

JAHRESPROGRAMM 2023

FORTBILDUNGEN UND VERANSTALTUNGEN



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	2
Fortbildungen	
Beckenbodentraining für ein gutes Körpergefühl	3
Polysportiver Erwachsenenkurs	4
Lektionsideen für Senioren-Turnlektionen	5
BLS-AED-SRC Komplett	6
Modul Fortbildung Erwachsenensport Schweiz Allround	7 / 8
BLS-AED-SRC Komplett	9
Teilnahmebedingungen	10
Save the Date	11
Bereichskordinaten	12 / 13
Anmeldetalons	14 / 15

LIEBE SPORTLEITENDE, LIEBE LESENDE UND INTERESSIERTE

Wir freuen uns, Ihnen nächstes Jahr wieder 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 bleibt die Jahre 2022 – 2023 unverändert. Die Orientierungshilfe des Bundesamtes für Sport «FÖRDERN» beinhaltet ausgewählte Handlungsempfehlungen. Freuen Sie sich auf ein bewegendes Kursprogramm.

Erneut bieten wir in unseren esa-Kursen «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.

Ich wünsche Ihnen eine spannende und lehrreiche Fortbildung.



Pamela Büsser
Fachverantwortliche Sport
Pro Senectute Thurgau

BECKENBODENTRAINING FÜR EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL

Datum und Ort	Samstag, 18. März 2023, 08.30 bis 11.30 Uhr The Motion Factory, Im Alexander 4, 8500 Frauenfeld
Kursleitung	Elisabeth Cavegn, Sportleiterin / Fachleiterin AquaFitness
Kursverantwortung	Elisabeth Cavegn, Sportleiterin / Fachleiterin AquaFitness
Zielgruppe	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Voraussetzungen	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Kursinhalt/Beschreibung	Das Thema Beckenboden wurde lange vernachlässigt oder gar tabuisiert. Heute weiss man jedoch, welche elementare Rolle diese kleine Muskelgruppe in unserer Körpermitte spielt. So bestehen wichtige Zusammenhänge zwischen Beckenboden und Blase, Atmung, Sexualität, Haltung und Stabilität sowie zwischen Beckenboden und Psyche. Im ersten Teil dieses Kurses erfahren Sie mehr über die Anatomie des Beckenbodens und über das Zusammenspiel dieser Muskelgruppe mit den einzelnen Körperregionen und -funktionen. Nach der Theorie schenken wir dann unserem Beckenboden mit gezielten Übungen die nötige Aufmerksamkeit.
Hinweis	Handtuch und eigene Matte mitbringen
Kosten	CHF 39.00 für aktive Sportleitende Pro Senectute Thurgau CHF 69.00 externe Teilnehmende
Teilnehmende	Min. 12, max. 20 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
Anmeldefrist	03. März 2023
Anmeldung	Mittels beiliegendem Anmeldetalon oder an: kurse@tg.prosenectute.ch
Kursnummer	IFB.SPE23.01.598

POLYSPORTIVER ERWACHSENENKURS

Datum und Ort	Samstag, 06. Mai 2023, 13.30 bis 17.00 Uhr Sirnach
Kursleitung	Sportamt Thurgau
Kursverantwortung	Sportamt Thurgau
Kosten	Kostenlose Teilnahme
Anmeldung	Anmeldung und Informationen via Sportamt Thurgau, Zürcherstrasse 177, 8510 Frauenfeld, Tel. 058 345 60 00

LEKTIONSIDEEN FÜR SENIOREN-TURNLEKTIONEN

Datum und Ort	Samstag, 10. Juni 2023, 08.30 bis 12.30 Uhr Turnhalle Primarschule, Schulstrasse 7, 8355 Aadorf
Kursleitung	Cordelia Gyger, Sportleiterin / Fachleiterin FitGym Sandra Patonay, Sportleiterin / Fachleiterin FitGym Sibylle Wyss, Sportleiterin / Fachleiterin Bewegungsangebote im Heim
Kursverantwortung	Cordelia Gyger, Sportleiterin / Fachleiterin FitGym
Zielgruppe	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Voraussetzungen	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Kursinhalt/Beschreibung	Was beinhaltet ein Kurs damit er den Anforderungen von sichergehen.ch entspricht? Sie machen mit bei drei Beispiellektionen (leicht/mittel/starke Turngruppen). Als erfahrene Sportleitende haben Sie Ihre eigene Art die Turnlektionen zu gestalten. Vielleicht möchten Sie gerne mal wieder nur mitturnen. Als neue Sportleitung können Sie von den fertigen Kurslektionen profitieren, um für Ihre Lektionen mehr Sicherheit und Ideen zu erhalten.
Hinweis	Sie haben eine Lektion, bei der Ihre Turnenden mit Freude und Elan dabei waren? Dann schreiben Sie Ihre Ideen auf und bringen diese mit. Wir werden alle zusammentragen und haben somit eine grosse Auswahl verschiedener Lektionen.
Kosten	CHF 39.00 für aktive Sportleitende Pro Senectute Thurgau CHF 69.00 für externe Teilnehmende
Teilnehmende	Min. 14, max. 24 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
Anmeldefrist	26. Mai 2023
Anmeldung	Mittels beiliegendem Anmeldebogen oder an: kurse@tg.prosenectute.ch
Kursnummer	IFB.FIT23.01.603

BLS-AED-SRC KOMPLETT

Datum und Ort	Samstag, 23. September 2023, 08.30 bis 12.00 Uhr Schulungsraum des Feuerwehrdepots, Bahnhofstrasse 13, 8575 Bürglen TG
Kursleitung	Fachperson Samariterverein Bürglen
Kursverantwortung	Sandra Patonay, Sportleiterin / Fachleiterin FitGym
Zielgruppe	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Voraussetzungen	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Kursinhalt/Beschreibung	Auf abwechslungsreiche und spielerische Weise trainieren Sie in realistisch nachgestellten Szenen die BLS-AED - Massnahmen bei einem Herzkreislaufstillstand (BLS = Basic Life Support) bei Erwachsenen und Kindern sowie die Anwendung des AED-Gerätes (AED = Automatisierter externer Defibrillator). Der Kurs beinhaltet unter anderem folgende Themen: Erkennen und Beurteilen von Notfallsituationen inkl. Herzinfarkt und Schlaganfall. Der Unterricht vermittelt auf einfache Art viele praktisches Wissen und basiert auf den aktuellen Richtlinien für Erste Hilfe.
Kosten	CHF 115.00 für aktive Sportleitende Pro Senectute Thurgau CHF 150.00 für externe Teilnehmende
Teilnehmende	Min. 5, max. 12 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
Zertifikat	Teilnehmende erhalten das Kurs-Zertifikat SRC-BLS-AED Komplett (Gültigkeit 2 Jahre)
Anmeldefrist	08. September 2023
Anmeldung	Mittels beiliegendem Anmeldeatlon oder an: kurse@tg.prosenectute.ch
Kursnummer	IFB.EHI23.02.601

MODUL FORTBILDUNG ERWACHSENENSORT SCHWEIZ

FACHRICHTIGUNG ALLROUND



Datum und Ort	Samstag, 11. November 2023, 08.30 bis 16.30 Uhr oder Sonntag, 12. November 2023, 08.30 bis 16.30 Uhr Doppelturnhalle in Bürglen TG
Kursleitung	Experten, Fachleitende Pro Senectute Thurgau
Kursverantwortung	Sibylle Wyss, Sportleiterin / Fachleiterin Bewegungsangebote im Heim, esa Expertin Allround
Zielgruppe	Leitende Erwachsenenensport Schweiz
Voraussetzungen	Leitende Erwachsenenensport Schweiz
Kursziel	Mittels Besuches eines Fortbildungskurses esa wird Ihre Qualifikation aufrechterhalten. Das Kernthema «Fördern» wird durch das Bundesamt für Sport vorgegeben. Sie erfüllen die Fortbildungspflicht.
Kursinhalt/Beschreibung	<p>Thema: Gute esa-Aktivitäten – Fördern</p> <p>Beim neuen esa-Thema «Fördern» geht es vorwiegend um die positive psychische Entfaltung der Teilnehmenden. Sie als esa-Leitende erhalten praxisnahe Empfehlungen, wie Sie Ihre Teilnehmer einerseits in ihrer persönlichen Weiterentwicklung unterstützen und andererseits, wie sie sich in ein Team einbringen können und welche Werte dabei wichtig sind.</p> <p>Der Handlungsbereich «Fördern» bietet Ihnen Werkzeuge, wie Sie:</p> <ul style="list-style-type: none">• selbstbestimmtes Handeln ermöglichen• einfühlsam Ihre Gruppen stärken und so positive Beziehungen zueinander entstehen können

Hinweis	Für Erwachsenensportleitende, die als Haupt- oder Mitleitung einer Sportgruppe von Pro Senectute Thurgau 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 jeder beliebigen Sportart offen. Sportleitende, welche mehrere Fachqualifikationen besitzen, aktualisieren mit dem Besuch eines Kurses alle Anerkennungen. Die Fortbildungskurse esa sind mit dem esa Logo gekennzeichnet.
Kosten	CHF 150.00 für externe Teilnehmende CHF 100.00 für aktive Sportleitende von ausserkantonalen Pro Senectute Organisationen Kostenlos für aktive Sportleitende Pro Senectute Thurgau
Teilnehmende	Min. 12, max. 30 pro Tag (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
Anmeldefrist	24. Oktober 2023
Anmeldung	Mittels beiliegendem Anmeldeformular oder an: kurse@tg.prosenectute.ch
Kursnummer	IFB.FIT23.02.599 IFB.FIT23.02.600

BLS-AED-SRC KOMPLETT

Datum und Ort	Samstag, 18. November 2023, 08.30 bis 12.00 Uhr Schulungsraum des Feuerwehrdepots, Bahnhofstrasse 13, 8575 Bürglen TG
Kursleitung	Fachperson Samariterverein Bürglen
Kursverantwortung	Sandra Patonay, Sportleiterin / Fachleiterin FitGym
Zielgruppe	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Voraussetzungen	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Kursinhalt/Beschreibung	Auf abwechslungsreiche und spielerische Weise trainieren Sie in realistisch nachgestellten Szenen die BLS-AED - Massnahmen bei einem Herzkreislaufstillstand (BLS = Basic Life Support) bei Erwachsenen und Kindern sowie die Anwendung des AED-Gerätes (AED = Automatisierter externer Defibrillator). Der Kurs beinhaltet unter anderem folgende Themen: Erkennen und Beurteilen von Notfallsituationen inkl. Herzinfarkt und Schlaganfall. Der Unterricht vermittelt auf einfache Art viele praktisches Wissen und basiert auf den aktuellen Richtlinien für Erste Hilfe.
Kosten	CHF 115.00 für aktive Sportleitende Pro Senectute Thurgau CHF 150.00 für externe Teilnehmende
Teilnehmende	Min. 5, max. 12 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
Zertifikat	Teilnehmende erhalten das Kurs-Zertifikat SRC-BLS-AED Komplett (Gültigkeit 2 Jahre)
Anmeldefrist	03. November 2023
Anmeldung	Mittels beiliegendem Anmeldetalon oder an: kurse@tg.prosenectute.ch
Kursnummer	IFB.EHI23.02.602

TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR KURSE DER PRO SENECTUTE THURGAU

Anmeldung

- Mit Anmeldeformular, Online oder per E-Mail
- Werden nach Eingangsdatum berücksichtigt
- Werden per E-Mail oder per Post bestätigt
- Sind verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung des Kursgeldes resp. der Bearbeitungsgebühr bei Umbuchungen oder Absagen
- Mit der Anmeldung erteilen Sie uns die Berechtigung, Ihren Namen auf der Teilnehmerliste zu notieren und an die restlichen Teilnehmenden 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 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

Abmeldung / Umbuchung

- Ist vor Ablauf der Anmeldefrist ohne Kosten möglich
- Nach Ablauf der Anmeldefrist bis und mit fünf Arbeitstage 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 in der Verantwortung der Teilnehmenden

Versicherung

Ist in der Verantwortung der Teilnehmenden

Änderungen

Bezüglich Kursorte und Kursleitungen bleiben vorbehalten

SAVE THE DATE

Kurs- und Sportleitertreffen in Weinfelden

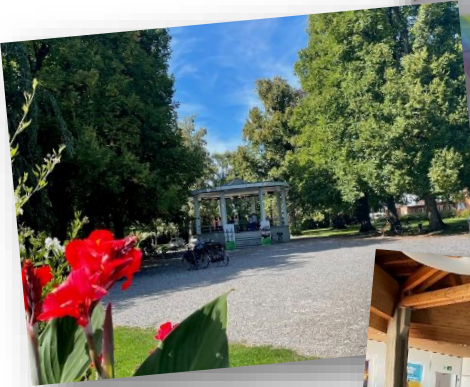
25. Februar 2023

Mach-Mit Anlass in Weinfelden

11. Mai 2023

Sommertanz in Arbon

Datum wird noch festgelegt



BEREICHSKOORDINATEN VON PRO SENECTUTE THURGAU

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 Freizeitangebot

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

Fachverantwortliche Öffentlichkeitsarbeit

Fatima Dominguez
Rathausstrasse 17
8570 Weinfelden
071 626 10 84
fatima.dominguez@tg.prosenectute.ch

Fachleiterin AquaFitness

Elisabeth Cavegn
Mühletobelstrasse 17
8500 Frauenfeld
076 686 84 87
elisabeth.cavegn@tg.prosenectute.ch

Fachleiterin Bewegungsangebot im Heim

Sibylle Wyss
Zelglistrasse 13
8255 Schlattingen
052 643 31 45
sibylle.wyss@tg.prosenectute.ch

Fachleiterinnen FitGym

Sabine Hutter
Hammerweg 7
8274 Tägerwilen
071 667 00 29
sabine.hutter@tg.prosenecte.ch

Fachleiterin Region 1

Sandra Patonay
Schlössliweg 17
8500 Frauenfeld
052 765 25 39
sandra.patonay@tg.prosenecte.ch

Fachleiterin Region 2

Cordelia Gyger
Rebbergstrasse 34
8356 Ettenhausen
079 669 24 54
cordelia.gyger@tg.prosenecte.ch

Fachleiterin Region 3

Fachleitung Nordic Walking

vakant

Fachleitung Tanz- und Radsport

vakant

ANMELDEKARTON FORTBILDUNGSPROGRAMM 2023

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 _____

ANMELDEKARTON FORTBILDUNGSPROGRAMM 2023

Kurs Nr. _____ Kurstitel _____

Falls ausgebucht Nr. _____

Ich bin Erwachsenen-
Sportleiter/-in ja, Sportfach _____ in Ausbildung, Sportfach _____ neinIch 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 _____

