

11. Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark Regensburg **Samstag, 02. März 2013 10-14 Uhr**

**Gesundheit
braucht
Training**



INSTITUT
FÜR
PRÄVENTION
UND
SPORTMEDIZIN

10.15 Uhr – 11:00 Uhr

**Wie viel Bewegung braucht der Mensch
oder
warum präventives Gesundheitstraining am
besten vor chronischen Krankheiten schützt**

Referent:

Prof. Dr. Herbert Löllgen, Remscheid
Ehrenpräsident der DGSP



11:30 – 11:45 Uhr

**Wie wichtig ist den Kassen das präventive
Gesundheitstraining?
Die sportmedizinische Vorsorge-
untersuchung als Kassenleistung?**

Referent:

Christian Bredl
Leiter der TKK-Landesvertretung Bayern



11:45 – 12:30 Uhr

**Anfangen – aber wie?
Vom Fahrrad fahren bis zum
persönlichen Fitness-Fahrplan**

Referent:

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



13:00 Uhr - 13:45 Uhr

**Je besser Bewegung die Muskeln anmacht,
umso stärker werden Ausdauer und Kraft
oder
Was gut ist gegen Krebs und für's Herz,
vertreibt fast immer auch den Rücken-
schmerz**

Referentin:

Antje Hofmann
Leitung Trainingstherapie im
RFZ Rückenzentrum



Aktiv-Programm: 10:00 - 14:00 Uhr

Das Aktiv-Programm unserer Partner:

- Ausdauer-test

Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)

Die Techniker Krankenkasse

- Balance-Test, Cardio-Scan,
Körperfettanalyse



Sanitätshaus Reiss

- **Gesunde Beine für Alltag, Reise und Sport**
Kompressionstherapie für Jedermann -
auch die sportlich Aktiven u.v.m.



Rückenzentrum RFZ:

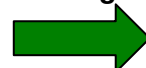
- Rumpfkrafttests,
- Die wichtigsten Übungen für den
Rücken



Weitere Aussteller:

- Medipark / Netzwerk Prävention im Gewerbepark
- Dr. Kade Pharma
- 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

Der 11. medizinische Präventionstag ist Teil der
Veranstaltungsreihe „**Gesundheit braucht Training**“,
einer Initiative des Instituts für Prävention und
Sportmedizin IPS und RFZ Rückenzentrum Regensburg

