

# Hauptsache Gesund 2026

**3 Tage Playbacktheater - Aufbautraining:  
18 Lernstunden/davon 16 Kontaktstunden**

## Wie Gesundheit erhalten?

Basierend auf dem Verständnis der WHO zielt Gesundheitsförderung darauf ab, allen Menschen mehr Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie zu stärken. Sie adressiert sowohl individuelles Verhalten als auch Lebensverhältnisse.

Ein zentrales Dilemma besteht in der fehlenden einheitlichen Definition von Gesundheit, was Theorieentwicklung und empirische Forschung erschwert. Im Vorfeld investierst du 3 Lernstunden, bei einem Capuccino oder so, und liest dich ins Thema ein.

Im Training geht es um den Einsatz der Methode Playbacktheater zur Förderung von Gesundheit und zur Prävention schädlicher Einflüsse. Die Entwicklung eigener Projektideen, die im Arbeitsumfeld mit Playbacktheater umgesetzt werden können, werden befeuert. Das Seminar lässt Raum für Spontaneität und kollegiale Verbundenheit.

Deine Präsenz trägt zur Vielschichtigkeit der Playbacktheaterszene bei und kann konkrete Impulse in deinem Arbeitsumfeld setzen. Lass dich inspirieren, wie du Playbacktheater als Werkzeug zur Gesundheitsförderung einsetzen kannst.

## Ort:

**ALEGRIA**

Küttigerstrasse 42, 5000 Aarau

<https://www.alegriaarau.ch/lageplan/index.html>

## Daten und Zeiten:

26., 27., 28. Juni 2026

Freitagabend: 19-22 Uhr

Samstag: 10-13 & 14-19 Uhr

Sonntag: 10-13 & 14-15 Uhr

Übernachtung in Aarau, zum Beispiel [hier](#)

- Booking durch jede teilnehmende Person selbst.

Bei Bedarf kann eine Unterkunft bei Playbacker:innen von [gehdicht.ch](http://gehdicht.ch) erfragt werden.

## Leitung:

**Josefine Krumm**

Akkreditierte Playback Theater Leiterin APTT  
Fachexpertin  
Gesundheitsförderung  
Kunsttherapeutin (ED)  
Fachrichtung Drama

**Nadja Akel**

Zertifizierte Playback Theater Leiterin,  
Playback Theater Netzwerk  
Leiterin Expressive Arts in  
Transition (Exit), ein Ansatz  
für Empowerment und  
Resilienzsteigerung  
Diplom Pädagogin,  
Theaterpädagogin

Ein Besuch der Ausstellung  
im [Stapferhaus Lenzburg](#)  
**HAUPTSACHE GESUND**  
lohnt sich und ist bis 28.  
Juni 2026 offen.

## Teilnahme:

max. 14 Personen  
Versicherung ist Sache  
der teilnehmenden  
Personen

## Anmeldelink:

<https://forms.gle/AycShMLNhsJ7sBjyZ>

## Kursgebühr:

CHF 300.-

