

# Veranstungskalender 2017



„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](http://www.rfz-regensburg.de)  
e-mail: [info@rfz-regensburg.de](mailto: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](http://www.ips-regensburg.de)  
e-mail: [info@ips-regensburg.de](mailto:info@ips-regensburg.de)

Aktuelle Vorträge und das Kursprogramm  
(Rückenschule, Rückentraining, Entspannungskurse, u.a.)  
unter [www.rfz-regensburg.de](http://www.rfz-regensburg.de)

## Die Referenten kurz vorgestellt:



**Antje Hofmann**  
Sportwissenschaftlerin  
Fachliche Leitung  
RFZ Rückenzentrum Regensburg



**Martin Fischer**  
Leitender Physiotherapeut  
RFZ Rückenzentrum Regensburg



**Jürgen Klein**  
Diplom Sportwissenschaftler  
RFZ Rückenzentrum Regensburg

26. Januar



### **Aktiv gegen Rückenschmerzen und Stress**

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

*Referentin: Antje Hofmann*  
Beginn: 19:00 Uhr

09. Februar



### **Der Rückenratgeber**

Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzf freien Rücken

*Referent: Martin Fischer*  
Beginn: 19:00 Uhr

23. März



### **Aktiv gegen Rückenschmerzen**

Die besten Trainingsübungen für zu Hause.

*Referentin: Antje Hofmann*  
Beginn: 19:00 Uhr

06. April



### **Der Rückenratgeber**

Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzf freien Rücken

*Referent: Martin Fischer*  
Beginn: 19:00 Uhr

04. Mai



### **Aktiv gegen Rückenschmerzen und Stress**

Wie Sie mit Kräftigungs- und Entspannungsübungen Schmerzen beseitigen.

*Referentin: Antje Hofmann*  
Beginn: 19:00 Uhr

22. Juni



### **Der Rückenratgeber**

Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzf freien Rücken

*Referent: Martin Fischer*  
Beginn: 19:00 Uhr

27. Juni



### **Die optimale Vorbereitung auf den Landkreislaf**

Gezielt und effektiv trainieren - dosiertes Ausdauer- und Krafttraining für Läufer.

*Referent: Jürgen Klein*  
Beginn: 19:00 Uhr

13. Juli



### **Aktiv gegen Rückenschmerzen**

(Landkreislaf - Spezial)

Die besten Trainingsübungen für Läufer

*Referentin: Antje Hofmann*  
Beginn: 19:00 Uhr

20. Juli



### **Der Rückenratgeber (Landkreislaf - Spezial)**

Laufen ohne Rückenschmerzen

*Referent: Martin Fischer*  
Beginn: 19:00 Uhr

21. September



### **Aktiv gegen Rückenschmerzen**

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

*Referentin: Antje Hofmann*  
Beginn: 19:00 Uhr

27. September



### **Gezielt und effektiv trainieren**

dosiertes Ausdauer- und Krafttraining.

*Referent: Jürgen Klein*  
Beginn: 19:00 Uhr

05. Oktober



### **Der Rückenratgeber**

Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzf freien Rücken

*Referent: Martin Fischer*  
Beginn: 19:00 Uhr

21. Oktober



### **15. Rücken-Aktiv-Tag**

Der 15. Rücken-Aktiv-Tag ist Teil der Veranstaltungsreihe "Gesundheit braucht Training", einer Initiative des IPS und RFZ

10:00 Uhr - 14:00 Uhr

09. November



### **Aktiv gegen Rückenschmerzen**

Die besten Trainingsübungen für zu Hause.

*Referentin: Antje Hofmann*  
Beginn: 19:00 Uhr

30. November



### **Der Rückenratgeber**

Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzf freien Rücken

*Referent: Martin Fischer*  
Beginn: 19:00 Uhr

07. Dezember



### **Aktiv gegen Rückenschmerzen und Stress**

Wie Sie mit Kräftigungs- und Entspannungsübungen Schmerzen beseitigen.

*Referentin: Antje Hofmann*  
Beginn: 19:00 Uhr