



Bildungs- und Bewegungsangebote

Januar bis Juni 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

JANUAR

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
09.01.	13.30–16.30	Jass-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-01
12.01.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-20
12.01.	15.45–17.15	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-402-01
13.01.–24.03.	09.00–11.00	Englisch Stufe 2	Fr. 420.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-409-11
13.01.–20.04.	13.45–15.30	Italienisch Stufe 1	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-409-24
14.01.–22.04.	09.00–10.45	Italienisch Stufe 1–2	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-409-27
14.01.–22.04.	13.45–15.30	Italienisch Stufe 2	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-409-30
14.01.	14.00–16.00	Erzählcafé	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-60
19.01.–18.05.	14.00–16.00	Gedächtnistraining-Treff (5x)	Fr. 175.00	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-407-01
19.01.–20.04.	13.30–15.15	Englisch Stufe 2	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-409-10
19.01.–20.04.	15.30–17.15	Englisch Stufe 1	Fr. 441.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-409-04
26.01.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-21

07.01.–18.03.	09.30–11.00	Spinning Gruppe 1	Fr. 170.00	Radsporthalle, Altdorf	26-1-513-30
07.01.–18.03.	14.30–16.00	Spinning Gruppe 2	Fr. 170.00	Radsporthalle, Altdorf	26-1-513-31
12.01.–08.06.	10.30–11.30	Yoga	Fr. 300.00	Pine, Altdorf	26-1-506-11
14.01.–27.05.	10.00–11.00	Pilates	Fr. 340.00	Gymnastikraum, Schattdorf	26-1-506-01
15.01.–25.06.	08.30–09.30	Pilates	Fr. 360.00	Pine, Altdorf	26-1-506-03
15.01.–28.05.	09.45–10.45	Yoga	Fr. 300.00	Pine, Altdorf	26-1-506-10
15.01.–28.05.	18.30–19.30	Pilates	Fr. 300.00	Gymnastikraum, Schattdorf	26-1-506-02
15.01.–26.02.	13.30–14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 78.00	Hellgasse 48, Altdorf	26-1-506-30
15.01.–26.02.	14.45–15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 78.00	Hellgasse 48, Altdorf	26-1-506-31

FEBRUAR

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
06.02.	13.30–16.30	Jass-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-02
09.02.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-22
23.02.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-23
24.02.	15.45–17.15	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-402-02
26.02.	19.00–20.30	Künstliche Intelligenz – ein Einblick	Fr. 70.00	bwz uri, Altdorf	**26-1-402-40
27.02.	09.30–11.30	Workshop: Patientenverfügung	Fr. 45.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-401-01
27.02.	13.30–15.30	Workshop: Vorsorgeauftrag	Fr. 45.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-401-20

MÄRZ

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
06.03.	13.30–16.30	Jass-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-03
09.03.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-24
11.03.	14.00–16.00	Erzählcafé	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-61
12.03.	14.00–15.30	Vortrag: Cyberkriminalität	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-402-30
12.03.	18.00–21.00	Notfälle bei Kindern – Erste-Hilfe-Kurs	Fr. 50.00 (TCS 30.00)	TCS Breiteli, Erstfeld	26-1-401-60
18.03.	15.00–17.00	Vortrag: Muskelmasse erhalten mit Ernährung und Bewegung	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-404-01
23.03.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-25
24.03.	14.00–16.00	SBB Mobile App – Fahrplanabfrage und Billettkauf	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	*26-1-408-01
26.03.–30.04.	14.00–17.00	Aquarellmalen und Mischtechniken – Farbverlauf	Fr. 380.00	MZG Winkel, Zimmer E, Altdorf	26-1-405-01
27.03.	14.00–15.30	Vortrag Heimeintritt	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-401-40
31.03.	15.45–17.15	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-402-03

05.03.–23.04.	09.55–10.55	Tanzen zu Evergreens Gruppe 1	Fr. 140.00	Gymnastikstudio Dätwyler, Altdorf	26-1-517-01
05.03.–23.04.	11.00–12.00	Tanzen zu Evergreens Gruppe 2	Fr. 140.00	Gymnastikstudio Dätwyler, Altdorf	26-1-517-02
12.03.–30.04.	13.30–14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 91.00	Hellgasse 48, Altdorf	26-1-506-32
12.03.–30.04.	14.45–15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 91.00	Hellgasse 48, Altdorf	26-1-506-33

APRIL

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
09.04.	09.30–11.00	Golf & Kaffee	Fr. 60.00	Company Golf, Seedorf	26-1-518-01
10.04.	13.30–16.30	Jass-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-04
13.04.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-26
16.04.	09.30–11.00	Golf & Kaffee	Fr. 60.00	Company Golf, Seedorf	26-1-518-02
16.04.	17.00–18.30	Vortrag: Testament und Erbschaft	Fr. 20.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-401-50
21.04.	09.30–11.30	Workshop: Patientenverfügung	Fr. 45.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-401-02
21.04.	13.30–15.30	Workshop: Vorsorgeauftrag	Fr. 45.00	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-401-21
23.04.	09.30–11.00	Golf & Kaffee	Fr. 60.00	Company Golf, Seedorf	26-1-518-03
27.04.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-27
27.04.	15.45–17.15	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	26-1-402-04

13.04.–22.06.	10.30–11.15	Aquafitness (stehtiefes Wasser)	Fr. 120.00	Radisson blu Hotel, Andermatt	26-1-521-01
---------------	-------------	---------------------------------	------------	-------------------------------	-------------

Weitere Angebote auf der Rückseite.

MAI

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
08.05.	13.30-16.30	Jass-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-05
11.05.	14.00-16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-28
18.05.	14.00-16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-29
27.05.	14.00-16.30	Vortrag: Raiffeisen E-Banking, Twint & Kartenzahlung	gratis	Bodenschulhaus, Andermatt	26-1-402-50
27.05.	19.00-21.00	Digital sicher	Fr. 40.00	bwz uri, Altdorf	**26-1-402-31
21.05.-25.06.	13.30-14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 65.00	Hellgasse 48, Altdorf	26-1-506-34
21.05.-26.06.	14.45-15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 65.00	Hellgasse 48, Altdorf	26-1-506-35

JUNI

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
01.06.	14.00-16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-30
10.06.	14.00-16.00	Erzählcafé	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-62
15.06.	14.00-16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	26-1-403-31

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	Zimmer E, Winkel	Montag	09.30-10.30	Buser Beatrice	041 870 67 60	26-1-511-01
Altdorf	Turnhalle Winkel	Montag	15.30-16.30	Arnold Brigitta	041 871 46 13	26-1-511-02
Altdorf	Turnhalle Hagen	Freitag	15.30-17.00	Planzer Franz-Xaver	079 505 06 83	26-1-511-03
Männerturnen						
Andermatt	Aula Bodenschulhaus	Mittwoch	15.30-16.30	Kaiser Daniela	079 722 03 39	26-1-511-04
Attinghausen	Turnhalle	Montag	15.45-16.45	Arnold Brigitt	041 870 45 37	26-1-511-05
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	Arnold Brigitta	041 871 46 13	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

Sind Sie interessiert, als
Kursleiter*in (Outdoorsport oder Fitness und Gymnastik)
tätig zu sein?

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

REGLEMENT

Die Kurse von Pro Senectute Uri richten sich primär an Personen im Rentenalter, 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 (kurse@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.

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). Wenn ein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt oder ein Arztzeugnis vorgelegt werden kann, wird Ihnen Pro Senectute Uri den betroffenen Betrag anhand einer Gutschrift für einen nächsten Kurs gewähren.

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 per E-Mail.

KURSBESTÄTIGUNG / RECHNUNG

Nach der Online-Anmeldung erhalten Sie direkt eine Anmeldebestätigung. Findet ein Kurs statt, erhalten Sie vor Kursbeginn eine Rechnung. Wir bitten Sie zur Begleichung der Rechnung innerhalb von 30 Tagen. Bei Zahlungsrückstand kann eine Mahngebühr erhoben werden.

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.

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.

VERSICHERUNG / HAFTUNG

Bei allen durch Pro Senectute Uri organisierten Kursen 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 können, müssen Sie Ihre Rechnung/Quittung an Ihre jeweilige Krankenversicherung weiterleiten. Die Vergütung ist abhängig von den Leistungen Ihrer 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.



Härlizhä Dank fyrr Ihrri Unterstitzig.

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

