



Veranstaltung zum Schwerpunktthema 2025

«Bewusst trainiert»

Freitag, 21. März 2025 – Volkshaus, Zürich (Blauer Saal)

Ziele

- Sie kennen die bedeutenden Auswirkungen von Training auf Körper und Geist.
- Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick ins Thema „Trainingslehre“ und erhalten die Antwort auf die Frage, wie zur Prävention und Krankheitsbewältigung trainiert werden soll.
- In Gruppen werden Lösungsansätze zum Überwinden von Hindernissen für körperliche Aktivität und mehr Adhärenz im Training erarbeitet.
- Sie erhalten einen praktischen Input zum Thema und lernen Hilfsmittel kennen, welche das Training erleichtern.
- Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick ins Thema Training und Ernährung.

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.30 Uhr	Begrüssung, Ziele des Tages <i>Stefanie Wipf</i>
09.45 Uhr	«Training als Wunderpille» Auswirkungen von Training auf Körper und Geist <i>Anne-Kathrin Rausch</i>
11.00 Uhr	Pause
11.15 Uhr	Trainingslehre - Wie trainiere ich zur Prävention und Krankheitsbewältigung? <i>Eric Lichtenstein</i>
12.30 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	Hindernisse für körperliche Aktivität und Adhärenz zum Training <i>Stefanie Wipf</i>
14.15 Uhr	„Bewusst trainiert» Praxisinput und Hilfsmittel, die das Training erleichtern <i>Barbara Zindel & Natalie Georgiadis</i>
14.45 Uhr	Pause
15.00 Uhr	Training und Ernährung <i>Kirsten Scheuer</i>
16.15 Uhr	Gemeinsamer Abschluss <i>Stefanie Wipf</i>
Ca. 16.30 Uhr	Kursende



Allgemeine Informationen

Ort	Volkshaus Zürich Blauer Saal Stauffacherstrasse 60 8004 Zürich
	Die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen. In der Umgebung sind kostenpflichtige Parkhäuser vorhanden.
Veranstalterin/Kontakt	Rheumaliga Schweiz, Telefon 044 487 40 00, kurse@rheumaliga.ch
Referierende	Natalie Georgiadis , Ergotherapeutin BSc, Rheumaliga Schweiz Dr. sc. med. Eric Lichtenstein , Dozent am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel Dr. Anne-Kathrin Rausch-Osthoff , Physiotherapeutin, Dozentin und Forscherin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) Kirsten Scheuer , dipl. Ernährungsberaterin HF, nutrition-zh Stefanie Wipf , Physiotherapeutin MSc, Rheumaliga Schweiz Barbara Zindel , dipl. Physiotherapeutin FH, Rheumaliga Schweiz
Teilnehmende	Alle Mitarbeitenden der Mitgliederorganisationen der Rheumaliga Schweiz, Kursleitende und externe interessierte Fachpersonen
Kursgebühr (inkl. Mittags-Verpflegung)	Fr. 190.- für Mitarbeitende der Rheumaliga Fr. 240.- für externe Teilnehmende Die Kursgebühr geht zu Lasten der Teilnehmenden oder der jeweiligen Institution bzw. Organisation.
Anmeldeschluss	Dienstag, 25. Februar 2025
Abmeldungen	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.- erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt wird. Abmeldung ab 4 Tage vor Kursbeginn Es werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt. Mit Arztzeugnis wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.- erhoben. Unentschuldigtes Nichterscheinen Es werden die gesamten Kurskosten verrechnet.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden