

Weiterbildungskurs Aqua-5x5

Samstag, 8. November 2025
 Universitätsklinik Balgrist, Zürich

Kursziele:

- Du lernst ein abwechslungsreiches, aussergewöhnlich strukturiertes 60-minütiges Musik-Programm mit 5 Modulen à 12 Minuten kennen. Das Programm basiert auf:
 - **5 Grundbewegungen** Joggen, Kräftigen, Gehen, Hüpfen & Entspannen, zu den
 - **5 Themen** Hirntraining, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft & Rumpfstabilisation
- Du erhältst ein fixfertiges Aquawell-Kurs-Rezept für 12 Wochen mit der detaillierten Beschreibung jeder Übung.
- Du gestaltest mit dem 5x5-Konzept ein reizvolles und effektives Kursprogramm mit deinen Aquawell-Kursteilnehmenden.

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.15 Uhr	Treffpunkt im Seminarraum (1. Stock)
Theorie 1 09.15 - 10.15 Uhr 60'	Das Konzept des Aqua-5x5-Programms 60' • Kursziel, Programm, Rahmen • Struktur und Konzept des Aqua-5x5-Programms klären • Die Übungen des Musikprogramms Aqua 5x5 analysieren und demonstrieren üben
Praxis 1 10.45 - 12.05 Uhr 80'	• Die Module 1-3 des Aqua-5x5-Programms lernen, dabei: • Die Struktur des Programms bewusst machen: - 5 Grundbewegungen <i>Joggen, Kräftigen, Gehen, Hüpfen, Entspannen</i> - 5 Themen <i>Hirntraining, Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Rumpfstabilisation</i>
12.05 Uhr	Mittagspause
Theorie 2 13.15 - 14.15 Uhr 60'	Der Nutzen des Aqua-5x5-Programms 60' • Wirkungskontrolle: Den Nutzen der 5 Leistungsfaktoren den Aquawell-Teilnehmenden überzeugend vermitteln • Die Kursplanung und den Programmaufbau in den Aquawell-Kursen umsetzen
Praxis 2 14.45 - 16.15 Uhr 90'	• Die Module 4&5 des Aqua-5x5-Programms lernen • Die Grundbewegungen mit unterschiedlichem Nutzen einsetzen (Beispiel Gehen) • Das 5x5-Programm umsetzen üben • Koordination, Kraft und Rumpfstabilisation im Aqua 5x5 vermitteln und die Wirkung bei den Teilnehmenden kontrollieren
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**
Wasserfitness-Profi, Ausbilder FA, Eidg. Turn- und Sportlehrer II Uni Bern, Inhaber Aquaonline®

Teilnehmende: Kursleitende Aquawell der kantonalen Rheumaligen, Teilnehmerzahl beschränkt

Musik: Du kannst eine CD mit der 5x5-Musik (25 Tracks, 60') für Fr. 20.- im Kurs kaufen

Mitbringen:

- Badeanzug (nach Bedarf zum Wechseln), 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.- für Kursleitende der Rheumaliga Schweiz
CHF 240.- für externe Kursleitende
inkl. Kursunterlagen

Abmeldungen 30 bis 5 Tage 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 Tage 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

Anmeldeschluss: **Mittwoch, 08. Oktober 2025**