



Bildungs- und Bewegungsangebote August bis Dezember 2026

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

AUGUST

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
10.08.	14.00–16.30	Schach-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-20
17.08.–07.12.	14.00–16.00	Gedächtnistraining-Treff (5x)	Fr. 175.00	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-407-01
24.08.	14.00–16.30	Schach-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-21
27.08.	15.00–17.00	Vortrag: Muskelmasse erhalten mit Ernährung und Bewegung	kostenlos	Seminarort bernhard, Andermatt	26-2-404-02
31.08.	15.45–17.15	Handy-Treff	kostenlos	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-402-01

20.08.–24.09.	13.30–14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 78.00	Hellgasse 48, Altdorf	26-2-506-30
20.08.–24.09.	14.45–15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 78.00	Hellgasse 48, Altdorf	26-2-506-31
24.08.–21.12.	10.30–11.30	Yoga	Fr. 300.00	Pine, Altdorf	26-2-506-11

SEPTEMBER

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
01.09.	14.00–15.30	Vortrag: Cyberkriminalität	kostenlos	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-402-30
04.09.	13.30–16.30	Jass-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-01
07.09.–07.12.	13.30–15.15	Englisch Stufe 2	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-409-10
07.09.–07.12.	15.30–17.15	Englisch Stufe 1	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-409-04
07.09.	14.00–16.30	Schach-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-22
08.09.–15.12.	13.45–15.30	Italienisch Stufe 1	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-409-24
09.09.–09.12.	13.45–15.30	Italienisch Stufe 2	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-409-30
09.09.	15.00–17.00	Vortrag: Muskelmasse erhalten mit Ernährung und Bewegung	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-404-01
16.09.	14.00–16.00	Erzählcafé: Vom Wachsen und Reifen im Leben	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-60
18.09.	09.00–11.00	Erzählcafé: Vom Wachsen und Reifen im Leben	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-63
21.09.	14.00–16.30	Schach-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-23
25.09.	09.30–11.30	Workshop: Patientenverfügung	Fr. 45.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-401-01
25.09.	13.30–15.30	Workshop: Vorsorgeauftrag	Fr. 45.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-401-20
28.09.	15.45–17.15	Handy-Treff	kostenlos	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-402-02

02.09.–16.12.	10.00–11.00	Pilates	Fr. 280.00	Gymnastikraum, Schattdorf	26-2-506-01
03.09.–17.12.	08.30–09.30	Pilates	Fr. 280.00	Pine, Altdorf	26-2-506-03
03.09.–17.12.	09.45–10.45	Yoga	Fr. 280.00	Pine, Altdorf	26-2-506-10
03.09.–17.12.	18.30–19.30	Pilates	Fr. 280.00	Gymnastikraum, Schattdorf	26-2-506-02

OKTOBER

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
01.10.	13.30–15.30	Podiumsgespräch «Tag des Alters»	kostenlos	MZG Winkel, Altdorf	26-2-424-01
01.10.	18.00–19.30	Besser schlafen – Wissen und Strategien	Fr. 70.00	bwz uri, Altdorf	**26-2-407-10
02.10.	13.30–16.30	Jass-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-02
05.10.	14.00–16.30	Schach-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-24
05.10.	14.00–16.30	Vortrag: Raiffeisen E-Banking, Twint & Kartenzahlung	kostenlos	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-402-50
06.10.–15.12.	09.00–11.00	Englisch Stufe 2	Fr. 420.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-409-11
19.10.	14.00–16.30	Schach-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-25
20.10.	09.00–11.00	Digitale Medienangebote	Fr. 10.00	Kantonsbibliothek Uri, Altdorf	26-2-402-70
20.10.	15.45–17.15	Handy-Treff	kostenlos	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-402-03
22.10.	19.00–20.30	Künstliche Intelligenz – ein Einblick in Möglichkeiten und Chancen von ChatGPT und Co.	Fr. 70.00	bwz uri, Altdorf	**26-2-402-40
27.10.	14.00–16.00	SBB Mobile Fahrplanabfrage und Billetkauf	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	*26-2-408-01
28.10.	18.00–21.00	Notfälle bei Kindern – Erste-Hilfe-Kurs	Fr. 50.00 (TCS 30.00)	TCS Breiteli, Erstfeld	*26-2-408-01
29.10.	13.30–17.00	Autofahren heute – frischen Sie Ihr Wissen auf	Fr. 80.00 (TCS 60.00)	TCS Breiteli, Erstfeld	*26-2-408-10

15.10.–10.12.	09.45–10.45	Tanzen zu Evergreens Gruppe 1	Fr. 160.00	Gymnastikstudio Dätwyler, Altdorf	26-2-517-01
15.10.–10.12.	11.00–12.00	Tanzen zu Evergreens Gruppe 2	Fr. 160.00	Gymnastikstudio Dätwyler, Altdorf	26-2-517-02
21.10.–16.12.	09.30–11.00	Spinning Gruppe 1	Fr. 153.00	Radsporthalle, Altdorf	26-2-513-30
21.10.–16.12.	14.30–16.00	Spinning Gruppe 2	Fr. 153.00	Radsporthalle, Altdorf	26-2-513-31
22.10.–10.12.	13.30–14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 104.00	Hellgasse 48, Altdorf	26-2-506-32
22.10.–10.12.	14.45–15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 104.00	Hellgasse 48, Altdorf	26-2-506-33

NOVEMBER

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
02.11.	14.00–16.30	Schach-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-26
03.11.	14.00–15.30	Vortrag: Heimeintritt? – Möglichkeiten, Kosten und Finanzierung	kostenlos	Seniorenzentrum Oberes Reusstal, Wassen	26-2-401-40
05.11.–10.12.	14.00–17.00	Aquarellmalen und Mischtechniken – verschiedene Maltechniken	Fr. 380.00	MZG Winkel, Zimmer E, Altdorf	26-2-405-01
05.11.–10.12.	19.00–20.30	Grundkurs Word und Excel	Fr. 410.00	bwz uri, Altdorf	**26-2-402-20
06.11.	13.30–16.30	Jass-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-03
09.11.	19.00–21.00	Digital sicher? – Wie wir uns vor Gefahren im Netz schützen	Fr. 40.00	bwz uri, Altdorf	**26-2-402-31
11.11.	14.00–16.00	Erzählcafé: Der Fluss des Lebens – Abschied und Neubeginn	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-61

Weitere Angebote auf der Rückseite.

13.11.	09.00–11.00	Erzählcafé: Der Fluss des Lebens – Abschied und Neubeginn	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-64	+
16.11.	14.00–16.30	Schach-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-27	+
19.11.	17.00–18.30	Vortrag: Meine Immobilie im Alter	Fr. 20.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-401-41	+
24.11.	15.45–17.15	Handy-Treff	kostenlos	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-402-04	+
26.11.	09.30–11.30	Workshop: Patientenverfügung	Fr. 45.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-401-02	+
26.11.	13.30–15.30	Workshop: Vorsorgeauftrag	Fr. 45.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-2-401-21	+
30.11.	14.00–16.30	Schach-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-28	+

DEZEMBER

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer	
02.12.	14.00–16.00	Erzählcafé: Dinge, die uns begleiten – Wertvolles aus unserem Leben	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-62	+
04.12.	13.30–16.30	Jass-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-04	+
14.12.	14.00–16.30	Schach-Treff	kostenlos	TriffAltdorf, Altdorf	26-2-403-29	+

MINI-TENNIS

Ort	Räumlichkeit	Tag	Zeit	Leitung	Kontakt	Kursnummer
Altdorf	Turnhalle Dätwyler	Donnerstag	08.30–10.15	Böni Anna Maria	041 870 55 82	26-1-523-01

FITNESS UND GYMNASTIK

Ort	Räumlichkeit	Tag	Zeit	Leitung	Kontakt	Kursnummer
Altdorf	Turnhalle Winkel	Montag	15.30–16.30	Pro Senectute Uri	041 870 42 12	26-1-511-02
Altdorf Männerturnen	Turnhalle Hagen	Freitag	15.30–17.00	Planzer Franz-Xaver	079 505 06 83	26-1-511-03
Andermatt	Aula Bodenschulhaus	Mittwoch	15.30–16.30	Kaiser Daniela	079 722 03 39	26-1-511-04
Bürglen	Sporthalle	Montag	16.00–17.00	Epp Marianne	041 870 65 85	26-1-511-06
Flüelen	Athletikraum Gehren	Montag	13.45–14.45	Pro Senectute Uri	041 870 42 12	26-1-511-07
Gurtellen	Turnhalle	Mittwoch	09.30–10.30	Kaiser Daniela	079 722 03 39	26-1-511-08
Haldi	Mehrzweckhalle	Montag	14.00–15.00	Luzzani Petra	079 724 78 67	26-1-511-09
Isenthal	Turnhalle	Montag	18.30–19.30	Imholz Petra	041 878 18 73	26-1-511-10
Schattdorf	Turnhalle Spielmatte	Donnerstag	17.00–18.00	Briker Maria	041 870 90 53	26-1-511-11
Spiringen	Turnhalle Kreisschule	Dienstag	18.30–19.30	Schuler Theres	041 879 16 33	26-1-511-12
Unterschächen	Turnhalle	Donnerstag	15.00–16.00	Herger Beatrix	041 879 17 50	26-1-511-13



Save the Date

«TAG DES ALTERS» AM 1. OKTOBER 2026

Mehrzweckgebäude Winkel, Altdorf

Ab 13.00 Uhr Festwirtschaft mit musikalischer Unterhaltung, Kaffee, Kuchen und Begegnungen für Jung und Alt

13.30 Uhr Podiumsgespräch – «Impulse für ein altersfreundliches Morgen», moderiert von Röbi Koller (Plätze begrenzt, Anmeldung für diesen Programmteil obligatorisch)



Reservieren Sie sich bereits heute dieses Datum!

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

Grundsätzlich wird 7 Tage vor Kursbeginn 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 7 Tage vor Beginn des Kurses oder der Veranstaltung. Die Rechnung erfolgt mit vordrucktem 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 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 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 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 Uri ist Anbieterin von gesundheitsfördernden Kursen. Damit Teilnehmende von den Präventionsbeiträgen profitieren, können Sie Ihre Rechnung/Quittung an ihre jeweilige Krankenversicherung weiterleiten. Die Vergütung ist abhängig von den Ansprüchen der Zusatzversicherung. QualiCert AG und Pro Senectute Uri garantieren kein Anrecht auf eine Rückvergütung.

DATENSCHUTZ

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 teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und die Autonomie von älteren Menschen fördern.



Härzlichä Dank fir ihri Unterstitzig.

1. QR-Code mit der TWINT-App scannen.
2. Betrag und Spende bestätigen.

