



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Weiterbildungskurs „Koordination vs. Kondition“ und deren Umsetzung im Wasser

Samstag, 17. Mai 2025
Universitätsklinik Balgrist, Zürich

Kursziele:

- Die Kursteilnehmenden kennen die neurophysiologischen Aspekte und die koordinativen Fähigkeiten im Wassertraining.
- Die Kursteilnehmenden kennen die Bedeutung der Koordination und Kondition im Alltag.
- Die Kursteilnehmenden verstehen die Wirkweisen der körperlichen Aktivität.
- Die Kursteilnehmenden können ein individuelles Trainingsprogramm gestalten und wissen, nach welchen Prinzipien ihr Training dosiert wird.
- Die Kursteilnehmenden können ihre Kenntnisse vom Land aufs Wasser übertragen.

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.00 Uhr	Treffpunkt im Seminarraum (1. Stock)
09.00 - 09.15 Uhr	Begrüssung, Zielsetzung, Tagesstruktur (Seminarraum)
9.15 - 10.30 Uhr	Theorie 1 - Kondition: Ausdauer/Kraft – Schnelligkeit und Beweglichkeit <ul style="list-style-type: none">• Wirkweisen der körperlichen Aktivität (Land versus Wasser)• Warum braucht es Kondition im Alltag? Was bedeutet "Kondition" überhaupt?• Wie sieht ein individuelles Trainingsprogramm aus? Wie dosiere ich?
10.30 - 11.00 Uhr	Pause, Umziehen, Wechsel ins Bad
11.00 - 12.00 Uhr	Praxis 1 (im Wasser) - Ausdauer/Kraft – Schnelligkeit und Beweglichkeit <ul style="list-style-type: none">• Welche Hilfsmittel kann ich verwenden?• Wie dosiere ich meine Übungen?
12.00 Uhr	Mittagspause
13.15 - 14.30 Uhr	Theorie/Praxis 2 - Koordinative Fähigkeiten <ul style="list-style-type: none">• Neurophysiologische Aspekte• Vorstellen der koordinativen Fähigkeiten• Bedeutung der Koordination im Alltag• Selbsterfahrung Koordination an Land (Theorieraum)
14.30 - 15.00 Uhr	Pause, Umziehen, Wechsel ins Bad
15.00 - 16.15 Uhr	Praxis 3 (im Wasser): Koordination <ul style="list-style-type: none">• Spezifische Übungen zur Koordination• Einsatz verschiedener Hilfsmittel• Partnerübungen
16.15 – 16.30 Uhr	Umziehen
16.30 Uhr	Beantwortung offener Fragen, Take Home Message und Kursende

bitte wenden

Allgemeine Informationen

Kursort: Orthopädische Universitätsklinik Balgrist
Seminarraum im 1. Stock
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

Emanuel Donckels
Physiotherapeut und Osteopath in eigener Praxis in Bad Ragaz
Dozent Fachhochschule für Physiotherapie in Landquart

Teilnehmende: Kursleitende Aquawell der kantonalen Rheumaligen, Teilnehmerzahl beschränkt

Mitbringen:

- Badeanzug (nach Bedarf zum Wechseln), Badetuch, Notizzsachen
- Fr. 2.- für Garderoben-Kästli (Depot)
- Getränke / Snacks 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: **Freitag, 25. April 2025**