

# SG Post/Süd „Prävention durch Sport“ Programm, 1. Halbjahr 2014

Die Sportgemeinschaft Post/Süd Regensburg e.V. bietet in Zusammenarbeit mit der AOK Regensburg und der Physiotherapiepraxis S. Morgenroth und I. Edenhofer Regensburg die folgenden Präventivkurse für den Bereich Rücken an:

**Kurs A: Rücken fit**  
**Montag** von 18:00 – 19:00 Uhr  
8 Kurstage  
Beginn: **27.01.2014**      letzter Kurstag: **17.03.2014**  
Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

**Kurs B: Rücken fit**  
**Mittwoch** von 18:00 – 19:00 Uhr  
8 Kurstage  
Beginn: **30.04.2014**      letzter Kurstag: **18.06.2014**  
Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

**Kurs C: Rücken fit**  
**Freitag** 10:30 bis 11:30 Uhr  
8 Kurstage  
Beginn: **21.02.2014**      letzter Kurstag: **11.04.2014**  
Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

Alle Kurse finden in der Praxis für Physiotherapie Morgenroth und Edenhofer, Lilienthalstr.8, 93049 Regensburg statt.

**Kursgröße: mindestens 6 und höchstens 8 Teilnehmer/innen.**

**Kursgebühr: € 75 je Kurs – für AOK- Mitglieder kostenfrei**

---

**Kurs D: Nordic Walking**  
**Freitag** 16:00 bis 17:00 Uhr  
8 Kurstage  
Beginn: **04.04.2014**      letzter Kurstag: **30.05.2014**  
Leitung: Präventionssporttrainerin Roswitha Lehner

**Treffpunkt: Sportheim der SG Post/Süd, Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg**  
Kursgröße: mindestens 6 und höchstens 15 Teilnehmer/innen  
Für die Teilnehmer stehen Leihstöcke zur Verfügung.  
**Kursgebühr: € 75 je Kurs – für AOK- Mitglieder kostenfrei**