

## "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:** Mag.a Theresa Tunger, Bewegungstrainerin  
**Beginn:** ACHTUNG verschobener Kursstart! Montag, 05. März 2018  
14:45 - 15:45 Uhr  
**Ort:** FEM Süd  
**Beitrag:** € 96,-/12mal

**Anmeldung:** telefonische Anmeldung unter 60 191/5201