

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

*Ensemble  
Zäme*

Bildungen für Freiwillige und Leiter/innen

Freiburg – 2026

[fr.prosenectute.ch](http://fr.prosenectute.ch)

# Allgemeine Ausbildungen in Freiburg und sportliche Ausbildungen 2026

Aktualisierung: 07.01.2026 Dasselbe Dokument mit den Fortbildungen auf Französisch ist auf unserer Website verfügbar.

## Wir sind QualiCert zertifiziert



Seit 2025 sind die meisten Sportaktivitäten von Pro Senectute Freiburg (ausser Velo Walking Football und Tchoukball) mit dem QualiCert-Label zertifiziert. Dieses Label ermöglicht es den Teilnehmenden, die Kurskosten über die Zusatzversicherung ihrer Krankenkasse vergüten zu lassen.

Für die QualiCert-Zertifizierung müssen alle ESA-Leitenden unter 60 Jahren alle zwei Jahre zwei Fortbildungstage absolvieren. Dies kann entweder eine Fortbildung im Bereich Sport für Erwachsene ESA oder eine unserer Fortbildungen in den Bereichen Gerontologie & Beratung sowie Kommunikation & Management umfassen. Für Teilnehmende ab 60 Jahren ist ein Fortbildungstag (ESA-Refresh) erforderlich, ein zweiter Fortbildungstag wird jedoch empfohlen.

In dieser Broschüre finden Sie die nicht-sportlichen Fortbildungen, die in Freiburg oder online organisiert werden, sowie alle sportlichen ESA Pro Senectute Fortbildungen in der Schweiz. Das vollständige Fortbildungsprogramm von Pro Senectute Schweiz ist auf unserer Website verfügbar.

Die Kosten für die Fortbildung werden von Pro Senectute Freiburg oder Pro Senectute Schweiz übernommen. Die Teilnahme an einer Fortbildung verpflichtet zur Anwesenheit während der gesamten Dauer.

## Allgemeine Weiterbildungen in Freiburg – auf Deutsch

Diese Bildungen richten sich an alle Leiter/-innen und Freiwilligen von Pro Senectute Freiburg.

**Anmeldung:** [benevolat@fr.prosenectute.ch](mailto:benevolat@fr.prosenectute.ch) / 026 347 12 93

Um das gesamte Weiterbildungsprogramm von Pro Senectute Schweiz zu sehen, laden Sie die entsprechende Broschüre herunter: [Weiterbildungen](#)

Name	Daten	Ort
<b>Webinar: Zwei Klicks voraus – sicher durch den digitalen Alltag</b> FernUni.ch	19.02.2026	Online
<b>Webinar: Achtsamkeit im Alltag – Kleine Pausen mit grosser Wirkung</b> FernUni.ch	14.04.2026	Online
<b>Webinar: Praktische Anwendungen von künstlicher Intelligenz</b> FernUni.ch	21.05.2026	Online
<b>Webinar: Die missbräuchliche Alterskündigung</b> FernUni.ch	18.06.2026	Online

## Bildungen für die Sportleiter/-innen INDOOR – auf Deutsch

Sportart	Bildungsart	Daten	Ort
Allround	Einführungskurs Leiter Erwachsenensport	23.-24. Oktober 2026	Sursee LU (PSCH)
Allround: «Knie»	Fortbildung	20. Januar 2026	Vechigen BE (PSBE)
Allround: «Atmen - Energie und Balance»	Spezialkurs nicht-ESA	26. Februar, 19. März oder 17. April 2026	Ittigen BE (PSBE)
Allround : «Rücken»	Fortbildung	8. September 2026	Bern BE (PSBE)
Allround: «Schultergelenk»	Fortbildung	10. November 2026	Vechigen BE (PSBE)
Gymnastik	Kernausbildung Fachausbildung	27.-28.-29. März 2026 1.-2.-3. Mai 2026	Sursee LU (PSCH)
Gymnastik	Kernausbildung Fachausbildung	20.-21.-22. August 2026 1.-2.-3. Oktober 2026	Frauenfeld TG (PSCH)
Gymnastik	Kernausbildung Fachausbildung	06.-07.-08. März 2026 10.-11.-12. April 2026	Näfels GL (PSCH)
Gymnastik	Kernausbildung Fachausbildung	11.-12.-13. September 2026 09.-10.-11. Oktober 2026	Bern BE (PSCH)
Gymnastik	Fortbildung	31. Oktober 2026	Villars-sur-Glâne (PSFR)
Gymnastik	Fortbildung	21. März 2026	Bern BE (PSBE)
Gymnastik	Fortbildung	25. April 2026	Lyss BE (PSBE)
Gymnastik	Fortbildung	24. Oktober 2026	Thun BE (PSBE)
Gymnastik	Fortbildung	21. November 2026	Zäziwil BE (PSBE)
Sicher-gehen	Modul Vertiefung	13.-14. November 2026	Oltten SO (PSCH)
Welttänze	Kernausbildung	Siehe Gymnastik	Näfels GL oder Sursee LU (PSCH)
Welttänze	Fachausbildung	29.-30. August und 28.- 29. November 2026	Erlinsbach AG (PSCH)
Welttänze	Fortbildung	4. Juli 2026	Wabern BE (PSBE)

**Erklärung:** PSCH Pro Senectute Schweiz / PSBE Pro Senectute Bern / PSFR Pro Senectute Freiburg / PSZH Pro Senectute Zürich / PSVS Pro Senectute Wallis

**Anmeldung:** [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) / 026 347 12 93 (auch für Ausbildungen, die an anderen Orten als in Freiburg stattfinden)

## Anmeldung für die Sportleiter/-innen OUTDOOR – auf Deutsch

Sportart	Bildungsart	Daten	Ort
<b>Outdoor: Sicher durch den Winter</b>	Fortbildung	18.11.2026	Marly (PSFR)
<b>Polysportiv</b>	Einführungskurs Leiter Erwachsenensport	23.-24. Oktober 2026	Sursee LU (PSCH)
<b>Radsport</b>	Kernausbildung <b>ausgebucht</b> Fachausbildung <b>ausgebucht</b>	09.-10.-11. April 2026 7.-8.-9. Mai 2026	Oftringen AG (PSCH)
<b>Radsport</b>	Kernausbildung Fachausbildung	6.-7.-8. August 2026 31. August bis 2. September 2026	Oftringen AG (PSCH)
<b>Radsport mit Vertiefung Mountainbike</b>	Fachausbildung <b>ausgebucht</b>	30. April - 1.-2. Mai 2026	Bremgarten AG (PSBE)
<b>Radsport mit Vertiefung Mountainbike</b>	Kernausbildung Fachausbildung	6.-7.-8. August 2026 27.-28.-29. August	Oftringen AG (PSBE) Bremgarten AG
<b>Radsport Umgang mit E- Velo</b>	Fortbildung	8. April 2026	Oftringen AG (PSCH)
<b>Radsport E- Mountainbike</b>	Fortbildung	16. April 2026	Gränichen AG (PSCH)
<b>Radsport Mountainbike Refresher</b>	Fortbildung	17. April 2026	Gränichen AG (PSCH)
<b>Radsport</b>	Fortbildung	20. April 2026	Burgdorf BE (PSBE)
<b>Radsport</b>	Fortbildung	11. April 2026	Mettmenstetten ZH (PSZH)
<b>Bergwandern T2</b>	Kernausbildung Fachausbildung	4.-5.-6. Mai 2026 8.-9.-10. Juni 2026	Engelberg OW (PSCH)
<b>Bergwandern T2</b>	Kernausbildung Fachausbildung	31. August bis 2. September 2026 28.-29.-30. September 2026	Engelberg OW (PSCH)
<b>Wandern</b>	Fortbildung	17. April 2026	Wallis (PSVS)
<b>Wandern</b>	Fortbildung	20. September 2026	Raum Zürich (PSZH)
<b>Wandern</b>	Fortbildung	16. Oktober 2026	Wallis (PSVS)
<b>Nordic Walking</b>	Kernausbildung Fachausbildung	5.-6.-7. März 2026 27.-28.-29. März 2026	Oltingen BL (PSCH)
<b>Nordic Walking</b>	Fortbildung	26. Mai 2026	Rüfenacht BE (PSBE)
<b>Skilanglauf</b>	Fortbildung		
<b>Schneeschuhwandern</b>	Kernausbildung	22.-23.-24. Januar 2026	Melchsee-Frutt OW (PSCH)
<b>Schneeschuhwandern</b>	Fachausbildung	05.-06.-07. Februar 2026	St. Antönien GR (PSCH)
<b>Schneeschuhwandern</b>	Fortbildung	9. Februar 2026	Kandersteg BE (PSBE)