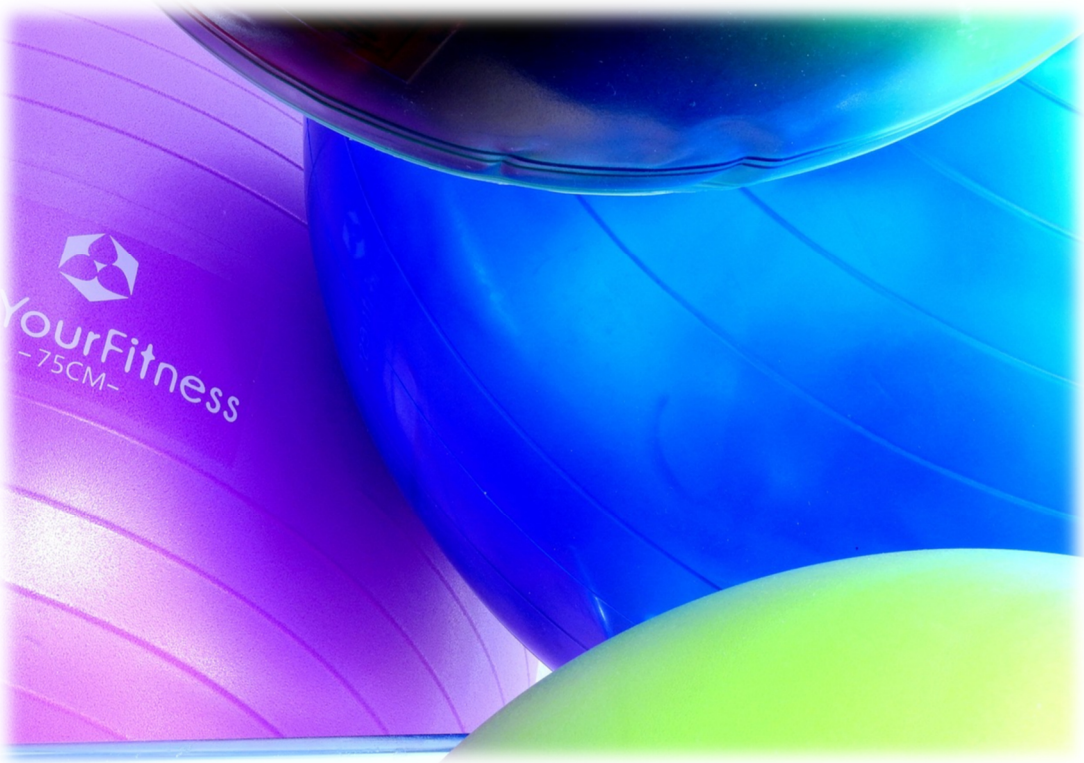


JAHRESPROGRAMM 2025

FORTBILDUNGEN UND VERANSTALTUNGEN



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	2
Fortbildungen	
FitGym – bewegter Auftritt mit Overbällen und Pads	3
Nothelfer bei Senioren	4
Modul Fortbildung Erwachsenensport Schweiz Allround	5 / 6
Teilnahmebedingungen	7
Save the Date	8
Bereichskordinaten	9 / 10

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.

«Wandel», «Neugier», «Weiterbildung» sind Begriffe, die Ihnen vielleicht in den Sinn kommen, wenn Sie als esa-Sportleiter/in Innovieren hören. In diesem Handlungsbereich dreht sich vieles um sich selbst. Warum engagieren Sie sich für esa? Das Kernthema der Erwachsenensportkurse für das nächste Jahr verspricht spannendes und lehrreiches. Die Orientierungshilfe des Bundesamtes für Sport «INNOVIEREN UND UMFELD PFLEGEN» 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 Lektionen-vorbereitungen.

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

FITGYM – BEWEGTER AUFTRITT MIT OVERBÄLLEN UND PADS

Datum und Ort	Samstag, 15. März 2024, 08.30 – 12.30 Uhr Turnhalle Primarschule, Schulstrasse 7, 8355 Aadorf
Kursleitung	Cordelia Gyger, Sportleiterin / Fachleiterin FitGym + BeiH Sabine Hutter, Sportleiterin / Fachleiterin FitGym
Kursverantwortung	Cordelia Gyger, Sportleiterin / Fachleiterin FitGym + BeiH
Zielgruppe	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Voraussetzungen	Keine, Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Kursinhalt / Beschreibung	Es erwartet die TeilnehmerInnen ein vielseitiges Programm mit viel Bewegung. Mit den zwei Handgeräten Overball und den Sliders (Flow Tonics) werden zwei abwechslungsreiche Beispiellektionen mitgeturnt. Anschliessend werden die Übungen besprochen und auf die verschiedenen Stärken unserer KursteilnehmerInnen angepasst. Eine gute Gelegenheit für Austausch und Kontakt zu anderen SportleiterInnen.
Hinweis	Jede/r Teilnehmende erhält nach dem Kurs „Sliders“ für Ihre Kursteilnehmende, um sofortige Umsetzung in den Kursen zu gewährleisten.
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	25. Februar 2025
Anmeldung	Mittels beiliegendem Anmeldeformular oder an: kurse@pstg.ch / pamela.buesser@pstg.ch
Kursnummer	IFB.FIT25.01.744

NOTHELFER BEI SENIOREN

Datum und Ort	Montag, 28. April 2024, 17.00 – 20.00 Uhr Schulungsraum, 5. OG, Pro Senectute Thurgau, Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden
Kursleitung	Kurt Kobel, Samariterverein Weinfelden
Kursverantwortung	Pamela Büsser, Fachverantwortliche Sport
Zielgruppe	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Voraussetzungen	Keine, Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Kursinhalt/Beschreibung	Wie setze ich einen Notruf ab? Was ist neu an der guten alten Herz-Druck-Massage? Was tun bei Schlaganfall, Herzinfarkt, Zuckerschok? Diese und andere Fragen werden im Nothelfer für Senioren behandelt. In diesem Kurs kann man zusammen mit gleichgesinnten Sportleitenden die wichtigsten Schritte der Ersten Hilfe erlernen und auffrischen. Neben den lebensrettenden Sofortmassnahmen erfährt man, wie bedrohliche Erkrankungen erkannt und versorgt werden. Viele praktische Übungen helfen, Gelerntes zu festigen. Vor allem kann in diesem Kurs gezielt auf die individuellen Interessen und Wünsche der Teilnehmenden sowie auf seniorenspezifische Notfälle, wie Stürze und Möglichkeiten der Prävention eingegangen werden.
Hinweis	Aus dem Inhalt: Notruf Wiederbelebung, Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfall, Wund- und Sturzbehandlung, Knochenbruch, Notruf
Kosten	CHF 30.00 für aktive Sportleitende Pro Senectute Thurgau CHF 50.00 externe Teilnehmende
Teilnehmende	Min. 5, max. 12 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
Anmeldefrist	11. April 2025
Anmeldung	Mittels beiliegendem Anmeldetalon oder an: kurse@pstg.ch / pamela.buesser@pstg.ch
Kursnummer	IFB.EHI.25.01.742

MODUL FORTBILDUNG ERWACHSENENSORT SCHWEIZ ALLROUND (MF-ESA)



Datum und Ort	Samstag, 08. November 2025, 08.30 – 16.30 Uhr Turnhalle BBZ Weinfelden, Schützenstrasse 11, 8570 Weinfelden
Kursleitung	Experten, Fachleitende Pro Senectute Thurgau
Kursverantwortung	Sibylle Wyss, esa Expertin Allround Cordelia Gyger, Fachleiterin FitGym + BaiH, esa-Expertin
Zielgruppe	Leitende Erwachsenensport Schweiz
Voraussetzungen	Leitende Erwachsenensport Schweiz
Kursziel	Mittels Besuches eines Fortbildungskurses esa wird Ihre Qualifikation aufrechterhalten. Das Kernthema «Innovieren und Umfeld pflegen» wird durch das Bundesamt für Sport vorgegeben. Sie erfüllen die Fortbildungspflicht für Leitende Erwachsenensport Schweiz esa.
Kursinhalt/Beschreibung	Thema: Gute esa-Aktivitäten – Innovieren und Umfeld pflegen: Beim neuen esa-Thema «Innovieren und Umfeld pflegen» geht es vor allem um Euch esa-Leitende selbst: -sich weiterbilden und-entwickeln -seine Aktivitäten weiterentwickeln -sich aktiv in die Organisation einbringen -Kontakte innerhalb und ausserhalb der Organisation pflegen Mit Eurer kontinuierlichen Weiterbildung gewährleistet Ihr den Teilnehmern Eurer Sportgruppen ein zeitgemässes und qualitativ hochstehendes Bewegungs- und Trainingsangebot.

Hinweis	Für Erwachsenen sportleitende, 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	Kostenlos für aktive Sportleitende Pro Senectute Thurgau CHF 150.00 für externe Teilnehmende CHF 100.00 für aktive Sportleitende von ausserkantonalen Pro Senectute Organisationen
Teilnehmende	Min. 12, max. 30 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
Anmeldefrist	24. Oktober 2025
Anmeldung	Mittels beiliegendem Anmeldetalon oder an: kurse@pstg.ch / pamela.buesser@pstg.ch
Kursnummer	IFB.FIT25.02.743

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

Versicherung

Änderungen

Ist in der Verantwortung der Teilnehmenden

Ist **in der Verantwortung** der Teilnehmenden

Bezüglich Kursorte und Kursleitungen bleiben vorbehalten

SAVE THE DATE

Kurs- und Sportleitertreffen in Weinfelden

Sommertanz in Arbon

Kurs- und Sportleitertreffen in Weinfelden

Samstag, 15. Februar 2025

Mittwoch, 13. August.2025

Samstag, 21. Februar 2026



BEREICHSKOORDINATEN VON PRO SENECTUTE

THURGAU

Bereichsleiterin

Nina Herzog
Rathausstrasse 17
8570 Weinfelden
071 626 10 92
nina.herzog@pstg.ch

Fachverantwortliche Sport

Pamela Büsser
Rathausstrasse 17
8570 Weinfelden
071 626 10 87
pamela.buesser@pstg.ch

Sachbearbeiterin Freizeitangebote

Dominik Linder
Rathausstrasse 17
8570 Weinfelden
071 626 10 83
Dominik.linder@pstg.ch

Fachverantwortliche Öffentlichkeitsarbeit

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

Fachleiterin AquaFitness

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

Fachleiterin Bewegungsangebot im Heim

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

Fachleiterinnen FitGym

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

Fachleiterin Region 1/2

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

Fachleiterin Region 2/3



Es hät solang's hät!

Buch bestellen bei Pro Senectute Thurgau
Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden
Telefon 071 626 10 80, info@pstg.ch

www.pstg.ch → Shop → Broschüren



... oder einfach
QR-Code scannen

