

Veranstaltungskalender 2018 20 Jahre RFZ



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

Veranstaltungsort:

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

08. Februar



Der Rückenratgeber

Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken

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

01. - 08. März

Jubiläumswoche - 20 Jahre RFZ

Do. 01.03.
19:00 Uhr

Mit dem RFZ zu den Olympischen Spielen - ein Blick hinter die Kulissen

Referentin: *Monika Karsch*
Silbermedaillengewinnerin Olympiade 2016, Sportschießen

Mo. 05.03.
19:00 Uhr

Bandscheibe oder Stenose - was macht die Beschwerden?

Referent: *Martin Fischer*
Leitender Physiotherapeut

Di. 06.03.
19:00 Uhr

HWS-bedingter Kopfschmerz

Referent: *Robert Hof*
Physiotherapeut
Dozent der IAOM (International Academy of Orthopedic Medicine)

Mi. 07.03.
19:00 Uhr

Chirurgische Behandlung von Rücken- und Beinschmerzen bei Wirbelsäulenerkrankungen

Referent: *Dr. med. Christian Bauhof*
Neurochirurg

Do. 08.03.
19:00 Uhr

Wunderwerk Muskulatur - warum die analysegestützte medizinische Trainingstherapie seit 20 Jahren so erfolgreich ist

Referentin: *Antje Hofmann*
Fachliche Leitung, Sportwissenschaftlerin

26. April



Aktiv gegen Rückenschmerzen und Stress Anspannen-Entspannen - wie Sie mit Kräftigungs- und Entspannungsübungen Schmerzen beseitigen.

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

03. Mai



Der Rückenratgeber

Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken

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

26. Juni



Die optimale Vorbereitung auf den Landkreislauf

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

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

5. Juli



Laufen und Rückenschmerzen (Landkreislauf - Spezial)

Welche Kräftigungsübungen nicht fehlen dürfen!

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

12. Juli



Der Rückenratgeber (Landkreislauf - Spezial)

Laufen ohne Rückenschmerzen

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

17. Juli



Hüfte-Knie-Fuß

Wie kann diese funktionelle Einheit beim Laufen beeinflusst werden?

Referenten:
Dr. Kornelia Ascher | Dr. Jochen Wolfsteiner | Peter Hopp
(Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie)
Beginn: 19:00 Uhr

20. September



Aktiv gegen Rückenschmerzen und Stress

Anspannen-Entspannen - wie Sie mit Kräftigungs- und Entspannungsübungen Schmerzen beseitigen.

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

20. Oktober



16. Rücken-Aktiv-Tag

Der 16. Rücken-Aktiv-Tag ist Teil der Veranstaltungsreihe "Gesundheit braucht Training", einer Initiative des IPS und RFZ
10:00 Uhr - 14:00 Uhr

15. November



Der Rückenratgeber

Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken

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

29. November



Aktiv für einen gesunden Rücken

20 Jahre Rückentherapie im RFZ - Das individuelle Konzept im Überblick

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