

SG Post/Süd „Prävention durch Sport“ Programm, 1. Halbjahr 2018

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
Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr
8 Kurstage
Beginn: **20.02.2018** letzter Kurstag: **10.04.2018**
Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

Kurs B: Rücken fit
Mittwoch von 18:00 bis 19:00 Uhr
8 Kurstage
Beginn: **09.05.2018** letzter Kurstag: **27.06.2018**
Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

Kurs C: Rücken fit
Freitag von 13:00 bis 14:00 Uhr
8 Kurstage
Beginn: **16.03.2018** letzter Kurstag: **11.05.2018**
Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

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

Kursgröße: mindestens 4 und höchstens 7 Teilnehmer/innen.

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

Kurs D: Nordic Walking
Mittwoch 17:30 bis 18:30 Uhr
8 Kurstage
Beginn: **02.05.2018** letzter Kurstag: **20.06.2018**
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