

## Aktivitäten im Sensebezirk 2026 - 2027

Die Aktivitäten werden regelmässig auf [www.fr.prosenectute.ch](http://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](mailto: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.

|                        |                                 |                                               |
|------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Tentlingen</b>      | 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.

|                        |                                 |                                               |
|------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Düringen</b>        | 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.

|                          |                                |                    |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------|
| <b>Düringen</b>          | 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

|                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <b>Bösingen</b> Turnhalle        | Gret Leutwiler, Helene Mölders     |
| Mittwoch 14.00 – 15.00           | 02.09.2026-23.06.2027 🔥            |
| <b>Giffers</b> Turnhalle         | Anita Ledergerber                  |
| Montag 15.30 – 16.30             | 31.08.2026 – 28.06.2027 🔥          |
| <b>Ueberstorf</b> 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.

|                                     |                         |
|-------------------------------------|-------------------------|
| <b>Düdingen</b> 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!

|                                                   |                                          |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Gantrisch, Mont de Riaz, Im Fang, Jaunpass</b> | 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

|                                                    |                                        |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Wünnewil</b> 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  |

## 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                   |
| <b>Region Jura und Gantrisch</b> | 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

|                                             |                              |
|---------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Düdingen</b>                             | René Gauderon,               |
| Donnerstag gemäss Programm                  | Ernst Page, Hansueli Krummen |
| <b>Rechthalten und weitere Abfahrtsorte</b> | Josef Bächler, Paul Lehmann, |
| Dienstag gemäss Programm                    | Christian Schmid             |
| <b>Velowoche</b>                            |                              |
| 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

|                        |                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Wünnewil</b>        | 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.

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| <b>Sense- und Seebezirk</b> | Alois Noth    |
| Dienstag gemäss Programm    | Fr. 10.-/Tour |

|                                                                        |                                 |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Sensebezirk und Umgebung</b>                                        | 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                  |
| <b>Ueberstorf</b>                                                      | Ines Bernasconi, Jean Schüpbach |
| Donnerstag gemäss Programm                                             | Fr. 15.- / Tour                 |
| <b>Zweitageswanderung</b> 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.

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| <b>Giffers, Turnhalle</b> | 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

|                                                          |                     |
|----------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Schmitten, Turnhalle Dorf</b>                         | Damara Aebischer    |
| Mittwoch, 10.00 – 11.00                                  | 9.9.2026-16.06.2027 |
| <b>Düdingen Reformierte Kirchgemeinde, Mehrzweckraum</b> | 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**

|                                                |               |
|------------------------------------------------|---------------|
| <b>Düdingen</b>                                | 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

|                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| <b>Tentlingen Gesundheitspraxis</b> | 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.**

|                                          |                                             |               |
|------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------|
| <b>Düdingen</b>                          | Grosser Saal Bahnhofsbuffet, Bahnhofplatz 2 | Beat Fasnacht |
| <b>Abnehmen ohne zu hungern</b>          |                                             |               |
| Montag 23.11.2026 (D)                    | 13.30 – 15.00                               |               |
| <b>Kochen und Essen im Seniorenalter</b> |                                             |               |
| Montag 5.04.2027 (D)                     | 13.30 – 15.00                               |               |
| <b>Wieviel Bewegung ist gesund</b>       |                                             |               |
| 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.**

|                        |                                |                |
|------------------------|--------------------------------|----------------|
| <b>Düdingen</b>        | 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.

|                                                |                                              |  |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|
| <b>Giffers</b>                                 | Pflegeheim Aergera                           |  |
| Jeden 2. und 4. Montag im Monat, 10:30 – 12:00 |                                              |  |
| <b>Wünnewil</b>                                | 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.

|                 |                        |                 |
|-----------------|------------------------|-----------------|
| <b>Freiburg</b> | Passage du Cardinal 18 | Fr. 40.-/Stunde |
| <b>Zuhause</b>  |                        | 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](http://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 +

Sehnen 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 +

Neu!

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](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) / 026 347 12 93. **Preis:** Fr. 15.-

---

**Schmitten** Restaurant Weisses Kreuz

---

Dienstag 10.11.2026

14.00 – 18.00

---

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**

---

Frühling 2027

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.

|                 |                             |                 |
|-----------------|-----------------------------|-----------------|
| <b>Bösingen</b> | 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!

|                                                                         |                            |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| <b>Giffers</b>                                                          | Pfarreisaal                | Karin Philipona, 079 578 76 44        |
| <b>Kaffee &amp; Kuchen mit Lotto</b> 3. Donnerstag im Monat 14 - 16 Uhr |                            |                                       |
| <b>Düdingen</b>                                                         | Bistro 11, Hauptstrasse 11 | Claudia Hayoz-Schneider 079 749 12 60 |
| <b>Jassnachmittag</b>                                                   | 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.**

|                     |                                           |                                           |
|---------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Wünnewil</b>     | 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                             |
| <b>Schmitten</b>    | Gwattstrasse 10A                          | Ludothek Schmitten                        |
| Freitag 20.11.2026  | 19.30 – 22.00 Spielabend                  | 026 497 50 84 /                           |
|                     | info@ludothek-schmitten.ch                |                                           |
| <b>Tentlingen</b>   | Sterstmühlestrasse 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](http://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.

|                          |                                                         |
|--------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Schwarzsee</b>        | Parcours zu Fuss: «Generationenverbindender Schwarzsee» |
| <b>Düdingen</b>          | Parcours per Velo: «Jenseits der Saane»                 |
| <b>Wünnewil-Flammatt</b> | 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

|                        |                        |                                       |
|------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| <b>Ueberstorf</b>      | 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.-      |