

3. Medizinischer Präventionstag im Gewerbepark Regensburg Freitag, 11. März 05 von 14 bis 19 Uhr

Wer
vorbeugt,
hat mehr
vom Leben.



Vorträge ab 15 Uhr

15.00 – 15.45 Uhr

**Fehlernährung trotz Überernährung -
Charakteristika unserer Zeit?!**
**Ergänzung der Nahrung -
Notwendigkeit oder Luxus?**

Referentin: Frau Prof. Dr. sc med.
Dr. med. Christine Metzner;
Ernährungsexpertin, Bonner Förderverein
für Diätetik e.V.

16.00 – 16.45 Uhr

**Bewegung plus Ernährung -
Die effizientesten Programme mit kleinem
Aufwand für große Wirkung**

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

17.00 – 17.45 Uhr

**Die Rumpfmuskulatur – Stiefkind der Prävention
oder
durch gezieltes Muskeltraining 40 Jahre 30 bleiben**

Referent:
Herr Philipp Weishaupt,
Sportwissenschaftler; Geschäftsführer
Rückenzentrum Regensburg (RFZ)

18.00 – 18.45 Uhr

**Ein Leben ohne Rückenschmerz
oder
die wirksamsten Tipps für den rückengerechten
Alltag**

Referent:
Herr Hubert Brüderlein,
Physiotherapeut; Geschäftsführer RFZ Regensburg

Mit freundlicher Unterstützung von



Aktiv-Programm von 14 – 19 Uhr

Gesundheits-Check:

Laktat-Messung (IPS), Körperfettanalyse (IPS),
Ernährungs-Check (IPS), Ernährungsberatung (IPS)
Herzinfarkt-Check (IPS), Rückenanalyse (RFZ),
Laboranalysen (Synlab) Gesundheit mit der SBK,
Schachmatt dem Rückenschmerz (Praxis Brüderlein),
Blutdruckmessung (Apotheke im Gewerbepark)

Vorsorgen / Gewinnen:

Gewinnspiel mit attraktiven Preisen (IPS/Ratiopharm)
Finanzberatung und Quiz (plan:B:),

Wohlfühlen:

Optimales Liegen und Arbeiten (Traumstation)
Schönheit und Ernährung mit Channoine Cosmetic
Lesen und Information (Hartung´sche Buchhandlung)
Richtiges und optimales Sitzen (Fa. Reiss)
Kaffee und Kuchenbuffet (IPS)

Sport

Fitnessgeräte- und Fahrrad-Präsentation (Bikezeit)
Fußscan (Runners point),
Regensburg Marathon (LLC), Präsentation Baseball
(Regensburg Legionäre); Aktion Schrittzähler
(McDonald´s); Golf-Putting-Wettbewerb mit Verlosung
von tollen Preisen für Golfer und Nichtgolfer
(David Blakeman, Head Professional Jura Golf-Park)

Ihr Weg zum Präventionstag:

Tagungszentrum Im Gewerbepark D 80



Infotelefon: (0941) 4 64 18-0