

9. Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark Regensburg Samstag, 09. April 2011 10-14 Uhr

**Gesundheit
braucht
Training**



Vorträge ab 10 Uhr

10.00 Uhr – 10.45 Uhr

Bewegung und Sport als wichtigste Anti-Aging-Medizin

Referent:

Prof. Dr. med. Ernst-Dietrich Kreuser
Innere Medizin/Hämatologie/Onkologie
Praxis Dres. Arnold/Beer/Kreuser, Regensburg

11.30 – 12.30 Uhr

Welches Training für Wen? Über die Heilkraft von Bewegung, Fitness und Ernährung

Referent:

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

13.00 – 14.00 Uhr

Der Rückenratgeber - Das Selbsthilfe- Programm für einen schmerzfreien Rücken

Referent:

Martin Fischer
Leitender Physiotherapeut, RFZ

11.00 Uhr + 12.30 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:

- Ausdauerstest
Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)
- Stresspilot, Körperfettmessung
AOK – Die Gesundheitskasse
- Fußdruckmessung
Aktiv Plus, Regensburg
- Sofortcheck: Langzeitblutzuckerwert/Cholesterin
Synlab Labordienstleistungen
- Analyse Herz-Kreislauf-Diabetes-Risiko
Fa. Pfizer



Weitere Aussteller:

- Medipark / Netzwerk Prävention im Gewerbepark
- Pfizer Pharma / Dr. Kade Pharma
- Regensburger Ärztenetz – Gesund plus-Karte
- Apotheke im Gewerbepark

Ihr Weg zu einem gesunden Leben:



Veranstaltungsort:

**Institut für Prävention und Sportmedizin
RFZ Rückenzentrum Regensburg
Im Gewerbepark D 50**

Infotelefon: 464 18-0
Anmeldung nicht nötig

Mit freundlicher Unterstützung von



Der 9. medizinische Präventionstag ist Teil der Veranstaltungsreihe „Gesundheit braucht Training“, einer Initiative des Instituts für Prävention und Sportmedizin IPS und RFZ Rückenzentrum Regensburg