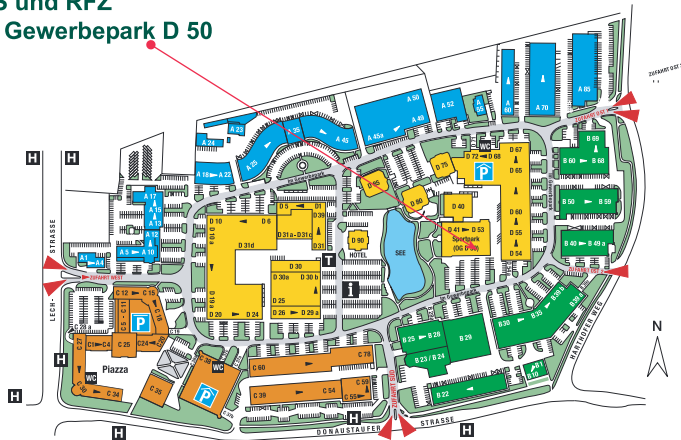


Der 7. medizinische Präventionstag ist Teil der Veranstaltungsreihe

„Gesundheit braucht Training“,

einer Initiative des  
Instituts für Prävention und Sportmedizin und  
RFZ Rückenzentrum Regensburg

Ihr Weg zum Präventionstag:  
IPS und RFZ  
Im Gewerbepark D 50



Mit freundlicher Unterstützung von:



## Gesundheit braucht Training



### 7. Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark Regensburg

„Wer vorbeugt, hat mehr vom Leben“

Wann: Samstag, 25. April von 10.00 bis 14.00 Uhr

Wo: Institut für Prävention und Sportmedizin  
RFZ Rückenzentrum Regensburg  
Im Gewerbepark D 50  
93059 Regensburg

**Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)**

Im Gewerbepark D50  
93059 Regensburg



Tel.: (0941) 4 64 18-0  
Fax: (0941) 4 64 18-27



info@ips-regensburg.de  
www.ips-regensburg.de

**10:00 - 10.45 Uhr**

## ***Körperliche Aktivität und Ernährung Ihr Optimalprogramm für mehr Gesundheit***

Referent:  
Prof. Dr. med. Michael Leitzmann  
*Universität Regensburg, Institut für Epidemiologie  
und Präventivmedizin*



**11.00 - 11.45 Uhr**

## ***Sport- und ernährungsmedizinischer Check up – Ihre Standortbestimmung für ein gezieltes Training und gesunde Ernährung***

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



**12.00 - 12.45 Uhr**

## ***Erfolgskonzept Analysegestützte Medizinische Trainingstherapie für die Wirbelsäule mit Live-Demonstration***

Referenten:  
Antje Hofmann, Christine Heil, Dieter Strucks  
*(RFZ) Trainingstherapeuten/Sportwissenschaftler*



**13.00 - 13.45 Uhr**

## ***Der Rückenratgeber - Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken***

Referent:  
Martin Fischer  
*Leitender Physiotherapeut RFZ*



## **Aktiv-Programm:**

### **Das Aktiv-Programm und unsere Partner**



**Leistungstest – Wie ausdauernd sind Sie  
Körperfettanalyse – Stimmt Ihre Körperzusammensetzung?  
Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)**



**Rückentest - Wie gut ist Ihr Rücken?  
RFZ Rückenzentrum Regensburg**



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



**Haltungsanalyse – Wie ist Ihre Wirbelsäulenform?  
Sanitätshaus Reiss**



**Blutanalyse – Wie steht's um Ihre Herzgesundheit?  
Synlab Labordienstleistungen**