

# bellicon



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## bellicon

### EINLEITUNG

„Bewegung ist Leben“ – Dieses Motto steht für das Training mit dem bellicon. Freude und Leichtigkeit in die Bewegung zu bringen, ist unsere Herzensangelegenheit.

Dank der elastischen Gummiseilringe und der punktelastischen Schwungmatte entsteht ein Bewegungserlebnis, das Lust und Freude weckt.

Die Wechselwirkung von Schwerkraft und dem Gefühl der Schwerelosigkeit, von Zug – und Druckimpulsen, aktiviert den gesamten Organismus und kräftigt zeitgleich die Tiefenmuskulatur. Zentrierung der Körperstatik führt zum Aufbau stabilisierender Muskeln, löst verspannte Strukturen und aktiviert sie neu.

Mit kaum einer anderen Bewegungsform erreicht man mit so wenig Aufwand so viel Effizienz.

Patienten finden während der Therapie ihre Freude und Leichtigkeit in der Bewegung wieder. Das dynamische Wechselspiel zwischen Auf- und Abschwingen fördert das Finden der inneren Mitte und aktiviert jede einzelne Körperzelle in unserem Organismus.

Wir nehmen dich mit auf eine schwungvolle Reise. Lass dich mitreißen von einer anderen Art der Bewegung – einer anderen Art der Therapie.

### ZIELE

Nach diesem Kurs

- kennst Du die Grundhaltung auf dem bellicon
- verfügst Du über Vielfältige Einsatzmöglichkeiten im Therapiealltag
- kennst Du die Trainingsmethoden (statisch, dynamisch – exzentrisch, konzentrisch – stehend, sitzend, liegend)
- verstehst Du die Wirkungsweisen auf Körper und Psyche
- verfügst Du über Effizienz bei minimalem Aufwand
- kennst Du die Eigenanwendung

### INHALTE

- Statischer und dynamischer Haltungsaufbau
- Zelltraining mit Experimenten
- Fussarbeit und Beinachsentraining
- Propriozeptives Training
- Gleichgewichtsschulung/ Steh- und Gehsicherheit
- Basisschritte
- Koordinative Übungen
- Aktives lymphatisches Training
- Fasziale Arbeit auf dem bellicon
- Entspannungstechniken
- Partnerübungen

- Positiver Einfluss auf die Psyche
- Hardware-Vorstellung

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Selbsterfahrungen während der praktischen Übungen
- Fallbeispiele
- Progressiver Bewegungs- und Trainingsaufbau
- Prinzipien der Autarkie und Autonomie
- Interaktive Trainingsmöglichkeiten

Maximale Gruppengröße: 10- 15 Teilnehmende mit 1-2 Lehrpersonen

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

### Christina Setz

#### **Dipl. Bewegungspädagogin**

- Studioinhaberin «swingmotion» in Lenzburg
- Dipl. Bewegungspädagogin SBTG/ bgb
- Dipl. Spiraldynamik® intermediate
- Med. Entspannungsfachfrau AT/PME
- BeBo® Trainer
- Rückengymnastiktrainerin in Chiropraxis

Motto: „Stabile und zentrierte Dynamik vereinen.“



### Nicole Hadel

#### **Projektmanagerin Gesundheitsförderung bei bellicon**

- Projektmanagerin Gesundheitsförderung bei bellicon
- Dipl. Sportrehabilitations- und Gesundheitstrainerin
- Fitnesstrainerin B-Lizenz
- Gesundheitsmentorin
- Dipl. Business-Coach und -Trainerin
- Kinesiology College „Touch for Health“
- Brainkinetiktrainerin

Motto:

„Lebensfreude, Bewegung und Gesundheit – als treibende Kraft – weitervermitteln. Mit Zusammenhalt und im Austausch.“



## KURSVORAUSSETZUNGEN

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Rhythmik, Gesundheitstraine

Teilnahmevoraussetzungen: Berufsdiplom

## LEITUNG

Christina Setz und Nicole Hadel

## BEMERKUNGEN

Bitte bringe Sportbekleidung mit.

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Tag	Bad Zurzach	23.10.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25020	deutsch	CHF 250.-