

Activités dans le district du Lac / Seebezirk

Les activités sont régulièrement mises à jour sur notre site internet www.fr.prosenectute.ch. Vous pouvez vous inscrire par téléphone au **026 347 12 93**, par mail à sportetformation@fr.prosenectute.ch ou en ligne.

La plupart des cours sont facturés deux fois par année en début de semestre. Merci de prendre connaissance des conditions générales. **Une leçon découverte gratuite est toujours possible, à tout moment.**

Die Aktivitäten werden regelmässig auf www.fr.prosenectute.ch aktualisiert. Sie können sich mit dem Anmeldeformular am Ende des Programmheftes, über unsere Internetseite, telefonisch unter **026 347 12 93** oder per Mail an sportetformation@fr.prosenectute.ch anmelden.

Die meisten Kurse werden zweimal jährlich zu Beginn des Semesters in Rechnung gestellt. Bitte lesen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen durch. **Eine kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich.**



Neu !

equilibre-en-marche.ch



Ligue fribourgeoise
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité



Murten
Morat

Entdeckungsnachmittag sichergehen / Après-midi découverte Equilibre-en-marche

Kommen Sie zu einem geselligen Nachmittag rund um Bewegung und Gleichgewicht. **Auf dem Programm** stehen Gymnastik, Welttänze, Qi Gong und Zumba. Unter der Aufsicht von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten haben Sie zudem die Möglichkeit, Tests zu absolvieren, um Ihre körperliche Fitness in den Bereichen Kraft, Gleichgewicht und Koordination zu überprüfen. Zudem informieren verschiedene Stände zu den Themen Gesundheit und häusliche Pflege.

Beiträge erwarten Sie unter anderem von Philippe Demierre, Staatsrat; Petra Schlüchter, Stadtpräsidentin von Murten; und Michela Mordasini, Präsidentin Gesundheitsnetz See. Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der Seniorenkommission Murten und der Rheumaliga organisiert.

Venez participer à un après-midi convivial axé sur le mouvement et l'équilibre. **Au programme** : gymnastique, danse du monde, Qi Gong et Zumba. Vous pourrez également réaliser des tests pour déterminer votre condition physique en matière de force, d'équilibre et de coordination, sous la supervision de physiothérapeutes. Enfin différents stands vous donneront des informations sur les thèmes de la santé et du maintien à domicile.

Interventions de Philippe Demierre, Conseiller d'État ; de Petra Schlüchter, Syndique de Morat ; et de Michela Mordasini, Présidente du Réseau Santé du Lac. Organisé avec la Commission seniors de Morat et la Ligue contre le rhumatisme.

OS Murten/CO Morat Wilerweg 53

Gratis, ohne Anmeldung

Samstag/Samedi 10.10.2026

13.30 – 18.00

Gratuit, sans inscription

Yoga Pilates +

Le yoga-pilates associe mouvements fluides, renforcement musculaire, respiration et relaxation. C'est une activité idéale pour entretenir la souplesse, renforcer le corps et apaiser l'esprit. Une pratique régulière aide à améliorer l'équilibre, réduit les tensions et favorise un bien-être général. Parfait pour rester actif-ve en douceur ! **Prix** : Fr. - 15.-/leçon, sur facture périodique.

Nouveau !

Courtepin Ancienne école allemande	Debora Mendes
Lundi 17h30 – 18h30	31.08.2026 – 28.06.2027

Qi Gong +

Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft löst Energieblockaden im Körper und aktiviert die körpereigenen Regenerationskräfte. **Preis**: Fr. 15.– pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Kerzers Industriestrasse 13	Peter Eggermann
Dienstag 9.30 – 10.30	18.08.2026 – 15.06.2027

sichergehen.ch



ÉTAT DE FRIBOURG
STADT FRIEBURG
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Gymnastik, Mobilität, Gleichgewicht / Gymnastique, mobilité, équilibre +

Gleichgewicht, Muskelstärkung und Koordination stehen bei verschiedenen Übungen, die für alle geeignet sind, auf dem Programm. Gymnastik verbessert die Körperhaltung, erhält die Mobilität und hilft, Stürze zu verhindern. Die Gymnastikkurse erfüllen die Kriterien des Labels Sichergehen.

Die Kurse, welche in den seniorengerechten Wohnungen angeboten werden, stehen den Bewohner/-innen der betreffenden Quartiere offen. Sie werden vom Kanton Freiburg finanziell unterstützt.

Einheitspreis: Fr. 100.- / Semester. Das Jahr umfasst zwei Semester.

Équilibre, renforcement musculaire et coordination sont au programme à travers différents exercices adaptés pour toutes et tous. La gymnastique permet d'améliorer la posture, de maintenir la mobilité et aide à la prévention des chutes. Les cours de gymnastique répondent aux critères du label Equilibre-en-marche.

Les cours proposés dans les immeubles adaptés pour les seniors sont ouverts aux habitant·e·s des quartiers concernés. Ils sont soutenus financièrement par l'Etat de Fribourg.

Prix unique : Fr. 100.- / semestre. L'année comporte 2 semestres.

🔥 Gym douce/leicht 🔥🔥 Gym modérée/moderat 🔥🔥🔥 Gym tonique/dynamisch

Cordast Turnhalle	Monika Vögtlin
Mittwoch 14.00 – 15.00	02.09.2026 – 07.07.2027 🔥🔥
Courtepin Ancienne école allemande	Vanessa Michel
Dienstag / mardi 14.00 – 15.00	25.08.2026 – 29.06.2027 🔥
Kerzers Aula Sekundarschule	Monika Vögtlin
Donnerstag 16.30 – 17.30	27.08.2026 – 08.07.2027 🔥🔥
Meyriez Châtoneysaal, Lausannestrasse 14	Eliane Weber
Montag / Lundi 14.15 – 15.15	31.08.2026 – 05.07.2027 🔥
Murten Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	Eliane Weber
Donnerstag / Jeudi 09.30 – 10.30	27.08.2026 – 08.07.2027 🔥

Murten	Kath. Pfarreisaal, Meylandstrasse 19	Eliane Weber
Donnerstag / Jeudi 14.15 – 15.15	27.08.2026 – 08.07.2027	🔥🔥
Nant	Salle de gym Nant, Route Principale 65	Adriana Faivre
Mercredi 13h30 – 14h30	02.09.2026 – 07.09.2027	🔥🔥🔥
Mercredi 14h45 – 15h45	02.09.2026 – 07.09.2027	🔥🔥
Sugiez	Route de la Gare 12, Bât. C	Dominique Alleyn
Vendredi 09h00 – 10h00	28.08.2026 – 09.07.2027	🔥🔥
Vendredi 10h00 – 11h00	28.08.2026 – 09.07.2027	🔥

Zumba Gold

Tanzen beschwingt: Tango, Salsa, Merengue, Flamenco. Zumba Gold stärkt die Ausdauer sowie die Muskulatur und kann Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit verbessern. **Preis:** Fr. 14.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Murten	Tanzschule VISAVIS, Pra Pury 7d	Monika Bratschi, Nathalie Gajdos
Montag 10.00 – 11.00	21.09.2026 – 28.06.2027	

Welttänze / Danses du monde

Durch das Erlernen von Schritten trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht. Gleichzeitig simulieren Sie Ihr Gedächtnis und machen neue Bekanntschaften! Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. **Diese Kurse finden jede zweite Woche statt. Preis:** Fr. 8.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

En apprenant des pas, vous entraînez votre mobilité, votre coordination et votre équilibre. C'est aussi l'occasion de stimuler votre mémoire, de faire des rencontres et bien sûr de se faire plaisir ! Aucune connaissance préalable de la danse n'est nécessaire. **Ces cours ont lieu une semaine sur deux. Prix :** Fr. 8.- / leçon, sur facture périodique.

Courtepin	Ancienne école allemande	Bernadette Vonlanthen
Jeudi / Donnerstag 09h00 – 10h30	10.09.2026-03.06.2027	
Môtier	Maison de paroisse, Route du Lac 30	Bernadette Vonlanthen
Lundi / Montag 14h30 – 16h00	07.09.2026- 07.06.2027	
Murten	Reformierte Kirchgemeinde, Deutsche Kirchgasse 20	Bernadette Vonlanthen
Mittwoch / Mercredi 14h30 – 16h00	16.09.2026 – 09.06.2027	

Neu!

Tanzen im Sitzen / Danse assise

Auf einfache und unterhaltsame Weise werden Koordination, Beweglichkeit und Muskeln sanft gestärkt. Gleichzeitig fördert das gemeinsame Tanzen auch Gedächtnis und Konzentration. **Preis:** Fr. 16.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Cette activité douce permet de renforcer la coordination, la mobilité et les muscles de manière simple et ludique. Danser en groupe permet également de stimuler la mémoire et la concentration. **Prix :** Fr. 16.-/leçon, sur facture périodique.

Murten/Morat	Wohnen im Meyland, Meylandstrasse 42	Nicola Cordasco
Dienstag 10.30 – 11.30	13.10.2026 – 13.07.2027	

Line Dance +

In diesem Kurs tanzen alle gemeinsam in Reihen neben- und hintereinander. Getanzt wird zu Gesellschaftstänzen wie Tango, Walzer, Cha-Cha-Cha oder Rumba, aber auch zu Country-Musik und Pop. Diese Tanzform eignet sich für alle, die Freude an Bewegung zur Musik haben und dabei gleichzeitig ihre Gehirnzellen aktivieren sowie Gleichgewicht und Orientierungssinn stärken möchten. **Preis:** Fr. 16.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Dans ce cours tout le monde danse ensemble en ligne, sans partenaire. Programme musical : tango, valse, cha-cha-cha, rumba, mais aussi musique country et pop. Cette danse est idéale pour toutes celles et ceux qui aiment bouger au rythme de la musique, tout en stimulant leur mémoire et en améliorant leur équilibre et leur sens de l'orientation.

Prix : Fr. 16.- / leçon, sur facture périodique.

Murten Tanzschule VISAVIS, Pra Pury 7d	Nicola Cordasco
Dienstag 13.00 – 14.00	18.08.2026 – 13.07.2027 für Anfänger
Dienstag 14.15 – 15.15	18.08.2026 – 13.07.2027 für Fortgeschrittene

Velo +

Ausflüge, bei denen Sie sich auf ein Abenteuer einlassen und das Erlebnis in vollen Zügen geniessen. In Begleitung von ESA-Leiter/-innen (Erwachsenensport) fahren Sie sicher. Im Prinzip finden die Velotouren zwischen April – Oktober statt. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben. **Einheitspreis:** 10.- / Tour

Des excursions qui permettent de partir à l'aventure en profitant pleinement de l'expérience. Accompagné·e·s d'un·e moniteur·trice·e ESA (Sport des adultes), vous roulez en toute sécurité. En principe, les tours à vélo ont lieu entre avril et octobre. Flyers détaillés des groupes sur demande. **Prix unique :** 10.- / tour.

Kerzers Werkhof (Industriestrasse)	Adolf Kuonen
Mittwoch gemäss Programm	
Murten/Morat Bahnhof/Gare	Jean Schüpbach
Mittwoch gemäss Programm / Mercredi selon programme	
Velowoche	
Montag 07.09. – Freitag 11.09.2026	

Wandern +

Wandern ist ein idealer Sport um Herz-Kreislauf, Atmung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit anzuregen und zu stärken. In Begleitung von ESA-Leiter/-innen (Erwachsenensport) gehen Sie sicher. Im Prinzip finden die Wanderungen zwischen März – Oktober statt. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben. **Einheitspreis:** 10.- / Tour

Circulation sanguine, respiration, musculature, articulations et mobilité sont sollicitées et renforcées au fil de randonnées qui vous feront découvrir votre région par la même occasion. Accompagné·e·s d'un moniteur ESA (Sport des adultes), vous marchez en toute sécurité. En principe, les randonnées ont lieu entre avril et octobre ; programmes détaillés sur demande. **Prix unique :** 10.- / sortie.

Murten Bahnhof / Gare	M. Baumann, B. Hayoz
Donnerstag gemäss Programm / Jeudi selon programme	M. Manini, V. Rappo

Neu!



Schnupperkurse Eisstockschiessen / Initiation au Eisstock

Eisstockschiessen ist eine der ältesten Wintersportarten und hat gewisse Ähnlichkeiten mit dem Curling. Es ist ein geselliges, leicht erlernbares Spiel. Besuchen Sie die Schnupperkurse und entdecken Sie selbst, wie unterhaltsam dieses traditionelle Spiel sein kann. Keine Vorkenntnisse nötig. **Gratis, Anmeldung erforderlich.**

L'eisstock est l'un des plus anciens sports d'hiver et présente des points communs avec le curling. C'est un jeu convivial, facile à apprendre. Venez le découvrir lors de ces cours d'initiation ! Aucune expérience préalable n'est nécessaire. **Gratuit, inscription obligatoire.**

Murten Berntorplatz	Murten on Ice
Donnerstag/Jeudi 12.11.2026 12.00. – 13.40	
Donnerstag/Jeudi 19.11.2026	12.00. – 13.40



Informatikprechstunde / Permanence informatique

Informatikleiter/-innen stehen Ihnen zur Verfügung, um Sie bei der Nutzung Ihres Laptops oder Smartphones zu beraten. Kostenlos und ohne Anmeldung.

Des bénévoles en informatique se tiennent à disposition des seniors pour les conseiller dans l'utilisation de leur ordinateur, tablette ou smartphone. Gratuit et sans inscription.

Murten/Morat Wohnen im Meyland, Meylandstrasse 42
2. und 4. Montag im Monat 14.00 – 16.00

Privatkurs für Informatik / Cours d'informatique privé

Benötigen Sie Unterstützung bei der Nutzung Ihres Smartphones, Tablets oder Computers? Unsere Informatikleiter/-innen bieten Privatunterricht bei Ihnen zu Hause oder in den Räumlichkeiten der Pro Senectute Freiburg an.

Un coup de pouce pour utiliser son smartphone, sa tablette ou son ordinateur. Les moniteurs d'informatique sont disponibles pour des cours privés à domicile ou dans les locaux de Pro Senectute Fribourg.

Murten/Morat Wohnen im Meyland, Meylandstrasse 42	Fr. 40.-/h
À domicile / Zu Hause	Fr. 60.-/h

Klassik am Nachmittag +

Klassische Musik ist für die Ewigkeit. Der Kursleiter Hendrik van Maurik berichtet kompetent über Musik, Komponisten und deren Biographien, sowie historische Hintergründe.

Murten Montessalet 6	Hendrik Van Maurik
Dienstag, 14.15 – 16.45 13.10.26 – 15.12.26 Herbstkurs	Fr. 70.- / 5 Daten
Dienstag, 14.15 – 16.45 12.01.27 – 04.05.27 Winter/-Frühlingskurs	Fr. 98.- / 7 Daten

Docupass: Mein Wille für mein Lebensende +

Vorsorge und Selbstbestimmung gewinnen mit zunehmendem Alter an Bedeutung. Das Ausfüllen einer Patientenverfügung ist eine gute Gelegenheit, die eigenen Wünsche festzuhalten. Eine Sozialarbeiterin der Pro Senectute Freiburg stellt Ihnen den Docupass vor, der folgendes enthält: die Patientenverfügung, den Vorsorgeauftrag, die Anordnungen für den Todesfall sowie Informationen zum Testament. **Gratis, Anmeldung obligatorisch**

Murten Senevita, Prehlstrasse 15	Jana Neuhaus
Dienstag, 23.02.2027	14.30 – 16.30

Neu!

Erste-Hilfe Kurse: Notfälle zu Hause +

Ein/e Instruktor/-in vom Samariterverband Freiburg lernt Sie mit den häufigsten Notfallsituationen zu Hause ruhig umzugehen, Gefahren richtig einzuschätzen und Erste Hilfe-Massnahmen anzuwenden. **Bitte beachten Sie: Der Kurs dauert den ganzen Tag. Anmeldung obligatorisch, begrenzte Plätze!**

Preis: Fr. 60.–/Kurs.

Galmiz Saal vom Bio Restaurant zum Kantonsschild	
Dienstag 27.04.2027	08.30 - 11.30 & 13.30 - 16.30



Neu!

Spaziergänge mit Pferden / Balades avec des chevaux

Geführte, entspannte Spaziergänge mit gut ausgebildeten Pferden laden dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und die Natur bewusst zu erleben. Die Begegnung mit Pferden eröffnet besondere Momente der Achtsamkeit.

Des promenades guidées et détendues avec des chevaux bien entraînés invitent à laisser le quotidien derrière soi et à vivre la nature en pleine conscience. La rencontre avec les chevaux offre des moments uniques de pleine attention.

Münchwiler Stall «Pferdezauber», Chanoz-Weg 1	Christine Herren	
1. Montag im Monat	14.00 – 15.30	CHF 15.-/Nachmittag

Senior/-innen-Nachmittage

In Galmiz finden regelmässig Senior/-innennachmittage statt. Weitere Informationen erhalten Sie direkt über die angegebene Telefonnummer oder unter: www.seniorplus.ch.

Galmiz Bio Restaurant zum Kantonsschild Hauptstrasse 77	078 241 97 76
Lotto und weitere Aktivitäten 14 - 17 Uhr an verschiedenen Daten	



Tables d'hôtes / Mittagstisch +

Damit Essen eine Freude ist, bieten wir Ihnen, in einer herzlichen und warmen Atmosphäre, ein Essen bei einem freiwilligen Gastgeber einzunehmen. Der aktualisierte Flyer mit allen Tischen ist auf unserer Internetseite verfügbar. Verlangen Sie den detaillierten Flyer für jeden Tisch. **Preis:** Fr. 15.-/Person.

Pour que manger reste un plaisir, nous proposons de prendre un repas chez un hôte bénévole, dans une ambiance chaleureuse. **Participation :** Fr. 15.- /personne. Le flyer actualisé avec la liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Sugiez Mercredi	Christine Capt, 079 346 94 41
Courtepin Jeudi	Isabelle Taner-Bulliard, 079 754 48 96 (uniquement par sms)
Mur Mercredi dès janvier 2027	Pierre-André et Patricia Uldry, 079 411 33 80

Tables de bistrots / Tische im Bistro +

Geniessen Sie das Tagesmenü mit Dessert und Kaffee in einem Restaurant in Ihrer Nähe. Ein Tisch ist für die Teilnehmer der Pro Senectute reserviert. Die Liste mit allen Tischen ist auf unserer Internetseite verfügbar.

Un menu du jour avec dessert et café à déguster dans un restaurant de votre région. Une table est réservée pour les participant·e·s de Pro Senectute qui doivent s'annoncer au préalable. La liste des tables est disponible sur notre site internet ou sur demande.

Galmiz Bio Restaurant zum Kantonsschild, Hauptstrasse 77	026 418 93 96
Verschiedene Daten auf www.seniorplus.ch einsehbar	Fr. 20.-



Partner / Partenaires

Organisieren Sie Aktivitäten in Ihrem Bezirk? Möchten Sie diese Aktivitäten Personen 60+ vorstellen? Kontaktieren Sie uns unter **026 347 12 93**.

Vous organisez des activités dans votre district ? Vous aimeriez les proposer aux personnes 60+ ? Contactez-nous au **026 347 12 93**.

Fédération fribourgeoise des Retraités section Lac français

La FFR défend les intérêts des aîné·e·s du canton. Elle représente ses membres auprès de divers organismes et institutions œuvrant en faveur des seniors.

Informations : www.ffr-frv.ch/section-lac

Contact : Francine Chervet / 026 670 18 20/ francine.chervet@bluewin.ch



FriActiv

Die FriActiv-App bietet Rundgänge zu Fuss und per Velo in verschiedenen Ortschaften an. Laden Sie die FriActiv-App am besten gleich herunter oder besuchen Sie die Website.

Gurmels	Parcours zu Fuss: «Gurmels für aui!» / «Rund um Gurmels»
----------------	--

Murten	Parcours per Velo: «Rund um den Murtensee»
Kerzers	Parcours per Velo: «Kerzers – Gemüsepfad»

Padel

Padel ist eine Mischung aus Tennis und Squash. Er ist ideal für Senior*innen: leicht erlernbar, gelenkschonend, koordinativ und sozial! Tennis- und Squash-Center, Freiburgstrasse 45, 3280 Murten / www.tsc-murten.ch

Le padel est un mélange de tennis et de squash. Il est idéal pour les seniors : facile à apprendre, ménageant les articulations, favorisant la coordination et la socialisation ! Tennis- und Squash-Center, Freiburgstrasse 45, 3280 Murten / www.tsc-murten.ch