

2024

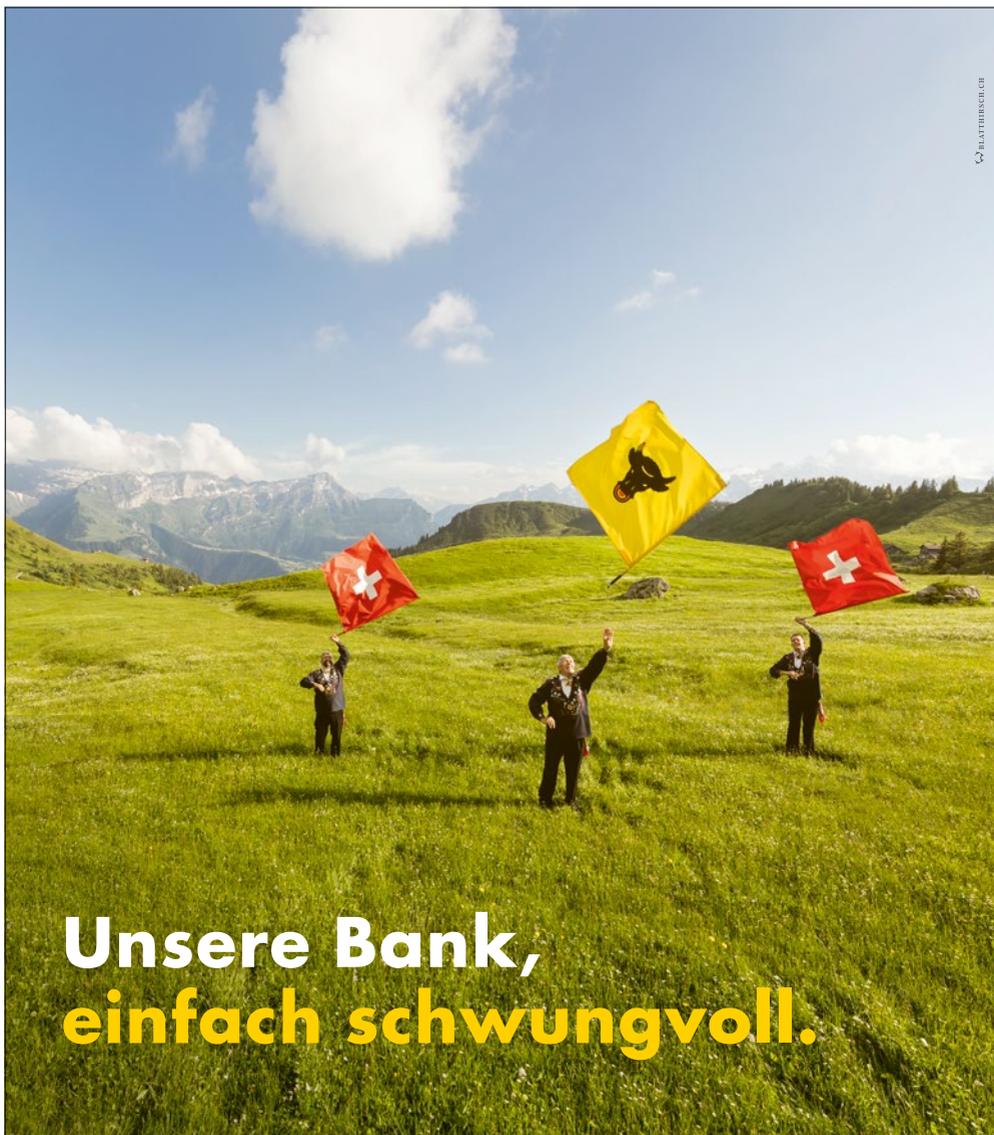
«MACH MIT,
blyb fit»



ERWACHSENEN
SPORT **URI**



Sportangebote
im Kanton Uri für 50+



Unsere Bank, einfach schwungvoll.

Engagiert für heimische Traditionen.

Unser Uri. Unsere Bank.

 **Urner
Kantonalbank**

Unter dem Motto

«MACH MIT, *blyb fit*»

ist die Urner Bevölkerung 50+ aufgerufen, sich mehr zu bewegen und durch gemeinsame Sporterlebnisse die Lebensqualität zu verbessern.

Herausgegeben von
Abteilung Sport, Kanton Uri
und IG Erwachsenensport

Sportangebote im Kanton Uri für 50+
im Jahr 2024

unterstützt durch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

 **Urner
Kantonalbank**

**ERWACHSENEN
SPORT URI**

**DÄT
WYLER
STIFTUNG**

Urner  Wochenblatt



«MACH MIT, blyb fit» 2024

Die IG Erwachsenensport Uri hat das Ziel, Sportangebote für Erwachsene zu koordinieren und in Uri bekannt zu machen. Zusammen mit der Abteilung Sport hat die IG auch dieses Jahr wieder eine grosse Anzahl Sportangebote für die Urner Bevölkerung 50+ im «MACH MIT, blyb fit» 2024 zusammengetragen. Die Broschüre 2024 beinhaltet viele bestehende, aber auch immer wieder neue Angebote.

Folgende Angebote sind neu in der Broschüre zu finden:

- Cantienica® in Altdorf (S. 10/11)
- Pilates von Pro Senectute in Schattdorf (S. 10/11)
- Tai Chi in Altdorf (S. 12/13)
- Yoga von Pro Senectute in Seelisberg (S. 12/13)
- Boccia in Altdorf (S. 12/13)
- Schneeschuhwanderungen (S. 18/19)

Allzeit in Bewegung, aber immer gemütlich!

Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein. Will heissen: Es ist ein grosses Glück, lange leben zu dürfen, und es ist ein grosses Geschenk, wenn gute Gesundheit und Schaffenskraft uns möglichst lange erhalten bleiben. Ich sage bewusst: uns. Denn kürzlich habe auch ich die magische Grenze des offiziellen Pensionsalters überschritten. Somit stellt sich auch mir ganz persönlich die Frage: Was tun, um Gesundheit und Schaffenskraft möglichst lange zu erhalten?

Meine Antwort ist erstens schnell gefunden und zweitens ziemlich einfach: Ich will weiterhin in Bewegung bleiben, psychisch wie physisch. Ich werde also zum einen den Geist auf Trab halten, indem ich weiterhin Bücher lese, Kultur erlebe und den Austausch mit meinen Mitmenschen pflege. Und ich werde zum anderen den Körper fordern, indem ich weiterhin in die Pedale trete und über die Loipe flitze. So lange wie möglich.

Aber nicht mehr so intensiv wie früher! Mit der Zeit verschieben sich die Grenzen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit unweigerlich nach unten. Das müssen und dürfen wir respektieren, sonst überfordern wir uns schnell. Darum: Allzeit in Bewegung bleiben, aber immer gemütlich! Schon der kurze Spaziergang an der frischen Luft, schon die alltägliche Bewegung in den eigenen vier Wänden kann Wunder wirken.

Und am meisten Wunder wirkt, wenn man in der Bewegung nicht allein unterwegs ist, sondern gemeinsam. Dann profitieren Körper und Geist gleichermaßen. Wie das geht und welche guten Angebote im Kanton Uri dafür bereitstehen, zeigt die vorliegende Broschüre. Ich lege sie allen ans Herz, die – wie ich – auch jenseits der Pensionierung jugendlich frisch bleiben wollen.

Regierungsrat Beat Jörg
Bildungs- und Kulturdirektor des Kantons Uri

Inhaltsverzeichnis



**Gymnastik
Turnen**

S. 6 bis 9
S. 8 bis 11



Fitness

S. 10, 11



Tanzen

S. 10, 11



Cantienica[®], Pilates, Qigong, Thai Chi, Yoga

S. 10 bis 13



Boccia, Golf, Mini-Tennis

S. 12, 13



Wassersport

S. 14, 15



Wintersport



Ski Alpin

S. 16, 17



Genuss-Skitouren

S. 16, 17



Skilanglauf

S. 16, 17



Winterwandern

S. 18, 19



Schneeschuhenlaufen

S. 18, 19



**Mountainbiken, Velofahren/E-Mountainbiken,
Spinning**

S. 20, 21



Spaziertreff, Wandern

S. 22 bis 25

Sportangebote im Kanton Uri 50+

Sportart	Organisation	Ort/Lokal
Gymnastik		
	Atemgymnastik	vitawiss Winkel-Turnhalle Altdorf
	Atemgymnastik	vitawiss Gemeindeturnhalle Erstfeld
	Atem- und Gesundheitsgymnastik	vitawiss Turnhalle Dätwyler AG Altdorf
	Funktionelle Gymnastik	vitawiss Turnhalle Attinghausen
	Funktionelle Gymnastik	vitawiss Turnhalle Amsteg
	Funktionelle Gymnastik	vitawiss Stegmattschulhaus Erstfeld
	Funktionelle Gymnastik für Männer und Frauen	vitawiss Jagdmatt Erstfeld
	Funktionelle Gymnastik	vitawiss Turnhalle Gurtellen
	Funktionelle Gymnastik	vitawiss Feuerwehrlokal Seedorf
	Funktionelle Gymnastik	vitawiss Turnhalle Silenen
	Rückengymnastik	vitawiss Gymnastikraum Dätwyler AG Altdorf
	Rückengymnastik	vitawiss Gymnastikraum Dätwyler AG Altdorf
	Rückengymnastik Active Backademy	Rheumaliga Uri und Schwyz STEP IN Baumgartenstrasse 8 Altdorf

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
jeden Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr jeden Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Theres Inderbitzin-Iten 077 450 37 89
jeden Donnerstag, 14.00 bis 15.00 Uhr jeden Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr jeden Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Sonja Jauch 079 928 07 80
jeden Mittwoch, 8.15 bis 9.15 Uhr jeden Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Theres Inderbitzin-Iten 077 450 37 89
jeden Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Daniela Lauener-Sicher 077 435 89 82
jeden Dienstag, 8.00 bis 9.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Brigitta Arnold 079 228 34 71
jeden Dienstag, 7.45 bis 8.45 Uhr jeden Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr jeden Mittwoch, 8.30 bis 9.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Ursi Loretz 078 610 69 44
jeden Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Ursi Loretz 078 610 69 44
jeden Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Maria Richli 079 605 95 32
jeden Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Brigitta Arnold 079 228 34 71
jeden Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Regula Stöckli 079 914 24 49
10x im Frühling, 16. Februar bis 3. Mai 2024 jeweils Freitag, 8.15 bis 9.15 Uhr und 9.45 bis 10.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Brigitta Arnold 079 228 34 71
10x im Herbst 2024 jeweils Freitag, 8.15 bis 9.15 Uhr und 9.45 bis 10.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Brigitta Arnold 079 228 34 71
jeden Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr jeden Mittwoch, 19.40 bis 20.40 Uhr	Rheumaliga Uri und Schwyz 041 870 40 10 info@ursz.rheumaliga.ch

Sportart		Organisation	Ort/Lokal
Gymnastik			
	Rückengymnastik RückenWell	Rheumaliga Uri und Schwyz	STEP IN Baumgartenstrasse 8 Altdorf
	Osteoporosegymnastik Osteofit	Rheumaliga Uri und Schwyz	STEP IN Baumgartenstrasse 8 Altdorf
Turnen			
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Bruder Klaus Altdorf
	Fitness und Gymnastik für Männer	Pro Senectute	Hagenturnhalle Altdorf
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Turnhalle Winkel Altdorf
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Schulhaus Gehren Athletikraum Flüelen
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Sporthalle Bürglen
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Mehrzweckhalle Haldi bei Schattdorf
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Spielmatte Schattdorf
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Turnhalle Attinghausen
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Turnhalle Isenthal
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Turnhalle Kreisschule Spiringen
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Turnhalle Unterschächen

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
jeden Montag, 10.40 bis 11.40 Uhr jeden Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr jeden Montag, 19.35 bis 20.35 Uhr	Rheumaliga Uri und Schwyz 041 870 40 10 info@ursz.rheumaliga.ch
jeden Montag, 9.00 bis 9.45 Uhr jeden Montag, 9.50 bis 10.35 Uhr	Rheumaliga Uri und Schwyz 041 870 40 10 info@ursz.rheumaliga.ch
jeden Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr jeden Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	Beatrice Buser 041 870 67 60
jeden Freitag, 15.30 bis 17.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Alfred Wüest 079 479 98 66
jeden Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Brigitta Arnold 041 871 46 13
jeden Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Brigitta Arnold 041 871 46 13
jeden Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Mariann Epp-Gnos 041 870 65 85
ab November bis April jeden Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr	Clivia Götz 079 664 68 22
jeden Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Maria Briker 041 870 90 53
jeden Montag, 15.45 bis 16.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Brigitt Arnold 041 870 45 37
jeden Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Petra Imholz 041 878 18 73
jeden Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Theres Schuler-Arnold 041 879 16 33
jeden Donnerstag, 15.00 bis 16.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Beatrix Herger 041 879 17 50

Sportart		Organisation	Ort/Lokal
Turnen			
	Turnen Männerriege	HC KTV Altdorf	Turnhalle Kollegium Altdorf
	Turnen für Frauen	Frauensport Bürglen	Sporthalle 2 Bürglen
	Turnen für Männer Polysportive Angebote	Männersport Schattdorf	Sporthalle Gräwimatt Schattdorf oder im Freien
	Turnen Fitness, Gymnastik, Spiel	Männerturnverein Erstfeld	Turnhalle Jagdmatt Erstfeld
Fitness			
	Smovey Outdoorfitness	Daniela Lauener-Sicher Theres Inderbitzin-Iten	outdoor Besammlung Winkel, Altdorf
Tanzen			
	Everdance Tanzen ohne Partner/in	Pro Senectute	Tanzstudio «Dance Fusion» Attinghauserstrasse 53 Altdorf
Cantienica®, Pilates, Qigong, Thai Chi, Yoga			
	Cantienica®	Astrid Büeler	Turnhalle Dätwyler AG Gotthardstrasse 31 Altdorf
	Pilates	Pro Senectute	Pine Attinghauserstrasse 49 Altdorf
	Pilates	Pro Senectute	Gymastikraum Gotthardstrasse 76 A Schattdorf
	Pilates	Pro Senectute	Gymastikraum Gotthardstrasse 76 A Schattdorf
	Pilates Rückentraining	Charlotte Arnold	Rosstall Flüelen
	Qigong	Pro Senectute	Hellgasse 48 Altdorf

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
jeden Dienstag, 19.15 bis 20.45 Uhr	Toni Bär 079 257 98 08
jeden Montag, 20.00 bis 21.15 Uhr (ausser in den Schulferien)	Vreni Müller 041 871 35 70
jeden Donnerstag, 19.00 bis 22.00 Uhr (ausser in den Schulferien) gemäss Jahresprogramm auch an Wochenenden	Oswald Tresch 079 365 18 83
jeden Montag, 19.15 bis 20.20 Uhr (Ü65) jeden Montag, 20.20 bis 22.00 Uhr (Ü50 bis 65)	Bruno Eller 041 880 27 25
jeden Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr jeden Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Daniela Lauener-Sicher 041 871 32 66
7. März bis 25. April 2024 24. Oktober bis 12. Dezember 2024 jeweils Donnerstag, Start: 8.15 Uhr / 9.30 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
16. Januar bis 27. Februar 2024 (am 13. Februar findet kein Training statt) jeweils Dienstag, 10.15 bis 11.15 Uhr	Astrid Büeler 041 377 36 61
18. Januar bis 23. Mai 2024 5. September bis 19. Dezember 2024 jeweils Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
18. Januar bis 23. Mai 2024 5. September bis 19. Dezember 2024 jeweils Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
17. Januar bis 29. Mai 2024 4. September bis 18. Dezember 2024 jeweils Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
jeden Montag, 16.45 bis 17.45 Uhr (55+) jeden Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr (55+)	Charlotte Arnold 076 335 85 87
11. Januar bis 27. Juni 2024 22. August bis 19. Dezember 2024 jeweils Donnerstag, Start: 13.30 Uhr / 14.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Theres Inderbitzin-Iten 041 870 54 04

Sportart	Organisation	Ort/Lokal	
Cantienica®, Pilates, Qigong, Thai Chi, Yoga			
	Tai Chi	Yolanda Püntener Yang	Altersheim Rosenberg Rosenbergweg 8 Altdorf
	Yoga	Pro Senectute	Gemeinschaftsraum Alpenblick Seelisberg
	Yoga	Pro Senectute	Pine Attinghauserstrasse 49 Altdorf
	Yoga	Lydia Arnold	Frauenkloster St. Karl Altdorf
	Yoga auf dem Stuhl	Lydia Arnold	Frauenkloster St. Karl Altdorf
	Sanftes Yoga	Rheumaliga Uri und Schwyz	Dätwylerstiftung Altdorf
Boccia, Golf, Mini-Tennis			
	Boccia	Bocciacub Dätwyler Altdorf	Bocciabahn beim Tennisclub Dätwyler Altdorf
	Golf-Schnupperkurs	Pro Senectute	Golfplatz Company Golf Seedorf
	Mini-Tennis	Pro Senectute	Turnhalle Dätwyler Altdorf



Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
5. Januar bis 2. Februar 2024 Freitag, 13.30 bis 14.30 Uhr Freitag, 17.30 bis 18.30 Uhr	Yolanda Püntener Yang 079 231 56 43
14. Februar bis 22. Mai 2024 4. September bis 11. Dezember 2024 jeweils Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
15. Januar bis 27. Mai 2024 2. September bis 16. Dezember 2024 jeden Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
jeden Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Lydia Arnold 041 870 62 53
jeden Mittwoch, 9.10 bis 10.10 Uhr (ausser in den Schulferien)	Lydia Arnold 041 870 62 53
jeden Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr	Rheumaliga Uri und Schwyz 041 870 40 10 info.ursz@rheumaliga.ch
Keine festen Trainingszeiten; bei schönem Wetter ist immer jemand auf den Bahnen	Peter Zraggen 079 678 10 28
Donnerstag, 16. Mai 2024, 14.00 bis 15.45 Uhr Donnerstag, 13. Juni 2024, 10.00 bis 11.45 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
jeden Donnerstag, 8.30 bis 10.15 Uhr (ausser in den Schulferien)	Anna Maria Böni 041 870 55 82

Kostenlos
Erwachsenensport-Angebote auf der Website der
IG Erwachsenenensport publizieren
www.erwachsenensport-uri.ch

Sportart	Organisation	Ort/Lokal
Wassersport		
	Aquafitness im stehtiefen Wasser	Pro Senectute Hallenbad Moosbad Altdorf
	Aquafitness im stehtiefen Wasser	Pro Senectute Hallenbad Radisson Blu Andermatt
	Aqua-Fit Tiefwasser	Wilfrieda Ziegler-Wipfli Papilio Altdorf
	Aqua-Fit Tiefwasser	Wilfrieda Ziegler-Wipfli Hallenbad Moosbad Altdorf
	Wassergymnastik Aquawell	Rheumaliga Uri und Schwyz Stiftung Papilio Heilpädagogisches Zentrum Uri, Altdorf
	Wassergymnastik Aquawell	Rheumaliga Uri und Schwyz Schwimmbad Jagdmatt Erstfeld
	Wassergymnastik Aquawell	Rheumaliga Uri und Schwyz Hallenbad Moosbad Altdorf
	Wassergymnastik	vitaswiss Schwimmbad Jagdmatt Erstfeld
	Wassergymnastik	vitaswiss Schwimmbad Jagdmatt Erstfeld
	Kajakfahren Schnupperkurs	Pro Senectute Windsurfing Urnersee Flüelen
	Stand-Up-Paddeln Schnupperkurs	Pro Senectute Windsurfing Urnersee Flüelen

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
19. Januar bis 24. Mai 2024 30. August bis 20. Dezember 2024 jeden Freitag, 11.00 bis 11.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
15. April bis 24. Juni 2024 26. August bis 16. Dezember 2024 jeden Montag, 10.00 bis 10.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
jeden Montag, 18.00 Uhr je 10 Lektionen ab Januar 2024 und ab September 2024	Wilfrieda Ziegler-Wipfli 079 452 45 85
jeden Dienstag, 19.00 Uhr je 10 Lektionen ab Januar 2024 und ab September 2024	Wilfrieda Ziegler-Wipfli 079 452 45 85
jeden Montag, 15.30 bis 16.15 Uhr jeden Montag, 16.15 bis 17.00 Uhr jeden Donnerstag, 15.30 bis 16.15 Uhr jeden Donnerstag, 16.15 bis 17.00 Uhr jeden Donnerstag, 19.30 bis 20.15 Uhr	Rheumaliga Uri und Schwyz 041 870 40 10 info.ursz@rheumaliga.ch
jeden Mittwoch, 13.30 bis 14.15 Uhr	Rheumaliga Uri und Schwyz 041 870 40 10 info.ursz@rheumaliga.ch
jeden Freitag, 10.10 bis 10.55 Uhr	Rheumaliga Uri und Schwyz 041 870 40 10 info.ursz@rheumaliga.ch
6x im Frühling, 13. März bis 17. April 2024 jeweils Mittwoch, 17.00 bis 17.45 Uhr jeweils Mittwoch, 18.00 bis 18.45 Uhr	Anita Epp 079 670 21 37
6x im Herbst 2024 jeweils Mittwoch, 17.00 bis 17.45 Uhr jeweils Mittwoch, 18.00 bis 18.45 Uhr	Anita Epp 079 670 21 37
Mittwoch, 12. Juni 2024	Pro Senectute 041 870 42 12
Mittwoch, 26. Juni 2024	Pro Senectute 041 870 42 12

Ski Alpin – Pro Senectute Vom 10. Januar bis 10. April 2024 wird je nach Bedingungen jeden

	Datum	Skigebiet
	10. Januar 2024	Klewenalp
	24. Januar 2024	Biel-Kinzig
	7. Februar 2024	Andermatt-Dieni
	21. Februar 2024	Stoos
	28. Februar 2024	Mythenregion oder Airolo
	4. bis 6. März 2024	VS, GR, LU, BO
	11. bis 13. März 2024	VS, GR, LU, BO
	20. März 2024	Melchsee-Frutt
	27. März 2024	Sedrun und Disentis
	3. April 2024	Andermatt-Gemstock
10. April 2024	nach Ansage / Engelberg-Titlis	

Ski Alpin Woche – Pro Senectute

	27. Januar bis 2. Februar 2024	Skiwoche in Saalbach – Hinterglemm (A) mit Bolliger Reisen
---	--------------------------------	--

Skitouren 60 Plus – Montanara Bergerlebnisse

	Datum	Skigebiet
	17. bis 20. Januar 2024	Skitouren in der Surselva
	22. bis 26. Januar 2024	Skitouren in Gargellen/Montafon
	19. bis 23. Februar 2024	Skitouren rund um Splügen
	4. bis 8. März 2024	Skitouren im Lötschental
	11. bis 14. März 2024	Skitouren rund um Andermatt
	2. bis 5. April 2024	Skitouren rund um Zermatt

Skilanglauf – Pro Senectute

	Datum	Langlaufloipe
	9. Januar 2024	Loipe Rothenthurm
	23. Januar 2024	Loipe Andermatt oder Realp (Halbtagestour)
	30. Januar 2024	Einsiedeln–Schwedentritt
	6. Februar 2024	Loipe Unteriberg–Studen
	20. Februar 2024	Loipe Einsiedeln–Trachslau
	27. Februar 2024	Loipe Goms
	5. März 2024	Abschluss nach Ansage

Skilanglaufwoche – Pro Senectute

	14. Januar bis 20. Januar 2024	Skilanglaufwoche Leutasch bei Seefeld (A)
--	--------------------------------	---

Donnerstag ein Skitag durchgeführt.	
Zeit/Besammlung	Auskunft und Leitung
um 10.00 Uhr bei der Talstation um 10.00 Uhr bei der Talstation Interessierte melden sich bis 28. Februar 2024 Interessierte melden sich bis 28. Februar 2024 um 10.00 Uhr bei der Talstation um 10.00 Uhr bei der Talstation um 10.00 Uhr bei der Talstation um 10.00 Uhr bei der Talstation	Franz Gnos 041 883 17 22 franzgnos@bluewin.ch
	Franz Gnos 041 883 17 22 franzgnos@bluewin.ch

	Auskunft und Leitung
	Montanara Bergerlebnisse 041 878 12 59 info@montanara.ch

Zeit/Besammlung	Auskunft und Leitung
Zraggen Car, Schattdorf, 9.00 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 11.00 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 9.00 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 9.00 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 9.00 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 8.30 Uhr	Franz Schuler 041 870 22 11 / 079 312 03 39
	Franz Schuler 041 870 22 11 / 079 312 03 39

Vorbereitung Saison 24/25		
Sportart	Organisation	Ort/Lokal
 Turnen für Schneesportler/-innen	Pro Senectute	Turnhalle Dätwyler Altdorf
 Skilanglauf Schnuppertage für LL 2025	Pro Senectute	13.00 Uhr, Treffpunkt wird von Pro Senectute bekannt gegeben

Winterwandern Pro Senectute – allgemeine Hinweise

Vom 10. Januar bis 28. Februar 2024 wird nach Möglichkeit jeden Mittwoch eine Wanderung durchgeführt. Die Wanderungen werden von bestens ausgebildeten Leitern organisiert und begleitet. Das gesamte Outfit für die Pro Wanderung wird ein Organisationsbeitrag von Fr.10.– erhoben. Anmeldung bis Montag, 19.00 Uhr bis

	Datum	Wandervorschläge
	10. Januar 2024 17. Januar 2024 24. Januar 2024 31. Januar 2024 7. Februar 2024 14. Februar 2024 21. Februar 2024 28. Februar 2024	Üetliberg–Albispass Rothenthurm–Steinstoss–Rothenthurm Rund um um den Engelstock Urigen–Ratzi Panoramawanderung Rigi Rhônequelle Arni–Vorder Arni–Arni Unterschächen–Brunni–Unterschächen

Schneeschuhtouren Pro Senectute – allgemeine Hinweise

Vom 11. Januar bis 7. März 2024 wird nach Möglichkeit jeden Donnerstag eine Schneeschuhtour durchgeführt. Die Schneeschuhtouren werden von bestens ausgebildeten Leitern organisiert und begleitet. Das gesamte Outfit für die Touren werden. Neben den Fahrkosten ist ein Unkostenbeitrag von Fr. 10.– für die jeweiligen Touren zu bezahlen.

	Datum	Wandervorschläge
	11. Januar 2024 18. Januar 2024 25. Januar 2024 1. Februar 2024 8. Februar 2024 15. Februar 2024 22. Februar 2024 29. Februar 2024 7. März 2024	Stoos–Waldhütli trail Gitschenen über Sulztal Bedrettal Biel–alte Hütte–Gisler Alp–Älpeli–Ratzi Biel–alte Hütte–Geissgrätli–Obflüe–Ratzi Rigischeidegg–Dossen–Rigi–Staffel Berggasthaus Brüsti–Gratalp Schneeschuhtour Arni/Sunnigrätli Nüsselstock Saisonschluss

Schneeschuhwanderung 60 Plus – Die Wanderei

	23. Januar 2024 6. Februar 2024	Gemütliche Schneeschuhwanderung auf dem Arni Gemütliche Schneeschuhwanderung auf dem Haldi
---	------------------------------------	---

Niveau

- * Leichte Tour mit geringer bis leichter Steigung. Grundvoraussetzung ist eine gute Grundfitness,
- ** Mittelschwere Tour mit Steigungen. Grundvoraussetzung ist eine gute körperliche Fitness, d.h.
- *** Tagestouren mit mehreren mittleren bis grossen Steigungen. Reine Marschzeit von 4 bis max. 5

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
Montag, 4. November 2024, 13.45 Uhr Montag, 11. November 2024, 13.45 Uhr Montag, 18. November 2024, 13.45 Uhr Montag, 25. November 2024, 13.45 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
3x Dienstag, 3., 10., und 17. Dezember 2024	Pro Senectute 041 870 42 12

Wichtig: Allfällige Änderungen bei den Fahrplänen und Preisen werden bei der Anmeldung bekannt gemacht. Das Outdoor-Programm mit Detailangaben kann bei der Pro Senectute Uri (041 870 42 12) bezogen werden. Bitte wenden Sie sich an den jeweiligen Leiter der Tour.

Zeit/Besammlgung	Niveau	Auskunft und Leitung
Altdorf Bahnhof, 8.30 Uhr	***	Toni Arnold, 078 866 67 03
Altdorf Bahnhof, 9.30 Uhr	*	Stini Kempf, 079 621 44 25
Altdorf Bahnhof, 9.00 Uhr	*	Stini Kempf, 079 621 44 25
Altdorf Telldenkmal, 10.40 Uhr	* *	Stini Kempf, 079 621 44 25
Altdorf Bahnhof, 9.00 Uhr	*	Stini Kempf, 079 621 44 25
Altdorf Bahnhof, 9.10 Uhr	*	Gino Arnold, 079 767 92 42
Altdorf Bahnhof, 9.15 Uhr	*	Stini Kempf, 079 621 44 25
Altdorf Telldenkmal, 9.30 Uhr	***	Sepp Schuler, 041 879 16 33

Wichtig: Allfällige Änderungen beim Treffpunkt und bei den Preisen werden bei der Anmeldung bekannt gemacht. Das gesamte Outdoorprogramm mit Detailangaben kann bei der Pro Senectute Uri (041 870 42 12) bezogen werden. Bitte wenden Sie sich an den jeweiligen Leiter der Tour. Anmeldung bis Dienstag vor der Tour, 19.00 Uhr.

Zeit/Besammlgung	Niveau	Auskunft und Leitung
Dorfplatz Schattdorf, 9.00 Uhr / PW	**	Toni Arnold, 078 866 67 03
Bahnhof Altdorf, 8.21 Uhr / ÖV	**	Angela Grepper, 079 622 59 34
Dorfplatz Schattdorf, 9.00 Uhr / PW	*	Gino Arnold, 079 767 92 42
ÖV gemäss Programm	****	Sepp Schuler, 041 879 16 33
Bahnhof Altdorf, 8.08 Uhr / ÖV	**	Toni Arnold, 078 866 67 03
Treffpunkt Mittelstation	**	Gino Arnold, 079 767 92 42
ÖV gemäss Programm	****	Gino Arnold, 079 767 92 42
PW gemäss Programm	***	Sepp Schuler, 041 879 16 33
noch offen	*	

13.20 Uhr, Talstation Seilbahn Amsteg-Arni	*	Philipp Rohrer, 076 516 94 30
13.30 Uhr, Talstation Seilbahn Schattdorf-Haldi	*	info@diewanderei.ch Anmeldung: www.diewanderei.ch

d.h. sich täglich mind. 1 Std. in der Natur zu bewegen. Körperlich aktiv zu sein.

Grundvoraussetzungen sind sehr gute allgemeine Fitness und Trittsicherheit.

Mountainbike – Pro Senectute

Während des Sommers 2024 werden nach Möglichkeit vier Mountainbike-Touren durchgeführt. Detailinformationen im Programm Sportangebote Outdoor von Pro Senectute (041 870 42 12)

	Datum	Strecke
	24. April 2024	Orientierung über die Tourentätigkeit durch das Leiterteam
	29. Mai 2024	Etzel–Raten
	19. Juni 2024	Fräkmüntegg
	14. August 2024	Urnerboden–Fisetengrat
	4. September 2024	Talkessel Schwyz

Velofahren/E-Mountainbike – Pro Senectute

Zwischen dem 24. April und dem 11. September 2024 wird nach Möglichkeit an einem Mittwoch Detailinformationen im Programm Sportangebote Outdoor von Pro Senectute (041 870 42 12)

	Datum	Strecke
	24. April 2024	Orientierung über die Tourentätigkeit durch das Leiterteam
	1. Mai 2024	Schnupperfahrt im Raum unteres Reusstal, Uri
	8. Mai 2024	Tenero–Maggia–Tenero
	22. Mai 2024	Sihlbrugg–Birmensdorf–Lindencham
	12. Juni 2024	Obwaldner Seentour
	26. Juni 2024	Rapperswil–Ricken–Rundfahrt
	10. Juli 2024	Linthebene
	24. Juli 2024	Willisau–Dagmersellen–Willisau
	7. August 2024	Sattel–Zug–Küssnacht a. R.
	28. August 2024	Sempach–Ballwil–Horben
	11. September 2024	Schluss tour Gottardo Süd–Ambri–Lodrino

Sportart	Organisation	Ort/Lokal
 Spinning	Pro Senectute	Radsporthalle Giessenstrasse 46, Altdorf
 Spinning	Pro Senectute	Radsporthalle Giessenstrasse 46, Altdorf

Veloferien – Pro Senectute

	Wochentag/Datum/Zeit	Ort/Lokal
	Sonntag, 18. August 2024, bis Freitag, 23. August 2024 Anmeldung bei Nik Arnold	Veloferienwoche Donaueschingen

und in der Urner Presse.

Treffpunkt	Anmeldung
14.00 Uhr, TriffAltdorf, Dätwylerstrasse 15, Altdorf 9.30 Uhr, Bahnhof Biberbrugg 9.30 Uhr, Luzern Allmend / Messe (ÖV-Station) 10.00 Uhr, Parkplatz Kirche Urnerboden 9.30 Uhr, Bahnhof Brunnen	Pro Senectute 041 870 42 12

n eine Velotour durchgeführt.

und in der Urner Presse.

Treffpunkt	Anmeldung
14.00 Uhr, TriffAltdorf, Dätwylerstrasse 15, Altdorf 13.30 Uhr, Vita-Parcours-Parkplatz Seedorf 8.15 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf 8.15 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf	Pro Senectute 041 870 42 12

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
10. Januar bis 20. März 2024 jeweils Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr und 14.30 bis 16.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
16. Oktober bis 18. Dezember 2024 jeweils Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr und 14.30 bis 16.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12

Kontaktperson/Tel.
Willy Zurfluh 041 870 66 69 / 077 455 54 41

Spaziertreff – Pro Senectute

Sportart	Organisation
 Spazieren	Pro Senectute

Wanderungen – Gletschertrekking – einfache Hochtouren 60 Plus – Montanara Berger

Datum	Strecke
24./25. Juni 2024	Tieralplistock
4. bis 6. Juli 2024	Hohsandhorn–Blinnenhorn
8. bis 11. Juli 2024	Silvretta mit Piz Buin
15. bis 18. Juli 2024	Monte Rosa Light 5x 4000er
22. bis 24. Juli 2024	Urnerboden–Clariden–Hüfi–Maderanertal
29. Juli bis 1. August 2024	Jungfrauoch zum Grimsel
12. bis 14. August 2024	Zwischbergen ins Saastal
29. bis 31. August 2024	Piz Kesch
5./6. September 2024	Urirotstock
9./10. September 2024	Vrenelisgärtli



Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
1x pro Monat: 19.01.2024, Altdorf 16.02.2024, Flüelen 15.03.2024, Altdorf 19.04.2024, Flüelen 17.05.2024, Altdorf 14.06.2024, Flüelen Termine, Zeit und Ort unter www.ur.prosenectute.ch	Pro Senectute 041 870 42 12

Ergebnisse
<p data-bbox="11 462 296 494">Auskunft und Anmeldung</p> <p data-bbox="11 590 280 670"> Montanara Bergerlebnisse 041 878 12 59 info@montanara.ch </p>



Wanderprogramm 2024 – Pro Senectute Uri – allgemeine Hinweise

Von April bis Ende Oktober werden von Pro Senectute jeweils am Dienstag Wanderungen durchgeführt. Das detaillierte Wanderprogramm ist auch auf der Website von Pro Senectute Uri abrufbar. Die Daten sind verbindlich. Eine Verschiebung auf einen anderen Tag ist nur ausnahmsweise möglich.

Datum	Wanderrouten
23. April 2024	Ponte Brolla
30. April 2024	Waldstätterweg 3. Etappe Küssnacht–Luzern
7. Mai 2024	Belchenfluh–Teufelsschlucht
14. Mai 2024	Muri–Bremgarten
28. Mai 2024	Stoos–Muotathal
4. Juni 2024	Seebodenalp
11. Juni 2024	Traversinersteg (Via Mala)–Thusis
18. Juni 2024	Göschenen–Regliberg–Salbithütte
24. Juni bis 28. Juni 2024	Saas Almagell
6. August 2024	Reichenbachfälle–Aareschlucht Meiringen–Aareschlucht
13. August 2024	Oberalp–Tomasee–Badushütte–Oberalp
20. August 2024	Gotthard: 5-Seen-Wanderung
27. August 2024	Arni–Riedberg–Erstfeld
3. September 2024	Wanderung im Bavonatal
10. September 2024	Rund um den Pfäffikersee mit Besuch der Juckerfarm (Kürbisausstellung)
17. September 2024	Mundartweg Isenthal
24. September 2024	Melchsee-Frutt–Tannensee
1. Oktober 2024	Tiefenbach–Andermatt
8. Oktober 2024	Gommer Höhenweg: Oberwald–Münster
15. Oktober 2024	Amsteg–Intschi
22. Oktober 2024	Schlussstag SBU Schattdorf



Niveau

- * Wanderungen sind leicht und gehen ohne grössere Steigungen über 2 bis 3 Stunden Marschzeit.
- ** Wanderungen sind mittelschwer und haben Steigungen von ca. 300 bis 450 m Höhendifferenz.
- *** Wanderungen sind anspruchsvoll und verlangen Trittsicherheit. Sie haben Steigungen von ca.

hgeführt.

nöglich.

Niveau	Leitung
**/*	Stini Kempf, 079 621 44 25
**	Gino Arnold, 079 767 92 42
**/*	Toni Arnold, 078 866 67 03
**	Angela Grepper, 079 622 59 34
**	Sepp Schuler, 079 789 67 57
*	Peter Böni, 041 870 55 82
**	Stini Kempf, 079 621 44 25
***	Sepp Schuler, 079 789 67 57
***/**/*	Toni Arnold, 078 866 67 03
**/*	Gino Arnold, 079 767 92 42
***	Angela Grepper, 079 622 59 34
***	Sepp Schuler, 079 789 67 57
**	Peter Böni, 041 870 55 82
**/*	Toni Arnold, 078 866 67 03
**/*	Gino Arnold, 079 767 92 42
/	Toni Arnold, 078 866 67 03
**	Angela Grepper, 079 622 59 34
***	Sepp Schuler, 079 789 67 57
**	Gino Arnold, 079 767 92 42
*	Stini Kempf, 079 621 44 25
*	Gino Arnold, 079 767 92 42

Marschzeit von 3 bis 4 Stunden.

500 bis 1000 m Höhenmeter. Marschzeit von 4 bis 7 Stunden.





Das Ski- und Wandergebiet ganz in Ihrer Nähe



BIEL-KINZIG – WINTER UND SOMMER EIN ERLEBNIS

Im Winter lässt das Biel das Herz jedes Wintersportlers höher schlagen. Auch das Winterwandern, Schneeschuhlaufen oder eine Skitour werden auf dem Biel zum Erlebnis. Im Sommer trumpft das Biel mit Wanderungen von einfach bis anspruchsvoll, Kletter- und Biketouren, einem Klettersteig sowie einem Kinderspielplatz.

Profitieren Sie von der
SAISONKARTE
MONTAG – FREITAG
für nur CHF 315,-

www.biel-kinzigag.ch





Auskunft:

Amt für Kultur und Sport
Klausenstrasse 4
6460 Altdorf
Telefon 041 875 20 64

Pro Senectute
Gitschenstrasse 9
6460 Altdorf
Telefon 041 870 42 12

www.erwachsenensport-uri.ch

Fotos: Alex Gisler, Gino Arnold, Oswald Tresch,
Pro Senectute Uri