Fortbildungskurs «Aqua-Fokus Rücken-Kompakt“

Samstag, 30. Januar 2027, ZH-Affoltern

Ziele:

- Sie lernen das spannende FLACHwasser-Programm **Aqua-Fokus Rücken-Kompakt** im Blocksystem (5 Blöcke à 14 Minuten) kennen und können es gezielt auf Ihre Kundschaft **anpassen** (sportliche oder gemischte Gruppe, Menschen mit Rheuma, Senior*innen etc.).
- Sie vertiefen Ihr **Wissen über Muskulatur, Faszien, neue Erkenntnisse aus der Forschung zum Thema Schmerzen und Trainingsmöglichkeiten** bei Rückenschmerzen und Rückenproblemen.
- Der Programmaufbau im beliebten **Blocksystem** ermöglicht Ihnen eine vielseitige Nutzung der Übungsideen mit zahlreichen Variationsmöglichkeiten.
- Sie erhalten eine ausführliche **Kursdokumentation inklusive kompletter 10-Wochen-Planung** mit Übungsaufbau und Ideen, A4-**Kopiervorlagen** zur Veranschaulichung einzelner Rückenthemen für Ihre Teilnehmenden sowie **Videos** zu einzelnen komplexeren Übungen.
- Sie können die passende 75-minütige Musik dazu erwerben.

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.15 Uhr	Treffpunkt im Theorieraum
Theorie 1 09.15 - 10.30 Uhr	**Grundlagen und Konzept, Wissenswertes zum Thema Rücken** • Konzept und Aufbau des Programms «Aqua-Fokus Rücken-Kompakt» • Der Rücken mit seinen Faszien, Muskulatur, funktionelle Zusammenhänge und seine Trainingsmöglichkeiten • Neues aus der Forschung zum Thema Schmerzen • Anpassen und bewusstes Einsetzen bestimmter Bewegungen bei Kund*innen mit Rückenbeschwerden
Praxis 1 10.55 - 12.15 Uhr	**Praxis mit Fokus «Erleben – Differenziertes Umsetzen der unterschiedlichen Anwendungsformen»** • 1. Teil (drei Blöcke) des Programms Aqua-Fokus Rücken-Kompakt erleben • Weitere Anwendungsformen erleben
12.15 Uhr	Mittagspause
Theorie 2 13.15 - 14.20 Uhr	**Methodik und Anwendung der Kompaktprogramme** • Anwendungsmöglichkeiten der Kompakt-Programme • Komplexe Bewegungen rückengerecht instruieren • Umsetzung von Theorie in Praxis und umgekehrt
Praxis 2 14.45 - 16.15 Uhr	**Praxis mit Fokus «Erleben – Spüren – Geniessen»** • 2. Teil (2 Blöcke) des Programms Aqua-Fokus Rücken-Kompakt erleben • Verschiedene Anwendungsvarianten spüren, differenzierte Bewegungsanleitungen erleben und üben • Weitere Teile des Programmes erleben – spüren - geniessen
Ca. 16.15 Uhr	Kursende

bitte wenden

Allgemeine Informationen

Kursort: Schulschwimmanlage Wolfsblick (ehem. Isengrind)
Wolfswinkel 3
8046 Zürich

Parkplätze in begrenzter Anzahl vorhanden. Anreise mit den ÖV bis Bahnhof Zürich Affoltern und anschliessend ca. 10 Minuten zu Fuss.

Veranstalterin: Rheumaliga Schweiz, Tel. 044 487 40 00, kurse@rheumaliga.ch
In Kooperation mit Swimsports

Referent*in: **Sabine Kaser**
Dipl. Physiotherapeutin FH, dipl. Aquafitness-Instruktorin und Ausbilderin Aquafitness, Expertin Erwachsenensport, Fulenbach

Teilnehmende: Kursleitende Aquawell/Aquacura der kantonalen Rheumaligen
Teilnehmerzahl beschränkt

Mitbringen:
- Badeanzug (evt. auch zum Wechseln), Badetuch, Notizsachen
- Getränke / Snacks für zwischendurch
- Mittagsverpflegung nach Bedarf

Mittagessen: Für die Mittagsverpflegung sind die Teilnehmenden selbst verantwortlich.

Kurskosten: CHF 190.- für Kursleitende der Rheumaliga Schweiz
CHF 240.- für Externe
inkl. Kursunterlagen
Die Musik kann als CD oder Datentransfer am Kurs erworben werden.

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: **Freitag, 8. Januar 2027**