

→ PluSport engagiert sich für die Integration durch Sport.  
Seit 60 Jahren bietet PluSport St. Gallen ein vielfältiges Angebot für  
Jung und Alt in der Ostschweiz.

Nach dem Erfolgreichem Bowlingtag von PluSport St. Gallen ist nun ein  
weiteres Angebot entstanden.

**Bowling** bietet Sport und Erlebnis gleichzeitig. Der Sport fördert die  
Selbstkontrolle und zielt auf den eigenen Ehrgeiz. Bowling kann einzeln aber  
auch als Mannschaft gespielt werden. PluSport St. Gallen sucht für eine  
konstante Mannschaft 10 Teilnehmende.

Der Standort Säntispark ist hervorragend mit ÖV und Auto erreichbar.

09.01.2023	06.02.2023
06.03.2023	03.04.2023
01.05.2023	05.06.2023
03.07.2023	04.09.2023
06.11.2023	04.12.2023

Trainingszeit Montag  
18:30 - 19:30



Du bist ein\*eine begeisterter\*te Sportler\*in und möchtest mit Gleichgesinnten in  
einem Team spielen?

Dann melde dich doch für ein kostenloses Schnuppertraining.

## Anmeldung und Informationen

Präsident: Daniel Egger  
Kontakt: Telefon 079 793 03 84  
Mail: [egger.d@gmx.ch](mailto:egger.d@gmx.ch)  
Webseite: [plusport-sg.ch](http://plusport-sg.ch)

Trainingsort Säntispark Abtwil  
Wiesenbachstr. 9  
9030 Abtwil

PluSport St. Gallen PC 90-5394-6  
Wir bedanken uns für Ihre Unterstützung!

→ [plusport.ch](http://plusport.ch)

säntispark

Integration durch Sport

## Alle Angebote von PlusSport St. Gallen

### Gymnastik

#### **Wöchentliches Training**

Ort: Turnhalle Buchwald, Hodlerstrasse 17, 9008 St.Gallen  
Training: Donnerstag 18:45-19:45, Kursleitung: Monique Heierli

### Krafttraining

#### **Wöchentliches Training**

Ort: Sportanlage Kreuzbleiche, Bogenstrasse 10, 9000 St.Gallen  
Training: Donnerstag 18:45-19:45, Kursleitung: Patrizia De Nardin

### Schwimmen

#### **Wöchentliches Training für Geistigbehinderte**

Ort: Volksbad, Volksbadstrasse 6, 9000 St.Gallen  
Training: Dienstag 18:00-18:45, Kursleitung: Sara Wetzel

#### **Wöchentliches Training für Sehbehinderte**

Ort: Volksbad, Volksbadstrasse 6, 9000 St.Gallen  
Training: Dienstag 18:45-19:30, Kursleitung: Sara Wetzel

#### **Wöchentliches Training für Geistig/Körperbehindert**

Ort: Volksbad, Volksbadstrasse 6, 9000 St.Gallen  
Training: Dienstag 19:30-20:15, Kursleitung: Sara Wetzel

#### **Wöchentliches Training für Körperbehinderte**

Ort: Blumenwies, Martinsbruggstrasse 25, 9016 St.Gallen  
Training: Dienstag 11:30-12:30, Kursleitung: Sara Wetzel

### Sitzball

#### **Wöchentliches Training**

Ort: Turnhalle Halden, Iltisstrasse 7, 9016 St.Gallen  
Training: Dienstag 20:15-21:45, Kursleitung: Ernst Gamper

### Turnen

#### **Wöchentliches Training**

Ort: Primarschule Feldli, Rosenfeldstrasse 9, 9000 St.Gallen  
Training: Donnerstag 18:30-19:30, Kursleitung: Angelika Frischknecht

#### **Wöchentliches Training**

Ort: Primarschule Feldli, Rosenfeldstrasse 9, 9000 St.Gallen  
Training: Donnerstag 17:30-18:30, Kursleitung: Alba De Nardin

### Karate

#### **Wöchentliches Training**

Ort: Wado-Karate-Dojo, Oberer Graben 37, 9000 St. Gallen  
Training: Dienstag, 18.30 -19.30 Uhr, Kursleitung: Rowena Schmocker