

Vorträge

1. Halbjahr 2023

Februar

Mittwoch, 08. Februar 2023

Auf Dauer abnehmen

Die besten Strategien

Referent: *Dr. Frank Möckel*

Beginn: 18:00 Uhr

Dienstag, 28. Februar 2023

Der (neue) Rückenratgeber

Das Selbsthilfeprogramm des RFZ und mehr

Referent: *Robert Hof*

Beginn: 19:15 Uhr

März

Mittwoch, 08. März 2023

Rücken- und Nackenschmerzen

Warum die Medizinische Trainingstherapie hilft
Rückblick auf 25 Jahre Wissenschaft und Praxis

Referentin: *Antje Hofmann*

Beginn: 18:00 Uhr

Donnerstag, 16. März 2023

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik und Trainingsoptimierung

Referent: *Dr. Frank Möckel*

Beginn: 19:00 Uhr

Die Referenten/in kurz vorgestellt:



Frank Möckel

Sport- und Ernährungsmediziner

Präsident des Bayerischen Sportärztesverbandes



Robert Hof

Leitender Physiotherapeut

Fachlehrer für Manuelle Therapie

Fachlehrer für Krankengymnastik am Gerät (KGG)

Dozent Internationale Akademie für

Orthopädische Medizin (IAOM)



Antje Hofmann

Fachliche Leitung RFZ | Sportwissenschaftlerin

Trainingstherapeutin, Entspannungstherapeutin

Referentin der Deutschen Gesellschaft für

qualitätsgesicherte Trainingstherapie (DGQT)



Mai

Jubiläumswoche

Dienstag, 09. Mai 2023

Gesundheit braucht Training

Optimalprogramm an Bewegung und Sport - was ist notwendig

Referent: Dr. Frank Möckel

Beginn: 19:00 Uhr

Mittwoch, 10. Mai 2023

Training im höheren Alter

Warum Aktivität und Training gesund halten

Referentin: Antje Hofmann

Beginn: 18:00 Uhr

Donnerstag, 11. Mai 2023

Schulter - Häufigste Beschwerden

Was kann ich selber tun?

Tipps - spezifisch betrachtet

Referent: Robert Hof

Beginn: 18:00 Uhr

Juni

Dienstag, 26. Juni 2023

Ursachen von Rückenschmerzen

Was schmerzt da eigentlich?

Dehnen - Hohlkreuz - Joggen??

Alles Wichtige zum Thema Rückenschmerz

Referent: Robert Hof

Beginn: 19:15 Uhr