

16. Juni 2026

# Aqua-Fit bei Lip-/Lymphödem aus Trainer- und Therapeutensicht

Bewegung hat bei Lip-/Lymphödemen viele Vorteile.

Trotzdem werden PatientInnen selten auf die positiven Effekte hingewiesen, weil das notwendige Hintergrundwissen dazu fehlt. Aqua-Fit als sanfte Sportart eignet sich besonders, da die positiven Eigenschaften des Wassers zur Linderung beitragen. Kombiniert mit der richtigen Bewegung ohne Belastung fühlen sich die Betroffenen umgehend besser.



## Kursinhalt

- Kurze Repetition Lymphproblematik
- Theorie und Praxis von Aqua-Fit bei Lip-/Lymphödemen
- Was ist bei Aqua-Fit mit verschiedenen Hilfsmitteln zu beachten und welche Fehler sollen vermieden werden.
- Erlernen der korrekten Deep Water Running Technik
- Kennenlernen des richtigen Materials für Aqua-Fit
- Welche Bewegungsempfehlungen können gemacht werden

## Kursziel

Die Teilnehmenden

- erhalten fachgerechte Informationen über Bewegung für LymphpatientInnen
- kennen die Vorteile von Aqua-Fit für LymphpatientInnen
- erlernen die korrekte Aqua-Fit Technik und können diese umsetzen
- können für PatientInnen eine Einführung ins Aqua-Fit geben
- werden auf der Liste «Aqua-Fit bei Lymphödem» geführt. Ziel ist der Aufbau eines Netzwerks mit ÄrztInnen, Therapierenden und KursleiterInnen

## Dozent

Salvi Ferrara

## Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 15 Teilnehmende  
Eintritt Freibad im Kurspreis inbegriffen

## Voraussetzung

Lymph-TherapeutIn, Med. MasseurIn  
eidg. FA, Med. Therapieausbildung

Dienstag, 16. Juni 2026

9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

Schachenallee 29, 5000 Aarau

vdms-asmm-Mitglieder CHF 200.00

Nichtmitglieder CHF 290.00

Mitbringen: Schreibmaterial, Badekleid, Badetuch, der Witterung angepasste Kleidung – Aqua-Fit Lektion findet im Freibad statt