



## **EverFit - Bewegung und Balance im Alter**

Schulungskurs für Kursleitende der Rheumaliga Schweiz

Donnerstag, 7. Mai 2020 - Zürich, Alterszentrum Hottingen

### **Ziele:**

- Die Teilnehmenden kennen das Konzept EverFit, dessen Ziele und mögliche Inhalte.
- Die Teilnehmenden kennen die theoretischen Hintergründe zu Alter und Sturz.
- Die Teilnehmenden kennen die aktuellen Trainingsempfehlungen für den älteren Menschen.
- Die Teilnehmenden erleben praktische Übungsansätze und ihre Variationen für EverFit-Lektionen.

### **Programm** (Änderungen vorbehalten)

08.30 Uhr	<b>Begrüssung, Konzept EverFit, Kampagne sichergehen.ch, Kriterienliste Label</b> <i>Martina Roffler</i>
09.00 Uhr	<b>Facts &amp; Figures zu den Themen Alter und Sturz</b> <i>Barbara Zindel</i>
10.00 Uhr	Pause
10.15 Uhr	<b>Aktuelle Trainingsempfehlungen für den älteren Menschen</b> <i>Martina Roffler</i>
11.00 Uhr	<b>Assessments und Positionswechsel</b> <i>Martina Roffler / Barbara Zindel</i>
12.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	<b>Musterlektion EverFit</b> <i>Ralf Roth</i>
14.00 Uhr	<b>Praxis</b> <b>Kraft/Schnellkraft mit Treppe &amp; Stuhl – Ralf Roth</b> <b>Training mit Musik &amp; kognitiv-motorisches Training –</b> <i>Martina Roffler und Barbara Zindel</i>
16.30 Uhr	<b>Schlussrunde</b> <i>Martina Roffler, Ralf Roth und Barbara Zindel</i>
17.00 Uhr	<b>Kursende</b>

## Allgemeine Informationen

- Kursort:** Alterszentrum Hottingen  
Freiestrasse 71  
8032 Zürich
- Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen. Es sind nur sehr wenige gebührenpflichtige Parkplätze vorhanden.
- Veranstalterin:** Rheumaliga Schweiz, Josefstr. 92, 8005 Zürich, kurse@rheumaliga.ch
- Referierende:** **Martina Roffler**, dipl. Physiotherapeutin FH, Rheumaliga Schweiz, Zürich  
**Ralf Roth**, M.Sc., Sporttherapeut DVGS, Dozent am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel  
**Barbara Zindel**, dipl. Physiotherapeutin FH, Rheumaliga Schweiz, Zürich
- Teilnehmende:** Kursleitende der kantonalen Rheumaligen  
**Physiotherapeuten und Physiotherapeutinnen, die im Rahmen von „Sicher durch den Alltag“ tätig sind, brauchen nur den Nachmittagsteil zu absolvieren.**
- Mittagessen:** Im Restaurant „Oase“ des Alterszentrums Hottingen sowie in der Umgebung besteht die Möglichkeit, sich zu verpflegen oder Sie bringen Ihren eigenen Lunch mit.
- Kursgebühr:** inkl. Kursunterlagen  
CHF 190.— für Kursleitende der Rheumaliga Schweiz (CHF 95.— Halbtage)  
CHF 240.— für Externe
- Abmeldung/  
Annullierung:** Bitte diese schriftlich oder telefonisch der Rheumaliga Schweiz melden (siehe oben „Veranstalterin“).
- Abmeldungen 30 bis 5 Arbeitstage vor Kursbeginn:** Es wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.00 erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von einer Warteliste nachrücken kann.
- Abmeldung ab 4 Arbeitstage vor Kursbeginn:** Es werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt. Mit Arzteugnis wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.00 erhoben. Kann eine Ersatzperson gestellt werden oder jemand von einer Warteliste nachrücken, entstehen keine Kosten.
- Unentschuldigtes Nichterscheinen:** Es werden die gesamten Kurskosten verrechnet.
- Mitbringen:** Gymnastikkleidung und Antirutschsocken oder Turnschuhe  
Notizmaterial  
Pausensnacks / Pausengetränke
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden