

Summerschool Verbania

19.08. - 22.08.2021



PROGRAMM



Donnerstag, 19.08.2021

12.00 - 17.30 Uhr	Plenum	Vorträge <ul style="list-style-type: none">- Gute Ernährung - Grundlage der Gesundheit- Osteopathie und Schulmedizin- Untersuchungsalgorithmus bei Sportverletzungen- Mayer-Medizin und Osteopathie- Technikperlen Counterstrain / BLT- Ross und Reiter - Osteopathie im Pferdesport- Schnelle Osteopathie - geht das?- Patellofemorales Syndrom: Klinik, Diagnostik und Therapie des vorderen Knieschmerzes
18.30 - 19.30 Uhr	Aktiv	Crossfittraining für Einsteiger
20.30 Uhr	Gesellschaft	Angekommen: Plausch und Genuss

Freitag, 20.08.2021

07.15 - 08.00 Uhr	Aktiv	Gut in den Tag: Mobilisation (Movement preps)
09.30 - 18.00 Uhr	Aktiv	Panorama Wandertour Lago Maggiore : Wanderung von Cannero Rivera nach Cannobio mit Ausklang am Strand (mittelschwer, Gehzeit ca. 4 h, Rückfahrt mit Schiff) oder Panorama Mountainbiketour Lago Maggiore (E-Bike möglich): Tour über Seeorte, Bergdörfer und Weltkulturstätten mit Ausklang am Strand (leicht, Fahrzeit ca. 4 h, Rückfahrt mit Aperitivo-Stop)
18.30 - 19.15 Uhr	Aktiv	Gut nach der Tour: Stretching
20.30 Uhr	Gesellschaft	Klostermahl: Kein Fastenessen - Buffet und Getränke

Samstag, 21.08.2021

08.00 - 09.00 Uhr	Aktiv	Crossfittraining für Einsteiger/ Fortgeschrittene
10.00 - 12.00 Uhr	Workshops	Siehe Vorträge 19.08.2021
12.30 - 14.30 Uhr	Aktiv	Walking: Tour über Domplatz, Markt und Altstadt von Intra
15.00 - 17.00 Uhr	Workshops	Siehe Vorträge 19.08.2021
17.45 - 18.30 Uhr	Aktiv	Koordinations- und Balancetraining
20.00 Uhr	Gesellschaft	Summerschool-Abend Ristorante „Sacro Monte della SS. Trinita“ Leger und lecker: Gutes aus der italienischen Küche in historischer Atmosphäre

Sonntag, 22.08.2021

08.00 - 09.00 Uhr	Aktiv	Crossfit-Training für Einsteiger / Fortgeschrittene
10.00 - 13.00 Uhr	Plenum	Fallvorstellungen, offene Diskussionsrunde zu Themen aus dem Teilnehmerkreis

Kursgebühren:

DAAO/ GOSM Mitglieder:	525,00 €	350 € Kursbeitrag, 175 € Verpflegung und Transport: Ankommen, Klostermahl, Summerschoolabend, Bustransfer, Schiffstransfer, Fahrradverleih, Pausenkaffee / Pausensnack
Nichtmitglieder:	575,00 €	400,00 € Kursbeitrag, 175,00 € Verpflegung und Transport
Begleitpersonen:	175,00 €	

Veranstaltungsort:

Hotel Il chiostro
Via Fratelli Cervi 14, Verbania, IT 28921
Telefon: +39 0323 404077
www.chiostrovb.it



Anmeldung:

GOSM-Sekretariat
Anschrift.: GOSM, Alfred-Nobel-Strasse 4, 86156 Augsburg
Telefonisch: 0170 5809227
E-Mail: info@gosm.eu
Weitere Informationen unter www.gosm.eu und www.daao.info

Anreise:

PKW:	Über Schweiz Gotthardpass/-tunnel (A2) - bzw. San Bernadinopass/-tunnel (A13)
Flug:	Flughafen Mailand-Malpensa, von dort frequent Bus- bzw. Bahnverbindungen, mit Leih-PKW ca 1 h Fahrt bis Verbania
Bahn:	Frequent über Basel - Bern - Domodossola - Verbania-Pallanza