

Gymnastik, Fitness, Turnen

Ausreichend Bewegung und Sport ist für das Wohlbefinden aller Menschen unabhängig des Alters von grosser Bedeutung.

In verschiedenen Ortschaften flächendeckend über unser Kantonsgebiet verteilt, bietet Pro Senectute Glarus zusammen mit unseren zertifizierten esa-Erwachsenensportleitenden Fit/Gym Turn-Angebote an.

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.

Da diese Angebote keiner Vereins- oder Abonnementsstrukturen unterliegen, gehen Teilnehmende keine weiterführenden Verpflichtungen ein.

Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. Zusätzlich besteht bei allen Gruppen die Möglichkeit für „Schnupperbesuche“.

„Ich freue mich immer auf die Fit/Gym-Lektionen. Diese tun mir gut, machen Spass und so habe ich tolle Menschen kennengelernt“

Fit/Gym-Orte: In vielen Ortschaften über das ganze Kantonsgebiet verteilt.

Kosten: Fr. 4.00 pro besuchte Lektion.

Zeiten: Unterschiedliche Angebotszeiten von Montag bis Freitag; je nach Gruppe und Ortschaft.

Lektionen: Eine Lektion dauert in der Regel 50 bis 60 Minuten.

Inhalt: Übungen zur Stärkung von Gleichgewicht, Koordination und Muskulatur sowie Spiel und Spass.

Ausrüstung: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Freude am Bewegen.

Versicherung: Ist Sache des Teilnehmenden.

Anmeldung und Informationen:

Pro Senectute Glarus
Tel. 055 645 60 20
info@gl.pro-senectute.ch
www.pro-senectute.ch

Unsere weiteren Dienstleistungen:

- Unentgeltliche Beratungsstelle
- Individuelle Finanzielle
- Administrative Begleitung
- Patientenverfügungen /DOCUPASS
- Steuererklärungsdienst
- Reinigungsdienst, Hilfsmitteldienst
- „Senioren für Senioren“ – Entlastung und Abwechslung im Alltag
- Bewegung und Sport (Turnen-Fit/Gym, Aqua Fitness, Wandern, Langlauf, Volkstanzen, Everdance®, Golf etc.)
- Kurse/ Weiterbildung/ Veranstaltungen (Sprachen, Computer, Handy-Kurse etc.)
- Stubete – Gemeinsam Musizieren

PRO SENECTUTE GLARUS

Gerichtshausstrasse 10, 8750 Glarus
>08.00 – 11.00 Uhr / 14.00 – 16.30 Uhr<

Tel. 055 645 60 20

info@gl.pro-senectute.ch

www.gl.pro-senectute.ch

(Ausgabe Mai 2018)



Fit/Gym

Gymnastik, Fitness, Turnen

... mit Unterstützung der



Pro Senectute Kanton Glarus

Gerichtshausstr. 10 · Postfach 655, 8750 Glarus · Telefon 055 645 60 20
info@gl.prosenectute.ch · www.gl.pro-senectute.ch

