



[www.buteyko-schweiz.ch](http://www.buteyko-schweiz.ch)



# Ausbildung in der Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko mit Schwerpunkt Sport

«Weniger Atmen, mehr Leistung.» – Die Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko lehrt Sie einen anderen Umgang mit der Atmung. Eingesetzt im Alltag oder bei Bewegung und Sport erleben Sie, dass Sie leistungsfähiger werden und Ihre Kunden besser unterstützen können.

## **Zielgruppe:**

Sportlehrer, Fitnesstrainer, Personal Trainer, Cardio Trainer, Cycling Trainer, Workout Trainer, Athletic Trainer, Athletic Coach, Hochschulabsolventen mit Abschlüssen «Bachelor of Arts» oder «Master of Arts».

Trainer von Mannschaftssportarten (Leichtathletik, Fussball, Handball, Unihockey, Tennis, Rudern, Turnen usw.).

Atemtherapeuten, Komplementärtherapeuten

Für zertifizierte Buteyko-Atemlehrpersonen besteht die Möglichkeit, den Schwerpunkt Sport zu belegen (4 Nachmittage + den letzten halben Prüfungstag).

## **Angeboten durch:**

**Verein Buteyko-Schweiz**

Vogelsangstrasse 52  
8006 Zürich  
[www.buteyko-schweiz.ch](http://www.buteyko-schweiz.ch) / 079 330 16 54

1

## **Ausbildungsort:**

**Fit4Life**

Hardstrasse 10  
5301 Siggenthal Station  
[www.fit4life.ch](http://www.fit4life.ch) / 056 268 67 78

## **Kursziel:**

- Hintergrund, Inhalt, Theorie und Zielsetzungen der Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko
- Eigene Erfahrung in der Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko sammeln und erkennen des eigenen Atemverhaltens im Alltag
- Sicher und zielgerichtet zu angemessenem Atmen in Alltags- und Trainingssituation anleiten
- Erkennen, welche Intervention für den momentanen Zustand des Klienten angebracht ist
- Erkennen des Zusammenhangs von Atmung und gesundheitlichen Problemen und sportlicher Leistungsfähigkeit
- Erkennen von akuter und versteckter Hyperventilation und des jeweiligen Zusammenhangs mit Lebenshaltung, Ernährung und (Beruf)
- Einsetzen der Atemtechnik und Umgang mit dem Atem in sämtlichen Sportrichtungen und Trainingsphasen
- Umgang mit Messsystemen, Testverfahren, Analysen und Auswertungen

## **Kursinhalt:**

- Allgemeiner Überblick über chronische Hyperventilation, weltweite Entwicklung, wissenschaftlicher und medizinischer Stand
- Kennenlernen von Atemmustern und -fehlverhalten
- Physiologische und anatomische Zusammenhänge
- Auswirkung von chronischer und akuter Hyperventilation (Symptomatik und Krankheitsbilder)
- Kontraindikationen
- Förderung der Nasen- und Zwerchfellatmung
- Entspannungs- und Haltungsübungen
- Übungen und Methoden zur Reduzierung des Atmens nach Dr. K. Buteyko mit gegenseitiger Anleitung
- Umgang mit der Atmung bei Bewegung und Sport, beim Kraft- und Ausdauertraining
- Höhentherapie simulieren für gesteigerte aerobe und anaerobe Ausdauer
- Zusammenhänge zwischen Blutgase, Atmung und Grundaerobic, Energielevel, Fitness und Konzentration verstehen
- Messsysteme kennenlernen, Analysen durchführen, Werte interpretieren und Trainingsplanung gestalten
- Wissen um Ernährung und deren Wirkung auf den Atem
- Atemtechnik nach Dr. K. Buteyko im Umgang mit Kindern
- Schriftliche Unterlagen (Theorie und Praxis)

**Angeboten durch:**

**Verein Buteyko-Schweiz**

Vogelsangstrasse 52  
8006 Zürich  
[www.buteyko-schweiz.ch](http://www.buteyko-schweiz.ch) / 079 330 16 54

**2**

**Ausbildungsort:**

**Fit4Life**

Hardstrasse 10  
5301 Siggenthal Station  
[www.fit4life.ch](http://www.fit4life.ch) / 056 268 67 78

**Ausbildungsmodus:**

Unterricht: 6 Tage à 7 Stunden entsprechen 42 Stunden (à 60 Minuten)  
Selbststudium: ca. 50 Stunden

Die Ausbildung kann nur als ganzes Paket belegt werden. Für zertifizierte Buteyko-Atemlehrpersonen besteht die Möglichkeit, nur den Sportteil (2.5 Tage) zu besuchen.

**Voraussetzungen:**

Besucher Einführungs- sowie Grundlagenkurs im Fit4Life, Untersiggenthal  
Besuchte Anwenderkurse bei Brigitte Ruff, Zürich oder Ursina Friedli, Bern

**Abschluss:**

- Schriftlicher Test
- 3 schriftliche Fallbeispiele im Anschluss an den Kurs
- Abschlusszertifikat, ausgestellt durch Verein Buteyko-Schweiz

**Teilnehmer:** min. 6

**Daten:** 18./19. Januar, 15./16. Februar, 25./26. April 2020

**Zeit:** 9 bis 17 Uhr

**Ausbildungsort:** Fit4Life AG, Hardstrasse 10, 5301 Siggenthal Station  
Telefon: 56 268 67 78, [www.fit4life.ch](http://www.fit4life.ch)

**Kosten:** CHF 2340

**Zusatz Sport:** CHF 990 (2.5 Tage, nur mit absolvierter Grundausbildung)

**Leitung:** Brigitte Ruff  
Komplementärtherapeutin Atemtherapie mit eidg. Diplom

**Praktischer Teil:** Silvia Baldinger, Fitnessinstructorin AFAA/SAFS,  
zertifizierte Buteyko-Atemlehrerin  
Michael Back, zertifizierter Buteyko-Atemlehrer,  
Stoffwechselexperte

**Anmeldeschluss:** 15. Dezember 2019

**Anmeldung, Auskunft:** Brigitte Ruff, 079 330 16 54, [brigitte.ruff@atem-praxis.ch](mailto:brigitte.ruff@atem-praxis.ch)  
Fit4Life AG, Michael Back, 056 268 67 70, [info@fit4life.ch](mailto:info@fit4life.ch)

**Anmeldebedingungen**

Ihre schriftliche, telefonische oder über das Internet eingereichte Anmeldung wird sofort bestätigt. Sie ist definitiv mit der Anzahlung von CHF 300. Muss die Kursleitung die Ausbildung absagen, erhalten Sie Ihre einbezahlten Beträge zurück. Müssen Sie die Ausbildung absagen – unabhängig vom Grund Ihrer Stornierung – verrechnen wir bis vier Wochen vor Ausbildungsbeginn eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100. Bei einem späteren Rücktritt wird der gesamte Kursbetrag eingefordert, ausser Sie finden eine Ersatzperson.

**Angeboten durch:**

3

**Ausbildungsort:**

**Verein Buteyko-Schweiz**

Vogelsangstrasse 52  
8006 Zürich  
[www.buteyko-schweiz.ch](http://www.buteyko-schweiz.ch) / 079 330 16 54

**Fit4Life**

Hardstrasse 10  
5301 Siggenthal Station  
[www.fit4life.ch](http://www.fit4life.ch) / 056 268 67 78