campus³
Therapie Pflege Gesundheit

# THERAPEUTENGESUNDHEIT

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

www.campus3.ch

campus 3
Therapie Pflege Gesundheit

# Kursausschreibung

# THERAPEUTENGESUNDHEIT

## EINLEITUNG

In diesem Kurs stehst du als Therapeut:in im Fokus. Wir lernen oft, wie wir unsere Patient:innen optimal behandeln – doch wie achtsam gehen wir mit uns selbst bei der Arbeit um? Häufig übersehen wir, wie sehr uns ungünstige Bewegungsabläufe oder Überforderung belasten können.

Die Bewegungsschulung hilft dir, deine Körperbalance bewusst zu finden und deine Bewegungen gezielt auszuführen.

Mit Bodycoaching am Arbeitsplatz begleitet Petra Kunz Blunert seit Jahren erfolgreich Menschen in verschiedensten Berufen.

Das Ergebnis? Weniger Beschwerden wie Rücken- oder Nackenschmerzen und mehr Freude bei der Arbeit und im Alltag.

Es ist möglich, ein Leben lang gesund und mit Begeisterung zu arbeiten – und genau das machen wir in diesem Kurs für dich erlebbar!

## ZIELE

Die Teilnehmenden

- lernen einen guten ökonomischen Umgang mit ihrem eigenen Körper für mehr Freude an der Tätigkeit
- lernen einen schonenden Umgang mit den eigenen Körperressourcen
- haben ein Bewusstsein für Bewegungsabläufe, die ihnen schaden
- wissen wie sie mit ihrem Körper balancierter umgehen können
- kennen die Wichtigkeit von Stressabbau und Regeneration zum Erhalten der Arbeitskraft
- können ihre Arbeitspausen optimal nutzen

## INHALTE

- Direkte Arbeit mit dem Körper.
- Wie ist Entspannung während der Arbeit möglich?
- Erlernen des effektiven Einsatzes der körperlichen Möglichkeiten
- Wie kann der Arbeitsplatz optimal gestaltet werden?
- Wo sind meine Schwachstellen und wie können diese verringert werden?
- Wie begegne ich psychischen anstrengenden Situationen?

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Vorträge mit visueller Unterstützung
- Praktisches Üben in Einzel- und Gruppenarbeit, einschliesslich Rollenspielen
- Peerfeedback und Rückmeldung durch die Lehrperson während des praktischen Teils
- Leitfragengestützte Ausarbeitung eines Fallbeispiels
- Selbstreflexion und Lernkontrollfragen nach den einzelnen Lernabschnitten

Bis zu 12 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

### Petra Kunz Blunert

**Entwicklerin der Bodilance Methode**
• Ausgebildete Krankenschwester
• Alexandertechniklehrerin
• Entwicklerin der Bodilance Methode
• Entwicklerin des Bodilance Beckenbodentraining

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie oder med. Massage, Mediziner, Sporttrainer usw.

## VORBEREITUNGSAUFTRAG

Überlege dir Situationen, in denen du vermehrt Probleme mit deinem Körper bekommst.
Welche Situationen sind physisch anstrengend für dich?
Gibt es Dinge im Beruf, die dich psychisch anstrengen?

Petra Kunz Blunert

| Kursort | Datum | Zeiten | Kurs-Nr | Kosten |
|---|---|---|---|---|
| Haselstrasse 18, 5400 Baden AG<br>im 4. Stock | 10.04.2026<br>11.04.2026 | 09.00 - 17.00 Uhr<br>09.00 - 17.00 Uhr | 35826 | CHF 560.- |