



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Weiterbildungskurs **Soweit die Beine uns tragen**

Sonntag, 21. November 2021
Universitätsklinik Balgrist, Zürich

Kursziele

- Die Kursteilnehmenden kennen die spezifischen Wirkweisen eines Wassertrainings.
- Die theoretischen Kenntnisse zur Trainingslehre sind erweitert.
- Die Kursteilnehmenden können Ausdauer- und Kraftübungen im Wasser wirkungsvoll durchführen.
- Eine individuelle Gestaltung des Trainings (Trainingsdosierung) ist erlernt.

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.00 – 09.15	Begrüssung, Zielsetzung, Tagesstruktur
09.15 – 10.30	Theorie 1: Physiologische Wirkweisen der körperlichen Aktivität (Land versus Wasser) <ul style="list-style-type: none">• Warum überhaupt Training?• Wo und wie wirkt das Training?
10.30– 10.50	Pause / Umziehen, Wechsel ins Bad
10.50 – 12.00	Praxis 1: Konditionelles Training im Wasser: Kraft und Ausdauer der Beine Lokale Ausdauer versus allgemeine Ausdauer Kraftausdauer mit Hilfsmitteln
12.00 – 13.00	Mittagspause
13.00 – 14.15	Theorie 2: Trainingsmethodische Hintergründe (Dosierung, optimale Durchführung und Überprüfung des Trainings) Von der Übung zum Training: <ul style="list-style-type: none">• Wann tragen uns die Beine nicht mehr?• Was sind typische Fehler beim Training?
14.15 – 14.30	Beantwortung noch offener Fragen
14.30 – 15.00	Pause / Umziehen, Wechsel ins Bad
15.00 – 16.30	Praxis 2: Ausdauer spielerisch umsetzen Kraftausdauer im Circuittraining im Wasser
Ca 16.30	Kursende

Die Weiterbildung findet mit Covid-Zertifikat statt.

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
- Jens Bansi**, Sportwissenschaftler und Therapeut;
Kliniken Valens, Rheuma- und Rehabilitationszentrum Valens,
Dozent Fachhochschule für Physiotherapie in Landquart sowie an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, ZHAW
- Teilnehmende:** Kursleitende Aquawell der kantonalen Rheumaligen, Teilnehmerzahl beschränkt
- Anmeldeschluss:** Freitag, 29. Oktober 2021
- Mitbringen:**
- Covid-Zertifikat und Ausweisdokument
 - Badeanzug, Badetuch, Notizsachen
 - Fr. 2.- für Garderoben-Kästli (Depot)
 - Getränke / Snack 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.--
- 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 Arzzeugnis 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