

Aktivitäten im Sensebezirk 2026 - 2027

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.**



Aqua-Gym +

Wassergymnastik um in Form zu bleiben! Sie trainieren Ihre Kraft und Beweglichkeit und stärken die Beckenbodenmuskulatur **im Wasser mit Bodenkontakt**.

Preis: Fr. 20.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Tentlingen	Heim Linde, Stersmühlestrasse 1	Schwimmschule Düringen, Freiburg und Umgebung
Mittwoch 11.00 – 11.45	09.09.2026 – 30.06.2027	
Freitag 14.15 – 15.00	11.09.2026 – 02.07.2027	
Freitag 15.00 – 15.45	11.09.2026 – 02.07.2027	
Freitag 15.45 – 16.30	11.09.2026 – 02.07.2027	
Freitag 16.30 – 17.15	11.09.2026 – 02.07.2027	

Aqua-Fit +

Wasserfitness um in Form zu bleiben! Sie trainieren Ihre Kraft und Ausdauer und stärken die Beckenbodenmuskulatur **im tiefen Wasser**.

Preis: Fr. 20.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Düringen	Wolfacker, Alfons-Aebystrasse 2	Schwimmschule Düringen, Freiburg und Umgebung
Dienstag 16.45 – 17.30	08.09.2026 – 29.06.2027	

Neu!

Boxfit +

Dieses Training fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Koordination und Reaktionsfähigkeit. Gleichzeitig werden Gleichgewicht und Körperhaltung gestärkt. Wer seine Fitness verbessern, aktiv bleiben oder etwas Neues ausprobieren möchte, ist beim Boxfit genau richtig. Vorkenntnisse sowie persönliches Boxequipment sind keine nötig.

Preis: Fr. 15.- pro Lektion.

Düringen	Boxclub, Bonnstrasse 26	Ivo + Ursula Hayoz
Donnerstag, 9.30 – 10.45	17.9/1.10/15.10/29.10/12.11.26	



Gymnastik +

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

🔥 Gym leicht 🔥🔥 Gym moderat 🔥🔥🔥 Gym dynamisch

Bösingen Turnhalle	Gret Leutwiler, Helene Mölders
Mittwoch 14.00 – 15.00	02.09.2026-23.06.2027 🔥
Giffers Turnhalle	Anita Ledergerber
Montag 15.30 – 16.30	31.08.2026 – 28.06.2027 🔥
Ueberstorf Mehrzweckhalle	Irma Von Wartburg, Ursula Hunziker
Mittwoch 13.30 – 14.30	02.09.2026 – 07.07.2027 🔥

Kraft und Balance +

Ein bewährtes Männerprogramm. Dieses Programm richtet sich an alle Männer, welche mit gezieltem Muskeltraining die Lebensqualität erhalten und verbessern wollen.

Preis: Fr. 6.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Düdingen Turnhalle Leimacker	Hubert Pauchard
Dienstag, 15.45 – 17.00	27.10.2026 – 23.03.2027

Langlauf

Mit Langlauf halten Sie sich fit und geniessen in der freien Natur die Winterlandschaft sowie die Geselligkeit in der Gruppe. Willkommen sind alle, ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene. Unsere Leiter haben für jeden die passenden Tipps auf Lager!

Gantrisch, Mont de Riaz, Im Fang, Jaunpass	Josef Bächler, Leo Rüffieux, Anton Egger
Mittwoch 13.30 – 15.30	9.12.2026 – 20.01.2027 Fr. 125.- /5x
Gruppe Klassisch oder Gruppe Skating	

Pétanque +

Pétanque ist gut für die Gesundheit und die Moral! In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Freiburg bieten die Vereine spezielle Zeiten und Räume für Spielerinnen und Spieler ab 60 Jahren an. "Werfen" oder "Punkten" ist in jedem Alter möglich!

Kontakt: Francisca Wenger: 077 427 87 15 / francisca.wenger@bluewin.ch

Wünnewil Dorfstrasse 58A (neben Sporthalle)	Pétanque-Club Sense-West
Freitag 13.15 – 16.00	Rentnervereinigung Sense/Paul Dietrich
Jeden letzten Freitag der Monate April - Oktober	077 418 22 18/pauldietrich@bluewin.ch



Hatt-Bucher-Stiftung

Schneeschuhwandern und Winterwanderungen

Unberührte Winterlandschaften entdecken, die Natur und die Ruhe geniessen und etwas für die Fitness tun. All dies unter der Leitung von ausgebildeten esa- Leiter/-innen (Erwachsenensport). Wanderungen mit oder ohne Schneeschuhe je nach Bedingungen. Im Prinzip finden die Wanderungen zwischen Dezember – März statt. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben. **Einheitspreis:** Fr. 20.- / Tour

Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen

Dienstag gemäss Programm	Bruno Pauchard
Dienstag gemäss Programm	Christian Sahli
Mittwoch gemäss Programm	Ernst Page
Mittwoch gemäss Programm	René Gauderon
Mittwoch gemäss Programm	Albin Tornare
Donnerstag gemäss Programm	Beat Poffe
Donnerstag gemäss Programm	Daniel Guidon
Region Jura und Gantrisch	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
Mittwoch gemäss Programm	

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

Düdingen	René Gauderon,
Donnerstag gemäss Programm	Ernst Page, Hansueli Krummen
Rechthalten und weitere Abfahrtsorte	Josef Bächler, Paul Lehmann,
Dienstag gemäss Programm	Christian Schmid
Velowoche	
Montag 07.09. – Freitag 11.09.2026	

Walking Football +



Walking Football ist eine Variante des Fussballs, die im Gehen ausgeübt wird und sich an Gesundheit und Geselligkeit orientiert. Spass am Spiel und körperliche Unversehrtheit sind die Schlüsselbegriffe dieser neuen Sportart. An alle Frauen und Männer ab 60, meldet euch an! **Preis:** Fr. 50.- /Jahr

Wünnewil	Team Wüfla /Rentnervereinigung, Paul Dietrich 077 418 22 18
Montag 09.15 – 11.00	April – Oktober Kunstrasenplatz
Mittwoch 15.15 – 17.00	November – März Sporthalle

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.

Sense- und Seebezirk	Alois Noth
Dienstag gemäss Programm	Fr. 10.-/Tour

Sensebezirk und Umgebung	Fr. 15.- / Tour
Dienstag gemäss Programm	Bruno Pauchard
Dienstag gemäss Programm	Christian Sahli
Mittwoch gemäss Programm	Daniel Guidon
Mittwoch gemäss Programm	Albin Tornare
Mittwoch gemäss Programm	Conny Waeny
Mittwoch gemäss Programm	Erwin Scherwey
Ueberstorf	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
Donnerstag gemäss Programm	Fr. 15.- / Tour
Zweitageswanderung	Nur für Teilnehmende der bestehenden Gruppen
Datum folgt	Preis zu bestimmen

Welttänze

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. Kostenlose Schnupperstunde, jederzeit möglich. **Diese Kurse finden jede zweite Woche statt.**

Preis: Fr. 8.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen.

Giffers, Turnhalle	Yolanda Gasser
Dienstag, 15.15 – 16.45	22.09.2026 – 27.04.2027

Yoga

Neben Körperübungen zur Mobilisierung beinhaltet dieser Kurs auch Atem-, Mediations- und Konzentrationsübungen sowie Schlussentspannung.

Preis: Fr. 15.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen

Schmitten, Turnhalle Dorf	Damara Aebischer
Mittwoch, 10.00 – 11.00	9.9.2026-16.06.2027
Düdingen Reformierte Kirchgemeinde, Mehrzweckraum	Julia Schärer
Montag, 10.00 – 11.00	7.9.2026 – 5.7.2027

Neu !

Nordic Walking

Möchten Sie gemeinsam aktiv bleiben und neue Kontakte knüpfen? Schliessen Sie sich unserer Nordic-Walking-Gruppe an. Nehmen Sie Kontakt auf! **079 261 83 82**

Düdingen	Albin Tornare
Montag 08.30 – 10.00 und Freitag 14.00 – 15.30	Fr. 3.-/Tour

Autogenes Training

Mit Autogenem Training lassen sich Gedanken und Gefühle regulieren, so dass sich daraus geistige, körperliche und emotionale Entspannung ergibt. **Preis:** Fr. 15.- pro Lektion, als periodische Rechnung zu zahlen

Tentlingen Gesundheitspraxis	Bettina Perroulaz
Montag, 9.00 – 10.00	14.09.2026-22.02.2027



Neu !

Gesundheitsvorträge +

Erleben Sie spannende und alltagsnahe Vorträge rund um Ernährung, Wohlbefinden und Bewegung. Verständlich erklärt und mit praktischen Tipps für jeden Tag. **Gratis, Anmeldung erforderlich.**

Düdingen	Grosser Saal Bahnhofsbuffet, Bahnhofplatz 2	Beat Fasnacht
Abnehmen ohne zu hungern		
Montag 23.11.2026 (D)	13.30 – 15.00	
Kochen und Essen im Seniorenalter		
Montag 5.04.2027 (D)	13.30 – 15.00	
Wieviel Bewegung ist gesund		
Dienstag 18.05.2027 (D)	13.30 – 15.00	

Atelier «Eintritt und Finanzierung Pflegeheim» +

Sie möchten verstehen, welche Schritte Sie unternehmen müssen, um in ein Pflegeheim einzutreten? Sie haben Fragen zur Finanzierung eines Aufenthalts in einem Pflegeheim? Eine Sozialarbeiterin wird diese Themen ansprechen und Ihre Fragen beantworten. Diese Veranstaltung richtet sich auch an die Angehörigen der betroffenen Personen. **Gratis; Anmeldung obligatorisch.**

Düdingen	Bahnhofsbuffet, Bahnhofplatz 2	Lea Fankhauser
Donnerstag, 18.03.2027	14.00 – 16.30	

Informatiksprechstunde

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

Giffers	Pflegeheim Aergera	
Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 10:30 – 12:00		
Wünnewil	Schalter der Gemeindekanzlei, Dorfstrasse 22	
3. Mittwoch im Monat	10.00 – 12.00	

Privatkurs für Informatik

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

Freiburg	Passage du Cardinal 18	Fr. 40.-/Stunde
Zuhause		Fr. 60.-/Stunde



Zentangle® +

Durch das Zeichnen einfacher Striche und deren Wiederholung zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden. Zentangle, auch Yoga fürs Gehirn genannt, fördert die Wahrnehmung sowie die Konzentration und regt das Gedächtnis an. Es sind keine Kenntnisse im Zeichnen nötig. Wer Striche zeichnen kann, ist genau richtig. Weiter Infos unter www.zen-verena.ch

Preis: Fr. 15.- pro Lektion

Düdingen Begegnungszentrum, Freiburgersaal

Verena Hefti-Meisser

Donnerstag 09.00 – 10.30 10.09/17.09/24.09./15.10./22.10.2026



Gemeinsames Singen und Tanzen +

Sehen Sie sich nach einem gemütlichen Nachmittag zum Singen, Tanzen, Mitschaukeln? Verlangen Sie die verschiedenen Daten der vorgesehenen Anlässe 079 578 76 44.

Giffers Pfarreisaal, Kirchweg 6

Karin Philipona

1. Dienstag im Monat 14-16 Uhr 1.09.-1.12.2026 / 2.2.- 4.5.2027

Kollekte

Speed-Dating +

Sie möchten einen Partner oder eine Partnerin finden, um ein Stück des Weges zu zweit zu gehen oder einfach neue Bekanntschaften machen? Dann nehmen Sie an diesem Treffen teil. **Anmeldung obligatorisch:** sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93. **Preis:** Fr. 15.-

Schmitten Restaurant Weisses Kreuz

Dienstag 10.11.2026

14.00 – 18.00

Neu!

Neu!

Wandern & Kennenlernen +

Die gemütliche Wanderung für Singles unter der Führung eines erfahrenen Wanderleiters verbindet Bewegung, Natur und Begegnung auf entspannte und respektvolle Weise. In wechselnden Gesprächsrunden haben Sie die Möglichkeit, andere Teilnehmende Schritt für Schritt kennenzulernen. **Anmeldung obligatorisch. Preis:** Fr. 15.-

Region Schwarzsee

Donnerstag 13.05.2026

10h00 – 15h30



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.

Giffers 1. Donnerstag im Monat

Karin Philipona, 079 578 76 44

Theater +

Sie suchen Abwechslung im Alltag, möchten neue Bekanntschaften knüpfen und sich einer Gruppe anschliessen? Schliessen Sie sich der Theatergruppe an. Einschreibungen für Schauspielrollen werden bis Ende Juli entgegengenommen. Weitere Mithilfe ist jederzeit erwünscht. Nehmen Sie Kontakt auf! Gerhard Kanobel / 079 512 68 06.

Bösingen	Restaurant Drei Eidgenossen	Gerhard Kanobel
Montag	13.15 – 16.15 (Proben)	Gratis

Senior/-innen-Nachmittage +

In diversen Gemeinden finden regelmässig Senior/-innennachmittage statt. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei den angegebenen Kontaktpersonen. Weitere Daten/Aktivitäten möglich!

Giffers	Pfarreisaal	Karin Philipona, 079 578 76 44
Kaffee & Kuchen mit Lotto 3. Donnerstag im Monat 14 - 16 Uhr		
Düdingen	Bistro 11, Hauptstrasse 11	Claudia Hayoz-Schneider 079 749 12 60
Jassnachmittag	letzter Montag im Monat	14.00 – 17.00

Neu!



Spielspass für alle Generationen +

Gemeinsames Spielen schafft Begegnungen, fördert den Austausch zwischen den Generationen und sorgt für abwechslungsreiche Stunden. Entdecken Sie die Spielnachmittage der Ludotheken für Gross und Klein! **Gratis, Anmeldung erforderlich, Die Anmeldefrist erfahren Sie bei der jeweiligen Ludothek.**

Wünnewil	Dorfstrasse 58 (Pausenhalle Primarschule)	Ludothek Spuki
Sonntag 8.11.2026	14.00 – 17.00 Dog-Spielnachmittag	info@ludo-wuefla.ch /
Sonntag 21.02.2027	14.00 – 16.00 Spielnachmittag	026 496 33 64
Schmitten	Gwattstrasse 10A	Ludothek Schmitten
Freitag 20.11.2026	19.30 – 22.00 Spielabend	026 497 50 84 /
info@ludothek-schmitten.ch		
Tentlingen	Sterismühlestrasse 1 Heim Linde	Ludotheken Giffers-Tentlingen & Plaffeien
Mittwoch 17.03.2027	14.00 – 16.00 Spielnachmittag	ohne Anmeldung



Partner

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

Freiburgische Rentnervereinigung

Die Freiburgische Rentnervereinigung (FRV) befasst sich mit kulturellen, sozialen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Anliegen der Rentnerinnen und Rentner und fördert den Dialog zwischen den Generationen. Unter www.ffr-frv.ch/de/sektion-sense finden Sie das Jahresprogramm mit zahlreichen Veranstaltungen. Dazu gehören u.a. Themenanlässe in Burgbühl, Tagesausflüge in der Schweiz, mehrtägige Auslandsreisen,

Frühlingstreffen und Jahresendfeier mit Essen und Musik, Petanque-Nachmittage, monatliche Tanzveranstaltungen, sowie Literatur-Kaffees. Die Teilnahme an den Anlässen ist auch für Nicht-Mitglieder offen.

Kontakt: Heinz Wyler (Präsident) / 079 222 71 43 / rentner@sensemail.com

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.

Schwarzsee	Parcours zu Fuss: «Generationenverbindender Schwarzsee»
Düdingen	Parcours per Velo: «Jenseits der Saane»
Wünnewil-Flammatt	Parcours per Velo: «Zwischen Sense und Saane»

Spinning

Das gelenkschonende Top-Herzkreislauftraining auf stationären Fahrrädern zu feziger Musik eignet sich für Jedermann/Jederfrau und vermittelt viel Spass in der Gruppe. Nehmen Sie Kontakt auf: 079 777 47 43 oder 076 331 54 24

Ueberstorf	Weihermatte 3	Ines Bernasconi, Jean Schüpbach
Dienstag 09.30 – 10.30	5.11.2024 – 25.03.2025	Fr. 300.- (60-64) / Fr. 280.- (ab 65)
Mittwoch 09.30 – 10.30	6.11.2024 – 26.03.2025	Einzelstunden: Fr. 18.- bzw 17.-