



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Training bei Schulter- / Nackenbeschwerden

Fortbildungskurs für Kursleitende

Samstag, 27. Juni 2026 – Alterszentrum Hottingen, Zürich

Ziele:

- Du frischst praxisnah dein Wissen zu Anatomie & Funktion von HWS, BWS und Schultergürtel auf.
- Du erkennst typische Muster bei Schulter-, Nacken- und Armbeschwerden sicherer und weisst, wie du angemessen damit umgehst.
- Du verstehst aktuelle evidenzbasierte Prinzipien zu Bewegung, Training und Schmerzmanagement - und kannst sie in deinen Kursen anwenden.
- Du wählst Übungen gezielt aus, variiert sie sinnvoll und passt sie unterschiedlichen Leistungsniveaus an.
- Du entwickelst vielfältige, praxisnahe Übungsansätze für Bewegungsgruppen und setzt diese direkt in deinem Unterricht um.

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.00 Uhr	Begrüssung und Einstieg
09.15 Uhr	Theorie Teil 1: Anatomie & Funktion von HWS, BWS und Schultergelenk Was ist wirklich relevant für den Gruppenunterricht?
10.00 Uhr	Theorie Teil 2: Typische Beschwerdebilder & sicher handeln in der Praxis: Rotatorenmanschetten-Problematik, subakromiale Schmerzen, zervikale Beschwerden mit Ausstrahlung, rheumatische Erkrankungen.
10.30 Uhr	Pause
10.45 Uhr	Theorie Teil 3: Evidenzbasierte Prinzipien bei Schulter- und Nackenbeschwerden: Belastungssteuerung, Edukation/Coaching, Umgang mit Schmerz. Wie bringen wir Menschen mit Beschwerden in Bewegung, ohne sie zu über- oder unterfordern?
11.30 Uhr	Praxis Teil 1: Körperwahrnehmung schulen, Spannung regulieren, Beweglichkeit im Nacken und Schulterbereich verbessern: Einfache, alltagstaugliche Übungen für verschiedene Leistungsniveaus.
12.30	Mittagspause

13.30 Uhr	Q&A Morning Session: Offene Fragen aus den Theorie- und Praxisblöcken klären und Transfer in die eigene Kursrealität reflektieren.
13.45 Uhr	Praxis Teil 2: Kontrolle, Kraft & funktionelle Belastbarkeit Wie baust du Belastbarkeit systematisch auf? Progressionen und Regressionen für unterschiedliche Leistungsniveaus. Training mit der „älteren“ Schulter und bei rheumatischen Erkrankungen.
14.45 Uhr	Pause
15.00 Uhr	Gruppenarbeit 30' Trainingsprogramm für eigene Zielgruppe entwickeln - mit klarer Struktur, definierten Zielen und Edukationselementen.
15.30 Uhr	Diskussion der Gruppenarbeiten Austausch und praxisnahe Anpassungen.
16.00 Uhr	Wichtigste Takeaways & 3 „Montagmorgen-Übungen“ für den direkten Einsatz im nächsten eigenen Kurs.
Ca. 16.30 Uhr	Kursende

Allgemeine Informationen

- Kursort:** Alterszentrum Hottingen
Freiestrasse 71
8032 Zürich
- Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen.
- Veranstalterin:** Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich, 044 487 40 00
kurse@rheumaliga.ch
- Referentin:** **David Keiser**, dipl. Sportphysiotherapeut, Steinhausen
- 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:** intern CHF 190.-
extern CHF 240.-
- Abmeldung/
Annullierung:** Bitte diese schriftlich oder telefonisch der Rheumaliga Schweiz melden (siehe oben „Veranstalterin“).
- 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, 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, bei Bedarf kleines Handtuch, Gymnastikkleidung, Kleingeld für Kaffee/Tee, Getränke/Snacks für Zwischendurch und Schreibmaterial für Notizen
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden
- Anmeldeschluss:** **Mittwoch, 3. Juni 2026**