



Bildungs- und Bewegungsangebote

Januar bis Juni 2024

Detaillierte Kursbeschreibungen senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu oder sind online (ur.prosenectute.ch/de/freizeit) abrufbar.

info@ur.prosenectute.ch
Telefon 041 870 42 12

JANUAR

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
09.01.–02.04.	09.00–11.00	Englisch Stufe 2	Fr. 420.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.24.002
09.01.–02.04.	14.00–16.00	Englisch Stufe 2–3	Fr. 420.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.24.003
15.01.–22.04.	09.00–10.45	Italienisch Stufe 3	Fr. 441.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.24.018
15.01.–22.04.	13.30–15.15	Englisch Stufe 1–2	Fr. 441.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.24.001
15.01.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.24.001
17.01.–17.04.	09.00–10.45	Italienisch Einsteiger	Fr. 441.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.24.014
17.01.–17.04.	13.45–15.30	Italienisch Stufe 2	Fr. 441.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40009.24.017
18.01.	15.30–17.30	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	40002.24.041
29.01.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.24.001
31.01.	14.00–16.00	Erzählcafé	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40005.24.015

10.01.–20.03.	09.30–11.00	Spinning Gruppe 1	Fr. 170.–	Radsporthalle, Altdorf	50006.24.011
10.01.–20.03.	14.30–16.00	Spinning Gruppe 2	Fr. 170.–	Radsporthalle, Altdorf	50006.24.012
11.01.–29.02.	13.30–14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 84.–	Hellgasse 48, Altdorf	50006.24.061
11.01.–29.02.	14.45–15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 84.–	Hellgasse 48, Altdorf	50006.24.062
15.01.–27.05.	10.30–11.30	Yoga	Fr. 280.–	Pine, Altdorf	50006.24.028
17.01.–29.05.	10.00–11.00	Pilates	Fr. 320.–	Gymnastikraum, Schattdorf	50006.24.004
18.01.–23.05.	08.30–09.30	Pilates	Fr. 300.–	Pine, Altdorf	50006.24.003
18.01.–23.05.	18.30–19.30	Pilates	Fr. 300.–	Gymnastikraum, Schattdorf	50006.24.002
19.01.–24.05.	11.00–11.45	Aquafitness (stehtiefes Wasser)	Fr. 210.–	Schwimmbad, Altdorf	50021.24.006

FEBRUAR

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
05.02.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.24.001
15.02.	09.00–11.00	Workshop: Steuererklärung online ausfüllen	gratis	Kant. Verwaltung Uri, Altdorf	40002.24.013
15.02.	15.30–17.30	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	40002.24.041
15.02.–28.03.	19.00–20.30	Grundkurs Word und Excel	Fr. 410.–	bwz uri, Altdorf	**40002.24.066
19.02.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.24.001
20.02.	14.00–16.00	Workshop: Steuererklärung online ausfüllen	gratis	Kant. Verwaltung Uri, Altdorf	40002.24.014
22.02.	09.00–11.00	Workshop: Steuererklärung online ausfüllen	gratis	Kant. Verwaltung Uri, Altdorf	40002.24.015
22.02.	16.00–17.30	Vortrag: Cyberkriminalität	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40002.24.011
27.02.	14.00–16.00	Workshop: Steuererklärung online ausfüllen	gratis	Kant. Verwaltung Uri, Altdorf	40002.24.016
29.02.	09.00–11.00	Workshop: Steuererklärung online ausfüllen	gratis	Kant. Verwaltung Uri, Altdorf	40002.24.017
29.02.	14.00–16.00	SBB Mobile Fahrplanabfrage und Billetkauf	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	*40002.24.010

14.02.–22.05.	19.00–20.00	Yoga	Fr. 260.–	Alpenblick, Seelisberg	50006.24.029
---------------	-------------	------	-----------	------------------------	--------------

MÄRZ

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
07.03.	09.00–11.00	Workshop: Steuererklärung online ausfüllen	gratis	Kant. Verwaltung Uri, Altdorf	40002.24.018
11.03.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.24.001
11.03.–27.05. (8x)	09.00 oder 10.00	GroKi-Singen (Musikschule Uri)	Fr. 150.–	Schulhaus Florentini, Altdorf	***40007.24.001
12.03.–21.05. (8x)	09.00 oder 10.00	GroKi-Singen (Musikschule Uri)	Fr. 150.–	Schulhaus Florentini, Altdorf	***40007.24.002
12.03.	14.00–16.00	Workshop: Steuererklärung online ausfüllen	gratis	Kant. Verwaltung Uri, Altdorf	40002.24.019
13.03.	15.00–17.00	Vortrag: Knochendichte fördern – Osteoporose vermindern	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40004.24.014
14.03.	09.00–11.00	Workshop: Steuererklärung online ausfüllen	gratis	Kant. Verwaltung Uri, Altdorf	40002.24.020
14.03.	09.30–11.30	Workshop: Patientenverfügung	Fr. 45.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40001.24.020
14.03.	13.30–15.30	Workshop: Vorsorgeauftrag	Fr. 45.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40001.24.030
21.03.	18.00–21.00	Nothilfe-Auffrischkurs	Fr. 40.– (TCS Fr. 30.–)	TCS Breiteli, Erstfeld	*40010.24.033
21.03.–25.04.	13.30–15.45	Aquarellmalen – Wege zum eigenen Bild	Fr. 284.–	Pro Senectute Uri, Altdorf	40005.24.011
21.03.	17.00–18.30	Vortrag: Testament und Erbschaft	Fr. 20.–	TriffAltdorf, Altdorf	40001.24.023
25.03.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.24.001
25.03.	15.30–17.30	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	40002.24.040
07.03.–25.04.	08.15–09.15	Everdance Gruppe 1	Fr. 160.–	Tanzstudio Dance Fusion, Altdorf	50006.24.026
07.03.–25.04.	09.30–10.30	Everdance Gruppe 2	Fr. 160.–	Tanzstudio Dance Fusion, Altdorf	50006.24.027
14.03.–25.04.	13.30–14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 84.–	Hellgasse 48, Altdorf	50006.24.063
14.03.–25.04.	14.45–15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 84.–	Hellgasse 48, Altdorf	50006.24.064

APRIL

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
08.04.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.24.001
09.04.	13.30–17.00	Mobil sein und bleiben	gratis	MZG Winkel, Altdorf	*40001.24.046
10.04.	14.00–16.00	Erzählcafé	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40005.24.016
11.04.	19.00–20.30	Künstliche Intelligenz – ein Einblick in Möglichkeiten und Chancen von ChatGPT und Co.	Fr. 70.–	bwz uri, Altdorf	**40002.24.067
16.04.	14.00–16.30	Vortrag: Raiffeisen E-Banking, Twint & Co.	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40002.24.012

Weitere Angebote auf der Rückseite.

18.04.	13.30–17.00	Elektrobike-Fahrsicherheitstraining	gratis	Gräwimattsportplatz, Schattdorf	40010.24.030
22.04.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.24.001
22.04.	15.30–17.30	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	40002.24.040
24.04.	09.00–11.00	Digitale Medienangebote	Fr. 10.–	Kantonsbibliothek, Altdorf	40005.24.004
06.04.	09.00–16.30	MTB-Fahrsicherheitstraining fürs Gelände (inkl. Abgabe Videomaterial)	Fr. 290.–	Hagenschulhaus, Altdorf	50006.24.020
15.04.–24.06.	10.00–10.45	Aquafitness (stehtiefes Wasser)	Fr. 210.–	Radisson Blu, Andermatt	50021.24.008

MAI

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
13.05.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.24.001
22.05.	14.00–16.00	Erzählcafé	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40005.24.017
23.05.	15.30–17.30	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	40002.24.041
27.05.	09.00–11.00	Zeit zum Lesen – die Bibliothek kennenlernen	Fr. 10.–	Kantonsbibliothek Uri, Altdorf	40005.24.005
27.05.	14.00–16.30	Schach-Treff	gratis	TriffAltdorf, Altdorf	40003.24.001
04.05.	09.00–16.30	MTB-Fahrsicherheitstraining fürs Gelände (inkl. Abgabe Videomaterial)	Fr. 290.–	Hagenschulhaus, Altdorf	50006.24.021
16.05.–27.06.	13.30–14.30	Qi Gong Gruppe 1	Fr. 72.–	Hellgasse 48, Altdorf	50006.24.065
16.05.–27.06.	14.45–15.45	Qi Gong Gruppe 2	Fr. 72.–	Hellgasse 48, Altdorf	50006.24.066
16.05.	14.00–15.45	Schnupperkurs Golf	Fr. 60.–	Company Golf, Seedorf	50006.24.040

JUNI

Datum	Uhrzeit	Kurs	Preis	Ort	Kursnummer
17.06.	15.30–17.30	Handy-Treff	gratis	Pro Senectute Uri, Altdorf	40002.24.040
12.06.	09.00–11.00	Schnupperkurs Kajak	Fr. 90.–	Windsurfing Urnersee, Flüelen	50021.24.049
13.06.	10.00–11.45	Schnupperkurs Golf	Fr. 60.–	Company Golf, Seedorf	50006.24.041
26.06.	09.00–11.00	Schnupperkurs Stand Up Paddle (SUP)	Fr. 90.–	Windsurfing Urnersee, Flüelen	50021.24.048

FITNESS UND GYMNASTIK +

Ort	Räumlichkeit	Tag	Zeit	Leitung	Kontakt
Altdorf	Bruder Klaus	Montag	08.30–09.30	Buser Beatrice	041 870 67 60
Altdorf	Bruder Klaus	Montag	09.30–10.30	Buser Beatrice	041 870 67 60
Altdorf	Turnhalle Winkel	Montag	15.30–16.30	Arnold Brigitta	041 871 46 13
Altdorf Männerturnen	Turnhalle Hagen	Freitag	15.30–17.00	Wüest Alfred	079 479 98 66
Attinghausen	Turnhalle	Montag	15.45–16.45	Arnold Brigitt	041 870 45 37
Bürglen	Sporthalle	Montag	16.00–17.00	Epp Marianne	041 870 65 85
Flüelen	Schulhaus Gehren, Athletikraum	Montag	13.45–14.45	Arnold Brigitta	041 871 46 13
Haldi	Mehrzweckhalle	Montag	14.00–15.00	Götz Clivia	079 664 68 22
Isenthal	Turnhalle	Montag	18.30–19.30	Imholz Petra	041 878 18 73
Schattdorf	Turnhalle Spielmatt	Donnerstag	17.00–18.00	Briker Maria	041 870 90 53
Spiringen	Turnhalle Kreisschule	Dienstag	18.30–19.30	Schuler Theres	041 879 16 33
Unterschächen	Turnhalle	Donnerstag	15.00–16.00	Herger Beatrix	041 879 17 50

MINI-TENNIS

Ort	Räumlichkeit	Tag	Zeit	Leitung	Kontakt
Altdorf	Turnhalle Dätwyler	Donnerstag	08.30–10.15	Böni Anna Maria	041 870 55 82

REGLEMENT

Die Angebote von Pro Senectute Uri richten sich primär an Senior*innen, die im Kanton Uri wohnhaft sind.

ANMELDUNGEN

Die Anzahl der Kursteilnehmenden ist beschränkt. Bitte melden Sie sich mindestens eine Woche vor Kursstart per E-Mail (info@ur.prosenectute.ch), online (ur.prosenectute.ch/de/freizeit) oder telefonisch (041 870 42 12) an. Anmeldeschluss ist sieben Tage vor Kursbeginn, mit Ausnahme der mit * gekennzeichneten Kurse 15 Tage, mit ** gekennzeichneten Kurse 21 Tage, mit *** gekennzeichneten Kurse 30 Tage. Schriftliche und mündliche Anmeldungen sind verbindlich.

DURCHFÜHRUNG DER KURSE

Sieben Tage vor Kursbeginn wird über die Durchführung oder Absage des Kurses entschieden. Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Muss ein Kurs abgesagt werden, informieren wir Sie telefonisch oder schriftlich.

KURSBESTÄTIGUNG / RECHNUNG

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Findet der Kurs statt, erhalten Sie eine definitive Durchführungsbestätigung ungefähr sieben Tage vor Beginn des Kurses oder der Veranstaltung. Die Rechnung erfolgt mit vorgedrucktem Zahlungsschein. Wir bitten Sie zur Begleichung des Kursgeldes innerhalb von 30 Tagen. Bei Zahlungsrückstand kann eine Mahngebühr erhoben werden.

KOSTENERMÄSSIGUNG

Niemand sollte aus finanziellen Gründen nicht an einem Kurs oder einer Veranstaltung teilnehmen können. Die Sozialarbeitenden der Pro Senectute Uri bemühen sich gerne mit Ihnen um eine Lösung. Sie können sich unverbindlich und kostenlos beraten lassen.

ABMELDUNGEN

Eine Abmeldung ist immer mit administrativem Aufwand verbunden, deshalb wird in jedem Fall eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.– erhoben. Bei Abmeldungen bis zehn Tage vor Kursbeginn werden die Kurskosten erlassen, danach sind diese vollumfänglich zu bezahlen (auch bei Nichterscheinen). Die Kurskosten entfallen, wenn ein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt wird oder ein Arztzeugnis vorgelegt werden kann.

ZUFRIEDENHEIT

Ihre Zufriedenheit ist für unser Kurswesen sehr wichtig. Damit wir diese überprüfen können, erlauben wir uns jeweils, Ihnen nach Beendigung eines Kurses eine Online-Umfrage per E-Mail zuzustellen. Die Teilnahme ist freiwillig. Herzlichen Dank.

SCHNUPPERMÖGLICHKEITEN

Eine kostenlose Schnupperlektion kann gerne bei der Geschäftsstelle der Pro Senectute Uri angefragt werden.

VERSÄUMTE LEKTIONEN

Versäumte Lektionen können nicht nachgeholt werden und berechtigen zu keinem Preisnachlass. Dies gilt auch bei Kursabbruch durch die Teilnehmenden.

LAUFENDER KURSEINSTIEG

Sie haben den Kursbeginn verpasst? Wir bemühen uns nachträglich einen Platz in Ihrem gewünschten Kurs zu organisieren.

VERSICHERUNG / HAFTUNG

Bei allen durch Pro Senectute Uri organisierten Angeboten schliessen wir jegliche Haftung bei Unfällen, Schäden, Verlusten etc. aus. Die Teilnehmenden sind selbst für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

KRANKENKASSENVERGÜTUNG

Die Bewegungsangebote von Pro Senectute Uri werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet, die sich regelmässig weiterbilden. Erkundigen Sie sich für eine allfällige Beteiligung der Krankenkassen-Zusatzversicherung (VVG) direkt bei Ihrer Krankenkasse.

AUSSERORDENTLICHE WELTGESCHEHEN

Mögliche Kursanpassungen aufgrund von ausserordentlichen Weltgeschehen kommunizieren wir auf unserer Homepage ur.prosenectute.ch und bei Outdoor-Angeboten zusätzlich auf dem automatischen Anrufbeantworter.

DATENSCHUTZGESETZ

Pro Senectute Uri erfasst die Kontaktdaten recht- und verhältnismässig. Die Datenschutzbestimmungen sind auf der Homepage ur.prosenectute.ch aufgeschaltet.

HINWEIS

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbstständigkeit und die Autonomie von älteren Menschen fördern.