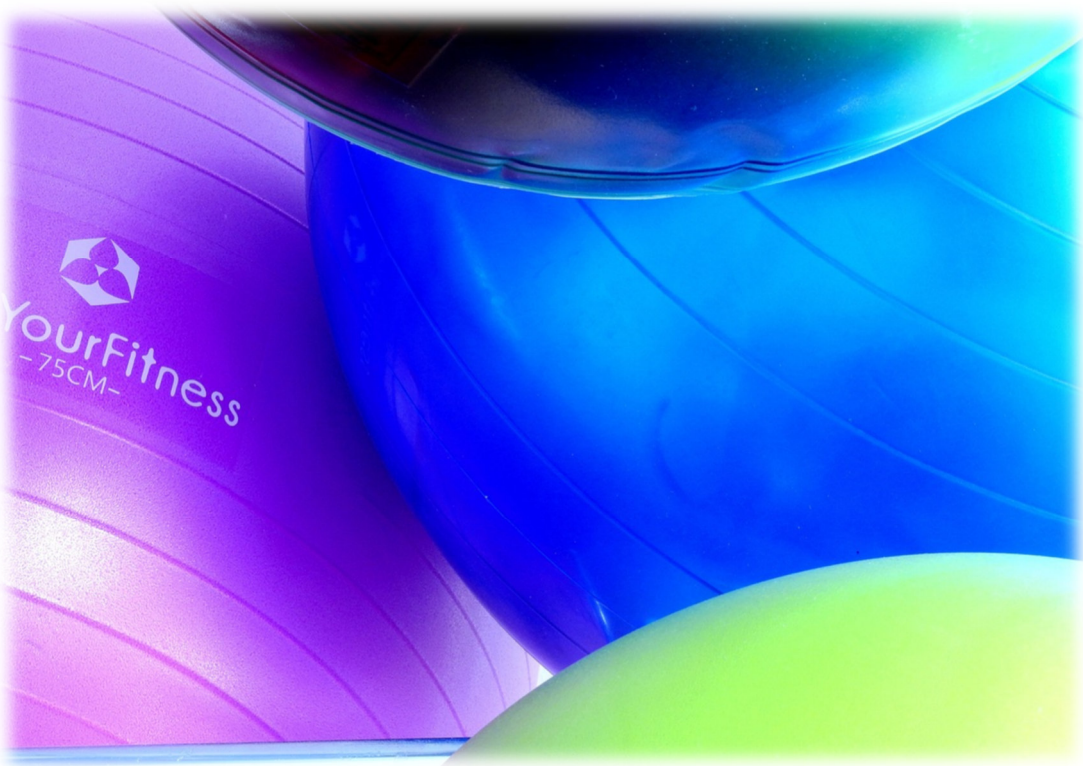


# JAHRESPROGRAMM 2025

## FORTBILDUNGEN UND VERANSTALTUNGEN



# INHALTSVERZEICHNIS

---

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

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

---

<b>Datum und Ort</b>	Samstag, 15. März 2024, 08.30 – 12.30 Uhr Turnhalle BBZ Weinfelden, Schützenstrasse 11, 8570 Weinfelden
<b>Kursleitung</b>	Cordelia Gyger, Sportleiterin / Fachleiterin FitGym + BeiH Sabine Hutter, Sportleiterin / Fachleiterin FitGym
<b>Kursverantwortung</b>	Cordelia Gyger, Sportleiterin / Fachleiterin FitGym + BaiH
<b>Zielgruppe</b>	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
<b>Voraussetzungen</b>	Keine, Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
<b>Kursinhalt / Beschreibung</b>	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.
<b>Hinweis</b>	Jede/r Teilnehmende erhält nach dem Kurs „Sliders“ für Ihre Kursteilnehmende, um sofortige Umsetzung in den Kursen zu gewährleisten.
<b>Kosten</b>	CHF 39.00 für aktive Sportleitende Pro Senectute Thurgau CHF 69.00 externe Teilnehmende
<b>Teilnehmende</b>	Min. 12, max. 20 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
<b>Anmeldefrist</b>	25. Februar 2025
<b>Anmeldung</b>	Mittels beiliegendem Anmeldetalon oder an: kurse@pstg.ch / pamela.buesser@pstg.ch
<b>Kursnummer</b>	IFB.FIT25.01.744

# NOTHELFER BEI SENIOREN

---

<b>Datum und Ort</b>	Montag, 28. April 2024, 17.00 – 20.00 Uhr Schulungsraum, 5. OG, Pro Senectute Thurgau, Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden
<b>Kursleitung</b>	Kurt Kobel, Samariterverein Weinfelden
<b>Kursverantwortung</b>	Pamela Büsser, Fachverantwortliche Sport
<b>Zielgruppe</b>	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
<b>Voraussetzungen</b>	Keine, Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
<b>Kursinhalt/Beschreibung</b>	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.
<b>Hinweis</b>	Aus dem Inhalt: Notruf Wiederbelebung, Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfall, Wund- und Sturzbehandlung, Knochenbruch, Notruf
<b>Kosten</b>	CHF 30.00 für aktive Sportleitende Pro Senectute Thurgau CHF 50.00 externe Teilnehmende
<b>Teilnehmende</b>	Min. 5, max. 12 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
<b>Anmeldefrist</b>	11. April 2025
<b>Anmeldung</b>	Mittels beiliegendem Anmeldetalon oder an: kurse@pstg.ch / pamela.buesser@pstg.ch
<b>Kursnummer</b>	IFB.EHI.25.01.742

# MODUL FORTBILDUNG ERWACHSENENSORT SCHWEIZ ALLROUND (MF-ESA)



<b>Datum und Ort</b>	Samstag, 08. November 2025, 08.30 – 16.30 Uhr Turnhalle BBZ Weinfelden, Schützenstrasse 11, 8570 Weinfelden
<b>Kursleitung</b>	Experten, Fachleitende Pro Senectute Thurgau
<b>Kursverantwortung</b>	Sibylle Wyss, esa Expertin Allround Cordelia Gyger, Fachleiterin FitGym + BaiH, esa-Expertin
<b>Zielgruppe</b>	Leitende Erwachsenenport Schweiz
<b>Voraussetzungen</b>	Leitende Erwachsenenport Schweiz
<b>Kursziel</b>	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 Erwachsenenport Schweiz esa.
<b>Kursinhalt/Beschreibung</b>	<b>Thema: Gute esa-Aktivitäten – Innovieren und Umfeld pflegen:</b> Beim neuen esa-Thema «Innovieren und Umfeld pflegen» geht es vorallem 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.

<b>Hinweis</b>	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.
<b>Kosten</b>	Kostenlos für aktive Sportleitende Pro Senectute Thurgau CHF 150.00 für externe Teilnehmende CHF 100.00 für aktive Sportleitende von ausserkantonalen Pro Senectute Organisationen
<b>Teilnehmende</b>	Min. 12, max. 30 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
<b>Anmeldefrist</b>	24. Oktober 2025
<b>Anmeldung</b>	Mittels beiliegendem Anmeldeformular oder an: kurse@pstg.ch / pamela.buesser@pstg.ch
<b>Kursnummer</b>	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

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 Weinfeldern**

**Sommertanz in Arbon**

**Kurs- und Sportleitertreffen in Weinfeldern**

Samstag, 15. Februar 2025

Mittwoch, 13. August.2025

Samstag, 21. Februar 2026



# BEREICHSKOORDINATEN VON PRO SENECTUTE THURGAU

---

## **Bereichsleitung**

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

## **Fachverantwortung Sport**

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

## **Sachbearbeitung Freizeitangebote**

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

## **Fachverantwortung Öffentlichkeitsarbeit**

Philipp Gross  
Rathausstrasse 17  
8570 Weinfelden  
071 626 10 94  
philipp.gross@pstg.ch

## **Fachleitung AquaFitness**

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

## **Fachleitung Bewegungsangebot im Heim**

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

## Fachleitung 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

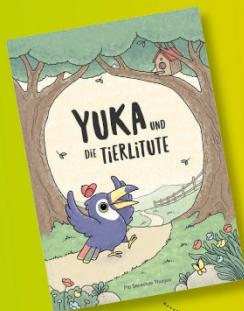
Fachleiterin Region 2/3



## Es hät solang's hät!

Buch bestellen bei Pro Senectute Thurgau  
Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden  
Telefon 071 626 10 80, [info@pstg.ch](mailto:info@pstg.ch)

[www.pstg.ch](http://www.pstg.ch) → Shop → Broschüren



... oder einfach  
QR-Code scannen

