

# «Sozialer Austausch ist ein wichtiger Aspekt unserer Kurse»

*Von Aquafitness bis Zeichnen lernen: Pro Senecute Kanton Zug bietet von A bis Z spannende Kurse für alle Interessierten. Caroline Keller erläutert, wie sie das Programm zusammenstellt, und verrät ihren persönlichen Geheimtipp.*



Im Alter fit zu bleiben, fällt vielen leichter, wenn sie sich in der Gruppe sportlich betätigen.

**Caroline Keller, Sie leiten die Abteilung Kurse und Gesundheitsförderung bei Pro Senectute Kanton Zug. Sie haben ein breites Kursangebot. Wie wählen Sie die Kurse aus?**

Caroline Keller: Wir versuchen, ein möglichst attraktives Kursangebot zu gestalten, das unsere Zielgruppe anspricht. Uns zeichnet aus, dass wir Kurse zu altersspezifischen Themen anbieten, zum Beispiel zur Sturzprävention, zur Vorsorge, zur Sicherheit im Alter, oder Sportkurse, die speziell für ältere Menschen geeignet sind.

**Gibt es noch andere Kriterien?**

Wir greifen auch aktuelle Themen auf oder probieren neue Ideen aus, die uns von Kursleitenden vorgeschlagen werden – zum Beispiel der «Spanische Leseclub» oder «KI-Grundlagen». Gelegentlich erhalten wir auch Inputs von Kursteilnehmenden. So ist zum Beispiel der Padel-Tenniskurs entstanden. Wichtig ist uns zudem, dass die Angebote niederschwellig zugänglich sind. Ein zentraler Aspekt der Kurse sind der soziale Austausch und die Begegnungen. Es gibt Kurse, die über viele Jahre laufen und in denen langjährige Freundschaften entstanden sind.

**Welche Kursklassiker gibt es, die immer gut belegt sind?**

Es gibt einige Dauerbrenner. Sehr gefragt sind die «Gedächtnis und Bewegung»-Kurse, die wir in mehreren Gemeinden durchführen. Aber auch das «Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht» oder «Rebounding» und unsere «Fit-Gym»-Kurse erfreuen sich grosser Beliebtheit.

**Welches ist oder war denn Ihr Kurs-Highlight?**

Ein besonderes Erlebnis war das Speeddating, das wir unter dem Titel «Rendez-vous in 7 Minuten» angeboten haben. Die grosse Herausforderung bestand darin, dass sich viel mehr Frauen als Männer anmeldeten. Dank grossem Einsatz der Kursleitenden – mit Flyern und Medienpräsenz – konnten wir den Anlass schliesslich sechs Mal mit jeweils gleicher Anzahl Männer wie Frauen durchführen. Das war ein grosser Erfolg!

**Verraten Sie Ihren persönlichen Geheimtipp?**

Ein unterschätzter Kurs ist «Yoga mit dem Stuhl». Er eignet sich hervorragend für Menschen, die nicht mehr so beweglich sind und keine Übungen

auf dem Boden machen können. Auch erwähnen möchte ich «Everdance». Dort tanzt man ohne Partner zu Evergreens. Die Kursleiterin bedient sich dafür bei Schritten aus klassischen Paartänzen. Tanzen fördert die Koordination, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, um körperlich und geistig fit zu bleiben und gleichzeitig Spass zu haben.

**Für wen sind die Kurse angelegt?**

Grundsätzlich richten sie sich an alle Personen ab 60 Jahren. Bei den Sprachkursen gibt es unterschiedliche Niveaus. Auch bei den Sportangeboten gibt es Kurse, die sich eher für fittere Senioren und Seniorinnen eignen, und andere, die sich eher an ältere, auch körperlich eingeschränkte Menschen richten. Insgesamt nehmen mehr Frauen teil als Männer – letztere lassen sich schwerer für das Programm gewinnen.

**Was kosten die Kurse?**

Die Kurspreise sind sehr unterschiedlich und hängen von der Gruppengrösse, der Raummiete und dem Honorar der Kursleitenden ab. Diese verfügen über eine hohe fachliche Qualifikation und bilden sich laufend weiter. Zudem legen wir Wert auf kleine Gruppen und führen unsere Kurse

auch mit wenigen Teilnehmenden durch. Dank Subventionen von Bund und Kanton für gewisse Kurse können wir die Preise moderat halten. Auch sind unsere Kurse im Bereich Bewegung und Gesundheit Qualicert zertifiziert. Kursteilnehmende mit einer Zusatzversicherung können dank dieser Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen.

**Bleiben die Kurse denjenigen Senioren und Seniorinnen verschlossen, die sich die Kursgebühr nicht leisten können?**

Betroffene können sich jederzeit bei uns melden. Wir haben einen Fonds und arbeiten eng mit der Fachberatung für Altersfragen zusammen. Wer beispielsweise Ergänzungsleistungen bezieht, kann über diese Stelle eine Reduktion für unsere Kurse erhalten oder wir suchen alternative Finanzierungsmöglichkeiten.

Neben den Kursen laden auch unsere kostenlosen Treffs – etwa Schach, Jassen oder Boccia – zum Mitmachen ein. Sie werden von Freiwilligen begleitet, eine Anmeldung ist nicht nötig. Im Zentrum stehen auch hier das Zusammensein und der regelmässige Austausch.



**CAROLINE KELLER**

Leitung Kurse, Gesundheitsförderung und Gemeinwesenarbeit (GWA)



**KURSPROGRAMM**

Unser vielfältiges Kursprogramm für körperliche und geistige Fitness finden Sie auf unserer Webseite

