



Funktionelles Training gesund umsetzen

Weiterbildung für Kursleitende der Rheumaliga Schweiz

Samstag, 19. September 2020 – Zürich

Ziele:

Die Teilnehmenden...

- ... kennen die zwei Hauptketten für optimale Beweglichkeit.
- ... kennen die neutrale Position der Wirbelsäule und können diese anleiten, überprüfen und ins Training integrieren.
- ... kennen die Belastungsvariablen für koordinatives und mobilisierendes Training.

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.15 Uhr	Begrüssung und Einführung in den Tag <i>David Keiser und Martina Roffler</i>
09.45 Uhr	Theorie & Praxis - Anatomie der Wirbelsäule und der funktionellen Ketten - Übungen zur neutralen Position in Sitz-, Liege-, Stütz-, sowie Stehposition <i>David Keiser</i>
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	Theorie & Praxis - 5 motorische Grundeigenschaften - Methodik für koordinatives und mobilisierendes Training - Erlerntes in den Basisübungen aus dem Funktionellen Training umsetzen <i>David Keiser</i>
16.30 Uhr	Schlussrunde <i>David Keiser und Martina Roffler</i>
Ca. 16.45 Uhr	Kursende



Allgemeine Informationen

- Kursort:** Seminarraum
Suchtfachstelle Zürich
Josefstrasse 91
8005 Zürich
- Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen.
- Veranstalterin:** Rheumaliga Schweiz, kurse@rheumaliga.ch, Tel. 044 487 40 00
- Referent:** **David Keiser**, dipl. Sportphysiotherapeut, Steinhausen
- Teilnehmende:** Kursleitende der Rheumaliga Schweiz
- Kursgebühr:** inkl. Kursunterlagen
CHF 190.— für Kursleitende der Rheumaliga Schweiz
CHF 240.— für Externe
- 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 der 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 der Warteliste nachrücken kann. Mit Arztzeugnis wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.- erhoben.
- Unentschuldigtes Nicht-Erscheinen**
Es werden die gesamten Kurskosten verrechnet.
- Mittagessen:** In der Umgebung gibt es diverse Möglichkeiten, sich zu verpflegen oder Sie bringen Ihren eigenen Lunch mit.
- Mitbringen:** Schreibmaterial für Notizen, Gymnastikmatte, Gymnastikkleidung
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden
- Anmeldeschluss:** Freitag, 21. August 2020