



# **EverFit - Bewegung und Balance im Alter**

Schulungskurs für Kursleitende (der Rheumaliga Schweiz)

Donnerstag, 11. Juni 2026 - Zürich, Alterszentrum Hottingen

## **Ziele:**

- Die Teilnehmenden kennen das Konzept EverFit, dessen Ziele und mögliche Inhalte.
- Die Teilnehmenden kennen die theoretischen Hintergründe zu Alter und Sturz.
- Die Teilnehmenden kennen die aktuellen Trainingsempfehlungen für den älteren Menschen.
- Die Teilnehmenden erleben praktische Übungsansätze und ihre Variationen für EverFit-Lektionen.

## **Programm** (Änderungen vorbehalten)

08.30 Uhr	<b>Begrüssung, Konzept EverFit, Kampagne sichergehen.ch, Kriterienliste Label</b> <i>Stefanie Wipf</i>
09.00 Uhr	<b>Facts &amp; Figures zu den Themen Alter und Sturz</b> <i>Nadja Gensterblum</i>
10.00 Uhr	Pause
10.15 Uhr	<b>Aktuelle Trainingsempfehlungen für den älteren Menschen</b> <i>Stefanie Wipf</i>
11.00 Uhr	<b>Assessments und Positionswechsel</b> <i>Stefanie Wipf / Nadja Gensterblum</i>
12.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	<b>Musterlektion EverFit</b> <i>Eric Lichtenstein</i>
14.00 Uhr	<b>Praxis</b> <b>Kraft/Schnellkraft mit Treppe &amp; Stuhl – Eric Lichtenstein</b> <b>Training mit Musik &amp; kognitiv-motorisches Training – Nadja Gensterblum &amp; Stefanie Wipf</b>
16.30 Uhr	<b>Schlussrunde</b> <i>Eric Lichtenstein, Nadja Gensterblum &amp; Stefanie Wipf</i>
17.00 Uhr	<b>Kursende</b>

## Allgemeine Informationen

- Kursort:** Alterszentrum Hottingen  
Grosser Festsaal  
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:** **Dr. sc. med. Eric Lichtenstein**, Dozent am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel  
**Nadja Gensterblum**, dipl. Physiotherapeutin FH, Rheumaliga Schweiz, Zürich  
**Stefanie Wipf**, dipl. Physiotherapeutin FH, Rheumaliga Schweiz, Zürich
- Teilnehmende:** Kursleitende der kantonalen Rheumaligen
- Mittagessen:** Es besteht die Möglichkeit, sich in der Umgebung zu verpflegen oder Sie bringen Ihren eigenen Lunch mit.
- Kursgebühr:** inkl. Kursunterlagen  
CHF 190.- für Kursleitende der Rheumaliga Schweiz  
CHF 240.- für Externe
- 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. 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.
- Mitbringen:** Gymnastikkleidung und Antirutschsocken oder Turnschuhe  
Notizmaterial  
Pausensnacks / Pausengetränke
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden
- Anmeldeschluss:** **Sonntag, 10. Mai 2026**