



## **Training bei Knie- und Hüftarthrose**

Schulungskurs für Kursleitende der Rheumaliga Schweiz

Samstag, 26. März 2022 – Alterszentrum Hottingen, Zürich

### **Ziele:**

- Die Teilnehmenden kennen die Theorie zu Knie - und Hüftarthrose.
- Die Teilnehmenden kennen die aktuellen Trainingsempfehlungen bei Knie – und Hüftarthrose.
- Die Teilnehmenden kennen das Konzept GLA:D<sup>®</sup>, dessen Ziele und mögliche Inhalte.
- Die Teilnehmenden erleben und erarbeiten praktische Übungsansätze und ihre Variationen.

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

09.00 Uhr	<b>Begrüssung, Einführung</b> <i>Martina Roffler</i>
09.15 Uhr	<b>Krankheitsbild Arthrose – ein Update</b> <i>Martina Roffler</i>
09.45 Uhr	<b>Trainingsempfehlungen bei Knie- und Hüftarthrose</b> <i>Rick Peters</i>
10.15 Uhr	<b>GLA:D<sup>®</sup> Programm: Inhalt, Ablauf</b> <i>Martina Roffler</i>
10.30 Uhr	Pause
10.45 Uhr	<b>Übungen in der Praxis bei Knie- und Hüftarthrose</b> <i>Rick Peters</i>
12.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	<b>Beispiel einer Gruppen-Lektion</b> <i>Rick Peters</i>
14.00 Uhr	<b>Gruppenarbeit «Übungsprogramm mit individueller Steigerung»</b> <i>Rick Peters</i>
15.00 Uhr	Pause
15.15 Uhr	<b>Diskussion der Gruppenarbeiten im Plenum</b> <i>Rick Peters, Martina Roffler</i>
16.30 Uhr	<b>Schlussrunde</b> <i>Rick Peters, Martina Roffler</i>
Ca. 16.45 Uhr	<b>Kursende</b>

## Allgemeine Informationen

- Kursort:** Alterszentrum Hottingen  
Freiestrasse 71  
8032 Zürich
- Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen.
- Veranstalterin:** Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich, [kurse@rheumaliga.ch](mailto:kurse@rheumaliga.ch)
- Referierende:** **Rick Peters**, dipl. Physiotherapeut OMTsvomp®, Wil  
**Martina Roffler**, dipl. Physiotherapeutin FH, Leiterin Dienstleistungen,  
Rheumaliga Schweiz, Zürich
- Teilnehmende:** Kursleitende der Rheumaliga Schweiz
- 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:** **Gymnastikmatte, kleines Handtuch**, Gymnastikkleidung und Schreibmaterial für Notizen
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden