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 |

**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 | Medizinischer und therapeutischer Einzel- Check-Up   1. Ärztliche Untersuchung und Gespräch mit Röntgenbild, Auswertung Anamnesebogen 2. Einzelphysiotherapeutische   /ärztliche Untersuchung mit Kennenlernen von Physiotapes Fußdruck- / Beinlängenmessung, L.A.S.A.R.   1. Kraftanalyse 1   Isokinetik Maximalkraft und Kraftausdauer   1. Kraftanalyse 2   Torsocheck isometrische  Maximalkraftmessung Rumpf   1. 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 |

**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 |