

24. März 2026

Nordic Walking bei Lip-/Lymphödem aus Trainer- und TherapeutInnen-sicht



Bewegung hat bei Lip-/Lymphödemen viele Vorteile.

Trotzdem werden PatientInnen selten auf die positiven Effekte hingewiesen, weil das notwendige Hintergrundwissen dazu fehlt. Nordic Walking als sanfte Sportart eignet sich besonders, das zu ändern. Die Technik ist einfach zu erlernen, die Belastung gut zu dosieren und fast jede/r kann von zu Hause aus los walken.

Kursinhalt

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

Kursziel

Die Teilnehmenden

- erhalten fachgerechte Informationen über Bewegung für LymphpatientInnen
- kennen die Vorteile von Nordic Walking für LymphpatientInnen
- erlernen die korrekte Nordic Walking Technik und können diese umsetzen
- können für PatientInnen eine Einführung ins Nordic Walking geben
- werden auf der Liste «Nordic Walking 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

Voraussetzung

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

🕒 Dienstag, 24. März 2026

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👉 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👉 Nichtmitglieder CHF 280.00

👉 Mitbringen: Schreibmaterial
Der Witterung angepasste Sportkleider und -schuhe für Nordic Walking