

Altdorf: «Bewegung auf dem Dätwyler Areal»

Sportliche Erholung am Feierabend

Die Dätwyler Stiftung begeistert im Frühjahr mit sportlichen Angeboten auf dem Dätwyler Areal. Sie führt damit ihre Bewegungsangebote bereits zum dritten Mal durch. Ein Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität für die Urner Bevölkerung.

Bewegung, Entspannung und neue Energie – die Dätwyler Stiftung lädt im März zu drei besonderen Feierabendangeboten ein, die Körper und Geist stärken sollen. Unter dem Motto «Sanft. Belebend. Bewegt Uri.» wird die Aula Uristier in Altdorf an drei Daten im März zum Treffpunkt für alle, die sich etwas Gutes tun möchten und verschiedene Bewegungsformate ausprobieren möchten.

10. März – physioPilates und FAMO mit Ramona Furrer

Eine ganzheitliche Bewegungspraxis, die Elastizität, Beweglichkeit, Stabilität, Kraft und innere Balance fördert. FAMO (Fascia Movement) hat Gemeinsamkeiten mit Yoga, Pilates und anderen Body-Mind-Bewegungspraxen: Man führt Übungen auf einer Matte mit Achtsamkeit und klarer Absicht aus. Dabei wird die Atmung bewusst einbezogen und spielt eine zentrale Rolle.

17. März – Bewegungs- und Faszientraining nach Liebscher & Bracht mit Peter Muggler

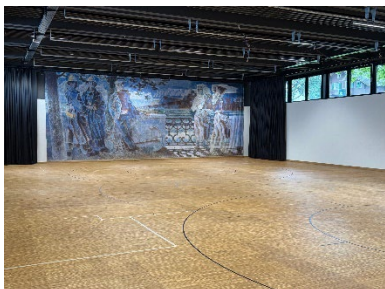
Effektives Training zur Schmerzreduktion, Verbesserung der Beweglichkeit, aktiven Regeneration und nachhaltigen Körperwahrnehmung – für jedes Fitnesslevel geeignet.

24. März – Fit & Aktiv für jedermann mit Nicole Baumann

Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – gelenkschonend, motivierend, alltagstauglich und ideal für Einsteiger wie Fortgeschrittene. Spaß, Abwechslung und Energie garantiert.

Alle drei Angebote beginnen jeweils um 17.30 Uhr und dauern rund 60 Minuten – ideal um entspannt in den Feierabend zu starten. Garderoben und Duschen stehen vor Ort zur Verfügung. Die Teilnehmenden werden gebeten, bequeme Kleidung zu tragen und – falls vorhanden – ein Mätteli oder Badetuch mitzubringen. Der Eintritt ist frei.

Mit dieser Aktion möchte die Dätwyler Stiftung ein Zeichen setzen: Bewegung soll für alle zugänglich sein und Freude bereiten. Gesundheit und Lebensqualität gehen Hand in Hand – die Stiftung möchte beides fördern.



Bildlegende

Aula Uristier auf dem Dätwyler Areal als Begegnungsort für Bewegung.



Bildlegende

Bewegungsangebot Thai-Chi im letzten Herbst.

Zur Dätwyler Stiftung

Die Dätwyler Stiftung ist eine gemeinnützige Förderstiftung mit Sitz in Altdorf. Sie wurde im Jahr 1990 im Rahmen der Nachfolgeregelung der Dätwyler Holding AG durch die Mehrheitsaktionäre Peter und Max Dätwyler gegründet. Die Dätwyler Stiftung ist keine Unternehmensstiftung; das Unternehmen und die Stiftung agieren voneinander unabhängig. Die Dätwyler Stiftung fördert schweizweit Projekte und Institutionen, die einen geografischen, thematischen oder personellen Bezug zum Kanton Uri haben oder in den Kanton Uri ausstrahlen. Sie fördert gemeinnützige Bestrebungen in den Bereichen Kultur, Bildung, Wissenschaft, Gesundheit, Sport und Umwelt. Die Stiftung hat in ihrer bisherigen Tätigkeit Gesuche in der Höhe von rund CHF 31 Mio. unterstützt. Weitere Informationen gibt es unter www.daetwyler-stiftung.ch.

Medienkontakt

Susanne Döhnert, 041 875 15 57, susanne.doehnert@daetwyler-stiftung.ch