View online



Juni 2026

Begrüssung & Dankeschön

Liebe Sportleitende

Mit dem Sport-Info Juni blicken wir wiederum auf unsere beeindruckende Tätigkeit: In zehn esa-Sportarten, mit vielen Kursen, Gruppen und Angeboten und gegen 300 esa-Sportleitenden bewegt Pro Senectute Kanton Luzern Woche für Woche eine grosse Zahl älterer Menschen im ganzen Kanton.

Dieses grosse Volumen ist erfreulich – und gleichzeitig eine anspruchsvolle Aufgabe. Denn Breite und Vielfalt gelingen nur dann nachhaltig, wenn auch die Qualität stimmt. Dafür braucht es neben eurem persönlichen Engagement, eurer Fachkompetenz und eurer Freude an der Bewegung auch verlässliche und möglichst einheitliche Rahmenbedingungen. Sie helfen uns, die Angebote professionell, sicher und fair zu organisieren und weiterzuentwickeln.

Eine besondere Herausforderung steht uns nun mit der Umstellung auf die neue **Kursadministrations-Software** bevor. Ende Juni erfolgt dieser wichtige Schritt – zeitgleich mit der Erscheinung des neuen **Programms impulse** für das 2. Halbjahr 2026. Eine solche Umstellung bringt Chancen, aber auch Übergangsfragen, Mehraufwand und da und dort vielleicht etwas Geduldbedarf mit sich. Wir bitten euch deshalb um Verständnis, falls in dieser Phase nicht alles auf Anhieb rund läuft oder einzelne Abläufe noch etwas Zeit brauchen. Gleichzeitig sind wir überzeugt, dass die neue Lösung mittelfristig eine wichtige Grundlage für eine noch effizientere und zeitgemässe Administration unserer vielfältigen Bildungs- und Sportangebote bildet.

Ein grosses Dankeschön gilt euch allen: für eure Verlässlichkeit, eure Flexibilität, eure Professionalität und euer Herzblut. Ihr seid es, die unsere Sportangebote lebendig machen und älteren Menschen Bewegung, Begegnung und Lebensfreude ermöglichen.
Ich wünsche euch weiterhin viel Freude, Energie und schöne Begegnungen in euren Gruppen und Kursen.

Michèle Albrecht

Bereichsleiterin Bildung+Sport, Mitglied der Geschäftsleitung
Pro Senectute Kanton Luzern

Ausbildung Sportleitende esa

Einführungsnachmittag neue Sportleitende

Am 29. Mai 2026 konnten wir 14 zukünftige esa-Sportleitenden an unserem jährlichen Einführungsnachmittag bei uns im Maihof willkommen heissen. Wir freuen uns, dass wir in den Sportarten FitGym, Wasserfitness, Wandern, Nordic Walking und Radsport von neuen Ideen profitieren können und zusätzliche Unterstützung erhalten. Herzlich Willkommen im Team!



- **FitGym**: Daniela Arnold, Daniela Bieri, Edith Fuchs, Debora Limacher, Hans Peter Murer, Priska Schaffner, Silvia Wüthrich
- **Wasserfitness**: Helene Stalder
- **Wandern**: Thomas Sommerhalder, Kurt Weingand
- **Nordic Walking**: Elisabeth Schneider, Marcelle Wanner
- **Radsport**: Armin Waser, Paul Huber

FitGym, Wasserfitness, Tanzen

Halbjährliche Abrechnungen

Bitte sendet pro Gruppe die vollständig ausgefüllte Abrechnung inkl. Teilnehmerliste bis Ende Juni an **Corinne Kathriner** (Fitgym, Tanzen) und **Martina Freyenmuth** (Wasserfitness) per E-Mail oder Post. Für Materialanschaffungen sind Belege zwingend. Die Auszahlung erfolgt Ende Juli 2026. Das Formular kann über den Button unten oder auf dem **Extranet** heruntergeladen werden.

Abrechnungsformular FitGym

Abrechnungsformular Wasserfitness

Abrechnungsformular Tanzen

Fortbildung Sportleitende esa

Fortbildungskurse

Freie Kursplätze

- 12.9.2026, **Emmenbrücke: Modul Fortbildung esa FitGym**

- 31.10.2026, **Willisau: Modul Fortbildung esa FitGym**
- 7.11.2026, Luzern: Bewegte Osteopathie
- 2.12.2026, Luzern: Nothilfe Refresher
- jederzeit, Online: Weiterbildungstag Selbststudium

Module Fortbildung esa (obligatorisch)
Zur Verlängerung der esa-Leiteranerkennung muss alle zwei Jahre ein eintägiges, kostenloses Modul Fortbildung besucht werden (Vorgaben BASPO). Als esa-Leitende seid ihr selber verantwortlich, diesen Kursbesuch nicht zu verpassen.

QualiCert: Nachweis Weiterbildungspflicht
Hiermit weisen wir alle Gruppen- und Kursleitende noch einmal auf die Weiterbildungspflicht hin (Selbstdeklaration): Pro 2 Jahre müssen 2 Tage Weiterbildung (z.B. 1 Tag Modul Fortbildung und 2 Halbtage Fortbildungskurse, davon max. 1 Tag als Selbststudium E-Learning-Tool PS CH) besucht werden. QualiCert wird nur Stichprobenüberprüfungen machen. Falls keine oder zu wenig Nachweise vorhanden sind, wird eine Frist von 6 Monate zur Behebung gegeben. Die Weiterbildungspflicht für die QualiCert-Anerkennung gilt nur für Gruppen- und Kursleitende unter 60 Jahre (U60). QualiCert empfiehlt jedoch, dass auch die Ü60-jährigen Gruppen- und Kursleitende Weiterbildungen absolvieren.

Fortbildungsprogramm 2026 PS LU

Online-Anmeldung

Broschüre Weiterbildung Selbststudium PS CH für QualiCert

Sport und Bewegung

Krankenkassen-Anerkennung (Zusatzversicherung)

Pro Senectute ist Anbieterin von **gesundheitsfördernden Kursen**. Damit Teilnehmende von den Präventionsbeiträgen profitieren, leiten sie die **Rechnung** an ihre jeweilige **Krankenversicherung** weiter. Die Vergütung ist abhängig von den Ansprüchen der **Zusatzversicherung** (VVG). QualiCert AG und Pro Senectute Kanton Luzern garantieren kein Anrecht auf eine Rückvergütung. Bitte informiere die Teilnehmenden über diese offizielle Anerkennung in den entsprechenden Kursen und Gruppen. Diese sind im Kursprogramm «impulse» mit dem QualiCert-Logo deklariert und auf der Rechnung vermerkt.

Sport und Bewegung

QualiCert Notfallkarte

Ihr habt in der Zwischenzeit alle die Notfallkarte erhalten. Diese muss in jeder Lektion zugänglich sein (auch für die Teilnehmenden). Bitte informiert die Teilnehmenden über Alarmierungsprozesse, das entsprechende Vorgehen und die Verantwortung in Erster Hilfe.

Notfallkarte zum Ausdrucken



Sport und Bewegung

T-Shirts Sportleitende

Die letzten Funktionsshirts warten auf neue Besitzer/innen! Falls du noch keines hast, ist nun die letzte Möglichkeit, kurz bei uns vorbeizukommen und dir dein T-Shirt abzuholen.
Grössen: diverse Damen- und letzte Herrengrössen.
Luzern, Maihofstrasse 76, 3. Stock, Bildung+Sport



Bildung+Sport

Kursprogramm «impulse»

Das **Kursprogramm** für das 2. Halbjahr 2026 geht ab dem 22. Juni in den Versand (Beilage Zeitschrift «Zenit»). Es sind wieder viele interessante Sport- und Bewegungskurse geplant. Die Detailprogramme der Offenen Sportgruppen inkl. Durchführungsentscheide oder durchführende Orte von A-Z, findet ihr auf der Website unter der Rubrik **Freizeit/Offene Sportgruppen** bzw. über den entsprechenden QR-Code.
Neue Angebote: z.B. Traum und Symbole, Das Geschäft mit You Tube & Influencern mit unseren Daten, Libscher & Bracht – beweglich bleiben und Schmerzen verstehen, Beckenbodentraining, Karate und vieles mehr!

FitGym, Wasserfitness, Nordic Walking

Überprüfung Labelkriterien sichergehen.ch

Von Mai bis September 2026 findet wieder die Überprüfung der Labelkriterien von sichergehen.ch statt. Wie schon in den letzten Jahren besuchen die Sports Safety Coaches der bfu zufällig ausgewählte Kursleitende. Da in den Ausschreibungen von unseren Kursen und Gruppen nicht die Sportleitenden als Kontaktpersonen angegeben sind, werden die Sport Safety Coaches im Vorfeld eines allfälligen Besuches mit den PSO Kontakt aufnehmen. Das Ziel dieser Kursbesuche ist es, zu sehen, wie die Labelkriterien von sichergehen.ch in der Praxis umgesetzt werden und herauszufinden, welche Herausforderungen die Sportleitenden antreffen. Nachfolgend die Labelkriterien, damit alle Vorgaben weiterhin präsent sind:

Labelkriterien allgemein

Labelkriterien Flachwasser

Wandern, Schneeschuh, Langlauf

Wintersportferien

Auch nächstes Jahr vereinen wir die Sportarten Wandern, Schneeschuh-Touren und Langlauf und bieten in Pontresina unsere beliebten **Wintersportferien** vom 10. bis 15. Januar 2027 an. Gerne dürft ihr eure Teilnehmenden auf diese Ferien aufmerksam machen. Auf Wunsch schicken wir Ferienflyer zum Auflegen oder ihr verweist auf unsere **Homepage**. Bei Interesse unterstützt euch **Tamara Isler**.

Flyer Wintersportferien

Prävention

DomiGym – zu Hause fit bleiben

Aus Mobilitätsgründen ist es nicht allen Senioren und Seniorinnen möglich, regelmässig an Sportlektionen teilzunehmen. Bitte macht sie auf unser DomiGym-Angebot aufmerksam. **DomiGym** wird von der Dienststelle Gesundheit und Sport subventioniert. Durch ein regelmässiges Training kann die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Weitere Infos zu DomiGym findet Ihr unter **DomiGym – zu Hause fit bleiben**.

Flyer DomiGym

Tennis, Wandern, Nordic Walking, E-Velo/-E-MTB, Schneeschuh, Langlauf

News aus den Outdoor-Sportarten

- **Notfallausweise:** können direkt bei **Martina Freyenmuth** bestellt werden.
- **Schweiz Mobil Plus:** den Code erhaltet ihr direkt bei eurer Fachleitung.
- **Ferien:** bitte informiert eure Teilnehmenden über unsere **Ferienangebote** (siehe impulse).
- **E-Velotouren:** es besteht eine erfolgreiche Zusammenarbeit und unsere Veloleitenden sind regelmässig mit **Gössi Carreisen** unterwegs.
- **Spezialkurse:** regelmässig bieten unsere esa-Leitenden auch Kurse für unsere Teilnehmenden an (siehe impulse).

Ausbildung Sportleitende esa

Gesucht Sportleiter/innen

- **Wasserfitness:** In diversen Hallenbädern freuen wir uns über Unterstützung als fixe Leiter/in oder Aushilfe/Springer.
- **Langlauf:** Für unsere rund 5 Langlauf-Treffs und 2 Ferienangebote sind wir auf der Suche nach zusätzlichen Langlaufleitenden (Skating- und klassische Technik).
- **FitGym:** Das Team freut sich immer über Unterstützung in diversen Regionen.
- **DomiGym:** In der Region Luzern haben wird Bedarf an weiteren Coaches.

Habt ihr Freunde und Bekannte, welche sich für ein Engagement als Sportleitende interessieren? Weitere Infos findet ihr auf unserer Homepage in der Rubrik **Sportleitende werden**.



Bildung+Sport

Versicherung Sportleitende

Flyer Versicherung Sportleitende

Damit unsere freiwilligen Sportleitenden gut informiert sind, steht neu der Flyer «Versicherungen für Freiwillige bei Pro Senectute Kanton Luzern» zur Verfügung. Er gibt einen kompakten Überblick über den Versicherungsschutz während Einsätzen im Auftrag von PS LU sowie über das Vorgehen bei Schaden- oder Unfallmeldungen.

Bildung+Sport

Kurskostenermässigung für Teilnehmende

Wir informieren über diverse Kanäle über die Möglichkeit von Kurskostenermässigung bei Pro Senectute Kanton Luzern. Dazu brauchen wir auch euch als Sportleitende: Ist es Seniorinnen und Senioren aus finanziellen Gründen nicht möglich, einen Kurs zu besuchen oder in einer Sportgruppe teilzunehmen, sollen sich die Betroffenen bitte an eine unserer **Beratungsstellen in Luzern, Emmen und Willisau** wenden. Mit ihnen zusammen wird diskret nach einer Lösung gesucht.

Info über Kurskostenermässigungen

Bildung+Sport

KulturLegi

Pro Senectute Kanton Luzern ist Angebotspartnerin der **KulturLegi Zentralschweiz**. Die ermässigten Angebote können von Personen ab 60 Jahre mit einer gültigen KulturLegi genutzt werden. Bei der Anmeldung muss der persönliche Ausweis vorgelegt werden.

Generell gilt eine Vergünstigung von 30 % auf folgende Leistungen:

- Kurse **Bildung und Kultur** und **Sport und Bewegung**
- **Offene Sportgruppen** (Halbjahres-Abo und 10er-Abo)
- **Ferienwochen** (in Rücksprache mit Sozialberatung)

Von der generellen Regelung ausgenommen sind folgende Leistungen:

- Privatangebote (à la Carte und DomiGym)
- Treffen «Kontakt & Austausch» und offene Sportgruppen (Barzahlung)
- Seminare Vorbereitung Pensionierung

Tools

Website Sportleitende und Extranet

Gerne machen wir euch als Sportleitende auf folgende Funktionen auf unserer Website aufmerksam:

- Website **Sportleitende:** Informationen über Aus- und Fortbildung und die Leitertätigkeit
- **Extranet:** Unterlagen für Sportleitende (diverse Formulare), Extranet für Sportleitende, Passwort: SportProSenectute6006
- Website **Aktuell suchen wir Sportleitende in diversen Sportgruppen:** Auflistung, bitte um aktuelle Vakanzen
- Fortbildung Sportleitende esa: **Fortbildungskurse/-programm** und **Online-Anmeldung**

FitGym, Wasserfitness, Tanzen

Agenda Luzerner Zeitung

Die offenen Sportgruppen Indoor können gratis in der Luzerner Zeitung ausgeschrieben werden:

1. **www.luzernerzeitung.ch/agenda**
2. Veranstalter Login erstellen
3. Event erfassen:

- Fitgym Pro Senectute: Seniorenturnen
- Wasserfitness Pro Senectute: Bewegung im Wasser
- Tanzen Pro Senectute: Internationale Volks- und Kreistänze

4. Veranstaltungsort / Eventtitel / Eventbeschreibung / Kurzbeschreibung / Eventrubrik / Unterrubrik

Die Ausschreibungen für die offenen Sportgruppen Outdoor erfolgt über das Sekretariat.

AGB Offene Sportgruppen

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Beiliegend findet ihr die AGBs mit Spezifikationen bei versäumten Lektionen, Arztzeugnis und Krankenkassenvergütung. Wir bitten euch, diese Informationen bei Bedarf an die Teilnehmenden zu vermitteln.

AGB Offene Sportgruppen

Ortsvertretungen

Kontaktpersonen in den Gemeinden

Im Auftrag der Stiftung Pro Senectute Kanton Luzern engagieren sich die Ortsvertretungen in fast allen Gemeinden des Kantons Luzern für das Wohl und die Würde der älteren Menschen. Eine Kontaktaufnahme und ein aktiver Austausch mit dieser Person lohnt sich auch für eure Gruppe. Auf der Website findet ihr die Liste aller **Ortsvertretenden im Kanton Luzern**. Falls in deiner Gemeinde die Ortsvertretung vakant ist, darfst du dich gerne direkt an **ov@lu.prosenectute.ch** melden.

OV-Verzeichnis PS LU

Veranstaltungen

Anlässe von oder mit Pro Senectute

- 18.08.2026: Vortragsreihe Gsond ond zwäg is Alter
- 03.09.2026: Pro SenectuteIMPULS, Willisau
- 28.10.2026: Pro SenectuteIMPULS, Weggis
- 29.10.2026: alterbewegt, Marktplatz 60plus, Sursee
- 07.11.2026: Marktplatz Alter 6010, Kriens
- 14.11.2026: Marktplatz Alter, Ebikon

Weitere **Veranstaltungen** findet ihr auf unserer Website.

Team

Fachbereich Sport

Michèle Albrecht, Telefon 041 226 11 97

- Bereichsleiterin Bildung+Sport, Mitglied der Geschäftsleitung

Corinne Kathriner, Fachverantwortliche Sport, Telefon 041 226 11 91

- Fachbereiche: FitGym, Tanzen
- Aus- und Fortbildung Sportleitende esa
- Kurse: Polysport, Tanzen, Fitness & Gleichgewicht

Martina Freyenmuth, Fachverantwortliche Sport, Telefon 041 226 11 59

- Fachbereiche: Wasserfitness, Wandern, E-Velo/E-MTB, Nordic Walking, Tennis, Schneeschuh, Langlauf
- Kurse: Aqua-Jogging & Wasser-Gymnastik

Regula Koch, Sachbearbeiterin/Inkasso, Telefon 041 226 11 53

- Bargeldloser Zahlungsverkehr: FitGym, Wasserfitness, Tanzen, Nordic Walking, Tennis

Pro Senectute Kanton Luzern
Maihofstrasse 76
6006 Luzern

Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch |
www.lu.prosenectute.ch

Datenschutzrichtlinien

Sie können sich jederzeit abmelden oder Ihre Kontaktdaten bearbeiten.