



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

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

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

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**