Aquawell®

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Weiterbildungskurs

Sturzprävention - im Wasser trainieren, an Land profitieren

Sonntag, 20. & 27. Juni 2021
Universitätsklinik Balgrist, Zürich

Kursziele:

Diese Weiterbildung öffnet dir die Tore zur nationalen Sturz-Präventions-Kampagne:

- Du lernst, welche Faktoren im Wasser wie trainiert werden müssen, damit deine Teilnehmenden im Alltag an Land weniger stürzen
- Du bekommst Übungen und Methoden zur (Schnell-)Kraft, zum statischen und dynamischen Gleichgewicht und zum Multitasking
- Du erfährst, welche Trainingskriterien deine Kurse erfüllen müssen, damit sie das Qualitätslabel ***sichergehen.ch*** erreichen können
- Du bekommst das offizielle Grundlagendokument „Sturzpräventives Training im Flachwasser“ (45 Seiten, farbig illustriert) mit der detaillierten Beschreibung jeder Übung

Ausführliche Praxis (3/5) und komprimierte bewegte Theorie (2/5)

Programm (Änderungen vorbehalten)

Praxis 1 9.15 – 10.45 Uhr 90‘	• Kursziel, Programm, Rahmen • Typische Aqua-Lektion mit Elementen der Sturzprävention • Die Merkmale von (Schnell-)Kraft, statischem und dynamischem Gleichgewicht und Multitasking für die Sturzprävention im Wasser erleben
Theorie 1 11.15 – 12.15 Uhr 60‘	**Grundlagen zur Sturzprävention** • Häufigkeit, Gründe und Risikofaktoren für Stürze • Das A & O der Sturzprävention • Sicherheit im Aquawell mit Check-Listen • Das Qualitätslabel sichergehen für Aquawell-Kurse
12.15 Uhr	Mittagspause
Praxis 2 13.15 – 14.45 Uhr 90‘	• Das Sturzrisiko beurteilen mit dem Chair-Test und dem TUG-Test (Timed Up and Go) • Die Belastungsnormativen von (Schnell-)Kraft, statischem und dynamischem Gleichgewicht und Multitasking • Progression im Sturzpräventionstraining ‘
Theorie 2 15.15 – 16.15 Uhr 60‘	**Sturzprävention ins Aquawell einbauen** • Lektions- und Kursgestaltung mit den Trainingskriterien Sturzprävention • Progression im Sturzpräventionstraining
16.15 Uhr	Kursende

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

Referent: **Matthias Brunner**
Ausbilder FA, Eidg. Turn- und Sportlehrer II Uni Bern,
Geschäftsführer und Inhaber Aquateam Bern AG

Sandra Rolla
Aqua-Power-Instruktorin, Aquateam Bern

Teilnehmende: Kursleitende Aquawell der kantonalen Rheumaligen, Teilnehmerzahl beschränkt

Mitbringen:
- Badeanzug, Badetuch, Notizsachen
- Fr. 2.- für Garderoben-Kästli (Depot)
- Getränke / Snack für zwischendurch

Mittagessen: Es besteht die Möglichkeit, in der Balgrist Caféteria oder vis-à-vis im Café Baumann zu essen oder sich etwas zu kaufen (gemäss geltenden BAG-Massnahmen).

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 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