

# OUTDOOR-FITNESS 2021

Antara | Yoga | Pilates | Qi Gong | Everdance | Aquafitness

## Seedorf, Schloss A Pro, Garten

### Qi Gong – sanfte Bewegungs-/Atemübungen

Freitag	4.6.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	11.6.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	18.6.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	25.6.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	6.8.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	13.8.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	20.8.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	27.8.	9.30–10.30 Uhr

### Everdance – Tanzen zu Evergreens (ohne Partner/-in)

Donnerstag	10.6.	9.30–10.30 Uhr
Donnerstag	1.7.	9.30–10.30 Uhr
Donnerstag	19.8.	9.30–10.30 Uhr

### Yoga – sanfte Muskel-/Atemübungen

Donnerstag	17.6.	9.30–10.30 Uhr
Donnerstag	24.6.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	9.7.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	16.7.	9.30–10.30 Uhr
Mittwoch	21.7.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	30.7.	9.30–10.30 Uhr
Donnerstag	26.8.	9.30–10.30 Uhr

### Antara – ruhige Bauch- und Rückenübungen

Donnerstag	15.7.	9.00–9.50 Uhr
Donnerstag	22.7.	9.00–9.50 Uhr
Donnerstag	29.7.	9.00–9.50 Uhr
Donnerstag	5.8.	9.00–9.50 Uhr
Donnerstag	12.8.	9.00–9.50 Uhr

## Informationen

- Anmeldung: Telefonisch bei der Pro Senectute Uri, 041 870 42 12, Teilnehmeranzahl ist begrenzt  
 Preis: Fr. 15.00 (Aquafitness Fr. 10.– inkl. Eintritt) direkt zu bezahlen an die Kursleitung  
 Mitnehmen: Mätteli, Trinkflasche, Handtuch; Aquafitness: Badeutensilien  
 Durchführung: Der automatische Anrufbeantworter der Pro Senectute Uri, 041 870 42 12, gibt Ihnen ab Mittag des Vortages Auskunft über die Durchführung.

Weitere Informationen finden Sie unter [ur.prosenectute.ch](http://ur.prosenectute.ch)

Uri  
[ur.prosenectute.ch](http://ur.prosenectute.ch)

## Altdorf, Schwimmbad – Aussenbad

### Aquafitness – Ganzkörperübungen im Wasser

Donnerstag	15.7.	10.15–11.00 Uhr
Donnerstag	22.7.	10.15–11.00 Uhr
Donnerstag	29.7.	10.15–11.00 Uhr
Donnerstag	5.8.	10.15–11.00 Uhr
Donnerstag	12.8.	10.15–11.00 Uhr

## Andermatt, Tennisplatz

### Pilates oder Rückentraining – ruhige Ganzkörperübungen

Mittwoch	30.6.	16.00–17.00 Uhr
Mittwoch	7.7.	16.00–17.00 Uhr
Mittwoch	21.7.	16.00–17.00 Uhr
Mittwoch	28.7.	16.00–17.00 Uhr
Mittwoch	4.8.	16.00–17.00 Uhr
Mittwoch	11.8.	16.00–17.00 Uhr
Mittwoch	18.8.	16.00–17.00 Uhr
Mittwoch	25.8.	16.00–17.00 Uhr

## Seelisberg, Seeli

### Antara – ruhige Bauch- und Rückenübungen

Freitag	11.6.	9.30–10.30 Uhr
Dienstag	29.6.	9.30–10.30 Uhr
Dienstag	6.7.	9.30–10.30 Uhr
Dienstag	13.7.	9.30–10.30 Uhr
Dienstag	20.7.	9.30–10.30 Uhr
Dienstag	27.7.	9.30–10.30 Uhr
Dienstag	3.8.	9.30–10.30 Uhr
Dienstag	10.8.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	20.8.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	27.8.	9.30–10.30 Uhr