

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 12 (2010)

Heft: 4

Artikel: Mit Pro Senectute ständig in Bewegung

Autor: Kühne, Flavian

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992330>

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: 04.02.2026

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

Mit Pro Senectute ständig 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 sechstausend gut ausgebildete Sportleiterinnen und Sportleiter stellen sicher, dass die Kurse spezifisch auf die Bedürfnisse der älteren Menschen angepasst 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 physischen Wohlbefinden und die möglichst lange Erhaltung der Autonomie sind wichtige Voraussetzungen für ein glückliches und zufriedenes Älterwerden. Im Jahr 2009 konnten in den zwölf Sportfachrichtungen (Aqua Fitness, Bewegungsangebote im Heim, Fitness und Gymnastik, Langlauf/Skiwandern, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Volkstanz, Velofahren, Wandern und Tennis) rund 90 000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewegt werden.

Als Ergänzung zu den regelmässigen Sportangeboten werden von Pro Senectute spezielle Anlässe wie Sporttage, Tanznachmitte, polysportive oder fachspezifische Sportwochen angeboten. Neue Trends aus der Sportwelt wie zum Beispiel, TaiChi, Qigong, gesundheitsorientiertes Krafttraining und Mountainbike fahren werden lanciert und in die Kursprogramme integriert.

Ausbildung von Fachpersonen

Die Leiterinnen und Leiter von Pro Senectute werden in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport in fachspezifischen Ausbildungskursen auf ihre zukünftige Leiterrtätigkeit vorbereitet. Die Sportleiterinnen- und Sportleiterausbildung bei Pro Senectute ist nach dem neuen Konzept Erwachsenensport Schweiz esa 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, Erste Hilfe, Methodik und Didaktik und deren Anwendung vermittelt. Im darauf folgenden viertägigen Fachkurs werden die Fachmodule und die fachspezifischen Vorgaben

besprochen. Am Beispiel der Wanderleiterausbildung bedeutet dies, dass die Teilnehmenden im Fachkurs zum Beispiel 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. ■

Flavian Kühne

www.pro-senectute.ch

Umfassende Angebote für ältere Menschen

Pro Senectute ist die grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation der Schweiz im Dienste der älteren Menschen. Die 1917 gegründete Stiftung setzt sich für das Wohl, die Würde und die Rechte älterer Menschen ein. Pro Senectute ist national mit einer Geschäfts- und Fachstelle und mit 22 kantonalen und 2 interkantonalen Pro-Senectute-Organisationen präsent. Mehr als 130 Beratungsstellen bieten eine Vielzahl von Serviceleistungen und Kursen an, zum Beispiel Sozialberatung, Dienstleistungen für ein selbstbestimmtes Leben zuhause und ein umfangreiches Angebot an Bildungskursen und Bewegungsangeboten. Mit Generationenprojekten und Gemeinwesenarbeit engagiert sich Pro Senectute für die Integration der älteren Menschen in die Gesellschaft. Pro Senectute Schweiz ist seit 1942 für den gewissenhaften Umgang mit Spendengeldern von der Stiftung ZEWO zertifiziert. Pro Senectute Schweiz richtet ihre Organisation und Geschäftsführung nach den Richtlinien des Swiss NPO-Codes aus.