

OSTEOPOROSE

GYMNASTIK

Was ist Osteoporose?

Es ist eine Knochenstoffwechselerkrankung. Bei der die Knochensubstanz sich verändert und brüchig wird.

Positive Einflüsse

Sport / Gymnastik?

Mit gezielten Kraft- und Mobilisationsübungen kann großer Einfluss gewirkt werden.

Knochenbrüche

BRÜCHIG

*Knochen-
verformungen*

12 Wochen-Basis-Kurs

EINSTIEG JEDERZEIT

donnerstags, 15.30 – 16.15 Uhr

Bitte vorher anmelden.

Schmerzen

72,00 €

*Bewegungs-
einschränkungen*

Ernährung/ Vitamine D

Sonnenlicht ☺

Freude sammeln und weitergeben

NORMAL - GESUND

ANMELDUNG:

AKTIVHAUS-REHA-VEREIN e.V.

Gartenstr. 7, NP

Heike Sommerfeld (Sporttherapeutin) **0173 9494878**

aktiv_reha_neuruppin@web.de / www.rehasport-neuruppin.de

