

# Jahresprogramm 2022

## Fortbildungen und Veranstaltungen



### Pro Senectute Thurgau

Geschäftsstelle · Rathausstrasse 17 · 8570 Weinfelden

Telefon 071 626 10 80

[kurse@tg.prosenectute.ch](mailto:kurse@tg.prosenectute.ch) · [www.tg.prosenectute.ch](http://www.tg.prosenectute.ch)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	2
----------------	---

## **Fortbildungen**

BLS/AED Refresher	3
Pilates das Mattentraining / Pilates auf dem Stuhl	4 – 5
Musik bearbeiten	6
Polysportiver Kurs Sportamt Thurgau	7
Bewegtes Gedächtnistraining mit Kinesiologie im Sitzen oder Stehen	8
<b>Modul Fortbildung Erwachsenensport Schweiz Allround</b>	9

## **Veranstaltungen (Save the Date)**

Mach-mit Anlass	Mittwoch, 11. Mai 2022
Sommertänze	Mittwoch, 17. & 24. August 2022
Kurs- und Sportleitertreffen 2022	Samstag, 26. Februar 2022
Kurs- und Sportleitertreffen 2023	Samstag, 18. Februar 2023

Teilnahmebedingungen	10
Bereichskoordinaten	11 – 12
Anmeldetalons	13 – 18

# Liebe Sportleitende, liebe Lesende und Interessierte

Wir freuen uns, Ihnen nächstes Jahr wiederum ein vielfältiges und spannendes Fortbildungs- und Veranstaltungsangebot anzubieten. Wir heissen Sie herzlich willkommen in unseren Kursen und freuen uns auf Sie.

Das Kernthema der Erwachsenensportkurse ändert für die Jahre 2022 – 2023. Die Orientierungshilfe vom Bundesamt für Sport «FÖRDERN» beinhaltet ausgewählte Handlungsempfehlungen. Freuen Sie sich auf ein spannendes Kursprogramm.

Erneut bieten wir in unserem esa-Kurs «Allround» mit unseren fachkundigen Expertinnen das Kampagnenthema «sichergehen.ch» an. Das Zusatzthema, welches die Sturzprävention und unser Angebot im Kursprogramm unterstützt, bietet wertvolle Bausteine für die Lektionsvorbereitung.

Unser Angebot richtet sich sowohl an die Sport- und Kursleitenden von Pro Senectute Thurgau und anderen Pro Senectute Organisationen als auch an externe Interessierte.

Pamela Büsser  
Fachverantwortliche Sport  
Pro Senectute Thurgau

## BLS/AED Refresher

<b>Datum und Ort</b>	Montag, 10. Januar 2022, 18.15 bis 21.30 Uhr Schulungsraum Samariterverein Bahnhofstrasse 13, 8575 Bürglen TG
<b>Kursleitung Kurs- verantwortung</b>	Fachpersonen Samariterverein Bürglen Rita Schär, Sportleiterin FitGym und Nordic Walking
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte mit BLS/AED-Ausweis
<b>Voraussetzungen</b>	Alle Teilnehmenden verfügen über den BLS/AED-Ausweis
<b>Kursinhalt</b>	In dieser Fortbildung BLS/AED (Reanimation) Refresherkurs werden wichtige Grundlagen der Anatomie aufgefrischt. Sie erkennen die Symptome eines Herzstillstandes und leiten die notwendigen Massnahmen ein. Die Technik der Herz-Lungen-Wiederbelebung und die Anwendung des AED-Gerätes werden geübt.
<b>Kosten</b>	CHF 120.00 für aktive SL von Pro Senectute TG CHF 130.00 für aktive SL von ausserkantonalen PSO CHF 150.00 für Teilnehmer extern
<b>Teilnehmende</b>	Min. 16, max. 24 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
<b>Zertifikat</b>	Teilnehmer erhalten das Kurs-Zertifikat SRC-BLS-AED Komplett (Gültigkeit 3 Jahre). Der SRC empfiehlt, innerhalb dieser 3 Jahre erneut am verkürzten Kurs BLS-AED-SRC Refresher teilzunehmen.
<b>Anmeldefrist</b>	21.12.2021
<b>Anmeldung</b>	Mittels beiliegendem Anmeldeatlon oder an: <a href="mailto:kurse@tg.prosenectute.ch">kurse@tg.prosenectute.ch</a>

## Pilates das Mattentraining Pilates auf dem Stuhl

<b>Datum und Ort</b>	Samstag, 26. März 2022, 08.30 bis 11.30 Uhr, MZH Kradolf, Hauptstrasse 38, 9214 Kradolf
<b>Kursleitung</b>	Cordelia Gyger, Sportleiterin/Fachleiterin FitGym
<b>Kursverantwortung</b>	Rosmarie Stäheli, esa Expertin Allround, Fachleiterin FitGym
<b>Zielgruppe</b>	Leitende Erwachsenenensport Schweiz, Interessierte
<b>Voraussetzungen</b>	Keine
<b>Kursinhalt/Detailbeschreibung</b>	<p>Dieser Workshop ist für alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten.</p> <p>Sie wollen Pilates kennen lernen? Sie sind daran interessiert, was es mit den sechs Prinzipien von Pilates auf sich hat?</p> <p>Nach einer kurzen theoretischen Einführung in das Pilates-Training mit seinen sechs wichtigen Prinzipien wollen wir das Gehörte gleich in der Praxis mit einer Mattenstunde umsetzen und kennen lernen.</p> <p>Da sämtliche Übungen aus unserer Körpermitte, dem Powerhouse, kommen, schenken wir diesem Bereich auch theoretisch etwas mehr Aufmerksamkeit. Anschliessend hören wir noch etwas mehr über Joseph Pilates und seinen Werdegang, bevor wir uns an weitere Übungen mit dem Stuhl wagen. Gerne können Sie das Gelernte auch in Ihren FitGym-Lektionen einfliessen lassen.</p> <p>Zitat von Joseph Pilates: „Nach 10 Trainingseinheiten spüren Sie den Unterschied. Nach 20 Trainingseinheiten sehen Sie den Unterschied. Und nach 30 Trainingseinheiten haben Sie einen vollkommen neuen Körper“</p>

<b>Hinweis</b>	Eigene Matte (falls vorhanden) und ein Handtuch mitbringen
<b>Kosten</b>	CHF 39.00 für aktive SL von Pro Senectute TG CHF 69.00 für Teilnehmer extern
<b>Teilnehmende</b>	Min. 14, max. 24 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
<b>Anmeldefrist</b>	08.03.2022
<b>Anmeldung</b>	Mittels beiliegendem Anmeldetalon oder an: <b><a href="mailto:kurse@tg.prosenectute.ch">kurse@tg.prosenectute.ch</a></b>

## Musik bearbeiten

<b>Datum und Ort</b>	Mittwoch, 27. April 2022, 18.00 bis 20.30 Uhr, Schulungsraum Pro Senectute Thurgau, Rathausstrasse 17 (5. Stock), 8570 Weinfelden
<b>Kursleitung</b>	Christian Blattner, Kursleiter Multimedia
<b>Kurs- verantwortung</b>	Christian Blattner, Kursleiter Multimedia
<b>Zielgruppe</b>	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
<b>Voraussetzungen</b>	Teilnehmende verfügen über <b>eigenen Laptop mit Windows Betriebssystem (kein Mac)</b>
<b>Kursinhalt/Detail- beschreibung</b>	<p>Wir unterstützen und erleichtern Ihnen die Handhabung der Musikdateien auf Ihrem Gerät, damit Sie versierter im Umgang und Zusammenstellung der Musik werden.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Musikdateien: Welche gibt es, was sind die Unterschiede</li><li>• Schnitt- vs. Konvertierung-Software</li><li>• Schnittsoftware herunterladen und installieren</li><li>• Funktionsweise Schnittprogramm</li><li>• Musikstück kürzen</li><li>• Teile aus einem Musikstück extrahieren</li><li>• Musikstück verlängern</li><li>• Repertoire zusammenstellen</li></ul>
<b>Hinweis</b>	Lizenzierung der Musik für Firmen/Organisationen
<b>Kosten</b>	CHF 39.00 für aktive SL von Pro Senectute TG CHF 69.00 für Teilnehmer extern
<b>Teilnehmende</b>	Min. 5, max. 10 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
<b>Anmeldefrist</b>	08.04.2022
<b>Anmeldung</b>	Mittels beiliegendem Anmeldetalon oder an: <b><a href="mailto:kurse@tg.prosenectute.ch">kurse@tg.prosenectute.ch</a></b>

# Polysportiver Kurs

<b>Datum und Ort</b>	Samstag, 21. Mai 2022 in Sirnach, 13.30 bis 17.00 Uhr
<b>Kursleitung</b>	Sportamt Thurgau
<b>Kurs- verantwortung</b>	Sportamt Thurgau
<b>Kosten</b>	Kostenlose Teilnahme Informationen via Sportamt Thurgau Zürcherstrasse 177 8500 Frauenfeld 058 345 60 00
<b>Anmeldefrist</b>	1. Mai 2022
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung und Informationen via Sportamt Thurgau



## Bewegtes Gedächtnistraining mit Kinesiologie im Sitzen oder Stehen

<b>Datum und Ort</b>	Montag, 22. August 2022, 14.00 bis 17.15 Uhr Stadtgarten, Zentrum für Pflege und Betreuung, Stadtgartenweg 1, 8500 Frauenfeld
<b>Kursleitung</b>	Manuela Reber, Integrative Kinesiologin, Schaffhausen Sibylle Wyss, Fachleiterin BaiH, esa- Sportleiterin, esa- Expertin
<b>Kursverantwortung</b>	Sibylle Wyss, Fachleiterin BaiH, esa- Sportleiterin, esa- Expertin
<b>Zielgruppe</b>	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
<b>Voraussetzungen</b>	Keine
<b>Kursinhalt/Detail- beschreibung</b>	Mit gezielten, leichten und spielerischen Bewegungsübungen können die <b>Konzentrationsfähigkeit</b> , das <b>Gedächtnis</b> und die <b>Koordinationsfähigkeit</b> unterstützt und Stress <b>abgebaut</b> werden. Möchten Sie Ihre <b>geistige Fitness</b> und die <b>Ihrer Teilnehmenden anregen</b> und <b>erhalten</b> ? Zu Beginn gibt es kurze theoretische Einführung ins Thema Kinesiologie.
<b>Hinweis</b>	<b>Mitnehmen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• esa Leitäusweis Pro Senectute/Bildungspass oder ähnliches</li><li>• Hygienemaske, sportliche/bequeme Bekleidung</li><li>• Schreibmaterial, Verpflegung</li></ul>
<b>Kosten</b>	CHF 39.00 für aktive SL von Pro Senectute TG CHF 99.00 für Teilnehmer extern
<b>Teilnehmende</b>	Min. 12, max. 20 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
<b>Anmeldefrist</b>	02.08.2022
<b>Anmeldung</b>	Mittels beiliegendem Anmeldetalon oder an: <a href="mailto:kurse@tg.prosenectute.ch">kurse@tg.prosenectute.ch</a>

# Modul Fortbildung Erwachsenensport Schweiz Allround



<b>Datum und Ort</b>	Samstag, 12. November 2022, 08.30 bis 16.30 Uhr, Doppelturnhalle, 8575 Bürglen TG
<b>Kursleitung</b>	Experten, Fachleiterin Pro Senectute TG
<b>Kursverantwortung</b>	Sibylle Wyss, Fachleiterin BaiH, esa Expertin Allround
<b>Zielgruppe</b>	Leitende Erwachsenenensport Schweiz
<b>Voraussetzungen</b>	Alle Teilnehmenden verfügen über den Erwachsenenensportleiterausweis
<b>Kursinhalt/Detailbeschreibung</b>	Einführung ins Kernthema, Erarbeiten von geeigneten Lehrmethoden, Umsetzung in die Praxis
<b>Hinweis</b>	<p>Für Erwachsenenensportleitende, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Thurgau als Haupt- oder Mitleitung einer Sportgruppe tätig sind, ist es notwendig, alle zwei Jahre einen esa-Kurs zu besuchen.</p> <p>Sofern die Sportleitenden die notwendigen fachlichen Voraussetzungen erfüllen, <b>steht Ihnen der Besuch in jeder beliebigen Sportart offen</b>. Sportleitende, welche mehrere Fachqualifikationen besitzen, aktualisieren mit dem Besuch eines Kurses alle Anerkennungen. Die Fortbildungskurse esa sind mit dem esa Logo gekennzeichnet.</p>
<b>Kosten</b>	CHF 150.00 für Teilnehmer extern CHF 100.00 für aktive SL von ausserkantonalen PSO Kostenlos für aktive SL von Pro Senectute TG (Kosten werden von der Institution übernommen)
<b>Teilnehmende</b>	Min. 12, max. 30 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
<b>Anmeldefrist Anmeldung</b>	25.10.2022 Mittels beiliegendem Anmeldetalon oder an: <a href="mailto:kurse@tg.prosenectute.ch">kurse@tg.prosenectute.ch</a>

# Teilnahmebedingungen für Kurse der Pro Senectute Thurgau

- Anmeldungen**
- Mit Anmeldeformular, Online oder per E-Mail
  - Werden nach Eingangsdatum berücksichtigt
  - Werden Ihnen per E-Mail oder per Post bestätigt
  - Sind verbindlich und verpflichten Sie zur Bezahlung des Kursgeldes resp. der Bearbeitungsgebühr bei Umbuchungen oder Absagen
  - **Mit Ihrer Anmeldung erteilen Sie uns die Berechtigung, Ihren Namen auf der Teilnehmerliste zu notieren und an die restlichen Teilnehmer der entsprechenden Fortbildung bekannt zu geben.**

**Detailinformationen** Sie erhalten das Detailprogramm, die Teilnehmerliste mit Adressen und Wegbeschreibung ca. 2 Wochen (per E-Mail) und die Rechnung ca. 1 Woche vor Kursbeginn (per Post).

**Warteliste** Ermöglicht Ihnen ein Nachrücken in einen ausgebuchten Kurs, wenn eine angemeldete Person absagt.

**Kosten** Sind in folgende Kategorien unterteilt:

- Aktive esa-Leitende Pro Senectute Kanton Thurgau
- esa-Leitende Pro Senectute anderer Kantone
- Externe Teilnehmende
- Ist vor Ablauf der Anmeldefrist ohne Kosten möglich
- Nach Ablauf der Anmeldefrist bis und mit fünf

**Abmeldung/  
Umbuchung**

- Arbeitsstage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.00 verrechnet. Dies gilt auch für die kostenlosen Fortbildungskurse esa
- Bei Abmeldungen, die weniger als fünf Arbeitstage vor Kursbeginn eintreffen, werden die gesamten Kurskosten (bei Fortbildungskursen esa mindestens CHF 30.00) verrechnet
- Bei Krankheit oder Unfall werden Ihnen beim Vorweisen eines Arztzeugnisses die Kosten erlassen resp. zurückerstattet

**Verpflegung** Ist Sache der Teilnehmenden

**Versicherung** Ist Sache der Teilnehmenden

**Änderungen** Bezüglich Kursorte und Kursleitungen bleiben vorbehalten

# Bereichskordinaten von Pro Senectute Kanton Thurgau (PSTG)

**Bereichsleiterin** Andrea Kressibucher  
Rathausstrasse 17  
8570 Weinfelden  
071 626 10 92  
andrea.kressibucher@tg.prosenectute.ch

**Fachverantwortliche  
Sport** Pamela Büsser  
Rathausstrasse 17  
8570 Weinfelden  
071 626 10 87  
pamela.buesser@tg.prosenectute.ch

**Sachbearbeiterin  
Freizeitangebote** Claudia Banz  
Rathausstrasse 17  
8570 Weinfelden  
071 626 10 83  
claudia.banz@tg.prosenectute.ch

**Sachbearbeiter/-in  
Freizeitangebote** vakant

**Fachleiterin  
AquaFitness** Elisabeth Cavegn  
Mühletobelstrasse 17  
8500 Frauenfeld  
076 686 84 87  
elica\_26@yahoo.com

**Fachleiterin  
Bewegungsangebot  
im Heim** Sibylle Wyss  
Zelglistrasse 13  
8255 Schlattingen  
052 643 31 45  
sibylle.wyss@bluemail.ch

**Fachleiterinnen  
FitGym**

Rosmarie Stäheli  
Buhwilerstrasse 9  
9215 Schönenberg  
071 642 19 47  
cr.staeheli@bluewin.ch

Fachleiterin Region 1

Sandra Patonay  
Schlössliweg 17  
8500 Frauenfeld  
052 765 25 39  
sb.patonay@gmail.com

Fachleiterin Region 2

Cordelia Gyger  
Rebbergstrasse 34  
8356 Ettenhausen  
079 669 24 54  
codi@gmx.ch

Fachleiterin Region 3

**Fachleitung Nordic  
Walking**

vakant

**Fachleitung Tanz-  
und Radsport**

vakant

## Anmeldetalon Fortbildungsprogramm 2022

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER  
PRO SENECTUTE THURGAU

**Kurs Nr.** \_\_\_\_\_ **Kurstitel** \_\_\_\_\_

falls ausgebucht Nr. \_\_\_\_\_

Ich bin Erwachsenen-  
Sportleiter/-in

ja, Sportfach \_\_\_\_\_

in Ausbildung, Sportfach \_\_\_\_\_

nein

Ich leite eine Pro  
Senectute Gruppe

ja, im Kanton Thurgau

ja, im Kanton \_\_\_\_\_

nein, ich bin selbstständig resp. ich leite für  
eine andere Organisation als Pro Senectute

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

(bei E-Mail-Angabe folgt die Anmeldebestätigung elektronisch)

Telefon \_\_\_\_\_ Geb. Dat. \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

## Anmeldetalon Fortbildungsprogramm 2022

**Kurs Nr.** \_\_\_\_\_ **Kurstitel** \_\_\_\_\_

falls ausgebucht Nr. \_\_\_\_\_

Ich bin Erwachsenen-  
Sportleiter/-in  ja, Sportfach \_\_\_\_\_  
 in Ausbildung, Sportfach \_\_\_\_\_

nein

Ich leite eine Pro  
Senectute Gruppe  ja, im Kanton Thurgau  
 ja, im Kanton \_\_\_\_\_

nein, ich bin selbstständig resp. ich leite für  
eine andere Organisation als Pro Senectute

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

(bei E-Mail-Angabe folgt die Anmeldebestätigung elektronisch)

Telefon \_\_\_\_\_ Geb. Dat. \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

## Anmeldetalon Fortbildungsprogramm 2022



**Kurs Nr.** \_\_\_\_\_ **Kurstitel** \_\_\_\_\_

falls ausgebucht Nr. \_\_\_\_\_

Ich bin Erwachsenen-  
Sportleiter/-in  ja, Sportfach \_\_\_\_\_  
 in Ausbildung, Sportfach \_\_\_\_\_  
 nein

Ich leite eine Pro  
Senectute Gruppe  ja, im Kanton Thurgau  
 ja, im Kanton \_\_\_\_\_  
 nein, ich bin selbstständig resp. ich leite für  
eine andere Organisation als Pro Senectute

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

(bei E-Mail-Angabe folgt die Anmeldebestätigung elektronisch)

Telefon \_\_\_\_\_ Geb. Dat. \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_



## Anmeldetalon Fortbildungsprogramm 2022



**Kurs Nr.** \_\_\_\_\_ **Kurstitel** \_\_\_\_\_

falls ausgebucht Nr. \_\_\_\_\_

Ich bin Erwachsenen-  
Sportleiter/-in

ja, Sportfach \_\_\_\_\_

in Ausbildung, Sportfach \_\_\_\_\_

nein

Ich leite eine Pro  
Senectute Gruppe

ja, im Kanton Thurgau

ja, im Kanton \_\_\_\_\_

nein, ich bin selbstständig resp. ich leite für  
eine andere Organisation als Pro Senectute

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

(bei E-Mail-Angabe folgt die Anmeldebestätigung elektronisch)

Telefon \_\_\_\_\_ Geb. Dat. \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

## Anmeldetalon Fortbildungsprogramm 2022

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER  
PRO SENECTUTE THURGAU

**Kurs Nr.** \_\_\_\_\_ **Kurstitel** \_\_\_\_\_

falls ausgebucht Nr. \_\_\_\_\_

Ich bin Erwachsenen-  
Sportleiter/-in

ja, Sportfach \_\_\_\_\_

in Ausbildung, Sportfach \_\_\_\_\_

nein

Ich leite eine Pro  
Senectute Gruppe

ja, im Kanton Thurgau

ja, im Kanton \_\_\_\_\_

nein, ich bin selbstständig resp. ich leite für  
eine andere Organisation als Pro Senectute

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

(bei E-Mail-Angabe folgt die Anmeldebestätigung elektronisch)

Telefon \_\_\_\_\_ Geb. Dat. \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

## Anmeldetalon Fortbildungsprogramm 2022

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER  
PRO SENECTUTE THURGAU

**Kurs Nr.** \_\_\_\_\_ **Kurstitel** \_\_\_\_\_

falls ausgebucht Nr. \_\_\_\_\_

Ich bin Erwachsenen-  
Sportleiter/-in  ja, Sportfach \_\_\_\_\_  
 in Ausbildung, Sportfach \_\_\_\_\_

nein

Ich leite eine Pro  
Senectute Gruppe  ja, im Kanton Thurgau  
 ja, im Kanton \_\_\_\_\_

nein, ich bin selbstständig resp. ich leite für  
eine andere Organisation als Pro Senectute

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

(bei E-Mail-Angabe folgt die Anmeldebestätigung elektronisch)

Telefon \_\_\_\_\_ Geb. Dat. \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_