



Modul 13, Weiterbildung gemäss CZV

## Körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter

Wir sind eine **asa-anerkannte Weiterbildungsstätte**. Dieser Kurs wird an die obligatorische Weiterbildung gemäss CZV resp. FV (Fahrlehrer-Verordnung) mit 7 Std. angerechnet.

<b>Zielgruppe</b>	Alle Berufsfahrerinnen und Berufsfahrer mit Kat. C/C1 bzw. D/D1
<b>Kursziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Teilnehmenden sind sich bewusst, dass eine gute körperliche und geistige Verfassung wesentlich zur Vermeidung von Unfällen beitragen und gleichzeitig das eigene Wohlbefinden verbessert.</li><li>• Sie kennen Techniken und Methoden, um sich fit zu halten.</li><li>• Sie sind in der Lage, ihre Ruhezeiten und Pausen sinnvoll zu nutzen.</li><li>• Sie kennen die Folgen und Spätfolgen bei Nichtbeachtung der grundlegenden geistigen und körperlichen Bedürfnisse.</li></ul>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unser Gehirn: ein Wunderwerk der Natur</li><li>• Geistige Ermüdung, Folgen und Gegenmassnahmen</li><li>• Unser Körper: Krankheiten und Folgen für den Fahrerberuf</li><li>• Prävention mit einfachen Mitteln</li><li>• Wirkungsweise der Progressive Muskelentspannung mit Demo-Übung</li><li>• Gehirn-Fitness – praktische Übungen mit Langzeitwirkung</li><li>• Verhalten und dessen Wirkung auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, sowohl kurzfristig, wie auch langfristig bis ins hohe Alter.</li></ul>
<b>Leistungsumfang</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• asa-konforme Schulungsräume,</li><li>• Moderne Ausbildungsmethoden, Kursunterlagen</li><li>• Kursbestätigung asa</li></ul>
<b>Voraussetzungen</b>	Zum Erhalt der asa-Bestätigung müssen die Inhaber/innen <ul style="list-style-type: none"><li>• den Führerausweis der Kategorie C/C1 bzw. D/D1 im Kreditkartenformat besitzen.</li><li>• über gute Deutschkenntnisse verfügen (lesen und verstehen)</li><li>• 100%-ige Kurspräsenz einhalten</li></ul>
<b>Referenten</b>	Unsere Kurse werden ausschliesslich durch <b>asa-anerkannte</b> Instruktoren und Referenten mit hoher Fachkompetenz und Erfahrung durchgeführt.
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 16 Personen
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (7 Std.)
<b>Preis</b>	CHF 295.–, zuzüglich CHF 20. – für die Registration, inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung, Mineralwasser im Kursraum.

Weiterbildung:

Aufgrund der bilateralen Verträge mit der EU hat die Schweiz die EU-Richtlinie 2003/59EG ebenfalls umgesetzt. In Folge dessen sind für alle Fahrer und Fahrerinnen der Kategorien C/C1 bzw. D/D1 die Bestimmungen der neuen Chauffeurzulassungsverordnung (CZV) obligatorisch.