



Programm

15. Physio-Update

«Volle Kraft voraus – von der Theorie zur messbaren Wirkung»

Freitag, 18. September 2026

16.00 - 20.00 Uhr

Universitätsklinik Balgrist, Zürich

mit
praktischen
Kraftübungen

Die Physiotherapie der Sportmedizin an der Universitätsklinik Balgrist lädt Sie herzlich zum 15. Physio-Update ein. Unter dem Titel «Volle Kraft voraus – von der Theorie zur messbaren Wirkung» erwarten Sie spannende Einblicke und praxisnahe Inputs.

Theoretische Grundlagen

Kraft ist eine wichtige sportmotorische Grundeigenschaft, welche in jeder Rehabilitation von Bedeutung ist. Wir vermitteln wesentliche Aspekte des Krafttrainings der unteren Extremität unter Einbezug aktueller Evidenz sowie langjähriger Erfahrung in der Betreuung sportlich aktiver Patientinnen und Patienten so wie auch Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern.

Im Kontext der Gendermedizin zeigt unsere Sportmedizinerin, weshalb Frauen keine kleinen Männer sind und welche therapeutischen Unterschiede daraus resultieren.

Praktische Workshops

In praxisnahen Workshops erleben wir gemeinsam, wie Kraft im Praxisalltag gemessen und durch gezielte Progression wirksame Trainingsreize gesetzt werden, um Patientinnen und Patienten optimal durch die Rehabilitation zu begleiten.

Zielgruppen

Die Fortbildung richtet sich an Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, welche Patientinnen und Patienten auf dem Weg zurück in den Alltag oder den Sport begleiten. Im Fokus stehen ein progressiver Kraftaufbau und dessen objektive Messbarkeit.

-> Bequeme, sportliche Kleidung ist für die Workshops von Vorteil.

Durchführungsort

Universitätsklinik Balgrist
Auditorium, Seminarräume &
Räume der Physiotherapie
Forchstrasse 340
8008 Zürich

Kontakt

Stefanie Pfister
Kordinatorin Kongresse &
Veranstaltungen
Tel. + 41 44 386 38 33
kongresse@balgrist.ch

Programm

Freitag, 18. September 2026

ab 15.30 *Registrierung*

16.00	Begrüssung	Nicole Kindlimann
--------------	------------	-------------------

16.05	Kraftaufbau in der Rehabilitation - Mut zur Last	Matthias Jörger, Christoph Tschopp
--------------	---	---------------------------------------

16.45	Trainierbarkeit im Fokus: Geschlechtsspezi- fische Unterschiede verstehen und nutzen	Nora Wieloch
--------------	---	--------------

17.05	<i>Pause / Imbiss</i>	
--------------	-----------------------	--

Workshops

- Workshop 1: Kraftmessung zur Steuerung der Rehabilitation
 - Workshop 2: progressiver Belastungsaufbau
-

17.30	1. Rotation	
--------------	-------------	--

18.40	2. Rotation	
--------------	-------------	--

19.50	Fragerunde & Verabschiedung	
--------------	-----------------------------	--

Referierende

- Matthias Jörger, Physiotherapeut Prävention & Sportmedizin
- Nicole Kindlimann, Fachteamleiterin Physiotherapie Prävention & Sportmedizin
- Christoph Tschopp, Stv. Fachteamleiter Physiotherapie Prävention & Sportmedizin
- KD Dr. med. Nora Wieloch, Oberärztin Sportmedizin
- Fachteam Physiotherapie Prävention & Sportmedizin

Kursgebühr / Anmeldung

100 CHF / 50 CHF für BSc Studierende inklusive Skript & Imbiss

Anmeldung unter
www.balgrist.ch/physioupdate
oder via QR-Code

Akkreditierung

Von Physioswiss anerkannte Fortbildung: 3 Punkte



Universitätsklinik Balgrist

Forchstrasse 340
8008 Zürich, Schweiz
T + 41 44 386 11 11
info@balgrist.ch
www.balgrist.ch

