

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