

### AKTIV GEGEN OSTEOPOROSE - Rehabilitationssport

Das ganzheitliche Bewegungsprogramm stärkt die Muskeln, Knochen und den gesamten Bewegungsapparat. Die kräftigenden Übungen wirken einer möglichen oder bestehenden Osteoporose entgegen. Diese Programme zeigen in Studien eine deutlich bessere Wirksamkeit als viele Medikamente wie Vitamin D oder Kalzium.

#### Für wen ist das Angebot geeignet?

- Für alle, die durch regelmäßiges körperliches Training ihren Knochenaufbau unterstützen möchten.
- Für alle, die durch Übungen zu Kraft und Koordination Stürzen und damit verbundenen Frakturen bis ins hohe Alter vorbeugen möchten.
- Für alle, die möglichst lange mobil bleiben möchten und ihre Beweglichkeit erhalten möchten.

#### Worum geht es?

- Sanfte und kräftigende Übungen mit unterschiedlichen Materialien zur Anregung des Knochen- und Muskelstoffwechsels und Erhöhung der Knochendichte
- Stärkung der Muskulatur zur optimalen Stabilisierung des Skelettsystems
- Entspannung verkürzter Muskeln und Steigerung des Wohlbefindens
- Schulung des Gleichgewichtes und der Bewegungssicherheit zur Vermeidung von Stürzen
- Tipps zur Vermeidung von Risikofaktoren und zum Umgang mit Osteoporose im Alltag
- Kombination aus sportlicher Aktivität und gemeinsamen Austausch

**Maximale Teilnehmerzahl: 8**

#### **Kursleitung:**

Rebecca Scheck, Physiotherapeutin AGAPLESION BETHESDA ULM  
DOSB Übungsleiterin B in der Rehabilitation

Dienstags, 16:00 bis 16:45 Uhr AGAPLESION BETHESDA ULM

**Kursnummer 83000-1**

Wir empfehlen Ihnen vor Kursbeginn eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.