



## **Musik beschwingt deine Bewegungslektionen**

Weiterbildungskurs für Kursleitende der Rheumaliga Schweiz

Samstag, 4. März 2023 – Volkshaus, Zürich

### **Ziele**

- Die Teilnehmenden können die Bewegungsideen zu Musik aus der Toolbox und von «sichergehen.ch» nützen und für eigene Lektionsziele einsetzen.
- **Die Teilnehmenden erleben viele praktische, einfach umsetzbare Beispiele zu Evergreens, Hits und Songs, um ihre Lektionen mit motivierenden, vielfältigen Musikinputs zu bereichern.**

### **Programm** (Änderungen vorbehalten)

09.00 Uhr	<b>Begrüssung, Einführung</b> <i>Stefanie Wipf</i>
09.15 Uhr	<b>Mit Musik aufwärmen und dynamisches Gleichgewicht trainieren</b> <i>Barbara Vanza</i>
10.30 Uhr	Pause
10.45 Uhr	<b>Bewegungsinputs von «sichergehen.ch» zu diversen Songs kreativ anleiten</b> <i>Barbara Vanza</i>
12.15 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	<b>Beispiele aus Toolbox «sichergehen.ch»/mobilesport erleben</b> <i>Barbara Vanza</i>
15.00 Uhr	Pause
15.15 Uhr	<b>Musikbeschaffung, Hilfsmittel</b> <i>Barbara Vanza</i>
15.30 Uhr	<b>Musikeinsatz im eigenen Unterricht</b> <i>Barbara Vanza</i>
16.30 Uhr	<b>Schlussrunde</b> <i>Barbara Vanza, Stefanie Wipf</i>
Ca. 16.45 Uhr	<b>Kursende</b>

## Allgemeine Informationen

- Kursort:** Volkshaus Zürich  
Stauffacherstrasse 60  
8004 Zürich
- Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen, der Kursort liegt im Stadtzentrum – 10 Gehminuten von Zürich HB oder mit den ÖV erreichbar.
- Veranstalterin:** Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich, kurse@rheumaliga.ch
- Referentin:** **Barbara Vanza**, esa-Expertin, Pro Senectute Kanton Luzern, Buchrain
- Teilnehmende:** Kursleitende der kantonalen/regionalen Rheumaligen oder anderer Organisationen
- Mittagessen:** In der Umgebung besteht die Möglichkeit, sich zu verpflegen oder Sie bringen Ihren eigenen Lunch mit.
- Kursgebühr:** CHF 190.-- (inkl. Kursunterlagen)
- Abmeldung/  
Annullierung:** 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. 50.00 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, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von der Warteliste nachrücken kann. Mit Arztzeugnis wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.- erhoben.
- Unentschuldigtes Nichterscheinen:** Es werden die gesamten Kurskosten verrechnet.
- Mitbringen:** Gymnastikkleidung und Schreibmaterial für Notizen
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden