

2026

«MACH MIT, blyb fit»

ERWACHSENEN
SPORT **URI**



Sportangebote
im Kanton Uri für 50+



Unsere Bank,
einfach
schwungvoll.

Engagiert für
heimische Traditionen.

www.ukb.ch

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 2026

unterstützt durch

ERWACHSENEN
SPORT **URI**



Urner
Kantonalbank

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

**DÄT
WYLER**
STIFTUNG



Urner  Wochenblatt

«MACH MIT, blyb fit» 2026

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» 2026 zusammengetragen. Die Broschüre beinhaltet viele bestehende, aber auch immer wieder neue Angebote.

Folgende Angebote sind neu in der Broschüre zu finden:

- Faszien Beckenbodenkurs und Faszienkurs Blackroll in Altdorf (S. 8/9)
- Fitness mit polysportiven Angeboten in Schattdorf (S. 10/11)
- Bodytoning und LNB Engpassdehnungen in Seedorf (S. 10/11)
- Cantienica® in Altdorf (S. 12/13)
- Welt Taiji & Qigong Tag in Altdorf (S. 12/13)
- Tai Chi in Altdorf (S. 12/13)
- Boccia-Spiel in Altdorf (S. 14/15)
- Schneeschuhtouren und Skitouren Ü70 (S. 16/17)
- Wanderungen – Gletschertrekking – einfache Hochtouren Ü70 (S. 22/23)

Rückblick Jubiläum

Anstelle eines Vorwortes kommt diesmal aus triftigem Grund ein Nachwort, denn der Erwachsenensport Uri durfte heuer das 10-Jahr-Jubiläum feiern. Allen treuen Leserinnen und Lesern der Broschüre und vor allem den immer noch aktiv Sporttreibenden sagen wir mit grosser Genugtuung und Freude

DANKÉ.

Und getreu unserem Motto lassen wir auch in Zukunft niemand, der Sport treiben will oder ein Sportangebot sucht, im Regen stehen.

Das verspricht der Vorstand der IG Erwachsenensport Uri.

Gerne wünschen wir Ihnen viel Spass beim Lesen und viel Gefreutes im Jahr 2026.



Vorstand IG Erwachsenensport Uri: Gisela Strässle, Anja Näpflin, Daniela Lauener-Sicher, Franz Gnos, Perry Baumann, Tania Forrer (von links). Auf dem Bild fehlt Belinda Zraggen.

Inhaltsverzeichnis



**Gymnastik
Turnen**

S. 6 bis 9
S. 8 bis 11



Fitness

S. 10, 11



Tanzen

S. 10, 11



Cantienica®, Pilates, Qigong, Tai Chi, Yoga

S. 12, 13



Boccia, Golf, Mini-Tennis

S. 14, 15



Wassersport

S. 14, 15



Wintersport



Ski Alpin

S. 16, 17



Skitouren

S. 16, 17



Skilanglauf

S. 16 bis 19



Winterwandern

S. 18, 19

Schneeschuhlaufen

S. 18 bis 19



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












S. 20, 21

















Wandern

S. 22 bis 25















Sportangebote im Kanton Uri 50+

Sportart	Organisation	Ort/Lokal
Gymnastik		
 Atem- und Gesundheitsgymnastik	vtaswiss	Winkel-Turnhalle Altdorf
 Atem- und Gesundheitsgymnastik	vtaswiss	Sporthalle Dätwyler-Areal Altdorf
 Funktionelle Gymnastik	vtaswiss	Gemeindeturnhalle Erstfeld
 Funktionelle Gymnastik	vtaswiss	Turnhalle Attinghausen
 Funktionelle Gymnastik	vtaswiss	Turnhalle Amsteg
 Funktionelle Gymnastik	vtaswiss	Stegmattschulhaus Erstfeld
 Funktionelle Gymnastik für Männer und Frauen	vtaswiss	Jagdmatt Erstfeld
 Funktionelle Gymnastik	vtaswiss	Turnhalle Gurtellen
 Funktionelle Gymnastik	vtaswiss	Feuerwehrlokal Seedorf
 Funktionelle Gymnastik	vtaswiss	Turnhalle Silenen
 Rückengymnastik	vtaswiss	Gymnastikraum Dätwyler-Areal, Altdorf
 Rückengymnastik	vtaswiss	Gymnastikraum Dätwyler-Areal, 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 (Februar bis Mai 2026) jeweils Freitag, 8.15 Uhr bis 9.15 Uhr und 9.45 bis 10.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Brigitta Arnold 079 228 34 71
10x im Herbst (September bis Dezember 2026) jeweils Freitag, 8.15 Uhr 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
	Faszien- Beckenbodenkurs	Anita Stadler	Gymnastikraum Dätwyler-Areal, Altdorf
	Faszienkurs Blackroll	Anita Stadler	Gymnastikraum Dätwyler-Areal, Altdorf
Turnen			
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Zimmer E, Winkel 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











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
6x im Winter (28. Januar bis 11. März 2026) jeweils Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr	Anita Stadler 079 425 93 80
6x im Frühling (25. März bis 29. April 2026) jeweils Mittwoch, 20.00 bis 21.15 Uhr	Anita Stadler 079 425 93 80
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)	Franz-Xaver Planzer 079 505 06 83
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	Petra Luzzani 079 724 78 67
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

Sportart		Organisation	Ort/Lokal
Turnen			
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Aula Bodenschulhaus Andermatt
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Turnhalle Gurtellen
	Fitness und Gymnastik	Pro Senectute	Turnhalle Unterschächen
	Fitness und Gymnastik sitzend auf dem Stuhl	PH Rüttigarten Schattdorf	APH Rüttigarten Schattdorf Aktivierungsraum
	Fitness und Spiel für Frauen	Frauensport Bürglen	Sporthalle 2 Bürglen
	Turnen Männerturnen	Männerriege HC KTV Altdorf	Turnhalle Kollegium Altdorf
	Turnen, Fitness und Faustball für Männer	Männersport Schattdorf	Sporthalle Gräwimatt Schattdorf
	Turnen, Fitness und Spiel	Männerturnverein Erstfeld	Turnhalle Jagdmatt Erstfeld
Fitness			
	Fitness mit polysportiven Angeboten	Sport für alle (kostenloses Angebot)	Turnhalle Schulhaus Gräwimatt Schattdorf
	Bodytoning	BE-LINDA	BE-LINDA Grossriedstrasse 2 6462 Seedorf
	LNB Engpassdehnungen	BE-LINDA	BE-LINDA Grossriedstrasse 2 6462 Seedorf
	Smovey Outdoorfitness	Daniela Lauener-Sicher Theres Inderbitzin-Iten	Outdoor Besammlung Winkel, Altdorf
Tanzen			
	Tanzen zu Evergreens Tanzen ohne Partner/in	Pro Senectute	Gymnastikstudio Dätwyler-Areal, Altdorf
	Von Discofox bis Walzer – Tanzen verbindet	TriffAltdorf	TriffAltdorf Dätwylerstrasse 15

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
jeden Mittwoch, 15.30 bis 16.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Daniela Kaiser 079 722 03 39
jeden Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Daniela Kaiser 079 722 03 39
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, sitzend und stehend jeden Montag, 10.15 bis 11.00 Uhr, sitzend	Daniela Arnold 079 578 58 72 arnold.daniela@bluewin.ch
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 (ausser in den Schulferien)	Toni Bär 079 257 98 08
jeden Donnerstag, 19.00 bis 21.30 Uhr (ausser in den Schulferien) zusätzliche Angebote gemäss Jahresprogramm (Homepage)	Oswald Tresch 079 365 18 83
jeden Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr (Ü65) jeden Montag, 20.15 bis 22.00 Uhr (Ü45 bis 65)	Bruno Eller 079 452 45 20
12. Dezember 2025, 23. Januar, 27. Februar, 27. März 2026 jeweils Freitag, 20.00 bis ca. 21.30 Uhr	Daniela Arnold 079 578 58 72 Oswald Tresch 079 365 18 83
jeden Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr jeden Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr	Belinda Zraggen 079 343 27 44 belinda.zraggen@bluewin.ch
jeden Montag 9.15 bis 10.45 Uhr jeden Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr jeden Donnerstag, 18.45 bis 19.45 Uhr	Belinda Zraggen 079 343 27 44 belinda.zraggen@bluewin.ch
jeden Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Daniela Lauener-Sicher 077 435 89 82
5. März bis 23. April 2026, 15. Oktober bis 10. Dezember 2026 jeweils Donnerstag, Start: 9.55 Uhr / 11.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
8. Februar, 19. April, 20. September, 22. November 2026 jeweils Sonntag, 14.00 bis 16.30 Uhr	Annegret Furrer-Truttman 041 870 08 16

Sportart	Organisation	Ort/Lokal
Cantienica®, Pilates, Qigong, Tai Chi, Yoga		
 Cantienica®	Bettina Schuler	Turnhalle Rosenberg Altdorf
 Pilates	Joymotion Sandra Wallimann	Gymnastikraum Altersheim Rosenberg Rosenbergweg 8, Altdorf
 Pilates	Pro Senectute	Pine Attinghauserstrasse 49 Altdorf
 Pilates	Pro Senectute	Gymnastikraum Gotthardstrasse 76 A Schattdorf
 Pilates	Pro Senectute	Gymnastikraum Gotthardstrasse 76 A Schattdorf
 Qigong	Pro Senectute	Hellgasse 48 Altdorf
 Qigong und Taiji	Schweizerische Gesellschaft für Qi- gong und Taijiquan	Garten vom Haus der Musik, Bahnhofstrasse 27, Altdorf
 Tai Chi	Yolanda Püntener Yang	Altersheim Rosenberg Rosenbergweg 8 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 sitzend auf dem Stuhl	PH Rüttigarten Schattdorf	APH Rüttigarten Schattdorf Aktivierungsraum EG
 Sanftes Yoga	Rheumaliga Uri und Schwyz	Gymnastikstudio Dätwyler-Areal, Altdorf

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
jeden Dienstag, 18.45 bis 19.45 Uhr (ausser in den Schulferien) Einstieg jederzeit möglich	Bettina Schuler 079 639 13 38
jeden Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr (50+)	Sandra Wallimann 079 892 90 24 info@joymotion.ch
15. Januar bis 25. Juni 2026 3. September bis 17. Dezember 2026 jeweils Donnerstag, 8.30 bis 9.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
15. Januar bis 28. Mai 2026 3. September bis 17. Dezember 2026 jeweils Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
14. Januar bis 27. Mai 2026 2. September bis 16. Dezember 2026 jeweils Mittwoch, 10.00 bis 11.00 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
15. Januar bis 25. Juni 2026 20. August bis 10. Dezember 2026 jeweils Donnerstag, Start: 13.30 Uhr / 14.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Theres Inderbitzin-Iten 077 450 37 89
Welt Taiji & Qigong Tag. Eine Welt – ein Atem. Samstag, 25. April 2026, 10.00 bis 14.00 Uhr	Sarah Weber hallo@sarahweber.ch
ab 27. Februar 2026 jeden Freitag, 10.15 bis 11.15 Uhr keine Vorkenntnisse nötig, Einstieg jederzeit möglich	Yolanda Püntener Yang 079 231 56 43 yolanda.puentener@bluewin.ch
ab 9. Januar 2026 jeden Freitag, 17.30 bis 18.30 Uhr jeden Freitag, 19.00 bis 20.00 Uhr keine Vorkenntnisse nötig, Einstieg jederzeit möglich	Yolanda Püntener Yang 079 231 56 43 yolanda.puentener@bluewin.ch
15. Januar bis 28. Mai 2026 3. September bis 17. Dezember 2026 jeden Donnerstag, 9.45 bis 10.45 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
12. Januar bis 8. Juni 2026 Herbst noch unbekannt jeden Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr (ausser in den Schulferien)	Pro Senectute 041 870 42 12
15. Januar, 12. Februar, 12. März, 16. April, 21. Mai, 2. Juli, 13. August, 10. September, 22. Oktober, 19. November, 17. Dezember 2026, jeweils 14.30 bis 16.00 Uhr	Daniela Arnold 079 578 58 72 arnold.daniela@bluewin.ch
jeden Mittwoch, 7.45 bis 8.45 Uhr	Rheumaliga Uri und Schwyz 041 870 40 10 info.ursz@rheumaliga.ch


Sportart		Organisation	Ort/Lokal
Boccia, Golf, Mini-Tennis			
	Boccia-Spiel	Boccia-Club Altdorf	Auf dem Gelände der Tennisanlagen Dätwyler AG Hellgasse 35, Altdorf
	Golf & Kaffee	Pro Senectute	Golfplatz Company Golf Seedorf
	Mini-Tennis	Pro Senectute	Sporthalle Dätwyler-Areal, Altdorf
Wassersport			
	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	vitawiss	Schwimmbad Jagdmatt Erstfeld
	Wassergymnastik	vitawiss	Schwimmbad Jagdmatt Erstfeld

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
Wenn schönes Wetter ist, kann an allen Wochentagen gespielt werden.	Mike Arnold 079 482 36 32
Donnerstag, 9. April 2026, 9.30 bis 11.00 Uhr Donnerstag, 16. April 2026, 9.30 bis 11.00 Uhr Donnerstag, 23. April 2026, 9.30 bis 11.00 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
13. April bis 22. Juni 2026 kein Angebot im Herbst 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 19. Januar und ab September 2026 (ausser in den Schulferien)	Wilfrieda Ziegler-Wipfli 079 452 45 85
jeden Dienstag, 19.00 Uhr je 10 Lektionen ab 20. Januar und ab September 2026 (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 Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr jeden Donnerstag, 15.15 bis 16.00 Uhr jeden Donnerstag, 16.00 bis 16.45 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 (11. März bis 22. April 2026) 17.00 bis 17.45 Uhr 18.00 bis 18.45 Uhr jeweils Mittwoch	Ibadete Dalipi 079 237 25 96
6x im Herbst (Oktober bis November 2026) 17.00 bis 17.45 Uhr 18.00 bis 18.45 Uhr jeweils Mittwoch	Ibadete Dalipi 079 237 25 96


Ski Alpin – Pro Senectute Uri Vom 8. Januar bis 26. März 2026 wird je nach Bedingungen je

	Datum	Skigebiet
	8. Januar 2026	Klewenalp
	22. Januar 2026	Biel-Kinzig
	5. Februar 2026	Andermatt-Dieni
	19. Februar 2026	Stoos
	26. Februar 2026	Airolo
	5. März 2026	Mythen Valley
	9. bis 11. März 2026	Skigebiet gemäss Ansage
	19. März 2026	Melchsee-Frutt
	26. März 2026	Sedrun-Disentis
	2. April 2026 und spätere	nach Ansage / Engelberg-Titlis


Ski-Alpin-Woche – Pro Senectute Uri

	25. bis 31. Januar 2026	Saalbach-Hinterglemm (A)
---	-------------------------	--------------------------



Skitouren 60 Plus – Montanara Bergerlebnisse

	Datum	Skigebiet
	19. bis 23. Januar 2026	Skitouren im Bregenzerwald
	26. bis 29. Januar 2026	Skitouren rund um Elm
	2. bis 5. Februar 2026	Skitouren im Oberengadin
	16. bis 19. Februar 2026	Skitouren im Dientigal
	23. bis 26. Februar 2026	Skitouren rund um San Bernardino
	9. bis 13. März 2026	Skitouren im Matschertal
	16. bis 18. März 2026	Abfahrtsorientierte Skitouren rund um Ovronnaz
	23. bis 26. März 2026	Skitouren in Gargellen / Montafon
	13. bis 16. April 2026	Abfahrtsorientierte Skitouren rund um Zermatt

Schneeschuhtouren und Skitouren Ü70 - Montanara Bergerlebnisse

	Datum	Skigebiet
	12. bis 14. Januar 2026	Schneeschuhtouren im Schächental
	9. bis 11. Februar 2026	Schneeschuhtouren Urnerboden
	16. bis 18. März 2026	Skitouren in St. Antönien

Skilanglauf – Pro Senectute Uri

	Datum	Langlaufloipe
	6. Januar 2026	Rothenthurm
	27. Januar 2026	Einsiedeln/Schwedentritt
	3. Februar 2026	Unteriberg–Studen
	10. Februar 2026	Einsiedeln–Trachslau
	24. Februar 2026	Goms
	10. März 2025	Saisonabschluss
	16. bis 17. Februar 2026	Urnerboden

den Donnerstag ein Skitag durchgeführt.

Zeit/Besammlng	Auskunft und Leitung
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 um 10.00 Uhr bei der Talstation Interessierte melden sich bis Ende Februar 2026 um 10.00 Uhr bei der Talstation um 10.00 Uhr bei der Talstation um 10.00 Uhr bei der Talstation	Pro Senectute 041 870 42 12




	Franz Gnos 041 883 17 22 franzgnos@bluewin.ch
--	---

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

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


Zeit/Besammlng	Auskunft und Leitung
Zraggen Car, Schattdorf, 9.00 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 Restaurant Neuland, Altdorf, 13.30 Uhr Anmeldeschluss: 24. Februar 2026	Pro Senectute 041 870 42 12
8.30 Uhr	Heidi Locher 041 870 42 12 helogi@sunrise.ch Anmeldung bis 2. Dezember 2025

Skilanglaufwoche – Pro Senectute Uri

	Datum	Skigebiet
	12. bis 17. Januar 2026	Skilanglaufwoche Seefeld (A)
Vorbereitung Saison 2026/27		
Sportart	Organisation	Ort/Lokal
	Turnen für Schneesportler/-innen	Sporthalle Dätwyler-Areal, Altdorf
	Skilanglauf Schnuppertage	Realp oder Unterschächen

Winterwandern Pro Senectute Uri – allgemeine Hinweise

Vom 7. Januar bis 25. Februar 2026 wird nach Möglichkeit jeden Mittwoch eine Wanderung durchgeführt. Die Wanderungen werden von bestens ausgebildeten Leitern organisiert und begleitet. Das gesamte Outdoorerlebnis wird ein Organisationsbeitrag von Fr.10.– erhoben. Anmeldung bis Montag, 19.00 Uhr, beim jeweiligen Leiter der Tour.

	Datum	Wandervorschläge
	7. Januar 2026 14. Januar 2026 21. Januar 2026 28. Januar 2026 4. Februar 2026 11. Februar 2026 18. Februar 2026 25. Februar 2026	Rundwanderung Stans–Dallenwil Unterschächen–Äsch Arni Andermatt–Hospental Turm–Andermatt Panoramawanderung Rigi Scheidegg–Kaltbad Engelberg–Gerschnialp–Engelberg Oberwald–Rhônequelle–Oberwald Urigen–Ratzi

Schneeschuhtouren Pro Senectute Uri – allgemeine Hinweise

Vom 8. Januar bis 5. März 2026 wird nach Möglichkeit jeden Donnerstag eine Schneeschuhtour durchgeführt. Schneeschuhtouren werden von bestens ausgebildeten Leitern organisiert und begleitet. Das gesamte Outdoorerlebnis werden oder unter ur.prosenectute.ch aufgerufen werden. Neben den Fahrkosten ist ein Unkostenbeitrag von Fr.10.– zu zahlen. Anmeldung bis Montag, 19.00 Uhr, beim jeweiligen Leiter der Tour.

	Datum	Wandervorschläge
	8. Januar 2026 15. Januar 2026 22. Januar 2026 29. Januar 2026 5. Februar 2026 12. Februar 2026 19. Februar 2026 26. Februar 2026 5. März 2026	Hungerbergtrail (Oberwald) Biberegg–Nüselstock Hüendereg Jänzitrail Langis Umgebung Rothenthurm Gitschenen–Schöneggpass Chli Aubrig Urigen Wirzweli-Gummen, Vollmondtour und Saisonabschluss

Niveau

- * Leichte Tour mit geringer bis leichter Steigung. Grundvoraussetzung ist eine gute Grundfitness.
- ** Mittelschwere Tour mit Steigungen. Grundvoraussetzung ist eine gute körperliche Fitness.
- *** Tagestouren mit mehreren mittleren bis grossen Steigungen.

	Auskunft und Leitung
Anmeldeschluss 2. November 2025	Franz Schuler schuler_franz@bluewin.ch
Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
Montag, 2. November 2026, 13.45 Uhr Montag, 9. November 2026, 13.45 Uhr Montag, 16. November 2026, 13.45 Uhr Montag, 23. November 2026, 13.45 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
Dienstag, 1. und 15. Dezember 2026 jeweils 13.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12

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

Zeit/Besammlung	Niveau	Auskunft und Leitung
Aldorf Bahnhof, 8.10 Uhr	**	Sepp Schuler, 079 789 67 57
Aldorf Bahnhof, 10.35 Uhr	*	Martin Arnold, 079 890 39 96
Aldorf Telldenkmal, 9.10 Uhr	*	Stini Kempf, 079 621 44 25
Aldorf Telldenkmal, 9.10 Uhr	*	Stini Kempf, 079 621 44 25
Aldorf Bahnhof, Kante Z, 8.40 Uhr	*	Stini Kempf, 079 621 44 25
Aldorf Bahnhof, 8.15 Uhr	**	Toni Arnold, 078 866 67 03
Aldorf Bahnhof, 8.10 Uhr	*	Stini Kempf, 079 621 44 25
Aldorf Telldenkmal, 10.40 Uhr	**	Sepp Schuler, 079 789 67 57



t. Allfällige Änderungen zu Treffpunkt und Preisen werden bei der Anmeldung bekannt gemacht. Die oor-Programm mit Detailprogramm zur jeweiligen Tour kann bei der Pro Senectute Uri (041 870 42 12) be-
trag von Fr. 10.– für die jeweiligen Touren zu bezahlen. Anmeldung bis Dienstag vor der Tour,

Zeit/Besammlung	Niveau	Auskunft und Leitung
PW	**	Eveline Saxer, 079 330 27 76
PW	***	Sepp Schuler, 079 789 67 57
PW	**	Martin Arnold, 079 890 39 96
PW	***	Toni Arnold, 078 866 67 03
PW	**	Sepp Schuler, 079 789 67 57
PW	**	Sepp Schuler, 079 789 67 57
PW	***	Toni Arnold, 078 866 67 03
PW	***	Martin Arnold, 079 890 39 96
PW	**	Toni Arnold, 078 866 67 03

(E-)Mountainbike – Pro Senectute Uri


Während des Sommers 2026 werden nach Möglichkeit acht Mountainbike-Touren durchgeführt
 Detailinformationen im Programm Sportangebote Outdoor von Pro Senectute (041 870 42 12)

	Datum	Strecke
	22. April 2026	Orientierung über die Tourentätigkeit durch das Leiterteam
	29. April 2026	Technik/Einfahrtour
	13. Mai 2026	Urniberg
	27. Mai 2026	Taverne–Carona
	10. Juni 2026	Sarnen–Langis
	1. Juli 2026	Riemenstalden–Goldplangg–Brunnen
	12. August 2026	Braunwald–Schwanden
	26. August 2026	Oberwald–Gämschfax
	9. bis 10. September 2026	Zweitagetour gemäss separater Ausschreibung


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 13. Mai und dem 16. September 2026 wird nach Möglichkeit an einem Mittwoch
 Detailinformationen im Programm Sportangebote Outdoor von Pro Senectute (041 870 42 12)

	Datum	Strecke
	22. April 2026	Orientierung über die Tourentätigkeit durch das Leiterteam
	29. April 2026	Fahrtechnikkurs und Anwendungstour
	13. Mai 2026	Tenero–Maggia–Tenero
	27. Mai 2026	Tösstal
	10. Juni 2026	Waltenschwil–Habsburg–Wildeggen–Waltenschwil
	24. Juni 2026	Emmen–Michelskreuz
	8. Juli 2026	Zofingen–Solothurn–Langenthal, Mittellandtour
	22. Juli 2026	Holzbrückentour (Wiggen)
	5. August 2026	Rickenpass–Toggenburg–Bad Ragaz
	2. September 2026	Brünig–Interlaken
	16. September 2026	Schlusstour Biasca–Bleniotal–Lodrino

Veloferien – Pro Senectute Uri

	Wochentag/Datum/Zeit	Ort/Lokal
	Sonntag, 16. August, bis Freitag, 21. August 2026 Anmeldung bei: Willy Zurfluh	Veloferienwoche Hausen

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

Treffpunkt	Anmeldung
14.00 Uhr, TriffAltdorf, Dätwylerstrasse 15, Altdorf 9.30 Uhr, Bahnhof Altdorf, Parkplatz West 9.30 Uhr, Bahnhof Brunnen 9.30 Uhr, Bahnhof Taverne (TI) 9.30 Uhr, Bahnhof Sarnen 8.45 Uhr, Bahnhof Altdorf 8.45 Uhr, Urnerboden 8.45 Uhr, Bahnhof Realp	Pro Senectute 041 870 42 12

Wochentag/Datum/Zeit	Kontaktperson/Tel.
7. Januar bis 18. März 2026, jeweils Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr und 14.30 bis 16.00 Uhr	Pro Senectute 041 870 42 12
Herbst 2026: Daten noch offen	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, Gräwimattschulhaus, Schattdorf 8.00 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf 8.00 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf 8.00 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf 8.00 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf 8.00 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf 8.00 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf 8.00 Uhr, Zgraggen Carreisen, Schattdorf 8.00 Uhr, Zgraggen 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

Wanderungen, Gletschertrekking, einfache Hochtouren 60 Plus – Montanara Bergerlebe

	Datum	Strecke
	29. Juni bis 2. Juli 2026	Turtmantal–Bishorn–Zinal
	8. bis 10. Juli 2026	Urnerboden–Clariden–Hüfi–Maderanertal
	13. bis 16. Juli 2026	Monte Rosa Light, 5x 4000er
	27. bis 30. Juli 2026	Basodino–Cristallinapass–Ossasco
	3. bis 5. August 2026	Wildhorn
	17. bis 19. August 2026	Piz Sardona–Piz Segnas
	31. August, 1. September 2026	Vrenelisgärtli
	14. bis 16. September 2026	Krönten

Wanderungen, Gletschertrekking, einfache Hochtouren Ü70 – Montanara Bergerlebniss

	Datum	Strecke
	22. bis 25. Juni 2026	Valle di Campo
	17. bis 20. August 2026	Rund um St. Moritz
	7. bis 10. September 2026	Valle Leventina–Valle Lavizzara



Auskunft und Anmeldung

Montanara Bergerlebnisse
041 878 12 59
info@montanara.ch

Auskunft und Anmeldung

Montanara Bergerlebnisse
041 878 12 59
info@montanara.ch

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



Wanderprogramm 2026 – 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 www.prosenectute.ch.

Datum	Wanderrouten
28. April 2026	Baar–Lorzetobel–Baar
5. Mai 2026	Schlattli–Ingenbohl–Brunnen
12. Mai 2026	Liestal–Rheinfeldern
19. Mai 2026	Eigenthal–Rägäflüeli
2. Juni 2026	Poude–Motte della Croce–Bellinzona
9. Juni 2026	Viamala (Trafersinersteg)
16. Juni 2026	Stansstad–Bürgenstock
23. Juni 2026	Bergseehütte
30. Juni 2026	Gommer Höhenweg (Oberwald–Münster)
4. August 2026	«Rund um den Gelmersee, Gelmerhütte»
11. August 2026	Tschamut–Dieni/ Sedrun
18. August 2026	Urnerboden–Braunwald
25. August 2026	Melchseeferutt–Tannensee–Melchseeferutt
1. September 2026	Maria Rickenbach–Musenalp–Maria Rickenbach
8. September 2026	«Rundtour Riederalp, Bellalp–Riederalp»
15. September 2026	Teserete–Sonvico–Tesserete–Sonvico– Madonna d'Arla (Valle Colla)
22. September 2026	Göschenen–Gurtellen (Bahnweg)
29. September 2026	Mundartweg Isenthal (mit/ohne Seilbahn)
6. Oktober 2026	Flüelen–Unteraxen–Oberaxen–Flüelen
13. Oktober 2026	Herbstwanderung über dem Sarnersee
20. Oktober 2026	Brunnen–Sisikon / Flüelen
27. Oktober 2026	Schlussstag Wandersaison



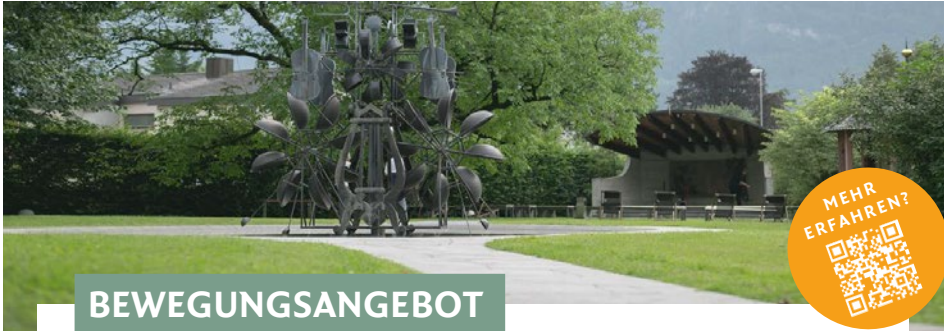
Niveau

- * Wanderungen sind leicht und gehen ohne grössere Steigungen über 2 bis 3 Stunden Marschzeit.
- ** Wanderungen sind mittelschwer und haben Steigungen von ca. 500hm Aufstieg, bis 700hm Abstieg.
- *** Wanderungen sind anspruchsvoll und verlangen Trittsicherheit. Sie haben Steigungen von 1000hm bis 1500hm.

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

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

stieg und Marschzeit von 4.5 Stunden.
 000hm Aufstieg, bis 1200hm Abstieg und Marschzeit von 6 Stunden.



BEWEGUNGSANGEBOT

Die Dätwyler Stiftung überrascht während des Jahres mit sportlichen Angeboten – ein Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität für die Urner Bevölkerung.

Die Angebote finden in den Räumlichkeiten der Dätwyler Stiftung (Garten beim Haus der Musik, Aula Urister oder Sporthalle auf dem Dätwyler Areal) statt.

Die Angebote sind kostenlos und für jede Alters- und Fitnessgruppe.

Ein regelmässiger Blick auf unsere Homepage lohnt sich.

www.daetwyler-stiftung.ch/aktuell/neuigkeiten/

DÄTWYLER
STIFTUNG

Sanft. Belebend. Bewegt Uri.

TÄGLICHE EMPFOHLENE BEWEGUNG

Für ältere Erwachsene Ü64

Ausdauer mit mittlerer Intensität
Mindestens **150 Minuten pro Woche**

oder

Ausdauer mit hoher Intensität
Mindestens **75 Minuten pro Woche**

Kraft + Gleichgewicht + Sturzpräventives Training
An **zwei** oder **mehr Tagen**

BROSCHÜRE

Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023



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-kinzig.ch





Auskunft:

Amt für Kultur und Sport
Klausenstrasse 4
6460 Altdorf
Telefon 041 875 20 88

www.erwachsenensport-uri.ch