



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Weiterbildungskurs Aqua-25

Samstag, 9. November 2024
Universitätsklinik Balgrist, Zürich

Kursziele:

- Du lernst ein 70-minütiges Programm mit 25 Musikstücken
- Mit jedem Musikstück zeigst du deinen Kursteilnehmenden einen der 25 Vorteile des Aquatrainings: *alltagsdienlich, angenehm, animierend, anspruchsvoll, anstrengend, ausbalanciert, ausdauernd, differenziert, effektiv, ganzheitlich, gesundheitsfördernd, handfest, koordinativ, kräftigend, kurzweilig, leichtfüssig, mobilisierend, nutzbringend, ökonomisch, rückenstärkend, rumpfstabilisierend, schonend, schwerelos, wohltuend, zeitsparend.*
- Du bekommst ein fixfertiges Aquawell-Kurs-Rezept für 12 Wochen mit der detaillierten Beschreibung jeder Übung
- Du vertiefst deine methodische Kompetenz: Gruppe führen mit Aufmerksamkeit, Verständlichkeit & Instruktion
- Du lernst „Audacity“ kennen; ein Gratisprogramm, mit dem du Musik für deine Programme schneiden kannst: ein- & ausblenden, Lautstärke & Tempo anpassen

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.15 Uhr	Treffpunkt im Seminarraum (1. Stock)	
Theorie 1 09.15 - 10.15 Uhr 60'	Das Konzept des Aqua-25-Programms <ul style="list-style-type: none"> • Kursziel, Programm, Rahmen • Mit 25 Übungen die 25 Vorteile der Wasserfitness zeigen • Drei Schritte zu einer effektiven Gruppenführung: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aufmerksamkeit, 2. Verständlichkeit, 3. Instruktion 	60'
Praxis 1 10.45 - 12.05 Uhr 80'	<ul style="list-style-type: none"> • Typische Lektion des Aqua-25-Programms • Gruppe führen: Aufmerksamkeit, Verständlichkeit & Instruktion 	55' 25'
12.05 Uhr	Mittagspause	
Theorie 2 13.15 - 14.15 Uhr 60'	Musik für das Aquawell bearbeiten <ul style="list-style-type: none"> • Die Vorteile der Musikbearbeitung • Die wichtigsten Funktionen des Gratisprogramms „Audacity“: ein- & ausblenden, Lautstärke & Tempo anpassen 	30'
	Das Aqua-25-Programm im Aquawell anwenden <ul style="list-style-type: none"> • Die Übungen des Aqua-25-Programms umsetzen • Den Praxistransfer in die Aquawell-Kurse vorbereiten 	30'
Praxis 2 14.45 - 16.15 Uhr 90'	<ul style="list-style-type: none"> • Die Übungen des Aqua-25-Programms umsetzen • Aqua-25-Übungen über mehrere Wochen aufbauen • Die 25 Wasserfitness-Vorteile bewusst machen 	30' 30' 30'
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 der kantonalen Rheumaligen, Teilnehmerzahl beschränkt

Mitbringen:

- Badeanzug (nach Bedarf zum Wechseln), Badetuch, Notizsachen
- Fr. 2.- für Garderoben-Kästli (Depot)
- Getränke / Snack 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 Kursleitende
inkl. Kursunterlagen

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.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldeschluss: **Dienstag, 15. Oktober 2024**