



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Aquawell-Grundkurs 2020 *(Inhaltliche Änderungen vorbehalten)*

1. Kurstag: Samstag, 11. Januar 2020

09.00 h Begrüssung
Präsentation der Rheumaliga Schweiz: Aufbau und Dienstleistungen

09.10 h Vorstellungsrunde

Themen: Anatomie / Physiologie & Rheumatologie

Referentin: Barbara Zindel, dipl. Physiotherapeutin FH

09.30 h Anatomie und Physiologie

- Muskel- und Gelenkaufbau; wichtige Muskelgruppen und Gelenke
- Herzkreislauf-System
- Haltung und Bewegung

10.10 h Pause

10.30 h Fortsetzung Anatomie und Physiologie

12.00 h Mittagspause

13.00 h Rheumatische Erkrankungen:

- Arthrose

14.00 h Pause

14.15 h

- Rückenprobleme
- Osteoporose

15.15 h Pause

15.30 h Fortsetzung Rheumatische Erkrankungen

- Fibromyalgie

17.00 h Ende des ersten Kurstages

2. Kurstag: Sonntag, 12. Januar 2020

Thema: Wasser

Referent: Matthias Brunner, Turn- und Sportlehrer Uni Bern

- 09.00 h Begrüssung, Information, Einstimmung
- 09.10 h Theorie:
- Unterschiede Bewegung an Land und im Wasser
 - Die Wassereigenschaften und ihre Auswirkungen auf den Körper
 - Übungen wassertypisch gestalten
 - Übungsdifferenzierung
- 10.00 h Pause / Umziehen für die praktische Arbeit
- 10.30 h Praxis (im Bad):
- Mit einem Kurzprogramm zu Musik die Wassereigenschaften bewusst erleben
 - Übungsdifferenzierung an Beispielen aus dem Kurzprogramm
 - Übungsdifferenzierung anwenden mit Prüfungs-Übungen mit und ohne Handgeräte
- 12.00 h Mittagspause
- 13.00 h Theorie:
- Einsatz von Musik und Handgeräten
 - Kursplanung (Ziele setzen, roter Faden, Musterprogramm, Musikeinsatz)
 - Übungen über mehrere Wochen aufbauen
 - Unterrichten (Übungen vermitteln, vorzeigen, erklären)
- 14.30 h Informationen über die Prüfung
- 14.45 h Pause / Umziehen für die praktische Arbeit
- 15.15 h Praxis (im Bad):
Unterrichten:
- Einstimmung
 - Übungen wassertypisch, aufbauend & nutzbringend vermitteln
 - Üben: Übungen vorzeigen und erklären (Ideenaustausch)
 - Übungen über mehrere Wochen aufbauen
 - Ausklang
- 16.30 h Ende des zweiten Kurstages

3. Kurstag: Samstag, 18. Januar 2020

**Thema: Grundlagen der Trainingslehre (Teil 2)
und rheumaspezifische Umsetzung**

Referent: Bernd Anderseck, dipl. Physiotherapeut Msc

09.00 h Begrüssung

09.05 h Theorie:
Trainingslehre 1:
• Kondition (Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit)

10.15 h Übungen

10.45 h Pause / Umziehen für die praktische Arbeit

11.15 h Praxis (im Bad):
• Kraft und Ausdauer

12.30 h Mittagspause

13.30 h Theorie:
Trainingslehre 1:
• Kondition (Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit)

14.45 h Übungen

15.10 h Pause / Umziehen für die praktische Arbeit

15.30 h Praxis (im Bad):
• Kraft und Ausdauer

16.45 h Ende des vierten Kurstages

4. Kurstag: Sonntag, 19. Januar 2020

Vormittag

Thema: Grundlagen der Trainingslehre (Teil 2) und rheumaspezifische Umsetzung

Referent: Bernd Anderseck, dipl. Physiotherapeut Msc

09.00 h Begrüssung, Information, Einstimmung

09.05 h Theorie:

- Repetition Trainingslehre 1
- Trainingslehre 2: Koordination

10.00 h Rheumaspezifische Umsetzung

10.30 h Pause / Umziehen für die praktische Arbeit

11.00 h Praxis (im Bad):
Ausdauer und Koordination

12.00 h Mittagspause

Nachmittag

Thema: Methodik

Referent: Matthias Brunner, Turn- und Sportlehrer Uni Bern

13.00 h Theorie:

- Erwachsene als Zielgruppe: Erwachsenenbildung
- Persönlichkeit der Leiterin / des Leiters
- Lektionsgestaltung (Inhalte und Aufbau)
- Sozial- und Organisationsformen

14.30 h Fragen zur Prüfung

14.40 h Pause / Umziehen für die praktische Arbeit

15.10 h Praxis (im Bad):

- Demonstration Testprüfung Übungsdifferenzierung
Musterlektion Anfänger:
- Einstimmung
- Hauptteil 1: Gymnastik zu Musik
- Hauptteil 2: Ausdauertraining zu Musik
- Ausklang

16.15 h Ende des vierten Kurstages

5. Kurstag: Sonntag, 15. März 2020

Prüfungstag (Praxis und Theorie)

Die Detailinformationen (Prüfungseinteilung/Zeitplan) erhalten Sie im Verlaufe des Kurses.

Allgemeine Informationen

- Kursort:** Orthopädische Universitätsklinik Balgrist
Forchstrasse 340
8008 Zürich
- Gebührenpflichtige Parkplätze beim Balgrist vorhanden
- Veranstalterin:** Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich
- Notfalltelefon:** Wird vor dem Kurs bekannt gegeben.
- Referenten:** **Bernd Anderseck**, Physiotherapeut MSc, Kliniken Valens; Lehrer für Physiotherapie an der Schule für Physiotherapie Thim van der Laan, Landquart
- Matthias Brunner**, eidg. Turn- und Sportlehrer Diplom II Uni Bern, Geschäftsführer und Inhaber Aquateam Bern AG, Ausbilder mit eidg. Fachausweis
- Barbara Zindel**, dipl. Physiotherapeutin FH, Betriebsphysiotherapeutin, Rheumaliga Schweiz
- Teilnehmende:** Zukünftige Kursleitende Aquawell der kantonalen Rheumaligen
- Kursgebühr:** Fr. 950.- (4 Kurstage, 1 Prüfungstag)
- 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.
- Kursunterlagen:** Die Kursunterlagen, die alle Informationen zum Prüfungsstoff enthalten, versenden wir vor dem Kurs.
- Verpflegung:** Die Verpflegung an den Kurstagen muss durch die Teilnehmenden selbst organisiert werden.
Es besteht die Möglichkeit, in der Cafeteria der Klinik Balgrist oder vis-à-vis im Café Baumann zu essen oder sich etwas zu kaufen oder Sie bringen Ihren eigenen Lunch mit.
- Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Badeanzug, Badetuch,
Fr. 2.- für Garderobekasten (Depot),
Getränke, Snack für zwischendurch
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden