

"Starke Knochen durch Bewegung"

"Starke Knochen durch Bewegung"

Osteoporoseturnen

Osteoporose kann jede Frau betreffen. Mit speziellen Übungen kann man diese Erkrankung jedoch vorbeugen bzw. deren Fortschreiten verhindern.

Dabei werden Muskeln gestärkt, eine richtige Körperhaltung gefördert sowie die Beweglichkeit der Gelenke verbessert.

Leiterin: Theresa Tunger, Bewegungstrainerin

Beginn: Montag, 02. Oktober 2017
14:45 - 15:45 Uhr

Ort: FEM Süd

Beitrag: € 96,-/12mal

Anmeldung: telefonische Anmeldung unter 60 191/5201