

ONLINE - FÜR JEDEN MENSCHEN DIE RICHTIGE ÜBUNG FINDEN

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



Kursausschreibung

ONLINE - FÜR JEDEN MENSCHEN DIE RICHTIGE ÜBUNG FINDEN

MIT PRAKTISCHEN LÖSUNGEN AUS DER TRICKKISTE DER BIOMECHANIK. EINFACH UND AMÜSANT ERKLÄRT

EINLEITUNG

Stell dir vor, du kannst den Schwierigkeitsgrad einer Übung sofort richtig einschätzen und so individuell an die Bedürfnisse Deiner Patient:innen anpassen – selbst wenn deren Leistungsfähigkeit stark schwankt. In diesem Workshop lernst du, wie du durch einfache und unterhaltsam erklärte biomechanische Prinzipien massgeschneiderte Trainingslösungen findest. Egal ob für Patient:innen mit wenig Bewegungsmöglichkeiten oder für diejenigen, die mit Long-Covid oder dem Fatigue-Syndrom kämpfen – hier bekommst du das nötige Wissen, um ihre Trainingseinheiten effektiv und frustfrei zu gestalten. Unterstützt durch kurze Videos und viele Praxisbeispiele wirst du in der Lage sein, Übungen flexibel an die aktuelle Tagesform deiner Patient:innen anzupassen und ihnen so Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- können einschätzen, ob der Schwierigkeitsgrad einer Übung zu ihren Patient:innen passt
- kennen ein massgeschneidertes Training - durch praktische Lösungen aus der Trickkiste der Biomechanik, diese werden einfach und amüsant erklärt
- bieten ihren Patient:innen, die sich wenig bewegen können oder dürfen, endlich Erfolgserlebnisse
- kennen Strategien für effektives und frustfreies trainieren - selbst bei starken Leistungsschwankungen, wie z. B. bei Long-Covid oder dem Fatigue-Syndrom

INHALTE

- Biomechanik einmal ohne Angst und Schrecken: Der Bezug zur Praxis
- Endlich verständlich: Der effektive Lastarm
- Ohne komplizierte Berechnungen schnell die reale Belastung ermitteln
- Von kinderleicht bis anspruchsvoll: Logische Übungsserien
- Eigene Übungen entwickeln
- Anwendung praktischer Methoden zur Dosierung der Trainingsbelastung ohne Geräte

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Praktische Beispiele aus dem Praxisalltag mit kurzen Videos und vielen Bildern
- Lösungsvorschläge durch die Nutzung einfacher biomechanischer Prinzipien

KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Heilpraktiken, Osteopathie, Ergotherapie, Yoga-, Pilates-, Tanz-, Sportpädagogik wie auch Studenten Physiotherapie oder du bist interessierter Laie

LEITUNG

Benjamin Niklas

BEMERKUNGEN

Onlinekurs

Wichtig: Dieser Kurs findet in Kooperation mit einem anderen Bildungsanbieter statt und wird zusammen mit einer anderen Klasse durchgeführt.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	19.03.2026	20.00 - 21.30 Uhr	31926	CHF 45.-