kostenlos	+
Pétanque	Di 14-täglich	09:45 – 11:45	Neunkirch, alter Schulhausplatz	kostenlos	+

Wasser

Anmeldungen gelten jeweils fürs ganze Semester (August – Dezember). Einstieg jederzeit möglich.

Aqua-Fitness in Stehhöhe	Di wöchentlich	11:45 – 12:45	Schaffhausen, KSS	CHF 12.--*	+
Aqua-Fitness in Stehhöhe	Di wöchentlich	09:30 – 10:30	Schaffhausen, Hallenbad Buchthalen	CHF 23.--	+
Aqua-Fitness in Stehhöhe	Fr wöchentlich	11:00 – 12:00	Schaffhausen, Hallenbad Buchthalen	CHF 23.--	+
Aqua-Fitness im Tiefwasser	Mo wöchentlich	17:30 – 18:15	Neuhausen, Gemeindewiesen	CHF 21.50	+

* 10er-Abo für Einzellektionen: CHF 120.-- (exklusiv Eintritt KSS)

Sturzprävention

Sturzprävention Einführung	Mo ab 19.10. (6x)	15:00 – 16:30	Neuhausen, ref. Kirchgemeindehaus	CHF 162.--	+
Sturzprävention Einführung	Mi ab 21.10. (6x)	09:30 – 11:00	Schaffhausen, Vorstadt 54	CHF 162.--	+
Sturzprävention	Mo wöchentlich	10:00 – 10:50	Schaffhausen, Vorstadt 54	CHF 18.--	+
Sturzprävention	Mo wöchentlich	11:00 – 11:50	Schaffhausen, Vorstadt 54	CHF 18.--	+

Nordic Walking

Nordic Walking	Fr	wöchentlich	09:00 – 10:00	Treffpunkt: Neuhausen, Waldparkstr. 50	Abo*	+
----------------	----	-------------	---------------	----------------------------------------	------	---

* 10er-Abo für Einzellektionen: CHF 76.--

Jahres-Abo Sport: CHF 248.-- (gültig für alle Angebote Fitness & Gymnastik, Nordic Walking und Tänze aus aller Welt)

Wanderungen

Anmeldung bei der Wanderleiterin Ruth Zolliker bis spätestens am Vortag um 17 Uhr:

zolliker@outlook.com oder 077 261 78 11

Osterfingen – Rafz via Baltensweiler Käppele (9.3 km) Wanderzeit: 2 ½ Std	Mo 21.09.	09:10 – 14:05	Treffpunkt: VBSH-Ticketeria	CHF 10.--	+
Höwenegg-Krater und – Donauversinkung (8.1 km) Wanderzeit: 2 ½ Std	Mo 19.10.	08:25 – 14:25	Treffpunkt: VBSH-Ticketeria	CHF 10.--	+
Unterstammheim – Hüttwilten (8.7 km) Wanderzeit: 2 ¼ Std	Mo 09.11.	09:40 – 15:15	Treffpunkt: VBSH-Ticketeria	CHF 10.--	+
Rheinau – Neuhausen via Keltenwall (8.1 km) Wanderzeit: 2 Std	Mo 14.12.	10:35 – 15:00	Treffpunkt: VBSH-Ticketeria	CHF 10.--	+

Velotouren

Alle Touren sind mit dem E-Bike gut zu bewältigen.

Anmeldung beim jeweiligen Veloleiter bis spätestens am Vortag um 12 Uhr: siehe www.sh.prosenectute.ch/freizeit

Altnau – Konstanz – Schaffhausen (63 km)	Do 25.06.	08:45 – 17:00	Treffpunkt: Bhf. Feuerthalen (Abfahrt Zug: 08:51)	CHF 12.--	+
Der Biber entlang – Höri – Schienerberg (63 km)	Do 09.07.	09:00 – 17:00	Treffpunkt: Post Herblingen	CHF 12.--	+
Ab auf die Alp Babental (36 km)	Do 23.07.	08:30 – 11:30	Treffpunkt: Bad. Bahnhof NH	CHF 10.--	+
Drei Türme Cholfirst (33 km)	Do 06.08.	13:00 – 16:30	Treffpunkt: Schifflände SH	CHF 10.--	+
Sandsteingrube Benken – Ossingen – Gailingen (42 km)	Do 20.08.	09:00 – 13:00	Treffpunkt: Bad. Bahnhof NH	CHF 10.--	+
Entlang der Glatt (65 km)	Do 03.09.	08:45 – 17:00	Treffpunkt: Bahnhof Lottstetten	CHF 12.--	+
Naturpark Südschwarzwald (68 km)	Do 17.09.	09:00 – 17:00	Treffpunkt: Bad. Bahnhof NH	CHF 12.--	+
Dörflingen – Gütighausen – Ellikon (66 km)	Do 01.10.	09:00 – 17:00	Treffpunkt: Schifflände SH	CHF 12.--	+
Herbstfahrt zur jungen Donau (70 km)	Do 15.10.	08:30 – 17:00	Treffpunkt: Tierheim SH	CHF 12.--	+

Sanfte Bewegungsangebote

Anmeldungen gelten jeweils fürs ganze Semester (August – Dezember). Einstieg jederzeit möglich.

Yoga	Fr	wöchentlich	10:30 – 11:45	Schaffhausen, Stahlgiesserei 1	CHF 34.50	+
NEU Qi Gong und Yoga Nidra	Do	wöchentlich	16:30 – 17:30	Schaffhausen, Vorstadt 54	CHF 23.--	+

Fitness & Gymnastik

Fitness & Gymnastik	Mo	wöchentlich	18:00 – 19:00	Beggingen, Turnhalle	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Di	wöchentlich	09:15 – 10:05	Beringen, Früeling – Zentrum fürs Alter	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Di	wöchentlich	10:15 – 11:05	Beringen, Früeling – Zentrum fürs Alter	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Di	wöchentlich	16:00 – 17:00	Büsingen, Turnhalle	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Di	wöchentlich	14:00 – 15:00	Gächlingen, Turnhalle	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Mi	wöchentlich	14:00 – 15:00	Hallau, Turnhalle	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Di	wöchentlich	08:30 – 09:30	Lohn, Pfarrsaal	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Mi	wöchentlich	09:00 – 10:00	Löhningen, Mesmerhuus	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Mo	wöchentlich	13:00 – 13:50	Merishausen, Aula Werkhof PLUS	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Di	wöchentlich	09:00 – 10:00	Neuhausen, ref. Kirchgemeindehaus	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Di	wöchentlich	15:40 – 16:40	Neuhausen, Rhyfallhalle	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Do	wöchentlich	09:00 – 10:00	Neuhausen, Schindlergut	Abo*	+

Informationen und Anmeldungen: www.sh.prosenectute.ch/freizeit oder 052 634 01 30

Fitness & Gymnastik	Mi wöchentlich	15:15 – 16:15	Ramsen, Turnhalle (Männer)	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Mo wöchentlich	15:30 – 16:30	Schaffhausen, Colonia Libera (Birchweg)	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Mi wöchentlich	14:00 – 14:50	Schaffhausen, AZB Steig	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Mi wöchentlich	08:45 – 09:45	Schaffhausen, Rheinstrasse 23	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Di wöchentlich	09:00 – 10:00	Schaffhausen, Hofacker	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Di wöchentlich	10:00 – 11:00	Schaffhausen, Hofacker	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Do wöchentlich	09:00 – 10:00	Schaffhausen, Hofmeisterhuus	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Do wöchentlich	10:00 – 11:00	Schaffhausen, Huus Emmersberg	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Di wöchentlich	09:30 – 10:30	Schaffhausen, Kirchhofplatz	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Fr wöchentlich	09:15 – 10:05	Schaffhausen, La Résidence	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Di wöchentlich	09:00 – 10:00	Schaffhausen, St. Konrad (Männer)	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Di wöchentlich	10:00 – 11:00	Schaffhausen, St. Peter	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Mi wöchentlich	14:00 – 15:00	Schleitheim, Turnhalle	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Mi wöchentlich	14:00 – 15:00	Siblingen, Turnhalle	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Do wöchentlich	10:00 – 11:00	Siblingen, Turnhalle	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Mo wöchentlich	09:15 – 10:00	Thayngen, Seniorenzentrum	Abo*	+
Fitness & Gymnastik	Mo wöchentlich	10:15 – 11:00	Thayngen, Seniorenzentrum	Abo*	+

* 10er-Abo für Einzellektionen: CHF 76.--

Jahres-Abo Sport: CHF 248.-- (gültig für alle Angebote Fitness & Gymnastik, Nordic Walking und Tänze aus aller Welt)

Wichtige Informationen

- Bei permanenten Kursen laden wir Sie zu einer kostenlosen Probelektion ein. Bitte vorab anmelden.
 - Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.
 - Bei einer Abmeldung wird der Platz für einen späteren Wiedereintritt nicht freigehalten.
 - Eine Abmeldung ohne Stornokosten muss spätestens fünf Arbeitstage vor Kursbeginn an uns erfolgen. Bei kurzfristigen Abmeldungen ist 50% des Kursgeldes zu entrichten. Der ganze Kurs bzw. die Lektion wird bei unentschuldigter Abwesenheit in Rechnung gestellt.
 - Bei Krankheit oder Unfall wird das Kursgeld für versäumte Lektionen nur rückerstattet, wenn ein entsprechendes Arztzeugnis vor Kursende eingereicht wird.
 - Bei Ferienabwesenheiten besteht kein Anspruch auf eine Rückerstattung.
- ⊕ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Seit über 100 Jahren engagieren wir uns für die ältere Bevölkerung im ganzen Kanton. Dank Ihrer Spende helfen Sie mit, Menschen ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben im Alter zu ermöglichen.
Pro Senectute Kanton Schaffhausen: IBAN CH49 0900 0000 8200 0700 0

Kontakt

Pro Senectute Kanton Schaffhausen

Ressort Bildung & Sport
Vorstadt 54
8200 Schaffhausen

 052 634 01 30

 kurse@sh.prosenectute.ch

 www.sh.prosenectute.ch/freizeit

Öffnungszeiten Schalter 1. Stock:
Montag bis Freitag jeweils von 08:00 bis 11:45 Uhr

Marcel Theiler, Ressortleiter Bildung & Sport
marcel.theiler@sh.prosenectute.ch

Nicole Bürgin, Kursadministration
nicole.buergin@sh.prosenectute.ch

Foto Titelbild: Michael Kessler

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Was uns ausmacht:

Nähe.

«Als Genossenschaft beraten wir Sie persönlich und in jeder Lebensphase kompetent und individuell.»

raiffeisen.ch/schaffhausen