campus³
Therapie Pflege Gesundheit

TRAININGSTHERAPIE: PRAKTISCHE TIPPS FÜR ROLLSTUHLGEBUNDENE UND GEHBEHINDERTE PERSONEN

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

Kursausschreibung

TRAININGSTHERAPIE: PRAKTISCHE TIPPS FÜR ROLLSTUHLGEBUNDENE UND GEHBEHINDERTE PERSONEN

EINLEITUNG

Rückenbeschwerden kommen gerade bei rollstuhlgebundenen und gehbehinderten Personen vor. Je besser sie motiviert werden, sich funktionell zu bewegen, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, die Schmerzen zu reduzieren. Ob Zwerchfellmobilisation, Beinkraftförderung oder Beckenbodenansteuerung: Menschen, die sitzen oder langsam gehen, brauchen gerade in diesen Kategorien viel Förderung. Dieser Workshop zeigt, welche spielerischen Trainingsmöglichkeiten helfen können, in der Pflege und Betreuung einen körperlichen Benefit zu erarbeiten. Spielerisch und praxisnah wird hier einen Tag lang das Thema „Sitzgymnastik“ neu sortiert.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- können viele spielerische Bewegungspausen für Körper und Geist sitzend sowie mit stehender Assistenz anleiten
- verfügen über Hintergrundwissen zum Thema Sitzproblematik im Kontext zur Körperstatik, Stoff-wechsel und Gehirnleistung
- wissen, wie die faszialen Strukturen trotz sitzgebundenem Alltag entlastet werden können

INHALTE

- Fasziale Strukturen im Kontext zum „Langzeitsitzen“
- Gehirnaktivierung im Sitzen
- Assistenz für stehende Übungen bei Gehbehinderung oder Sarkopenie
- Bein- und Rumpfkraft sitzend
- Gruppenspiele mit Fokus Ansteuerung und Krafterhalt

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Gruppendynamische Masterclass
- Gruppenarbeiten
- Theoretische Vorträge

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

- **A-Lizenzierte Trainerin in mehreren Bereichen des Fitness- und Gesundheitssports**
- TÜV zertifizierte Personal Fitnesstrainerin
- Fachtrainerin für medizinische Prävention und Rehabilitation
- Dipl. Trainerin medizinische Fitness
- Div. Fortbildungen zu Neuroathletik
- Bücher „SCHMERZFREI bewegen“ (Meyer und Meyer) und „Praktische Funktionelle Anatomie“ (Riva).

KURSVORAUSSETZUNGEN

Offen für alle Berufsgruppen und gesundheitlich interessierte Personen

Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer sind willkommen.

VORBEREITUNGSAUFTRAG

Fallbeispiele aus dem Alltag sind absolut gewünscht.

Du benötigst:
2 Handtücher (Duschtuch + normales Handtuch)
Bequeme Kleidung

LEITUNG

Nici Mende

- **A-Lizenzierte Trainerin in mehreren Bereichen des Fitness- und Gesundheitssports**
- TÜV zertifizierte Personal Fitnesstrainerin
- Fachtrainerin für medizinische Prävention und Rehabilitation
- Dipl. Trainerin medizinische Fitness
- Div. Fortbildungen zu Neuroathletik
- Bücher „SCHMERZFREI bewegen“ (Meyer und Meyer) und „Praktische Funktionelle Anatomie“ (Riva).

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	20.03.2027	09.00 - 17.00 Uhr	15027	CHF 280.-