

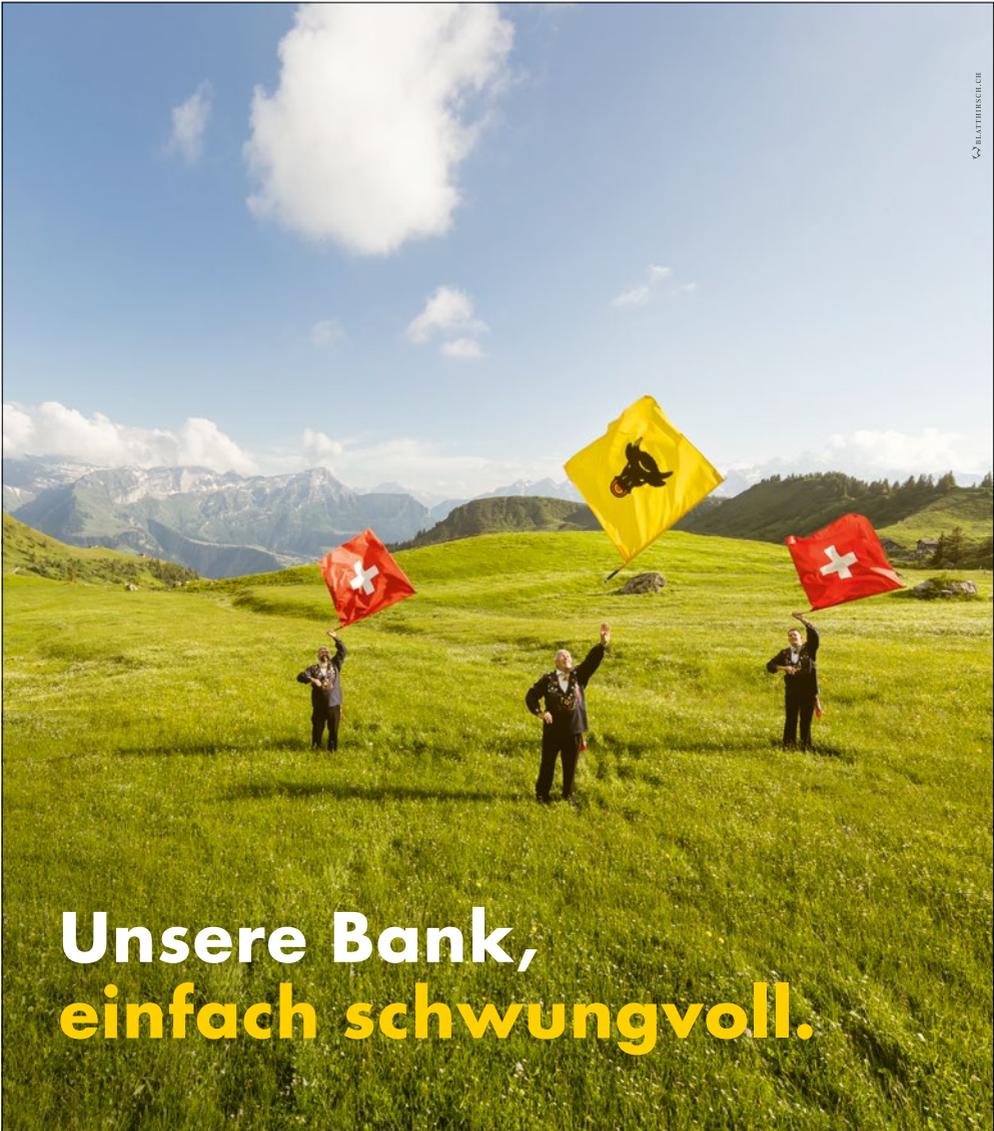
2025

«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 2025

unterstützt durch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

 **Urner
Kantonalbank**

**ERWACHSENEN
SPORT URI**

**DÄTWYLER
STIFTUNG**

Urner  Wochenblatt



«MACH MIT, blyb fit» 2025

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» 2025 zusammengetragen. Die Broschüre 2025 beinhaltet viele bestehende, aber auch immer wieder neue Angebote.

Folgende Angebote sind neu in der Broschüre zu finden:

- Fitness und Gymnastik von Pro Senectute in Andermatt und Gurnellen (S. 8/9)
- Fitness und Gymnastik, sitzend auf dem Stuhle in Schattdorf (S. 10/11)
- Tanzen in Altdorf (S. 10/11)
- Pilates in Altdorf (S. 10/11)
- Yoga von Pro Senectute in Altdorf (S. 12/13)
- Yoga, sitzend auf dem Stuhle in Schattdorf (S. 12/13)

10. Geburtstag und «Hopp Üri»

Was, dieses Heft gibt es schon zehn Jahre? Diese Frage liegt vielleicht auch Ihnen auf der Zunge. Aber nein, es geht nicht um diese Broschüre!

Sondern mit stiller Freude und Dankbarkeit dürfen wir 2025 das zehnjährige Bestehen von Erwachsenensport Uri feiern.

Neben dem erneuten Ausbau unseres ersten Kindes – der Website www.erwachsenensport-uri.ch (ein Augenschein) – findet die IG Erwachsenensport ihre Bestätigung darin, dass möglichst vielen Erwachsenen ab etwa 20 bis Ü80 Jahren zu sportlichem Tun verholfen wird, denn die dabei entstehenden Glücksgefühle tragen zur physischen und auch psychischen Lebensqualität in jedem Lebensalter bei.

Genau diesem Ziel der Förderung des Breitensportes in Uri möchten wir im nächsten Jahr einen weiteren Schritt näherkommen.

Gerne rufen wir in diesem Sinne «Hopp Üri». Das Konzept sieht vor, dass sowohl im Winter als auch im Sommer 2025 während je einer Woche viele verschiedene Schnupperangebote von Sportanbietenden wie Vereinen, Clubs, Privaten etc. zur Verfügung stehen. Dazu sind Erwachsene ab 20 Jahren bis 80+ zum Gratistesten eingeladen.

Der Urner Presse werden Sie nach dem Jahresbeginn 2025 die nötigen Informationen entnehmen können, und Sie sind selbstverständlich auch freundlich eingeladen zum Mittun respektive Mitschnuppern.

Und falls dann eine grosse Zahl verschiedenster Angebote auf ganz viele Teilnehmende zum sportlichen Schnuppern trifft, erreichen wir sogar eine echte Win-win-Situation. Was können wir mehr erhoffen?!

Auf alle Fälle ist Ihnen der Dank von Sportanbietern, der IG Erwachsenensport, aber vor allem Ihres eigenen Körpers gewiss...

Lesegenuss in der Broschüre und ein sportliches 2025 wünscht Ihnen,
Vorstand IG Erwachsenensport Uri

Inhaltsverzeichnis



**Gymnastik
Turnen**

S. 6 bis 9
S. 8 bis 11



Fitness

S. 10, 11



Tanzen

S. 10, 11



Pilates, Qigong, Thai Chi, Yoga

S. 10 bis 13



Golf, Mini-Tennis

S. 12, 13



Wassersport

S. 14, 15



Wintersport



Ski Alpin

S. 16, 17



Skitouren

S. 16, 17



Skilanglauf

S. 16, 17



Winterwandern

S. 18, 19



Schneeschuhlaufen

S. 18, 19



(E-)Mountainbike, (E-)Velofahren, Spinning

S. 20, 21



Spaziertreff, Wandern

S. 22 bis 25

Sportangebote im Kanton Uri 50+

Sportart	Organisation	Ort/Lokal
Gymnastik		
	Atem- und Gesundheitsgymnastik	vitawiss Winkel-Turnhalle Altdorf
	Atem- und Gesundheitsgymnastik	vitawiss Turnhalle Dätwyler AG Altdorf
	Funktionelle Gymnastik	vitawiss Gemeindeturnhalle Erstfeld
	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 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 Donnerstag, 17.00 bis 18.00 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 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, 24. Januar bis 4. April 2025 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, 26. September bis 5. Dezember 2025 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	Spielmatt 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	Aula Bodenschulhaus Andermatt
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Turnhalle Gurtellen

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
jeden Montag, 10.40 bis 11.40 Uhr jeden Montag, 19.00 bis 20.00 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)	Franz-Xaver Planzer 079 505 06 83
jeden Montag, 15.30 bis 16.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Brigitta Arnold 079 228 34 71
jeden Montag, 13.45 bis 14.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Brigitta Arnold 079 228 34 71
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 Mittwoch, 15.30 bis 16.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Daniela Kaiser 079 722 03 39
jeden Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Daniela Kaiser 079 722 03 39

Sportart		Organisation	Ort/Lokal
Turnen			
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Turnhalle Unterschächen
	Fitness und Gymnastik sitzend auf dem Stuhl	PH Rüttigarten	APH Rüttigarten Schattdorf Aktivierungsraum
	Fitness und Spiel für Frauen	Frauensport Bürglen	Sporthalle 2 Bürglen
	Turnen Männerriege	HC KTV Altdorf	Turnhalle Kollegium Altdorf
	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
	Von Discofox bis Walzer – Tanzen verbindet	TriffAltdorf	TriffAltdorf Dätwylerstrasse 15
Pilates, Qigong, Thai Chi, Yoga			
	Pilates	Sandra Wallimann	Gymnastikraum Altersheim Rosenberg Rosenbergweg 8, Altdorf
	Pilates	Pro Senectute	Pine Attinghauserstrasse 49 Altdorf
	Pilates	Pro Senectute	Gymastikraum Gotthardstrasse 76 A Schattdorf
	Pilates	Pro Senectute	Gymastikraum Gotthardstrasse 76 A Schattdorf

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
jeden Donnerstag, 15.00 bis 16.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Beatrix Herger 041 879 17 50
jeden Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr jeden Montag, 10.15 bis 11.00 Uhr	Daniela Arnold 079 578 58 72
jeden Montag, 20.00 bis 21.15 Uhr (ausser in den Schulferien)	Vreni Müller 041 871 35 70
jeden Dienstag, 19.15 bis 20.45 Uhr	Toni Bär 079 257 98 08
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 (Ü45 bis 65)	Bruno Eller 041 880 27 25
jeden Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Daniela Lauener-Sicher 077 435 89 82
13. März bis 1. Mai 2025 23. Oktober bis 11. Dezember 2025 jeweils Donnerstag, Start: 8.15 Uhr / 9.30 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
2. Februar, 18. Mai, 24. September, 9. November 2025 jeweils 14.00 bis 16.30 Uhr	Annegret Furrer-Truttmann 081 870 08 16 / 079 482 69 30
jeden Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr (50+)	Sandra Wallimann 079 892 90 24
16. Januar bis 26. Juni 2025 4. September bis 18. Dezember 2025 jeweils Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
16. Januar bis 22. Mai 2025 4. September bis 18. Dezember 2025 jeweils Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
15. Januar bis 28. Mai 2025 3. September bis 17. Dezember 2025 jeweils Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12

Sportart	Organisation	Ort/Lokal
Pilates, Qigong, Thai Chi, Yoga		
	Qigong	Pro Senectute Hellgasse 48 Altdorf
	Tai Chi	Yolanda Püntener Yang Altersheim Rosenberg Rosenbergweg 8 Altdorf
	Yoga	Pro Senectute Pine Attinghauserstrasse 49 Altdorf
	Yoga	Pro Senectute Pine Attinghauserstrasse 49 Altdorf
	Yoga	Lydia Arnold Frauenkloster St. Karl Altdorf
	Yoga	Lydia Arnold Frauenkloster St. Karl Altdorf
	Yoga sitzend auf dem Stuhl	PH Rüttigarten APH Rüttigarten Schattdorf Aktivierungsraum
	Sanftes Yoga	Rheumaliga Uri und Schwyz Dätwyler Stiftung Altdorf
Golf, Mini-Tennis		
	Golf-Schnupperkurs	Pro Senectute Golfplatz Company Golf Seedorf
	Mini-Tennis	Pro Senectute Turnhalle Dätwyler Altdorf



Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
16. Januar bis 26. Juni 2025 21. August bis 11. Dezember 2025 jeweils Donnerstag, Start: 13.30 Uhr / 14.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Theres Inderbitzin-Iten 041 870 54 04
Anfängerkurs 10. Januar bis 28. März 2025 jeweils Freitag, 17.30 bis 18.30 Uhr	Yolanda Püntener Yang 079 231 56 43
16. Januar bis 22. Mai 2025 4. September bis 18. Dezember 2025 jeden Donnerstag, 9.45 bis 10.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
13. Januar bis 27. Mai 2025 1. September bis 15. Dezember 2025 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, 14.00 bis 15.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Lydia Arnold 041 870 62 53
16. Januar /13. Februar /13. März /10. April /15. Mai /3. Juli / 14. August /11. September /23. Oktober /20. November / 18. Dezember 2025, jeweils 14.30 bis 16.00 Uhr	Daniela Arnold 079 578 58 72
jeden Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr	Rheumaliga Uri und Schwyz 041 870 40 10 info.ursz@rheumaliga.ch
Donnerstag, 15. Mai 2025, 14.00 bis 15.45 Uhr Freitag, 13. Juni 2025, 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 Erwachsenensport 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.
14. Januar bis 27. Mai 2025 Termine noch offen wegen Sanierung Moosbad jeden Dienstag, 11.45 bis 12.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
7. April bis 23. Juni 2025 25. August bis 15. Dezember 2025 jeden Montag, 10.30 bis 11.15 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
jeden Montag, 18.00 Uhr je 10 Lektionen ab Januar 2025 und ab September 2025 (ausser in den Schulferien)	Wilfrieda Ziegler-Wipfli 079 452 45 85
jeden Dienstag, 19.00 Uhr je 10 Lektionen ab Januar 2025 und ab September 2025 (ausser in den Schulferien)	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
6× im Frühling (12. März bis 23. April 2025) 17.00 bis 17.45 Uhr 18.00 bis 18.45 Uhr jeweils Mittwoch	Ibadete Dalipi 079 237 25 96
6× im Herbst 2025 (22. Oktober bis 26. November 2025) 17.00 bis 17.45 Uhr 18.00 bis 18.45 Uhr jeweils Mittwoch	Ibadete Dalipi 079 237 25 96
Donnerstag, 12. Juni 2025 9.00 bis 11.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
Donnerstag, 26. Juni 2025 9.00 bis 11.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12

Ski Alpin – Pro Senectute Uri Vom 9. Januar bis 3. April 2025 wird je nach Bedingungen jede

	Datum	Skigebiet
	9. Januar 2025 30. Januar 2025 6. Februar 2025 13. Februar 2025 20. Februar 2025 6. März 2025 10. bis 12. März 2025 20. März 2025 27. März 2025 3. April 2025 und spätere	Klewenalp Biel-Kinzig Andermat-Nätschen-Dieni Stoos Airolo oder Mythen Valley Mythen Valley oder Airolo LU, BE oder BO, GR, VS Melchsee-Frutt Sedrun-Disentis nach Ansage / Engelberg-Titlis
Ski-Alpin-Woche – Pro Senectute Uri		
	18. Januar bis 25. Januar 2025	Saalbach-Hinterglemm (A)

Skitouren 60 Plus – Montanara Bergerlebnisse

	Datum	Skigebiet
	20. bis 23. Januar 2025 3. bis 6. Februar 2025 10. bis 14. Februar 2025 17. bis 21. Februar 2025 10. bis 13. März 2025 7. bis 10. April 2025	Skitouren in Gargellen, Montafon Skitouren im Val d'Hérens Skitouren im Sellrain und Kühtai Skitouren im Lötschental Skitouren im Safiental Skitouren rund um Zermatt

Skilanglauf – Pro Senectute Uri

	Datum	Langlaufloipe
	7. Januar 2025 21. Januar 2025 28. Januar 2025 4. Februar 2025 10. bis 11. Februar 2025 18. Februar 2025 25. Februar 2025 11. März 2025	Rothenthurm Andermatt oder Realp (Halbtagestour) Einsiedeln–Schwedentritt Unteriberg–Studen Urnerboden Einsiedeln–Trachslau Goms Saisonabschluss
Skilanglaufwoche – Pro Senectute		
	13. bis 18. Januar 2025	Skilanglaufwoche Seefeld (A)

n 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 2025 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, 09.00 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 11.00 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 09.00 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 09.00 Uhr 08.00 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 09.00 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 08.30 Uhr Restaurant Neuland, Altdorf, 13.30 Uhr	Franz Schuler, 041 870 22 11 / 079 312 03 39 Franz Schuler, 041 870 22 11 / 079 312 03 39 Franz Schuler, 041 870 22 11 / 079 312 03 39 Franz Schuler, 041 870 22 11 / 079 312 03 39 Hanspeter Zberg, hp.zberg@bluewin.ch Franz Schuler, 041 870 22 11 / 079 312 03 39 Franz Schuler, 041 870 22 11 / 079 312 03 39 Franz Schuler, 041 870 22 11 / 079 312 03 39
	Franz Schuler 041 870 22 11 / 079 312 03 39

Vorbereitung Saison 2025/26		
Sportart	Organisation	Ort/Lokal
 Turnen für Schneesportler/-innen	Pro Senectute	Turnhalle Dätwyler Altdorf
 Skilanglauf Schnuppertage für LL 2026	Pro Senectute	13.00 Uhr, Treffpunkt wird von Pro Senectute bekannt gegeben

Winterwandern Pro Senectute Uri – allgemeine Hinweise

Vom 8. Januar bis 26. Februar 2025 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, b

	Datum	Wandervorschläge
	8. Januar 2025 15. Januar 2025 22. Januar 2025 29. Januar 2025 5. Februar 2025 12. Februar 2025 19. Februar 2025 26. Februar 2025	Rundwanderung Stans–Dallenwil Rhonequelle Rund um den Engelstock Ruogig–Eggbergen Sörenberg–Kemmeriboden-Bad Arni–Hinterarni–Arni Urigen–Ratzi Panoramawanderung Rigi

Schneeschuhtouren Pro Senectute Uri – allgemeine Hinweise

Vom 9. Januar bis 6. März 2025 wird nach Möglichkeit jeden Donnerstag eine Schneeschuhtour durchgeführt. Die Schneeschuhtouren werden von bestens ausgebildeten Leitern organisiert und begleitet. Das gesamte Outfit für die Touren wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 10.– für die jeweiligen Touren zu bezahlen. Anmeldung bis Montag, 19.00 Uhr, b

	Datum	Wandervorschläge
	9. Januar 2025 16. Januar 2025 23. Januar 2025 30. Januar 2025 6. Februar 2025 13. Februar 2025 20. Februar 2025 27. Februar 2025 6. März 2025 13. März 2025	Rothenthurm–Nüsselstock–Biberegg Rigi Scheidegg–Rigi Staffel Niederrickenbach–Brisenhaus Realp–Galenstock–Realp Turren–Schönbüel (Direkt) Wirzweli–Gummen, Vollmondwanderung Bedrettotal Rägäflüeli / Eigenthal Melchsee-Frutt–Erzegg Saisonabschluss

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. ein gutes Ausdauertraining.
- *** Tagestouren mit mehreren mittleren bis grossen Steigungen. Reine Marschzeit von 4 bis max. 5 Stunden.

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
Montag, 3. November 2025, 13.45 Uhr Montag, 10. November 2025, 13.45 Uhr Montag, 17. November 2025, 13.45 Uhr Montag, 24. November 2025, 13.45 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
3× Dienstag, 2., 9. und 16. Dezember 2025	Pro Senectute 041 870 42 12

Allfällige Änderungen bei den Fahrplänen und Preisen werden bei der Anmeldung bekannt gemacht. Outdoor-Programm mit Detailangaben kann bei der Pro Senectute Uri (041 870 42 12) bezogen werden. Beim jeweiligen Leiter der Tour.

Zeit/Besammlg	Niveau	Auskunft und Leitung
Altdorf Bahnhof, 8.10 Uhr	**	Sepp Schuler, 079 789 67 57
Altdorf Bahnhof, 9.10 Uhr	*	Gino Arnold, 079 767 92 42
Altdorf Bahnhof, 9.00 Uhr	*	Stini Kempf, 079 621 44 25
Ruogig Talstation, 9.30 Uhr	***	Gino Arnold, 079 767 92 42
Altdorf Bahnhof, 7.30 Uhr	**	Toni Arnold, 078 866 67 03
Altdorf Bahnhof, 9.15 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

t. Allfällige Änderungen beim Treffpunkt und bei den Preisen werden bei der Anmeldung bekannt gemacht. Outdoor-Programm mit Detailangaben kann bei der Pro Senectute Uri (041 870 42 12) bezogen werden. Bis Dienstag vor der Tour, 19.00 Uhr beim jeweiligen Leiter der Tour.

Zeit/Besammlg	Niveau	Auskunft und Leitung
Dorfplatz Schattdorf, 8.30 Uhr / PW	***	Sepp Schuler, 079 789 67 57
Bahnhof Altdorf, 8.06 Uhr / ÖV	**	Toni Arnold, 078 866 67 03
Dorfplatz Schattdorf, 8.30 Uhr / PW	***	Angi Grepper, 079 622 59 34
Dorfplatz Schattdorf, 9.00 Uhr / PW	**	Sepp Schuler, 079 789 67 57
Dorfplatz Schattdorf, 8.30 Uhr / PW	***	Angi Grepper, 079 622 59 34
Dorfplatz Schattdorf, 15.00 Uhr / PW	**	Toni Arnold, 078 866 67 03
Bahnhof Altdorf, 9.18 Uhr / ÖV	*	Gino Arnold, 079 767 92 42
Dorfplatz Schattdorf, 9.00 Uhr / PW	***	Toni Arnold, 078 866 67 03
Dorfplatz Schattdorf, 8.30 Uhr / PW	***	Angi Grepper, 079 622 59 34
noch offen	*	Toni Arnold, 078 866 67 03

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

Stunden. Grundvoraussetzungen sind sehr gute allgemeine Fitness und Trittsicherheit.

(E-)Mountainbike – Pro Senectute Uri

Während des Sommers 2025 werden nach Möglichkeit sechs Mountainbike-Touren durchgeführt.
 Detailinformationen im Programm Sportangebote Outdoor von Pro Senectute (041 870 42 12)

	Datum	Strecke
	30. April 2025	Orientierung über die Tourentätigkeit durch das Leiterteam
	14. Mai 2025	Urner Talboden
	28. Mai 2025	Santenberg-Runde–Sursee
	11. Juni 2025	Fräkmüntegg
	25. Juni 2025	Faido–Grippio
	13. August 2025	Giswil–Turren–Fluonalp
	3. September 2025	Einsiedeln: Hummel-Tour

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

(E-)Velofahren – Pro Senectute Uri

Zwischen dem 7. Mai und dem 17. September 2025 wird nach Möglichkeit an einem Mittwoch eine Velofahrt durchgeführt.
 Detailinformationen im Programm Sportangebote Outdoor von Pro Senectute (041 870 42 12)

	Datum	Strecke
	30. April 2025	Orientierung über die Tourentätigkeit durch das Leiterteam
	7. Mai 2025	Schnupperfahrt im Reusstal, Uri
	21. Mai 2025	Tenero–Maggia–Tenero
	11. Juni 2025	Lindencham–Birmensdorf–Lindencham
	25. Juni 2025	Waltenschwil–Habsburg–Wildeggen–Waltenschwil (neu)
	9. Juli 2025	Rapperswil–Ricken-Rundfahrt
	23. Juli 2025	Zofingen–Solothurn–Langenthal-Mittellandtour (neu)
	6. August 2025	Rickenpass–Toggenburg–Bad Ragaz
	3. September 2025	Sempach–Ballwil–Horben
	17. September 2025	Schlusstour Biasca–Bleniotal–Lodrino

Veloferien – Pro Senectute Uri

	Wochentag/Datum/Zeit	Ort/Lokal
	Sonntag, 17. August 2025, bis Freitag, 22. August 2025 Anmeldung bei Willy Zurfluh	Veloferienwoche Donaueschingen

ort.
oder auf www.ur.prosenectute.ch und in der Urner Presse.

Treffpunkt	Anmeldung
Treffpunkt: 14.00 Uhr, TriffAltdorf, Dätwylerstrasse 15, Altdorf 10.30 Uhr, Bahnhof Altdorf, Parkplatz West 9.30 Uhr, Bahnhof Sursee 9.30 Uhr, Luzern Allmend / Messe (ÖV-Station) 9.30 Uhr, Bahnhof Faido 9.30 Uhr, Bahnhof Giswil 9.30 Uhr, Bahnhof Biberbrugg	Pro Senectute 041 870 42 12
Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
8. Januar bis 12. März 2025 jeweils Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr und 14.30 bis 16.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
15. Oktober bis 17. Dezember 2025 jeweils Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr und 14.30 bis 16.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12

eine Velotour durchgeführt.
oder auf www.ur.prosenectute.ch und in der Urner Presse.

Treffpunkt	Anmeldung
14.00 Uhr, TriffAltdorf, Dätwylerstrasse 15, Altdorf 13.30 Uhr, Vita Parcours Parkplatz Seedorf 8.00 Uhr, Zraggen Carreisen, Schattdorf 8.00 Uhr, Zraggen Carreisen, Schattdorf	Pro Senectute 041 870 42 12
	Kontaktperson/Tel.
	Willy Zurfluh 041 870 66 69 / 077 455 54 41 wi.li.zurfluh@bluewin.ch

Spaziertreff – Pro Senectute Uri

Einmal pro Monat, an einem Freitag, findet der Spaziertreff abwechslungsweise in Altdorf und

	Datum	Organisation
	17. Januar 2025	Pro Senectute
	14. Februar 2025	
	14. März 2025	
	25. April 2025	
	23. Mai 2025	
	27. Juni 2025	
	25. Juli 2025	
	22. August 2025	
	19. September 2025	
	17. Oktober 2025	
	14. November 2025	
	19. Dezember 2025	

Wanderungen – Gletschertrekking – einfache Hochtouren 60 Plus – Montanara Berger

	Datum	Strecke
	30. Juni bis 1. Juli 2025	Grassen
	7. bis 9. Juli 2025	Urnerboden–Clariden–Hüfi–Maderanertal
	14. bis 17. Juli 2025	Monte Rosa Light 5x 4000er
	21./22. Juli 2025	Vrenelisgättli
	28. bis 31. Juli 2025	Piz Medel und Greina
	11. bis 13. August 2025	Von Zwischbergen ins Saastal
	25. bis 27. August 2025	Hausstock
	1. bis 3. September 2025	Piz Sardona–Piz Segnas
	15. bis 17. September 2025	Krönten

Wanderungen – Gletschertrekking – einfache Hochtouren 70 Plus – Montanara Berger

	Datum	Strecke
	4. bis 6. August 2025	Vom Fisetenpass zum Urnersee
	8./9. September 2025	Vom Furkapass nach Andermatt



d Flüelen statt.

Treffpunkt	Auskunft und Anmeldung
Altdorf Telldenkmal, 14.00 Uhr Flüelen Bahnhof Seeseite, 14.00 Uhr Altdorf Telldenkmal, 14.00 Uhr Flüelen Bahnhof Seeseite, 14.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12

erlebnisse

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

erlebnisse

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



Wanderprogramm 2025 – Pro Senectute Uri – allgemeine Hinweise

Von Ende April bis Ende Oktober werden von Pro Senectute jeweils am Dienstag Wanderungen angeboten. Weitere Informationen im Programm Sportangebote Outdoor von Pro Senectute (041 870 42 12) oder auf der Website www.prosenectute.ch.

Datum	Wanderrouten
29. April 2025	Tessin-Wanderung Valle Muggio
6. Mai 2025	Bodmi–Plattenberg–Isenthal / Seehof–Plattenberg–Isenthal
13. Mai 2025	Emmenuferweg Schüpfheim–Wolhusen
20. Mai 2025	Hallwilersee–Mosen–Boniswil
27. Mai 2025	Hasliberg–Brünig–Lungern
3. Juni 2025	Luthern Bad–Napf
17. Juni 2025	Walenpfad
24. Juni 2025	Paudo–Motto della Crose–Bellinzona
5. August 2025	Wannelen–Oberalp–Äsch
12. August 2025	Beromünster–Schlachtdenkmal–Sempach
19. August 2025	Förstertrail Seelisberg
26. August 2025	Sittlisalp–Spitzen–Brunnialp
2. September 2025	Weissenstein–Unterer Grenchenberg
9. September 2025	Cruina–Corno–Griesshütte–San Giacomopass–All'Acqua
16. September 2025	Voralphütte
23. September 2025	Ritomsee
30. September 2025	Schneehünerstock–Gütsch
7. Oktober 2025	Dallenwil–Buochs
14. Oktober 2025	Wollerau–Wädenswil
21. Oktober 2025	Schlussstag Wandersaison 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. 300–450 m Höhendifferenz. Maximaler Höhenanstieg bis 1000 m.
- *** Wanderungen sind anspruchsvoll und verlangen Trittsicherheit. Sie haben Steigungen von ca. 450–1000 m.



n durchgeführt.
 oder auf www.ur.prosenectute.ch und in der Urner Presse.

Niveau	Leitung
/**	Toni Arnold, 078 866 67 03
/**	Sepp Schuler, 079 789 67 57
**	Eveline Saxer, 079 330 27 76
**	Eveline Saxer, 079 330 27 76
**	Stini Kempf, 079 621 44 25
***	Sepp Schuler, 079 789 67 57
***	Sepp Schuler, 079 789 67 57
***	Angi Grepper, 079 622 59 34
**	Martin Arnold, 079 890 39 96
**	Angi Grepper, 079 622 59 34
*	Verena Gisler, 079 403 61 32
***	Martin Arnold, 079 890 39 96
**	Gino Arnold, 079 767 92 42
***	Stini Kempf, 079 621 44 25
***	Sepp Schuler, 079 789 67 57
/**	Gino Arnold, 079 767 92 42
*	Peter Böni, 041 870 55 82
*	Sepp Schuler, 079 789 67 57
*	Stini Kempf, 079 621 44 25
*	alle Leitenden

Marschzeit von 3 bis 4 Stunden-
 500 bis 1000 m Höhendifferenz. Marschzeit von 4 bis 7 Stunden.





TÄGLICHE EMPFOHLENE BEWEGUNG FÜR ÄLTERE ERWACHSENE Ü64

Ausdauer mit mittlerer Intensität

Mindestens
150 Minuten
pro Woche

oder

Mindestens
75 Minuten
pro Woche

Ausdauer mit hoher Intensität

Kraft + Gleichgewicht + Sturzpräventives Training

An **zwei** oder
mehr Tagen

BROSCHÜRE

Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023

10-JAHRES JUBILÄUM ERWACHSENENSSPORT URI



KANTONALE SCHNUPPER SPORTWOCHE

WINTER 25
17. - 23. FEB

SOMMER 25
15. - 20. SEPT

Mehr Infos unter:
www.erwachsenensport-uri.ch





Auskunft:

Amt für Kultur und Sport
Klausenstrasse 4
6460 Altdorf
Telefon 041 875 20 73

Pro Senectute
Gitschenstrasse 9
6460 Altdorf
Telefon 041 870 42 12

www.erwachsenensport-uri.ch

Fotos: Alex Gisler, Daniela Lauener-Sicher,
Oswald Tresch, Pro Senectute Uri