

AKTIV GEGEN OSTEOPOROSE

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 Personen

Kursleitung: Rebecca Scheck, staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin und Physiotherapeutin der AGAPLESION BETHESDA KLINIK ULM

Kurszeiten: Dienstags, 16:00 bis 17.00 Uhr
Ort: AGAPLESION BETHESDA KLINIK ULM

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