

SG Post/Süd „Prävention durch Sport“ Programm, 1. Halbjahr 2010

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 1: Rücken fit - Grundkurs -
Montags von 18.00 – 19:30 Uhr
5 Kurstage
Beginn: **11.01.2010** letzter Kurstag: **08.02.2010**
Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

Kurs A 2: Rücken fit - Aufbaukurs -
Montag von 18:00 bis 19:30 Uhr
5 Kurstage
Beginn: **22.02.2010** letzter Kurstag: **22.03.2010**
Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

Kurs B 1: Rücken fit - Grundkurs -
Mittwoch von 18.00 – 19:30 Uhr
5 Kurstage
Beginn: **13.01.2010** letzter Kurstag: **10.02.2010**
Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

Kurs B 2: Rücken fit - Aufbaukurs -
Mittwoch von 18:00 bis 19:30 Uhr
5 Kurstage
Beginn: **24.02.2010** letzter Kurstag: **24.03.2010**
Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

Kurs C 1: Rücken fit - Grundkurs -
Freitag 10:30 bis 12:00 Uhr
5 Kurstage
Beginn: **15.01.2010** letzter Kurstag: **12.02.2010**
Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

Kurs C 2: Rücken fit - Aufbaukurs -
Freitag 10:30 bis 12:00 Uhr
5 Kurstage
Beginn: **26.02.2010** letzter Kurstag: **26.03.2010**
Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

Alle Kurse finden in der Praxis für Physiotherapie Morgenroth und Edenhofer, Dr. Gessler - Str. 2 (Eingang Friedrich-Ebert-Str.) 93051 Regensburg statt. Um den größtmöglichen Erfolg der Maßnahme zu erreichen, wird dringend auch die Teilnahme am jeweiligen Aufbaukurs empfohlen.

Kursgröße: mindestens 6 und höchstens 12 Teilnehmer/innen.

Kursgebühr: € 70 je Kurs – für AOK- Mitglieder kostenfrei

Kurs D 1: Nordic Walking - Grundkurs -
Mittwoch 17:00 bis 18:30 Uhr
5 Kurstage
Beginn: **14.04.2010** letzter Kurstag: **12.05.2010**
Leitung: Präventionssporttrainerin Roswitha Lehner

Kurs D2: Nordic Walking - Grundkurs -
Mittwoch 17:00 bis 18:30 Uhr
5 Kurstage
Beginn: **09.06.2010** letzter Kurstag: **07.07.2010**
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: € 70 je Kurs – für AOK- Mitglieder kostenfrei