



App-Workshop (Foto: Valérie Brand)


# Freizeit- und Kursprogramm 1. Halbjahr 2026

Unsere Kursangebote werden grosszügig unterstützt von der



Pro Senectute Glarus, Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus  
info@gl.prosenectute.ch / Tel. 055 645 60 20 / www.gl.prosenectute.ch

# Allgemeine Bedingungen

- Anmeldung:** **Ihre Anmeldung** (elektronisch, schriftlich, telefonisch oder persönlich) **ist verbindlich und zahlungspflichtig**. Anmeldefrist bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn.
- Durchführung und Annullation:** Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Bei ungenügender Teilnehmerzahl können Kurse verschoben, zusammengelegt oder abgesagt werden. Eine entsprechende Information erhalten Sie vor Kursbeginn.
- Kursgeld:** Die angegebenen Preise verstehen sich ohne Mehrwertsteuer. Die Kurskosten werden im Voraus fällig, die Rechnung gilt als Kursbestätigung. Zusatzkosten wie Lehrmittel, Material, Anreise o.ä. sind in der Regel nicht inbegriffen.
- Abmeldung/ Versäumte Lektionen:** Kann ein ganzer Kurs infolge Krankheit/Unfall nicht besucht werden und erfolgt eine Abmeldung vor Kursstart, wird der Rechnungsbetrag erlassen, resp. zurückerstattet, sofern ein Arztzeugnis vorgelegt wird.  
Eine Teilrückerstattung infolge Krankheit/Unfall erfolgt, wenn weniger als 50% des Kurses besucht werden konnten und ein Arztzeugnis vorliegt. Bei fortlaufenden Kursen wird keine Rückerstattung gemacht, die verpassten Lektionen werden gutgeschrieben und beim nächsten Kurs angerechnet.
- Teilnehmerzahl:** Unsere Kurse werden in der Regel in Kleingruppen durchgeführt.
- Versicherung:** Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Ein Haftungsanspruch gegenüber der Kursleitung oder Pro Senectute Glarus ist ausgeschlossen.
- Kursauswertung:** Zur Qualitätskontrolle können Kursauswertungen mittels Fragebogen durchgeführt werden. Danke für Ihre Mithilfe.
- Datenschutz:** Wir halten die geltenden Datenschutzrichtlinien ein. Ihre Personendaten werden ausschliesslich für den internen Gebrauch verwendet und weder verkauft noch weitergegeben.
- Subventionierte Kurse:**  Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.
- pro infirmis** Ausgewählte Kurse werden in Zusammenarbeit mit Pro Infirmis angeboten. Diese sind entsprechend ausgewiesen und sprechen Senioren und Seniorinnen mit und ohne Beeinträchtigung an.

# Sprachen

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Kosten: Fr. 17.50 pro Lektion, Abrechnung erfolgt quartalsweise  
Anmeldung: erforderlich

## Englisch



Nach Absprache können jederzeit Probelektionen besucht werden.

Level A1: dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
Level A2: montags, 17:30-19:30 Uhr  
Level B1: dienstags, 09:00-11:00 Uhr  
montags, 10:30-12:00 Uhr  
Level B1 Konversation: donnerstags, 09:00-11:00 Uhr  
Level B2: dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
Level C1: montags, 08:30-10:30 Uhr  
Leitung: Sally Leuzinger und Aileen Aschwanden

## Italienisch



Melden Sie sich bei uns für eine unverbindliche Schnupperstunde.

Level A1: donnerstags, 10:00-12:00 Uhr  
Level A1+: donnerstags, 13:00-15:00 Uhr  
Level A2: montags, 13:25-15:25 Uhr  
Level A2/B1: dienstags, 09:15-11:15 Uhr  
Leitung: Jacqueline Fischli

## Öffentliche Schnupperlektionen

**NEU!**

In der Woche vom 12. - 16. Januar bieten wir in allen Englisch- und Italienischkursen öffentliche Schnupperlektionen an. Vom Level A1 (Grundkenntnisse mündlich und schriftlich) bis C1 (gute Kenntnisse und Verständigung in Schrift und Sprache).

Wir freuen uns auf Sie!

## Französisch



Bei genügend Anmeldungen starten wir gerne einen Anfänger- oder Auffrischungskurs in der «Sprache der Liebe».

## Gedankenaustausch

Ein offener Dialog und Ansporn zum gemeinsamen Denken und Lernen. **Jeweils am letzten Donnerstag des Monats.**

Kurs – Nummer: 27.26

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus

**Daten:** 29.01./26.02./26.03./30.04./28.05./25.06.2026

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Johannes Thoma

Kosten: unentgeltlich, keine Anmeldung nötig

## Senioren-Treff

**Jeden Mittwochnachmittag** trifft man sich im Bistro zu einem Kaffee oder einer gemütlichen Runde mit Spiel & Spass.

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus

Zeit: 14:00 – 16:30 Uhr

Gastgeberinnen: Rosmarie Lehmann und Christine Zimmermann

Kosten: unentgeltlich, keine Anmeldung nötig

## PC-Treff

An **jedem zweiten Mittwoch** nimmt sich unser Computer-Spezialist den Anwenderproblemen mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone an:

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus

**Daten:** 07.01./21.01./04.02./18.02./04.03./18.03./01.04./15.04./29.04./13.05./27.05./10.06. und 24.06.2026

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Theo Schmidhauser

Kosten: unentgeltlich, keine Anmeldung nötig

## Jass-Treff

**Jeweils am dritten Mittwoch des Monats** treffen sich Jass-Interessierte im Bistro.

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus

**Daten:** 21.01./18.02./18.03./15.04./20.05./17.06.2026

Zeit: 14:00 – 16:15 Uhr

Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich

**NEU!**

## Gemeinsam lesen & sich begegnen

Gemeinsam lesen wir eine Geschichte und/oder ein Gedicht und tauschen uns über das Gelesene aus. **Jeweils am ersten Donnerstag des Monats.**

Kurs – Nummer: 15.26

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus

**Daten:** 05.02./05.3./02.04./07.05./04.06.2026

Zeit: 14:00 – 15:30 Uhr

Leitung: Regina Elsener, shared reading facilitator (Leseleiterin)

Kosten: freiwilliger Unkostenbeitrag, Anmeldung erforderlich

**NEU!**

## Musikbänd «Rägäbogä»

Es wird zusammen musiziert und gesungen. Ob Gitarre, Trommel oder Dudelsack, hier sind alle Musizierenden und ihre Instrumente willkommen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die Freude am Musikmachen haben.

Ort: Glarnersteg, Wohngruppe Kärpf, Hauptstrasse 6, Hätzingen

**Daten:** 04.02.-24.06.2026 (Mittwoch)

Zeit: 18:30 – 20:00 Uhr

Kursleitung: Andreas Habert, Musikpädagogin & Lehrerin Musikschule Glarus

Kosten: Fr. 260.00, Anmeldung erforderlich

Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit **pro infirmis** angeboten.

## Stubete

Einmal im Monat wird in Ennenda gemeinsam gesungen, musiziert und getanzt. Neue Mitsänger und Mitsängerinnen sowie Musikanten und Musikantinnen sind jederzeit willkommen.

Ort: Chilcheträff Ennenda (Untergeschoss Gesellschaftshaus)

**Daten:** 10.03./14.04./12.05./09.06.2026 (Dienstag)

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Stubete-Team

Kosten: unentgeltlich, keine Anmeldung nötig

# Android Smartphone/iPhone/Tablet

Für diese Kurse bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit geladenem Akku mit.

## App-Workshop

Mit Spass in neue App-Welten eintauchen. Es wird jeweils eine bestimmte App behandelt, z. B. WhatsApp, Twint Prepaid, Parkingpay, Wetter-App usw.

**Voraussetzung:** gute Grundkenntnisse oder besuchter Handy-Grundkurs sowie eigenes, einsatzbereites Smartphone mit Zugang zu AppStore/Google Play Store.

Ort:	Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus		
Daten:	<b>06.01./20.01./03.02./17.02./10.03./24.03./14.04./28.04./12.05./26.05. / 09.06. und 23.06.2026 (Dienstag)</b>		
Zeit/Ablauf:	13:30 – 14:30 Uhr	Gruppe iPhone	Nr. 16.26
	15:00 – 16:00 Uhr	Gruppe Android	Nr. 17.26
Dauer:	je 1 Stunde konzentriertes Arbeiten anschliessend lockerer Erfahrungsaustausch		
Leitungsteam:	Käthi Müller, Heidi Eicher, Jürg Irman, Emanuel Wohlwend und Daniel Dobler		
Kosten:	freiwilliger Unkostenbeitrag, keine Anmeldung nötig		

## SBB Mobile Schulung

Möchten Sie unterwegs ein Billett mit dem Smartphone kaufen, die beste Verbindung finden oder von Sparbilletten und -tageskarten profitieren, die nur digital erhältlich sind? Wir zeigen, wie einfach dies mit der SBB Mobile App ist.

**Voraussetzung** ist die vertraute Bedienung Ihres Geräts und die SBB Mobile App muss installiert sein (mit SwissPass-Login). Eine Anleitung erhalten Sie vor Kursbeginn.

Kurs – Nummer:	13.26
Ort:	Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum:	<b>17.03.2026 (Dienstag)</b>
Zeit:	14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung:	rundum mobil GmbH
Kosten:	unentgeltlich, Anmeldung erforderlich

Unsere Kursangebote werden grosszügig unterstützt von der



# Android Smartphone/iPhone/Tablet

Für diese Kurse bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit geladenem Akku mit.

## SBB 1:1 Unterstützung

Sie erhalten individuelle Unterstützung bei der Installation und Anwendung der SBB Mobile App wie Hinterlegung einer Zahlungsart, Billettkauf, Fahrplanabfrage, Lösen von Sparbilletten und -tageskarten oder Billette für den Offline-Gebrauch.

Kurs – Nummer: 11.26

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus

**Daten:** 27.01./24.02./31.03./28.04./26.05./30.06.2026 (Dienstag)

Zeit: jeweils 1 Stunde zwischen 13:30 und 16:30 Uhr (1x1 Lektion)

Kursleitung: Klara Staub und Jürg Irman

Kosten: Fr. 14.00 pro Stunde, Anmeldung erforderlich

## Android Smartphone und iPhone-Kurse

Kurs – Nummer: 1.26 – **iPhone Grundkurs**

**Daten:** 09.02./16.02./23.02.2026 (Montag)

Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (3x2 Lektionen)

Kursleitung: Hans Schuppli

Kurs – Nummer: 2.26 – **Android Grundkurs**

**Daten:** 04.03./11.03./18.03.26 (Mittwoch)

Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (3x2 Lektionen)

Kursleitung: Theo Schmidhauser

Kurs – Nummer: 3.26 – **iPhone Vertiefungskurs**

**Daten:** 11.05./18.05.2026 (Montag)

Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (2x2 Lektionen)

Kursleitung: Hans Schuppli

Kurs – Nummer: 4.26 – **Android Vertiefungskurs**

**Daten:** 24.04./01.05.026 (Freitag)

Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (2x2 Lektionen)

Kursleitung: Theo Schmidhauser

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus

Kosten: Fr. 150.00 Grundkurs à 3x2 Lektionen

Fr. 100.00 Vertiefungskurs à 2x2 Lektionen

Anmeldung: erforderlich



# Computerkurse (Betriebssystem Windows)

Für diese Kurse bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mit.

## Nützliche Tools

Viele Hilfsprogramme, sogenannte «Tools», können das Arbeiten am Computer erleichtern. Einige dieser Tools sind bereits in Windows enthalten, andere können einfach und gratis via Internet bezogen werden. Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

Kurs – Nummer: 5.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** **21.01.2026 (Mittwoch)**  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 50.00, Anmeldung erforderlich

## Elektronische Steuererklärung

Auf dem Portal eTax.GL können Sie Ihre Glarner Steuererklärung online ausfüllen und an die Steuerverwaltung senden. Im Workshop wird u.a. die Registration auf [etax.gl](http://etax.gl), die generelle Bedienung und Fragen rund um die elektronische Steuererklärung aufgegriffen.

Kurs – Nummer: 6.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** **18.02.2026 (Mittwoch)**  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 25.00, Anmeldung erforderlich

## Frühlingsputz für den Computer

Wird ihr PC immer langsamer? Wollten Sie schon lange einmal den Computer von lästigem Datenmüll befreien? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren PC fit halten. Anhand einer Checkliste können Sie Computer und Daten stets auf dem aktuellen Stand halten. Ein optimierter Computer ist schneller und macht eindeutig mehr Spass.

Kurs – Nummer: 7.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** **15.04.2026 (Mittwoch)**  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 50.00, Anmeldung erforderlich

# Computerkurse (Betriebssystem Windows)

Für diese Kurse bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit Ladekabel mit.

## Künstliche Intelligenz – Anwendungen im Alltag

Was kommt mit der Künstlichen Intelligenz alles auf uns zu? Wo kann sie sinnvoll eingesetzt werden und wo birgt sie Gefahren? Der Workshop zeigt die Funktionsweise von «KI», verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten sowie potenzielle Risiken und ethische Fragen, die mit dem Einsatz von «KI» verbunden sind.

Kurs – Nummer: 8.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** 01.05.2026 (Freitag)  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 50.00, Anmeldung erforderlich

## Digitaler Nachlass regeln

Was geschieht mit meinen digitalen Fussspuren? Wer erbt die Bilder, Videos und Dokumente in meiner Cloud? Was geschieht mit meinem Facebook-Account und dem E-Banking-Konto? Hier wird gezeigt, wie Sie Ihren digitalen Nachlass regeln.

Kurs – Nummer: 9.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** 13.05.2026 (Mittwoch)  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 50.00, Anmeldung erforderlich

## Datenablage und Datensicherheit

Suchen Sie abgelegte Fotos oder ein Dokument, welches Sie auf Ihrem PC geschrieben haben? Dieser Kurs zeigt, wie Sie Ihre Datenablage logisch organisieren, damit Sie Unterlagen und Fotos im Nu wiederfinden, das spart Zeit und Nerven. Eine vollständige Datensicherung lässt Sie auch wieder entspannt schlafen.

Kurs – Nummer: 10.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** 10.06.2026 (Mittwoch)  
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Theo Schmidhauser  
Kosten: Fr. 50.00, Anmeldung erforderlich

## Patientenverfügung erstellen

Mit einer Patientenverfügung bestimmen Sie selbst, wie Sie medizinisch behandelt und gepflegt werden wollen, falls Sie urteilsunfähig werden. In diesem Workshop erklären und erstellen wir eine Patientenverfügung und beantworten Ihre Fragen rund um dieses wichtige Dokument.

Kurs – Nummer: 20.26

**Datum:** 23.03.2026 (Montag)

Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr (1x2 Lektionen)

Kurs – Nummer: 21.26

**Datum:** 08.05.2026 (Freitag)

Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus

Kursleitung: P. Zimmermann, ehem. Geschäftsleiter Pro Senectute Glarus  
Sabine Steinmann, Pflegefachfrau HF, GL Alzheimer Glarus

Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

## Info-Anlass Heimeintritt

Was gilt es bei einem Heimeintritt zu bedenken, organisieren und regeln? Wie kann der Heimaufenthalt finanziert werden und wann sollte man sich anmelden? Diese und ähnliche Fragen werden von Fachpersonen der Sozialversicherungen Glarus sowie cura unita glarus beantwortet.

Kurs – Nummer: 22.26

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus

**Datum:** 19.05.2026 (Dienstag)

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)

Kursleitung: Thomas Allenspach, Sozialversicherungen Glarus  
Kirstin Gerber, cura unita glarus

Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich

## Kurzberatungs-Hotline

Ratsuchenden erhalten Antworten auf einfache, altersspezifische Fragen.



Unter der Telefonnummer **055 645 64 34** ist jeweils am **Donnerstagnachmittag von 14.00 – 16.00 Uhr** eine Sozialarbeiterin unserer Beratungsstelle erreichbar.

Bei komplexeren Themen bieten wir gerne weitere persönliche Beratungen an.

## Keramik bemalen

**NEU!**

Entfalten Sie Ihre Kreativität und bemalen Sie einzigartige Keramik Kunstwerke in entspannter Runde. Der Kurs lädt ein zum Malen, Plaudern und Kreativsein - ein inspirierendes Erlebnis für Herz und Hände.

Kurs – Nummer: 23.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum: 03.03.2026 (Dienstag)**  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Astrid Racheter  
Bemerkung: die bemalten Kunstwerke sind nach einer Woche abholbereit  
Kosten: Fr. 45.00, inkl. 1 Rohling, Farbe, Glasur und Brennen; weitere Rohlinge können vor Ort à Fr. 25.00 ausgewählt werden  
Anmeldung erforderlich

## Handlettering Kartengestaltung mit Brush Pen

Nach einem kurzen Einstieg in die Materialkunde erlernen Sie die wichtigsten Basics im Handlettering. Mit Brush Pens und verschiedenen Bastelmaterialien werden hübsche Karten gestaltet, z. B. für den nächsten Geburtstags- oder Ostergruss.

Kurs – Nummer: 24.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum: 13.03.2026 (Freitag)**  
Zeit: 15:00 – 18:00 Uhr (1x3 Lektionen)  
Kursleitung: Christine Huber  
Kosten: Fr. 97.00, inkl. Lettering-Info, Übungsblätter und Brush Pen  
Anmeldung erforderlich

## Österlicher Backnachmittag

Unter fachkundiger Leitung werden verschiedene Köstlichkeiten kreiert, gebacken und genossen. Ein gemütlicher Backnachmittag in geselliger Runde!

Kurs – Nummer: 25.26  
Ort: Küche Gemeindehaus Elm  
**Datum: 18.03.2026 (Mittwoch)**  
Zeit: 14:00 – ca. 17:00 Uhr (1x3 Lektionen)  
Kursleitung: Elsbeth Rhyner, pens. Hauswirtschaftslehrerin  
Kosten: Fr. 35.00, inkl. Getränke, Anmeldung erforderlich

## Neurographisches Zeichnen

Die NeuroGraphik® ist eine Methode, mit der Sie durch Linien, Formen und Farben Ihre aktuelle Situation sichtbar machen können. So gestalten Sie aktiv mit Filz- und Farbstiften Ihre innere und äussere Welt neu - Linie für Linie.

Kurs – Nummer: 26.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten:** 20.03./27.03.2026 (Freitag)  
Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr (2x3 Lektionen)  
Kursleitung: Pia Stephenson, Kunsttherapeutin ED  
Kosten: Fr. 80.00 + Materialkosten Fr. 20.00, Anmeldung erforderlich

## Hundeleine knüpfen

Knüpfen Sie eine Leine für Ihren vierbeinigen Gefährten oder als Geschenk oder Mitbringsel. Wilma Hauser zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die farbigen Stränge zu einer trendigen Hundeleine knoten, schlaufen und knüpfen.

Kurs – Nummer: 29.26  
**Datum:** 31.03.2026 (Dienstag)  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr (1x3 Lektionen)  
Kursleitung: Wilma Hauser  
Kosten: Fr. 53.00, inkl. Material für 1 Hundeleine; Materialkosten für jede weitere Leine: Fr. 28.00, Anmeldung erforderlich

## Buchlesung und Austausch mit Autorin

**NEU!**

Durch die Arbeit ihres Vaters musste die Autorin Franziska Löpfe immer wieder umziehen und kam als junges Mädchen nach Braunwald. In ihrem Buch «Fremd und vertraut» berichtet sie über ihre Jugenderinnerungen der Jahre 1959-1969.

Kurs – Nummer: 30.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** 05.06.2026 (Freitag)  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr; Buchlesung und anschliessender Erfahrungsaustausch in ungezwungener Atmosphäre  
Kursleitung: Franziska Löpfe, Autorin  
Kosten: Fr. 15.00, Anmeldung erforderlich

## Klangmeditation

Tauchen Sie ein in entspannende Klänge und fühlen Sie die erdenden Frequenzen von Handpans, Tongue- und Oceandrums, Regensäulen und Klangschalen.

Die Lektionen können einzeln besucht werden.

Kurs – Nummer: 31.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten:** 06.02./10.04./05.06.2026 (Freitag)  
Zeit: 16:00 – 17:00 Uhr (3x1 Lektion)  
Kursleitung: Roman Columberg, Musikpädagoge, Dipl. hol. Kinesiologe  
Voraussetzung: Sie können etwa 30 Minuten auf einer Yogamatten liegen  
Kosten: Fr. 25.00 pro Lektion, Anmeldung erforderlich

## Mundhygiene im Alter

In diesem Workshop wird aufgezeigt, was zur richtigen Mundhygiene und Zahnpflege gehört. Themen wie die passende Zahnbürste, Karies vorbeugen, Entzündungen im Mundraum erkennen, individuelle oder professionelle Zahn- und Prothesenreinigung oder Krebsvorsorge werden besprochen.

Kurs – Nummer: 32.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** 12.02.2026 (Donnerstag)  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Luisa Coronese, Prophylaxeassistentin Linthpraxen  
Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

## Hören und Verstehen

**NEU!**

Das Gehör verändert sich im Alter und beeinflusst die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Wann ist ein Hörtest ratsam und wieso sollte man nicht zu lange damit warten? Erfahren Sie den Ablauf vom Hörtest bis zur Hörhilfe, mit welchen Kosten man rechnen muss und welche Stellen sich daran beteiligen.

Kurs – Nummer: 33.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** 16.02.2026 (Montag)  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Barbara Pesenti, Hörgeräteakustikerin  
Erich Fäh, Hörgeräteakustiker mit eidg. FA  
Kosten: Fr. 15.00, Anmeldung erforderlich

**NEU!**

## Rollator-Check

Benötigt ihr Rollator einen Grundcheck, muss die Bremse nachgezogen werden, ist eine Schraube locker oder benötigen Sie Hilfe beim Einstellen oder Bedienen Ihres Rollators? Fachpersonen von Roffler Chur AG nehmen nach Möglichkeit kleinere Reparaturen vor, beantworten Fragen und geben wertvolle Tipps.

Kurs – Nummer: 34.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** **16.04.2026 (Donnerstag)**  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr  
Leitung: Roffler Chur AG  
Kosten: unentgeltlich, keine Anmeldung nötig

## Augentraining

Mit gezielten Übungen kann das Sehsystem entspannt und vitalisiert werden. Brennende, trockene Augen, Verspannungen oder Kopfschmerzen können gelindert oder vermieden werden. Ein Teil findet im Kursraum statt, bei trockener Witterung wird anschliessend draussen in der Natur geübt.

Kurs – Nummer: 35.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** **20.04.2026 (Montag)**  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Karin Arquisch, Dipl. Sehtrainerin und Augentherapeutin  
Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

## Gleichgewichtstraining

Kraft und Gleichgewicht sind wichtig für einen sicheren Tritt und das Verhindern von Stürzen. Regelmässiges Training ist in jedem Alter sinnvoll und hilft, agil und stabil zu bleiben. Sabina Jacober Jucker zeigt Ihnen, wie es geht!

Kurs – Nummer: 36.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** **21.04.2026 (Dienstag)**  
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)  
Kursleitung: Sabina Jacober Jucker, Dipl. Physiotherapeutin FH  
Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

## Impulsreferat Klangbrücke

Ein audio-visueller Gedankenspaziergang in der Natur. Wie eine Betroffene die Diagnose Demenz eines Angehörigen verarbeitet und verblüffende Entdeckungen gemacht hat. Lassen Sie sich inspirieren von Bildern, Klängen und Musik als Sprache des Herzens und Brücke zum geliebten Menschen mit Demenz.

Kurs – Nummer: 37.26

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus

**Datum:** 24.04.2026 (Freitag)

Zeit: 14:00 – 15:00 Uhr, anschliessend fakultative Frage- und Erzählrunde in ungezwungener Atmosphäre

Kursleitung: Claudia Hauri, kant. appr. Heilpraktikerin, Musikgeragogin

Kosten: Fr. 25.00, Anmeldung erforderlich

## Gesund schlafen im Alter

**NEU!**

Erleben Sie, wie erholsamer Schlaf Ihren Alltag positiv verändert. Mit praxisnahen Übungen und bewährten Strategien lernen Sie, Ihre Nächte ruhiger und regenerierender zu gestalten – für mehr Energie, Wohlbefinden und innere Balance.

Kurs – Nummer: 38.26

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus

**Datum:** 05.05.2026 (Dienstag)

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)

Kursleitung: Bianca Eberhard, EMR-zertifizierte Yogalehrerin

Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

## Ressourcenorientiertes Essverhalten im Alter

**NEU!**

Dieser Workshop beleuchtet, wie innere Ressourcen, Gewohnheiten und emotionale Faktoren das Ernährungsverhalten beeinflussen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre eigenen Bedürfnisse erkennen und daraus nachhaltige, individuelle und alltagstaugliche Essstrukturen entwickeln.

Kurs – Nummer: 39.26

Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus

**Datum:** 22.05.2026 (Freitag)

Zeit: 14:00 – 16:30 Uhr (1x3 Lektionen)

Kursleitung: Alexandra Weber, Dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin

Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

## Verarbeitung von Heilpflanzen

Dieser Workshop zeigt verschiedene Verwendungsmöglichkeiten von Heilkräutern auf: von Tinkturen über Salben und Tees bis hin zu Insektenroller oder Kräutersalz. Lassen Sie sich vom Fachwissen von Annelise Rechsteiner inspirieren!

Kurs – Nummer: 40.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Datum:** 19.06.2026 (Freitag)  
Zeit: 13:30 – 16:00 Uhr (1x3 Lektionen)  
Kursleitung: Annelise Rechsteiner, eidg. Dipl. Drogistin  
Kosten: Fr. 25.00 + Materialkosten Fr. 15.00, Anmeldung erforderlich

## Unterstützen Sie unsere Arbeit

Pro Senectute Glarus setzt sich für ein selbstbestimmtes und lebenswertes Alter ohne existentielle Ängste ein. Ihre Spende hilft mit, die dazu notwendigen Angebote und Dienstleistungen wie beispielsweise unentgeltliche Beratung, Unterstützung im Alltag oder moderate Kurskosten anbieten zu können. Ihre Spende wird ausschliesslich im Kanton Glarus eingesetzt.

IBAN: CH86 0900 0000 8700 1643 0 oder Postkonto 87-1643-0



Ihre Spende  
in guten Händen.



## Bleiben Sie informiert

Ein bis zwei Mal pro Monat versenden wir per E-Mail einen **Newsletter** mit den aktuellen Angeboten im Kurs- und Freizeitbereich der Pro Senectute Glarus.

Weitere Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie auf unserer Geschäftsstelle oder unter [www.gl.prosenectute.ch](http://www.gl.prosenectute.ch)

Niemand muss aus finanziellen Gründen auf unsere Angebote verzichten. Bei **Finanzierungsfragen** sind wir gerne für Sie da.



## Langlauf (Klassisch)

Der Kurs wird vom erfahrenen Langlaufleiter Max Huser geführt. Er vermittelt neben der Freude am Langlaufen auch die erforderliche Technik, um diesen ganzheitlichen Sport geniessen zu können. Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene.

Kurs – Nummer:	292.26
Ort:	Langlaufloipe Töditritt, Treffpunkt: Bahnhof Leuggelbach
<b>Daten:</b>	<b>08.01./15.01./22.01.2026 (Donnerstag)</b>
Zeit:	13:00 – 15:00 Uhr (3x2 Lektionen)
Ausrüstung:	Langlaufski, -stöcke und -schuhe sowie der Witterung angepasste Kleidung
Kursleitung:	Max Huser, Langlaufleiter
Kosten:	Fr. 10.00 pro Nachmittag (exkl. LL-Pass)
Anmeldung:	erforderlich

## Eisstock schiessen

**NEU!**

Beim Eisstock schiessen versuchen zwei Mannschaften, auf einem kleinen Eisfeld die Stöcke von der Abspiegelstelle aus möglichst nahe an die „Daube“ zu schiessen. Packen Sie die Gelegenheit, dieses gesellige Volksspiel an der frischen Luft auszu probieren!

Kurs – Nummer:	41.26
Ort:	Sportplatz Wyden in Engi
<b>Datum:</b>	<b>02.02.2026 (Montag)</b>
Zeit:	14:30 – 16:00 Uhr
Ausrüstung:	Der Witterung & Temperatur angepasste Kleidung und Schuhe Verpflegungsmöglichkeit vor Ort
Kursleitung:	Robert Kundert, Männerriege Engi
Kosten:	Fr. 15.00, Anmeldung erforderlich

## Steuerklärungsdienst durch Pro Senectute Glarus

Rentner und Rentnerinnen mit Wohnsitz im Kanton Glarus, welche unkomplizierte Vermögensstrukturen ohne fremd vermietete Liegenschaften haben, können unseren Steuerklärungsdienst in Anspruch nehmen.

Ein kompetentes Team von freiwilligen Mitarbeitenden steht für unsere Organisation im Einsatz. Der moderate Tarif für das Ausfüllen ist abhängig vom Zeitaufwand und den finanziellen Verhältnissen der Klienten.


# Wanderungen

## Wanderungen

Kursleitung:	Thomas Heer, esa Wanderleiter
Ausrüstung:	gute Laufschuhe, Stöcke, dem Wetter angepasste Kleidung
Kosten:	Fr. 5.00 + Kollektivbillett (vor Ort zu bezahlen)
Anmeldung:	erforderlich


## Winterwanderung Feldis Panoramaweg (Domleschg)

Oberhalb des Dorfes Feldis führt der Panoramaweg durch das auf 2000 Metern gelegene Hochplateau mit Ausblicken in die Bündner Bergwelt. Wer will, kann mit dem Schlitten zurück nach Feldis sausen.

Kurs – Nummer:	270.26
<b>Datum:</b>	<b>13.03.2026 (Freitag)</b>
Anforderungen:	 leicht/160 m Auf- und Abstieg/6 km/Marschzeit ca. 2 Std.
Bemerkung:	Schuheisen sind Voraussetzung


## Pfäffikersee-Rundweg

Die Rundwanderung um den Pfäffikersee im Zürcher Oberland kann zu jeder Jahreszeit und bei fast jedem Wetter unternommen werden. Der Weg führt durch eine intakte Natur mit Moorlandschaften und zum romantischen Bauernhof Juckerhof.

Kurs – Nummer:	271.26
<b>Datum:</b>	<b>24.04.2026 (Freitag)</b>
Anforderungen:	 leicht/50 m Auf- und Abstieg/9 km/Marschzeit ca. 2.5 Std.

## Neuägeri – Höllgrotten Baar - Lorzentobel

Wanderung zu den Höllgrotten Baar durch das wildromantische Lorzentobel auf dem Industrielehrpfad von Neuägeri nach Baar. In der Unterwelt der Höllgrotten trifft man auf eine verzaubernde Märchenwelt.

Kurs – Nummer:	272.26
<b>Datum:</b>	<b>19.06.2026 (Freitag)</b>
Anforderungen:	 leicht/25m Auf-, 262m Abstieg/8 km/Marschzeit ca. 2 Std.
Bemerkung:	Innentemperatur Höllgrotten 10°C; Eintritt Fr. 10.00

# Geführte E-Bike Touren

Voraussetzung sind sicheres Velofahren, Helmtragepflicht, genügend Ausdauer und Freude am Velofahren in einer Gruppe.

## Geführte E-Bike Touren

- Kursleitung:** Christa und Robert Bleisch, Emmi Elmer & Sonja Breitenmoser  
Alle Leiter und Leiterinnen besitzen einen esa Erwachsenen sportleiter-Ausweis
- Kosten:** Fr. 10.00 (vor Ort), ÖV-Tickets werden individuell gelöst  
\*Bei diesen Routen fällt eine Transportgebühr von Fr. 30.00 an
- Anmeldung:** erforderlich

## Einfahrtour mit Sicherheitstraining

Die erste Tour der Saison führt von Näfels zum Benkner Büchel, Kaltbrunn Riet, Grynau und wieder zurück zum Ausgangspunkt, inkl. Sicherheitstraining.

- Kurs - Nummer:** 280.26
- Datum:** **08.04.2026 (Mittwoch)**
- Anforderungen:** leicht / 45 km / 200 hm / Fahrzeit ca. 3.5 Std.

## Baldeggersee \*

Eine schöne Rundtour von Aeschi über Hochdorf mit Blick auf den Baldeggersee.

- Kurs - Nummer:** 281.26
- Datum:** **06.05.2026 (Mittwoch)**
- Anforderungen:** anspruchsvoll / 50 km / 750 hm / Fahrzeit ca. 5.5 Std.

## Winterthur – Iselisberg \*

Diese Rundtour führt von Winterthur an die Thur, Iselisberg, Kartause Ittingen und zurück nach Winterthur.

- Kurs - Nummer:** 282.26
- Datum:** **03.06.2026 (Mittwoch)**
- Anforderungen:** mittel / 50 km / 500 hm / Fahrzeit ca. 4.5 Std.



Tour Sertigtal (Foto: Röbi Bleisch)

## Vogel-Exkursion

Im Brunnenstübli oberhalb der Bleiche in Glarus teilt Roland Meier sein Fachwissen über unsere gefiederten Freunde. Die Wanderung von 2.1 km und 50 hm dauert etwa drei Stunden.

Kurs – Nummer: 42.26

**Datum:** 08.05.2026 (Freitag)

Zeit: 07:15 – ca. 12:00 Uhr

Ausrüstung: dem Wetter angepasste Kleidung, gute Schuhe, Feldstecher, Verpflegung aus dem Rucksack

Leitung: Roland Meier, Vogelexperte & Ehrenpräsident BirdLife GL

Kosten: Fr. 15.00, Anmeldung erforderlich

## Kräuterspaziergang – Heilkräfte aus der Natur

Während dem Spaziergang in der näheren Umgebung werden verschiedene Heilkräuter und essbare Pflanzen vorgestellt und deren Eigenschaften erläutert.

Kurs – Nummer: 43.26

Treffpunkt: Bei der Post in Glarus

**Datum:** 29.05.2026 (Freitag)

Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr (1x3 Lektionen)

Kursleitung: Annelise Rechsteiner, eidg. Dipl. Drogistin

Kosten: Fr. 15.00, Anmeldung erforderlich

## Bienenlehrpfad

Sie erhalten Einblicke in die Lebensweise der Bienen. Themen wie Glarnerland als Schutzgebiet der Dunklen Biene, Kommunikation der Bienen oder Arbeiten des Imkers werden vermittelt. Abgerundet wird die Führung mit einem Besuch im Lehrbienenstand mit Honig-Degustation.

Kurs – Nummer: 44.26

Treffpunkt: Bushaltestelle Wiggispark, bei Heizung Sauter, Netstal  
Bei Bedarf Rückfahrmöglichkeit zum Startpunkt.

**Datum:** 08.06.2026 (Montag)

Zeit: 13:30 – 16:00 Uhr (2 Std. Fussmarsch)

Kursleitung: Peter Klingebiel und Anna-Käthi Gäumann,  
Mitglieder des Vereins Glarner Bienenfreunde

Kosten: Fr. 15.00, Anmeldung erforderlich

## Spazier-Treff

**NEU!**

Jeweils am **ersten Donnerstag des Monats** spaziert die bunt zusammengewürfelte Gruppe in gemütlichem Tempo etwa eine Stunde in der Region Glarus. Der Spazier-Treff ist unverbindlich und findet grundsätzlich bei jeder Witterung statt.

Kurs – Nummer: 298.26  
Treffpunkt: Bahnhof Glarus (Seite Bushaltestelle)  
**Daten:** 05.02./05.03./02.04./07.05./04.06.2026  
Zeit: 09:45 – 10:45 Uhr  
Ausrüstung: dem Wetter angepasste Kleidung und gutes Schuhwerk  
Kursleitung: Regina Elsener, esa Erwachsenensportleiterin  
Kosten: unentgeltlich, keine Anmeldung nötig

## Qi Gong – Lebensenergie stärken

Qi Gong basiert auf der Wechselwirkung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe und bewusste Atmung lösen Energieblockaden, stärken das Immunsystem und festigen das Gleichgewicht.

Kurs – Nummer: 261.26 / 263.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten:** 07.01.-01.04.2026 / 22.04.-24.06.2026 (Mittwoch)  
Zeit: 17:00 – 18:00 Uhr (12x1 Lektion / 10x1 Lektion)  
Kursleitung: Christine Meier, Dipl. Bewegungspädagogin  
Kosten: Fr. 130.00 pro Quartal, Anmeldung erforderlich

Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit [pro infirmis](#) angeboten.

## Yoga 60+ – entspannte Lebensfreude

Die Übungen im Sitzen und Stehen sind speziell für Personen 60+ ausgelegt. Sie kräftigen Ihre Muskeln sanft und trainieren Ihr Gleichgewicht.

Kurs – Nummer: 294.26 / 295.26  
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus  
**Daten:** 02.02.-30.03.2026 / 20.04.-15.06.2026 (Montag)  
Zeit: 15:00 – 16:00 Uhr (je 8x1 Lektion)  
Kursleitung: Bianca Eberhard, Dipl. Yogalehrerin  
Kosten: Fr. 150.00 pro Quartal, Anmeldung erforderlich

## Tanzkaffee im Letz 19 in Näfels

Der Tanznachmittag ist offen für alle Senioren und Seniorinnen, die gerne das Tanzbein schwingen, Musik hören oder einfach einen geselligen Nachmittag in fröhlicher Gesellschaft verbringen möchten.

Ort: Kaffee im Letz 19, Näfels  
Daten: **12.02.2026 (Donnerstag) / 11.11.2026 (Mittwoch)**  
Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr  
Leitung: Erika Vögeli  
Kosten: unentgeltlich, keine Anmeldung nötig

## Ü60 Tanz-Party

Das Live-Orchester Evergreen Winterthur musiziert am jährlichen Tanznachmittag im Gesellschaftshaus in Ennenda. Die Original Taxi-Dancer® bringen frischen «Tanzwind» in den Saal.

Ort: Gesellschaftshaus in Ennenda  
Datum: **19.03.2026 (Donnerstag)**  
Türöffnung: 13:30 Uhr (Tanz ab 13:45 Uhr)  
Eintritt: Fr. 12.00, keine Anmeldung nötig

Der Anlass wird von der **Hatt-Bucher Stiftung** sowie der **Glarner Kantonalbank** grosszügig unterstützt.



## Everdance®

Es werden ohne Partner Schritte aus dem Paartanz gelernt und mit Körper- und Armbewegungen ergänzt. Die rhythmischen Bewegungen bauen körperliche Blockaden ab, Muskeln werden gekräftigt und der Kreislauf angekurbelt.

Kurs – Nummer: 250.26 / 251.26  
Ort: Burgturnhalle Näfels  
Daten: **05.01.-30.03.2026 / 20.04.-22.06.2026 (Montag)**  
Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr (12x1 Lektion / 9x1 Lektion)  
Kurs – Nummer: 254.26 / 255.26  
Ort: Saal Fridolinsheim Glarus  
Daten: **06.01.-31.03.2026 / 21.04.-23.06.2026 (Dienstag)**  
Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr (12x1 Lektion / 10x1 Lektion)  
Kursleitung: Susanne Kummer, Dipl. Tanzlehrerin  
Kosten: 8.00 pro Lektion, Abrechnung erfolgt quartalsweise  
Anmeldung: erforderlich

## Kreis- und Gruppentänze

Kreis- und Gruppentänze machen Spass, schaffen Begegnungen und bringen Menschen in Bewegung. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs – Nummer: 258.26  
Ort: Saal Fridolinsheim Glarus  
**Daten:** 27.01./24.02./31.03./28.04./26.05./30.06.2026 (Dienstag)  
Zeit: 14:00 – 15:45 Uhr (6x2 Lektionen)  
Kursleitung: Franziska Popp, zert. Tanzleiterin Kreis- und Gruppentanz  
Kosten: Fr. 35.00 pro Halbjahr, Anmeldung erforderlich

## Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Körpertraining im Wasser, welches Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit fördert. Ein ideales Herz-Kreislauf-Training für jedes Alter.

Kurs – Nummer: 223.26  
Ort: lintharena SGU Näfels  
**Daten:** 05.01.-30.03. / 20.04.-22.06.2026 (Montag)  
Zeit: 12:15 – 13:00 Uhr (12x1 Lektion / 9x1 Lektion)  
Flachwasser-Kurs, immer Bodenkontakt  
Kursleitung: Sacha Vasconcelles  
Kosten: Fr. 5.00, exkl. Badeintritt pro Lektion, Anmeldung erforderlich

Kurs – Nummer: 221.26  
Ort: Hallenbad Gründli Glarus  
**Daten:** 07.01.-01.04. / 22.04.-24.06.2026 (Mittwoch)  
Zeit: 13:30 – 14:15 Uhr (12x1 Lektion / 10x1 Lektion)  
Flachwasser-Kurs, immer Bodenkontakt  
Kursleitung: Elisabeth Michel, Patrick Stenzel  
Kosten: Fr. 7.00, inkl. Badeintritt pro Lektion, Anmeldung erforderlich

Kurs – Nummer: 222.26  
Ort: Hallenbad Gründli Glarus  
**Daten:** 07.01.-01.04. / 22.04.-24.06.2026 (Mittwoch)  
Zeit: 14:15 – 15:00 Uhr (12x1 Lektion / 10x1 Lektion)  
Tiefwasser-Kurs mit Aqua-Fit Gurten, kein Bodenkontakt  
Kursleitung: Elisabeth Michel, Patrick Stenzel  
Kosten: Fr. 7.00, inkl. Badeintritt pro Lektion, Anmeldung erforderlich

## Fit/Gym

Unter der Leitung von zertifizierten esa Erwachsenensportleitenden werden Gymnastik-, Fitness- und Turnübungen gemacht und so Gleichgewicht, Koordination und Muskulatur auf spielerische Art und Weise trainiert.

Die Lektionen starten in der zweiten Januar-Woche und dauern bis zu den Sommerferien. Sie finden wöchentlich statt (ausser während den Schulferien und an Feiertagen) und kosten jeweils Fr. 5.00. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bilten: Donnerstag 16:00–17:00 (Frauen) / Leitung: Fränzi Popp, Christine Meier

Braunwald: Montag 14:00–15:00 (gemischt) / Leitung: Ruth Misteli, Erika Dürst

Ennenda: Donnerstag 17:00–18:00 (Frauen) / Leitung: Sacha Vasconcelles

Ennenda: Freitag 16:00–17:00 (Männer) / Leitung: Hansruedi Hösli

Glarus: Mittwoch 13:30–14:30 (Frauen) / Leitung: Vreni Lutz, Christine Meier

Glarus: Mittwoch 14:30–15:30 (Männer) / Leitung: Vreni Lutz, Christine Meier

Hätzingen: Dienstag 15:30–16:30 (gemischt) / Leitung: Erika Schwab

Linthal: Mittwoch 13:30–14:30 (Frauen) / Leitung: Ina Haus

Matt: Freitag 09:15–10:15 (gemischt) / Leitung: Karin Schuler

Mitlödi: Donnerstag 16:30–17:30 (gemischt) / Leitung: Ina Haus

**NEU!** Mollis: Montag 16:00–17:00 (gemischt) / Leitung: Regina Elsener

Niederurnen: Montag 16:15–17:15 (Frauen) / Leitung: Sabrina Seliner, Chr. Meier

Niederurnen: Montag 18:15–19:15 (Männer) / Leitung: Hp. Rhyner, M. Noser

Rüti: Dienstag 14:00–15:00 (gemischt) / Leitung: Ina Haus

Schwanden: Montag 17:00–18:00 (Frauen) / Leitung: Marlene Zweifel

Sool: Montag 17:00–18:00 (gemischt) / Leitung: Brigitta Schmid

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der



### Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Glarus  
Gerichtshausstrasse 10  
8750 Glarus

Druck: Spälti Druck AG, Näfels

Auflage: 500 Exemplare, 12/2025



Foto: Barbara Vögeli