

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


RFZ
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
e-mail: 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
e-mail: info@ips-regensburg.de

Aktuelle Vorträge und das Kursprogramm
(Rückenschule, Rückentraining, Entspannungskurse, u.a.)
unter 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 schmerzfreien 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 schmerzfreien 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 schmerzfreien Rücken

Referent: Martin Fischer
Beginn: 19:00 Uhr

27. Juni



Die optimale Vorbereitung auf den Landkreislauf

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

Referent: Jürgen Klein
Beginn: 19:00 Uhr

13. Juli



Aktiv gegen Rückenschmerzen

(Landkreislauf - Spezial)

Die besten Trainingsübungen für Läufer

Referentin: Antje Hofmann
Beginn: 19:00 Uhr

20. Juli



Der Rückenratgeber (Landkreislauf - 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 schmerzfreien 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 schmerzfreien 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