

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



# Kursprogramm 2021

Weiterbildungsprogramm für  
Sportleiterinnen und Sportleiter

# Impressum

**Herausgeberin**

Pro Senectute Kanton Zürich

**Gestaltung**

Schneider Druck AG, Zürich

**Sprache**

Deutsch

**Publikation**

Dezember 2020

# Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wir freuen uns, Ihnen das neue Weiterbildungsangebot präsentieren zu dürfen. Sofern die Corona-Pandemie es zulässt, erwarten Sie wiederum ein attraktives und vielfältiges Angebot. Die Kursabsagen und Verschiebungen der vergangenen Monate haben uns dazu veranlasst, unser Kursprogramm nur in elektronischer Form zu erstellen. Ihre **Anmeldung** können Sie direkt auf unserer Website [www.pszh.ch/weiterbildung](http://www.pszh.ch/weiterbildung) vornehmen.

Zur besseren Übersicht sind die Kurse weiterhin in drei Bereiche aufgeteilt:

- esa-Fortbildungen (rot)
- Ergänzungskurse (blau) zur Vertiefung Ihrer Kenntnisse oder um etwas Neues kennenzulernen
- Kurse von Pro Senectute Schweiz (gelb)

In den Ergänzungskursen wird ein Thema vertieft behandelt. Dieses Jahr stehen sieben neue Spezialkurse zur Auswahl:

- Beckenboden – Wenn die Stütze nachlässt
- i-yoga® Rücken – Symbiose von Kraft und Leichtigkeit
- Pilates auf dem Stuhl – Vertiefung
- Life Kinetik® (nach Absage im 2020)
- Ganzheitliches Augentraining
- Erste Hilfe unterwegs – eine Lernwanderung
- SBB Schulung

Unser Angebot richtet sich sowohl an die Sportleitenden von Pro Senectute Kanton Zürich und anderen Pro Senectute Organisationen als auch an externe Interessierte.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und heissen Sie in unseren Kursen herzlich willkommen.

Bleiben Sie gesund und aktiv.



David Kerschbaumer  
Bereichsleiter Bewegung und Sport  
Pro Senectute Kanton Zürich

# Inhaltsverzeichnis

<b>Fortbildungskurse Erwachsenensport Schweiz esa</b>	4
Aqua-Fitness	5
Fit/Gym	6
Internationale Tänze	7
Nordic Walking	8
Schneeschuhtouren	9
Velo	10
Wandern	11
Allround	12
<b>Ergänzungsangebote</b>	
Fit/Gym – vital/sportlich	14
Bewegungsangebote im Heim	15
Beckenboden – Wenn die Stütze nachlässt	16
i-yoga® Rücken – Symbiose von Kraft und Leichtigkeit	17
Pilates auf dem Stuhl – Vertiefung	18
Life Kinetik®	19

# Inhaltsverzeichnis

## **Ergänzungsangebote Fortsetzung**

Ganzheitliches Augentraining	20
DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause	21
Tanzen im Sitzen	22
Everdance® Ausbildungslehrgang	23
Everdance® Weiterbildung	24
Rettungsschwimmen Wiederholungskurs	25
Im Notfall richtig handeln – Erste Hilfe im Sport	26
Erste Hilfe unterwegs – eine Lernwanderung	27
Reanimation (BLS-AED) Wiederholungskurs	28
SBB Schulung	29
Jahrestagung Bewegung und Sport	30

## **Kurse von Pro Senectute Schweiz** 31

### **Teilnahmebedingungen für Kurse von**

## **Pro Senectute Kanton Zürich und Pro Senectute Schweiz** 32

# Modul Fortbildung Erwachsenensport Schweiz



«Gute esa-Aktivitäten – Vermitteln». Das Kernthema wird vom Bundesamt für Sport vorgegeben.

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenenensport Schweiz

**Voraussetzungen** Sie verfügen über den Erwachsenenensportleiterausweis.

**Kursziel** Sie erfüllen die Fortbildungspflicht.  
Sie erkennen die zentrale Aufgabe Ihrer Leitertätigkeit:  
– Kennenlernen der 4 Handlungsfelder und den dazugehörigen Handlungsempfehlungen  
– Bezug zu den Kernkonzepten herstellen  
– Erfahrungsaustausch

**Kursinhalt** – Einführung ins Kernthema  
– Erarbeiten der 4 Handlungsempfehlungen  
– Umsetzung in die Praxis

**Hinweis** Für Erwachsenenensportleitende, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich als Haupt- oder Mitleitung einer Sportgruppe von Pro Senectute Kanton Zürich tätig sind, ist es notwendig, alle zwei Jahre einen esa-Kurs zu besuchen.

Sofern die Sportleitenden die notwendigen fachlichen Voraussetzungen erfüllen, steht ihnen der Besuch in jeder beliebigen Sportart offen. Sportleitende, welche mehrere Fachqualifikationen besitzen, aktualisieren mit dem Besuch eines Kurses alle Anerkennungen.

**Kurspreis** CHF 150.–  
Für aktive Leitende von Pro Senectute Kanton Zürich wird das Kursgeld von der Institution übernommen.

21.101 **Modul Fortbildung**  
**Aqua-Fitness**



«Gute esa-Aktivitäten – Vermitteln»

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenen Sport Schweiz – Aqua-Fitness

**Hinweis** Das Bundesamt für Sport führt dieses Sportfach als Wasserfitness.

**Kursdatum** **Samstag, 20. März 2021**, 9–17 Uhr  
**Kursort** Schulschwimmanlage Isengrind, Zürich  
**Kursleitung** Barbara Baer

**Anmeldeschluss** 20. Februar 2021

## Modul Fortbildung Fit/Gym



«Gute esa-Aktivitäten – Vermitteln»

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenen Sport Schweiz – Fit/Gym

**Zusatzthema** Sicher gehen

**Hinweis** Das Bundesamt für Sport führt dieses Sportfach als Allround.

**Kursdatum A** **Mittwoch, 7. April 2021, 9–17 Uhr**

**Kursort A** Strickhof, Winterthur

**Kursleitung A** Gaby Lardon und Elisabeth Sprecher

**Kursdatum B** **Samstag, 25. September 2021, 9–17 Uhr**

**Kursort B** Diakoniewerk Neumünster, Zollikerberg

**Kursleitung B** Brigitte Schäpper und Cristiana Weber

**Kursdatum C** **Samstag, 6. November 2021, 9–17 Uhr**

**Kursort C** Diakoniewerk Neumünster, Zollikerberg

**Kursleitung C** Brigitte Schäpper und Cristiana Weber

**Anmeldeschluss** Kurs A – 7. März 2021

Kurs B – 25. August 2021

Kurs C – 6. Oktober 2021



21.103 **Modul Fortbildung**  
**Internationale Tänze**



«Gute esa-Aktivitäten – Vermitteln»

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenen Sport Schweiz – Internationale Tänze

**Hinweis** Das Bundesamt für Sport führt dieses Sportfach als Tanzsport.

**Kursdatum** **Samstag, 4. September 2021, 9–17 Uhr**

**Kursort** Reformiertes Kirchgemeindehaus Balgrist, Zürich

**Kursleitung** Isabelle Blättler-Brogie und Nadja Rossier

**Anmeldeschluss** 4. August 2021

21.104 **Modul Fortbildung  
Nordic Walking**



«Gute esa-Aktivitäten – Vermitteln»

**Zielgruppe** Leitende ErwachsenenSport Schweiz – Nordic Walking

**Zusatzthema** Sicher gehen

**Hinweis** Dieser Kurs wird zukünftig alle zwei Jahre angeboten.

**Kurdatum** **Freitag, 26. März 2021**, 9–17 Uhr

**Kursort** Sport Center Fluntern, Zürich

**Kursleitung** Jeannine Böhm

**Anmeldeschluss** 26. Februar 2021

21.105 **Modul Fortbildung  
Schneeschuhtouren**



«Gute esa-Aktivitäten – Vermitteln»

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenenensport Schweiz – Schneeschuhtouren

**Ausrüstung** Sie nehmen Ihre eigene Schneeschuhtouren-Ausrüstung mit.

**Kursdatum** **Freitag, 29. Januar 2021, 9–17 Uhr**

**Kursort** Chur

**Kursleitung** Tobias Hug

**Anmeldeschluss** 4. Januar 2021

21.106 **Modul Fortbildung**  
**Velo**



«Gute esa-Aktivitäten – Vermitteln»

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenen Sport Schweiz – Velo

**Zusatzthema** Sicher gehen

**Hinweis** Das Bundesamt für Sport führt dieses Sportfach als Radsport.

**Kursdatum** **Samstag, 29. Mai 2021**, 9–17 Uhr

**Kursort** Schulhaus Eselriet, Effretikon

**Kursleitung** Vroni Fehr und Ruedi Kessler

**Anmeldeschluss** 29. April 2021

21.107 A und B

## Modul Fortbildung Wandern



«Gute esa-Aktivitäten – Vermitteln»

**Zielgruppe** Leitende ErwachsenenSport Schweiz – Wandern

**Kursdatum A** **Mittwoch, 21. April 2021, 9–17 Uhr**

**Kursort A** Offen

**Kursleitung A** Tobias Hug und Silvia Imhof

**Kursdatum B** **Mittwoch 1. September 2021, 9–17 Uhr**

**Kursort B** Offen

**Kursleitung B** Tobias Hug und Silvia Imhof

**Anmeldeschluss** Kurs A – 21. März 2021  
Kurs B – 1. August 2021

21.109 **Modul Fortbildung  
Allround**



«Gute esa-Aktivitäten – Vermitteln»

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenenensport Schweiz – alle Sportarten

**Zusatzthema** Sicher gehen

**Kursdatum** **Freitag, 22. Januar 2021, 9–17 Uhr**

**Kursort** Kirchgemeindehaus, Fehraltorf

**Kursleitung** Peter Nydegger

**Anmeldeschluss** 4. Januar 2021



## 21.202 **Fit/Gym – vital/sportlich**

Ein vielseitiges Programm mit viel Bewegung und Gelegenheit für Austausch und Kontakt.

**Zielgruppe** Sportleitende Fit/Gym

**Kursziel** Sie gestalten Ihre Fit/Gym-Lektionen dank vieler praktischer Anregungen abwechslungsreich und zielorientiert. Sie erweitern und vertiefen Ihre methodischen und fachlichen Kenntnisse.

**Kursinhalt**

- Musik trägt Bewegung und Bewegung trägt Musik
- Spannende Ideen rund um den Gymnastikreifen
- Spass mit Indoor Walking
- Rhythmik und Improvisation kreativ umgesetzt

**Kursdatum** **Samstag, 20. November 2021, 9–17 Uhr**

**Kursort** Reformiertes Kirchgemeindehaus, Bülach

**Kursleitung** Christine Jäger und Heidi Würzler

**Kurspreis** CHF 59.– für aktive Leitende Pro Senectute Kanton Zürich  
CHF 100.– für Leitende Pro Senectute anderer Kantone,  
Leitende Pro Senectute Kanton Zürich ohne  
Leitertätigkeit  
CHF 150.– für externe Teilnehmende

**Anmeldeschluss** 20. Oktober 2021



## 21.205 **Bewegungsangebote im Heim**

Die Unterscheidung von Mobilität und Flexibilität ist von grosser Bedeutung. Sie beschreiben unterschiedliche Aspekte und ihr Zusammenspiel ist für eine gute Verletzungsprophylaxe zentral.

**Zielgruppe** Sportleitende Bewegungsangebote im Heim und Interessierte, die in diesem Bereich arbeiten.

**Kursziel** Sie kennen die Bedeutung sowie die Zusammenhänge von Mobilität und Flexibilität. Sie sind in der Lage, mögliche Techniken durch Anwendung und Erleben zu unterscheiden.

**Kursinhalt**

- Praxisorientierte Theorie über die Wichtigkeit von Mobilisation und Flexibilität
- Mobilitätstraining ist immer nur Mittel zum Zweck
- Wirksame Übungen und Kompensationsmöglichkeiten sowie Übungen für den Unterricht

**Kursdatum** **Samstag, 29. Mai 2021**, 9–17 Uhr

**Kursort** Diakoniewerk Neumünster, Zollikerberg

**Kursleitung** Brigitte Schäpper

**Kurspreis** CHF 59.– für aktive Leitende Pro Senectute Kanton Zürich  
CHF 100.– für Leitende Pro Senectute anderer Kantone,  
Leitende Pro Senectute Kanton Zürich ohne  
Leitertätigkeit  
CHF 150.– für externe Teilnehmende

**Anmeldeschluss** 29. April 2021

## 21.212 **Beckenboden – Wenn die Stütze nachlässt**

Die verborgenen Muskeln beeinflussen entscheidend unser Wohlbefinden, die Körperhaltung und unsere Lebenslust.

**Zielgruppe** Sportleitende Fit/Gym

**Kursziel** Sie verstehen die Hintergründe von diversen Beschwerden, kennen das Potenzial des Beckenbodens. Sie sind fähig, Betroffene anzuleiten und können präventives Verhalten selbst anwenden und instruieren.

**Kursinhalt**

- Ein guter Mix aus Praxis und Theorie
- Senkung, Inkontinenz und Drangbeschwerden werden thematisiert
- Fokus liegt auf der Betrachtung des weiblichen Beckenbodens, Problematik beim Mann wird angesprochen
- Sie können Ihre eigenen Beckenbodenmuskeln entdecken, wahrnehmen und trainieren

**Kursdatum** **Samstag, 23. Januar 2021, 9–17 Uhr**  
**Kursort** Diakoniewerk Neumünster, Zollikerberg  
**Kursleitung** Monika Leitner

**Kurspreis** CHF 59.– für aktive Leitende Pro Senectute Kanton Zürich  
CHF 100.– für Leitende Pro Senectute anderer Kantone,  
Leitende Pro Senectute Kanton Zürich ohne  
Leitertätigkeit  
CHF 150.– für externe Teilnehmende

**Anmeldeschluss** 4. Januar 2021

## 21.213 i-yoga® Rücken – Symbiose von Kraft und Leichtigkeit

i-yoga® fusst auf den Prinzipien der Spiraldynamik®. Die universellen Prinzipien ebnen den Weg zum ökonomischen Gleichgewicht im inneren und äusseren Körper.

**Zielgruppe** Sportleitende Fit/Gym

**Kursziel** Sie kennen wertvolle und zielgerichtete i-yoga® Übungen für den Rücken und sind in der Lage, diese in ihren Unterricht einzuflechten. Sie wissen um die Symbiose von Atmung und Bewegung.

**Kursinhalt**

- Anatomische Entdeckungsreise durch die Koordinations-einheit Stamm (Kopf-Rumpf-Becken)
- Erläutern von Krankheitsbilder und deren mögliche Auswirkungen für die Praxis
- Übungskatalog für den Unterricht und die persönliche Anwendung
- Atemwahrnehmung – Atemräume entdecken – Bewegungsfluss spüren

**Kursdatum** **Samstag, 18. September 2021**, 9.30–17.00 Uhr

**Kursort** i-sam institute of science, art & movement, Zürich-Witikon  
**Kursleitung** Lucia Ballerini

**Kurspreis** CHF 59.– für aktive Leitende Pro Senectute Kanton Zürich  
CHF 100.– für Leitende Pro Senectute anderer Kantone,  
Leitende Pro Senectute Kanton Zürich ohne  
Leitertätigkeit  
CHF 150.– für externe Teilnehmende

**Anmeldeschluss** 18. August 2021

## 21.215 **Pilates auf dem Stuhl – Vertiefung**

Ein hervorragendes Ganzkörpertraining mit Fokus auf die innere Kraft der Körpermitte

- Zielgruppe** Sportleitende Fit/Gym
- Kursziel** Sie lernen Variationen der Pilates-Übungen aus dem ersten Kurs  
– auf, mit und am Stuhl.
- Kursinhalt** – Erweiterung und Vertiefung der Pilatestechnik  
– Einsatz von Handgeräten  
– Variantenreiches Erarbeiten der Pilates Übungen
- Hinweis** Besuch des ersten Kurses von Vorteil, jedoch keine Bedingung
- Kursdatum** **Samstag, 20. März 2021**, 9–17 Uhr
- Kursort** FCTchurch, Effretikon
- Kursleitung** Vroni Fehr und Claudia Gaus
- Kurspreis** CHF 59.– für aktive Leitende Pro Senectute Kanton Zürich  
CHF 100.– für Leitende Pro Senectute anderer Kantone,  
Leitende Pro Senectute Kanton Zürich ohne  
Leitertätigkeit  
CHF 150.– für externe Teilnehmende
- Anmeldeschluss** 20. Februar 2021

## 21.216 **Life Kinetik®**

Ein spielerisches Training für jedes Alter und anwendbar in allen Sportarten

- Zielgruppe** Sportleitende Fit/Gym, Bewegungsangebot zu Hause und anderer Bereiche
- Kursziel** Sie kennen die Hintergründe von Life Kinetik® und können spielerisch kognitive und visuelle Aufgaben in Ihren Unterricht einfließen lassen.
- Kursinhalt**
- Hintergrundwissen von Life Kinetik®
  - Gehirntraining mit nicht alltäglichen, koordinativen, kognitiven und visuellen Übungen
  - Umsetzungsideen in die Gruppenlektion
- Kursdatum** **Samstag, 19. Juni 2021**, 9–17 Uhr
- Kursort** Diakoniewerk Neumünster, Zollikerberg
- Kursleitung** Ulrike Lotz
- Kurspreis** CHF 59.– für aktive Leitende Pro Senectute Kanton Zürich  
CHF 100.– für Leitende Pro Senectute anderer Kantone,  
Leitende Pro Senectute Kanton Zürich ohne  
Leitertätigkeit  
CHF 150.– für externe Teilnehmende
- Anmeldeschluss** 19. Mai 2021

## 21.217 **Ganzheitliches Augentraining**

Sehtraining ist eine wichtige Gesundheitsvorsorge für unsere Augen. Es fördert das Seh- und Wahrnehmungsvermögen sowie unser Bewusstsein.

- Zielgruppe** Alle am Thema Interessierten
- Kursziel** Sie erlernen einfache Übungen für entspanntes und vitales Sehen
- Kursinhalt**
- Praxisbezogene Theorie über Koordination Augen, Gehirn, Körper
  - Ganzheitliche Augenübungen zur Stärkung der Sehkraft
  - Wie entspanne ich die Augen
  - Übungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt
- Kursdatum** **Samstag, 30. Oktober 2021**, 9–17 Uhr
- Kursort** Diakoniewerk Neumünster, Zollikerberg
- Kursleitung** Rosmarie Rüegg
- Kurspreis** CHF 59.– für aktive Leitende Pro Senectute Kanton Zürich  
CHF 100.– für Leitende Pro Senectute anderer Kantone,  
Leitende Pro Senectute Kanton Zürich ohne  
Leitertätigkeit  
CHF 150.– für externe Teilnehmende
- Anmeldeschluss** 30. September 2021

21.240 A und B

## **DomiGym – Bewegungsangebot zu Hause**

Diese Vertiefung erweitert den Horizont und liefert neue Erkenntnisse für die Arbeit mit vulnerablen Menschen.

- Zielgruppe** Leitende DomiGym von Pro Senectute Kanton Zürich, die Kundinnen und Kunden betreuen
- Kursziel** Sie gewinnen Sicherheit in der Kundenbetreuung und erweitern und vertiefen Ihr Wissen.
- Kursinhalt**
- Erfahrungsaustausch
  - Praxis und Fallbeispiele
  - Themen gemäss Rückmeldungen des jährlichen Austausches
- Hinweis** Kurs A: Für alle Sportleitenden, welche noch keinen Vertiefungskurs besucht haben  
Kurs B: Für alle Sportleitenden, welche bereits den Vertiefungskurs am 3.10.2020 besucht haben
- Kursdatum A** **Samstag, 4. September 2021, 9–17 Uhr**  
**Kursort A** Diakoniewerk Neumünster, Zollikerberg  
**Kursleitung A** Lucia Ballerini und Brigitte Schäpper
- Kursdatum B** **Samstag, 4. Dezember 2021, 9–17 Uhr**  
**Kursort B** Diakoniewerk Neumünster, Zollikerberg  
**Kursleitung B** Lucia Ballerini und Team Expertinnen DomiGym
- Kurspreis** Das Kursgeld wird von der Institution übernommen.
- Anmeldeschluss** Kurs A – 4. August 2021  
Kurs B – 4. November 2021

## 21.301 **Tanzen im Sitzen**

Tanzen erfasst den Menschen körperlich, geistig und seelisch und regt an, den Musikimpulsen Ausdruck zu verleihen.

- Zielgruppe** Sportleitende Fit/Gym, Bewegungsangebote im Heim und Internationale Tänze
- Kursziel** Sie kennen beschwingte, fröhliche und besinnliche Tänze mit verschiedenen Handgeräten. Diese können Sie zielgruppenorientiert anleiten. Sie können eine Tanzbeschreibung lesen und der eigenen Gruppe anpassen.
- Kursinhalt**
- Vielfältige Tänze im Sitzen zu rassigen und besinnlichen Melodien der CD «Tanzplausch 4»
  - Tanzbeschreibung lesen und umsetzen lernen
  - Verschiedene, fantasievolle Handgeräte kennenlernen
- Hinweis** Wenn vorhanden, Hefte «Tanzplausch 4». Lehrmittel mit CD können am Kurstag gekauft werden.
- Kursdatum** **Samstag, 27. November 2021**, 9–17 Uhr
- Kursort** Diakoniewerk Neumünster, Zollikerberg
- Kursleitung** Isabelle Blättler-Brogle
- Kurspreis** CHF 59.– für aktive Leitende Pro Senectute Kanton Zürich  
CHF 100.– für Leitende Pro Senectute anderer Kantone,  
Leitende Pro Senectute Kanton Zürich ohne  
Leitertätigkeit  
CHF 150.– für externe Teilnehmende
- Anmeldeschluss** 27. Oktober 2021



## 21.310 Everdance® Ausbildungslehrgang

Schritte des modernen Paartanzes in einfachen Choreografien und losen Gruppen. Auf eine Tanzpartnerin oder einen Tanzpartner ist man nicht angewiesen.

**Zielgruppe** – Persönlichkeiten aus dem Bewegungsbereich (vor allem Tanz) mit Tanzerfahrung  
– Dipl. PaartanzlehrerInnen (verkürzter Lehrgang)

**Voraussetzung** – Freude und intensive Tanzerfahrung  
– Gutes Körper- und Rhythmusgefühl -> Siehe Eignungsabklärung  
– Freude am Umgang mit der Generation 60+  
– Erfolgreich absolvierte Eignungsabklärung für Lehrgang oder PaartanzlehrerInnen mit Ausweis

**Kursziel** Das Zertifikat befähigt und berechtigt zum Unterrichten von Everdance®-Kursen.

**Kursinhalt** Grundsätze und Bewegungen ausgewählter Paartänze, Musiktheorie, Methodik und Didaktik, Everdance®-Bausteine, Stundenaufbau, Kontaktspiele, Organisationsformen, Veränderungen im Alter und weitere

**Hinweis** Der Lehrgang wird von der Mitbegründerin und Entwicklerin Monika Bühlmann organisiert. Detailausschreibung und Anmeldeformular unter [www.everdance-schweiz.ch](http://www.everdance-schweiz.ch). Rückerstattung der Lehrgangskosten bei späterer Unterrichtstätigkeit Everdance® für Pro Senectute Kanton Zürich.

**Kursdatum** **Freitag, 3. September 2021**; jeweils freitags, September 2021 bis Januar 2022, 9.00–16.30 Uhr (10 resp. 6 Tage)

**Kursort** ritmo, Hohlstrasse 486, 8048 Zürich  
**Kursleitung** Monika Bühlmann

**Kurspreis** Siehe [www.everdance-schweiz.ch](http://www.everdance-schweiz.ch)

**Anmeldeschluss** 30. Juni 2021

## 21.320 Everdance® Weiterbildung

Everdance®-Kursleiterinnen und -Kursleiter von  
Pro Senectute Kanton Zürich

**Zielgruppe** Everdance®-Kursleiterinnen und -Kursleiter

**Kursziel** Sie lernen neue Schritte und Elemente und können diese im Unterricht anwenden.  
Sie sind über die Entwicklung von Everdance® informiert.

**Kursinhalt** – neue Schritte und Elemente  
– Informationen zur Entwicklung von Everdance® und PSZH

**Hinweis** Kursleiterinnen und Kursleiter von Pro Senectute Kanton Zürich haben Vorrang. Weitere Weiterbildungsdaten finden Sie unter [www.everdance-schweiz.ch](http://www.everdance-schweiz.ch).

**Kursdatum A** **Samstag, 24. April 2021**, 9–12 Uhr  
**Kursort A** ritmo, Hohlstrasse 486, 8048 Zürich  
**Kursleitung A** Monika Bühlmann

**Kursdatum B** Samstag, 24. April 2021, 13.30–16.30 Uhr  
**Kursort B** ritmo, Hohlstrasse 486, 8048 Zürich  
**Kursleitung B** Monika Bühlmann

**Kurspreis** CHF 40.– für aktive Leitende Everdance® Pro Senectute  
Kanton Zürich  
CHF 120.– für externe Teilnehmende

**Anmeldeschluss** 24. März 2021

## 21.401 **Rettungsschwimmen Wiederholungskurs**

Auffrischung der Brevets Basis Pool und Plus Pool

- Zielgruppe** Absolventinnen und Absolventen der Ausbildungen Brevet 1, Brevet Basis Pool, Brevet Plus Pool und Pool-Safety
- Kursziel** Mit erfolgreichem Abschliessen dieses Kurses verlängern Sie das Brevet Basis Pool oder das Brevet Plus Pool.
- Kursinhalt** – Repetition der Pool-Inhalte (Retten, Bergen, Erste Hilfe)  
– Spezifische Bedürfnisse der Teilnehmenden
- Hinweis** Am Nachmittag findet neben der Anlage der Wiederholungskurs Reanimation (BLS-AED) statt.
- Kursdatum** **Samstag, 27. März 2021**, 9–12 Uhr
- Kursort** Hallenbad Männedorf
- Kursleitung** Barbara Baer und Anna Schütz
- Kurspreis** CHF 80.– für aktive Leitende Pro Senectute Kanton Zürich  
CHF 100.– für Leitende Pro Senectute anderer Kantone,  
Leitende Pro Senectute Kanton Zürich ohne  
Leitertätigkeit  
CHF 150.– für externe Teilnehmende  
Inkl. Gebühren SLRG

**Anmeldeschluss** 27. Februar 2021

## Im Notfall richtig handeln – Erste Hilfe im Sport

Beim Sport kann eine Notfallsituation entstehen.

<b>Zielgruppe</b>	Zukünftige Sportleitende: Kenntnisse in Erster Hilfe werden für den Besuch der Leiterausbildung Erwachsenensport vorausgesetzt. Ausgebildete Sportleitende: zur Auffrischung Ihrer Kenntnisse
<b>Kursziel</b>	Sie sind in der Lage, bei einem Unfall schnell und richtig zu reagieren. Sie können Notfallsituationen unter Wahrung Ihres Selbstschutzes richtig einschätzen und wissen, wie Sie richtig alarmieren können. Sie kennen die häufigsten Krankheitsbilder und können Erste-Hilfe-Massnahmen gezielt einsetzen.
<b>Kursinhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Richtiges Einschätzen von Unfallsituationen</li> <li>– Alarmierung</li> <li>– Beurteilung von Personen mit medizinischen Problemen</li> <li>– Erste-Hilfe-Massnahmen und stabile Seitenlage</li> <li>– Basic Life Support (Wiederbelebungsmaßnahmen)</li> <li>– Hilfreiches Material für die Erste Hilfe</li> <li>– Praxisnahe Fallbeispiele</li> </ul>
<b>Hinweis</b>	Wir empfehlen, den Kurs alle fünf Jahre zu wiederholen. Dieser BLS-AED-SRC Kompakt-Kurs entspricht nicht den Vorgaben für den Rettungsschwimmer. Leitende in Ausbildung haben Vorrang bis Anmeldeschluss. Leitende und Externe: Bitte nutzen Sie den Kurs «Erste Hilfe im Alltag» für Freiwillige und Ehrenamtliche unter <a href="http://www.pszh.ch/">www.pszh.ch/</a> freiwillig > Kurse für Freiwillige.
<b>Kursdatum A</b>	<b>Samstag, 6. März 2021, 9–17 Uhr</b>
<b>Kursort A</b>	Reformiertes Kirchgemeindehaus Balgrist, Zürich
<b>Kursleitung A</b>	Stefanie Stücheli
<b>Kursdatum B</b>	<b>Samstag, 26. Juni 2021, 9–17 Uhr</b>
<b>Kursort B</b>	Reformiertes Kirchgemeindehaus Balgrist, Zürich
<b>Kursleitung B</b>	Stefanie Stücheli
<b>Kursdatum C</b>	<b>Samstag, 30. Oktober 2021, 9–17 Uhr</b>
<b>Kursort C</b>	Reformiertes Kirchgemeindehaus Balgrist, Zürich
<b>Kursleitung C</b>	Stefanie Stücheli
<b>Kurspreis</b>	CHF 35.– für aktive Leitende Pro Senectute Kanton Zürich und Leitende in Ausbildung CHF 100.– für Leitende Pro Senectute anderer Kantone, Leitende Pro Senectute Kanton Zürich ohne Leitertätigkeit CHF 150.– für externe Teilnehmende
<b>Anmeldeschluss</b>	Kurs A – 6. Februar 2021 Kurs B – 26. Mai 2021 Kurs C – 30. September 2021

## 21.502 **Erste Hilfe unterwegs – eine Lernwanderung**

Der Kurs wird draussen während einer realen Wanderung durchgeführt. So kann im realen Übungsumfeld ein ausserordentlich hoher Praxisbezug geschaffen werden.

**Zielgruppe** Sportleitende Wandern

**Kursziel** Sie sind in der Lage, bei einem Unfall draussen schnell und richtig zu reagieren. Sie können Notfallsituationen unter Wahrung Ihres Selbstschutzes richtig einschätzen und wissen, wie Sie richtig alarmieren können. Sie kennen die häufigsten Krankheitsbilder und können Erste-Hilfe-Massnahmen gezielt einsetzen.

**Kursinhalt**

- Alarmierung, Zusammenarbeit mit der Luftrettung
- Basic Life Support (Wiederbelebungsmaßnahmen)
- Wichtigste Krankheitsbilder erkennen und als ErsthelferIn behandeln
- Verbandstechniken
- Traumaversorgung und Bergung
- Lagerungstechniken und Ersthelfermassnahmen
- Eigenschutz unterwegs
- Ausrüstung und Apotheke

**Hinweis** Beim Sport in der Natur kann jederzeit eine Notfallsituation entstehen.  
Wir empfehlen, den Kurs alle fünf Jahre zu wiederholen.  
Idealerweise sollte dieser BLS-AED-SRC Kompaktkurs alle zwei Jahre wiederholt werden.

**Kursdatum** **Dienstag, 13. April 2021, 8.30–16.30 Uhr**  
**Kursort** Bahnhof Dielsdorf mit Wanderung nach Baden  
**Kursleitung** Simon Ackermann

**Kurspreis** CHF 59.– für aktive Leitende Pro Senectute Kanton Zürich  
CHF 100.– für Leitende Pro Senectute anderer Kantone,  
Leitende Pro Senectute Kanton Zürich ohne  
Leitertätigkeit  
CHF 150.– für externe Teilnehmende

**Anmeldeschluss** 13. März 2021

## 21.504 **Reanimation (BLS-AED) Wiederholungskurs**

Damit die Ausbildung BLS-AED gültig bleibt, ist alle zwei Jahre ein Wiederholungskurs notwendig.

**Zielgruppe** Alle Interessierten, welche über einen Ausweis BLS-AED oder die beiden Ausweise CPR und AED verfügen. Interessierte, welche lediglich über den Ausweis CPR verfügen, sind in diesem Wiederholungskurs nicht zugelassen.

**Kursziel** Sie gewinnen Sicherheit in der Anwendung der Herz-Kreislauf-Wiederbelebung und verlängern die Gültigkeit Ihres Ausweises BLS-AED um weitere zwei Jahre.

**Kursinhalt** – Behandlung der vorgegebenen Wiederholungskurs-Themen  
– Theoretische Kenntnisse werden aufgefrischt und in die Praxis umgesetzt.

**Hinweis** Bitte senden Sie mit der Anmeldung eine Kopie Ihres Ausweises Reanimation (BLS-AED resp. CPR und AED).

**Kursdatum** **Samstag, 27. März 2021**, 13.30–17.00 Uhr

**Kursort** Schulhaus Männedorf

**Kursleitung** Barbara Baer und Anna Schütz

**Kurspreis** CHF 80.– für aktive Leitende Pro Senectute Kanton Zürich  
CHF 100.– für Leitende Pro Senectute anderer Kantone,  
Leitende Pro Senectute Kanton Zürich ohne  
Leitertätigkeit  
CHF 150.– für externe Teilnehmende

**Anmeldeschluss** 27. Februar 2021

## 21.604 **SBB Schulung**

Tipps und Tricks bei der Routenplanung

**Zielgruppe** Alle am Thema Interessierten

**Kursziel** Sie gewinnen Sicherheit in der Anwendung mit den SBB Online-Programmen für Gruppenreisen.

**Kursinhalt**

- Tipps und Tricks im Umgang mit den Online-Programmen der SBB mit Schwerpunkt Gruppenreisen
- Umsteigezeiten und Wege ändern für Gruppen
- Reservation von Gruppenreisen online
- Unterschiede der Programme am PC und auf dem Handy kennen und anwenden

**Kursdatum** **Montag, 12. April 2021**, 9–12 Uhr

**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich, Zürich

**Kursleitung** Silvia Imhof

**Kurspreis** CHF 35.– für aktive Leitende Pro Senectute Kanton Zürich  
CHF 50.– für Leitende Pro Senectute anderer Kantone,  
Leitende Pro Senectute Kanton Zürich ohne  
Leitertätigkeit  
CHF 80.– für externe Teilnehmende

**Anmeldeschluss** 12. März 2021

21.900 **Jahrestagung  
Bewegung und Sport**

Ehrung langjähriger Sportleitenden und Kommunikation aktueller Themen der Institution und des Bereichs. Ergänzt wird die Tagung durch ein spannendes Referat.

**Zielgruppe** Herzlich eingeladen sind alle aktiven Erwachsenensportleitenden und in Ausbildung stehenden Sportleitenden von Pro Senectute Kanton Zürich.

**Hinweis** Die aktiven Sportleitenden von Pro Senectute Kanton Zürich und die Sportleitenden in Ausbildung erhalten im September eine Einladung.

**Kursdatum** **Samstag, 13. November 2021, 9.30–12.30 Uhr**

**Kursort** Zentrum Glockenhof, Zürich

**Kursleitung** David Kerschbaumer

**Anmeldeschluss** 20. Oktober 2021



# Kurse von Pro Senectute Schweiz



- PSCH 21-410 TS** Zusatzausbildung Touren Sommer T2 auf T3 Upgrade  
Mittwoch bis Freitag, 9.-11. Juni 2021 – Grindelwald BE
- PSCH 21-501** Modul Fortbildung – Sturzprävention  
Freitag, 22. Oktober 2021, Wangen bei Olten SO
- PSCH 21-512 R** Modul Fortbildung – Mountainbike Refresher  
Teilnahme nur mit Elektro-Mountainbike  
Freitag, 23. April 2021, Gränichen AG
- PSCH 21-601** Modul Vertiefung – Sturzprävention  
Freitag und Samstag, 12.-13. März 2021, Zürich Hottingen
- PSCH 21-602** Modul Vertiefung – Nacken und Rücken  
Freitag und Samstag, 3.-4. Dezember 2021, Zollikerberg ZH
- PSCH 21-603** Modul Vertiefung – Musik und Bewegung  
Samstag und Sonntag, 13.-14. November 2021, Zollikerberg ZH
- PSCH 21-604** Modul Vertiefung – Beckenboden und Körperwahrnehmung  
Freitag und Samstag, 17.-18. September 2021, Zürich-Hottingen
- PSCH 21-606** Generationen in Bewegung – Hoppla Fit  
Samstag und Sonntag, 24.-25. April 2021, Buchs SG
- PSCH 21-608 A** Modul Vertiefung – DomiGym, Bewegungsangebot zu Hause  
**PSCH 21-608 B** Freitag und Samstag, 12.-13. März 2021, Zürich-Hottingen  
Freitag und Samstag, 27.-28. August 2021, Zollikerberg ZH

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pszh.ch/  
weiterbildung](http://www.pszh.ch/weiterbildung)

Anmeldeschluss für die Kurse von Pro Senectute Schweiz ist fünf Wochen vor Kursstart.

# Teilnahmebedingungen für Kurse

## Teilnahmebedingungen für Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich

Auf unserer Website (pszh.ch) finden Sie die geltenden **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** (AGB) und die **sonstigen geltenden Bedingungen** sowie Informationen über den **Datenschutz**. Mit Ihrer Anmeldung/Bestellung bestätigen Sie, unsere AGB sowie sonstigen Bedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein.

Ergänzend gilt für die Weiterbildungskurse von Pro Senectute Kanton Zürich:  
Abmeldung/Umbuchung: Ist vor Ablauf der Anmeldefrist ohne Kosten möglich.  
Verpflegung: Die Verpflegung ist Sache der Teilnehmenden.

## Teilnahmebedingungen für Kurse von Pro Senectute Schweiz

Für Kurse, die von Pro Senectute Schweiz durchgeführt werden, gelten deren **Teilnahmebedingungen**, die in der Detailansicht eines Kurses einsehbar sind.

Diese Kurskosten werden von Pro Senectute Kanton Zürich grundsätzlich nicht übernommen.

Unsere Aus- und Weiterbildungen werden unterstützt von:

# ZKS

Zürcher  
Kantonalverband  
für Sport

**VISTAWELL**  
sport . health . movement

Partner von Pro Senectute Kanton Zürich

1'000 Artikel  
um in Form zu bleiben

[www.vistawell.ch/shop](http://www.vistawell.ch/shop)

+  
1000

Vistawell AG - Rue du lac 40 - 2014 Bôle - office@vistawell.ch - 032 841 42 52

The advertisement features a woman in a pink shirt and grey leggings performing a bridge pose on a grey mat. She is using a stack of colorful exercise mats (pink, green, blue) under her feet. To the right, there are several fitness accessories: a white exercise ball, a blue exercise ball, a blue resistance band, and a blue resistance band. A green circle with a white plus sign and the number '1000' is positioned above the accessories. The background is a blurred indoor setting.

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport

Forchstrasse 145  
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 35



sport@pszh.ch  
www.pszh.ch