

Veranstungskalender Januar bis März 2020



RÜCKENZENTRUM

Der Königsweg zum schmerzfreien Rücken

REGENSBURG

Im Gewerbepark D 50 — 93059 Regensburg

Tel.: (0941) 49596 — Fax: (0941) 49598

www.rfz-regensburg.de

e-mail: info@rfz-regensburg.de



INSTITUT
FÜR
PRÄVENTION
UND
SPORTMEDIZIN

Im Gewerbepark D50 — 93059 Regensburg

Tel. (0941) 46418-0 — Fax. (0941) 46418-27

www.ips-regensburg.de

e-mail: info@ips-regensburg.de

Aktuelle Vorträge und workshops
unter www.rfz-regensburg.de

Partner von:



Sportmedizinisches
Orthopädisches
Kompetenzzentrum



Universitätsklinik Regensburg

Workshops/Veranstaltungen

Anmeldung über die MZ Akademie
www.mittelbayerische-akademie.de

Veranstaltungsort
Mittelbayerischer Verlag KG
Kumpfmühler Straße 15
93047 Regensburg

Die Referenten kurz vorgestellt:



Antje Hofmann
Sportwissenschaftlerin
Fachliche Leitung
Entspannungstherapeutin, Resilienztrainerin
RFZ Rückenzentrum Regensburg



Dr. med. Frank Möckel
Sport- und Ernährungsmediziner
IPS Regensburg

Freitag,
17. Januar
18:00 - 20:00 Uhr

Workshop: Training und Entspannung
Prävention und Therapie von Nacken- und
Rückenschmerzen durch Kräftigungs- und
Entspannungsübungen

Kursleitung: Antje Hofmann
Teilnahmegebühr: 49,- Euro
max. Teilnehmerzahl 10 Personen
(Sportkleidung erforderlich)

Montag,
20. Januar
18:00 - 20:00 Uhr

Workshop: Aktiv für einen gesunden Rücken
Die besten Kräftigungsübungen für zu Hause

Kursleitung: Antje Hofmann
Teilnahmegebühr: 49,- Euro
max. Teilnehmerzahl 10 Personen
(Sportkleidung erforderlich)

Dienstag,
21. Januar
19:00 - 20:30 Uhr

Vortrag: Auf Dauer abnehmen - aber wie?

Referent: Dr. Frank Möckel
Teilnahmegebühr: 25,- Euro

Montag,
03. Februar
19:00 - 20:30 Uhr

**Vortrag: Resilienz - was Menschen
stark macht**

Referentin: Antje Hofmann
Teilnahmegebühr: 25,- Euro