

FitGym



Einmal wöchentlich treffen sich Menschen 60+ zum gemeinsamen Bewegen und Pflegen der sozialen Kontakte in ungezwungener Atmosphäre. Dabei werden Gleichgewicht, Koordination und Kraft auf spielerische Art und Weise trainiert. Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. Zusätzlich besteht bei allen Gruppen die Möglichkeit für „Schnupperbesuche“.

- Kosten:** Fr. 5.00 pro besuchte Lektion
- Dauer:** Eine Lektion dauert 45 bis 60 Minuten
- Ausrüstung:** Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Freude am Bewegen in einer Gruppe
- Versicherung:** Ist Sache des Teilnehmenden
- Orte & Zeiten:** siehe zweite Seite
- 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.

Fit/Gym-Gruppen:

Glarus Nord	Ort	Wochentag	Zeit	
Bilten	Turnhalle	Donnerstag	16.00 - 17.00	Damen
Niederurnen	Bühlturnhalle	Montag	16.15 - 17.15	Damen
Niederurnen	Bühlturnhalle	Montag	18.15 - 19.15	Männer
Mollis	Turnhalle am Bach	Montag	16.00 - 17.00	gemischt

Glarus	Ort	Wochentag	Zeit	
Ennenda	Turnhalle	Donnerstag	17.00 - 18.00	Damen
Ennenda	Turnhalle	Freitag	16.00 - 17.00	Männer
Glarus	Zaunturnhalle	Mittwoch	13.30 - 14.30	Damen
Glarus	Zaunturnhalle	Mittwoch	14.30 - 15.30	Männer

Glarus Süd	Ort	Wochentag	Zeit	
Braunwald	Tödihalle	Montag	14.00 - 15.00	gemischt
Hätzingen	Turnhalle Hätzingen	Dienstag	15.30 - 16.30	gemischt
Linthal	Turnhalle	Mittwoch	13.30 - 14.30	Damen
Matt	Turnhalle	Freitag	09.15 - 10.15	gemischt
Mitlödi	Turnhalle	Donnerstag	16.30 - 17.30	Damen
Rüti	Mehrzweckhalle	Dienstag	14.00 - 15.00	gemischt
Schwanden	Turnhalle	Montag	17.00 - 18.00	Damen
Sool	Schulhaus-Aula	Montag	17.00-18.00	gemischt

Aquafitness:

Glarus	Gründli (Flachwasser)	Mittwoch	13.30 - 14.15	gemischt
Glarus	Gründli (Tiefwasser)	Mittwoch	14.15 - 15.00	gemischt
Näfels	SGU (Flachwasser)	Montag	12.15-13.00	gemischt