

4. Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark Regensburg Freitag, 07. April 06 von 14 bis 19 Uhr

Wer
vorbeugt,
hat mehr
vom Leben



Vorträge ab 15 Uhr

15.00 – 15.45 Uhr

Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Mythen und Fakten

Referent:

Herr Privatdozent Dr. med. Joachim E. Fischer
Institut für Verhaltenswissenschaften, Universität Zürich
Experte für Präventivmedizin und Public Health

16.00 – 16.45 Uhr

Über die Heilkraft der Bewegung – jeder Schritt zählt

Referent:

Herr Dr. med. Frank Möckel,
Institut für Prävention und Sportmedizin Regensburg;
Sport- und Ernährungsmediziner

17.00 – 17.45 Uhr

Muskeltraining mindert den Rückenschmerz und stärkt den Organismus

Referentin:

Frau Antje Hofmann,
Rückenzentrum Regensburg (RFZ)
Sportwissenschaftlerin

18.00 – 18.45 Uhr

Ein Leben ohne Rückenschmerz oder die wirksamsten Tipps für den rückengerechten Alltag

Referent:

Herr Hubert Brüderlein,
Rückenzentrum Regensburg (RFZ)
Physiotherapeut

Mit freundlicher Unterstützung von



Aktiv-Programm von 14 – 19 Uhr

Gesundheits-Check

Laktat-Messung (IPS), Körperfettanalyse (IPS),
Ernährungs-Check (IPS), Ernährungsberatung (IPS)
Herzinfarkt-Check (IPS), Rückenanalyse (RFZ),
Laboranalysen (Synlab) Gesundheit mit der DAK,
Schachmatt dem Rückenschmerz (Praxis Brüderlein),
Blutdruckmessung (Apotheke im Gewerbepark)

Vorsorgen / Gewinnen

Gesundheit mit Berlin Chemie

Wohlfühlen

Optimales Liegen und Arbeiten (Traumstation)
Lesen und Information (Hartung´sche Buchhandlung)
Richtiges und optimales Sitzen (Fa. Reiss)
Kaffee (IPS), gesundes Backwerk (Ellerbeck)

Sport

Fitnessgeräte- und Fahrrad-Präsentation (Bikezeit)
Fußscan (Runners point),
Regensburg Marathon (LLC), Präsentation Baseball
(Regensburg Legionäre); Aktion Schrittzähler
(McDonald´s)

Ihr Weg zum Präventionstag:

Tagungszentrum Im Gewerbepark D 80



Infotelefon: (0941) 4 64 18-0