

11. April 2025

## Nordic Walking bei Lip-/Lymphödem

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 jeder 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. MasseurIn  
eidg. FA, Med. Therapieausbildung

📅 Freitag, 11. April 2025

🕒 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