

PROGRAMM SGGM-KURS SPORTKLETTERN UND MEDIZIN 15./16. JUNI 2013 IN BAD RAGAZ



SAMSTAG

10:15	BEGRÜSSUNG DURCH ECKEHART SCHÖLL UND URS HEFTI
10:30 – 11:00 URS HIRSIGER	ERNÄHRUNG / SUPPLEMENTE UNTER BERÜCKSICHTUNG DES OPTIMALEN GEWICHTS
11:00 – 11:30 URS STÖCKER	TRAININGSMETHODEN
11:30 – 12:00 CHRISTIAN SCHLEGEL	HITZADAPTATION IM SPORT
12:00 – 12:20 ECKEHART SCHÖLL	ANALGESIE / KLETTERAPOTHEKE: MINIMALES GEWICHT BEI MAXIMALER EFFIZIENZ
12:20 – 12:40 CLAUDE RAILLARD	EINFÜHRUNG BOULDERN
NACHMITTAGS	KLETTERN UND BOULDERN UNTER ANLEITUNG DER BERGFÜHRER
19:00	NACHTESSEN

SONNTAG

8:00	FRÜHSTÜCK
9:00 – 9:30 ANDREAS SCHWEIZER	KLETTERSPEZIFISCHE VERLETZUNGEN / ÜBERLASTUNGEN DER HAND
9:30 – 10:00 URS HEFTI	KLETTERSPEZIFISCHE VERLETZUNGEN / ÜBERLASTUNGEN DER SCHULTER
10:00 – 11:00 SANDRO DÖNNI	PRÄVENTION UND REHABILITATION BEI SCHULTERVERLETZUNGEN MIT PRAXISTEIL
NACHMITTAGS	KLETTERN NACH LUST UND KRAFT UNTER ANLEITUNG DER BERGFÜHRER
KURSUNTERLAGEN EMPFOHLENE LITERATUR	USB-STICK MIT REFERATEN VERTICAL SECRETS, ANDREAS SCHWEIZER, PETER KELLER DIESES BUCH KANN WÄHREND DES KURSES ERWORBEN WERDEN.
CREDITS BEANTRAGT:	SNOR, SGSM, SGC/SSC, SGAM VOLLE FORTBILDUNGSDAUER ANRECHENBAR


ECKEHART SCHÖLL


URS HEFTI

Kurs Patronat **GOTS**

IN ABHÄNGIGKEIT VOM WETTER KANN DAS PROGRAMM KURZFRISTIG GEÄNDERT WERDEN.

Gesellschaft für Orthopädisch-
Traumatologische Sportmedizin