

# Mit Pro Senectute ständig in Bewegung

Autor(en): **Kühne, Flavian**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.09.2024**

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

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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 neuesten 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 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, Tanznachmittage, 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 Leitertätigkeit 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 neuesten Wissensstand sind, besuchen sie mindestens alle zwei Jahre einen Fortbildungskurs. ■

Flavian Kühne

[www.pro-senectute.ch](http://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.