

Osteoporose-Gruppe

Der Fehlhaltung und der Bewegungseinschränkung durch altersbedingte Entkalkung der Knochen mit zunehmender Brüchigkeit entgegenwirken. Aufrecht durch den Alltag, durch gezieltes Bewegungs- und Belastungstraining in der Gruppe.

Kurs

Tag: Montag
Zeit: 09.00 Uhr – 10.00 Uhr
Preis: 8,00 € pro Einheit

Zeitlicher Umfang: fortlaufend

Achtung! Teilnehmerzahl ist aus Gründen der Qualitätssicherung begrenzt.



Programm:

- Aufrichtung
- Stabilisation
- Dehnung und Kräftigung der Muskulatur
- Körpergefühl und Beweglichkeit
- Erhalt und Förderung der kognitiven Fähigkeit

Anmeldung bei:

Carmen Zierke-Moder
Krankengymnastin



Nieder-Wöllstädter-Str. 24
61194 Niddatal - Assenheim
Tel.: 06034/6108