

# FÜR JEDEN MENSCHEN DIE RICHTIGE ÜBUNG FINDEN

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**

# **FÜR JEDEN MENSCHEN DIE RICHTIGE ÜBUNG FINDEN**

### **EINLEITUNG**

Stell Dir vor, Du kannst den Schwierigkeitsgrad einer Übung sofort richtig einschätzen und so individuell an die Bedürfnisse Deiner PatientInnen 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 PatientInnen 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 PatientInnen anzupassen und ihnen so Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.

### **ZIELE**

Die Teilnehmenden

- können einschätzen, ob der Schwierigkeitsgrad einer Übung zu ihren PatientInnen passt
- kennen ein massgeschneidertes Training - durch praktische Lösungen aus der Trickkiste der Biomechanik, diese werden einfach und amüsant erklärt
- bieten ihren PatientInnen, 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, Ergotherapie oder med. Massage

## LEITUNG

Benjamin Niklas

## BEMERKUNGEN

Onlinekurs

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	12.11.2024	20.00 - 21.30 Uhr	31924	CHF 43.-