

# OUTDOOR-FITNESS 2022

ZUMBA | YOGA | PILATES | QI GONG | EVERDANCE | FITNESS

## Seedorf, Schloss A Pro, Garten

### Qi Gong – sanfte Bewegungs-/Atemübungen

Freitag	1.7.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	15.7.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	12.8.	9.30–10.30 Uhr

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

Donnerstag	4.8.	9.30–10.30 Uhr
------------	------	----------------

### Yoga – sanfte Muskel-/Atemübungen

Donnerstag	21.7.	9.30–10.30 Uhr
Donnerstag	28.7.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	5.8.	9.30–10.30 Uhr
Donnerstag	11.8.	9.30–10.30 Uhr

### Zumba Gold – Tanzen und die Koordination fördern

Mittwoch	6.7.	9.30–10.30 Uhr
Mittwoch	13.7.	9.30–10.30 Uhr
Mittwoch	20.7.	9.30–10.30 Uhr
Mittwoch	27.7.	9.30–10.30 Uhr
Mittwoch	3.8.	9.30–10.30 Uhr
Mittwoch	10.8.	9.30–10.30 Uhr

### Fitness – ganzheitliches Körpertraining (Kraft, Koordination, Beweglichkeit)

Freitag	22.7.	9.30–10.30 Uhr
Freitag	29.7.	9.30–10.30 Uhr

## Andermatt, Tennisplatz

### Pilates – ruhige Ganzkörperübungen

Donnerstag	23.06.	15.00–16.00 Uhr
Donnerstag	30.06.	15.00–16.00 Uhr
Donnerstag	07.07.	15.00–16.00 Uhr
Donnerstag	14.07.	15.00–16.00 Uhr
Donnerstag	21.07.	15.00–16.00 Uhr
Donnerstag	28.07.	15.00–16.00 Uhr
Donnerstag	04.08.	15.00–16.00 Uhr
Donnerstag	11.08.	15.00–16.00 Uhr

### Informationen

#### Anmeldung:

Telefonisch bei der Pro Senectute Uri,  
Telefon 041 870 42 12, Teilnehmeranzahl  
ist begrenzt

#### Preis:

Fr. 15.00 pro Lektion, direkt zu  
bezahlen an die Kursleitung

#### Mitnehmen:

Mätteli, Trinkflasche, Handtuch  
(bei Zumba und Everdance ist kein  
Mätteli notwendig)

#### 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)