

## Aktivitäten Pro Senectute Freiburg 2022/2023 + Partner im Sensebezirk

### Allgemeines:

Dieses Dokument beinhaltet alle Aktivitäten im Sensebezirk. Die Liste wird regelmässig auf unserer Internetseite [www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch) aktualisiert. Die kantonalen Angebote finden Sie ebenfalls auf der oben erwähnten Internetseite.

Sie können sich mit dem beigelegten Anmeldeformular, über unsere Internetseite, telefonisch unter 026 347 12 93 oder per E-Mail an [sportetformation@fr.prosenectute.ch](mailto:sportetformation@fr.prosenectute.ch) anmelden.

- ⊕ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

### Sport Aqua-Fitness ⊕

Wassergymnastik (im warmen Wasser) um in Form zu bleiben! Ideal für Senioren. Sie trainieren Ihre Kraft und Kondition und stärken die Beckenbodenmuskulatur.

	<b>Tentlingen</b>	Heim Linde, Stersmühlestrasse 1	CHF 19.-/Lektion
18333	Mittwoch, 07.09. – 12.10.2022	11.00 – 11.45	
18334	Mittwoch, 02.11. – 14.12.2022	11.00 – 11.45	
18335	Mittwoch, 11.01. – 05.04.2023	11.00 – 11.45	
18336	Mittwoch, 26.04. – 05.07.2023	11.00 – 11.45	
18339	Freitag, 02.09. – 14.10.2022	14.15 – 15.00	
18340	Freitag, 04.11. – 16.12.2022	14.15 – 15.00	
18341	Freitag, 13.01. – 31.03.2023	14.15 – 15.00	
18342	Freitag, 28.04. – 07.07.2023	14.15 – 15.00	
18343	Freitag, 02.09. – 14.10.2022	15.00 – 15.45	
18344	Freitag, 04.11. – 16.12.2022	15.00 – 15.45	
18345	Freitag, 13.01. – 31.03.2023	15.00 – 15.45	
18346	Freitag, 28.04. – 07.07.2023	15.00 – 15.45	
18347	Freitag, 02.09. – 14.10.2022	15.45 – 16.30	
18348	Freitag, 04.11. – 16.12.2022	15.45 – 16.30	
18349	Freitag, 13.01. – 31.03.2023	15.45 – 16.30	
18350	Freitag, 28.04. – 07.07.2023	15.45 – 16.30	
18351	Freitag, 02.09. – 14.10.2022	16.30 – 17.15	
18352	Freitag, 04.11. – 16.12.2022	16.30 – 17.15	
18353	Freitag, 13.01. – 31.03.2023	16.30 – 17.15	
18354	Freitag, 28.04. – 07.07.2023	16.30 – 17.15	
	<b>Schwimmschule Düdingen, Freiburg und Umgebung</b>		
	<b>Düdingen</b>	Hallenschwimmbad Wolfacker, Alfons-Aebystrasse 2	CHF 19.-/Lektion
18362	Dienstag, 06.09. – 11.10.2022	16.45 – 17.30	
18363	Dienstag, 08.11. – 20.12.2022	16.45 – 17.30	
18364	Dienstag, 10.01. – 04.04.2023	16.45 – 17.30	
18365	Dienstag, 25.04. – 04.07.2023	16.45 – 17.30	V. Notz

## Feldenkrais

Durch spielerische und sanfte Bewegungsabläufe verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung und entdecken dabei neue Möglichkeiten.

	<b>Düdingen</b> Begegnungszentrum, Düdingersaal	CHF 21.-/Lektion
18316	Donnerstag, 08.09. – 24.11.2022 08.30 – 09.30	
18317	Donnerstag, 08.09. – 24.11.2022 09.45 – 10.45	
18318	Donnerstag, 12.01. – 30.03.2023 08.30 – 09.30	
18319	Donnerstag, 12.01. – 30.03.2023 09.45 – 10.45	
18320	Donnerstag, 06.04. – 29.06.2023 08.30 – 09.30	R. Binz

## Gymnastik

Gleichgewicht, Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Koordination stehen auf dem Programm.

	<b>Bösingen</b> Turnhalle	CHF 7.-/Lektion
18533	Mittwoch, 07.09. – 14.12.2022 14.00 – 15.00	
18534	Mittwoch, 11.01. – 28.06.2023 14.00 – 15.00	G. Leutwiler, H. Mölders
	<b>Giffers</b> Mehrzweckhalle	CHF 7.-/Lektion
18535	Montag, 05.09. – 19.12.2022 15.30 – 16.30	
18536	Montag, 09.01. – 26.06.2023 15.30 – 16.30	B. Fasel
	<b>Ueberstorf</b> Mehrzweckhalle	CHF 7.-/Lektion
18537	Mittwoch, 07.09. – 14.12.2022 13.30 – 14.30	
18538	Mittwoch, 11.01. – 28.06.2023 13.30 – 14.30	U. Hunziker, I. von Wartburg

## Japanisches Heilströmen (Jin Shin Jyutsu)

Die Kunst der Auflösung von Blockaden und Verspannungen im Alltag. Das Strömen ist eine Kunst, die wir unbewusst täglich anwenden. Sie fördert die Selbstheilung, unsere Gesundheit und unser Wohlergehen. Weitere Kurse siehe [www.veraendern.ch](http://www.veraendern.ch)

	<b>St. Antoni</b> Viktorschwallerhaus des BZ	CHF 30.-/Lektion
18136	Dienstag, 05.04. – Oktober 2022 08.30 – 10.30	
18137	Dienstag, 05.04. – Oktober 2022 19.00 – 21.00	R. Pfister

## Kraft und Balance

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

	<b>Düdingen</b> Turnhalle Leimacker	CHF 6.-/Lektion
18293	Dienstag, 08.11. – 20.12.2022 15.45 – 17.00	
18294	Dienstag, 10.01. – 04.04.2023 15.45 – 17.00	H. Pauchard, A. Pauchard



## Langlauf

Entdecken Sie unsere schönen Freiburgervoralpen und andere Regionen.

	<b>Rechthalten</b>	
18682	Mittwoch, 14.12.2022 – 08.02.2023	J. Bächler

## Pétanque

Sie werfen und Sie punkten? Kommen Sie und werden Sie Mitglied im Verein Ihres Quartiers oder Ihres Dorfes. In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Freiburg setzen sich Vereine dafür ein, an speziellen Zeiten Plätze für Spielerinnen und Spieler 60+ anzubieten. Pétanque ist gut für die Moral!

	<b>Wünnewil</b> Dorfstrasse 58A (neben Sporthalle)	Gratis
18700	Mittwoch, 05.09. – 19.12.2022 ab 13.30	
18701	Mittwoch, 09.01. – 26.06.2023 ab 13.30	Pétanque-Club Sense-West

## Pilates

PilatesCare verbessert und fördert die Beweglichkeit, stärkt schonend die Rumpfmuskulatur, verbessert das Koordinationsvermögen und das Körperbewusstsein.

	<b>Rechthalten</b> Unterdorf 15	CHF 28.- / Lektion
18659	Donnerstag, 01.09. – 29.09.2022 10.00 – 11.00	A. Buchs

## Schneeschuhwandern

Verschneite, unberührte Landschaften entdecken, die Natur und die Ruhe geniessen und etwas für die Fitness tun. All dies unter Leitung von ausgebildeten esa-Leitern.

	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	CHF 25.- / Lektion
18660	Donnerstag, 15.12.2022 09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18418	Donnerstag, 05.01. – 02.02.2023 09.30 – 15.30	A. Dietrich
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	CHF 25.- / Lektion
18661	Donnerstag, 15.12.2022 09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18416	Donnerstag, 05.01. – 02.02.2023 09.30 – 15.30	P. Dietrich
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	CHF 25.- / Lektion
18662	Mittwoch, 14.12.2022 09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18419	Mittwoch, 04.01. – 01.02.2023 09.30 – 15.30	R. Gauderon
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	CHF 25.- / Lektion
18663	Mittwoch, 14.12.2022 09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18417	Mittwoch, 04.01. – 01.02.2023 09.30 – 15.30	E. Page
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	CHF 25.- / Lektion
18664	Dienstag, 13.12.2022 09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18638	Dienstag, 03.01. – 31.01.2023 09.30 – 15.30	B. Pauchard
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	CHF 25.- / Lektion
18665	Donnerstag, 15.12.2022 09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18639	Donnerstag, 05.01. – 02.02.2023 09.30 – 15.30	B. Poffet
	<b>Schwarzsee und diverse Regionen der Voralpen</b>	CHF 25.- / Lektion
18666	Mittwoch, 14.12.2022 09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18415	Mittwoch, 04.01. – 01.02.2023 09.30 – 15.30	
18667	Donnerstag, 15.12.2022 09.30 – 15.30 (Eröffnungstour, gratis)	
18414	Donnerstag, 05.01. – 02.02.2023 09.30 – 15.30	A. Tornare

## Spinning

Das gelenkschonende Top-Herzkreislauftraining auf stationären Fahrrädern zu fetziger Musik eignet sich für Jedermann / Jederfrau und vermittelt viel Spass in der Gruppe.

	<b>Ueberstorf</b> Weiermatte 3	CHF 15.50 / Lektion, CHF 155.– (60-64), CHF 140.– (ab 65)
18620	Dienstag, 08.11. – 27.12.2022	09.30 – 10.30
18621	Dienstag, 03.01. – 28.03.2023	09.30 – 10.30
18622	Mittwoch, 02.11. – 28.12.2022	09.30 – 10.30
18623	Mittwoch, 04.01. – 29.03.2023	09.30 – 10.30 I. Bernasconi, J. Schüpbach

## Velo

Unsere Leiter (esa ausgebildet) organisieren abwechslungsreiche Touren, mehrheitlich auf Nebenstrassen und Velowegen. Verlangen Sie den Flyer mit Detailangaben.

	<b>Düdingen</b> Parkplatz des Reformierten Zentrums	CHF 8.– / Tour
18051	Donnerstag, 21.04. – 06.10.2022	13.00
18397	Donnerstag, 01.04. – 31.10.2023	13.00 R. Gauderon, T. Imstepf, H. Krummen, E. Page, R. Schneider

## Wandern

Wandern ist ein idealer Sport um Herz-Kreislauf, Atmung, Muskeln, Gelenke und Beweglichkeit anzuregen und zu stärken.

	<b>Sense- und Seebezirk</b>	CHF 7.– / Tour
18060	Dienstag, 22.03. – 08.11.2022	
18402	Dienstag, 01.03. – 30.11.2023	A. Noth
	<b>Ueberstorf</b>	CHF 8.– / Tour
18061	Donnerstag, 12.04. – 11.11.2022	
18403	Donnerstag, 01.03. – 30.11.2023	I. Bernasconi und J. Schüpbach
	<b>Sensebezirk und Umgebung</b>	CHF 15.– / Tour
18062	Mittwoch, 04.05. – 19.10.2022	
18404	Mittwoch, 01.03. – 30.11.2023	P. Dietrich
	<b>Sensebezirk und Umgebung</b>	CHF 15.– / Tour
18063	Dienstag, 10.05. – 27.09.2022	
18405	Dienstag, 01.03. – 30.11.2023	B. Pauchard
	<b>Sensebezirk und Umgebung</b>	CHF 15.– / Tour
18064	Mittwoch, 18.05. – 14.09.2022	
18406	Mittwoch, 01.03. – 30.11.2023	A. Tornare
	<b>Sensebezirk und Umgebung</b>	CHF 15.– / Tour
18065	Mittwoch, 20.04. – 07.09.2022	
18407	Mittwoch, 01.03. – 30.11.2023	C. Waeny
	<b>Ueberstorf, Winterwanderungen</b>	CHF 15.– / Tour
18323	Mittwoch, 15.12.2022 – 01.02.2023	I. Bernasconi und J. Schüpbach

## Welttänze

Gemeinschaftstänze aus aller Welt für Frauen und Männer, für Anfänger und Fortgeschrittene, für Bewegungsbegeisterte, für Bewegungswillige. Ihre Beweglichkeit, Wendigkeit und Koordination und Ihr Gedächtnis wird trainiert. Melden Sie sich zu einer Schnupperstunde an!

	<b>Giffers</b> Spiegelsaal	CHF 8.- / Lektion
18568	Dienstag, 11.10. – 20.12.2022 15.30 – 17.00	
18569	Dienstag, 17.01. – 23.05.2023 15.30 – 17.00	E. Nabholz

## Bildung **Privatkurs für Informatik**

Informationen und Anmeldungen: [026 347 12 93](tel:0263471293)

<b>Freiburg</b>	Passage du Cardinal 18	CHF 50.- / Stunde
<b>Zuhause</b>		CHF 70.- / Stunde

## Finanzen und Vorsorge

Mit unserem Finanzpartner, den Raiffeisenbanken des Kantons, bieten wir Ihnen einen Kurs zu drei Themen an: Elektronischer Zahlungsverkehr / Zahlungsmittel, Eigenheim im Alter, Revision Erbrecht

	<b>Tafers</b> Raiffeisenbank Freiburg Ost, Freiburgstrasse 16	Gratis
18616	Montag, 03.10.2022 14.00 – 17.00	

## Kultur **Kammerorchester vom MDA Freiburg**

MDA feiert sein 35-jähriges Jubiläum und lädt Sie jeden Mittwoch im November 2022 zu einer Aufführung ein.

	<b>Düdingen</b> Podium	Kollekte
18608	Mittwoch, 16.11.2022 15.00 – 16.00	

## Treffen **Mittagstisch**

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

<b>Bösingen</b>		CHF 15.-
Mittwoch	12.00	I. Brühlhart

## Spaziergänge

Möchten Sie neue Bekanntschaften knüpfen und sich einer Gruppe anschliessen? Schliessen Sie sich dieser Gruppe an. Nehmen Sie Kontakt auf!

<b>Düdingen</b>		Gratis
Montag	08.30 – 10.00	
Freitag	14.00 – 15.30	A. Tornare

## Theater+

Sie suchen Abwechslung im Alltag, möchten neue Bekanntschaften knüpfen und sich einer Gruppe anschliessen? Schliessen Sie sich der Theatergruppe an. Nehmen Sie Kontakt auf!

Bösigen	Restaurant Drei Eidgenossen	
Montag	14.15 – 16.15	G. Kanobel

## Partner Freiburgische Rentnervereinigung

Die Freiburgische Rentnervereinigung (FRV) nimmt die Interessen der älteren Generation des Kantons wahr. Sie vertritt wirksam ihre Mitglieder gegenüber diversen Organisationen und Institutionen zu Gunsten der Seniorinnen und Senioren.

[www.ffr-frv.ch/sektion-sense](http://www.ffr-frv.ch/sektion-sense)

## Gesundheitsligen des Kantons Freiburg

Es werden diverse Kurse von den Gesundheitsligen des Kantons Freiburg angeboten.

[www.liguessante-fr.ch](http://www.liguessante-fr.ch)

Zufrieden und aktiv trotz chronischer Krankheiten	Lungenliga Freiburg
	in Zusammenarbeit mit Spitex See/Lac

## Seniorenachmittage

In diversen Gemeinden finden regelmässig Seniorenachmittage statt.

Alterswil	A. Muggli
Düdingen	H.-P. Kick
St. Antoni	H. Mathis
St. Silvester	E. Käser
St. Ursen	U. Ulrich, P. Vaucher
Tafers	A. Schmutz
Wünnewil	B. Lehmann



## Theater Chuenägele

In Zusammenarbeit mit dem Verein Dienste für Senioren und der Spitex Sense wird das Theater Chuenägele organisiert. Weitere Informationen über das Theater: [www.visch-und-fogel.ch](http://www.visch-und-fogel.ch)

**Anmeldung obligatorisch: 026 347 12 93**

Tafers	Aula OS, Juchstrasse 9	CHF 20.-
Freitag, 04.11.2022	20.00	
Samstag, 05.11.2022	20.00	Dienste für Senioren, Spitex Sense

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