



Osteoporose-Gymnastik für Frauen

Osteoporose 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

Krankenhaus Bethanien Moers



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 Altenkrankenhaimes 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.