

## 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, 14.08.-02.10.2026
- 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.