

Fortbildungsprogramm 2023

Erwachsenensportleiter/innen



Module Fortbildung esa*: Thema 2022/23 «Gute esa-Aktivität – Fördern»

Fortbildungspflicht: 2jährlich

Kurs	Sportart	Datum	Kursort	Zeit	Zusatzinfo	Kursleitung (Exp.)
095	Fitgym	28.01.2023	Emmenbrücke Turnhalle Krauer	09.00 – 16.00	Gute esa-Aktivität: fördern	Barbara Vanza Madeleine Wolf
096	Fitgym	18.03.2023	Sursee Turnhalle Neufeld	09.00 – 16.00	Gute esa-Aktivität: fördern	Manu Kronenberg Anita Tolusso
097	Radsport	03.05.2023	Luzern AAL, Luzern Allmend	09.00 – 16.00	Gute esa-Aktivität: fördern Grundlagen eVelo/eBike	Bruno Häberli Werner Helfenstein
098	Fitgym	13.05.2023	Malters Turnhalle Bündtmättli	09.00 – 16.00	Gute esa-Aktivität: fördern	Manu Kronenberg Anita Tolusso
099	Tanzen	28.09.2023	Luzern Viva Luzern, Saphir	09.00 – 16.30	Gute esa-Aktivität: fördern Internationale Volkstänze	Käthy Häcki
100	Nordic Walking	20.10.2023	Adligenswil Fussballplatz Löösch	09.00 – 17.00	Gute esa-Aktivität: fördern	Anita Tolusso Ruth Indergand
101	Fitgym	28.10.2023	Willisau Turnhalle Schloss	09.00 – 16.00	Gute esa-Aktivität: fördern	Barbara Vanza Madeleine Wolf
102	Wasser- fitness	25.11.2023	Beromünster HB Kantonsschule	08.30 – 16.30	Gute esa-Aktivität: fördern	Judith Bollinger Jolanda Odermatt

Fortbildung PS LU

Kurs	Wer	Datum	Kursort	Zeit	Kursinhalt	Kursleitung
001	neue esa- Leiter/innen	05.05.2023	Luzern, PS LU Maihof	14.00 – 16.00	Einführungsnachmittag Einladung durch PS LU	Michèle Albrecht Corinne Kathriner
002	Alle	04.02.2023	Luzern, PS LU Kurszentrum	09.00 – 12.00	Workshop Einsamkeit Schwerpunktthema	Susi Lustenberger Sozialarbeiterin FH
003	Alle/ Outdoor	09.11.2023	Luzern Schulhaus Säli	19.30 – 21.30	Nothilfekurs Refresher	Samariterverein Luzern Pilatus
004	Indoor	06.05.2023	Sempach Station Turnhalle	09.00 – 12.00	Kreative Spiel- und Bewegungsfreude	Cornelia Hauser
005	Indoor	03.06.2023	Horw TH Allmend	09.00 – 12.00	Gesund ausgerichtet von Kopf bis Fuss	Melanie Tresch
006	Indoor	26.08.2023	Wolhusen TH Rainheim	09.00 – 12.00	Gleichgewichtstraining mit Musik	Barbara Vanza
007	Indoor	02.09.2023	Luzern, PS LU Bewegungsraum	09.00 – 12.00	Qi Gong Rituale	Monika Schwaller
008	Indoor	23.09.2023	Kriens, Studio Bewegung4you	09.00 – 12.00	Pilates	Nina Koopmann
009	Indoor/ Tanzen	27.10.2023	Luzern Viva Luzern, Saphir	09.00 – 12.00	Einfache Mitmachtänze Kreativität für jede Lektion	Käthy Häcki
010	Indoor	11.11.2023	Adligenswil TH Dorf	09.00 – 12.00	Aktiver Beckenboden	Beatrice Thöny
011	Indoor	18.11.2023	Eschenbach TH Hübeli	09.00 – 12.00	Antara Rückentraining	Jolanda Odermatt
012	Indoor	25.11.2023	Kriens TH Amlehn	09.00 – 12.00	Spiele mit und ohne Ball	Anita Tolusso

Fortbildung Wasserfitness PS LU

013 NEU	Wasser- fitness	03.04.2023	Ebikon Hallenbad Schmiedhof	19.00 – 21.00	Wasserfitness und Aqua- Jogging	L. Muff, J. Bollinger, J. Odermatt
------------	--------------------	------------	--------------------------------	---------------	------------------------------------	---------------------------------------

Fortbildung Tennis PS LU

-	Tennis	06.03.2023	Dierikon Sportcenter Rontal	14.00 – 15.00	Wahrnehmung der physischen und psychischen Verfassung der Teilnehmenden	Michel Bätcher
---	--------	------------	--------------------------------	---------------	---	----------------

Kursorganisation

Module Fortbildung esa* (Erwachsenensport)

Grundsätzlich gilt für alle aktiven Erwachsenensportleitenden sämtlicher Sportarten: **Alle zwei Jahre** ist der Besuch eines Moduls Fortbildung **obligatorisch. Ausnahme «Tanzen»: jährliche Fortbildung ist Pflicht.** Die Module Fortbildung sind **sportartenübergreifend.** Leitende, welche in mehreren Sportarten im Einsatz stehen, besuchen das Modul Fortbildung in der Hauptsportart.

Fortbildungen, Zusatzangebot Pro Senectute Kanton Luzern (PS LU)

Wir bieten euch weiterhin fachlich fundierte, fakultative und kostenlose Fortbildungskurse an.

Anmeldung

Wir nehmen Anmeldungen über unsere Website oder telefonisch entgegen. Aktive Leitende können sich für **maximal drei kostenlose Kurse** pro Jahr anmelden. Die Anmeldungen sind verbindlich. Bei freien Plätzen ist eine weitere Anmeldung per Telefon ab einer Woche vor Kurs möglich. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Bei Überzahl führen wir eine Warteliste.

Anmeldung über unsere Website (Link)

www.lu.prosenectute.ch/Anmeldung-Sportleitende

Abmeldung

Bei Abmeldungen **ab 14 Tagen und weniger** vor Kursdatum wird eine **Bearbeitungsgebühr von CHF 35.-**, bei **unentschuldigtem Fernbleiben von CHF 50.-**, in Rechnung gestellt.

Kursannullierung / Warteliste

Bei einer Kursannullierung informieren wir euch so früh wie möglich. Bei ausgebuchtem Kurs führen wir eine Warteliste und werden euch, sofern ein Platz frei wird, kontaktieren.

Kurskosten

Halbtägige Fortbildungskurse CHF 50.- / Modul Fortbildung esa* CHF 130.-.

Für Gruppenleiter/innen, welche sich für Pro Senectute Kanton Luzern regelmässig freiwillig engagieren, sind die obligatorischen Module Fortbildung esa und die Fortbildungskurse PS LU kostenlos.