



## Pilates am Mittwoch

Pilates ist eine bewährte Methode für ein ganzheitliches Körpertraining. Es verbessert die Haltung, Koordination und Beweglichkeit. Es stärkt die gesamte Muskulatur, vor allem die tiefliegende Rumpfmuskulatur (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur). Ein regelmässiges Training schenkt Ihnen ein neues Körpergefühl, bringt Ihnen positiven Nutzen für Ihren Alltag (z.B. Minimierung vom Risiko von Stürzen) und für das Ausüben von anderen Sportarten. In den Pilateslektionen führen wir präzise und zugleich fliessende Bewegungen aus. Dabei arbeiten wir mit oder ohne Kleingeräte. Die Lektionen schliessen wir mit einer Entspannung für Körper und Geist ab.

**Angebotsnummer:** 26-1-506-01

**Termine:** 14.01.2026 - 27.05.2026  
17 x Mi 10:00 - 11:00

**Ausfalltage:** 04.03.2026, 06.05.2026, 13.05.2026

**Leitung:** Sandra Wallmann

**Ort:** Gymnastikraum Schattdorf, Gotthardstrasse 76A, 6467 Schattdorf

**Kosten:** CHF 340.00

**Anmeldefrist:** 07.01.2026

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-anerkannt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon 041 870 42 12 oder [ur.prosenectute.ch](http://ur.prosenectute.ch)

Pro Senectute Uri

Gitschenstrasse 9 – 6460 Altdorf – Telefon 041 870 42 12  
[kurse@ur.prosenectute.ch](mailto:kurse@ur.prosenectute.ch) – [ur.prosenectute.ch](http://ur.prosenectute.ch)

Spendenkonto  
CH93 8080 8007 1431 7979 5

