



Für Seniorinnen und Senioren ist regelmässige körperliche Betätigung zum Erhalt der Gesundheit und zur Prävention von Stürzen besonders wichtig.

Keystone/a

## **FREIBURG**

### Gratis Sportkurse für Freiburger Seniorinnen und Senioren

-

---

-

*Regelmässige körperliche Betätigung ist gerade für Seniorinnen und Senioren besonders wichtig. Pro Senectute Freiburg veranstaltet daher im Rahmen der fünften Ausgabe des Schnupperpasses kostenlose Sportkurse für ältere Menschen.*

Vom 7. bis am 18. November bietet Pro Senectute kostenlose Schnupperlektionen in unterschiedlichen Sportarten für Freiburger Seniorinnen und Senioren an, wie die Direktion für Gesundheit und Soziales in einer Medienmitteilung schreibt. Die bereits fünfte Ausgabe des Schnupperpasses, der von der Freiburger Gesundheitsdirektion unterstützt wird, bietet eine breite Palette an unterschiedlichen Sportarten: Das Angebot reicht von den Klassikern wie Tennis, Nordic Walking, Gymnastik oder Schwimmen bis hin zu etwas ausgefalleneren Aktivitäten wie «Flownergy», Zumba Gold oder Tschoukball.

### Feierlicher Start

Die Kurse sind für alle Seniorinnen und Senioren aus allen Bezirken geeignet, unabhängig ihres Alters oder ihrer körperlichen Verfassung. Sie werden von zertifizierten Leiterinnen und Leitern des Sportförderprogramms «Erwachsenensport Schweiz» geleitet. Anmelden kann man sich bei Pro Senectute ab dem 12. bis am 24. Oktober.

Am Mittwoch, 12. Oktober, um 14 Uhr wird der diesjährige Schnupperpass mit einem Gymnastikkurs in Sorens eingeläutet. An diesem Anlass werden auch Staatsrat und Gesundheitsdirektor Philippe Demierre, der Direktor von Pro Senectute Freiburg Emmanuel Michielan sowie eine Mitarbeiterin des kantonalen Programms «Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit» anwesend sein.

---

## Kantonale Gesundheitsförderung

### Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit

Das von der Schweizer Gesundheitsförderung und der Freiburger Gesundheitsdirektion unterstützte kantonale Programm «Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit» soll ein Lebensumfeld bieten, das die körperliche und psychische Gesundheit der Bevölkerung begünstigt, die persönlichen Ressourcen stärkt und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen unterstützt. Das kantonale Programm 2022–2025 richtet sich an Kinder und Jugendliche von 0 bis 20 Jahren, Senio-

rinnen und Senioren ab 65 Jahren sowie die Personen in ihrem Umfeld. Es umfasst 57 Massnahmen, von denen sich 30 an Seniorinnen und Senioren richten. Der Schnupperpass ist eine dieser Massnahmen.

---