



Bildungs- und Bewegungsangebote

Januar bis Juni 2025

Detaillierte Kursbeschreibungen senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu oder sind online (ur.prosenectute.ch/de/freizeit) abrufbar.
info@ur.prosenectute.ch | Telefon 041 870 42 12

JANUAR

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
13.01.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.25.001
13.01.	15.40–17.10	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	40002.25.040
13.01.–07.04.	09.00–10.45	Italienisch Einsteiger	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.25.014
14.01.–25.03.	09.00–11.00	Englisch Stufe 2	Fr. 420.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.25.002
14.01.–25.03.	14.00–16.00	Englisch Stufe 2–3	Fr. 420.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.25.003
15.01.–16.04.	09.00–10.45	Italienisch Stufe 1	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.25.015
15.01.–16.04.	13.45–15.30	Italienisch Stufe 2	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.25.017
20.01.–14.04.	13.30–15.15	Englisch Stufe 2	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.25.001
20.01.–14.04.	15.30–17.15	Englisch Stufe 1	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.25.005
20.01.–19.05.	14.00–16.00	Gedächtnistraining-Treff (5x)	Fr. 175.00	TriffAltdorf, Altdorf	40001.25.054
22.01.	14.00–16.00	Erzählcafé	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40005.25.015
27.01.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.25.001

08.01.–12.03.	09.30–11.00	Spinning Gruppe 1	Fr. 170.00	Radsporthalle, Altdorf	50006.25.011
08.01.–12.03.	14.30–16.00	Spinning Gruppe 2	Fr. 170.00	Radsporthalle, Altdorf	50006.25.012
13.01.–27.05.	10.30–11.30	Yoga	Fr. 280.00	Pine, Altdorf	50006.25.028
14.01.–27.05.	11.45–12.30	Aquafitness (stehtiefes Wasser)	Fr. 225.00	Schwimmbad, Altdorf	50021.25.006
15.01.–28.05.	10.00–11.00	Pilates	Fr. 300.00	Gymnastikraum, Schattdorf	50006.25.004
16.01.–22.05.	09.45–10.45	Yoga	Fr. 280.00	Pine, Altdorf	50006.25.025
16.01.–26.06.	08.30–09.30	Pilates	Fr. 360.00	Pine, Altdorf	50006.25.003
16.01.–22.05.	18.30–19.30	Pilates	Fr. 300.00	Gymnastikraum, Schattdorf	50006.25.002
16.01.–20.02.	13.30–14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 78.00	Hellgasse 48, Altdorf	50006.25.061
16.01.–20.02.	14.45–15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 78.00	Hellgasse 48, Altdorf	50006.25.062

FEBRUAR

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
03.02.–24.03.	19.00–20.30	Einstieg in den Computeralltag	Fr. 410.00	bwz uri, Altdorf	**40002.25.064
07.02.	09.30–11.30	Workshop: Patientenverfügung	Fr. 45.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	40001.25.020
07.02.	13.30–15.30	Workshop: Vorsorgeauftrag	Fr. 45.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	40001.25.030
10.02.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.25.001
13.02.	14.00–15.30	Vortrag: Cyberkriminalität	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40002.25.011
18.02.	14.00–16.00	SBB Mobile Fahrplanabfrage und Billettkauf	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	*40002.25.010
18.02.	14.00–16.00	Steuererklärung online ausfüllen – Wechsel von Papier auf eTax	gratis	Kant. Verwaltung Uri, Altdorf	40002.25.013
20.02.	09.00–11.00	Steuererklärung online ausfüllen – Wechsel von Papier auf eTax	gratis	Kant. Verwaltung Uri, Altdorf	40002.25.014
20.02.	15.40–17.10	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	40002.25.041
24.02.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.25.001

MÄRZ

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
04.03.	14.00–16.00	Steuererklärung online ausfüllen – Wechsel von Papier auf eTax	gratis	Kant. Verwaltung Uri, Altdorf	40002.25.015
06.03.	09.00–11.00	Steuererklärung online ausfüllen – Wechsel von Papier auf eTax	gratis	Kant. Verwaltung Uri, Altdorf	40002.25.016
10.03.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.25.001
12.03.	15.00–17.00	Vortrag: Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen und Arthritis	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40004.25.018
13.03.–17.04.	14.00–16.15	Aquarellmalen – Zaubershaftes Frühlingserwachen	Fr. 237.00	MZG Winkel, Altdorf	40005.25.011
13.03.	15.00–16.30	Vortrag: Heimeintritt? – Möglichkeiten, Kosten und Finanzierung	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40001.25.075
13.03.	18.00–21.00	Erste Hilfe bei Grosskindern	Fr. 50.00 (TCS Fr. 30.00)	TCS Breiteli, Erstfeld	40010.25.034
24.03.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.25.001
26.03.	14.00–16.00	Erzählcafé	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40005.25.016
27.03.	15.40–17.10	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	40002.25.041

13.03.–01.05.	08.15–09.15	Everdance Gruppe 1	Fr. 160.00	Tanzstudio Dance Fusion, Altdorf	50006.25.026
13.03.–01.05.	09.30–10.30	Everdance Gruppe 2	Fr. 160.00	Tanzstudio Dance Fusion, Altdorf	50006.25.027
13.03.–17.04.	13.30–14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 78.00	Hellgasse 48, Altdorf	50006.25.063
13.03.–17.04.	14.45–15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 78.00	Hellgasse 48, Altdorf	50006.25.064

APRIL

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
01.04.	17.00–18.30	Vortrag: Testament und Erbschaft	Fr. 20.00	TriffAltdorf, Altdorf	40001.25.023
03.04.	14.00–16.30	Vortrag: Raiffeisen E-Banking, Twint und Kartenzahlung	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40002.25.012
03.04.	19.00–20.30	Künstliche Intelligenz – ein Einblick in Möglichkeiten und Chancen von ChatGPT und Co.	Fr. 70.00	bwz uri, Altdorf	**40002.25.067
04.04.	09.30–11.30	Workshop: Patientenverfügung	Fr. 45.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	40001.25.021

Weitere Angebote auf der Rückseite.

04.04.	13.30–15.30	Workshop: Vorsorgeauftrag	Fr. 45.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	40001.25.031
07.04.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.25.001
09.04.	13.30–17.00	Mobil sein und bleiben	gratis	MZG Winkel, Altdorf	*40001.25.046
24.04.	15.40–17.10	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	40002.25.041
28.04.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.25.001

07.04.–23.06.	10.30–11.15	Aquafitness (stehtiefes Wasser)	Fr. 120.00	Radisson Blu, Andermatt	50021.25.008
---------------	-------------	---------------------------------	------------	-------------------------	--------------

MAI

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
12.05.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.25.001
19.05.	15.40–17.10	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	40002.25.040
20.05.	09.00–11.00	Digitale Medienangebote	Fr. 10.00	Kantonsbibliothek, Altdorf	40005.25.004
21.05.	14.00–16.00	Erzählcafé	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40005.25.017
22.05.	13.30–17.00	Elektrobike-Fahrsicherheitstraining	gratis	Gräwimatt-Sportplatz	40010.25.030
26.05.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.25.001

04.05.	10.00–11.30	Mountainbike: richtig bremsen	Fr. 85.00	numbernine Bikeschule, Altdorf	50006.25.020
15.05.	14.00–15.45	Schnupperkurs Golf	Fr. 60.00	Company Golf, Seedorf	50006.25.040
15.05.–26.06.	13.30–14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 65.00	Hellgasse 48, Altdorf	50006.25.065
15.05.–26.06.	14.45–15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 65.00	Hellgasse 48, Altdorf	50006.25.066
26.05.	19.00–20.30	Mountainbike: richtig bremsen	Fr. 85.00	numbernine Bikeschule, Altdorf	50006.25.021

JUNI

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
02.06.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.25.001

12.06.	09.00–11.00	Schnupperkurs Kajak	Fr. 90.00	Windsurfing Urnersee, Flüelen	50021.25.049
13.06.	10.00–11.45	Schnupperkurs Golf	Fr. 60.00	Company Golf, Seedorf	50006.25.041
26.06.	09.00–11.00	Schnupperkurs Stand Up Paddle (SUP)	Fr. 90.00	Windsurfing Urnersee, Flüelen	50021.25.048

FITNESS UND GYMNASTIK

Ort	Räumlichkeit	Tag	Zeit	Leitung	Kontakt
Altdorf	Bruder Klaus	Montag	08.30 – 09.30	Buser Beatrice	041 870 67 60
Altdorf	Bruder Klaus	Montag	09.30 – 10.30	Buser Beatrice	041 870 67 60
Altdorf	Turnhalle Winkel	Montag	15.30 – 16.30	Arnold Brigitta	041 871 46 13
Altdorf Männerturnen	Turnhalle Hagen	Freitag	15.30 – 17.00	Planzer Franz-Xaver	079 505 06 83
Andermatt	Aula Bodenschulhaus	Mittwoch	15.30 – 16.30	Kaiser Daniela	079 722 03 39
Attinghausen	Turnhalle	Montag	15.45 – 16.45	Arnold Brigitt	041 870 45 37
Bürglen	Sporthalle	Montag	16.00 – 17.00	Epp Marianne	041 870 65 85
Flüelen	Athletikraum Gehren	Montag	13.45 – 14.45	Arnold Brigitta	041 871 46 13
Gurtellen	Turnhalle	Montag	09.30 – 10.30	Kaiser Daniela	079 722 03 39
Haldi	Mehrzweckhalle	Montag	14.00 – 15.00	Götz Clivia	079 664 68 22
Isenthal	Turnhalle	Montag	18.30 – 19.30	Imholz Petra	041 878 18 73
Schattdorf	Turnhalle Spielmatt	Donnerstag	17.00 – 18.00	Briker Maria	041 870 90 53
Spiringen	Turnhalle Kreisschule	Dienstag	18.30 – 19.30	Schuler Theres	041 879 16 33
Unterschächen	Turnhalle	Donnerstag	15.00 – 16.00	Herger Beatrix	041 879 17 50

MINI-TENNIS

Ort	Räumlichkeit	Tag	Zeit	Leitung	Kontakt
Altdorf	Turnhalle Dätwyler	Donnerstag	08.30–10.15	Böni Anna Maria	041 870 55 82

SPAZIER-TREFF

Ort	Räumlichkeit	Tag	Zeit	Leitung	Kontakt
Altdorf	Telldenkmal	Freitag, 17.01	14.00	Clivia Götz	041 870 42 12
Flüelen	Bahnhof, Seeseite	Freitag, 14.02	14.00	Clivia Götz	041 870 42 12
Altdorf	Telldenkmal	Freitag, 14.03	14.00	Clivia Götz	041 870 42 12
Flüelen	Bahnhof, Seeseite	Freitag, 25.04	14.00	Clivia Götz	041 870 42 12
Altdorf	Telldenkmal	Freitag, 23.05	14.00	Clivia Götz	041 870 42 12
Flüelen	Bahnhof, Seeseite	Freitag, 27.06	14.00	Clivia Götz	041 870 42 12

REGLEMENT

Die Angebote von Pro Senectute Uri richten sich primär an Senior*innen, die im Kanton Uri wohnhaft sind.

ANMELDUNGEN

Die Anzahl der Kursteilnehmenden ist beschränkt. Bitte melden Sie sich mindestens eine Woche vor Kursstart per E-Mail (info@ur.prosenectute.ch), online (ur.prosenectute.ch/de/freizeit) oder telefonisch (041 870 42 12) an. Anmeldeschluss ist sieben Tage vor Kursbeginn, mit Ausnahme der mit * gekennzeichneten Kurse 15 Tage, mit ** gekennzeichneten Kurse 21 Tage, mit *** gekennzeichneten Kurse 30 Tage. Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

DURCHFÜHRUNG DER KURSE

Sieben Tage vor Kursbeginn wird über die Durchführung oder Absage des Kurses entschieden. Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, informieren wir Sie telefonisch oder schriftlich.

KURSBESTÄTIGUNG / RECHNUNG

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Findet der Kurs statt, erhalten Sie eine definitive Durchführungsbestätigung ungefähr sieben Tage vor Beginn des Kurses oder der Veranstaltung. Die Rechnung erfolgt mit vorgedrucktem Einzahlungsschein. Wir bitten Sie zur Begleichung des Kursgeldes innerhalb von 30 Tagen. Bei Zahlungsrückstand kann eine Mahngebühr erhoben werden.

KOSTENERMÄSSIGUNG

Niemand sollte aus finanziellen Gründen nicht an einem Kurs oder einer Veranstaltung teilnehmen können. Die Sozialarbeitenden der Pro Senectute Uri bemühen sich gerne mit Ihnen um eine Lösung. Sie können sich unverbindlich und kostenlos beraten lassen.

ABMELDUNGEN

Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden, deshalb wird in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.– erhoben. Bei Abmeldungen bis zehn Tage vor Kursbeginn werden die Kurskosten erlassen, danach sind diese vollumfänglich zu bezahlen (auch bei Nichterscheinen). Die Kurskosten entfallen, wenn ein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt wird oder ein Arztzeugnis vorgelegt werden kann.

ZUFRIEDENHEIT

Ihre Zufriedenheit ist für unser Kurswesen sehr wichtig. Damit wir diese überprüfen können, erlauben wir uns jeweils, Ihnen nach Beendigung eines Kurses eine Online-Umfrage per E-Mail zuzustellen. Die Teilnahme ist freiwillig. Herzlichen Dank.

SCHNUPPERMÖGLICHKEITEN

Eine kostenlose Schnupperlektion kann gerne bei der Geschäftsstelle der Pro Senectute Uri angefragt werden.

VERSÄUMTE LEKTIONEN

Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch die Teilnehmenden.

LAUFENDER KURSEINSTIEG

Sie haben den Kursbeginn verpasst? Wir bemühen uns, nachträglich einen Platz in Ihrem gewünschten Kurs zu organisieren.

VERSICHERUNG / HAFTUNG

Bei allen durch Pro Senectute Uri organisierten Angeboten schliessen wir jegliche Haftung bei Unfällen, Schäden, Verlusten etc. aus. Die Teilnehmenden sind selbst für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

KRANKENKASSEN-ANERKENNUNG

Pro Senectute ist Anbieterin von gesundheitsfördernden Kursen. Damit Teilnehmende von den Präventionsbeiträgen profitieren, leiten sie die Rechnung/Quittung an ihre jeweilige Krankenkasse weiter. Die Vergütung ist abhängig von den Ansprüchen der Zusatzversicherung. QualiCert AG und Pro Senectute Uri garantieren kein Anrecht auf eine Rückvergütung.

AUSSERORDENTLICHE WELTGESCHEHEN

Mögliche Kursanpassungen aufgrund von ausserordentlichen Weltgeschehen kommunizieren wir auf unserer Homepage ur.prosenectute.ch und bei Outdoor-Angeboten zusätzlich auf dem automatischen Anrufbeantworter.

DATENSCHUTZGESETZ

Pro Senectute Uri erfasst die Kontaktdaten recht- und verhältnismässig. Die Datenschutzbestimmungen sind auf der Homepage ur.prosenectute.ch aufgeschaltet.

HINWEIS

 Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und die Autonomie von älteren Menschen fördern.