



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.

Angebotsnummer: 26-1-511-02
Termine: 12.01.2026 - 07.12.2026
34 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,
05.10.2026, 12.10.2026
Leitung: Brigitta Arnold
Ort: Mehrzweckgebäude Winkel, Winkel, 6460 Altdorf UR
Kosten: CHF 6.00
Anmeldefrist: 11.01.2026
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

Pro Senectute Uri

Gitschenstrasse 9 – 6460 Altdorf – Telefon 041 870 42 12
kurse@ur.prosenectute.ch – ur.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH93 8080 8007 1431 7979 5

