

## Über Fit2Care:

Angelina Horber, Pflegefachfrau HF, Bäuerin und Ausbilderin FA gründete Fit2Care aus dem Bedürfnis Schulungen anzubieten, welche vertieft auf ein Thema eingehen. Es soll Zeit vorhanden sein um Hintergründe, Kontroversen und Varianten eines Themas zu erarbeiten, um für sich eine eigene Meinung bilden zu können. Durch das gemeinsame Lernen und Lehren von Professionellen und Laien ergeben sich neue Perspektiven, welche alle Teilnehmer bereichern.



Das Team von Fit2Care ist in wechselnder Zusammensetzung an den Kursen vertreten. Von Manuell-, Ergo- und Physiotherapeuten zu Coach oder Pflegefachleuten - je nach Thema wird das Team zusammengestellt.

### AGB

Die Anmeldung muss schriftlich per Mail oder Post erfolgen.  
Die Anmeldung wird per Mail bestätigt und in Rechnung gestellt.  
Der Kursplatz ist nach Eingang des Kursgeldes reserviert.

Kurse können mangels Teilnehmer abgesagt oder auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden.

Bei vorzeitigen Absagen gelten folgende Bestimmungen:

Bis 31 Tage vor Kursbeginn beträgt die Annullationsgebühr 10 % des Kursgeldes max. Fr. 100.00.

Bis 15 Tage vor Kursbeginn beträgt die Annullationsgebühr 40 % des Kursgeldes.

Bei späterer Absage oder Abwesenheit wird das volle Kursgeld eingefordert.

Es kann eine Ersatzperson den Kursplatz übernehmen.

# Fit2Care

## Programm Herbst / Winter 2015 /2016

Anmeldung unter:  
Fit2Care  
[info@fit2care.ch](mailto:info@fit2care.ch)  
076 5 777 555

## Tageskurse und Wochenendkurse

Die Tageskurse finden in der Regel in Güttingen statt. Für die mehrtägigen Kurse sind wir in einem gemütlichen Seminarhaus mit Einzel- und Doppelzimmer im Zürcher Oberland.

Eine Kurseinheit entspricht 3 Unterrichtsstunden mit einer Pause

Folgende Kriterien sind für die Teilnahme gegeben:

Laien: Alle Interessierten ab 18 Jahren

Professionelle: Alle Interessierten des Gesundheitswesens

## Gelenksbehandlung Solmed

Die gezielte Behandlung von schmerzenden Gelenken mit unterschiedlichen Techniken. Das Gelenk mit all seinen Strukturen muss entsprechend der umgebenden Muskulatur, der Statik und der Beanspruchung behandelt werden um eine langfristige Erleichterung zu erreichen.

Es werden die Schulter, Hüfte und das Knie als Beispiele für alle Gelenke geschult.

Dauer: Tageskurs, 2 Kurseinheiten

Kosten: Fr. 180.- inkl. Mittagessen, Unterlagen und Material

Daten: 07.11. und 28.11.2015 in Güttingen

Für Professionelle und Laien, maximal 12 Teilnehmer



## Kommunikation in Patienten Assessment und Edukation

Notwendige Informationen erhalten, trotzdem die Intimsphäre wahren ist oft eine Gratwanderung. Die Patienten und Angehörigen Edukation erhält einen immer höheren Stellenwert - wie erkläre ich, damit es verstanden wird?

Dauer: 2 Tage, 4 Kurseinheiten

Kosten: Fr. 280.00 inkl. Schulungsmaterial

Datum: 20.02. / 21.02.2016

Für Professionelle, maximal 12 Teilnehmer

## Die Krux mit dem PC, dem Internet und anderen Übeln der Technik

Von Word- und Excelgrundlagen bis zur Internetrecherche, eine Reise durch die Digitale Welt, damit diese Hilfsmittel keine Zeitfresser - sondern Zeitsparer werden. Wir sehen uns die Probleme näher an, welche von den Kursteilnehmer als wiederkehrende Hürden wahrgenommen werden. Zwischen den Kurstagen bleibt Zeit zum Üben und mit neuen Fragen in den 2. Teil einzusteigen.

Dauer: 2 Tage, 4 Kurseinheiten

Kosten: Fr. 280.00

Daten: 29.08. und 12.09.2015

Für Professionelle und Laien mit Laptop (Mac Nutzer mit installiertem Office)

## Einführung in die Palliative Care / Sterbevorbereitungskurs

(Separater Prospekt)

Sterben ist ein Prozess. Nicht nur für Schwer- kranke sondern immer auch für die Angehörigen und Helfer. Wir gehen zusammen vertieft auf das Thema ein. Was genau geschieht medizinisch, wie reagiert die Psyche, wie werden Symptome behandelt und welche Methoden sind sinnvoll? Alles Fragen auf welche dieser Kurs Antworten geben will.

Dauer: 15 Kursstunden.

Kosten: Fr. 620.- inkl. Kost / Logis

Datum: Fr 13.11. 18.00 bis So 15.11.2015 16.00

Für Professionelle und Laien, maximal 12 Teilnehmer



## Behandlungsprozess bei manuellen Therapien - Fallbeispiele

Anhand von Fallbeispielen erarbeiten wir Behandlungsprozesse, Zielsetzungen und die korrekte Behandlung entsprechend dieser Erkenntnisse. Methodenübergreifende Therapieansätze werden vorgestellt und begründet.

Dauer: 2 Tage mit je 2 Kurseinheiten

Die Module können auch einzeln besucht werden

Kosten: Fr. 180.00 inkl. Schulungsmaterial pro Modul

Datum: Sa 17.10 und So 18.10.2015 von 9.00 bis 16.00

Für Professionelle, maximal 12 Teilnehmer

## Schlafkurs

(Separater Prospekt)

Neben Schmerzen wird Müdigkeit, und die daraus resultierende Erschöpfung am



häufigsten als Lebensqualität reduzierend genannt. In diesem Kurs gehen wir der Müdigkeit, dem Schlafverhalten und den Schlafstörungen auf den Grund. Geistige, emotionale wie körperliche Müdigkeit wahrnehmen, daraus neue Verhaltensmuster entwickeln und wieder mehr Power für den Alltag gewinnen ist das Ziel.

Hilfe zur Selbsthilfe, fern von teuren Bettutensilien und Medikamenten ist in diesem Kurs die Devise.

Dauer: 22 Kursstunden

Kosten: Fr. 720.- inkl. Schulungsmaterial, Kost und Logis

Datum: Do 28.1. 18.00 bis - So 31.01.2015 16.00

Für Professionelle und Laien, maximal 12 Teilnehmer