

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Fortbildungsprogramm Sport 2024

Impressum

Herausgeber

Pro Senectute Kanton Bern

Aus- und Weiterbildung

Worbentalstrasse 32, 3063 Ittigen

Telefon 031 359 03 03

weiterbildung@be.prosenectute.ch, www.be.prosenectute.ch

IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6

Bildnachweise

©pexels

Informationen

Übersicht & Anmeldebedingungen

- 2** Einführungskurse Pro Senectute Kanton Bern
- 3** Fachkurs und ERFA Praktikumsbetreuung
- 4** Auffrischkurse Nothilfe
- 5-9** Spezialkurse Sport
- 10-17** Module Fortbildung (esa)

Anmeldung senden an:

Pro Senectute Kanton Bern, Aus- und Weiterbildung
Worblentalstrasse 32, 3063 Ittigen
weiterbildung@be.prosenectute.ch

Die Anmeldung muss mit allen nötigen Angaben bis zum angegebenen Anmeldeschlusstermin an oben genannte Adresse gesendet werden. Die Anmeldungen werden bei Eingang per E-Mail bestätigt. Wir informieren rechtzeitig über allfällige Annullationen oder Wartelisten. Kann ein Kurs nicht durchgeführt werden, wird das Kursgeld zurückerstattet. Die Einladung mit den Detailinformationen erhalten Sie rund einen Monat vor Kursbeginn. Bei unentschuldigtem Fernbleiben verrechnen wir Ihnen die gesamten Kurskosten.

Unsere Angebote sind auch als individuelle Firmenkurse buchbar.

Einführungskurse

Stiftung Pro Senectute Kanton Bern

Thema

Wir lernen die Stiftung Pro Senectute Kanton Bern als Gesamtorganisation sowie deren Dienstleistungen kennen.

Zielgruppe

- neue Erwachsenensport- und Kursleitende
- neue Freiwillige

Kursleitung

Team Pro Senectute Kanton Bern

Zeit

9.00–12.00 Uhr

Ort

Geschäftsstelle Ittigen

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

Kursdatum

90005.24.W103	Donnerstag, 25. Januar 2024
90005.24.W104	Mittwoch, 20. März 2024
90005.24.W202	Dienstag, 23. April 2024
90005.24.W203	Donnerstag, 23. Mai 2024
90005.24.W302	Dienstag, 23. Juli 2024
90005.24.W303	Dienstag, 20. August 2024
90005.24.W403	Dienstag, 22. Oktober 2024
90005.24.W404	Dienstag, 3. Dezember 2024

Fachkurs Praktikumsbetreuung & ERFA

Praktikumsbegleitung - wie?

Thema

Der Fachkurs wird jährlich als Einführung für neue Praktikumsbetreuende angeboten. Aktive Praktikumsbetreuende können ihr Wissen am ERFA (nachmittags) austauschen und vertiefen.

nicht esa-anerkannt

Ziel und Zielgruppe

- Vormittag:** **für neue Praktikumsbetreuende**
Sie werden befähigt, neue Leitende während des Praktikums bis zur Schlusslektion zu begleiten (Schlusslektion wird von den ExpertInnen abgenommen).
- Nachmittag:** **für neue und aktive Praktikumsbetreuende**
Sie werden über den neusten Stand der esa-Leiterausbildung informiert und können sich beim ERFA austauschen.

Kursleitung Team Pro Senectute Kanton Bern

Zeit Vormittag: 11.00–12.30 Uhr

Nachmittag: 13.30–17.00 Uhr

Ort Geschäftsstelle Ittigen

Kosten Die Kosten werden von Pro Senectute Kanton Bern übernommen.

Anmeldeschluss 2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14802.24.W101

Kursdatum

Dienstag, 19. März 2024 (Vormittag)

14802.24.W102

Dienstag, 19. März 2024 (ERFA Nachmittag)

Auffrischkurse Nothilfe

Erste Hilfe im Alltag

für alle Sportarten

Ebenfalls interessant:

Module Fortbildung Outdoor
«1. Hilfe unterwegs»
Seite 10

Themen

- Richtiges Einschätzen von Notfallsituationen & Alarmierung
- Patientenbeurteilung
- Erste-Hilfe-Massnahmen und stabile Seitenlage
- Wiederbelebungsmaßnahmen inkl. Anwendung Defibrillator
- Stressbewältigung / Motivation zur Hilfeleistung
- Praxisnahe Fallbeispiele

nicht esa-anerkannt

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende

Kursleitung

Renate Niklaus, Nothilfe und BLS-AED
Instruktorin SRC

Manuela Wampfler, Nothilfe und BLS-AED
Instruktorin, First Responderin

Zeit

9.00–16.30 Uhr

Ort

Geschäftsstelle Ittigen

Kosten

CHF 70.– (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

Kursdatum

90005.24.W101 Freitag, 19. Januar 2024

90005.24.W102 **Montag, 4. März 2024**

90005.24.W201 **Freitag, 7. Juni 2024**

90005.24.W301 **Freitag, 23. August 2024**

90005.24.W402 **Donnerstag, 14. November 2023**

ausgebucht

Spezialkurse Allround

Tanzen im Sitzen

Thema

Tanzen im Sitzen beinhaltet Bewegungsfolgen mit und ohne Handgeräten zu verschiedenen Rhythmen / Musik. Viele dieser Bewegungsfolgen lassen sich ebenso gut im Stehen ausführen und eignen sich sowohl für Personen im Sitzen wie im Stehen.

Tanzen im Sitzen soll lustbetont, fröhlich und anregend sein und alle auf spielerische Weise zum Bewegen animieren.

nicht esa-angerechnet

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende Allround

Kursleitung

Trudi Moser, Kursleitung Tanzen im Sitzen

Zeit

9.30–12.00 Uhr

Kosten

CHF 70.– (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.	Kursdatum	Kursort
14102.24.W103	Samstag, 27. Januar 2024	Bowil
14102.24.W104	Samstag, 24. Februar 2024	Busswil
14102.24.W105	Samstag, 9. März 2024	Langenthal
14102.24.W301	Samstag, 7. September 2024	Thun

Spezialkurs E-Bike / E-MTB

Fortbildung Elektrounterstützung

Thema

Als aktive Radsportleitende werden wir immer mehr mit dem Thema E-Unterstützung bei Rad- oder Mountainbike-Touren konfrontiert. Wir behandeln Grundlagen der Elektrounterstützung, die verschiedenen Produkte, sowie Merkmale bei der Tourenplanung für E-Bike / E-MTB. Im zweiten Teil verbessern wir unsere Fahrtechnik mit E-Unterstützung.

nicht esa-anerkannt

Zielgruppe

- Erwachsenen sportleitende E-Bike / E-MTB

Kursleitung

Heinrich Fischer, Erwachsenensportexperte
Philippe Kocher, Erwachsenensportexperte

Voraussetzung

Eigenes E-Bike oder E-MTB

Ort

Ostermundigen

Zeit

9.00–17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.– (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14209.24.W201

Kursdatum

Mittwoch, 10. April 2024

Spezialkurs für alle Sportarten

Körperliche Veränderungen im Alter

für alle
Sportarten

online
Veranstaltung

Thema

Das Altern ist ein natürlicher Lebensprozess, der mit verschiedenen körperlichen Veränderungen einhergeht. Diese Veränderungen können Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben. In diesem Kurs werden wir uns eingehend mit den körperlichen Veränderungen befassen, die im Alter auftreten können.

nicht esa-anerkannt

Zielgruppe

- Erwachsenen sportleitende

Kursleitung

Team Aus- und Weiterbildung

Zeit

9.00–12.00 Uhr

online

via Zoom

Kosten

CHF 70.– (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14102.24.W403

Kursdatum

Mittwoch, 16. Oktober 2024

Spezialkurs für alle Sportarten

Depression und Bewegung

für alle
Sportarten

online
Veranstaltung

Thema

Regelmässige körperliche Aktivität spielt eine bedeutende Rolle bei der Bewältigung von Depressionen. Bewegung hilft dabei, die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin und Endorphinen zu steigern, was zu einer besseren Stimmung und einem insgesamt positiveren Lebensgefühl führt. Wir erörtern weitere Informationen zu diesen Themen.

nicht esa-anerkannt

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende

Kursleitung

Team Aus- und Weiterbildung

Zeit

9.00–12.00 Uhr

online

via Zoom

Kosten

CHF 70.– (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14202.24.W403

Kursdatum

Donnerstag, 31. Oktober 2024

Spezialkurs für alle Sportarten

für alle
Sportarten

Lieber schlafen statt Schäfchen zählen

Thema

Wir lernen Hintergrundwissen zum Thema Schlaf im Alter kennen. Wir erhalten Tipps und lernen Entspannungsübungen kennen, die bei leichten Schlafproblemen unterstützen können.

nicht esa-anerkannt

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende

Kursleitung

Jacqueline Läderach, dipl. Pflegefachfrau /
HF Gesundheitsförderung und Prävention
Sylvia Hartmann, dipl. Atemtherapeutin

Ort

Geschäftsstelle Ittigen

Zeit

9.00–12.00 Uhr

Kosten

CHF 70.– (für Leitende von Pro Senectute
Kanton Bern wird dieser Betrag von der Insti-
tution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14209.24.W401

Kursdatum

Mittwoch, 13. November 2024

Module Fortbildung 1. Hilfe unterwegs *Outdoor*



Gute esa-Aktivitäten «Innovieren und Umfeld pflegen»

Thema

Wie muss man bei einem Unfall in der Natur reagieren? Wie schätzt man Notfallsituationen richtig ein? Wir lernen die häufigsten Krankheitsbilder kennen, die korrekte Alarmierung und den Einsatz von Erste-Hilfe-Massnahmen.

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende Outdoor-Sportarten

Kursleitung

Simon Ackermann, Rettungssanitäter und BLS-AED-SRC Instruktor

Karin Guggenheim, Erwachsenensportexpertin Thörishaus

Ort

Zeit

08.30 - 17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.– (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

Kursdatum

14202.24.W101 **Samstag, 16. März 2024**

14202.24.W201 **Freitag, 19. April 2024**

14202.24.W202 **Montag, 17. Juni 2024**

14202.24.W301 **Freitag, 4. Oktober 2024**

Für alle Sportarten
siehe:

**Auffrischungs-
kurse Nothilfe**

Seite 4

Module Fortbildung Allround (FitGym)



Gute esa-Aktivitäten «Innovieren und Umfeld pflegen»

Thema

Aufgrund unserer Umfrage kombinieren wir die eingegangenen Teilnehmerwünsche mit dem esa-Thema und entwickeln eine Vielfalt an Übungen.

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende Allround

Kursleitung

Erwachsenensportexpertinnen Allround

Zeit

08.30 - 17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.– (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn



Kurs-Nr.	Kursdatum	Kursort
14102.24.W101	Samstag, 16. März 2024	Bern
14102.24.W201	Samstag, 27. April 2024	Lyss
14102.24.W401	Samstag, 19. Oktober 2024	Thun
14102.24.W402	Samstag, 23. November 2024	Langenthal

Module Fortbildung INKOBEO[∞]

für alle Sportarten



Gute esa-Aktivitäten «Innovieren und Umfeld pflegen»

Thema

INKOBEO[∞] ist eine hochfunktionale Gymnastik, welche bei allen Sportarten, für sich selber wie auch im Gesundheitsbereich eingesetzt werden kann. Die Eigenerfahrung lässt uns den Sinn und Zweck vom Bewegungskonzept INKOBEO[∞] rasch verständlich werden.

Die Übungen vom Bewegungskonzept INKOBEO[∞] unterstützen

- › bei Rückenschmerzen
- › bei Muskellängentraining
- › die Stärkung der Lymphaktivität
- › einen höheren Bewegungsumfang für die Gelenke zu schaffen
- › bei Schulter- / Knieproblemen
- › proaktiv das fasziale Gewebe
- › das vegetative Nervensystem
- › den Stoffwechsel und die nervalen Verbindungen mobilisieren

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende alle Sportarten

Kursleitung

Stéphane Klaus, Erwachsenensportexperte
Karin Guggenheim, Erwachsenensportexpertin

Ort

Magglingen

Zeit

08.30 - 17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14102.24.W102

Kursdatum

Donnerstag, 7. März 2024

Module Fortbildung Tanzen



Gute esa-Aktivitäten «Innovieren und Umfeld pflegen»

Thema

Wir tanzen vom Programm der neuen CD ISDC 2023. Eine bunte Mischung beschwingter, interessanter und vielseitiger Tänze, die bestens zum esa-Thema passen!

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende Tanzen

Kursleitung

Isabelle Blättler, Erwachsenensportexpertin

Ort

Wabern

Zeit

08.30 - 17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.– (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14302.24.W201

Kursdatum

Samstag, 11. Mai 2024

Module Fortbildung «Knie»

für alle
Sportarten



Gute esa-Aktivitäten «Innovieren und Umfeld pflegen»

Thema

Alterspezifische Aspekte: Wir erweitern unsere Kenntnisse zum Kniegelenk, lernen dessen altersspezifischen Erkrankungen kennen und entwickeln gezielte Übungen, welche die Kniegesundheit unterstützen. Wir lernen, unsere Teilnehmenden darin selbstverantwortlich und korrekt anzuleiten.

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende alle Sportarten

Kursleitung

Christine Michel, Erwachsenensportexpertin

Ort

Vechigen

Zeit

08.30 - 17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.– (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14202.24.W203

Kursdatum

Dienstag, 14. Mai 2024

Module Fortbildung Nordic Walking



Gute esa-Aktivitäten «Innovieren und Umfeld pflegen»

Thema

Unter dem Aspekt vom aktuellen esa-Thema widmen wir uns im Nordic Walking den Qualitäten der ALFA-Technik, den 7-Steps sowie dem Optimieren der eigenen Technik. Übers Innovieren werden wir ebenfalls den Ideenkorb füllen mit Ideen für den eigenen Unterricht. Mit spielerischen Sequenzen stellen wir die eigene Leitpersönlichkeit in den Fokus.

Zielgruppe

- Erwachsenenportleitende Nordic Walking

Kursleitung

Stéphane Klaus, Erwachsenensportexperte
Karin Guggenheim, Erwachsenensportexpertin

Ort

Magglingen

Zeit

08.30 - 17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.– (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14202.24.W204

Kursdatum

Donnerstag, 13. Juni 2024

Module Fortbildung «Rücken»

für alle
Sportarten



Gute esa-Aktivitäten «Innovieren und Umfeld pflegen»

Thema

Alterspezifische Aspekte: Wir erweitern unsere Kenntnisse zum Rumpf und Wirbelsäule, lernen deren altersspezifischen Erkrankungen kennen und entwickeln gezielte Übungen, welche die Rückengesundheit unterstützen. Wir lernen, unsere Teilnehmenden darin selbstverantwortlich und korrekt anzuleiten.

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende alle Sportarten

Kursleitung

Christine Michel, Erwachsenensportexpertin

Ort

Thun

Zeit

08.30 - 17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute Kanton Bern wird dieser Betrag von der Institution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14202.24.W401

Kursdatum

Freitag, 8. November 2024

Module Fortbildung Pilates

für alle
Sportarten



Gute esa-Aktivitäten «Innovieren und Umfeld pflegen»

Thema

Wir lernen Pilates als wichtigen Teil in jedem Aufwärmen kennen. Dazu gehört die Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung des gesamten Körpers. Spielerisch lernen wir Pilates als Bereicherung für jede Sportart kennen.

Zielgruppe

- Erwachsenensportleitende alle Sportarten

Kursleitung

Regine Berger, Bewegungs-/Sportpädagogin
Karin Guggenheim, Erwachsenensportexpertin

Ort

Wabern

Zeit

08.30 - 17.00 Uhr

Kosten

CHF 130.- (für Leitende von Pro Senectute
Kanton Bern wird dieser Betrag von der Insti-
tution übernommen.)

Anmeldeschluss

2 Monate vor Kursbeginn

Kurs-Nr.

14202.24.W402

Kursdatum

Freitag, 22. November 2024

Beratungsstelle Liebefeld

Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld
Telefon 031 359 03 03

Beratungsstelle Bern

Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Telefon 031 359 03 03

Beratungsstelle Thun

Malerweg 2, Postfach 152
3602 Thun
Telefon 033 226 60 60

Beratungsstelle Interlaken

Strandbadstrasse 3
3800 Interlaken
Telefon 033 226 60 60

Beratungsstelle Biel

Zentralstrasse 40, Postfach 940
2501 Biel/Bienne
Telefon 032 328 31 11

Beratungsstelle Lyss

Steinweg 26, Postfach 171
3250 Lyss
Telefon 032 328 31 11

Beratungsstelle Burgdorf

Lyssachstrasse 17
3400 Burgdorf
Telefon 034 420 16 50

Beratungsstelle Konolfingen

Chisenmattweg 32, Postfach 108
3510 Konolfingen
Telefon 031 790 00 10

Beratungsstelle Langenthal

Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal
Telefon 062 916 80 90



**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Pro Senectute Kanton Bern

info@be.prosenectute.ch
be.prosenectute.ch

Spendenkonto

CH98 0900 0000 3000 0890 6