

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 3: Was das Leben lehrt

**Artikel:** Sportleiter sein - das wär was!  
**Autor:** Berweger, Raphael  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818989>

### **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:** 10.04.2026

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

# Sportleiter sein – das wär was!

Ohne das Engagement der Freiwilligen geht bei Pro Senectute (fast) nichts. Dies gilt ganz besonders für die zahlreichen Aktivitäten, die im Bereich Bewegung und Sport angeboten werden.

Doch ist es gar nicht so einfach, immer wieder neue Freiwillige zu finden. Pro Senectute Kanton Zürich unternimmt einiges, damit es auch in Zukunft möglich ist, eine Vielzahl an attraktiven Angeboten im Bereich Sport und Bewegung anzubieten.

Das Engagement im Bereich «Bewegung und Sport» beginnt bei der Ausbildung der Leitenden. Es sind pro Jahr zwischen 20 und 40 Männer und Frauen, die Pro Senectute Kanton Zürich bei der Ausbildung begleitet.

**Warum ist eine Ausbildung nötig? Denn viele bringen ja viel Lebenserfahrung mit.**

Die Leiterausstellung bei Pro Senectute Kanton Zürich ist mit der Erwachsenenportausbildung des Bundesamts für Sport (BASPO) verknüpft. Auf diese Weise profitiert die angehende Leiterperson von einer einheitlichen

und bewährten Ausbildung. Die Kompetenzen und Erfahrungen der angehenden Sportleitenden werden gemäss BASPO erhalten, genutzt und gefördert. Ein weiterer Vorteil dieser Ausbildung besteht darin, dass Pro Senectute Kanton Zürich von finanziellen Beiträgen an die Leiterbildung profitiert. Entsprechend günstig sind letztlich die Kurskosten.

**Welche Voraussetzungen sind nötig, um eine Sportleiter-Ausbildung absolvieren zu können?**

Grundvoraussetzung ist die Freude am Sport bzw. an der bevorzugten Sportart. Daneben sind ein Mindestmass an Fachkompetenz sowie eine körperliche Grundkondition nötig. Im Weiteren gefragt sind Einfühlungsvermögen sowie Motivation zur Arbeit mit älteren Menschen. Um die Ausbildung sinnvoll wahrzunehmen, sind

zudem Lernbereitschaft und die Offenheit für Neues entscheidend. Und: Bevor die Ausbildung beginnen kann, sind ein absolvierter Nothelferkurs sowie mindestens drei Schnupperlektionen in einer Senioren-Sportgruppe verlangt.

Pro Senectute Kanton Zürich bietet Leiterausstellungen in verschiedenen Sportarten an: Fitness/Gymnastik (Allround), Aqua-Fitness und die Internationalen Tänze. Aber auch Ausstellungen in Wandern, Radsport, Nordic Walking, Schneesport (Schneeschuhlaufen und Langlauf) und für Bewegungsangebote im Heim. «Für die gesamte Ausbildung müssten etwa acht Tage eingeplant werden», sagt David Kerschbaumer, Bereichsleiter Bewegung und Sport bei Pro Senectute Kanton Zürich: drei Tage für die Kernausbildung, drei bis vier Tage für die Fachausbildung. Hinzu kommt noch



Freude an Bewegung, Einfühlungsvermögen und Fachkompetenz – einige der Voraussetzungen, um Sportangebote zu leiten.

Foto: PSZH

ein Tag, an dem die Leute eine Einführung bei Pro Senectute Kanton Zürich erhalten.

Die Kosten werden beim Einstieg durch die angehenden Sportleitenden selber getragen. Nach abgeschlossener Ausbildung und wenn sich die Leute – wie erhofft – tatsächlich entschliessen, für Pro Senectute Kanton Zürich tätig zu werden, erhalten sie die Ausbildungskosten zurückerstattet. Selbst getragen werden müssen nur die Reise-, Verpflegungs- und Übernachtungskosten.

#### Welche Erwartungen setzt Pro Senectute Kanton Zürich in die Leitenden?

Wer sich via Pro Senectute für eine Ausbildung anmeldet, zeigt schon grundsätzlich Interesse an der Institution. Obwohl es sich um Freiwilligenarbeit handelt, ist eine kleine Entschädigung vorgesehen. Durch die Teilnehmerbei-

träge werden die Unkosten gedeckt, und es verbleibt noch eine kleine Entschädigung von bis 40 Franken pro Lektion.

#### Was bringt die Leiterausstellung und weshalb ist sie sinnvoll?

«Die Ausbildung», sagt David Kerschbaumer, «ermöglicht es, die neusten Erkenntnisse in der Erwachsenenbildung, der Methodik und der gewählten Sportart kennenzulernen.» Kerschbaumer zählt weitere Vorteile auf: «Mit dem Abschluss zum Erwachsenensportleiter erhält man die Leitungsberechtigung, auch privat Sportangebote anzubieten.»

Ausbildungsinteressierte, die über genügend Erfahrungen als Lehrpersonen, J+S-Leitende, in Militär, Schwimmverbänden und anderswo verfügen, steht eine verkürzte Ausbildung offen. Wer Fragen hat oder zum Schluss ge-

langt, eine solche Leiterausstellung sei etwas für sie oder ihn, wendet sich am besten für eine persönliche Beratung an:

#### Pro Senectute Kanton Zürich

Raphael Berweger  
Telefon 058 451 51 31  
[raphael.berweger@pszh.ch](mailto:raphael.berweger@pszh.ch)

#### Weitere Informationen zur Sportleiterausstellung bei Pro Senectute Schweiz unter:

[www.prosenectute.ch/de/engagement/freiwilligenarbeit/sportleiter.html](http://www.prosenectute.ch/de/engagement/freiwilligenarbeit/sportleiter.html)