

10. Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark Regensburg Samstag, 10. März 2012 10-14 Uhr

**Gesundheit
braucht
Training**



Vorträge ab 10 Uhr

10.30 Uhr – 11:15 Uhr

Durch gezieltes Training ein Mehr an Gesundheit und Leistung

Referent:

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



11.45 – 12.30 Uhr

**Mein Weg von "No Sports" zum Ironman
Tipps vom Profi für mehr Bewegung**

Referentin:

Sonja Tajsich,
Profi-Triathletin, Siegerin des Ironman Regensburg
2010 und 7. des Ironman Hawaii 2011



13.00 – 13:45 Uhr

**Mit mehr Muskelkraft Verletzungen verhindern
und Leistung steigern**

Referentin:

Antje Hofmann
Leitung Trainingstherapie, RFZ Rückenzentrum



10.00 Uhr - 14:00 Uhr

Workshops:

- Rumpfkrafttest
- medizinische Trainingstherapie
- Übungen für zu Hause

Referenten:
RFZ-Team



Aktiv-Zeit von 10 – 14 Uhr

Aktiv-Programm:

Das Aktiv-Programm unserer Partner:

- Ausdauer-test
Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)



- Gleichgewichtstraining und
Körperfettmessung
AOK – Die Gesundheitskasse

- Radvermessung / Laufanalyse
IronTriZone, Regensburg



- **Gesunde Beine für Alltag, Reise und Sport**
Kompressionstherapie für Jedermann -
auch die sportlich Aktiven
Sanitätshaus Reiss & Zimmermann



Weitere Aussteller:

- Medipark / Netzwerk Prävention im Gewerbepark
- Dr. Kade Pharma
- Purendure (Sonja Tajsich)
- FormMed Health Care AG

Ihr Weg zu einem gesunden Leben:



Veranstaltungsort:

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



Infotelefon: 4 64 18-0
Anmeldung nicht erforderlich

Der 10. medizinische Präventionstag ist Teil der
Veranstaltungsreihe „**Gesundheit braucht Training**“,
einer Initiative des Instituts für Prävention und
Sportmedizin IPS und RFZ Rückenzentrum Regensburg

