

Osteoporosegymnastik - Vorbeugung

Osteoporose ist eine häufige Erkrankung des Skelettsystems mit einer Verringerung der Knochenmasse und einer Verschlechterung des Knochengewebes mit der Folge vermehrter Knochenbrüchigkeit; insbesondere am Oberschenkelhals und an den Wirbelkörpern der Brust- und Lendenwirbelsäule. 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.

WANN:

Montag, jeweils von 19:00 bis 20:00 Uhr

29.10.2018	03.12.2018
05.11.2018	10.12.2018
12.11.2018	17.12.2018
19.11.2018	08.01.2019
26.11.2018	15.01.2019

Kosten pro Teilnehmer: € 30,00

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