

Bergsport

Kurstermin:

27.09. - 29.09.2024

Kursgebühr: 300,- €

Übernachtung mit HP/Tag/Person: bis zu 150,- €

Freitag:

ab 08:00 Uhr Sportmedizinische Untersuchung
16:00 – 18:00 Uhr Nordic Walking
19:00 / 20:00 Uhr Abendvortrag / Abendessen

Samstag:

07:30 – 08:00 Uhr Morgengymnastik
09:30 – 11:30 Uhr Nordic Walking
14:30 – 17:30 Uhr Bergwanderung
19:00 / 20:00 Uhr Abendvortrag / Abendessen

Sonntag:

07:30 – 08:00 Uhr Morgengymnastik
10:00 – 15:00 Uhr Abschlusswanderung

Stornogebühren (gilt für alle Sportkurse):

Bitte beachten Sie, dass bei einer Stornierung 14 Tage vor dem Veranstaltungstag die Teilnahmegebühr nicht zurückerstattet wird. Bei Stornierung bis 14 Tage vor dem Veranstaltungstag berechnen wir einen Verwaltungsaufwand in Höhe von 25 % der Teilnahmegebühr.

Inklusivleistungen

- Ausführliche sportmedizinische Untersuchung mit Koordinations- und Kraftdiagnostik, Ganganalyse sowie Erstellung individueller Trainingspläne
- Ärztliche und sportwissenschaftliche Begleitung
- Physiotherapeutische-Einzeltherapie
- Nutzung des Wellnessbereiches mit Sauna, Schwimmbad und Fitness-Studio im Hotel
- Leihmaterial (z. B. Ski)

Die endofit Sportkurse können auch ohne Übernachtung gebucht werden. Begleitpersonen können als Teilnehmer buchen oder auch nur die Übernachtung mit Halbpension. Kursteilnehmer: max. 20 Personen

Anmeldung

Bitte richten Sie Ihre verbindliche Zusage spätestens vier Wochen vor dem jeweiligen Kursbeginn schriftlich oder per E-Mail an:

Klinikum Garmisch-Partenkirchen
endogap Klinik für Gelenkersatz
Auenstraße 6, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel.: 08821 77-12 45 / Fax: 08821 77-12 97
E-mail: endofit@endogap.de
www.endogap.de

Ansprechpartner bei Rückfragen:
Dirk Masuhr, Dipl.-Sportlehrer
Institut für Bewegungsanalyse & Sportmedizin
Tel.: +49(0)8821 77-78 03

Veranstalter:

Klinikum
Garmisch-Partenkirchen



endofit – Kursprogramm 2024

Gesundheitscheck und Sport mit künstlichen Gelenken

Sehr geehrte Leserinnen,
sehr geehrte Leser, liebe Patienten,



hiermit laden wir Sie herzlich zu unseren Sportkursen in Garmisch-Partenkirchen ein.

Die Bewegung an der frischen Luft, das Naturerlebnis und die regelmäßige Forderung (Training)

unseres Herz-Kreislaufsystems kann die Entstehung von chronischen Erkrankungen verhindern. Positiv beeinflusst werden zum Beispiel der Blutdruck, der Knochenstoffwechsel, der Blutzuckerspiegel, aber auch das soziale und psychische Wohlbefinden.

Gerade deshalb ist es auch wichtig, nach künstlichem Gelenkersatz in Bewegung zu bleiben, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, die Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten. Auch die Haltbarkeit der Prothese kann durch einen stabileren knöchernen Sitz verlängert werden.

Hierzu stehen Ihnen die Ärzte der endogap und unser Therapeutenteam aus Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten zur Seite. Am Anfang der jeweiligen Veranstaltung werden wir eine ausführliche sportmedizinische Eingangsuntersuchung durchführen und Sie anschließend gemeinsam in Ihrer Sportart mit Ski-Alpin, Ski-Langlauf, Golf, Nordic-Walking und Bergwandern fit machen.

Mit besten Grüßen

Dr. med. Rolf Schipp

endogap
Klinik für Gelenkersatz
im Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Ski-Langlauf

Kurstermin:

04.01. - 07.01.2024

Kursgebühr: 360,-- €

Übernachtung mit HP/Tag/Person: bis zu 150,-- €

Donnerstag:

ab 08:00 Uhr	Sportmedizinische Untersuchung
17:00 Uhr	Materialcheck / Einführung / Koordination / Vortrag
20:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Freitag und Samstag:

07:30 – 08:00 Uhr	Morgengymnastik
09:30 – 12:00 Uhr	Technikschulung
14:00 – 16:00 Uhr	Skiwanderung
17:00 Uhr	Individuelle Physiotherapie
19:00 / 20:00 Uhr	Abendvortrag / Abendessen

Sonntag:

07:30 – 08:00 Uhr	Morgengymnastik
10:00 – 12:00 Uhr	Abschlussrunde

Ski-Alpin

Kurstermine:

10.01. - 12.01.2024 (Wiedereinsteiger)

17.01. - 19.01.2024* (Fortgeschrittene und/oder nach Wiedereinsteigerkurs)

Kursgebühr: 360,-- €

Übernachtung mit HP/Tag/Person: bis zu 150,-- €

Mittwoch:

ab 08:00 Uhr	Sportmedizinische Untersuchung
17:00 Uhr	Materialcheck / Ausgabe Leihski / Skipräparation / Vortrag
20:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Donnerstag:

08:45 – 14:00 Uhr	Skikurs
16:00 Uhr	Koordination / Kraft
17:00 Uhr	Individuelle Physiotherapie
19:00 / 20:00 Uhr	Abendvortrag / Abendessen

Freitag:

08:45 – 14:00 Uhr	Skikurs
-------------------	---------

* Nur für Teilnehmer, die bereits an unserem Wiedereinsteigerkurs teilgenommen haben, oder die mindestens eine Wintersaison nach der Implantation einer Endoprothese schon wieder Ski gefahren sind. Beide Kurse können auch zusammen gebucht werden.

Golf

Kurstermin:

06.05. - 08.05.2024

Kursgebühr: 370,-- € inkl. Greenfee

Übernachtung mit HP/Tag/Person: bis zu 150,-- €

Mittwoch:

ab 08:00 Uhr	Sportmedizinische Untersuchung
12.30 - 13.30 Uhr	Funktionelles Training
nachmittags	Schwungschule
16.00 Uhr	Golf-Vortrag „Healthy Swing“
19:00 / 20:00 Uhr	Abendessen

Donnerstag:

10:00 – 12:00 Uhr	Golftraining
14:30 – 17:30 Uhr	Golfrunde
19:00 / 20:00 Uhr	Abendessen

Freitag:

10:00 – 12:00 Uhr	Golftraining
14:30 – 17:30 Uhr	Golfrunde

Zugspitztour

Kurstermin:

22.06. - 24.06.2024

Kursgebühr: 300,-- €

Übernachtung mit HP/Tag/Person: bis zu 150,-- €

Samstag:

ab 08:00 Uhr	Sportmedizinische Untersuchung
16:00 – 18:00 Uhr	Kleine Eingetour / Nordic Walking
19:00 / 20:00 Uhr	Abendvortrag / Abendessen

Sonntag & Montag: Bergwanderung auf die Zugspitze über das Reintal mit Hüttenübernachtung & Talfahrt

