



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
Kursdauer	1 Tag (7 Std.)
Preis	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.