



Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften
Institut für Sportwissenschaft
Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung
(Lehrstuhlinhaber: Univ.-Prof. Dr. H. Gabriel)

Universitätsklinikum Jena
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
(Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. J. Beck)

Sehr geehrte Eltern, liebe Kinder und Jugendliche,

hiermit laden wir ganz herzlich zum

6. Gesundheits- und Bewegungstag
für Kinder und Jugendliche mit Hämophilie
am **Samstag, den 02.04.2016** in **Jena** ein.

Zum bereits 6. Mal freuen wir uns auf eine gemeinsame Zeit bei Sport und Spiel. Mitarbeiter des Behandlungszentrums der Kinder- und Jugendklinik und des Lehrstuhls für Sportmedizin und Gesundheitsförderung der Friedrich-Schiller-Universität Jena werden dazu wieder interessante Angebote vorbereiten und durchführen.

Die Teilnehmer sollen zu regelmäßiger körperlicher Aktivität motiviert und im Rahmen ihrer eigenen Möglichkeiten für eine verantwortungsbewusste und sportlich-aktive Lebensweise begeistert werden. Wir wollen voneinander lernen und Spaß daran haben, gemeinsam in Bewegung zu sein.

In diesem Jahr werden ausgewählte Spiel- und Bewegungsformen aus den Sportarten **Tischtennis** und **Klettern** aufgegriffen, sowie deren Bedeutung zur Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer aber auch zur Förderung der Körperwahrnehmung, Konzentration und Selbstvertrauen erlebbar gemacht.

Des Weiteren bieten wir eine Plattform zur Kommunikation zwischen Betroffenen und Spezialisten an. In angenehmer Atmosphäre können Erfahrungen ausgetauscht und Kontakte geknüpft werden. Ferner wird auch dieses Jahr ein Workshop zum Thema „Einfache manuelle Techniken zur Muskel- und Gelenkbehandlung“ für Eltern und Angehörige angeboten.

Im Rahmen einer bewegungstherapeutischen Gesundheitsprechstunde beantworten wir Ihnen persönliche Fragen und vereinbaren gern mit Ihnen einen Erst- bzw. Folgetermin für eine umfassende Untersuchung und Beratung.

Der beiliegende Zeitplan zeigt den vorläufigen Programmablauf des Tages im Überblick.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer!

Univ.-Prof. Dr. med. Holger Gabriel
Dr. phil. Marco Herbsleb

Univ.-Prof. Dr. med. James Beck
OA Dr. med. Karim Kentouche

Zeitplan	
bis 08:50 Uhr	Ankunft
09:00-09:10 Uhr	Eröffnung
09:10-09:15 Uhr	Grußworte
09:15-09:55 Uhr	Kurzvorträge (parallel wird ein Bewegungsprogramm für Kinder angeboten) I - Kurzsümee zum Vorgängerprojekt HealthProHaem II - Tischtennis und Hämophilie III - Klettererfahrungen trotz Hämophilie
10:15-11:45 Uhr	Bewegungsprogramm Teil I - Mögliche Spiel- und Übungsformen im Tischtennis parallel: Vermittlung ausgewählter manueller Techniken (Angebot für Eltern)
12:00-13:00 Uhr	Mittagessen (für Essen und Getränke ist gesorgt)
13:00-14:30 Uhr	Bewegungsprogramm Teil II (zwei Altersgruppen abwechselnd) - Ausgewählte Bewegungsformen im Klettern (im Freien) parallel: Schulsportrelevante Spiel- und Bewegungsstationen
14:30-15:00 Uhr	Kuchen und Kaffee (Tee, Kakao)
15:00-16:00 Uhr	Üben manueller Techniken – Praxis für alle
16:00-16:20 Uhr	Wohltuende Yoga-Übungen zum Ausklang (Mobilisation, Lockerung)
16:20-16:30 Uhr	Verabschiedung, Feedback, Abreise

Begleitend zum Bewegungsprogramm wird über den Tag hinweg die Möglichkeit zum individuellen Gespräch gegeben.

- sportmedizinisch/bewegungstherapeutische Sprechstunde (Dr. M. Herbsleb/J. Sondermann)

Zeitraum: 02.04.2016, 09:00 – 16:30 Uhr

Ort: Institut für Sportwissenschaft, Dreifelderhalle,
Seidelstrasse 20a, 07749 Jena

Wir bitten Interessenten, sich bis Freitag, den **18.03.2016** anzumelden!

Ansprechpartnerin: Judith Sondermann

E-Mail: judith.sondermann@uni-jena.de oder Telefon: 03641/945-628,

bzw. 03641/945-650 (Frau Sander; Sekretariat).