

Veranstungskalender 2012



„Willst Du Deinen Rücken stärken, musst Du Dir das RFZ gut merken.“
(Hilde Gerg, Olympiasiegerin Ski Alpin)

Veranstungsort:

RFZ Rückenzentrum Regensburg
Im Gewerbepark D 50
93059 Regensburg
Tel.: (0941) 4 95 96
Fax.: (0941) 4 95 98

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Partner von:



Universitätsklinik Regensburg



RÜCKENZENTRUM

Der Königsweg zum schmerzfreien Rücken

REGENSBURG

Im Gewerbepark D 50 — 93059 Regensburg
Tel.: (0941) 4 95 96 — Fax: (0941) 4 95 98
www.rfz-regensburg.de
e-mail: info@rfz-regensburg.de



INSTITUT
FÜR
PRÄVENTION
UND
SPORTMEDIZIN

Im Gewerbepark D50 — 93059 Regensburg
Tel. (0941) 4 64 18-0 — Fax. (0941) 4 64 18-27
www.ips-regensburg.de
e-mail: info@ips-regensburg.de

Partner des



Die Referenten kurz vorgestellt:



Claudia Seebauer
Ernährungsberaterin in der Ernährungsmedizin
Sportmedizinische Assistentin
Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)



Antje Hofmann
Sportwissenschaftlerin
Fachliche Leitung
RFZ Rückenzentrum Regensburg



Martin Fischer
Leitender Physiotherapeut
RFZ Rückenzentrum Regensburg

Das Kursprogramm (Rückenschule, Rückentraining, Ernährungsschulung, u.a.) können Sie telefonisch erfragen oder per e-mail anfordern.

07. Februar



Aktiv gegen Rückenschmerzen
Warum die analysegestützte medizinische Trainingstherapie eine 93%ige Erfolgsquote hat.

Referentin: Antje Hofmann
Beginn: 19:00 Uhr

13. Februar



Der Rückenratgeber
Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken

Referent: Martin Fischer
Beginn: 19:00 Uhr

16. Februar



Die Stoffwechselanalyse - Ihr Weg zur optimalen Ernährung

Referentin: Claudia Seebauer
Beginn: 19:00 Uhr

10. März



10. Medizinischer Präventionstag
Der 10. medizinische Präventionstag ist Teil der Veranstaltungsreihe „Gesundheit braucht Training“, einer Initiative des Instituts für Prävention und Sportmedizin (IPS) und des RFZ Rückenzentrum Regensburg
10:00 Uhr - 14:00 Uhr

24. April



Aktiv gegen Rückenschmerzen
Die besten Trainingsübungen für zu Hause.

Referentin: Antje Hofmann
Beginn: 19:00 Uhr

14. Mai



Der Rückenratgeber
Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken

Referent: Martin Fischer
Beginn: 19:00 Uhr

02. Juni



Der Rückenratgeber
Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken

Referent: Martin Fischer
Beginn: 19:00 Uhr

19. Juni



Aktiv gegen Rückenschmerzen
Warum Bewegung und Training bei chronischen Rückenschmerzen nicht fehlen darf.

Referentin: Antje Hofmann
Beginn: 19:00 Uhr

24. September



Der Rückenratgeber
Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken

Referent: Martin Fischer
Beginn: 19:00 Uhr

25. September



Aktiv gegen Rückenschmerzen
Anspannen-Entspannen - wie Sie mit Kräftigungs- und Entspannungsübungen Schmerzen beseitigen.

Referentin: Antje Hofmann
Beginn: 19:00 Uhr

06. Oktober



10. Rücken-Aktiv-Tag
Der 10. Rücken-Aktiv-Tag ist Teil der Veranstaltungsreihe "Gesundheit braucht Training", einer Initiative des IPS und RFZ
10:00 Uhr - 14:00 Uhr

15. November



Die Stoffwechselanalyse - Ihr Weg zur optimalen Ernährung

Referentin: Claudia Seebauer
Beginn: 19:00 Uhr

10. Dezember



Der Rückenratgeber
Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken

Referent: Martin Fischer
Beginn: 19:00 Uhr

11. Dezember



Aktiv gegen Rückenschmerzen
Die besten Trainingsübungen für zu Hause.

Referentin: Antje Hofmann
Beginn: 19:00 Uhr