



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Weiterbildungskurs

Rumpf ist Trumpf

Samstag, 25 November 2023
Universitätsklinik Balgrist, Zürich

Kursziele:

- Anatomie des Rumpfes / anatomische Zusammenhänge zum Gesamtkörper kennen
- Die Kursteilnehmenden kennen die Bedeutung des Rumpfes und der Wirbelsäule für die gesamte Körperfunktion
- Die Kursteilnehmenden können ihre Kenntnisse vom Land aufs Wasser übertragen
- Die Kursteilnehmenden können den Rumpf im Wasser beüben
- Eine individuelle Gestaltung des Trainings wird erlernt (Rumpfstabilität / Rumpfmobilität)

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.00 Uhr	Treffpunkt im Seminarraum	
Theorie 1 09.00 - 10.15 Uhr	Begrüssung, Zielsetzung, Tagesstruktur <ul style="list-style-type: none">• Anatomie des Rumpfes• Zusammenhänge zwischen dem Rumpf und den Extremitäten	10' 65'
Praxis 1 10.45 - 11.45 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Rumpftraining im Wasser: mit und ohne Hilfsmittel• Stabilität / Mobilität / Kraft	60'
Reflexion 12.00 - 12.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Reflexion der Praxis / Videos	30'
12.30 Uhr	Mittagspause	
Praxis 2 13.30 - 14.30 Uhr	Rumpf Vertiefung <ul style="list-style-type: none">• Gruppenarbeit im Wasser ausprobieren/korrigieren• Was geht an Land? / Was geht im Wasser?• Gemeinsamkeiten / Unterschiede	60'
Theorie 2 15.00 - 17.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">• Vertiefung Rumpf (evt. Pathologien)• Physiologie / Biomechanik Land vs. Wasser <ul style="list-style-type: none">• Praxis an Land - Gruppenarbeit• Beantwortung offener Fragen	60' 60'
17.00 Uhr	Kursende	

bitte wenden

Allgemeine Informationen

Kursort: Orthopädische Universitätsklinik Balgrist
Forchstrasse 340
8008 Zürich
Tel. 044 386 11 11

Gebührenpflichtige Parkplätze vorhanden

Veranstalterin: Rheumaliga Schweiz, Tel. 044 487 40 00, kurse@rheumaliga.ch

Referenten: **Bernd Anderseck**
Physiotherapeut Kliniken Valens, Rheuma- und Rehabilitationszentrum Valens,
Dozent Fachhochschule für Physiotherapie in Landquart

Emanuel Donckels
Physiotherapeut und Osteopath in eigener Praxis in Bad Ragaz
Dozent Fachhochschule für Physiotherapie in Landquart

Teilnehmende: Kursleitende Aquawell der kantonalen Rheumaligen,
Teilnehmerzahl beschränkt

Mitbringen:

- Badeanzüge, Badetuch, Notizsachen
- Fr. 2.- für Garderoben-Kästli (Depot)
- Getränke / Snack für zwischendurch
- Bildungspass (wenn vorhanden)

Mittagessen: Es besteht die Möglichkeit, in der Balgrist Cafeteria oder vis-à-vis
im Café Baumann zu essen oder sich etwas zu kaufen

Kurskosten: CHF 190.- für Kursleitende der Rheumaliga Schweiz
CHF 240.- für Externe

Abmeldungen 30 bis 5 Arbeitstage vor Kursbeginn

Es wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.00 erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von einer Warteliste nachrücken kann.

Abmeldung ab 4 Arbeitstage vor Kursbeginn

Es werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt. Mit Arztzeugnis wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.00 erhoben. Kann eine Ersatzperson gestellt werden oder jemand von einer Warteliste nachrücken, entstehen keine Kosten.

Unentschuldigtes Nichterscheinen

Es werden die gesamten Kurskosten verrechnet.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldeschluss: Dienstag, 31. Oktober 2023