



Bildungs- und Bewegungsangebote

Januar bis Juli 2023

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
09.01.–30.01.	14.00–16.00	Ganzheitliches Gedächtnistraining	Fr. 140.–	TriffAltdorf, Altdorf	40001.23.054
12.01.–02.03. (5x)	13.30–15.45	Aquarell: Fragen und Antworten	Fr. 237.–	MZG Winkel, Altdorf	40005.23.014
16.01.	14.00–16.30	Schachtreff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.23.001
16.01.–17.04.	13.30–15.15	Englisch 1–2	Fr. 441.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.23.001
16.01.–17.04.	09.00–10.45	Italienisch 2-3	Fr. 441.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.23.016
17.01.–28.03.	09.00–11.00	Englisch 2	Fr. 420.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.23.002
17.01.–28.03.	14.00–16.00	Englisch 2-3	Fr. 420.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.23.003
18.01.–12.04.	13.45–15.30	Italienisch Einsteiger	Fr. 441.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.23.015
18.01.–12.04.	09.00–10.45	Französisch 1-2	Fr. 441.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.23.017
18.01.–12.04.	16.00–17.45	Französisch Einsteiger	Fr. 441.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.23.018
26.01.–27.01.	09.00–12.00	Android Smartphone Grundkurs	Fr. 175.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40002.23.008
30.01.	14.00–16.30	Schachtreff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.23.001
11.01.–22.03.	09.30–11.00	Spinning Gruppe 1	Fr. 170.–	Radsporthalle, Altdorf	50006.23.011
11.01.–22.03.	14.30–16.00	Spinning Gruppe 2	Fr. 170.–	Radsporthalle, Altdorf	50006.23.012
12.01.–09.02.	13.30–14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 60.–	Hellgasse 48, Altdorf	50006.23.061
12.01.–09.02.	14.45–15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 60.–	Hellgasse 48, Altdorf	50006.23.062
16.01.–22.05.	10.30–11.30	Yoga	Fr. 280.–	Pine, Altdorf	50006.23.028
18.01.–22.02.	09.00–10.00	Beckenbodentraining	Fr. 120.–	Gymnastikstudio Dätwyler, Altdorf	50006.23.030
18.01.–24.05.	10.00–11.00	Pilates	Fr. 340.–	Gymnastikraum, Schattdorf	50006.23.002
19.01.–25.05.	08.30–09.30	Pilates	Fr. 300.–	Pine, Altdorf	50006.23.003
20.01.–26.05.	11.00–11.45	Aquafitness (stehtiefes Wasser)	Fr. 210.–	Schwimmbad, Altdorf	50021.23.006

FEBRUAR

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
13.02.	14.00–16.30	Schachtreff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.23.001
14.02.	14.00–15.30	Vortrag: Organspende & Transplantation	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40001.23.070

MÄRZ

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
02.03.	14.00–17.00	Impuls-Workshop: Biografie schreiben	Fr. 90.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40005.23.002
03.03.	09.30–11.30	Workshop: Vorsorgeauftrag	Fr. 45.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40001.23.030
03.03.	13.30–15.30	Workshop: Vorsorgeauftrag	Fr. 45.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40001.23.031
06.03.	14.00–16.00	Schachtreff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.23.001
13.03.–22.05. (8x45 min)	09.00 oder 10.00 Uhr	GroKi-Singen – Grosseltern singen mit ihrem Enkelkind	Fr. 150.–	Schulhaus Florentini, Altdorf	**40007.23.001
14.03.–16.05. (8x45 min)	09.00 oder 10.00 Uhr	GroKi-Singen – Grosseltern singen mit ihrem Enkelkind	Fr. 150.–	Schulhaus Florentini, Altdorf	**40007.23.002
15.03.	14.00–16.00	Erzählcafé	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40005.23.015
18.03.	10.00–14.30	GroKi-Kochkurs	Fr. 80.–	Schulküche, Schattdorf	40004.23.002
20.03.	14.00–16.30	Schachtreff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.23.001
23.03.	18.00–21.00	Nothilfe Auffrischkurs	Fr. 30.–(40.–)	TCS Breiteli, Erstfeld	*40010.23.033
23.03.	14.00–15.30	Workshop: Besser hören – leichter leben!	Fr. 45.–	TriffAltdorf, Altdorf	40001.23.060
24.03.	09.00–11.00	Workshop: Patientenverfügung	Fr. 45.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40001.23.020
28.03.	14.00–16.00	SBB Mobile Fahrplanabfrage und Billetkauf	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	*40002.23.010
27.03.	09.00– ca. 10.30	Einkaufsrundgang «Bewusst einkaufen – ausgewogen ernähren»	gratis	Migros Urnertor, Bürglen	40004.23.010
27.03.	14.00 – ca. 15.30	Einkaufsrundgang «Bewusst einkaufen – ausgewogen ernähren»	gratis	Migros Urnertor, Bürglen	40004.23.011
09.03.–27.04.	08.15–09.15	Everdance Gruppe 1	Fr. 160.–	Tanzstudio Dance Fusion, Altdorf	50006.23.026
09.03.–27.04.	09.30–10.30	Everdance Gruppe 2	Fr. 160.–	Tanzstudio Dance Fusion, Altdorf	50006.23.027
09.03.–27.04.	10.45–11.45	Everdance Gruppe 3	Fr. 160.–	Tanzstudio Dance Fusion, Altdorf	50006.23.029
15.03.–19.04.	09.00–10.00	Beckenbodentraining	Fr. 120.–	Gymnastikstudio Dätwyler, Altdorf	50006.23.031
16.03.–20.04.	13.30–14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 72.–	Hellgasse 48, Altdorf	50006.23.063
16.03.–20.04.	14.45–15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 72.–	Hellgasse 48, Altdorf	50006.23.064

APRIL

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
03.04.	14.00–16.30	Schachtreff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.23.001
13.04.	14.00–15.30	Vortrag: Cyberkriminalität	Fr. 10.–	TriffAltdorf, Altdorf	40002.23.011
19.04.	14.00–16.00	Erzählcafé	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40005.23.016
20.04.	09.00–11.00	Workshop: Patientenverfügung	Fr. 45.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40001.23.021
20.04.	13.30–17.00	Mobil sein und bleiben – Sicher und clever unterwegs	gratis	MZG Winkel, Altdorf	*40001.23.046
24.04.	14.00–16.30	Schachtreff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.23.001

MAI

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
01.–22.05.	14.00–16.00	Ganzheitliches Gedächtnistraining	Fr. 140.–	TriffAltdorf, Altdorf	40001.23.055
08.05.	14.00–16.30	Schachtreff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.23.001
11.05.	13.30–17.00	Elektrobike Fahrsicherheitstraining	Fr. 26.–	Werkhof, Flüelen	40010.23.030
16.05.	09.30–11.30	Digitale Medienangebote	Fr. 10.–	Kantonsbibliothek, Altdorf	40005.23.004
22.05.	14.00–16.30	Schachtreff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.23.001
23.05.	09.30–11.30	Workshop: Vorsorgeauftrag	Fr. 45.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40001.23.032
24.05.	14.00–16.00	Erzählcafé	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40005.23.017
25.05.	09.30–11.30	Zeit zum Lesen – Die Bibliothek kennenlernen	Fr. 10.–	Kantonsbibliothek Uri, Altdorf	40005.23.005
06.05.	09.00–15.00	MTB Fahrsicherheitstraining fürs Gelände	Fr. 160.–	Hagenschulhaus, Altdorf	50013.23.020
08.05.–26.06.	10.00–10.45	Aquafitness (stehtiefes Wasser)	Fr. 105.–	Radisson blu, Andermatt	50021.23.008
11.05.–29.06.	13.30–14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 72.–	Hellgasse 48, Altdorf	50006.23.065
11.05.–29.06.	14.45–15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 72.–	Hellgasse 48, Altdorf	50006.23.066
11.05.	14.00–15.45	Schnupperkurs Golf	Fr. 60.–	Company Golf, Seedorf	50006.23.040

JUNI

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
12.06.	14.00–16.30	Schachtreff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.23.001
15.06.	14.00–15.30	Gehörsparcours (Freilichttraining)	Fr. 45.–	Vitaparcours, Seedorf	40001.23.061
03.06.	08.00–14.00	MTB Fahrsicherheitstraining fürs Gelände	Fr. 160.–	Hagenschulhaus, Altdorf	50013.23.021
14.06.	09.00–11.00	Schnupperkurs Kajak	Fr. 90.–	Windsurfing Urnersee, Flüelen	50021.23.049
15.06.	10.00–11.45	Schnupperkurs Golf	Fr. 60.–	Company Golf, Seedorf	50006.23.041
28.06.	09.00–11.00	Schnupperkurs Stand-up-Paddle (SUP)	Fr. 90.–	Windsurfing Urnersee, Flüelen	50021.23.048

Fitness und Gymnastik

Ort	Adresse	Tag	Zeit	Leitung	
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	Wüest Alfred	079 479 98 66
Amsteg/Silenen	Turnhalle Amsteg	Dienstag	15.50–16.50	Mattli Linda	041 871 09 38
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	Schulhaus Gehren, Athletikraum	Montag	13.45–14.45	Arnold Brigitta	041 871 46 13
Gurtellen	Turnhalle	Montag	09.00–10.00	Triulzi Angela	079 273 37 32
Haldi	Mehrzweckhalle	Montag	14.00–15.00	Kempf Agnes	041 870 51 70
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
Springen	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	Adresse	Tag	Zeit	Leitung	
Altdorf	Turnhalle Dätwyler	Donnerstag	08.30–10.15	Böni Anna Maria	041 870 55 82

REGLEMENT

Die Angebote von Pro Senectute Uri richten sich primär an alle Seniorinnen und Senioren, 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 7 Tage vor Kursbeginn, mit Ausnahme der mit * gekennzeichneten Kurse 15 Tage, mit ** gekennzeichnete Kurse 30 Tage. Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

DURCHFÜHRUNG DER KURSE

7 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.

Kleingruppenzuschlag: Ein Kleingruppenzuschlag kann erhoben werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

KURSBESTÄTIGUNG/RECHNUNG

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Findet der Kurs statt, erhalten Sie eine definitive Durchführungsbestätigung ca. 7 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 wird eine Mahngebühr erhoben.

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.

ABMELDUNGEN

Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden, deshalb wird in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.– erhoben. Bei Abmeldungen bis 10 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 zuzustellen. Die Teilnahme ist freiwillig. Herzlichen Dank.

SCHNUPPERMÖGLICHKEITEN

Eine Schnupperlektion kann gerne bei der Geschäftsstelle 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? Melden Sie sich bei uns. 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 selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

KRANKENKASSENVERGÜTUNG

Die Bewegungsangebote von Pro Senectute Uri werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet, die sich regelmässig weiterbilden. Erkundigen Sie sich für eine allfällige Beteiligung der Krankenkassen-Zusatzversicherung (VVG) direkt bei Ihrer Krankenkasse.

AUSSERORDENTLICHE WELTGESCHEHEN

Mögliche Kursanpassungen aufgrund von ausserordentlichen Weltgeschehen kommunizieren wir auf unserer Website ur.prosenectute.ch und bei Outdoorangeboten zusätzlich auf dem automatischen Anrufbeantworter.

HINWEIS

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