

# WEBINAR: GLEICHGEWICHT IST DEIN UNTERSCHÄTZTER SUPER-SKILL

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**

# **WEBINAR: GLEICHGEWICHT IST DEIN UNTERSCHÄTZTER SUPER-SKILL**

## **WORKSHOP - WARUM BALANCE MEHR MIT DEINEM NERVENSYSTEM ZU TUN HAT ALS MIT DEINER MUSKULATU**

### **EINLEITUNG**

Gleichgewicht ist weit mehr als eine Fähigkeit für Yoga, Sport oder Reha – es ist ein zentrales Steuerungssystem deines Körpers. Was viele nicht wissen: Balance wird nicht von den Muskeln kontrolliert, sondern vom Gehirn. Und dort beginnt auch deine Reaktionsfähigkeit, Wachheit und innere Stabilität. In diesem Workshop lernst du, wie dein vestibuläres System, also dein Gleichgewichtsorgan im Innenohr, dein gesamtes Bewegungsverhalten, deine Haltung und sogar deinen Energielevel beeinflusst. Du erfährst, warum viele Unsicherheiten und Stürze „im Kopf beginnen“ – und wie du das gezielt trainieren kannst. Du bekommst einfache Tests & Tools an die Hand, mit denen du dein Gleichgewicht neu herausfordern und Schritt für Schritt verbessern kannst – für mehr Standfestigkeit im Alltag und im Leben. Für alle, die sich wacher, stabiler und sicherer durch Alltag, Sport oder Therapie bewegen möchten. Ideal für Menschen mit Haltungsthemen, Unsicherheiten beim Gehen, Leistungseinbrüchen oder Gleichgewichtsproblemen – sowie für Trainer:innen und Therapeut:innen, die tiefer ins Thema einsteigen wollen. Gleichgewicht ist kein Reflex – es ist ein Skill. Und du kannst ihn trainieren.

### **ZIELE**

- Du verstehst, wie Gleichgewicht wirklich funktioniert – neurologisch statt muskulär.
- Du erkennst, warum Balance ein Schlüssel für mehr Sicherheit & Fokus ist.
- Du lernst Übungen kennen, mit denen du dein Nervensystem gezielt trainieren kannst.
- Du erfährst, wie du Gleichgewicht im Alltag einfach und effektiv integrierst.
- Du gewinnst neue Sicherheit in Bewegung – und im Denken.

## INHALTE

- Wie das Gleichgewichtssystem dein Nervensystem beeinflusst
- Der Zusammenhang zwischen Balance, Energie & Reaktionsfähigkeit
- Warum instabile Bewegungen nicht aus den Beinen, sondern aus dem Gehirn kommen
- Praxisteil: Einbeinstand-Test & visuelle Reiz-Challenge
- Erste Tools für vestibuläres Training im Alltag
- Integration ins persönliche Training & Coaching

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

**Praxisteil:** Einbeinstand-Test & visuelle Reiz-Challenge

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten

## LEITUNG

Luise Walther

- Expertin für Neurozentriertes Training
- Speakerin
- Autorin
- Performance Coach

## BEMERKUNGEN

### Kooperationspartner

Dieses Webinar wird von einem Kooperationspartner durchgeführt. Daher können seitens Campus3 keine Rabatte für diesen Kurs gewährt werden.

Mit deiner Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass wir zwecks Kommunikation & Einladung deine Kontaktangaben weitergeben.

	13.04.2026	18.00 - 21.00 Uhr	10060	Deutsch	CHF 120.-
--	------------	-------------------	-------	---------	-----------