

5. Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark Regensburg Freitag, 23. März 07 von 14 bis 19 Uhr

**Bewegung
ist gut –
Fitness ist
besser**



Vorträge ab 15 Uhr

15:00 Uhr

**Grußwort der Schirmherrin
Frau Bürgermeisterin Petra Betz**

15.15 – 16:00 Uhr

**Bewegung ist gut – Fitness ist besser als
die beste Medizin
Der beste Kraftstoff für Ihren Lebensmotor**

Referent:

Dr. med. Frank Möckel, Sport- u. Ernährungs-
Mediziner, Alpin- u. Höhenmedizin, Vizepräsident
des bayerischen Sportärzterverbandes

16.00 – 16.45 Uhr

**Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit -
Effektive Ausdauertrainingsprogramme**

Referent:

Prof. Ulrich Hartmann, Fakultät für Sportwissenschaft
der Technischen Universität München

17.00 – 17.45 Uhr

**Gezieltes Muskeltraining ist Trumpf –
Die effektivsten Trainingsprogramme zur
Optimierung der Kraft**

Referent:

Philipp Weishaupt, Konditionstrainer der Dt.
Nationalmannschaft Ski alpin u. Eisbären Regensburg

18.00 – 18.45 Uhr

**Der Rückenratgeber -
Das neue Selbsthilfeprogramm gegen Rücken-
Schmerzen**

Referent:

Martin Fischer, langjähriger Physiotherapeut der
Nationalmannschaft Kanu, Wildwasser, Slalom



Aktiv-Programm von 14 – 19 Uhr

Gesundheits-/Fitness-Check

Euro Fitness-Zirkel: Testen Sie Ihre Fitness!

Koordination und Reaktionsschnelligkeit, **IPS**
Bauch- und Rückenkraft, **RFZ**
Messung der Körperzusammensetzung, **GEK**
Blutdruckmessung, **Apothek im Gewerbepark**
des Weiteren:
Ernährungs-Check, **IPS**
Ernährungsberatung, Verlosung, **IPS**
Kostenloser Herzgesundheits-Check, **Synlab**
Aktiv gegen den Rückenschmerz, **RFZ/IPS**
Testen Sie Ihr biologisches Alter, **AOK**
Info Medipark,
alpines Fachzentrum für Trekking, Bergsteigen,
Expeditionen, **Hauser Alpinmed**

Für Leib und Seele

Optimales Liegen und Arbeiten, **Der Hilner**
Die Welt der Bücher, **Hartung'sche Buchhandlung**
Richtiges und optimales Sitzen, **Sanitätshaus Reiss**
Alles Bio mit **Biometzgerei Zirngibl**
Gewürze und Kräuter, **Gewürz Depot**
Fit und aktiv mit **Sport Herrmann**, Neutraubling
Naturheilverfahren (H. v. Bingen etc.),
Hildegard Eberwein
Dr.Hauschka Naturkosmetik (Info, Handmassage)
Petra Breitenbach
Bio-Vollkorn-Leckereien, **Bäckerei Ebner**

Ihr Weg zum Präventionstag: Tagungszentrum Im Gewerbepark D 80



In Kooperation mit:



Olympiastützpunkt
Bayern

Bay. Sportärzterverband

