



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

(Foto: Susanne Hauser)

Freizeit- und Kursprogramm 2. 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 jeweils 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 Kurs aufgrund von Krankheit oder Unfall nicht besucht werden und erfolgt die Abmeldung vor Kursbeginn, wird der Rechnungsbetrag gegen Vorlage eines Arztzeugnisses erlassen bzw. zurückerstattet.
Eine Teilrückerstattung infolge Krankheit oder Unfall ist möglich, wenn weniger als 50% des Kurses besucht werden konnten und ein Arztzeugnis vorliegt. Bei fortlaufenden Kursen erfolgt keine Rückerstattung. Verpasste Lektionen werden gutgeschrieben und an den 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

"Das Erlernen von Sprachen verdient eine besondere Erwähnung. Es ist ohne Zweifel das Beste, was du tun kannst, um dein klares Denken zu schärfen." Tim Ferris

Ort:	Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Kosten:	Fr. 17.50 pro Lektion, Abrechnung erfolgt quartalsweise
Anmeldung:	erforderlich
Probelektion:	ist jederzeit nach Absprache möglich

Englisch +



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 +



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

Französisch +



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

Unsere Kursangebote werden grosszügig unterstützt von der



Gedankenaustausch +

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

Kurs – Nummer: 28.26

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

Daten: 30.07./27.08./24.09./29.10./26.11.2026

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: 12.08./26.08./09.09./30.09./07.10./21.10./04.11./18.11./02.12. und 16.12.2026

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: 19.08./16.09./21.10./18.11./16.12.2026

Zeit: 14.00 – 16.15 Uhr

Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich

Musikband «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: **12.08.-16.12.2026 (Mittwoch)**
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Kursleitung: Andreas Habert, Musikpädagoge & Lehrer 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 Mitsängerinnen und Mitsänger sowie Musikantinnen und Musikanten sind jederzeit willkommen.

Ort: Chilcheträff Ennenda (Untergeschoss Gesellschaftshaus)
Daten: **08.09./13.10./10.11.* / 15.12.2026 (Dienstag)**
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr
Leitung: Stubete-Team
Kosten: unentgeltlich, keine Anmeldung nötig
*Bemerkung: am 10.11. Schlager-Stubete, Platz beschränkt

Weihnachtsfeier – «Wiehnacht mitenand»

Wir laden Sie herzlich ein, Heiligabend mit uns zu feiern, Erinnerungen und Geschichten zu teilen und einen gemütlichen Abend zusammen zu geniessen.

Kurs – Nummer: 70.26
Ort: Josefsheim, Näfels
Datum: **24.12.2026 (Donnerstag)**
Zeit: 16.00 – 20.00 Uhr
Leitung: Pro Senectute Glarus & katholische Kirchgemeinde Näfels
Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich

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, Parkingpay, Wetter-App, Notfall-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:	15.09./06.10./20.10./03.11./17.11./01.12.2026 (Dienstag)		
Zeit/Ablauf:	13.30 – 14.30 Uhr	Gruppe iPhone	Nr. 18.26
	15.00 – 16.00 Uhr	Gruppe Android	Nr. 19.26
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, dass Sie Ihr Gerät sicher bedienen können und die SBB Mobile App inklusive SwissPass-Login installiert ist. Eine entsprechende Anleitung erhalten Sie vor Kursbeginn.

Kurs – Nummer:	14.26
Ort:	Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum:	22.09.2026 (Dienstag)
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: 12.26

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

Daten: 25.08./29.09./27.10./24.11.2026 (Dienstag)

Zeit: jeweils 1 Stunde zwischen 13.30 und 16.30 Uhr (1x1 Lektion)

Kursleitung: Klara Staub und Jürg Irman, Senioren für Senioren

Kosten: Fr. 14.00 pro Stunde, Anmeldung erforderlich

Android Smartphone und iPhone-Kurse +

Kurs – Nummer: 71.26 – **iPhone Grundkurs**

Daten: 31.08./07.09./14.09.2026 (Montag)

Zeit: 09.00 – 11.00 Uhr (3x2 Lektionen)

Kursleitung: Hans Schuppli

Kurs – Nummer: 73.26 – **Android Grundkurs**

Daten: 30.09./07.10./14.10.2026 (Mittwoch)

Zeit: 09.00 – 11.00 Uhr (3x2 Lektionen)

Kursleitung: Theo Schmidhauser

Kurs – Nummer: 72.26 – **iPhone Vertiefungskurs**

Daten: 02.11./09.11.2026 (Montag)

Zeit: 09.00 – 11.00 Uhr (2x2 Lektionen)

Kursleitung: Hans Schuppli

Kurs – Nummer: 74.26 – **Android Vertiefungskurs**

Daten: 06.11./13.11.2026 (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.

E-Banking, eBill & Co. +

Erfahren Sie, wie E-Banking funktioniert, welche Vorteile es mit sich bringt und wie Sie sich im digitalen Bankumfeld zurechtfinden. Themen wie E-Rechnungen, online Überweisungen, QR-Codes oder Twint werden behandelt und diskutiert.

Kurs – Nummer: 75.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 26.08.2026 (Mittwoch)
Zeit: 09.00 – 11.00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Theo Schmidhauser
Kosten: Fr. 50.00, Anmeldung erforderlich

Datensicherung +

Regelmässiges Sichern ist wichtig, damit Ihre Daten nicht verlorengehen. Programme und Anwendungen können jederzeit neu installiert werden, persönliche Dateien und Bilder aber nicht. Wir zeigen, wie es geht!

Kurs – Nummer: 76.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 21.10.2026 (Mittwoch)
Zeit: 09.00 – 11.00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Theo Schmidhauser
Kosten: Fr. 50.00, Anmeldung erforderlich

Passwörter richtig verwalten +

Schon wieder das Passwort vergessen? In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie Benutzernamen und Passwörter von diversen Anwendungen sicher aufbewahren und den Zugriff auch unterwegs sicherstellen können.

Kurs – Nummer: 77.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 04.11.2026 (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.

Datenschutz, Antivirus & Antispionage +

In der heutigen, von Viren geprägten digitalen Welt ist ein Schutz des Computers unerlässlich. Ist Ihr Antivirus-Programm wirksam und aktuell? In diesem Workshop wird vermittelt, wie Sie sich gezielt und effizient schützen können.

Kurs – Nummer: 78.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten: 06.11./13.11.2026 (Freitag)
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr (2x2 Lektionen)
Kursleitung: Theo Schmidhauser
Kosten: Fr. 100.00, Anmeldung erforderlich

Nützliche Software, Apps & Updates +

In diesem Workshop werden Hilfsprogramme und Apps gezeigt, welche das Arbeiten am Computer erleichtern können. Ausserdem wird das wichtige Thema «Updates», d. h. Aktualisieren von z. B. Programmen beleuchtet.

Kurs – Nummer: 79.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 18.11.2026 (Mittwoch)
Zeit: 09.00 – 11.00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Theo Schmidhauser
Kosten: Fr. 50.00, Anmeldung erforderlich

PC aufräumen und entrümpeln +

Wird Ihr PC immer langsamer? Wollten Sie schon lange einmal den Computer von lästigem Datenmüll befreien? Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren PC langfristig fit und stets auf dem aktuellen Stand halten können.

Kurs – Nummer: 80.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten: 25.11./02.12.2026 (Mittwoch)
Zeit: 09.00 – 11.00 Uhr (2x2 Lektionen)
Kursleitung: Theo Schmidhauser
Kosten: Fr. 100.00, Anmeldung erforderlich

PC-Treff +

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

Daten: 12.08./26.08./09.09./30.09./07.10./21.10./04.11./18.11./
02.12. und 16.12.2026 (Mittwoch)

Ort: Dr. Joachim-Heerstrasse 2, Glarus

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Kosten: unentgeltlich, keine Anmeldung nötig

SBB-Automat +

NEU!

Am SBB-Automaten können Einzelbillette, Tageskarten, Mehrfahrtenkarten, Klassenwechsel, Velobillette und verschiedene Abonnemente gelöst werden. Wie es funktioniert und was diese Automaten sonst noch bieten, wird vor Ort gezeigt.

Kurs – Nummer: 81.26

Ort: Bahnhof Glarus (beim Billettautomaten)

Datum: 02.10.26 (Freitag)

Zeit: jeweils 30 Minuten zwischen 14.00 und 16.00 Uhr

Kursleitung: Conny Hefti, SBB-Mitarbeiterin

Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich

Patientenverfügung erstellen +

Mit einer Patientenverfügung bestimmen Sie selbst, wie Sie im Falle einer Urteilsunfähigkeit medizinisch behandelt und gepflegt werden möchten. Wir unterstützen Sie beim Erstellen einer Patientenverfügung und beantworten Ihre Fragen.

Kurs – Nummer: 82.26

Datum: 26.10.2026 (Montag)

Zeit: 09.00 – 11.00 Uhr (1x2 Lektionen)

Kurs – Nummer: 83.26

Datum: 27.11.2026 (Freitag)

Zeit: 14.00 – 16.00 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 Erben/Schenken +

Bei diesem Anlass stehen Erbrecht, Ehevertrag und Testament sowie Auswirkungen von Schenkungen zu Lebzeiten im Fokus. Fragen rund um diese wichtigen Themen werden beantwortet und verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt.

Kurs – Nummer: 84.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 27.10.2026 (Dienstag)
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Erbschaftsteam, Glarner Kantonalbank
Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich

Info-Anlass Ergänzungsleistungen +

Es wird erklärt, was Ergänzungsleistungen sind, wie sie berechnet werden, wer sie beziehen kann und wie sie beantragt werden. Dieser Anlass ist auch für Personen geeignet, die bereits EL beziehen.

Kurs – Nummer: 85.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 20.11.2026 (Freitag)
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Dejan Nenadovic, Fachmann Sozialversicherungen, Pro Senectute Glarus
Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich

Sicherheit im Alltag +

NEU!

Sicherheit und sich sicher fühlen tragen zu guter Lebensqualität bei. Worauf ist zu achten, wie kann man sich schützen und wo lauern Gefahren? Erhalten Sie Antworten und konkrete Empfehlungen vom Fachmann der Kantonspolizei Glarus.

Kurs – Nummer: 86.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 16.11.2026 (Montag)
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Urs Schuler, Kantonspolizei Glarus
Kosten: unentgeltlich, Anmeldung erforderlich

Erste Hilfe-Workshop +

Es wird individuell auf Anliegen, Wünsche und Fragen rund um das Thema «Erste Hilfe in alltäglichen Situationen» eingegangen. So können Sie Ihr Wissen auffrischen und in Notsituationen richtig reagieren. Workshop ohne Diplom.

Kurs – Nummer: 87.26
Ort: Feuerwehrlokal Buchholz, Glarus
Datum: 23.09.2026 (Mittwoch)
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Rosmarie Hefti, Samariterverein Glarus-Riedern
Kosten: Fr. 25.00, Anmeldung erforderlich

Dem Roten Faden auf der Spur +

NEU!

Wir blicken auf die persönliche Biografie und reflektieren aktuelle Rollen und Wünsche. Ziel ist es, Lebensthemen zu erkennen und erste konkrete Ideen zu entwickeln, um den eigenen Weg bewusst zu gestalten – teils drinnen, teils draussen in Bewegung.

Kurs – Nummer: 88.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten: 25.09./09.10.2026 (Freitag)
Zeit: 13.30 – 16.30 Uhr (2x3 Lektionen)
Kursleitung: Noemi Marti, Psychologin, Laufbahnberaterin
Christine Hund, Kontemplationslehrerin, Laufbahnberaterin
Kosten: Fr. 50.00, Anmeldung erforderlich

Fellnähen – ein besonderes Handwerk

NEU!

Sie stellen mit Hilfe und Unterstützung von Wilma Hauser einen Schlüsselanhänger und einen Pommel aus Kaninchenfell her. Die Felle stammen mehrheitlich aus einheimischer Kaninchenzucht. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs – Nummer: 89.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 05.10.2026 (Montag)
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr (1x3 Lektionen)
Kursleitung: Wilma Hauser
Kosten: Fr. 25.00 + Materialkosten von Fr. 10.00 pro Stück
Anmeldung: erforderlich

Jodeln – die Sprache des Herzens +

Hatten Sie schon immer den Wunsch, das Jodeln zu lernen? Dann ist jetzt der beste Zeitpunkt, in dieses einzigartige Kulturgut einzutauchen. Während drei Stunden lernen, üben und jodeln Sie unter der fachkundigen Leitung von Mary Zahner und entdecken neue Facetten Ihrer Stimme! Keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs – Nummer: 90.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 08.10.2026 (Donnerstag)
Zeit: 13.30 – 16.30 Uhr (1x3 Lektionen)
Kursleitung: Mary Zahner, Jodellehrerin & Dirigentin
Kosten: Fr. 40.00, Anmeldung erforderlich

Tierportrait malen +

NEU!

Jeder Mensch ist ein Künstler! Lassen Sie sich vom Fachwissen und der Kreativität von Susan von Aarburg inspirieren und malen Sie ein Tierportrait auf Leinwand.

Kurs – Nummer: 91.26
Ort: Schulhaus Buchholz, Glarus
Daten: 11.11./18.11.2026 (Mittwoch)
Zeit: 13.30 – 16.30 Uhr (2x3 Lektionen)
Kursleitung: Susan von Aarburg, Künstlerin
Kosten: Fr. 80.00 + Materialkosten Fr. 30.00, Anmeldung erforderlich

Perlen-Sternchen gestalten

Kreieren Sie mit Draht und Perlen Sternchen für Tischdeko, Fensterschmuck, Geschenkanhänger oder eine Beigabe für die Weihnachtskarte. Sie lernen die Technik und werden erstaunt sein, wie aus dem gleichen Muster in einer anderen Perlenzusammensetzung neue Sterne oder Schneeflöckchen entstehen.

Kurs – Nummer: 92.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 17.11.2026 (Dienstag)
Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr (1x3 Lektionen)
Kursleitung: Claudia Bürgi
Kosten: Fr. 25.00 + Materialkosten Fr. 20.00, Anmeldung erforderlich

Kochabend

Unter der Leitung von Peter Zimmermann kochen Sie gemeinsam ein köstliches Menü, welches Sie anschliessend in gemütlicher Runde geniessen.

Kurs – Nummer: 93.26

Ort: Küche Schulhaus Schnegg, Näfels

Datum: 04.11.2026 (Mittwoch)

NEU!

Kurs – Nummer: 94.26

Ort: Küche Schulhaus Linthal

Datum: 25.11.2026 (Mittwoch)

Zeit: 16.00 Uhr – 21.00 Uhr (1x5 Lektionen)

Kursleitung: Peter Zimmermann, gelernter Koch

Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

Weihnächtlicher Backnachmittag

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

Kurs – Nummer: 95.26

Ort: Küche Schulhaus Schnegg, Näfels

Datum: 02.12.2026 (Mittwoch)

Zeit: 14.00 – ca. 17.00 Uhr (1x3 Lektionen)

Kursleitung: Elsbeth Rhyner, pens. Hauswirtschaftslehrerin

Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

Mugg's Variété

Erleben Sie in der Vorweihnachtszeit Zirkus, Akrobatik, Fröhlichkeit und Magie. Lassen Sie sich von der Crew vom Zirkus Mugg verzaubern und geniessen Sie einen unterhaltsamen, geselligen Nachmittag im Zirkuszelt!

Ort: Zirkusstadt Mugg in Betschwanden

Datum: 08.12.2026 (Dienstag)

Zeit: 14.00 – ca. 17.00 Uhr

Kursleitung: Stefan Muggli und Zirkuscrew

Kosten: Fr. 25.00 (inkl. Pausenerfrischung), Anmeldung erforderlich



Die Kraft des Atems +

Durch gesunde Atmungsgewohnheiten und einfache, alltagstaugliche Übungen schaffen Sie mehr Lebensqualität und vermeiden Atemnot. Bewusstes und richtiges Atmen fördert zudem die innere Ruhe.

Kurs – Nummer: 96.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 21.09.2026 (Montag)
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Ina Haus, Heilpraktikerin, Homöopathin, Atemkursleiterin
Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

Resilienz – «seelische Gesundheit» +

NEU!

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, mit welcher wir Krisen, Stress oder Rückschläge bewältigen und dadurch gestärkt daraus hervorgehen können. Sie erhalten wertvolle Inputs, wie Sie diese Fähigkeit erlernen und trainieren können.

Kurs – Nummer: 99.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 30.10.2026 (Freitag)
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Barbara Morf Meneghin, Systematischer Resilienz Coach
Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

Gedächtnistraining +

Dieses ganzheitliche Training regt mit abwechslungsreichen Übungen, welche teilweise schriftlich gelöst werden, verschiedene Gehirnfunktionen an. Konzentration und Merkfähigkeit, logisches Denken, Wortschatz und Wahrnehmung werden stimuliert und aktiviert.

Kurs – Nummer: 100.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten: 13.08./27.08./10.09./24.09.2026 (Donnerstag)

Kurs – Nummer: 101.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Daten: 29.10./12.11./26.11./10.12.2026 (Donnerstag)

Zeit: 09.00 – 11.00 Uhr (4x2 Lektionen)
Kursleitung: Rosa Ochsner, Fachfrau für Kognitives Training
Kosten: Fr. 125.00 pro Quartal, Anmeldung erforderlich

Fit und vital im Alter mit der richtigen Ernährung

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie sich der Körper im Laufe der Jahre verändert und welche Rolle Ernährung und Bewegung für Ihre körperliche und geistige Fitness spielen. Sie erhalten praxisnahe und alltagstaugliche Tipps, die sich einfach umsetzen lassen – für mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensqualität im Alltag.

Kurs – Nummer: 102.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 23.10.2026 (Freitag)
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Alexandra Weber, dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin
Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

Augentraining

Gezieltes Augentraining stärkt die Sehkraft und kann Symptome von Augenkrankheiten mildern. Die einfachen Übungen können gut in den Alltag integriert werden und eignen sich für jede Sehschwäche.

Kurs – Nummer: 97.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 02.11.2026 (Montag)
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Karin Arquisch, dipl. Sehtrainerin und Augentherapeutin
Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

Hören und Verstehen

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: 98.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 23.11.2026 (Montag)
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Barbara Pesenti, Hörgeräteakustikerin
Erich Fäh, Hörgeräteakustiker mit eidg. FA
Kosten: Fr. 20.00, Anmeldung erforderlich

Geführte 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

Engelstock Rundweg Sattel-Hochstuckli

Mit der Drehgondelbahn Stuckli Rondo geht es auf den Mostelberg. Die Wanderung ist meist eben und geht nur leicht bergab und bergauf. Bald zeigt sich ein schönes Panorama mit dem Lauerzersee im Talgrund, gefolgt vom Vierwaldstättersee mit Brunnen im Vordergrund und das traumhafte Alpenpanorama der Urner Alpen.

Kurs – Nummer:	273.26
Datum:	21.08.2026 (Freitag)
Anforderungen:	 leicht/195 m Auf- und Abstieg/6 km/Marschzeit 2 Std.

Rigi-Chestene-Weg

Von Immensee durch die Hohle Gasse zur Telskapelle und Gesslerburg und weiter via Küssnacht a. R. nach Weggis. Es wartet ein Einblick in die Schweizer Geschichte und grandiose Panoramablicke auf den Zuger- und Vierwaldstättersee. Eine abwechslungsreiche Wanderung mit Schifffahrt von Weggis nach Luzern.

Kurs – Nummer:	274.26
Datum:	09.10.2026 (Freitag)
Anforderungen:	 leicht/195 m Auf- und Abstieg/9 km/Marschzeit 2.5 Std.

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.



Geführte E-Bike Touren

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

Kursleitung: Christa und Robert Bleisch, Emmi Elmer, Sonja Breitenmoser
esa Radsportleitende
Kosten: Fr. 10.00 (vor Ort), ÖV-Tickets werden individuell gelöst
*Bei diesen Routen fällt eine Transportgebühr von Fr. 30.00 an
Anmeldung: erforderlich

Wattwil-Toggenburg-Hemberg *

Diese fordernde Tour führt von Wattwil ins Toggenburg und weiter nach Hemberg.

Kurs - Nummer: 283.26

Datum: 05.08.2026 (Mittwoch)

Anforderungen: anspruchsvoll / 45 km / 750 hm / Fahrzeit ca. 4.5 Std.

5-Schlössertour im Rheintal *

Rundtour ab Sargans über Werdenberg, Vaduz, Balzers und zurück nach Sargans.

Kurs - Nummer: 284.26

Datum: 02.09.2026 (Mittwoch)

Anforderungen: leicht / 50 km / 400 hm / Fahrzeit ca. 3¼ Std.

Von Meilen nach Ziegelbrücke *

Die Tour führt von Meilen, dem rechten Zürichsee-Ufer entlang, bis Ziegelbrücke.

Kurs - Nummer: 285.26

Datum: 07.10.2026 (Mittwoch)

Anforderungen: leicht / 50 km / 300 hm / Fahrzeit ca. 4 Std.

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.

Pilzexkursion

Auf der kleinen Wanderung werden Details rund um das Thema Pilze vermittelt wie Grundbegriffe, Pilzbestimmung, Merkmale und Tipps & Tricks fürs Sammeln. Es werden keine Pilze für den persönlichen Bedarf gesammelt.

Kurs – Nummer: 103.26
Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben (je nach aktuellen Verhältnissen)
Datum: **03.09.2026 (Donnerstag)**
Zeit: 09.30 – ca. 15.00 Uhr
Ausrüstung: dem Wetter angepasste Kleidung, gute Schuhe, Wanderstöcke, Getränke für persönlichen Bedarf
Leitung: Verein für Pilzkunde Glarnerland
Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

Besuch Schokoladenmuseum Lindt

NEU!

Erleben Sie die Lindt-Schokoladenwelt hautnah. Ein Besuch in Kilchberg ZH im «home of chocolate» mit spektakulärem Schokoladenbrunnen und interaktivem Museum rund um das Schweizer Kulturgut Schokolade.

Kurs – Nummer: 104.26
Datum: **noch offen**
Ausrüstung: bequeme Schuhe
Leitung: Thomas Heer, esa Wanderleiter
Kosten: Fr. 5.00 + Fr. 15.00 Führung + ÖV-Ticket
Anmeldung: erforderlich

Kutschenfahrt

Die gemächliche Kutschenrundfahrt führt von Glarus nach Oberurnen und zurück zum Ausgangspunkt. Ein geselliger Nachmittag mit fröhlichem Beisammensein.

Kurs – Nummer: 105.26
Treffpunkt: Bahnhof Glarus, beim Güterschuppen
Datum: **10.09.2026 (Donnerstag)**
Zeit: 12.30 – ca. 17.30 Uhr
Leitung: Martin Bowald Kutschenfahrten
Kosten: Fr. 50.00 (inkl. Zvieri), Anmeldung erforderlich

Die Kutschenfahrt wird in Zusammenarbeit mit **pro infirmis** angeboten.

Advent-Spaziergang

Lassen Sie sich auf diesem Spaziergang in weihnächtliche Stimmung bringen und lauschen Sie den vorgetragenen Geschichten und Alphornklängen. Am Ende werden Sie in unserem Bistro mit Gerstensuppe und Kaffee & Kuchen verwöhnt.

Kurs – Nummer:	106.26
Treffpunkt:	Bahnhof Glarus, vor dem Kiosk
Datum:	07.12.2026 (Montag)
Zeit:	16.20 – ca. 19.00 Uhr
Leitung:	Maja Landolt und Heidi Schnyder
Kosten:	Fr. 15.00, Anmeldung erforderlich
Ausrüstung:	Gute Schuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Taschenlampe
Voraussetzung:	gute körperliche Verfassung, Trittsicherheit

Nordic Walking +

NEU!

Beim Nordic Walking stärken Sie die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich und lösen Verspannungen der Nackenmuskulatur. Ein ideales Ganzkörpertraining an der frischen Luft.

Kurs – Nummer:	286.26 / 287.26
Treffpunkt:	Vorplatz Mehrzweckhalle Mollis
Daten:	14.08.-02.10.2026 / 23.10.-11.12.2026 (Freitag)
Zeit:	13.30 – 15.00 Uhr (je 8x1 Lektion)
Ausrüstung:	Nordic Walking Stöcke, gute Sportschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung
Kursleitung:	Barbara Morf Meneghin, esa Erwachsenenportleiterin
Kosten:	Fr. 8.00 pro Mal, Anmeldung erforderlich

Spazier-Treff +

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

Kurs – Nummer:	299.26
Treffpunkt:	Bahnhof Glarus (Seite Bushaltestelle)
Daten:	03.09./01.10./05.11.2026 (Donnerstag)
Zeit:	09.15 – 10.15 Uhr
Ausrüstung:	dem Wetter angepasste Kleidung und gutes Schuhwerk
Kursleitung:	Regina Elsener, esa Erwachsenenportleiterin
Kosten:	unentgeltlich, Anmeldung erforderlich

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: 265.26 / 267.26

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

Daten: 13.08.-01.10.2026 / 22.10.-17.12.2026 (Donnerstag)

Zeit: 14.00 – 15.00 Uhr (8x1 Lektion / 9x1 Lektion)

Kursleitung: Gabi Dreier, zert. Qi Gong-Leiterin

Kosten: Fr. 130.00 pro Quartal, Anmeldung erforderlich

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

Yoga 60+ – entspannte Lebensfreude

Yoga schenkt Entspannung, Ausgleich und neue Energie. Die speziell für Personen 60+ ausgelegten Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht sowie das Körpergefühl.

Kurs – Nummer: 296.26 / 297.26

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

Daten: 19.08.-30.09.2026 / 21.10.-09.12.2026 (Mittwoch)

Zeit: 09.30 – 10.30 Uhr (6x1 Lektion / 8x1 Lektion)

Kursleitung: Anina Jud, dipl. Yogalehrerin

Kosten: Fr. 150.00 pro Quartal, Anmeldung erforderlich

Tanzkaffee im Letz 19 in Näfels

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

Ort: Kaffee im Letz 19, Näfels

Datum: 11.11.2026 (Mittwoch)

Zeit: 13.30 – 16.30 Uhr

Leitung: Erika Vögeli

Kosten: unentgeltlich, keine Anmeldung nötig

Gleichgewichtstraining

Kraft und Gleichgewicht sind 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's geht!

Kurs – Nummer: 107.26
Ort: Kursräume Pro Senectute, Dr. Joachim-Heerstr. 2, Glarus
Datum: 24.11.2026 (Dienstag)
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr (1x2 Lektionen)
Kursleitung: Sabina Jacober Jucker, dipl. Physiotherapeutin FH
Kosten: Fr. 35.00, Anmeldung erforderlich

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: 252.26 / 253.26
Ort: Burgturnhalle Näfels
Daten: 10.08.-28.09.2026 / 19.10.-14.12.2026 (Montag)
Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr (8x1 Lektion / 9x1 Lektion)

Kurs – Nummer: 256.26 / 257.26
Ort: Saal Fridolinsheim Glarus
Daten: 11.08.-29.09.2026 / 20.10.-15.12.2026 (Dienstag)
Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr (8x1 Lektion / 9x1 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: 259.26
Ort: Saal Fridolinsheim Glarus
Daten: 25.08./29.09./27.10./24.11./15.12.2026 (Dienstag)
Zeit: 14.00 – 15.45 Uhr (5x2 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: 246.26
Ort: lintharena SGU Näfels
Daten: 10.08.-28.09. / 19.10.-14.12.2026 (Montag)
Zeit: 12.15 – 13.00 Uhr (8x1 Lektion / 9x1 Lektion)
Flachwasser-Kurs, immer Bodenkontakt
Kursleitung: Sacha Vasconcelles
Kosten: Fr. 5.00 pro Lektion, exkl. Badeintritt, Anmeldung erforderlich

Kurs – Nummer: 244.26
Ort: Hallenbad Gründli Glarus
Daten: 12.08.-30.09. / 21.10.-16.12.2026 (Mittwoch)
Zeit: 13.30 – 14.15 Uhr (8x1 Lektion / 9x1 Lektion)
Flachwasser-Kurs, immer Bodenkontakt
Kursleitung: Elisabeth Michel, Patrick Stenzel
Kosten: Fr. 7.00 pro Lektion, inkl. Badeintritt, Anmeldung erforderlich

Kurs – Nummer: 245.26
Ort: Hallenbad Gründli Glarus
Daten: 12.08.-30.09. / 21.10.-16.12.2026 (Mittwoch)
Zeit: 14.15 – 15.00 Uhr (8x1 Lektion / 9x1 Lektion)
Tiefwasser-Kurs mit Aqua-Fit Gurten, kein Bodenkontakt
Kursleitung: Elisabeth Michel, Patrick Stenzel
Kosten: Fr. 7.00 pro Lektion, inkl. Badeintritt, Anmeldung erforderlich

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

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

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 Woche 33 (ab 10.08.2026) und dauern bis zu den Weihnachtsferien. 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: Regina Elsener, Fränzi Popp

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, Sacha Vasconcelles

Glarus: Mittwoch 14.30–15.30 (Männer) / Leitung: Vreni Lutz, Sacha Vasconcelles

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

Mollis: Montag 16.00–17.00 (gemischt) / Leitung: Regina Elsener

Niederurnen: Montag 16.15–17.15 (Frauen) / Leitung: S. Seliner, B. Morf Meneghin

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



Foto: Samuel Trümpy

Kursangebote mit grosszügiger Unterstützung der



Impressum

Herausgeberin:

Pro Senectute Glarus

Gerichtshausstrasse 10
8750 Glarus

Druck:

Spälti Druck AG, Näfels

Auflage:

500 Exemplare, 06/2026