

# 6. Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark Regensburg Freitag, 07. März 08 von 14 bis 19 Uhr

**Gesundheit  
braucht  
Training**



## Vorträge ab 15 Uhr

15:00 Uhr

**Schirmherrin Frau Bürgermeisterin Petra Betz:**  
Vom Training als Kraft, die Krankheiten besiegt, Leistung steigert und Leben verlängert.

15.15 – 16:00 Uhr

**Minimal- oder Optimalprogramm? Tipps für die Trainingspraxis von einem der weltweit führenden Sportwissenschaftler und Humanmediziner**

**Referent:**  
**Prof. Dr. med. Dr. phil. Jürgen Weineck,**  
Universität Erlangen, Institut für Sportwissenschaft

16.00 – 16.45 Uhr

**Wenig Zeit?  
Effizient trainieren mithilfe der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik**

**Referent:**  
**Dr. med. Frank Möckel,**  
Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS),  
Sport- und Ernährungsmediziner

17.00 – 17.45 Uhr

**Was tun bei Sportverletzungen?  
Sportmedizinische Tipps für die Praxis**

**Referent:**  
**Dr. med. Gerhard Ascher,**  
Orthopäde

18.00 – 18.45 Uhr

**Ein Kreuz mit dem Kreuz?  
Der Praxisworkshop vermittelt die wirksamsten Trainings-Tipps für einen kräftigen und schmerzfreien Rücken**

**Referenten:**  
**Antje Hofmann, RFZ, Sportwissenschaftlerin**  
**Christine Heil, RFZ, Sportwissenschaftlerin**



## Aktiv-Programm von 14 – 19 Uhr

### Gesundheits-/Fitness-Check

#### **Euro Fitness-Zirkel: Testen Sie Ihre Fitness!**

Ausdauer und Reaktionsschnelligkeit, **IPS**  
Ernährungs-Check, **IPS**  
Ernährungsberatung, **IPS**  
Bauch- und Rückenkraft, **RFZ**  
Aktiv gegen den Rückenschmerz, **RFZ/IPS**  
Messung der Körperzusammensetzung, **GEK**  
Blutdruckmessung, **Apotheke im Gewerbepark**  
Kostenloser Herzgesundheits-Check, **Synlab**  
Testen Sie Ihr biologisches Alter, **AOK**  
Info **Medipark,**  
Info **LLC**

### Für Leib und Seele

Optimales Liegen und Arbeiten, **Der Hilner**  
Die Welt der Bücher, **Hartung'sche Buchhandlung**  
3 D-Rückenvermessung, **Sanitätshaus Reiss**  
Bodyscanning – Bestimmung der richtigen Sitzposition  
**Bikezeit, Neutraubling**  
Alles Bio mit **Biometzgerei Zirngibl**  
Schwitzen im Sitzen, **Fa. Bengler**  
Rundrum wohl fühlen mit Naturheilverfahren,  
**Hildegard Eberwein**  
Dr. Hauschka Kosmetik, **Petra Breidenbach**

### Ihr Weg zum Präventionstag: Tagungszentrum Im Gewerbepark D 80



In Kooperation mit:



Der 6. medizinische Präventionstag ist Teil der Veranstaltungsreihe „Gesundheit braucht Training“, einer Initiative des Sportmedizinischen

Orthopädischen Kompetenzzentrums (SOK) im Gewerbepark

**Infotelefon: 0941 46418-0**