

TEPFIT MEETING vom 18.11.-20.11.2016 in Erding bei München

Freitag, 18. November 2016

Bis 17:00 Uhr	Individuelle Anreise zum Hotel-Nummerhof (https://hotel-nummerhof.de)
17:45 - 21:00 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen und anschließend Fahrgemeinschaften zum Erdinger Weißbräu, Franz-Brombach-Str. 1-20, 85435 Erding, (http://de.erdinger.de) 18-21 Uhr Brauerei-Führung mit anschl. Bayerischer Brotzeit (Weißbier, 2 Brezen, 2 Weißwürste) (15,00 EUR pro Teilnehmer) Ablauf: ca. 1 ½ Film und Führung, im Anschluss Weißbierprobe und Brotzeit. Anmerkung: Es sind gegen Ende der Führung insgesamt ca. 260 Treppenstufen zu bewältigen, die aber nach Rücksprache mit dem Veranstalter notfalls abgekürzt oder ausgelassen werden können.

Samstag, 19. November 2016

8:00 - 9:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
9:00 - 9:20 Uhr	Gemeinsamer Spaziergang zum Tagungsort Schloss Aufhausen (http://www.schloss-aufhausen.de) (ggf. auch Transport mit Fahrgemeinschaften)
9:30 - 10:45 Uhr	Fachvortrag und Diskussion mit Dr. Christian Fulghum - Chefarzt der endogap-Klinik für Gelenkersatz in Garmisch-Partenkirchen (http://www.endogap.de)
11:00 - 11:45 Uhr	Cross-Shaping (http://www.cross-shaping.com) theoretischer Teil mit dem Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin und Erfinder des Cross-Shapers, Dr. Georg Kaupe (http://www.orthopaedebonn.de)
11:45 - 12:45 Uhr	Cross-Shaping praktischer Teil, kurze Einweisung und dann Üben auf dem Schlosshof. Danach zum Hotel zum Frischmachen (zu Fuß oder mit Fahrgemeinschaften)
13:30 - 15:00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen in Pizzeria-Ristorante „Le Brace“, Schlossallee 26, am Fuße von Schloss Aufhausen (danach zurück zum Tagungsort)
15:15 - 16:45 Uhr	Fascial Training mit Katharina Schaps, Personal Trainerin, (http://www.pilates-schaps.de)
17:00 - 18:30 Uhr	Alexandertechnik mit Monika Krämer, ausgebildete Lehrerin für F. M. Alexandertechnik, (http://www.besserundschoener.de)
Ab 20:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen im indischen Restaurant TAJ in Erding, Haager Str. 15, 500 Meter, also 5-10 Minuten Fußweg, vom S-Bahnhof Erding entfernt (2 Stationen vom S-Bahnhof Aufhausen aus)

Sonntag, 20. November 2016

8:00 - 13:00 Uhr	Frühstück und individuelle Abreise oder individueller Besuch der Erdinger Therme
------------------	--

Plan zum Tagungsort und Hotel

Hotel Nummernhof ganz oben, Schloss-Aufhausen unten links, S-Bahn dazwischen

