

**Angebote vom Dienstag, 18. Februar 2025**
**anmelden bei**

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <b>Smovey</b><br>Outdoorfitness  | 8:30 - 9:30 h<br>Winkel, Altdorf   | Inderbitzin Theres/Lauener Daniela<br>sifti@bluewin.ch 079 450 37 89<br>keine Anmeldung nötig                 | bequeme Outdoorbekleidung<br>dem Wetter entsprechend                        |
| <b>Langlauf 60+</b><br>Einsiedeln-Trachslau  | Abfahrt 09:00:00<br>Schattdorf   | Pro Senectute<br>info@ur.prosenectute.ch 041 870 42 12  | Kosten für ÖV/Busfahrt muss selber<br>bezahlt werden                        |
| <b>AquaFit 60+</b>   | 11:45-12:30<br>Moosbad Altdorf   | Pro Senectute<br>info@ur.prosenectute.ch 041 870 42 12  | Kosten für Hallenbadeintritt muss selber<br>bezahlt werden                  |
| <b>Qi Gong</b>   | 14:00<br>Hellgasse 48, Altdorf   | Theres Inderbitzin-Iten<br>sifti@bluewin.ch 077 450 37 89   | bequeme Kleidung  |
| <b>Yoga</b><br>die Aufrichtung und Leichtigkeit mit Yoga entdecken                               | 17:40-19:00<br>Ehem. Frauenkloster St. Karl, Gotthardstr. 12,<br>Altdorf Meditationsraum | Esther Maria Vogel www.esthermariavogel.com<br>info@esthermariavogel.com bis 16.2.25<br>077 421 69 11         | bequeme und dehnbare Kleider,<br>evt. Pullover und Socken                   |
| <b>Rücken Yoga und Atem</b>  | 17:45 h<br>Urvani, Lehnplatz 20, Altdorf   | Natalie Nikolska<br>kontakt@urvani.ch 079 934 14 39   | bequeme Kleidung  |
| <b>Fasnachtsturnen</b>   | 18:00-19:15<br>Turnhalle Kollegi, Altdorf  | Plusport Behindertensport Uri Arnold Esther<br>info@plusport-uri.ch oder<br>Gisela Bissig 079 281 79 33       | Turnkleider, Hallenschuhe und gerne verkleidet                              |
| <b>Fitness und Gymnastik 60+</b>   | 18:30-19:30<br>Turnhalle Kreisschule Seedorf   | Pro Senectute<br>info@ur.prosenectute.ch 041 870 42 12  | Sportkleider und Hallenturnschuhe   |
| <b>Engpassdehnung LNB</b>  | 18:30-19:30<br>Grossriedstr. 2, Seedorf  | Belinda Zraggen<br>belinda.zraggen@bluewin.ch 079 343 27 44   | Sportbekleider, Trinkflasche und<br>Tüechli                                 |
| <b>Gesundheitsgymnastik 50+</b>  | 19:00-20:00<br>Turnhalle, Winkel, Altdorf  | Vitaswiss Theres Inderbitzin-Iten<br>sifti@bluewin.ch 077 450 37 89<br>keine Anmeldung nötig                  | Turnbekleidung  |
| <b>Aerobic</b>   | 19:00-20:00<br>Step In, Altdorf  | Beatrice Baumann<br>beatricebaumann79@yahoo.de 079 248 94 07  | Hallenschuhe, Tüechli, Getränk  |
| <b>Selbstverteidigungskurs</b>   | 19:15-20:30<br>Gotthardstr. 31, Altdorf vor dem Dojo im UG                               | Karate Taisho Mariann Romano<br>info@taisho.ch 041 210 10 22  | Sportkleider, keine Turnschuhe<br>(Training barfuss)                        |
| <b>Yoga</b><br>die Aufrichtung und Leichtigkeit mit Yoga entdecken                               | 19:30-20:50<br>Ehem. Frauenkloster St. Karl, Gotthardstr. 12,<br>Altdorf Meditationsraum | Esther Maria Vogel www.esthermariavogel.com<br>info@esthermariavogel.com bis 16.2.25<br>077 421 69 11         | bequeme und dehnbare Kleider,<br>evt. Pullover und Socken                   |
| <b>Bodytonic</b>   | 20:00-21:00<br>Step In, Altdorf  | Beatrice Baumann<br>beatricebaumann79@yahoo.de 079 248 94 07  | Hallenschuhe, Tüechli, Getränk  |
| <b>Turnen für Frauen</b>   | 20:00-21:30<br>Jagdmatt Turnhalle Erstfeld   | Damenturnverein Erstfeld Patricia Gisler<br>gisler.patricia@bluewin.ch 079 388 36 84<br>keine Anmeldung nötig | Sportkleider und Hallenturnschuhe   |
| <b>diverse Kurse</b><br>AquaWell, Osteofit, Rückenturnen50+<br>Kostenlose Schnuppermöglichkeiten | www.rheumaliga.ch/ursz/kurse   | Rheumaliga Uri und Schwyz Arnold Mary<br>info@ursz.rheumaliga.ch 041 870 40 10                                | AquaWell: Badekleid und Tuch<br>Gymnastikkurse: Turnschuhe und Sportkleider |