



## Osteoporose-Gymnastik für Frauen

**O**steoporose tritt bei Frauen in den weitaus meisten Fällen in der postmenopausalen Lebensphase auf und ist durch Östrogenmangel bedingt. Etwa die Hälfte aller Menschen sind in der Lebensphase ab 70 Jahren davon betroffen. Sie selbst können dazu beitragen, Osteoporose rechtzeitig zu verhindern oder zu vermindern.

Hat Ihr Arzt bereits eine Osteoporose festgestellt oder sind Sie genetisch bedingt gefährdet, können Sie neben den verordneten Medikamenten, wie Hormonen, Vitamin D, Kalzium auch selbst aktiv werden, um dem Risiko von Knochenbrüchen entgegenzuwirken.

*Bitte wenden!*

### **ANMELDUNG & WEITERE INFORMATIONEN**

**Elternschule Bethanien**

**Tel. 02841 200-2670**

### **SPRECHZEITEN**

**Mo 10-12 Uhr**

**Di, Mi & Do 11-13 Uhr sowie**

**Mo-Do 14-16 Uhr**

### **E-MAIL**

**[elternschule@bethanienmoers.de](mailto:elternschule@bethanienmoers.de)**



*Die staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin Doris Abels leitet den Osteoporose-Gymnastikkurs für Frauen.*



## **INFORMATIONEN ZUM KURS OSTEOPOROSE-GYMNASTIK FÜR FRAUEN**

Der Kurs dauert insgesamt zehn Mal 60 Minuten und findet jeweils montags um 10.30 Uhr im Gymnastikraum des Altenkrankenhauses Bethanien statt. Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die sich fit genug fühlen für gymnastische Übungen im Stehen, Sitzen oder Liegen.

## **DAS TRAININGSPROGRAMM**

- Anatomische Darstellung des menschlichen Knochenaufbaus und der Veränderungen durch die Osteoporose-Erkrankung
- spezielle Gymnastikübungen
- Koordinatives Training und Balanceübungen
- Rücken- sowie Beckenbodenschulung
- Kalzium- und Vitamin D-reiche Ernährung
- Tipps zur Vermeidung von Sturzfallen in der häuslichen Umgebung
- Wichtigkeit von Bewegung im Freien
- Hausaufgaben, die in den Alltag integriert werden sollen

## **NÄCHSTE KURS-TERMINE**

**Die Termine für den jeweils nächsten Kurs können Sie telefonisch in der Elternschule Bethanien unter Tel. 02841/ 200-2670 erfragen.**

## **LEITUNG DES KURSES**

**Der Kurs wird von der staatlich geprüften und erfahrenen Gymnastiklehrerin Doris Abels geleitet.**

## **KURSGEBÜHR**

**Die Kursgebühr von 45 Euro wird auf vorherigen Antrag von der Krankenkasse erstattet.**