

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

*Ensemble
Zäme*

Formation continue pour les bénévoles et intervenant·es
Weiterbildungen für Freiwillige und Leiter/innen

Fribourg-Freiburg – 2025

fr.prosenectute.ch

Formations générales à Fribourg et formations sportives

Allgemeine Ausbildungen in Freiburg und sportliche Ausbildungen

Mis à jour le : 10.12.2024

Formations générales à Fribourg – en français

Ces formations s'adressent à toutes et tous les intervenant·es et bénévoles Pro Senectute Fribourg : sport, service AVEC, accompagnement administratif, Seniors dans les salles de classe, aide informatique, tables d'hôtes Tavolata, aide à la déclaration d'impôts.

Pour voir tout le programme de formation continue de Pro Senectute Suisse, télécharger la brochure correspondante : [Formation continue](#)

Nom	Dates	Lieu
La mort et le temps du mourir Thierry Collaud et Bernard Schumacher	24 mars 2025 Journée	Fribourg
Vulnérabilité et parcours de vie Thierry Collaud et Bernard Schumacher	12 mai 2025 Journée	Fribourg
Premiers secours	En attente	Fribourg

Inscription : sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93

Allgemeine Weiterbildungen in Freiburg – auf Deutsch

Diese Bildungen richten sich an alle Leiter/innen und Freiwilligen von Pro Senectute Freiburg: Sport, Begleitdienst BBGG, administrative Begleitung, Senioren im Klassenzimmer, Begleitung im Bereich Informatik, Steuererklärungsdienst, Tavolata - Mittagstische.

Um das gesamte Weiterbildungsprogramm von Pro Senectute Schweiz zu sehen, laden Sie die entsprechende Broschüre herunter: [Weiterbildungen](#)

Name	Daten	Ort
Seminar « Psychische Gesundheit von Senioren » Fabienne Furger	13. Februar 2025 13.00 – 16.00	Fribourg
Erste Hilfe		

Anmeldung: sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93

Formations pour les moniteur·ices de sport (indoor) – en français

Sport	Type de formation	Dates	Lieu
Polysport	Cours d'introduction (pour moniteurs·rices J+S)	20-21 mai 2025	Macolin (BE)
Polysport	Cours d'introduction (pour moniteurs·rices J+S)	25-26 septembre 2025	Lausanne
Gymnastique	Formation générale	12-13-14 mars 2025	Delémont
Gymnastique	Formation spécifique	11-12-13 juin 2025	La Chaux-de-Fonds
Gymnastique	Formation générale	10-11-12 septembre 2025	Lausanne
Gymnastique	Formation spécifique	25-26 octobre et 1 novembre 2025	Lausanne
Gymnastique	Module de perfectionnement	20 septembre 2025	Villars-sur-Glâne
DomiGym et Equilibre-en-marche	Module de perfectionnement	23 octobre 2025	Lausanne
Equilibre-en-marche	Module d'approfondissement	23-24 octobre 2025	Lausanne
Entraînement urbain	Module de perfectionnement	12 juin 2025	Yverdon
Entraînement urbain	Module d'approfondissement	12-13 juin 2025	Yverdon
Danse du monde	Formation spécifique (bilingue)	30-31 août et 29-30 novembre 2025	Erlinsbach (AG)
Danse du monde	Module de perfectionnement	13 septembre 2025	Lausanne
Danse du monde	Module de perfectionnement	27 septembre 2025	Lausanne

Inscription :

sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93 (aussi pour les formations ailleurs qu'à Fribourg)

Bildungen für die Sportleiter/innen (indoor) – auf deutsch

Sportart	Bildungsart	Daten	Ort
Polysportiv	Einführungskurs Leiter Erwachsensport	5.-6. September 2025	Oberkirch (LU)
Polysportiv : "Rücken"	Fortbildung	18. Februar 2025	Wabern (BE)
Polysportiv : "Atmen"	Fortbildung	4. März 2025	Vechigen (BE)
Polysportiv : "Knie"	Fortbildung	11. November 2025	Vechigen (BE)
Gymnastik	Kernausbildung	28.-30. März 2025	Nottwil (LU)
Gymnastik	Fachausbildung	25.-26. April und 16.- 17. Mai 2025	Nottwil (LU)
Gymnastik	Kernausbildung	11.-13. April 2025	Frauenfeld (TG)
Gymnastik	Fachausbildung	2.-3. Mai und 23.-24. Mai 2025	Frauenfeld (TG)
Gymnastik	Kernausbildung	22.-24. August 2025	Näfels (GL)
Gymnastik	Fachausbildung	10.-12. Oktober 2025	Näfels (GL)
Gymnastik	Kernausbildung	26.-28. September 2025	Visp (VS)
Gymnastik	Fachausbildung	24.-26. Oktober 2025	Visp (VS)
Gymnastik	Fortbildung	20. September 2025	Villars-sur-Glâne
Gymnastik	Fortbildung	Samstag, 15. März 2025	Busswil (BE)
Gymnastik	Fortbildung	Samstag, 26. April 2025	Toffen (BE)
Gymnastik	Fortbildung	Samstag, 18. Oktober 2025	Thun (BE)
Gymnastik	Fortbildung	Samstag, 22. November 2025	Langenthal (BE)
Sicher-gehen	Modul Vertiefung	07.-08. März 2025	Oltén (BE)
DomiGym	Modul Vertiefung	28.-29. August 2025	Zürich
Welttänze	Kernausbildung	Siehe Gymnastik	
Welttänze	Fachausbildung	30.-31. August und 29.- 30. November 2025	Erlinsbach (AG)
Welttänze	Fortbildungsmodul	17. Mai 2025	Wabern (BE)

Anmeldung:

sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93 (auch für Ausbildungen, die an anderen Orten als in Freiburg stattfinden)

Formations pour les moniteurs·rices de sport (plein air) – en français

Sport	Type de formation	Dates	Lieu
Polysport	Cours d'introduction (pour moniteurs·rices J+S)	20-21 mai 2025	Macolin (BE)
Polysport	Cours d'introduction (pour moniteurs·rices J+S)	25-26 septembre 2025	Lausanne (VD)
Polysport	Formation générale	15-16-17 avril 2025	Saillon (VS)
Vélo	Formation spécifique	3-4-5 juin 2025	Aigle (VS)
Vélo	Module de perfectionnement	21 mai 2025	Aigle (VS)
Randonnée	Formation générale	15-16-17 avril 2025	Saillon (VS)
Randonnée	Formation spécifique	24, 25, 26 juin 2025	Bourg-St-Pierre (VS)
Randonnée douce	Module de perfectionnement	7 mai 2025	Ovronnaz (VS)
Randonnée	Module de perfectionnement	8 mai 2025	Ovronnaz (VS)
Randonnée T3	Module d'approfondissement	16, 17, 18 juin 2025	Ovronnaz région (VS)
Nordic Walking	Module de perfectionnement	12 avril 2025	Cugy (VD)
Raquettes	Formation spécifique	4, 5, 6 février 2025	Morgins (VS)
Raquettes	Module de perfectionnement	7 février 2025	Morgins (VS)
Ski de fond	Module de perfectionnement	15 décembre 2025	La Fouly (VS)
Lecture de carte	Module de perfectionnement	17 septembre 2025	St-Maurice (VS)
Swissmobile (Initiation logiciel)	Cours non ESA	10 septembre 2025	Sion (VS)
Swissmobile (Approfondissement)	Cours non ESA	12 novembre 2025	Sion (VS)

Inscription :

sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93 (aussi pour les formations ailleurs qu'à Fribourg)

Anmeldung für die Sportleiter/innen (outdoor) – auf deutsch

Sportart	Bildungsart	Daten	Ort
Polysportiv	Einführungskurs Leiter Erwachsensport	5.-6. September 2025	Oberkirch (LU)
Radsport	Kernausbildung	03.-05. April 2025	Oftringen (AG)
Radsport	Fachausbildung / Zusatzausbildung	15.-17. Mai 2025	Oftringen (AG)
Radsport	Fortbildung	10. April 2025	Ostermundigen (BE)
Radsport mit Vertiefung Mountainbike	Fachausbildung	08.-10. Mai 2025	Bremgarten (AG)
Radsport Umgang mit E-Velo	Fortbildung	30. April 2025	Oftringen (AG)
Wandern	Fortbildung	15. Mai 2025	Burgdorf (BE)
Bergwandern T2	Kernausbildung	07.-09. Mai 2025	Engelberg (OW)
Bergwandern T2	Fachausbildung	10.-12. Juni 2025	Engelberg (OW)
Bergwandern T2	Kernausbildung	19.-21. August 2025	Engelberg (OW)
Bergwandern T2	Fachausbildung	24.-26. September 2025	Engelberg (OW)
Skilanglauf	Fortbildung	22. Dezember 2025	Vechigen (BE)
Schneeschuhwandern	Kernausbildung	23.-25. Januar 2025	Melchsee-Frutt (OW)
Schneeschuhwandern	Fachausbildung	06.-08. Februar 2025	St. Antönien (GR)
Schneeschuhwandern	Fortbildung	06. Januar 2025	Gantrischgebiet (BE)

Anmeldung:

sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93 (auch für Ausbildungen, die an anderen Orten als in Freiburg stattfinden)