

## **Osteoporosegymnastik – Vorbeugung**

Werden Sie aktiv für die Gesundheit Ihrer Knochen. Neben richtiger Ernährung und ausreichend Vitamin D, ist Bewegung eine wichtige Säule zur Vorbeugung gegen das Auftreten oder Fortschreiten der Osteoporose.

**ab Montag, 17.12.2018**  
**jeweils um 19:00 Uhr**

Kosten pro Teilnehmer/in: € 30,00

Anmeldungen bitte bei Frau Christine Prodingner unter der  
Telefonnummer 0664/303 31 62.