



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Weiterbildungskurs Aqua-Fitness und WOGA (Wasser-Yoga)

Samstag, 24. Januar 2026
Universitätsklinik Balgrist, Zürich

Kursziele:

- Die Kursteilnehmenden lernen verschiedene Elemente aus dem WOGA (Wasser-Yoga) kennen und können sie direkt in ihre Aqua-Fitness-Lektionen integrieren.
- Die Kursteilnehmenden verfügen über Übungsideen – zu den Themen Dehnen, Ausgleich muskulärer Dysbalancen, Entspannung, Atmung und mehr
- Die Kursteilnehmenden sind in der Lage, die Übungen individuell an ihre Teilnehmenden anzupassen, insbesondere bei Personen mit körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.00 Uhr	Treffpunkt im Seminarraum (Erdgeschoss)
09.00 - 09.15 Uhr	Begrüssung, Zielsetzung, Tagesstruktur (Seminarraum)
9.15 - 10.15 Uhr	Theorie 1 – Grundlagen zu WOGA und muskulärer Dysbalancen <ul style="list-style-type: none">• Was ist WOGA?• Unterschied WOGA und Dehnen• Muskuläre Dysbalancen• Kraft und Flexibilität
10.15 – 10.40 Uhr	Pause, Umziehen, Wechsel ins Bad
10.40 - 12.15 Uhr	Praxis 1 (im Wasser) – Kraft und Beweglichkeit <ul style="list-style-type: none">• Kraft und Beweglichkeit im Intervall: Zielgerichtete Übungen, um muskuläre Dysbalancen entgegenzuwirken• Übungen zu zweit• Übungen mit Pool-Noodle
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 - 14.15 Uhr	Theorie 2 – Anwendungen der Übungen <ul style="list-style-type: none">• Vereinfachen und Adaptieren von Übungen• WOGA-spezifische Inhalte vertiefen• Wirkung von WOGA auf Körper und Psyche
14.15 - 14.40 Uhr	Pause, Umziehen, Wechsel ins Bad
15.00 - 16.15 Uhr	Praxis 2 (im Wasser): WOGA-spezifische Bewegung im Wasser <ul style="list-style-type: none">• Stehende Übungen• Schwebende Übungen• Übungen an der Wand• Anleiten und Adaptieren von Übungen

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
In Kooperation mit Swimsports

Referenten: **Sabine Kaser**
Dipl. Physiotherapeutin FH, dipl. Aquafitness- und WOGA-Instruktorin und
Ausbilderin Aquafitness, Expertin Erwachsenensport

Jeannette Steiner
Naturheilpraktikerin TCM
Dipl. Aquafitness- und WOGA-Instruktorin, Aquafitnessleiterin für Rheumabetroffene,
Instruktorin Pilates, Yoga, Aquafit, Running und Nordicwalking
Expertin Erwachsenensport

Teilnehmende: Kursleitende Aquawell der kantonalen Rheumaligen, Teilnehmerzahl beschränkt

Mitbringen:

- Badeanzug (nach Bedarf zum Wechseln), Badetuch, Notizsachen
- Fr. 2.- für Garderoben-Kästli (Depot)
- Getränke / Snacks für zwischendurch

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 Kursleitende
inkl. Kursunterlagen

Abmeldungen 30 bis 5 Tage 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 Tage 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, 23. Dezember 2025**