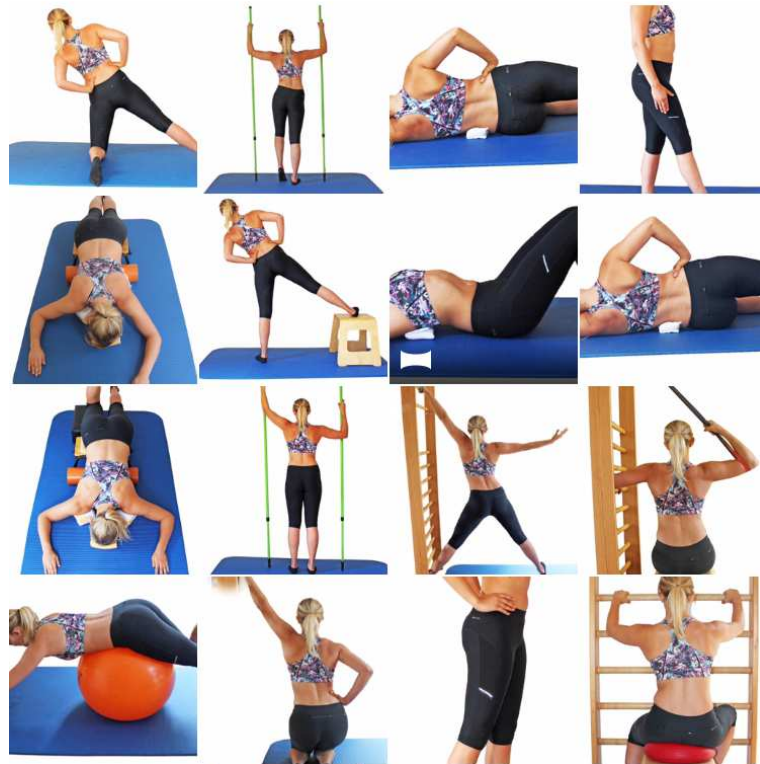


Skoliose-/ Kyphose Trainingslager - Köln - Für Kinder & Jugendliche



5 Tage Intensivtraining
Mo, 30.10. bis Fr, 03.11.2017

Skoliose-/ Kyphose Trainingslager

2. Herbstferienwoche (NRW)

Mo, 30.10. bis Fr, 03.11.2017

Wo:

Tägl. Training: im Physiocum Laude - Schule für Physiotherapie - im Eduardos Krankenhaus in Köln Deutz.

Custodisstraße 3-17, 50679 Köln

Haupteingang, dann rechts in den Flur und mit dem Aufzug in die 3. Etage fahren.

Skoliose- Training:

Nora Harperscheidt

staatl. geprüfte Physiotherapeutin &

zertifizierte Schroth- Therapeutin (Ausbildung in Bad Sobernheim).

+ ggf. 2./ 3. *Betreuer(in) je nach Anzahl der Teilnehmer*

Mindestteilnehmerzahl: 12

Teilnehmerplätze begrenzt!

Kosten Trainingslager: 320,- € pro Teilnehmer

Anmeldung: siehe beiliegendes Anmeldeformular oder
Download unter: www.skoliose-dormagen.de

Anmeldeschluss: So, 06.08.2017

Dann werden alle Teilnehmer informiert, ob es genug Anmeldungen gibt. Sollte dies nicht der Fall sein, wird die Anzahlung sofort zurück erstattet.

Euch erwartet ein sportliches Tagesprogramm! Täglich von 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Montag:

Zwischen 9:00 Uhr & 9:30 Uhr Treffen in der Schule.

Kennenlernen,

danach Befundung & individuelle Trainingsplanung,

12:30 Uhr Pause & Mittagessen in der Jugendherberge

14:00 Uhr Treffen in der Schule: Schroth- Training

bis 18:00 Uhr.

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag:

9:00 Uhr Start Schroth- Training in der Schule

12:30 Uhr Pause & Mittagessen in der Jugendherberge

14:00 Uhr Treffen in der Schule: Schroth- Training

16:00 Uhr buntes Sportprogramm unter ständiger Korrektur der Skoliose, z.B. Pilates, Kraft- und Stabilisationstraining, Ausdauertraining, Beweglichkeits- und Koordinationstraining, Zirkeltraining, ... und noch etwas mehr Schroth.

bis 18 Uhr.

Freitag:

Programm siehe Di- Do.

Ende & Abholen durch die Eltern um 17:00 Uhr in der Schule

- Bei ausreichender Teilnehmerzahl findet optional ein buntes Abendprogramm in der Jugendherberge statt.
- Wasser und Obst/ Rohkost während des Trainings steht für alle bereit.

Vorschlag:

Übernachtung mit Vollpension

Jugendherberge Köln-Deutz/ City- Hostel

Siegesstr. 5, 50679 Köln

Tel.: 0221-814711

- Bitte selber buchen: siehe beigefügtes Formular, oder eine eigene Übernachtungsmöglichkeit suchen.
- Kosten für Personen unter 18 Jahren im Mehrbettzimmer und mit Vollpension: 44,90 €/ Nacht
- Kosten für Erwachsene mit Vollpension: 53,- €/ Nacht
(Angaben der Preise ohne Gewähr)

! Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren müssen eine Begleitperson in die Jugendherberge mitbringen.

- Bitte daran denken, schon für den Montag, 30.10.2017 das Mittagessen mit zu buchen, genauso für den Freitag, 03.11.2017 (je 6,-€).

Die Trainingsräume in der Schule sind ca. 15 Gehminuten entfernt.

Check- In: Die Zimmer sind am 14:00 Uhr bezugsfertig. Das Gepäck kann schon morgens dort gelagert werden.

Check- Out: 10:00 Uhr, das Gepäck kann noch im Gepäckraum gelagert werden.

Anmeldung

Skoliose/ Kyphose Trainingslager

30.10.- 03.11.2017

Anmeldeschluss: 06.08.2017

Bitte senden Sie die vollständig ausgefüllte Anmeldung an:

Nora Harperscheidt, Kiefernstraße 20, 41542 Dormagen

oder per Fax an: 02133-2851209, oder per Mail an: nora.ha@gmx.de

oder geben Sie diese persönlich bei mir ab.

Für Rückfragen können Sie mich gerne kontaktieren:

Tel: 02133-2854490 oder Mobil: 0178-2798500

Hiermit melde ich verbindlich an:

Name: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Handnummer: _____

Email-Adresse: _____

Geburtsdatum/ Alter: _____

Name der Eltern/ gesetzlicher Vertreter: _____

Telef. Erreichbarkeit der Eltern/ gesetzl. Vertreter während des Trainingslagers:

Ich möchte noch mitteilen, dass: _____

Ich möchte Lagerungssäcken kaufen () ja () nein

() Reissäckchen, 5 Stück, 20,- €

() waschbare Lagerungssäckchen, 5 Stück, 35,- €



Fragen zum allgemeinen Gesundheitszustandes

Krankenkasse: _____

Allergien: _____

Nebenerkrankungen (außer der Skoliose/ Kyphose): _____

Operationen: _____

Wichtig für die Therapeuten/ Trainer/ Betreuer zu wissen: _____

Skoliose-/ Kyphose spezifische Fragen

Ich habe eine () Skoliose () Kyphose

Zeitpunkt der Erstdiagnose: _____

Behandelnder Arzt/ Ort: _____

Letztes Röntgen: _____

Cobb- Winkel:

Korsett () nein () ja, _____ h / Tag

Ich bin an der Wirbelsäule operiert: () nein () ja

Wenn ja: Wann/ Was/ Wo: _____

Bestehende Kontraindikationen: _____

Ich gehe zu Hause regelmäßig zur Krankengymnastik () ja () nein

Ich kenne meine Schroth- Übungen () ja () nein

Ich war schon mal in einer Skoliose- Reha () nein () ja

Wenn ja: Wo und wann: _____

Ich mache regelm. Sport zu Hause () nein () ja, was: _____



Teilnahmebedingungen

Kosten Trainingslager:

320,- €

Die Anzahlung in Höhe von 110,-€ wird mit der Anmeldung fällig.

Die Restzahlung von 210,-€ muss bis zum 30.09.2017 überwiesen werden.

Die Kosten sind auf folgendes Konto zu überweisen:

Nora Harperscheidt, IBAN: DE60 120 300 00 1011 3517 05,

Verwendungszweck: Name + Trainingslager Herbst 2017

Stornokosten bei Abmeldung:

bis zu 30 Tage vor Beginn: 50,-€ Aufwandspauschale

bis zu 14 Tagen vor Beginn: 150,- € Aufwandspauschale

danach 320,- € (100%)

Haftung:

Teilnahme am Trainingslager auf eigene Gefahr. Die Haftung der Trainer wird für alle Fälle von Fahrlässigkeit ausgeschlossen. Unberührt davon bleibt eine weitgehende Haftung für Vorsatz.

Übernachtung & Vollpension:

Muss selber gebucht werden! Siehe beiliegenden Anmeldebogen.

Krankenakte:

Bitte bringen Sie die Krankenversicherungskarte, Röntgenbilder, Arztberichte, ggf. das grüne Übungsheft aus der Reha, ... mit. Die Krankenakte bleibt während der Zeit des Trainingslagers bei den Trainern/ Betreuer und wird bei der Abreise wieder zurückgegeben.

Hiermit melde ich meine Tochter/ meinen Sohn verbindlich an und bestätige, dass alle oben gemachten Angaben richtig sind, ich den Kosten und den Teilnahmebedingungen (Stornokosten, Haftung und selbstständiges Buchen der Jugendherberge, Krankenakte) zustimme.

Ort/ Datum: _____

Unterschrift des gesetzl. Vertreters: _____

An:
DJH Jugendherberge Köln Deutz
Siegessäße 5
50679 Köln
Telefon: 0221-814711

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit möchte ich für _____ Personen _____ Übernachtungen mit
Vollpension buchen.

Name: _____

Alter: _____

Name der Begleitperson bei unter 16 Jährigen: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Zeitraum: _____ Mo, 30.10. bis Fr 4.11.2017 _____

Außerdem möchte ich am Anreisetag am Mittagessen und Abendessen und am
Abreisetag am Frühstück und Mittagessen teilnehmen.

Wenn nicht gewollt bitte durchstreichen:

*Meine Tochter/mein Sohn nimmt am Trainingslager von Nora Harperscheidt
teil. Bitte achten Sie bei der Einteilung der Räume darauf, dass meine Tochter/
mein Sohn mit anderen Teilnehmern des o.g. Trainingslagers sich ein Zimmer
teilt.*

*Das Gepäck würden wir am Anreisetag schon morgens vor 9 Uhr bei Ihnen
abgeben und es am Abreisetag bis zum frühen Abend im Gepäckraum stehen
lassen wollen.*

Ich bitte um schriftliche Bestätigung der Buchung.

mit freundlichen Grüßen,

Packliste

Skoliose/ Kyphose Trainingslager 30.10.- 03.11.2017

- ✓ Krankenakte, bitte am Montag beim Kennenlernen bei mir abgeben.
 - Krankenversichertenkarte
 - Röntgenbilder
 - Arzt- und ggf. OP- Berichte
 - Ggf. grünes Übungsheft aus der Reha
- ✓ ggf. Korsett
- ✓ Trainingshose & Shirt
- ✓ BH oder Bikinioberteil zum Schroth- Training (Achtung, bei Sport-BHs muss die Wirbelsäule sichtbar sein)
- ✓ Feste Turnschuhe (Hallenschuhe)
- ✓ großes Handtuch
- ✓ 5 Lagerungssäckchen
 - z.B. 300g - 350g Reis in einem Waschlappen einnähen
 - oder bei mit Lagerungssäckchen- Set kaufen, bitte vorher anmelden:
 - Reissäckchen: 5 Stück, 20,- €
 - Waschbare Lagerungssäckchen: 5 Stück, 35,- €

Organisiert durch:

Skoliose Training Dormagen

- ✓ Schroth Training & Physiotherapie
- ✓ Übungstage
- ✓ Workshops
- ✓ Ferien Intensiv Wochen
- ✓ Trainingslager
- ✓ Informationsveranstaltungen
- ✓ u.v.m.

Skoliose Training Dormagen

Nora Harperscheidt

Physio- & Schroth Therapeutin

Kiefernstraße 20
41542 Dormagen

Telefon: 0133 - 2854490

Mobil: 0178 - 2798500

Fax: 02133 - 2851209

www.skoliose-dormagen.de