

## Nordic Walking




**NEU!**

Nordic Walking reduziert die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv. Die Muskulatur im Schulter-, Brust und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst. Ein ideales Ganzkörpertraining an der frischen Luft.

- Kurs-Nr.** 286.26
- Treffpunkt:** Vorplatz Mehrzweckhalle, Mollis
- Daten:** Freitag, 29.05./05.06./12.06./19.06./26.06.  
und 03.07.2026
- Zeit:** 13.30 – 15.00 Uhr
- Kursleitung:** Barbara Morf Meneghin, esa-zertifizierte  
Nordic-Walkingleiterin
- Kosten:** Fr. 8.00 pro Mal
- Mitbringen:** Nordic-Walking-Stöcke, gute Sportschuhe, dem  
Wetter angepasste Kleidung  
(Stöcke für eine Schnupperlektion können organisiert werden)
- Anmeldung:** **Pro Senectute Glarus**  
Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus  
Tel. 055 645 60 20/info@gl.prosenectute.ch

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der



 Dieser Kurs wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.