



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Fortbildungskurs **Aqua-Fit & Safe - Ideen für ein sicheres Leben**

Samstag, 28. November 2026, Universitätsklinik Balgrist, Zürich

Dein Nutzen:

- Du hilfst deinen Teilnehmenden, sicher durchs Leben zu gehen, indem du deinen Unterricht mit kurzweiligen Bausteinen bereicherst:
 1. Beintraining pur
 2. Beintraining mit Pepp
 3. Rumpfttraining dynamisch & statisch
 4. Kraft-Balance-KOMBI-Training
 5. Kommodos Hirntraining
 6. Balance mit Herz
 7. Balance mit Köpfchen
- Jeder Baustein dauert 10-12 Minuten und enthält 8-18 Übungs-Ideen
- Diese Ideen kannst du flexibel in deinen Unterricht einbauen oder zu ganzen Lektionen zusammensetzen
- Du erhältst die Ideen detailliert beschrieben, so dass du alle Übungen eins zu eins in deinen Kursen umsetzen kannst (auch in Label-Kursen von sichergehen.ch)

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.15 Uhr	Treffpunkt im Seminarraum (1. Stock)	
Theorie 1 09.15 - 10.15 Uhr 60'	Das Konzept der Aqua-Fit & Safe-Fortbildung • Fit & Safe: Die Teilnehmenden im Wasser optimal trainieren • Progression und Übungsdifferenzierung für mehr Nutzen	60'
Praxis 1 10.45 - 12.15 Uhr 90'	• Ideen-Baustein 1 • Ideen-Baustein 2 • Ideen-Baustein 3 • Lektion 1 (45')	10' 10' 15' 55'
12.30 Uhr	Mittagspause	
Theorie 2 13.30 - 14.15 Uhr 45'	Der Nutzen der Aqua-Fit & Safe-Ideen • Die Ideen-Bausteine flexibel und vielseitig in deine Lektionen einbauen • Cleveres Serien-Training	45'
Praxis 2 14.45 - 16.15 Uhr 90'	• Ideen-Baustein 4 • Ideen-Baustein 5 • Ideen-Baustein 6 • Ideen-Baustein 7 • Lektion 2 (30')	15' 10' 15' 10' 40'
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/Aquacura der kantonalen Rheumaligen
Teilnehmerzahl beschränkt

Mitbringen:

- Badeanzug (nach Bedarf zum Wechseln), Badetuch, Notizsachen
- 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
inkl. Kursunterlagen

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

Anmeldeschluss: **Sonntag, 8. November 2026**