

Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 17 (2011)
Heft: 33

Artikel: Mit Pro Senectute bleiben Sie in Bewegung
Autor: Kühne, Flavian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-791234>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Mit Pro Senectute bleiben Sie in Bewegung

Sport und Bewegung fördern die Lebensfreude und leisten einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zur sozialen Integration. Pro Senectute hat schweizweit das grösste und vielfältigste Sportangebot für Personen über 60 Jahre. Mit ihren Sport- und Bewegungsangeboten und den Ausbildungskursen erfüllt Pro Senectute wichtige präventive und gesundheitspolitische Ansprüche.

Rund 6000 gut ausgebildete Sportleiterinnen und Sportleiter schweizweit stellen sicher, dass die Kurse spezifisch auf die Bedürfnisse der älteren Menschen angepasst sind und nach den neusten Erkenntnissen der Bewegungslehre durchgeführt werden. Vom Aufwärmen über den Hauptteil der Lektion mit Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, wird mit viel Spass individuell gefordert und gefördert. Die Sport- und Bewegungsangebote finden immer in Gruppen statt, wo auch Platz für den sozialen Austausch ist. Damit leistet Pro Senectute einen wichtigen Beitrag zum Aufbau und zur Stärkung des sozialen Netzes der Teilnehmenden. Psychisches und physisches Wohlbefinden und die möglichst lange Erhaltung der Autonomie sind wichtige Voraussetzungen für ein glückliches und zufriedenes Älterwerden. Im Jahr 2009 konnten schweizweit rund 90 000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewegt werden.

Ausbildung von Fachpersonen

Die Leiterinnen und Leiter von Pro Senectute werden in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport in fachspezifischen Ausbildungskursen auf ihre zukünftige Leitertätigkeit vorbereitet. Die Sportleiterinnen- und Sportleiterausbildung bei Pro Senectute ist nach dem neuen Konzept Erwachsenensport Schweiz konzipiert und spezifisch auf die Kundengruppe 60+ ausgerichtet. Nur so kann auf die individuellen Bedürfnisse des Zielpublikums eingegangen werden. Die Ausbildung ist in mehrere Teilschritte gegliedert. Nach dem Kennenlernen der Organisation



Pro Senectute und der Hospitation in einem Sportkurs, beginnen die Kandidaten und Kandidatinnen die sieben Tage dauernde Leiterausbildung. Im dreitägigen Grundkurs werden die konzeptionellen Modelle und die altersspezifischen Themen erarbeitet sowie Kenntnisse in Biologie, Medizin, Trainingslehre, Erster Hilfe, Methodik und Didaktik und deren Anwendung vermittelt. Im darauffolgenden viertägigen Fachkurs werden die Fachmodule und die fachspezifischen Vorgaben besprochen. Am Beispiel der Wanderleiterausbildung bedeutet dies, dass die Teilnehmenden im Fachkurs z.B. das Planen einer mehrstündigen Tour lernen und Inhalte zur Sicherheit und dem

Verhalten in Gefahrensituationen vermittelt bekommen und anwenden. Nach der Fachausbildung setzen die künftigen Leiterinnen und Leiter das erworbene Wissen während eines Praktikums in Pro Senectute-Sportkursen in die Praxis um. Eine durch eine Fachperson beurteilte Sportlektion schliesst die Ausbildung ab. Damit die Leiter und Leiterinnen immer auf dem neusten Wissensstand sind, besuchen sie mindestens alle zwei Jahre einen Fortbildungskurs. Pro Senectute ist in der Schweiz die grösste Ausbildungsinstitution in diesem Alterssegment.

Flavian Kühne, Leiter Sport und Bewegung bei Pro Senectute Schweiz