



E-Bike Tour Schmerikon 2022

Freizeit- und Kursprogramm

1. Halbjahr 2023


PRO
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Unsere Kursräume befinden sich an der Dr. Joachim-Heerstrasse 2 in Glarus

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

Allgemeine Bedingungen

- Anmeldung:** Anmeldung per Telefon, E-Mail oder Online. Anmeldefrist bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn.
- Ihre Anmeldung ist verbindlich.**
Keine Rückerstattung bei kurzfristiger Abmeldung.
- 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 rechtzeitig vor Kursbeginn.
- Kursgeld:** Die Kurskosten werden Ihnen im Voraus in Rechnung gestellt. Diese ist gleichzeitig die Kursbestätigung. Zusatzkosten wie Lehrmittel, Material, Reise o.ä. sind, sofern nicht explizit aufgeführt, 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. Bei fortlaufenden Kursen wird keine Rückerstattung gemacht, die ausgefallenen Lektionen werden gutgeschrieben und beim nächsten Kurs angerechnet.
- Teilnehmerzahl:** Kleingruppen
- Versicherung:** Bei allen von uns organisierten Angeboten ist die Versicherung Sache der Teilnehmenden. Ein Haftungsanspruch gegenüber der Kursleitung oder Pro Senectute Glarus ist jederzeit ausgeschlossen.
- Kursauswertung:** Zwecks Qualitätskontrolle können mittels Fragebogen Kursauswertungen durchgeführt werden. Danke für Ihre Mithilfe!
- Subventionierte Kurse:**  Diese gekennzeichneten Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Unsere Angebote im Detail

Englisch



Möchten Sie Ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen? Dann melden Sie sich bei uns, es können jederzeit Probelektionen besucht werden.

Zeiten: gerne geben wir Ihnen Auskunft, an welchen Tagen und Zeiten Kurse in den verschiedenen Levels stattfinden.
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstrasse 2, Glarus
Kosten: Fr. 17.50 pro Lektion, Abrechnung erfolgt quartalsweise
Leitung: Sally Leuzinger und Aileen Aschwanden

Italienisch



Wer gerne die melodische Sprache des Südens aufpolieren möchte, ist herzlich eingeladen, sich für eine Schnupperstunde zu melden.

Zeiten: gerne geben wir Ihnen Auskunft, an welchen Tagen und Zeiten Kurse in den verschiedenen Levels stattfinden.
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstrasse 2, Glarus
Kosten: Fr. 17.50 pro Lektion, Abrechnung erfolgt quartalsweise
Leitung: Jacqueline Fischli

Französisch



Bei genügend Anmeldungen starten wir gerne einen Anfänger- oder Refresherkurs.

“Eine Sprache zu lernen bedeutet, mehr als ein Fenster zu haben, durch das man auf die Welt schauen kann.“ – Chinesisches Sprichwort

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der



Kulturelles

Offene Diskussionsrunde

Jeweils am letzten Donnerstag im Monat wird in einer kleinen Gruppe und in gemütlicher Atmosphäre ein aktuelles Thema diskutiert. Von Zeit zu Zeit erzählt ein Gast aus seinem Leben. Neue Teilnehmende sind jederzeit willkommen!

Kurs – Nummer: 27.23
Moderation: Felix Gianoli
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr
**Daten: 26.01./23.02./30.03./27.04./25.05./29.06.2023
(Donnerstag)**
Kosten: unentgeltlich



Senioren-Treff

Jeden **Mittwoch-Nachmittag** von 14:00-16:30 Uhr treffen sich Menschen mit Lebenserfahrung zu einem Kaffee oder einer gemütlichen Runde mit Spiel & Spass.

Zudem nimmt sich unser Computer-Spezialist Theo Schmidhauser jeden zweiten Mittwoch den Anwenderproblemen mit Ihrem Laptop oder Tablet an.

PC-Workshops:

11.01.2023	Was ist neu in Windows 11?	Nr. 07.23
08.03.2023	Neuer Computer – worauf muss ich achten?	Nr. 08.23
10.05.2023	Passwörter – Aufbewahrung leicht gemacht	Nr. 09.23
07.06.2023	Software-Updates – alles auf dem neuesten Stand?	Nr. 10.23

Anmeldung: erforderlich, Teilnehmerzahl ist beschränkt!
Ort: Dr. Joachim-Heerstrasse 2, Glarus
Zeit: 14:00 –15:00 Uhr, danach individuelle Fragen und Anliegen

PC-Anwenderprobleme:

25.01./08.02./22.02./22.03./05.04./26.04./24.05./21.06.2023 (Mittwoch)
Ort: Dr. Joachim-Heerstrasse 2, Glarus
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (keine Anmeldung nötig)



Stubete

Immer am 2. Dienstag des Monats singt und musiziert unser Stubete-Team im «Chilcheträff» der ref. Kirchgemeinde Ennenda. Mitsänger/-innen und Musikanten/-innen sind herzlich willkommen.

Ort: Chilcheträff Ennenda (Untergeschoss Gesellschaftshaus)
Daten: **14.03./11.04./09.05./13.06.2023 (Dienstag)**
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr
Leitung: «Örgeli-Frauen»
Anmeldung: keine Anmeldung nötig
Kosten: unentgeltlich




Smartphone/iPhone

App – Workshop

Voraussetzung: Eigenes, einsatzbereites Smartphone/Tablet mit Zugang zu AppStore/Google Play sowie gute Grundkenntnisse oder besuchter Pro Senectute Handy-Grundkurs
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Leitungs-Team: Heidi Eicher, Jürg Irman, Käthi Müller, Klara Staub und Emanuel Wohlwend
Zeit/Ablauf: 13:30 – 14:30 Uhr **Gruppe iPhone** - Nr. 16.23
15:00 – 16:00 Uhr **Gruppe Android** - Nr. 17.23
Dauer: je 1 Stunde
Konzentriertes Arbeiten, anschliessend lockerer Erfahrungsaustausch bei einer Erfrischung.
Daten: **17.01./31.01./21.02./07.03./21.03./04.04./18.04./02.05./16.05. und 13.06.2023 (Dienstag)**
Kosten: freiwilliger Unkostenbeitrag



Smartphone/iPhone

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

Kurs – Nummer: 01.23 – **iPhone Grundkurs**
Daten: **12.01./19.01./26.01.2023 (Donnerstag)**
Zeit: 08:30 – 10:30 Uhr (3x2 Lektionen)
Kursleitung: Jürg Künzli
Kosten: Fr. 150.—

Kurs – Nummer: 02.23 – **Android Smartphone Grundkurs**
Daten: **03.03./10.03./17.03.2023 (Freitag)**
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (3x2 Lektionen)
Kursleitung: Theo Schmidhauser
Kosten: Fr. 150.—

Kurs – Nummer: 03.23 – **iPhone Vertiefungskurs**
Daten: **09.03./16.03.2023 (Donnerstag)**
Zeit: 08:30 – 10:30 Uhr (2x2 Lektionen)
Kursleitung: Jürg Künzli
Kosten: Fr. 100.—



Kurs – Nummer: 04.23 – **Android Smartphone Vertiefungskurs**
Daten: **05.05./12.05.2023 (Freitag)**
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (2x2 Lektionen)
Kursleitung: Theo Schmidhauser
Kosten: Fr. 100.—

Kurs – Nummer: 05.23 – **Android Smartphone Grundkurs**
Daten: **15.06./22.06./29.06.2023 (Donnerstag)**
Zeit: 08:30 – 10:30 Uhr (3x2 Lektionen)
Kursleitung: Jürg Künzli
Kosten: Fr. 150.—

Kurs – Nummer: 06.23 – **iPhone Grundkurs**
Daten: **20.07./27.07./03.08.2023 (Donnerstag)**
Zeit: 08:30 – 10:30 Uhr (3x2 Lektionen)
Kursleitung: Jürg Künzli
Kosten: Fr. 150.—

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

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile

Lernen Sie die App «SBB Mobile» kennen: Fahrplan abfragen und verschiedene Billette kaufen. So wird Ihr Smartphone oder Tablet zum praktischen Reisebegleiter. Zusätzlich können Sie von Sparbilletten/-tageskarten profitieren. Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der Bedienung Ihres Smartphones/ Tablets vertraut sind und «SBB Mobile» installiert ist (mit SwissPass-Login). Sie erhalten eine Anleitung vor Kursbeginn.



Kurs – Nummer:	15.23
Ort:	Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum:	20.03.2023 (Montag)
Zeit:	14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung:	rundum mobil GmbH
Kosten:	unentgeltlich
Anmeldung:	erforderlich bei Pro Senectute Glarus

Computerkurse -und Workshops



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



PC-Grundkurs Betriebssystem Windows 11

Der Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer. Sie lernen, den Arbeitsplatz einzurichten, Daten sinnvoll abzulegen und Hilfsmittel optimal einzusetzen. Ausserdem erhalten Sie einen ersten Einblick in die Vielfalt des Internets.

Kurs – Nummer:	11.23
Ort:	Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten:	03.03./10.03./17.03./24.03./31.03.2023 (Freitag)
Zeit:	09:00 – 11:00 Uhr (5x2 Lektionen)
Kursleitung:	Theo Schmidhauser
Kosten:	Fr. 300.— zuzüglich Unterlagen Fr. 25.—

Umstieg von Windows 10 auf Windows 11

In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Handgriffe für einen problemlosen Umstieg und ein sorgloses Weiterarbeiten mit dem neuen Betriebssystem.



Kurs – Nummer:	12.23
Ort:	Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum:	20.01.2023 (Freitag)
Zeit:	09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung:	Theo Schmidhauser
Kosten:	Fr. 50.—

NEU!

Persönlicher Datenschutz, Antivirus, Antispionage

In dieser mit Viren dominierten Zeit braucht auch der Computer einen Schutz. Ist Ihr Antiviren-Programm wirksam und aktuell? In diesem Workshop wird vermittelt, wie sie sich gezielt und effizient schützen können.

Kurs – Nummer:	13.23
Ort:	Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten:	05.05./12.05.2023 (Freitag)
Zeit:	09:00 – 11:00 Uhr (2x2 Lektionen)
Kursleitung:	Theo Schmidhauser
Kosten:	Fr. 100.—

E-Mail Tipps & Tricks

NEU!

E-Mails lesen und schreiben können die meisten. Kennen und nutzen Sie aber z.B. Signatur, Adressbuch, Verteilerlisten usw.? Können Sie Ihre E-Mails an zwei Orten abrufen? Kennen Sie die wichtigsten Einstellungen und die passenden Kennwörter? All dies lernen Sie in diesem Workshop.

Kurs – Nummer:	14.23
Ort:	Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten:	02.06./09.06.2023 (Freitag)
Zeit:	09:00 – 11:00 Uhr (2x2 Lektionen)
Kursleitung:	Theo Schmidhauser
Kosten:	Fr. 100.—



Verschiedene Workshops und Veranstaltungen

Informationsveranstaltung zum Thema Erben/Schenken/Ergänzungsleistungen

Die Erfahrungen von Pro Senectute Glarus zeigen, dass es lohnenswert ist, sich hierzu Fragen rechtzeitig zu stellen und Antworten darauf zu suchen. Erfahren Sie Wissenswertes und Neues zu diesen wichtigen Themen, um die richtigen Entscheidungen treffen zu können.



Kurs – Nummer: 20.23
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 20.04.2023 (Donnerstag)
Zeit: 09:00 – 11:30 Uhr (1x3 Lektionen)
Kursleitung: Dr. Philip Kupper, GLKB und
Sabrina Landolt, Sozialversicherungen Glarus
Kosten: unentgeltlich
Anmeldung: erforderlich, beschränkte Platzzahl

Workshops Patientenverfügung erstellen

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

Kurs – Nummer: 21.23
Datum: 27.04.2023 (Donnerstag)
Zeit: 18:30 – 20:30 Uhr (1x2 Lektionen)
Kurs – Nummer: 22.23
Datum: 24.05.2023 (Mittwoch)
Zeit: 09:00 – 11:00 Uhr (1x2 Lektionen)



Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Kursleitung: Peter Zimmermann
Kosten: Fr. 30.—

Workshop «Prävention Betrüger-Tricks» **NEU!**

Erfahren Sie mehr zum Thema Einzeltrick und anderen betrügerischen Kniffs: welche Formen gibt es, wie gehen die Täter in der Regel vor, wie sollte man sich verhalten, welche Gefahren gibt es und was sollte man auf keinen Fall tun? Diese und ähnliche Fragen werden in diesem Workshop von der Kantonspolizei Glarus aufgegriffen und besprochen, damit Sie richtig reagieren können.

Kurs – Nummer: 37.23
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 10.02.2023 (Freitag)
Zeit: 13:30 – 15:30 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Urs Schuler, Kantonspolizei Glarus
Kosten: unentgeltlich
Anmeldung: erforderlich, beschränkte Platzzahl



(Refresher) Nothelferkurs «Erste Hilfe im Alltag»

Ihr Nothelferkurs ist schon eine Weile her? Dann melden Sie sich für unseren Refresher-Kurs zum Thema «Erste Hilfe im Alltag» an, wo wichtige Abläufe in einer Notsituation aufgefrischt werden. Dieser Kurs gibt Sicherheit, in schwierigen Situationen richtig helfen zu können.

Kurs – Nummer: 23.23
Ort: Feuerwehrlokal Buchholz, Glarus
Datum: 17.02.2023 (Freitag)
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Rosmarie Hefti, Samariterverein Glarus-Riedern
Kosten: Fr. 25.—



Impuls-Workshop Biografie schreiben

Ihre Lebensgeschichte ist ein Geschenk, etwas Einzigartiges, etwas Bleibendes, das Sie unvergessen macht. Fassen Sie sie in Worte! In diesem Workshop erfahren Sie, worauf es ankommt - methodisch, theoretisch und praktisch.

Kurs – Nummer: 24.23
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 28.04.2023 (Freitag)
Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr (1x3 Lektionen)
Kursleitung: Susanne Steier-Böhmer, Geschäftsleiterin imDialog
Mitzunehmen: Block, Kugelschreiber und farbige Fineliner oder Filzstifte
Kosten: Fr. 90.—



Malen: mit Farben & Spachtelmasse experimentieren

Frei nach Ihrer Fantasie und Experimentierfreude gestalten und malen Sie Ihr eigenes Kunstwerk. Pia Stephenson hilft Ihnen, Ihre persönlichen Ideen und Vorstellungen kreativ umzusetzen.



Kurs – Nummer: 25.23
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten: 16.06./23.06.2023 (Freitag)
Zeit: 13:30 – 16:30 Uhr (2x3 Lektionen)
Kursleitung: Pia Stephenson
Kosten: Fr. 80.— zuzüglich Kleinmaterialkosten 20.—

Backkurs

Wer nicht nur gerne backt, sondern auch gerne lacht, ist hier genau richtig! Verschiedene Köstlichkeiten werden zusammen kreiert und gebacken. Der feine Duft von frisch Gebackenem wie zuhause weckt schöne Erinnerungen.

Kurs – Nummer: 26.23
Ort: Küche Schulhaus Linthal
Datum: 15.03.2023 (Mittwoch)
Zeit: 3:30 Uhr – 17:00 Uhr
Kursleitung: Guido Rusterholz, alt Bäckermeister
Kosten: Fr. 25.— (inkl. Getränke)



Augentraining – zur Stärkung der Sehkraft **NEU!**

Mithilfe von Augenwissen und Übungen können Sie Ihre Sehfähigkeit unterstützen. Fehlsichten lassen sich hinauszögern, können stagnieren oder sich verbessern. Bei Augenkrankheiten unterstützen Sie die Übungen in Ihrem individuellen Genesungsweg, parallel zur Schulmedizin.



Kurs – Nummer: 30.23
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 17.02.2023 (Freitag)
Zeit: 14:00 – 16:30 Uhr (1x3 Lektionen)
Kursleitung: Barbara Lötscher, Dipl. Augencoach/Sehtrainerin SgA
Kosten: Fr. 35.—

Gleichgewichtstraining



NEU!

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

Kurs – Nummer: 31.23
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 24.03.2023 (Freitag)
Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Sabina Jacober Jucker, Dipl. Physiotherapeutin FH
Kosten: Fr. 35.—

Workshop: Ernährung und das Immunsystem

NEU!

Bettina Dürst erklärt, was unsere Kost mit Entzündungen zu tun hat, wie unsere Ernährung mit dem Immunsystem zusammenhängt und wie sich unsere Essgewohnheiten aufs Gehirn auswirken. Ein interaktiver und lebendiger Workshop!

Kurs – Nummer: 29.23
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 16.06.2023 (Freitag)
Zeit: 08.30 – 11.30 Uhr (1x3 Lektionen)
Kursleitung: Bettina Dürst, Ernährungsberaterin SVDE
Kosten: Fr. 35.—



Kräuterspaziergang – Heilkräfte aus der Natur

Unter der fachkundigen Leitung von Annelise Rechsteiner startet der Spaziergang in die nähere Umgebung. Unterwegs werden am Wegrand verschiedene Heilkräuter oder essbare Pflanzen vorgestellt. Ihr grosses Wissen über die Heilwirkung der Kräuter ist beeindruckend.

Kurs – Nummer: 32.23
Ort: Raum Glarus, genauer Ort wird noch bekannt gegeben
Datum: 23.05.2023 (Dienstag)
Zeit: 14:00 – 16:30 Uhr
Kursleitung: Annelise Rechsteiner, eidg. Dipl. Drogistin
Kosten: Fr. 15.—



Workshop Verarbeitung von Heilpflanzen **NEU!**

Dieser Workshop zeigt auf, wie man Heilkräuter verwenden kann: Tinkturen, Salben, Tees, Insektenroller, Kräutersalz, Pulver und noch vieles mehr. Lassen Sie sich vom Fachwissen von Annelise Rechsteiner inspirieren!

Kurs – Nummer: 33.23
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 12.06.2023 (Montag)
Zeit: 13:30 – 16:00 Uhr (1x3 Lektionen)
Kursleitung: Annelise Rechsteiner, eidg. Dipl. Drogistin
Kosten: Fr. 25.—



Vogelexkursion

Roland Meier teilt auf dem Weg von Netstal nach Mettlen sein Fachwissen und bearbeitet mit Ihnen an fünf Posten verschiedene Themen. So erhalten Sie einen Einblick in die Vielfalt unserer Vogelwelt und lernen unsere gefiederten Freunde besser kennen.

- Kurs – Nummer: 34.23
Treffpunkt Bushaltestelle Wiggispark, bei Heizung Sauter, Netstal
Datum: 04.05.2023 (Donnerstag)
Zeit: 08:30 – ca. 11:30 Uhr
Ausrüstung: der Witterung angepasste Kleidung, Feldstecher
Kursleitung: Roland Meier, Vogelexperte & Mitglied BirdLife Glarnerland
Kosten: Fr. 15.— (inkl. Znüni)



Bienenlehrpfad – Glarner Bienenfreunde

Auf dem Bienenlehrpfad von Netstal Richtung Näfels erhalten Sie interessante Einblicke in die Lebensweise unserer heimischen Honigbienen. Themen wie Kommunikation, Lebensweise, Bienenprodukte aber auch Krankheiten werden verständlich vermittelt.

- Kurs – Nummer: 35.23
Treffpunkt Bushaltestelle Wiggispark, bei Heizung Sauter, Netstal
Datum: 08.06.2023 (Donnerstag)
Zeit: 13:30 – 16:00 Uhr
Kursleitung: Peter Klingebiel und Anna-Käthi Gäumann,
Glarner Bienenfreunde
Kosten: Fr. 15.—



Kutschenfahrt

NEU!

Geniessen Sie eine gemütliche Kutschenfahrt von Glarus in Richtung Biäsche und erfreuen Sie sich am Frühlingserwachen, den frischen Farben und der fröhlichen Gesellschaft.

Kurs – Nummer:	36.23
Treffpunkt	Bahnhof Glarus/Güterschuppen
Datum:	17.05.2023 (Mittwoch)
Zeit:	12:30 – ca. 17:30 Uhr
Kursleitung:	Barbara Vögeli, Pro Senectute und Martin Bowald Kutschenfahrten
Kosten:	Fr. 50.— (inkl. Zvieri)



Ihre Anmeldung für unsere Kurse nehmen wir jederzeit gerne entgegen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite www.gl.prosenectute.ch oder auf unserer Geschäftsstelle.

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

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der

Sport und Bewegung

Wintersport – Schneeschuhtouren

Auf leisen Sohlen wandern Sie durch die verschneite, stille Natur. Sie erholen sich vom Alltag, tanken Kraft und geniessen die winterliche Landschaft. Gleichzeitig wird die körperliche Fitness trainiert und das Immunsystem gestärkt.



Kurs – Nummer: 290.23

Datum: 18.01.23 (Mittwoch)

Kurs – Nummer: 291.23

Datum: 22.02.23 (Mittwoch)

Verschiebedatum: 09.03.23(Donnerstag)

Route & Treffpunkt: wird je nach aktuellen Schneesverhältnissen festgelegt
Kursleitung: Maya Kobi Largo, Wanderleiterin mit eidg. Fachausweis
Kosten: Fr. 20.—
Ausrüstung: Schneeschuhe (können vor Ort gemietet werden)
Stöcke und der Witterung angepasste Kleidung
Versicherung: ist Sache der Teilnehmer

Wintersport – Langlauf (Klassisch)

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



Kurs – Nummer: 292.23

Ort: Langlaufloipe Töditritt, Bahnhof Leuggelbach

Daten: 11.01./18.01./25.01. und 01.02.2023 (Mittwoch)

Zeit: 13:30 – 15:00 Uhr

Kursleitung: Max Huser

Kosten: Fr. 10.— pro Nachmittag ohne Langlaufpass
Fr. 8.— pro Nachmittag mit Langlaufpass

Ausrüstung: Langlaufskis/-Stöcke/-Schuhe
Der Witterung angepasste Kleidung

Versicherung: ist Sache der Teilnehmer



Wanderungen

Kursleitung: Thomas Heer
Kosten: Fr. 4.— (vor Ort), ÖV-Tickets werden individuell gelöst
Ausrüstung: gute Laufschuhe, Stöcke, dem Wetter angepasste Kleidung

Winterwanderung Tannenboden-Chrüz-Prodalp


Eine wunderschöne Wanderung durch die Winterlandschaft. Ein Klassiker! Die Wanderung verspricht ein grandioses Panorama auf die Churfürsten, den markanten Spitzmeilen, die Liechtensteiner Alpen und Tiefblicke zum Walensee.



Kurs – Nummer: 270.23
Datum: 24.02.2023 (Freitag)
Niveau:   mittel, Marschzeit ca. 2 Std. / ca. 4 km
314m Auf- und 131m Abstieg, höchster Punkt 1686m

Wanderung Zumikon-Blüemlisalp-Erlenbach

Die leichte Wanderung führt von Zumikon durch die von der Eiszeit geformten Küsnachter und Erlenbacher Tobel. Via Mülitobel, Tobelmüli, Küsnachter Berg gelangt man nach Erlenbach am Zürichsee.

Kurs – Nummer: 271.23
Datum: 05.05.2023 (Freitag)
Niveau:  leicht, Marschzeit ca. 3 Std. / ca. 10 km
219m Auf- und 466m Abstieg



Weitere Details zu den Wanderungen sind auf der Geschäftsstelle erhältlich.

Geführte E-Bike Touren



Sich regelmässig zu bewegen ist gut für den Kreislauf und die Fitness. In der freien Natur aktiv zu sein erfreut auch die Sinne. Geniessen Sie die frische Luft und die Kontakte innerhalb der Gruppe.



Voraussetzungen für alle Touren sind: Helmtragepflicht, sicheres Velofahren, genügend Ausdauer, Freude am Velofahren in einer Gruppe.

Kurs - Nummer: 280.23

Datum: 12.04.2023 (Mittwoch)

1. Tour **Saisonauftakt mit Sicherheitstraining**

Kurs - Nummer: 281.23

Datum: 03.05.2023 (Mittwoch)

2. Tour **Spargeltour Zürcher Wyland**

Kurs - Nummer: 282.23

Datum: 07.06.2023 (Mittwoch)

3. Tour **Durchs Appenzellerland**



Kursleitung: Christa und Robert Bleisch und Emmi Elmer

Kosten: Fr. 10.— (vor Ort), ÖV-Tickets werden individuell gelöst.

Bei einigen Routen fällt eine Transportgebühr für die E-Bikes an.

Weitere Details zu den E-Bike-Touren sind auf der Geschäftsstelle erhältlich.

Qi-Gong – Lebensenergie stärken

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



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

Kursleitung: Marielouise Toso,
ärztlich dipl. EMR- und ASCA-anerkannte Masseurin

Kosten: Fr. 150.— pro Quartal

Lektionen: **Mittwoch, 16:00 – 17:00 Uhr** Kurs – Nummer: 260.23

Mittwoch, 17:00 – 18:00 Uhr Kurs – Nummer: 261.23

Everdance

Zu Evergreens und neueren Hits werden ohne Partner einfache Tanzschritte aus dem Paartanz gelernt, aufgefrischt und mit Armbewegungen ergänzt. Die rhythmische Bewegung zur Musik macht Spass und baut körperliche Blockaden ab.

Kurs – Nummer: 250.23

Lektionen: jeweils am Montag, Klosterturnhalle Näfels

Zeit: 09:30 – 10:30 Uhr

Kurs – Nummer: 254.23

Lektionen: jeweils am Dienstag, Saal Fridolinsheim Glarus

Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr

Kursleitung: Susanne Kummer, dipl. Tanzlehrerin

Kosten: 8.—/pro Lektion (gratis Schnupperlektion)



Kreis- und Gruppentänze

Bewegung in lockerer, geselliger Atmosphäre zu internationalen Volkstänzen. Diese Kreistänze fördern die Konzentration, mit eher sanften Bewegungen unterstützt das Tanzen die Balance des ganzen Körpers.

Kurs – Nummer: 258.23

Lektionen: jeweils am letzten Dienstag vom Monat

Zeit: 14:00 – 15:45 Uhr

Ort: Saal Fridolinsheim Glarus

Kursleitung: Franziska Popp

Kosten: Fr. 35.— pro Halbjahr (gratis Schnupperlektion)

Aqua-Fitness

Mit Aqua-Fitness trainieren Sie Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Ein ideales Ganzkörpertraining und sehr gelenkschonend.

Kurs – Nummer: 223.23

Lektionen: Montag, lintharena SGU Näfels

Zeit: 12:15 – 13:00 Uhr

Kursleitung: Brigitta Schmid

Kosten: Fr. 4.— plus Badeintritt

Kurs – Nummer: 221.23 / 222.23

Lektionen Mittwoch, Hallenbad Gründli

Glarus

Zeit: 13:30 – 14:15 Uhr / 14.15 – 15.00 Uhr

Kursleitung: Elisabeth Michel

Kosten: Fr. 5.— (inkl. Badeintritt)



Änderungen vorbehalten.

Fit/Gym

Übungen zur Stärkung von Gleichgewicht, Koordination und Muskulatur sowie Spiel und Spass. Wir sind stolz auf unsere Turngruppen im ganzen Kanton:

Bilten: Donnerstag 16:00–17:00 (Frauen) / Leitung: Agnes Gerber, Fränzi Popp, Chr. Meier

Näfels: Dienstag 09:30–10:30 (Frauen) / Leitung: Silvia Schiesser

Niederurnen: Montag 16:15–17:15 (Frauen) / Leitung: Sabrina Seliner, Melanie Oberholzer

Niederurnen: Montag 18:15–19:15 (Männer) / Leitung: Walter Seliner, Hanspeter Rhyner

Ennenda: Donnerstag 17:00–18:00 (Frauen) / Leitung: Trix Tschudi

Ennenda: Freitag 16:30–17:30 (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

Braunwald: Montag 15:00–16:00 (gemischt) / Leitung: Päuli Rinderer/Anni Schuler

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

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

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

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

Rüti: Montag 16:00–17:00 (gemischt) / Leitung: Ina Haus

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

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