



Allgemeine Angaben

Tag Freitag	Datum 22.3.2008	Zeit 0700 -0745
Ort Lagerhaus Oberuzwil	Leitung Mono	
Thema/Inhalt Frühsport (fit in weiss mit „Dr Mono dem alten House“)		
Ziele		
<ul style="list-style-type: none"> • Wecken mal anders • Fit in den Tag • Kurzbetätigung 		

Detaillierte Planung (Aufbau: Einleitung, Hauptteil, Schluss)

Zeit	Ablauf	Sozialform
0700	<u>Wecken</u> „Dr Mono das alte House“ krückt mit seinem Stock durch die Schlagsäle und scheucht die Jungärzte auf (mit Stock anstossen). Er redet von einem ernsten Fall, den sie ausser Haus behandeln sollen, es sei ca 3 km weit weg und das Krankenauto sei defekt. Sie sollen die Sportsachen anziehen und in 15 min vor dem Haus sein, ohne sich um die Jungärzte zu kümmern verschwindet er wieder!!!!	
0715	<u>Bereit für den Frühsport für Ärzte</u> 1.Aufwärmen mit Kreislauf (Arme drehen, Hüpfen usw.) -> Ein Jungarzt leitet an 2.Lockeres Joggen zum Patienten 3.Patient behandeln (Spiel mit dem Klingelpatienten und Pinzette) 4.Zurück zum Spital im eigenen Tempo	
0745	<u>Ende Frühsport für Ärzte</u> Duschen und Tischen , anschliessend Morgenessen	

Variante (bei schlechtem Wetter)

Inhaus Variante mit Sport im kleinen im Esssaal oder aus dem Schlafssack

Material

- Klingelpatientenspiel
- Stock