

Osteoporose Training

Präventiv und Aktiv



Kurszeiten wie angegeben

Kursgebühr Mitglieder: 34,- € Nichtmitglieder: 44,- € (zahlbar bei Kursbeginn)

9 x 75 Minuten pro Kurs

Präventives Osteoporose Training

Bewegung und Sport sind wichtig, egal in welchem Alter, denn durch gezieltes regelmäßiges Training wird der Knochenstoffwechsel angeregt und Muskeln werden aufgebaut.

Durch regelmäßiges Training können Knochen stabiler werden, denn Knochen benötigen viele kräftigende Impulse.

Es ist ideal ein Trainingsprogramm zu wählen, was Muskeln aufbaut und kräftigt, die die gesamte körperliche Leistungsfähigkeit steigert, sowie Gleichgewicht und Balance verbessert und durch Dehn und Koordination Übungen begünstigt.

Balance & Koordination Training fördern das Gleichgewicht und ist somit eine gute Stützprophylaxe, hier geht es darum in Bewegung oder auch während des Stehens, das Gleichgewicht zu halten und nicht ins Taumeln zu kommen.



KARIN MAURER
Fitness- und Bewegungstrainerin
01590 / 21 77 511
bewegtfitgesund@gmx.de

