

**Exkursion der
Johannes Gutenberg- Universität Mainz**

Veranstalter: Institut für sportmedizinische Prävention
und Rehabilitation

Termin: 11.03. - 15.03.2013

Ort: Hochgebirgsklinik Davos (HGK)
(Verschiedene Einrichtungen der HGK im Bereich
Diagnostik und Therapie)

Ziel: **Qualifikation zum Fachübungsleiter
Rehabilitationssport „Innere Organe“**

I. Organisation / Information:

Kosten: Kosten für die An-, Abreise übernehmen die Teilnehmer.

Unterkunft: Hochgebirgsklinik Davos, CH-7265 Davos Wolfgang
Tel.: 0041/ 81/ 417 44 44, Fax: 0041/81/417 30 30

Verpflegung: Hochgebirgsklinik Davos

Versicherung: Sache der Teilnehmer

Teilnehmer: ?

Organisation: Klaus Pleyer, Anne Göttlicher

Anreise: Sonntag (Abend)

Abreise:

Freitag (Mittag)

II. Programm:

Montag, den 11.03.13

07:00 - 8:00 Uhr **Frühstück** (Speisesaal)

Begrüssung & Organisation:

Elternstübli/ Haus D4:

09.00 Uhr

Begrüßung der Teilnehmer (Zeitplan/Organisation)

Festlegung der Lehrproben (Losentscheid)

Hausführung

Anne Göttlicher



Gymnastikraum/Haus E2:

10:00 – 10:30 Uhr

Power-Gymnastik

Ute Tichy

12:00 - 12:45 Uhr **Mittagessen** (Speisesaal)

Schulungsraum/Haus F:

15.30-16.30

Peak-Flow Schulung (Aufbau, Anwendung, Tagebuch)

Rita Johannsen

Schwimmbad/Haus K:

16:45 – 17:30Uhr

Schwimmtraining Schulkinder

Madeleine Schmitt

18:00 – 18:45 Uhr **Abendessen** (Speisesaal)

Gymnastikraum/Haus E2:

19:00 - 20:00Uhr

Konditionstraining Jugendliche

Madeleine Schmitt

Dienstag, den 12.03.

07:00 - 08:00 Uhr **Frühstück** (Speisesaal)

Treffpunkt Gymnastikraum/ Haus E2:

09.00 – 10.00 Uhr **Ergotherapie**
(Corinna Kallup, Natalie Grossmann)

Gymnastikraum/Haus E2:

10:00 – 10:30 Uhr **Soft-Gymnastik**
Slavica Ristic

Gymnastikraum/Haus E2:

10:30 – 11:00 Uhr **Stretching**
Slavica Ristic

Schulungsraum/Haus F:

11:00-12:00 **Inhalationstechniken**
Rita Johannsen

12:00 - 12:45 Uhr **Mittagessen** (Speisesaal)

Gymnastikraum/ Haus E2:

16.00 – 17.00 Uhr **Physiotherapie:** Atemtherapie, Sekretprogramm etc.
(Arlette Ronge)

Lungenfunktion/Haus C0:

17:00 – 18:00 Uhr **Lungenfunktion:** Spirometrie, Ganzkörperplethysmographie, Blutgasanalyse
Fr.U.Feldmann

18:00 - 18:45 Uhr **Abendessen** (Speisesaal)

Mittwoch, den 13.03.

07:00 - 08:00 Uhr **Frühstück** (Speisesaal)

Schwimmbad/ Haus K :

08:30 – 09:00 Uhr **Aqua-Fit**
Slavica Ristic

Gymnastikraum/Haus E:

09:00 – 10:00 Uhr **Kinderturnen**
Ute Tichy

Durchführung der Lehrproben:

Gymnastikraum/Haus E:

Lehrprobe 1: **Powergymnastik**
10:00 – 10:30 Uhr Anne Göttlicher

(1 Person)

Klausur:

Elternstübli/ D4:

11:00 – 12:00 Uhr **Klausur**
Anne Göttlicher

12:00 - 12:45 Uhr **Mittagessen** (Speisessaal)

Outdoor Sport:

13:15 - 16:00 Uhr **Skilanglauf Jugendstation**
Ute Tichy

Durchführung der Lehrproben:

Gymnastikraum/Haus E:

Lehrprobe 2&3: **Konditionstraining Schulkinder**
17:00 - 17:45 Uhr Ute Tichy

(2 Personen)

18:00 - 18:45 Uhr **Abendessen** (Speisesaal)

Donnerstag, 14.03.

07:00 - 08:00 Uhr **Frühstück** (Speisesaal)

Durchführung der Lehrproben:

Gymnastikraum/Haus E:

Lehrprobe 4&5:

09:00 – 10:00 Uhr **Kinderturnen** (2 Personen)
Ute Tichy

Lehrprobe 6: **Softgymnastik** (1 Person)
10:00 – 10:30 Uhr Anne Göttlicher

Lehrprobe 7: **Stretching** (1 Person)
10:30 – 11:00 Uhr Anne Göttlicher

12:00 - 12:30 Uhr **Mittagessen** (Speisessaal)

Treffpunkt Skiraum am Haupteingang

12.45 – 16.00 Uhr **Langlauf (freiwillig !!!)**
Gaby Gutknecht

18:00 - 18:45 Uhr **Abendessen** (Speisesaal)

Freitag, den 15.03.

07:00 - 08:00 Uhr **Frühstück** (Speisesaal)

Durchführung der Lehrproben:

Schwimmbad/ Haus K:

Lehrprobe 8: **Aqua Fit** (1 Person)
08:30 – 09:00 Uhr Slavica Ristic, Anne Göttlicher

Abschlussbesprechung/Bewertung:

Elternstübli/Haus D4:

10:00 – 11:30 Uhr **Einzelbesprechung der Klausur & Lehrproben mit Teil- & Gesamtnoten,
Fragebogen**
Anne Göttlicher, Ute Tichy

Davos-Wolfgang, 30.01.2013
K. Pleyer/ A. Göttlicher