

# **TRAININGSTHERAPIE: PRAKTISCHE TIPPS FÜR ROLLSTUHLGEBUNDENE UND GEHBEHINDERTE PERSONEN**

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@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, Stoffwechsel 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

## 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

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	07.03.2026	09.00 - 17.00 Uhr	15026	CHF 280.-