

Start am 16. Januar 2024

10 Kurstermine

2. Kurs: dienstags 17.30–18.30 Uhr

Pavillon des MGH SchillerHaus,
Liebigstr. 62 in Rödermark-Urberach

„Osteoporose- Training“

für Frauen & Männer ab 60 Jahre

Ca. 25% der Frauen und Männer ab dem 50. Lebensjahr leiden unter Osteoporose. Sport und Bewegung stärken die Muskeln und erhalten die Knochendichte. Ziel dieses Kurses ist es durch Bewegungstherapie, die Muskelaktivität unter Berücksichtigung der Erkrankung anzuregen und durch

- Aufbau von Muskulatur zur Stabilisierung des Bewegungsapparates
- Verbesserung der Beweglichkeit & Koordination
- Sturzprophylaxe

die Lebensqualität zu erhalten.



Kursleitung:

Rike Raesch (Trainerin für Prävention, Rehabilitation und Gesundheitssport)

Kosten:

Der Kurs wird über das Bundesprogramm Mehrgenerationenhäuser gefördert. Der Eigenanteil beträgt **60,- €/TeilnehmerIn**. Die Kostenübernahme oder eine Beteiligung durch die Krankenkasse sind ggf. möglich.

Informationen und Anmeldung

Christiane Rasmussen
christiane.rasmussen@roedermark.de
Tel. 0160 6165779

Gefördert vom: