

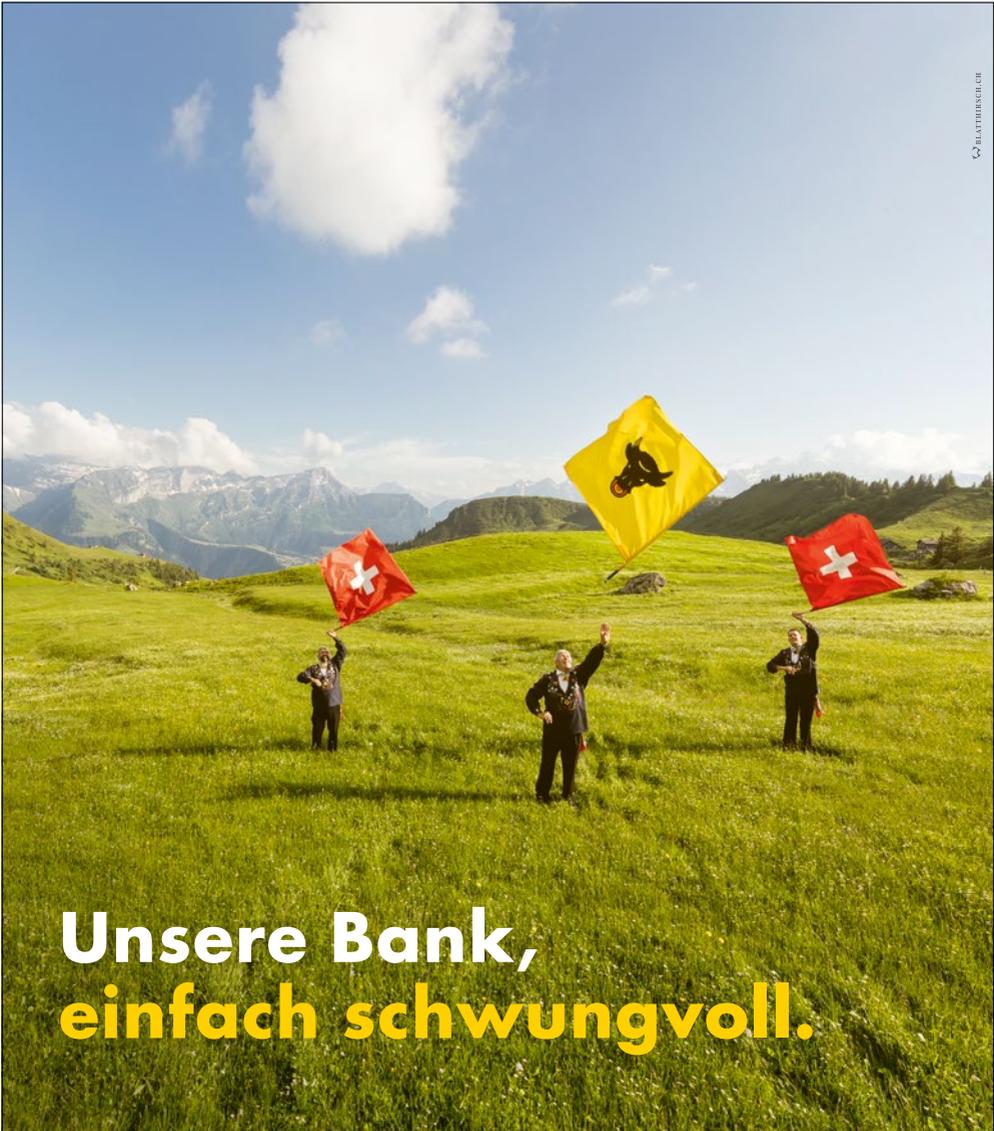
2023

«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 2023

unterstützt durch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

 **Urner
Kantonalbank**

**ERWACHSENEN
SPORT URI**

**DÄT
WYLER
STIFTUNG**

Urner  Wochenblatt



«MACH MIT, blyb fit» 2023

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» 2023 zusammengetragen. Die Broschüre 2023 wurde grafisch umgestaltet und kommt in einem anderen Look daher. Inhaltlich verfolgt die Broschüre immer noch dasselbe Ziel. Sie beinhaltet viele bestehende, aber auch immer wieder neue Angebote.

Folgende Angebote sind neu in der Broschüre zu finden:

- Smovey (Outdoorfitness) in Altdorf (S. 10/11)
- Pilates von Pro Senectute (S. 12/13)
- Qi Gong in Altdorf (S. 12/13)
- Aquafitness in Andermatt (S. 14/15)
- Mountainbike/E-Mountainbike von Pro Senectute (S. 20/21)

vitaswiss Sektion Uri – ein Partner im Urner Erwachsenensport

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser

«MACH MIT, blyb fit», das Motto der vorliegenden Broschüre, richtet sich an alle, die im Kanton Uri wohnen, sich in der zweiten Lebenshälfte befinden und noch lange nicht zum «alten Eisen» gehören wollen. Das Inhaltsverzeichnis mit seinen ansprechenden Symbolen führt uns zu den vielfältigen und abwechslungsreichen Bewegungsangeboten von Organisationen, Vereinen und privaten Anbietern im Innen- und Aussenbereich.

«vitaswiss, ist das eine Versicherung?» In vergangenen Jahren war dies oft die Reaktion auf unseren Namen. Mit einem Schmunzeln können wir diese Frage klar verneinen. Und doch, so falsch ist diese Überlegung nicht. Ziele unserer vielfältigen Bewegungsangebote sind, unsere körperliche Gesundheit nachhaltig zu stärken und unsere eigenen Kräfte zu aktivieren. Inhaltlich ist dies tatsächlich eine Vorsorge für unseren Körper und unsere Sinne, um schwierige Zeiten zu überbrücken. Corona hat uns gezeigt, was «schwierige Zeiten» in unserem hohen Lebensstandard heisst und hat uns gelehrt, das Naheliegende, das wir oft übergangen haben, neu zu erkennen. So geniessen wir das Zusammensein und die Pflege der sozialen Kontakte bewusster und wissen dies als Erhöhung der Lebensintensität vertieft zu schätzen.

Wir von vitaswiss Uri dürfen uns glücklich schätzen, unseren über 300 Vereinsmitgliedern in sieben Urner Gemeinden eine vielfältige Gesundheitsgymnastik und Wassergymnastik anzubieten. Unsere Turnleiterinnen verfügen über eine umfassende Ausbildung.

Wir laden auch Dich, geschätzte Leserin, geschätzter Leser, herzlich ein, an einer Schnupperlektion mitzumachen. Beim Schmökern im «MACH MIT, blyb fit», findest Du unsere Angebote mit den entsprechenden Orts- und Zeitangaben.

Euch allen wünschen wir für das Jahr 2023 gute Gesundheit und viel Freude beim gemeinsamen Sporterlebnis!

Myrta Huser
Präsidentin vitaswiss Sektion Uri

Inhaltsverzeichnis



**Gymnastik
Turnen**

S. 6, 7
S. 8 bis 10, 18, 19



Fitness

S. 10, 11



Tanzen

S. 10, 11



Pilates, Qigong, Yoga

S. 12, 13



Mini-Tennis, Golf

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



Schneeschuhlaufen

S. 18, 19



**Elektro-Velofahren, Mountainbiken, Spinning
Velofahren**

S. 20 bis 23



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 DAG 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 DAG-Gymnastikraum
	Rückengymnastik Active Backademy	Rheumaliga Uri und Schwyz STEP IN Baumgartenstrasse 8 Altdorf
	Rückengymnastik RückenWell	Rheumaliga Uri und Schwyz STEP IN Baumgartenstrasse 8 Altdorf
	Osteoporosegymnastik Osteofit	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)	Daniela Lauener-Sicher 041 871 32 66
jeden Mittwoch, 8.15 bis 9.15 Uhr jeden Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Theres Inderbitzin-Iten 041 870 54 04
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 041 883 16 10
jeden Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Myrta Huser 041 855 51 69
jeden Dienstag, 8.00 bis 9.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Brigitta Arnold 041 871 46 13
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 041 880 13 38
jeden Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Ursi Loretz 041 880 13 38
jeden Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Maria Richli 041 883 18 62
jeden Dienstag, 9.45 bis 10.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Brigitta Arnold 041 871 46 13
jeden Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Regula Stöckli 041 883 02 54
10x im Frühling, 24. Februar bis 5. Mai 2023 10x im Herbst, 15. September bis 1. Dezember 2023 jeweils Freitag, 8.15 bis 9.15 Uhr (ausser in den Schulferien)	Brigitta Arnold 041 871 46 13
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
jeden Montag, 10.40 bis 11.40 Uhr jeden Montag, 19.30 bis 20.30 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

Sportart		Organisation	Ort/Lokal
Turnen			
	Beckenboden Gesundheitstraining	Pro Senectute	Gymnastikstudio Dätwyler Altdorf
	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 Amsteg
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Turnhalle Gurtellen
	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.
18. Januar bis 22. Februar 2023 / 15. März bis 19. April 2023 30. August bis 4. Oktober 2023 / 8. November bis 20. Dezember 2023 Jeweils Mittwoch, 9.00 bis 10.00 Uhr	Pro Senectute 6460 Altdorf 041 870 42 12
jeden Montag, 8.30 bis 9.30 Uhr jeden Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr	Beatrice Buser 041 870 67 60 Ursi Hauser 041 870 01 61
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	Agnes Kempf-Gisler 041 870 51 70
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 Dienstag, 15.50 bis 16.50 Uhr (ausser in den Schulferien)	Linda Mattli 041 871 09 38
ab Mitte September bis Mitte Juni jeden Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Angela Triulzi 079 273 37 32
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	Plusport- Behindertensport Uri
	Turnen im Heim	Gosmergartä Bürglen
	Turnen im Heim	APH Rüttigarten
	Turnen Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht	APH Rüttigarten
	Turnen Männerriege	KTV Altdorf
	Turnen für Frauen	Frauensport Bürglen www.frauensport- buerglen.ch
	Turnen für Männer Polysportive Angebote	Männersport Schattdorf
	Turnen Fitness, Gymnastik, Spiel	Männerturnverein Erstfeld
Fitness		
	Smovey	Daniela Lauener- Sicher und Theres Inderbitzin-Iten
	Bodytoning	Be Linda
	Engpassdehnung und Faszienrollen	Be Linda
	Engpassdehnung und Achtsamkeitskörper Medidation	Be Linda
Tanzen		
	Everdance Tanzen ohne Partner/-in	Pro Senectute
	Sitzanz sitzend auf Stuhl	Daniela Arnold Susanne Sommer

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
jeden Dienstag, 18.00 bis 19.15 Uhr	Esther Arnold 079 281 79 33
jeden Dienstag, 14.15 bis 15.15 Uhr	Mariann Epp-Gnos 041 870 65 85
jeden Montag, 9.15 bis 10.15 Uhr jeden Montag, 10.30 bis 11.15 Uhr	APH Rüttigarten 041 874 23 23
jeden Montag, 9.15 bis 10.15 Uhr jeden Montag, 10.30 bis 11.15 Uhr (ausser in den Schulferien)	APH Rüttigarten 041 874 23 23
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, 19.00 bis 20.15 Uhr (Ü65) jeden Montag, 20.15 bis 22.00 Uhr (Ü50 bis 65)	Bruno Eller 041 880 27 25
jeden Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Daniela Lauener-Sicher 041 871 32 66
jeden Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr	Belinda Zraggen 079 343 27 44
jeden Montag, 9.15 bis 10.45 Uhr	Belinda Zraggen 079 343 27 44
jeden Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr jeden Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr (nur für Männer) jeden Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr	Belinda Zraggen 079 343 27 44
9. März bis 27. April 2023 / 19. Oktober bis 7. Dezember 2023 jeweils Donnerstag, Start: 8.15 Uhr / 9.30 Uhr / 10.45 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
17. März, 24. März, 14. April 2023 21. April, 12. Mai 2023 jeweils Freitag, 14.00 bis 15.30 Uhr	Susanne Sommer 079 278 52 77

Sportart	Organisation	Ort/Lokal
Pilates, Qigong, Yoga		
 Pilates	Pro Senectute	Pine Attinghauserstrasse 49 Altdorf
 Pilates	Pro Senectute	Gymastikraum Gotthardstrasse 76 A Schattdorf
 Pilates Rückenturnen	Charlotte Arnold	Segelclub Flüelen
 Pilates Rückenturnen	Charlotte Arnold	Rosenberg Altdorf
 Pilates sitzend auf Stuhl	Daniela Arnold Susanne Sommer	Rüttigarten Schattdorf
 Qi Gong	Pro Senectute	Hellgasse 48 Altdorf
 Qi Gong	Theres Inderbitzin-Iten	Hellgasse 48 Altdorf
 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
 Yoga Fitness	yoga & fitness (50+) URVANI	Gurtenmundstrasse 31 Altdorf
Mini-Tennis, Golf		
 Mini-Tennis	Pro Senectute	Turnhalle Dätwyler Altdorf
 Golf-Schnupperkurs	Pro Senectute	Golfplatz Company Golf, Seedorf

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
19. Januar bis 25. Mai 2023 7. September bis 21. Dezember 2023 jeweils Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 6460 Altdorf 041 870 42 12
18. Januar bis 25. Mai 2023 6. September bis 20. Dezember 2023 jeweils Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 6460 Altdorf 041 870 42 12
jeden Donnerstag, 8.45 bis 9.45 Uhr (55+) jeden Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr (55+)	Charlotte Arnold 076 335 85 87
jeden Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr (50+)	Charlotte Arnold 076 335 85 87
3. November, 10. November, 17. November und 1. Dezember 2023 jeweils Freitag, 14.00 bis 15.30 Uhr	Susanne Sommer 079 278 52 77
jeden Donnerstag, 13.30 bis 14.30 Uhr jeden Donnerstag, 14.45 bis 15.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Theres Inderbitzin-Iten 041 870 54 04
jeden Montag, 18.15 bis 19.15 Uhr jeden Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr jeden Mittwoch, 18.15 bis 19.15 Uhr jeden Mittwoch, 19.30 bis 20.30 Uhr jeden Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr jeden Donnerstag, 9.45 bis 10.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Therese Inderbitzin-Iten 041 870 54 04
16. Januar bis 22. Mai 2023 4. September bis 18. Dezember 2023 jeden Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 6460 Altdorf 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
jeden Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr jeden Dienstag, 17.45 bis 19.15 Uhr jeden Mittwoch, 8.00 bis 9.15 Uhr jeden Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr	yoga & fitness URVANI kontakt@urvani-akademie.ch 079 934 14 39
jeden Donnerstag, 8.30 bis 10.15 Uhr (ausser in den Schulferien)	Anna Maria Böni 041 870 55 82
Donnerstag, 11. Mai 2023, 14.00 bis 15.45 Uhr Donnerstag, 15. Juni 2023, 10.00 bis 11.45 Uhr	Pro Senectute 6460 Altdorf 041 870 42 12

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	Heilpädagogisches Zentrum Uri, Altdorf
 Aqua-Fit Tiefwasser	Wilfrieda Ziegler	Hallenbad Moosbad Altdorf
 Schwimmen	Plusport- Behindertensport Uri	Heilpädagogisches Zentrum Uri, Altdorf
 Wassergymnastik	Käthy Morg	Hallenbad Moosbad Altdorf
 Wassergymnastik Aquawell	Rheumaliga Uri und Schwyz	Heilpädagogisches Zentrum Uri, Altdorf
 Wassergymnastik Aquawell	Rheumaliga Uri und Schwyz	Schwimmbad Jagdmatt, Erstfeld
 Wassergymnastik Aquawell	Rheumaliga Uri und Schwyz	Hallenbad Moosbad Altdorf
 Wassergymnastik	vitawiss	Schwimmbad Jagdmatt, Erstfeld
 Wassergymnastik	vitawiss	Schwimmbad Jagdmatt, Erstfeld
 Kajakfahren Schnupperkurs	Pro Senectute	Windsurfing Urnersee, Flüelen
 Stand-up-Paddeln Schnupperkurs	Pro Senectute	Windsurfing Urnersee, Flüelen

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

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
20. Januar bis 26. Mai 2023 1. September bis 15. Dezember 2023 jeden Freitag, 11.00 bis 11.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 6460 Altdorf 041 870 42 12
8. Mai bis 26. Juni 2023 4. September bis 4. Dezember 2023 jeden Montag, 10.00 bis 10.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 6460 Altdorf 041 870 42 12
jeden Montag, 18.00 Uhr je 10 Lektionen ab Januar 2023 und ab August 2023	Wilfrieda Ziegler 041 878 11 59 / 079 452 45 85
jeden Dienstag, 19.00 Uhr je 10 Lektionen ab Januar 2023 und ab August 2023	Wilfrieda Ziegler 041 878 11 59 / 079 452 45 85
jeden Donnerstag, 17.15 bis 18.00 Uhr jeden Donnerstag, 18.00 bis 18.45 Uhr	Janine Imholz 041 871 13 68
jeden Freitag, 13.30 Uhr bis 14.15 Uhr (ausser in den Schulferien)	Käthy Morg 041 870 49 81
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 2023 (15. März bis 19. April) 17.00 bis 17.45 Uhr und 18.00 bis 18.45 Uhr, jeweils Mittwoch	Anita Epp 079 670 21 37
6x im Herbst 2023 17.00 bis 17.45 Uhr und 18.00 bis 18.45 Uhr	Anita Epp 079 670 21 37
Mittwoch, 14. Juni 2023	Pro Senectute 6460 Altdorf 041 870 42 12
Mittwoch, 28. Juni 2023	Pro Senectute 6460 Altdorf 041 870 42 12

Ski Alpin – Pro Senectute Vom 12. Januar 2023 bis 30. März 2023 wird je nach Bedingungen

	Datum	Skigebiet
	12. Januar 2023	Klewenalp
	2. Februar 2023	Biel-Kinzig
	9. Februar 2023	Sattel-Hochstuckli
	23. Februar 2023	Stoos
	2. März 2023	Andermatt-Disentis
	9. März 2023	Mythen Region
	16. März 2023	Melchsee-Frutt
	23. März 2023	nach Ansage

Ski Alpin- und Winterwanderwochen – Pro Senectute

	22. Januar bis 28. Januar 2023	Seefeld (A)
---	--------------------------------	-------------

Genuss-Skitouren 60 Plus – Montanara Bergerlebnisse

	Datum	Skigebiet
	16. bis 19. Januar 2023	Skitouren im Diemtigtal
	30. Januar bis 2. Februar 2023	Skitouren im Schächental
	6. bis 9. Februar 2023	Skitouren am Simplonpass
	13. bis 16. Februar 2023	Skitouren im Urserental
	26. Febr. bis 3. März 2023	Skitouren Valle Maira im Piemont
	6. bis 10. März 2023	Skitouren mit Wellness im Langtaufertal
	20. bis 24. März 2023	Skitouren rund um Zermatt
	28. bis 31. März 2023	Skitouren im Bedrettal
	2. bis 6. April 2023	Skitouren im Obergoms

Skilanglauf – Pro Senectute Vom 10. Januar 2023 bis 7. März 2023 wird jeden Dienstag ein

	Datum	Langlaufloipe
	10. Januar 2023	Loipe Rothenthurm
	24. Januar 2023	Loipe Trachslau–Alpthal
	31. Januar 2023	Einsiedeln–Schwedenritt
	7. Februar 2023	Loipe Unterberg–Studen
	13./14. Februar 2023	Urnerboden, 2 Tage
	21. Februar 2023	Loipe Engelberg
	28. Februar 2023	Loipe Goms
	7. März 2023	Abschluss nach Ansage

Skilanglaufwoche – Pro Senectute

	16. Januar bis 22. Januar 2023	Skilanglaufwoche Leutasch bei Seefeld (A)
--	--------------------------------	---

jeden Donnerstag ein Skitag durchgeführt.

Zeit/Besammlung	Auskunft und Leitung
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

Skilanglaufstag durchgeführt.

Zeit/Besammlung	Auskunft und Leitung
Zraggen Car, Schattdorf, 9.00 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 9.00 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 9.00 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 8.30 Uhr Zraggen Car, Schattdorf, 8.30 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 23/24			
Sportart		Organisation	Ort/Lokal
	Turnen für Schneesportler/-innen	Pro Senectute	Turnhalle Dätwyler Altdorf
	Skilanglauf Schnuppertage für LL 2024	Pro Senectute	13.00 Uhr, Treffpunkt wird von Pro Senectute bekannt gegeben

Winterwandern Pro Senectute – allgemeine Hinweise

Vom 11. Januar 2023 bis 1. März 2023 wird nach Möglichkeit jeden Mittwoch eine Wanderung durchgeführt. Die Wanderungen werden von bestens ausgebildeten Leitern organisiert und begleitet. Das gesamte Pro Wanderung wird ein Organisationsbeitrag von Fr.10.– erhoben. Anmeldung bis Montag, 19.00 Uhr, beim

	Datum	Wandervorschläge
	11. Januar 2023 18. Januar 2023 25. Januar 2023 1. Februar 2023 8. Februar 2023 15. Februar 2023 22. Februar 2023 1. März 2023	Rund um den Engelstock Engelberg Brunni Zugerberg Geschinen–Niederwald Rothenthurm–Steinstoss–Rothenthurm Oberwald–Rhonequelle Biel–Ratzi Unterschächen–Brunnital

Schneeschuhtouren Pro Senectute – allgemeine Hinweise

Vom 12. Januar 2023 bis 9. März 2023 wird nach Möglichkeit jeden Donnerstag eine Schneeschuhtour durchgeführt. Die Schneeschuhtouren werden von bestens ausgebildeten Leitern organisiert und begleitet. Das gesamte bezogen werden. Neben den Fahrkosten ist ein Unkostenbeitrag von Fr. 10.– für die jeweiligen Touren zu

	Datum	Wandervorschläge
	12. Januar 2023 19. Januar 2023 26. Januar 2023 2. Februar 2023 9. Februar 2023 16. Februar 2023 23. Februar 2023 2. März 2023 9. März 2023	Bitzi–Wiggen–Bitzi (Göscheneralp) Urigen–Schwanden–Guferli–Urigen Hospental–Gamsboden–Hospental Arvitrail (Wirzweli) Petersboden–Brünnelstock–Petersboden Gerschnialp–Unter Trübsee–Gerschnialp Förstertrail (Seelisberg) Niederbauenstock / Hundschofp Saisonschluss

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

Genuss-Schneeschuhtour 60 Plus – Montanara Bergerlebnisse

	Wochentag/Datum/Zeit	Ort/Lokal
	15. März bis 17. März 2023	Schneeschuhtouren im Val d'Anniviers

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
Montag, 6. November 2023, 13.45 Uhr Montag, 13. November 2023, 13.45 Uhr Montag, 20. November 2023, 13.45 Uhr Montag, 27. November 2023, 13.45 Uhr	Franz Schuler 041 870 22 11 / 079 312 03 39
3x Dienstag, 5., 12. und 19. Dezember 2023	Franz Schuler 041 870 22 11 / 079 312 03 39

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

Zeit/Besammlng	Niveau	Auskunft und Leitung
Aldorf Bahnhof, 9.00 Uhr	*	Stini Kempf, 079 621 44 25
Aldorf Telldenkmal, 8.55 Uhr	**	Sepp Schuler, 041 879 16 33
Aldorf Bahnhof, 9.00 Uhr	* *	Toni Arnold, 078 866 67 03
Aldorf Bahnhof (Bus) , 9.05 Uhr	*	Stini Kempf, 079 621 44 25
Aldorf Bahnhof, 9.30 Uhr	*	Stini Kempf, 079 621 44 25
Aldorf Bahnhof (Bus), 9.05 Uhr	*	Angela Grepper, 079 622 59 34
Aldorf Bahnhof (Bus), 10.05 Uhr	**	Angela Grepper, 079 622 59 34
Aldorf Bahnhof (Bus), 9.30 Uhr	***	Sepp Schuler, 041 879 16 33

eführt. 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) bezahlen. Anmeldung bis Freitag vor der Tour, 19.00 Uhr, beim jeweiligen Leiter der Tour.

Zeit/Besammlng	Niveau	Auskunft und Leitung
Dorfplatz Schattdorf, 9.00 Uhr	**	Angela Grepper, 079 622 59 34
Telldenkmal, Abfahrt 7.41 Uhr	***	Sepp Schuler, 041 879 16 33
Dorfplatz Schattdorf, 9.00 Uhr	**	Angela Grepper, 079 622 59 34
Dorfplatz Schattdorf, 9.00 Uhr	**	Toni Arnold, 078 866 67 03
Dorfplatz Schattdorf, 9.00 Uhr	***	Sepp Schuler, 041 879 16 33
Dorfplatz Schattdorf, 9.00 Uhr	**	Angela Grepper, 079 622 59 34
Dorfplatz Schattdorf, 9.00 Uhr	**	Toni Arnold, 078 866 67 03
Dorfplatz Schattdorf, 9.00 Uhr 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.

	Kontaktperson/Tel.
	Montanara Bergerlebnisse 041 878 12 59 info@montanara.ch

E-Bike – Pro Senectute

Zwischen dem 17. Mai und dem 6. September 2023 wird nach Möglichkeit an einem Mittwoch Detailinformationen im Programm Sportangebote Outdoor von Pro Senectute (041 870 42 12)

	Datum	Strecke
	26. April 2023	Orientierung über die Tourentätigkeit durch das Leiterteam
	17. Mai 2023	Urner Talboden
	31. Mai 2023	Aargauer Schlössertour
	21. Juni 2023	Holzbrückentour
	19. Juli 2023	Berner Tour
	2. August 2023	Schwyzer Tour
	16. August 2023	Wichel- /Sarnersee
	6. September 2023	Tessiner Tour

Mountainbike/E-Mountainbike – Pro Senectute

Während des Sommers 2023 werden nach Möglichkeit vier Mountain-/E-Mountainbike-Touren Detailinformationen im Programm Sportangebote Outdoor von Pro Senectute (041 870 42 12)

	Datum	Strecke
	26. April 2023	Orientierung über die Tourentätigkeit durch das Leiterteam
	17. Mai 2023	Urner Talboden
	21. Juni 2023	Entlebuch-Tour
	16. August 2023	Unterwaldner Tour
	6. September 2023	Airolo–Passo Scimfuss

Sportart	Organisation	Ort/Lokal
 Spinning	Pro Senectute	Radsporthalle Giessenstrasse 46, Altdorf
 Spinning	Pro Senectute	Radsporthalle Giessenstrasse 46, Altdorf
 Sicherheit auf dem (Elektro-) Mountainbike, Fahrtraining	Pro Senectute	Schulhausplatz Hagen, Altdorf



eine Elektro-Velotour durchgeführt.
und in der Urner Presse.

Treffpunkt	Anmeldung
Treffpunkt: 14.00 Uhr, TriffAltdorf, Dätwylerstrasse 15, Altdorf 10.30 Uhr , Zgraggen Carreisen, Schattdorf 8.15 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf	Anmeldung bis Montagmittag vor der Tour an: Norbert Cathomas 078 761 25 72 norbert.cathomas@gmx.ch

durchgeführt.
und in der Urner Presse.

Treffpunkt	Anmeldung
Treffpunkt: 14.00 Uhr, TriffAltdorf, Dätwylerstrasse 15, Altdorf 10.30 Uhr , Zgraggen Carreisen, Schattdorf 8.15 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf 8.15 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf 8.15 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf	Anmeldung bis Montagmittag vor der Tour an: Robert Schuler rbmfms@bluewin.ch

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
11. Januar bis 22. März 2023, jeweils Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 14.30 bis 16.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
18. Oktober bis 20. Dezember 2023, jeweils Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 14.30 bis 16.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
Samstag, 6. Mai 2023, 9.00 bis 15.00 Uhr Samstag, 3. Juni 2023, 8.00 bis 14.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12



Velofahren – Pro Senectute

Zwischen dem 26. April und dem 13. September 2023 wird nach Möglichkeit an einem Mittwoch Detailinformation im Programm Sportangebote outdoor von Pro Senectute (041 870 42 12) und

	Datum	Strecke
	26. April 2023	Orientierung über die Tourentätigkeit durch das Leiterteam
	3. Mai 2023	Schnupperfahrt im Raum unteres Reusstal Uri
	10. Mai 2023	Tenero–Maggiata–Tenero
	24. Mai 2023	Ersatztour: Buchrain–Malters Lindencham–Bremgarten
	7. Juni 2023	Ersatztour: Bellinzona–Locarno (Losone)
	28. Juni 2023	Obwalden Seeentour
	12. Juli 2023	Sihlsee Rundtour
	26. Juli 2023	Linth-Ebene
	9. August 2023	Willisau–Dagmersellen–Willisau
	30. August 2023	Sattel–Zug–Oberarth
	13. September 2023	Wynental–Suhrental Schlusstour Bleniotal–Lodrino

Veloferien – Pro Senectute

	Wochentag/Datum/Zeit	Ort/Lokal
	Sonntag, 20. August 2023, bis Freitag, 25. August 2023 Anmeldung bei Nik Arnold	Veloferienwoche im Bad Waldsee (D)

Wanderungen – Gletschertrekking – einfache Hochtouren 60 Plus – Montanara Berger

	Datum	Strecke
	19. bis 21. Juni 2023	Rheinwaldhorn
	26. bis 29. Juni 2023	Komfort-Wanderwoche Valle di Campo
	6. bis 8. Juli 2023	Hohsandhorn–Blinnenhorn
	10. bis 12. Juli 2023	Urnerboden–Clariden–Maderanertal
	24. bis 26. Juli 2023	Wildstrubel
	31. Juli bis 3. August 2023	Monte Rosa Light, 5x 4000er
	14. bis 16. August 2023	Sustenhorn
	28. bis 30. August 2023	Piz Kesch
	18. bis 21. September 2023	Komfort-Wanderwoche Maderanertal
25. bis 27. September 2023	Krönten	

eine Velotour durchgeführt.
in der Urner Presse.

Treffpunkt

Treffpunkt: 14.00 Uhr, TriffAltdorf, Dätwylerstrasse 15, Altdorf

Treffpunkt: 13.30 Uhr, Vita-Parcours-Parkplatz Seedorf

Treffpunkt: 8.15 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf

Kontaktperson/Tel.

Nik Arnold
041 870 74 25 / 079 257 32 61
nik.arnold@bluewin.ch

erlebnisse

Auskunft und Anmeldung

Montanara Bergerlebnisse
041 878 12 59
info@montanara.ch

Wanderprogramm 2023 - 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 (ur.prosenectute.ch) zu finden. Die Daten sind verbindlich. Eine Verschiebung auf einen anderen Tag ist nur ausnahmsweise möglich.

Datum	Wanderrouen
25. April 2023	Rundwanderung Morcote
2. Mai 2023	Bolzbach–Bodmi–Plattenberg–Isenthal Bodmi–Plattenberg–Isenthal (Seilbahn)
9. Mai 2023	Quinten–Walenstadt
16. Mai 2023	Lamone–San Zenone–Origliesee–Taverne
23. Mai 2023	Meiringen -Reichenbachfälle–Aareschlucht Meiringen–Aareschlucht
6. Juni 2023	Oberägeri–Raten–Mangenhorn–Oberägeri
13. Juni 2023	Meitschligen–Gurtneellen–Stäubenkapelle–Gurtneellen
20. Juni 2023	Urnerboden Grenze UR/GL–Port
27. Juni 2023	Sagendorf–Risletenschlucht–Seelisberg (mit Schiff nach Flüelen)
8. August 2023	Orthalten–Gemsfeieren–Klus Orthalten–Gemsfeieren–Griess–Klus
22. August 2023	Lötschberg Südrampe
29. August 2023	Schneehüenerstok–Gütsch
5. September 2023	Biel–Rossstock–Lidernenhütte
12. September 2023	Hirzli–Planggenstock Hirzli
18. bis 21. September 2023	Wandertage im Allgäu (D)
26. September 2023	Rütli–Seelisberg–Bauen
3. Oktober 2023	Silenen–Frentschenberg–Amsteg
10. Oktober 2023	Ennetbürgen–St. Jost–Bürgenstock
17. Oktober 2023	St. Jakob–Chimiboden–Isenthal
24. Oktober 2023	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.
tute.ch) abrufbar.
möglich.

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