PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

# Spinning Gruppe 1

Spinning - Das gelenkschonende Ausdauertraining auf dem VeloFahren Sie im Sommer Velo und wollen Sie über den Winter fit bleiben? Oder möchten Sie einfach etwas in Bewegung bleiben und ihre Fitness stärken? Dann ist Spinning etwas für Sie! Spinning ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf einem speziellen stationären Spinning-Velo. Gefahren wird im Kursraum, wobei die Kursleitung mit Musik den Takt zum Training vorgibt. Die Intensität kann selber bestimmt werden. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Muskulatur gekräftigt. Probieren Sie es aus. Es lohnt sich!

| | |
|---|---|
| **Angebot:** | 26-2-513-30 |
| **Termine:** | 21.10.2026 - 16.12.2026<br>9 x Mi 09:30 - 11:00 |
| **Leitung:** | George Imhof |
| **Ort:** | Radsporthalle Altdorf, Giessenstrasse 46, 6460 Altdorf UR |
| **Kosten:** | CHF 153.00 |

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