



Antara® - Aufrechte Haltung und Kraft

Weiterbildung für Kursleitende der Rheumaliga Schweiz

Samstag, 12. Juni 2021 – Zürich, Alterszentrum Hottingen

Ziele:

Die Teilnehmenden...

- ...erlangen einen Einblick in das Konzept Antara® im Kontext der Osteoporose.
- ...besprechen den zwingenden Wert neutraler Ausgangstellungen.
- ...besprechen den Schwerpunkt Streckerkette.
- ...besprechen den Erhalt der Core-Funktion im Osteoporose-Verlauf.

Programm (Änderungen vorbehalten)

| | |
|---------------|--|
| 09.00 Uhr | Begrüssung und Einführung in den Tag <i>Martina Roffler</i> |
| 09.15 Uhr | Praxis – Beispielslektion Antara-Rückentraining mit Schwerpunkt Streckung und Streckerkette <i>Isabelle Frei</i> |
| 10.15 Uhr | Feedback - Fragen <i>Isabelle Frei</i> |
| 11.00 Uhr | Pause |
| 11.15 Uhr | Theorie – Streckung und Core-Funktion – was tun, was vermeiden <i>Isabelle Frei</i> |
| 12.30 Uhr | Mittagspause |
| 13.30 Uhr | Praxis – Übungsanalyse - Übungserweiterung <i>Isabelle Frei</i> |
| 15.15 Uhr | Pause |
| 15.30 Uhr | Praxis – Wunschkonzert <i>Isabelle Frei</i> |
| 16.15 Uhr | Schlussrunde <i>Isabelle Frei und Martina Roffler</i> |
| Ca. 16.45 Uhr | Kursende |



Allgemeine Informationen

Kursort: Alterszentrum Hottingen
Freiestrasse 71
8032 Zürich

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen. Es sind nur sehr wenige gebührenpflichtige Parkplätze vorhanden.

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

Referentin: **Isabelle Frei**, Antara®-Instruktorin und lic. phil. Psychologin, Zürich

Teilnehmende: Kursleitende der Rheumaliga Schweiz

Kursgebühr: CHF 190.-- (inkl. Kursunterlagen)

Abmeldungen: Bitte diese schriftlich oder telefonisch der Rheumaliga Schweiz melden (siehe oben „Veranstalterin“).

Abmeldungen 30 bis 5 Arbeitstage vor Kursbeginn

Es wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.-- 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, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von einer Warteliste nachrücken kann. Mit Arztzeugnis wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.-- erhoben.

Unentschuldigtes Nichterscheinen

Es werden die gesamten Kurskosten verrechnet.

Mittagessen: Es gibt die Möglichkeit, sich in der Umgebung zu verpflegen oder bringe deinen eigenen Lunch mit.

Mitbringen: Gymnastikmatte, -kleidung und Schreibmaterial für Notizen

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden