

# Sportleiterausbildung Pro Senectute Kanton Zürich

## **Pro Senectute Kanton Zürich**

### **Bewegung und Sport**

Forchstrasse 145, Postfach

8032 Zürich

Telefon 058 451 51 31

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

### **Verantwortung**

Raphael Berweger, Bereichsleiter Bewegung und Sport

### **Koordination Sportleiterausbildung**

Chiara Estermann

Telefon 058 451 51 31

[chiara.estermann@pszh.ch](mailto:chiara.estermann@pszh.ch)

Herausgeberin: Pro Senectute Kanton Zürich

Publikation: August 2019

## Vorwort

Herzlich willkommen bei Pro Senectute Kanton Zürich.

Unsere ausgebildeten Erwachsenensportleitenden führen selbstständig rund 200 Gruppen mit Teilnehmenden über 60 Jahre.

Wir freuen uns, wenn Sie sich für die Leitertätigkeit interessieren und Teil unserer Sportleiterfamilie werden. Sie tun sich dabei Gutes und teilen es mit Gleichgesinn-ten.

### **Raphael Berweger**

Bereichsleiter Bewegung und Sport



Es ist wissenschaftlich nachweisbar, dass Sport durch gezielte Anleitung helfen kann, Stürze und Unfälle zu reduzieren und die Selbstständigkeit im Alltag zu verlängern.

Als Sportleiterin oder Sportleiter sind Sie Führungs- und Ansprechperson in Ihrer Sportgruppe und helfen mit, Menschen über 60 Jahre zu bewegen.

Fühlen Sie sich angesprochen? In dieser Broschüre stellen wir Ihnen den Ausbildungsweg der Sportleiterausbildung vor.

## Ausbildung zur Sportleiterin, zum Sportleiter

Die Sportleiterausbildung basiert auf den neusten Erkenntnissen der Trainingslehre, Methodik und der jeweiligen Sportart. Die Ausbilderinnen und Ausbilder vermitteln alle relevanten Themen im Praxiskontext und bringen Sie auf den neusten Stand.

Am Ende der Ausbildung erhalten Sie als Pro Senectute-Sportleiterin oder -Sportleiter die schweizweit anerkannte Leiteranerkennung «Erwachsenensportleiter Schweiz».

Pro Senectute Kanton Zürich ist im Bereich Bewegung und Sport eine Partnerorganisation vom Bundesamt für Sport (BASPO) und bietet Leiterausbildungen in folgenden Sportarten an:

### **Indoor**

Aqua-Fitness  
Bewegungsangebote im Heim  
Fitness/Gymnastik  
Internationale Tänze

### **Outdoor**

Walking und Nordic Walking  
Velo fahren inkl. Mountainbike  
Schneeschuhlaufen  
Wandern

Die Leiterausbildung steht allen offen, sofern die erforderlichen Voraussetzungen (Seite 7) erfüllt sind. Je nach Vorbildung und Sportfach können Sie von einer verkürzten Ausbildungsdauer profitieren (Seite 16).

Wir heissen ebenfalls alle willkommen, die nach der Ausbildung nicht für Pro Senectute Kanton Zürich aktiv sein werden.

Bitte kontaktieren Sie Chiara Estermann, Sachbearbeiterin Bewegung und Sport (Seite 2), um Ihren persönlichen Ausbildungsweg zu besprechen.

# Einsatzmöglichkeiten bei Pro Senectute Kanton Zürich

## **Sportleitende**

Sie leiten nach Abschluss der Ausbildung in einer oder mehreren Gruppen mit. Es steht Ihnen auch offen, in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich eine neue Gruppe zu gründen.

Auskünfte zum Entschädigungsmodell erteilt Ihnen das Team Bewegung und Sport.

## **Praxisbetreuende**

Sie begleiten Sportleitende in Ausbildung im Modul Praxisbeurteilung. Dafür absolvieren Sie eine halbtägige Zusatzausbildung und erhalten eine Pauschalentschädigung.

## **Fachverantwortliche**

Sie sind Ansprechperson für ausgebildete Sportleitende und Sportleitende in Ausbildung. Sie gestalten Fachtreffen mit. Ein Fachtreffen wird nach Sportart, zum Beispiel Wandern, organisiert. Die Teilnahme ist freiwillig.

Sie erfahren Wissenswertes aus dem Bereich Bewegung und Sport und tauschen sich aus. Sie initiieren Fachweiterbildungen und sind mit dem Team Bewegung und Sport im Austausch.

## **Experten Erwachsenensport**

Nach der Expertenausbildung können Sie das Modul Fortbildung leiten. Dieser Fortbildungstag ist für unsere Sportleitenden alle zwei Jahre notwendig. Die Kosten übernimmt Pro Senectute Kanton Zürich.

## Wissenswertes zur Leiterausbildung

### Dauer

Die Kern- und Fachausbildung dauert acht bis zehn Tage, verteilt über  $\frac{3}{4}$  Jahre. Darin enthalten sind Hospitationen, Einführungshalbtag sowie das Absolvieren der Praxisbeurteilung (Seiten 13–15).

Eine verkürzte Ausbildung ist möglich, wenn Sie Vorkenntnisse als Leiterin oder Leiter mitbringen.

### Preise

Wenn Sie eine Leitertätigkeit bei Pro Senectute Kanton Zürich anstreben, betragen die Preise für die Ausbildung inklusive Lehrmittel ca. CHF 600.– bis CHF 800.–.

Nach erfolgreichem Abschluss der Leiterausbildung übernimmt Pro Senectute Kanton Zürich das in der Kern- und Fachausbildung verrechnete Kursgeld inkl. Lehrmittel sowie die Gebühr für die Praxisbeurteilung.

Im Gegenzug verpflichten sich Sportleitende für mindestens drei Jahre im Auftrag von Pro Senectute Kanton Zürich eine Gruppe zu führen.

Das Rückerstattungsformular erhalten Sie nach Abschluss der Ausbildung. Kosten für Übernachtungen und Verpflegung während den Kursen werden **nicht** rückvergütet.

### Versicherung

Alle Freiwilligen von Pro Senectute Kanton Zürich müssen eine eigene Unfall- und Haftpflichtversicherung abgeschlossen haben. Die Versicherung von Pro Senectute Kanton Zürich ist subsidiär. Sie zahlt, wenn die eigene Versicherung den Schaden nicht übernimmt.



## Voraussetzungen für eine Leitertätigkeit

Bevor Sie die Sportleiterausbildung starten, sollten Sie die Frage, ob eine Leitertätigkeit für Sie das Richtige ist, klar mit «Ja» beantworten können. Die Ausbildung erfordert Zeit und Engagement.

Da Sie Zeit in die Leitertätigkeit investieren, ist es wichtig, dass Sie gerne Sport betreiben. Für alle Sportarten gilt:

- Sie haben Freude an der Zusammenarbeit mit älteren Menschen
- Sie sind verantwortungsbewusst
- Sie sind offen für Neues
- Regelmässige sportliche Betätigung in den auf Seite 4 aufgeführten Sportarten
- Sie haben oder erwerben Kenntnisse in Erster Hilfe
- Sie haben eine gute körperliche Kondition
- Einreichung des Privatauszugs: Bevor Sie mit einer Sportleitertätigkeit starten, benötigen wir Ihren Privatauszug (ehem. Strafregisterauszug).

## Info-Veranstaltung

Wenn Sie zusätzliche Informationen zur Leiterausbildung wünschen, eignet sich die Teilnahme an einer Info-Veranstaltung.

Die Daten für die Informationsveranstaltung finden Sie unter:

**[www.pszh.ch/ausbildung](http://www.pszh.ch/ausbildung)**

### **Anmeldung notwendig**

[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)

[chiara.ester mann@pszh.ch](mailto:chiara.ester mann@pszh.ch)

## Welche Sportart eignet sich für mich?

Auf den Folgeseiten stellen wir Ihnen die Aufgaben und notwendigen Kompetenzen der esa-Sportarten vor (esa = Erwachsenensport Schweiz).

### Aufgaben und Kompetenzen für alle Sportarten

- Für ein lernförderndes, erwachsenengerechtes und partnerschaftliches Ambiente sorgen
- Lektionen vorbereiten, durchführen und auswerten (inkl. Statistik führen und abgeben)
- Sich über das Wohlbefinden der Teilnehmenden informieren und Kenntnis haben über deren Gesundheitszustand
- Hohe Sozialkompetenz: Auf die Teilnehmenden eingehen können.
- Die Sicherheit der Teilnehmenden gewährleisten
- Regelmässig Fortbildungen besuchen (mind. alle zwei Jahre ein Tag)
- Soziale Anbindung innerhalb der Gruppe fördern.
- Bei Gruppengründung: Flyer verteilen, evtl. Inserate veröffentlichen

### Aqua-Fitness

- Im Besitz des aktuellen Sicherheitsmoduls BLS-AED sein. («BLS-AED» steht für die beiden Begriffe «Basic Life Support» und «Automated External Defibrillator» für Herz-Lungen-Wiederbelebung und dem Einsatz eines automatisierten externen Defibrillators.)
- Aktuelles Rettungsschwimmbrevet Basis-Pool, Plus Pool oder höher absolviert haben
- Vielfältige Wassergymnastik (Schwimmhilfe und Handgeräte anbieten, gute und altersgerechte Musik einsetzen, Muskulatur und Kreislauf stärken, Wasserwiderstand und -Auftrieb nutzen)
- Je nach Örtlichkeit ein Hallenbad mieten
- Die Übungen auf jeden Teilnehmenden anpassen können
- Übungen erklären und vorzeigen





## Fit/Gym und Bewegungsangebote im Heim

- Sich regelmässig qualitativ verbessern wollen, Horizont erweitern, regelmässig Weiterbildungskurse besuchen
- Fit/Gym Gruppen allein oder im Tandem mit einer Co-Leitung unterrichten
- In der Lage sein, innerhalb der Gruppe für verschiedene Leistungslevels, Variationen und Modifikationen in der Übungsauswahl anzubieten
- Soziale Anbindung innerhalb der Gruppe fördern.



## Internationale Tänze

- Freude an Musik aus vielen verschiedenen Ländern und Kulturen
- Gutes Takt- und Rhythmusgefühl
- Gute Merkfähigkeit für die verschiedenen Figuren, Schritte und Choreografien (hervorragendes Gedächtnistraining für Leitende und Teilnehmende)
- Flexibilität im Denken und Offenheit für Neues



## Nordic Walking

- Angebot planen und im entsprechenden Umfeld positionieren und vermarkten (Unterstützung durch Geschäftsstelle mittels Flyer, Werbung, etc.)
- Abwechslungsreiche Unterrichtsgestaltung (Warm-up, Technikteile, Stretching) sowie Routenwahl
- Naturerlebnis (4 Jahreszeiten) ermöglichen und Unterricht mit praktischen Tipps und aktuellen Themen ergänzen



## Schneeschuhlaufen

- Gerne im Schnee unterwegs sein und unberührte Landschaften erkunden
- Gutes Orientierungsvermögen mitbringen
- Gespür für ideale Schneeverhältnisse haben
- Tour von A-Z planen und organisieren können
- Flexibel auf unvorhergesehene Ereignisse reagieren können

Mit einer optimalen Führung unterwegs, ermöglichen die Leitenden allen Teilnehmenden bleibende Erlebnisse.



## Velo

### Aufgaben:

- Freude und Interesse haben, schöne, interessante und geeignete Halbtages- und Tages- sowie eventuell Mehrtagestouren zu gestalten, zu rekognoszieren und mit der Velo- resp. Mountainbikegruppe durchzuführen (ca. 10 bis 25 Teilnehmende)
- Anforderungen an die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden, geografische Aspekte, Streckenführung (Distanz, Höhenmeter, Fahrgeschwindigkeit, Beschaffenheit allfälliger technischer Abschnitte wie Trails), Pausen, Verpflegung, Sicherheit, etc. berücksichtigen.  
Allfällige Umfahrungsmöglichkeiten für technisch weniger versierte Biker vorsehen.
- Administrative Aufgaben erledigen (Ausschreibung der Touren für die Website von Pro Senectute Kanton Zürich und andere Publikationen, Teilnehmerliste führen, Tourenbeiträge erheben)
- Aktive Mitarbeit im Leitungsteam (Vorbereitung der Sommersaison und des Tourenprogramms, Ideen entwickeln nach Wünschen der Teilnehmenden, etc.)



### Kompetenzen:

- Sozial- und Methodenkompetenz:  
Eine heterogene Gruppe gerne mit Geschick einen Tag lang leiten
- Sachkompetenz, zum Beispiel:  
Eigenes Können und Wissen im Zusammenhang mit dem Radfahren resp. Biken stetig aktualisieren (Kenntnisse über E-Bike erlangen), Verkehrsregeln kennen und einhalten, Erste Hilfe leisten können sowie über Computerkenntnisse verfügen (Planungsprogramm SchweizMobil)



## Wandern

- Freude am Wandern und Entdecken neuer Routen
- Basiskenntnisse im Kartenlesen (Papierform oder mittels elektronischer Plattform Schweiz Mobil)
- Beim Thema «Erste Hilfe» auf dem neusten Stand sein
- Reisen mit ÖV organisieren, evtl. Restaurants besuchen und Wanderungen ablaufen (Rekognoszierung)
- Computer-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt



Die Wanderleitung ist glücklich, wenn sie nach einer schönen Wanderung mit einer fröhlichen und zufriedenen Gruppe nach Hause kommt.

## Qualifikationen und Ausweise

Sie erwerben die Qualifikation und den Ausweis als «LeiterIn Erwachsenensport Schweiz» vom Bundesamt für Sport und von Pro Senectute Kanton Zürich. Diese berechtigen Sie für die Sportleitertätigkeit im Auftrag von Pro Senectute Kanton Zürich.



## Regelmässige Fortbildung

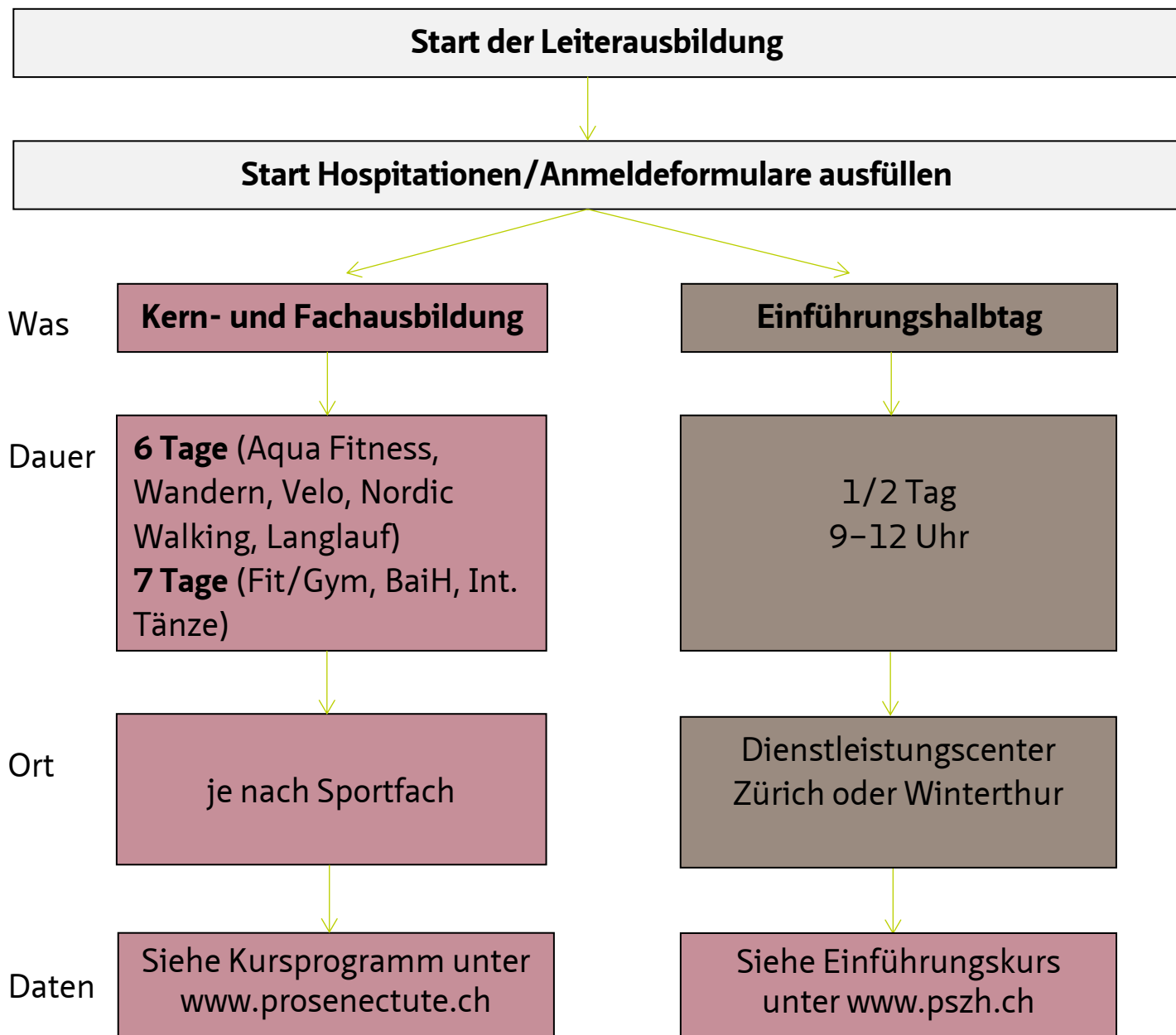
Um die Anerkennung als Leitende Erwachsenensport aufrecht zu erhalten, ist alle zwei Jahre eine eintägige Fortbildung zu besuchen.

Das Bundesamt für Sport führt die Sportfächer unter diesen Bezeichnungen durch (\*).

Aqua Fitness (\*Wasserfitness), Velo (\*Radsport), Fit/Gym (\*Allround), Internationale Tänze (\*Tanzsport), Schneeschuhlaufen (\*Schneeschuhtouren)

## Start der Ausbildung – Erste Schritte

Nach der Wahl des Sportfachs können Sie sich für die Kern- und Fachausbildung sowie für den Einführungshalbtag Pro Senectute Kanton Zürich anmelden.



### Anmeldeformulare

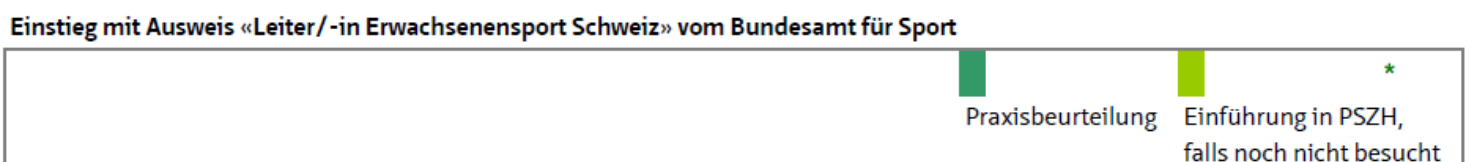
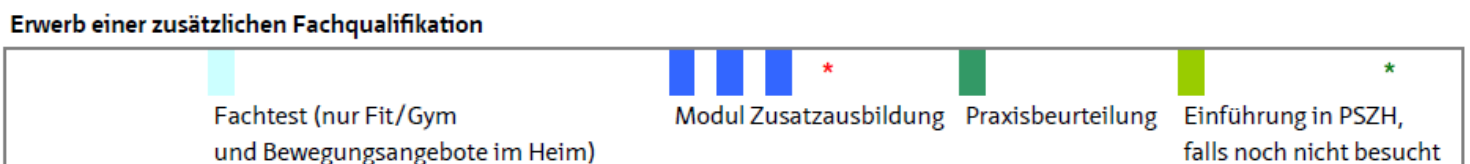
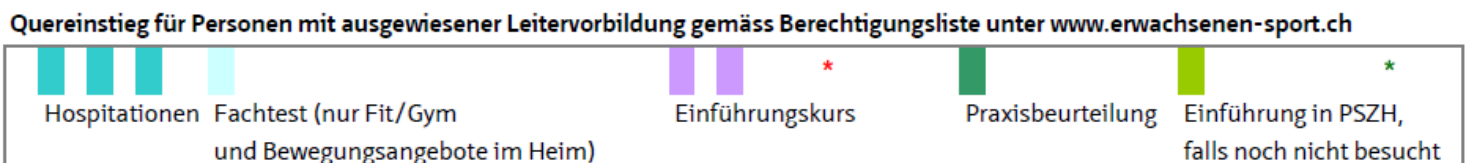
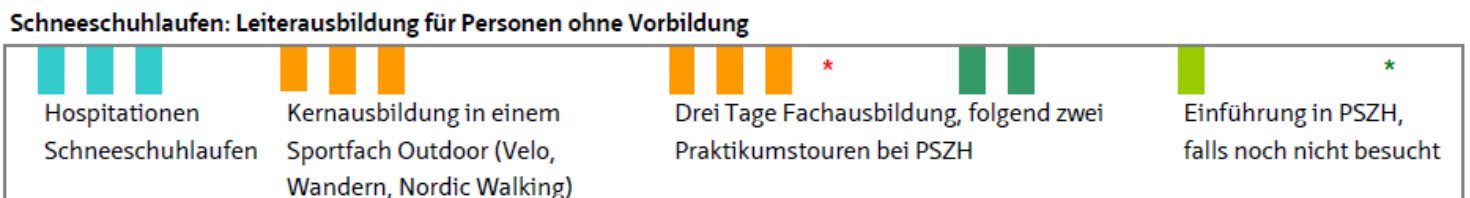
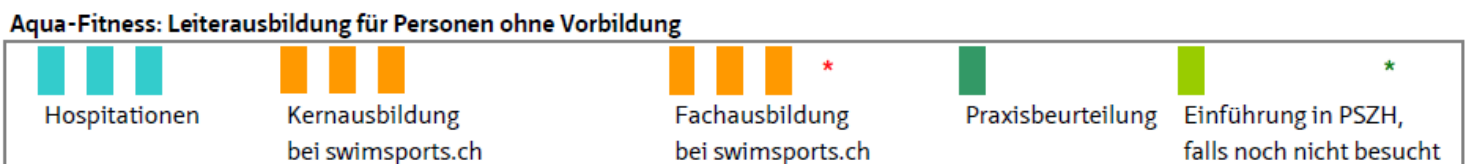
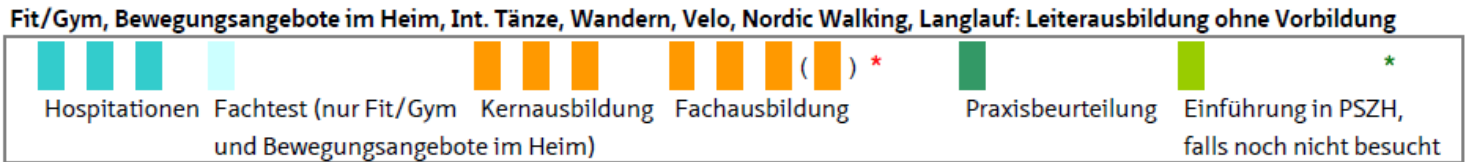
Erhalten Sie über [sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch) oder telefonisch 058 451 51 31.

### Nach der Anmeldung

Erhalten Sie Ihren persönlichen Pro Senectute Leiterausweis. Darin können Sie Hospitationen, Einführungshalbtag, Kern- und Fachausbildung sowie Praktikum eintragen.

# Ausbildungsweg

Die Grafik soll Ihnen den Ausbildungsweg aufzeigen. Detailliertere Informationen entnehmen Sie den Folgeseiten.



- \* Erwachsenensportausweis von Erwachsenensport Schweiz
- \* Sportleiterausweis von Pro Senectute Kanton Zürich (PSZH)



**Hospitationen** sollen Ihnen vor der eigentlichen Ausbildung aufzeigen, was Sie bei einer Leitertätigkeit erwartet. Wir empfehlen drei Hospitationen (Mitmachen oder Zuschauen in Sportgruppen 60plus), davon mindestens eine bei einer Sportgruppe von Pro Senectute Kanton Zürich) im gewählten Sportfach. Sie organisieren die Hospitationen selbstständig und tragen diese im Leiteraushweis ein. Den Leiteraushweis erhalten Sie nach der Anmeldung. Die Hospitationen erfolgen **vor** dem Besuch der Kern- und Fachausbildung, resp. des Einführungskurses.



Der Fachtest gilt **nur** für Absolvierende der Sportarten **Fit/Gym** und **Bewegungsangebote im Heim**. Sie nehmen an einer Lektion Fit/Gym bei der regionalen Fachleitung teil und bewegen sich mit. Der Fachtest erfolgt **vor** dem Besuch der Kern- und Fachausbildung, resp. des Einführungskurses oder des Moduls Zusatzausbildung und kostet CHF 15.–.



Die **Kernausbildung** dauert drei, die **Fachausbildung** je nach Sportfach drei bis vier Tage (vier Tage: Internationale Tänze und Fit/Gym) und wird von Pro Senectute Schweiz durchgeführt.



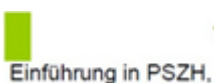
\* Der **Einführungskurs** (Quereinstieg in den Erwachsenensport für Personen mit ausgewiesener Leiterbildung) dauert zwei Tage. Die Berechtigungsliste finden Sie auf Seite 16.



\* Das Modul **Zusatzausbildung** für Erwachsenensportleitende dauert drei Tage und entspricht inhaltlich der jeweiligen Fachausbildung.



Nach absolvierter Kern- und Fachausbildung, resp. absolviertem Einführungskurs leiten Sie eine Lektion oder eine Tour in Ihrem Sportfach mit einer Sportgruppe von Pro Senectute Kanton Zürich. Eine Fachperson von Pro Senectute Kanton Zürich begleitet Sie. Zum Abschluss erfolgt ein **Beurteilungsgespräch**. In der Ausbildung Bewegungsangebote im Heim wird die Praxisbeurteilung empfohlen.



\* Der **Einführungshalbtag für angehende Sportleiter** bei Pro Senectute Kanton Zürich dauert einen halben Tag und kann zu einem beliebigen Zeitpunkt während der Ausbildung besucht werden. Dieser Halbtag ist für alle (ausser für Sportleitende im Fach «Bewegungsangebote im Heim») obligatorisch.

## Berechtigungsliste für den Zugang zum esa-Einführungskurs Leiter

Die Inhaber und Inhaberinnen des folgenden Abschlusses sind berechtigt, sich bei einem esa-Einführungskurs anzumelden. (Liste nicht abschliessend)

Titel	Verleihende Institution Trägerschaft
J+S-Leiter, J+S-Leiterin mit «gültiger» oder «weggefallener» Anerkennung	Jugend + Sport
Behindertensportleiter, Behindertensportleiterin	PluSport
Muki-/Kitu-Leitende	Schweizerischer Turnverband
Sportartenlehrer, Sportartenlehrerin mit Eidg. Fachausweis	Sportartenlehrer.ch
Sportlehrer, Sportlehrerin, Sportwissenschaftler, Sportwissenschaftlerin	Universitäten, ETH, EHSM
Trainer, Trainerin Rollstuhlsport Schweiz ab Stufe 2	Schweizer Paraplegiker Vereinigung

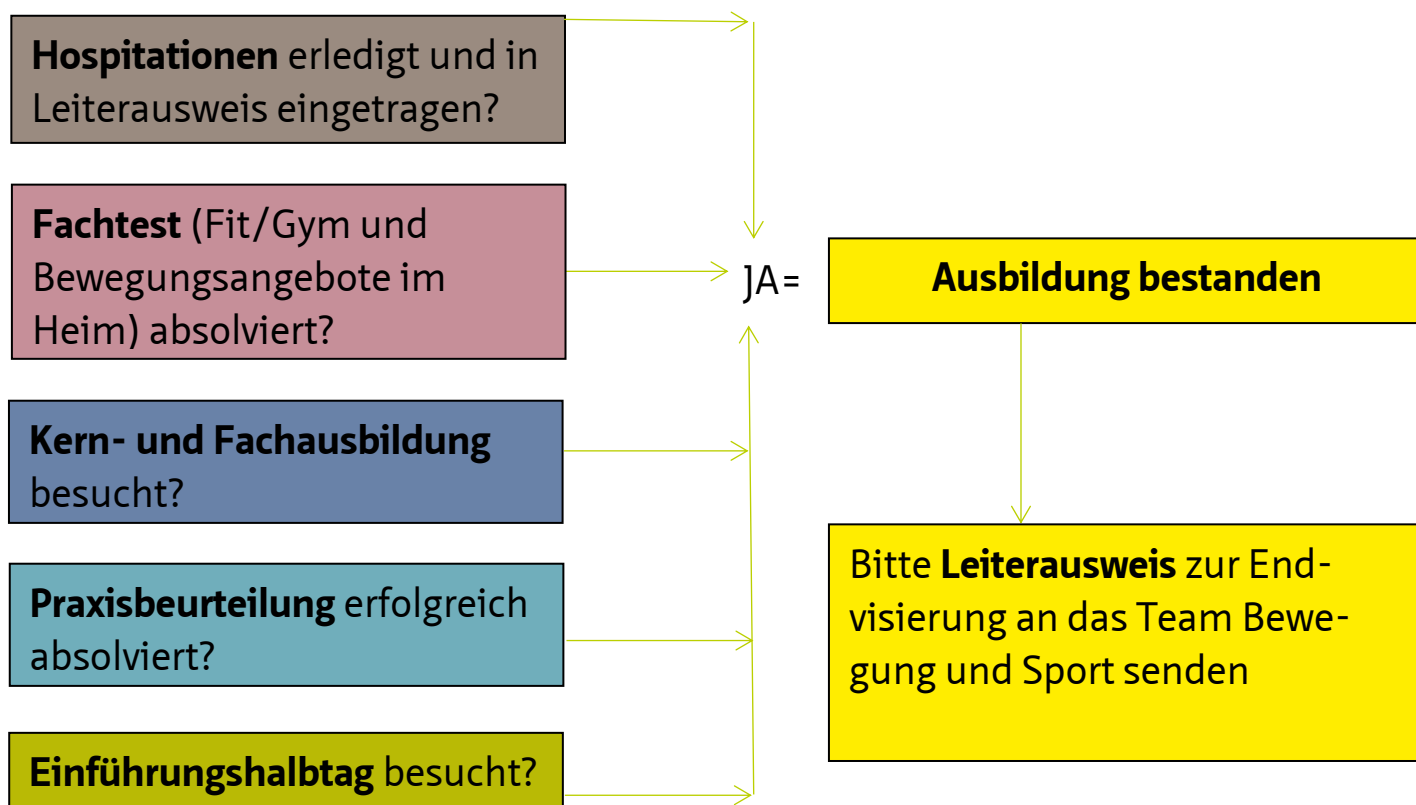
Haben Sie eine sportartspezifische Ausbildung absolviert und sind interessiert für Pro Senectute Kanton Zürich im Einsatz zu sein?

Zögern Sie nicht und nehmen Sie mit dem Team Bewegung und Sport Kontakt auf.





## Nach der Ausbildung – Checkliste



### Hinweis

Setzen Sie sich zu Beginn der Ausbildung mit der Ortsvertretung Ihrer künftigen Einsatzgemeinde in Verbindung, um sie über den Start Ihrer Sportleiterausbildung zu informieren. Die Ortsvertretung finden Sie unter:

[www.pszh.ch/ueberuns/stiftung/ortsvertretungen/](http://www.pszh.ch/ueberuns/stiftung/ortsvertretungen/)

Nach Abschluss der Sportleiterausbildung können Sie die Rückvergütung Ihrer Ausbildungskosten bei der Ortsvertretung Ihres Einsatzortes beantragen.

Die Ortsvertretung bildet oft ein wichtiges Bindeglied zwischen Gemeinde und Pro Senectute Kanton Zürich und kann Sie beim Start in die Leitertätigkeit unterstützen.

Die Geschäftsstelle Bewegung und Sport unterstützt bei administrativen Arbeiten.

## Fachverantwortliche

Die Fachverantwortlichen von Pro Senectute Kanton Zürich sind ebenfalls Freiwillige. Sie sind Ansprechperson für weitere Auskünfte in der jeweiligen Sportart und stehen Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

### **Fit/Gym und Bewegungsangebote im Heim**

Lucia Ballerini, Telefon 058 451 51 30

lucia.ballerini@psz.ch

### **Internationale Tänze**

Isabelle Blättler-Brogle, Telefon 056 426 41 74

isabelle.blaettler@amaltheia-bioreform.ch

### **Schneeschuhlaufen**

Tobias Hug, Telefon 044 515 21 84

tobias@tobiashug.ch

### **Velo / Mountainbike**

Ruedi Kessler, Telefon 079 638 60 01

rukessler@bluewin.ch

### **Wandern**

Silvia Imhof, Telefon 079 749 38 34

wandervoegel@gmx.ch

### **Walking / Nordic Walking**

Jetty Meier, Telefon 043 536 04 49

jetty.meier@gmail.com

## Kontakt

Haben Sie Fragen oder möchten sich anmelden?

Für Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Chiara Estermann

058 451 51 31

chiara.estermann@pszh.ch

**Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport**

Forchstrasse 145  
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 31

Spendenkonto  
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4



sport@pszh.ch  
www.pszh.ch