PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Yoga am Donnerstagmorgen

Mit regelmässigem Yoga fühlen Sie sich beweglicher, entspannter und voller Lebensfreude. In diesem Kurs befassen wir uns mit Körperübungen im Sitzen und Stehen, welche sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Der Kurs beinhaltet Atemübungen, Kräftigung der Muskulatur, Dehnung der Muskeln, Beckenbodenübungen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen.

Angebot: 26-2-506-10

Termine: 03.09.2026 - 17.12.2026
13 x Do 09:45 - 10:45

Ausfalltage: 08.10.2026, 15.10.2026, 29.10.2026

Leitung: Sandra Wallimann

Ort: Pine, Attinghauserstrasse 49, 6460 Altdorf UR

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