



Modul 10, 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.

Zielgruppe	Alle Berufsfahrerinnen und Berufsfahrer mit Kat. C/C1 bzw. D/D1
Kursziele	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmenden sind sich bewusst, dass eine gute körperliche und geistige Verfassung wesentlich zur Vermeidung von Unfällen beitragen und gleichzeitig das eigene Wohlbefinden verbessert. Sie kennen Techniken und Methoden, um sich fit zu halten. Sie sind in der Lage, ihre Ruhezeiten und Pausen sinnvoll zu nutzen. Sie kennen die Folgen und Spätfolgen bei Nichtbeachtung der grundlegenden geistigen und körperlichen Bedürfnisse.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> Unser Gehirn: ein Wunderwerk der Natur Geistige Ermüdung, Folgen und Gegenmassnahmen Unser Körper: Krankheiten und Folgen für den Fahrerberuf Prävention mit einfachen Mitteln Wirkungsweise der Progressive Muskelentspannung sowie alternativ verschiedene Demo-Übungen Gehirn-Fitness – praktische Übungen mit Langzeitwirkung Verhalten und dessen Wirkung auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, sowohl kurzfristig, wie auch langfristig bis ins hohe Alter.
Leistungsumfang	<ul style="list-style-type: none"> asa-konforme Schulungsräume, Moderne Ausbildungsmethoden, Kursunterlagen Kursbestätigung asa
Voraussetzungen	Zum Erhalt der asa-Bestätigung müssen die Inhaber/innen <ul style="list-style-type: none"> den Führerausweis der Kategorie C/C1 bzw. D/D1 im Kreditkartenformat besitzen. über gute Deutschkenntnisse verfügen (lesen und verstehen) 100%-ige Kurspräsenz einhalten
Referenten	Unsere Kurse werden ausschliesslich durch asa-anerkannte Instruktoren und Referenten mit hoher Fachkompetenz und Erfahrung durchgeführt.
Teilnehmerzahl	max. 16 Personen
Kursort / Kursdauer	Sportzentrum Erlen in 8157 Dielsdorf / 1 Tag (7 Std.)
Preis	CHF 156.–, incl. asa-Zertifikat und incl. Mineralwasser im Kursraum. Parkplätze im Sportzentrum: CHF 5.–pro Tag Günstige Verpflegung im SB-Restaurant der Sportanlage oder in der Umgebung.

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.