

8. Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark Regensburg Samstag, 20 März 10 von 10 – 14 Uhr

**Gesundheit
braucht
Training**



INSTITUT
FÜR
PRÄVENTION
UND
SPORTMEDIZIN

Vorträge ab 10 Uhr

10.00 Uhr – 10.45 Uhr

Die Muskulatur als effizientestes Konjunkturprogramm für Ihren Körper

Referentin:

Prof. Dr. phil. Petra Jansen,
Universität Regensburg, Lehrstuhl für Sportwissenschaft

11.30 – 12.30 Uhr

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Ihre Standortbestimmung für ein gezieltes Training

Referent:

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

13.00 – 14.00 Uhr

Der Rückenratgeber - Das Selbsthilfe-Programm für einen schmerzfreien Rücken

Referent:

Martin Fischer,
leitender Physiotherapeut

11.00 Uhr + 12.30 Uhr

Workshop:

- Rückentest
- Beinkrafttest
- medizinische Trainingstherapie
- Übungen für zu Hause

Referenten:

Das RFZ-Team

Aktiv-Zeit von 10 – 14 Uhr

Aktiv-Programm:

Das Aktiv-Programm unserer Partner:

- Leistungstest – Wie ausdauernd sind Sie?
- Körperfettanalyse – Stimmt Ihre Körperzusammensetzung?

Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)

- Biologisches Alter - Wie alt sind Sie wirklich?
- Koordinationstest – Wie steht's um Ihre Koordination?

AOK – Die Gesundheitskasse

- Haltungsanalyse – Wie ist Ihre Wirbelsäulenform?

Sanitätshaus Reiss

- Blutanalyse – Wie steht's um Ihre Herzgesundheit?

Synlab Labordienstleistungen

Ihr Weg zu einem gesunden Leben: Institut für Prävention und Sportmedizin D 50



INSTITUT
FÜR
PRÄVENTION
UND
SPORTMEDIZIN

RFZ
RÜCKENZENTRUM
Der Königsweg zum schmerzfreien Rücken
REGENSBURG

Veranstaltungsort:

**Institut für Prävention und Sportmedizin
RFZ Rückenzentrum Regensburg**
Im Gewerbepark D 50
93059 Regensburg
www.ips-regensburg.de

Mit freundlicher Unterstützung von

Der 8. medizinische Präventionstag ist Teil der Veranstaltungsreihe „Gesundheit braucht Training“, einer Initiative des Instituts für Prävention und Sportmedizin und RFZ Rückenzentrum Regensburg

**Infotelefon:
(0941) 46418-0**



**Bayerischer
Sportärzte-
verband e.V.**



**DR. KADE/BESINS
Pharma GmbH**