

SG Post/Süd „Prävention durch Sport“ Programm, 1. Halbjahr 2012

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 – 19:00 Uhr

8 Kurstage

Beginn: **30.01.2012** letzter Kurstag: **19.03.2012**

Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

Kurs A 2: Rücken fit - Aufbaukurs -

Montag von 18:00 bis 19:00 Uhr

8 Kurstage

Beginn: **26.03.2012** letzter Kurstag: **21.05.2012**

Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

Kurs B 1: Rücken fit - Grundkurs -

Mittwoch von 18:00 – 19:00Uhr

8 Kurstage

Beginn: **01.02.2012** letzter Kurstag: **21.03.2012**

Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

Kurs B 2: Rücken fit - Aufbaukurs -

Mittwoch von 18:00 bis 19:00 Uhr

8 Kurstage

Beginn: **28.03.2012** letzter Kurstag: **16.05.2012**

Leitung: Präventionssporttrainer/Physiotherapeut Andrej Schleicher

Kurs C 1: Rücken fit - Grundkurs -

Freitag 10:30 bis 11:30 Uhr

8 Kurstage

Beginn: **03.02.2012** letzter Kurstag: **23.03.2012**

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.

Kursgröße: mindestens 6 und höchstens 8 Teilnehmer/innen.

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

Kurs D 1: Nordic Walking - Grundkurs -

Mittwoch 17:00 bis 18:00 Uhr

8 Kurstage

Beginn: **18.04.2012** letzter Kurstag: **06.06.2012**

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 Leihstöße zur Verfügung.

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