

## 2. Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark Regensburg Freitag, 23. April 04 von 14 bis 19 Uhr

Wer  
vorbeugt,  
hat mehr  
vom Leben.



### Vorträge ab 15 Uhr

15.00 – 15.45 Uhr

#### Bewegung ist die wichtigste Medizin des Jahrhunderts

- Herzkreislauferkrankungen: Todesursache Nr. 1
- Bewegung senkt das Risiko
- Wie wirkt Bewegung?

**Referent:** Prof. Dr. med. Martin Halle; TU München  
Internist/Kardiologe/Sportmediziner

16.00 – 16.45 Uhr

#### Einstieg leicht gemacht

- Mit mini Zeit zu maxi Nutzen
- Bewegung wie ein Medikament dosieren
- Mit mehr Energie durchs Leben

**Referent:** Dr. med. Frank Möckel, Institut für  
Prävention und Sportmedizin Regensburg; Sport- und  
Ernährungsmediziner

17.00 – 17.45 Uhr

#### Mit minimalem Aufwand zum ersten Wettkampf

- Viel hilft nicht immer viel
- Gezieltes Training langfristig geplant
- Die häufigsten Trainingsfehler

**Referent:** Erik Becker; Institut für Prävention und  
Sportmedizin, Regensburg; Sportwissenschaftler

18.00 – 18.45 Uhr

#### Der Goldstandard zum schmerzfreien Rücken

- Aktiv sein als Therapie
- Der Rückenleitfaden als neuer Weg zur Rücken-  
gesundheit
- Wieso der Königsweg zur Schmerzfreiheit über die  
Muskulatur führt

**Referent:** Philipp Weishaupt, Sportwissenschaftler,  
Hubert Brüderlein, Physiotherapeut,  
Rückenzentrum (RFZ) Regensburg

Ab 16.45 Uhr

#### Präventionssprechstunde:

- Wo Sie auf individuelle Fragen persönlich(e)  
Antworten bekommen.....

### Aktiv-Programm von 14 – 19 Uhr

#### Gesundheits-Check:

Laktat-Messung (IPD), Körperfettanalyse (IPD),  
Ernährungs-Check (IPD), Herzinfarkt-Check (IPD),  
Rückenanalyse (RFZ), Cholesterinbestimmung (Fa.  
Pfizer), Blutdruckmessung (Apotheke im  
Gewerbepark), Gesundheit mit der SBK,  
Schachmatt dem Rückenschmerz (Praxis Brüderlein)

#### Vorsorgen und Gewinnen:

Ernährungsquiz (AOK)  
Gewinnspiel mit attraktiven Preisen (IPD/Ratiopharm)  
Die richtige Vorsorge, inkl. Verlosung von Wellness-  
Wochenenden (Karstadt-Quelle-Versicherungen)  
Richtiges und optimales Sitzen (Fa. Reiss) Information  
von Fa. OffITs, Regensburg

#### Wohlfühlen:

Optimales Liegen und Arbeiten (Traum Station)  
Milchprodukte von Domspitzmilch eG,  
Magnetresonanzstimulation (Vita life)

#### Sport:

Reebok Equipped Fitness Club Regensburg,  
Informationsstand des LLC Marathon,  
Informationsstand des Baseballverbandes  
Fußvermessung zur optimalen Laufschuhauswahl  
(Runner´s Point), Bike- und Laufschuhpräsentation  
(Radaktiv GmbH Gref)

#### Der Weg zum Präventionstag

#### Tagungszentrum Im Gewerbepark D 80

