PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Fit Gym Altdorf Montagnachmittag

Regelmässiges Training von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination unterstützt die Gesundheit und hilft mit, im Alter selbständig und unabhängig zu bleiben. Mit Musik und abwechslungsreichen Bewegungsspielen wird die gute Laune gesteigert und das allgemeine Wohlbefinden gestärkt. Das Turnen, vorwiegend in der Halle, dient nicht nur der körperlichen Fitness, wichtig ist auch die Pflege der sozialen Kontakte. Besuchen Sie doch eine Probelektion.
Für weitere Auskünfte über das Angebot wenden Sie sich bitte direkt an die jeweilige Leiterin oder an Pro Senectute Uri, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12, E-mail: kurse@ur.prosenectute.ch / Homepage: ur.prosenectute.ch.

Angebot: 26-1-511-02

Termine: 12.01.2026 - 30.11.2026
29 x Mo 15:30 - 16:30

Ausfalltage: 16.02.2026, 02.03.2026, 06.04.2026, 04.05.2026, 11.05.2026, 25.05.2026, 06.07.2026, 13.07.2026, 20.07.2026, 27.07.2026, 03.08.2026, 10.08.2026, 17.08.2026, 24.08.2026, 31.08.2026, 21.09.2026, 05.10.2026, 12.10.2026, 07.12.2026

Leitung: Brigitta Arnold, Charlotte Arnold, Daniela Arnold, Maria Briker

Ort: Mehrzweckgebäude Winkel, Winkel, 6460 Altdorf UR

Kosten: CHF 6.00

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.