

## Aktiv für einen gesunden Rücken

(zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention)

Termine: 8 x 75 Minuten  
Teilnehmer: min. 7 und max. 10 Personen  
Kosten: 119,- Euro (75,- Euro werden i.d.R. von den Krankenkassen erstattet)  
Kursleitung: Therapeutinnen/ Therapeuten des RFZ

### Kurzübersicht der Kursinhalte:

- Funktionsgymnastische Übungen ohne Zusatzgeräte
- Kräftigungsübungen mit dem Pezziball und Theraband
- Der Rückenratgeber- das Selbsthilfeprogramm
- Stressmanagement, Entspannungsübungen, Körperwahrnehmung
- Trainingsempfehlungen für ein eigenständiges Training

### Termine:

Januar: Montag, 21.01.2019 von 18:00-19:15 Uhr  
Februar: Mittwoch, 27.02.2019 von 18:00-19:15 Uhr  
April: Montag, 01.04.2019 von 18:00-19:15 Uhr  
Mai: Mittwoch, 08.05.2019 von 18:00-19:15 Uhr

### Veranstaltungsort:

RFZ Rückenzentrum Regensburg  
Im Gewerbepark D 50  
93059 Regensburg  
Tel.: (0941) 4 95 96  
E-mail: info@rfz-regensburg.de



„Willst Du Deinen Rücken stärken, musst Du Dir das RFZ gut merken.“  
(Hilde Gerg, Olympiasiegerin Ski Alpin)

### Partner von:



# Veranstaltungskalender 1. Halbjahr 2019



## 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



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](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

## Kostenfreie Vorträge

Donnerstag,  
17. Januar

**Aktiv für einen gesunden Rücken**  
Was Sie selbst tun können, um sich  
fit zu halten

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

Donnerstag,  
21. Februar

**Anspannen - Entspannen**  
Wie Sie mit Kräftigungs- und Entspannungs-  
übungen Schmerzen beseitigen.

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

Dienstag,  
19. März

**Gezielt und effektiv trainieren**  
Dosiertes Kraft- und Ausdauertraining

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

Donnerstag,  
11. April

**Sitzen - der neue Risikofaktor für die Gesundheit**  
Neueste Erkenntnisse zur Notwendigkeit  
von Bewegung

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

Dienstag,  
07. Mai

**Wunderwerk Muskulatur**  
Warum Bewegung und Training so wichtig sind

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

Donnerstag,  
06. Juni

**Bandscheibe gut, Rücken gut**  
Prävention und Therapie von Bandscheibenschäden

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

# Workshops/Veranstaltungen

Anmeldung erforderlich

Mittwoch,  
06. Februar  
17:30 - 19:30 Uhr

**Intensiv-Workshop: Fit im Alter**  
Ein Übungsprogramm zur Verbesserung von  
Kraft, Koordination und Beweglichkeit

*Kursleitung: Antje Hofmann*  
Teilnahmegebühr: 49,- Euro  
max. Teilnehmerzahl 10 Personen  
Anmeldung über die MZ Akademie  
(www.mittelbayerische-akademie.de)

Freitag,  
08. Februar  
18:00 - 20:00 Uhr

**Intensiv-Workshop: Anspannen-Entspannen**  
Prävention und Therapie von Nacken- und  
Rückenschmerzen durch Kräftigungs- und  
Entspannungsübungen

*Kursleitung: Antje Hofmann*  
Teilnahmegebühr: 49,- Euro  
max. Teilnehmerzahl 10 Personen  
Anmeldung über die MZ Akademie  
(www.mittelbayerische-akademie.de)

Donnerstag,  
14. Februar  
19:00 - 20:30 Uhr

**Veranstaltung/Vortrag: Der Rückenratgeber**  
**Das Selbsthilfeprogramm für einen  
schmerzfreen Rücken**

Donnerstag,  
14. März  
19:00 - 20:30 Uhr

*Referent: Martin Fischer*  
Teilnahmegebühr: 25,- Euro  
Anmeldung über die MZ Akademie  
(www.mittelbayerische-akademie.de)

Freitag,  
15. März  
18:00 - 20:00 Uhr

**Intensiv-Workshop: Anspannen -Entspannen**  
Prävention und Therapie von Nacken- und  
Rückenschmerzen durch Kräftigungs- und  
Entspannungsübungen

*Kursleitung: Antje Hofmann*  
Teilnahmegebühr: 49,- Euro  
max. Teilnehmerzahl 10 Personen  
Anmeldung über die MZ Akademie  
(www.mittelbayerische-akademie.de)

Donnerstag,  
28. März  
19:00 - 20:30 Uhr

**Vortrag: Typische Läuferverletzungen  
physiotherapeutisch beleuchtet**

*Referent: Martin Fischer*  
Teilnahmegebühr: 25,- Euro  
Anmeldung über die MZ Akademie  
(www.mittelbayerische-akademie.de)

Donnerstag,  
04. April  
18:00 - 19:30 Uhr

**Workshop**  
**Die besten Kräftigungsübungen für zu Hause**

*Kursleitung: Antje Hofmann*  
Teilnahmegebühr: 35,- Euro  
max. Teilnehmerzahl 10 Personen  
Anmeldung im RFZ (0941 - 49596)

Donnerstag,  
23. Mai  
18:00 - 19:30 Uhr

**Workshop**  
**Kräftigungsübungen mit Theraband und Pezziball**

*Kursleitung: Antje Hofmann*  
Teilnahmegebühr: 35,- Euro  
max. Teilnehmerzahl 10 Personen  
Anmeldung im RFZ (0941 - 49596)