



endofit - Beweglich und fit mit Endoprothese 03. – 05. Mai 2019

Gemeinschaftskrankenhaus Bonn = GKH

Adresse:

Haus St. Petrus, Bonner Talweg 4-6, 53113 Bonn

Freitag, 03.05.2019

Zeit	Ort	Inhalt
9:00-12:00	Uniklinik Bonn Adenauerallee	Optional sportmedizinische Untersuchung (individuelle Terminabsprache, gesonderte Abrechnung)
13:30-14:00	GKH	Eintreffen der Teilnehmer Empfang im Foyer – offizieller Beginn
14:00-15:00	GKH	Vortrag: Bewegung und Sport mit Endoprothesen
15:00-15:45 und 16:00-16:45	GKH	Vortrag: Faszien / Dehnen
15:00-15:45 und 16:00-16:45	GKH	Faszien-Yoga
17:00-17:30	GKH	Vortrag: Ausdauer & Pulsuhren
17:45-18:45	Poppelsdorfer Allee, Bonn	Einführung ins Nordic Walking und den Cross Shaper
Ab 19:00 /19:30	Restaurant Meyer's	Gemeinsames Abendessen mit Ernährungstipps

endofit - Beweglich und fit mit Endoprothese

03. – 05. Mai 2019

Samstag, 04.05.2019

Zeit	Ort	Inhalt
9:00-9:30	GKH – Treffpunkt Foyer	Transport zu „körperRAUM“ Bonn
I. 9:30-12:00 und II. 12:30-15:00 Zwei Durchgänge mit jeweils 6 Teilnehmern	körperRAUM Bonn	<p>Medizinischer und therapeutischer Einzel-Check-Up</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ärztliche Untersuchung und Gespräch mit Röntgenbild, Auswertung Anamnesebogen 2. Einzelphysiotherapeutische /ärztliche Untersuchung mit Kennenlernen von Physiotapes Fußdruck- / Beinlängenmessung, L.A.S.A.R. 4. Kraftanalyse 1 Isokinetik Maximalkraft und Kraftausdauer 5. Kraftanalyse 2 Torsocheck isometrische Maximalkraftmessung Rumpf 6. Bewegungs- und Ganganalyse, Gangschulung
09:30-11:00 und 13:30-15:00	körperRAUM	Kraft- und Ausdauerkurs mit kleiner Anfangsentspannung
16:00-16:30	KörperRAUM	Einweisung und kleines Sicherheitstraining E-Bikes
16:30-17:30	Radtour am Rhein	E-Bike-Tour am Rhein zum GKH (optional Feldenkrais bei Schlechtwetter)
18:00	Restaurant Canale Grande	Gemeinsames Abendessen



endofit - Beweglich und fit mit Endoprothese 03. – 05. Mai 2019

Sonntag, 05.05.2019

Zeit	Ort	Inhalt
9:00-09:30	GKH Foyer	Transport zum Sportpark Nord
9:30-10:30	Sportpark Nord	Pilates
10:30-11:00 und 11:15-11:45	Sportpark Nord	Schwimmtechnik
10:30-11:00 und 11:15-11:45	Sportpark Nord	Aquafitness
12:00-12:30	Sportpark Nord	Transfer zum GKH
Ab 12:30	GKH, Cafeteria	Verabschiedung Teilnahmeurkunden anschließende Abreise