PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Pilates am Mittwochmorgen

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.

Angebot:	26-2-506-01
Termine:	02.09.2026 - 16.12.2026 13 x Mi 10:00 - 11:00
Ausfalltage:	07.10.2026, 14.10.2026, 28.10.2026
Leitung:	Sandra Wallimann
Ort:	Gymnastikraum Schattdorf, Gotthardstrasse 76A, 6467 Schattdorf
Kosten:	CHF 260.00

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.

Pro Senectute Uri

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

Spendenkonto
CH93 8080 8007 1431 7979 5