

Jung und Alt – GEMEINSAM STÄRKER

Im Jubiläumsjahr 2019, 100 Jahre Pro Senectute Kanton Schwyz, können Sie im Bildungs- und Sportangebot mitmachen, unabhängig Ihres Alters. Buchen Sie einen Kurs nach Wahl – lernen Sie Pro Senectute kennen.

Wir hören immer wieder: «Pro Senectute hat ein super Programm, ich würde gerne in einem Kurs bei euch mitmachen; bin wahrscheinlich aber noch zu jung.» Als Jubiläumsangebot öffnen wir ab sofort das ganze Bildungs- und Sportangebot für Jung und Alt. Das gemeinsame Erleben, Lernen, über Generationen hinweg, steht für uns im Mittelpunkt. «GEMEINSAM STÄRKER» soll nicht nur auf unserem Logo stehen, sondern soll Realität werden. Studieren Sie das interessante, breite Programm und wählen Sie Ihren Kurs aus.

Bewegung und Sport

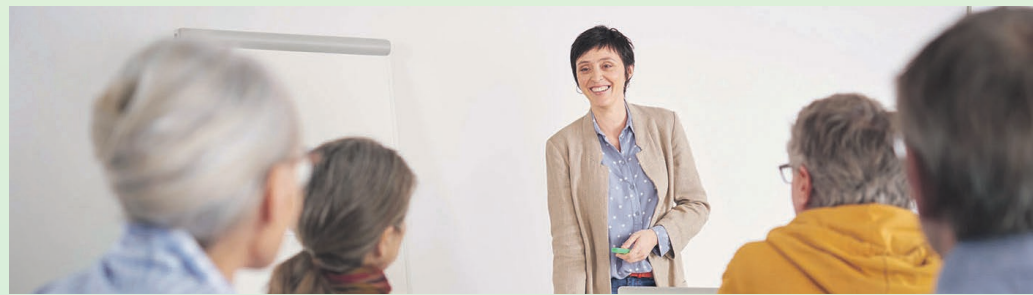


Der gesundheitliche Nutzen von Sport und Bewegung ist unbestritten. Bei Pro Senectute finden Sie ein vielseitiges Angebot an Bewegungskursen und Sportangeboten. Mit regelmässiger Bewegung steigern Sie das Wohlbefinden und vermindern körperliche Beschwerden. Den ausgebildeten Leiterinnen und Leitern ist es wichtig, dass neben der sportlichen Tätigkeit auch die Geselligkeit gepflegt werden kann. Neue Teilnehmende sind stets willkommen. Ob beim Fitness oder Gymnastik, Nordic Walking oder im Linedance: Gemeinsam macht Sport gleich doppelt so viel Spass! Geniessen Sie die Natur! Das aktuelle Outdoorprogramm bietet Ihnen geführte Touren zu Fuss, mit dem Rad, aber auch mit Schneeschuhen.

Spannende Bewegungs- und Sportangebote im neuen Programm sind:

- Qi-Gong / Tai Chi
- Yoga / Pilates
- Linedance / Everdance
- Wasserfitness
- Wandern / Nordic Walking
- Faszienturnen und Atemtraining
- Gleitschirm-Tandemflug (auch für Gehbehinderte möglich)
- Turngruppen «Fit Gym» in den Gemeinden
- Brainwalking

Bildung und Kultur



Bleiben Sie beweglich – auch im Geist. Stellen Sie sich jeden Tag neuen Herausforderungen: eine neue Sprache, den Umgang mit dem Smartphone oder Computer erlernen oder sich in einem kreativen Kurs verwirklichen. Ein Blick auf die Bildungsstatistik bestätigt es: Das vielseitige Angebot eröffnet neue Chancen und Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln und neu zu orientieren, aber auch neue Herausforderungen zu meistern. Wir engagieren uns deshalb für ein qualitativ hochstehendes und breit gefächertes Kursangebot. Wir organisieren Bildungsprogramme, Treffen und Veranstaltungen mit folgendem Ziel:

- Erwerb und Aufrechterhaltung von Fertigkeiten und Wissen
- Förderung sozialer Beziehungen und Knüpfen neuer Kontakte
- Erhaltung der Gesundheit und Lebensfreude

Nach wie vor Spitzenreiter bei den Kursen sind die Sprachkurse. Wer reisen möchte, ist gut bedient mit den Weltsprachen wie Englisch, Spanisch, Italienisch und Russisch. Schnuppern erwünscht.

Interessante Bildungsangebote im neuen Programm sind:

- Diverse Computerkurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- Smartphone und Tablet
- Philosophie und Astrologie
- Ernährung / Bewusst atmen
- Gemeinsam musizieren / Djembe-Trommelkurs
- Cineor – Das Kino für Junggebliebene
- Exkursionen, kulturelle Veranstaltungen
- Neue Verkehrsregeln und Fahrtst
- Pensionsvorbereitung/Planung
- Das Erzählcafé