

# Aktiv gegen Osteoporose

Gezielte körperliche Bewegung wirkt sich günstig auf die Knochengesundheit aus und gehört zur Therapie bei Knochenschwund. Hier gilt es, durch gezielte Gymnastik jene Muskelgruppen anzusprechen, die zur Stabilisierung gefährdeter Knochen beitragen und knochenbauende Prozesse unterstützen.

## Inhalte der Kursmaßnahme:

- Gruppengespräche
- Aufwärmspiele zur Verbesserung der Koordination und Ausdauer
- Funktionelle Gymnastik
- Erlernen rückenfreundlicher Bewegungen
- Entspannungsübungen

## Lernziele:

- Haltungsverbesserung
- Schmerzlinderung
- Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

**Kurs 1:** 08.08. -12.12.11  
Montag, 15:00 -16:00 Uhr oder

**Kurs 2:** 08.08. – 12.12.11  
Montag, 16:30 – 17:30 Uhr

**Veranstaltungsort:** Halle der TG, Hoher Weg 12, LU

**Kursgebühr:** Mitglieder 20 €  
Nichtmitglieder 50 €

**Kursleitung:** Eveline Soika

**Anmeldung/Info:** **Eveline Soika,**  
**Tel:** 0174 15252 401  
**Mail:** [evelinesoika@aol.com](mailto:evelinesoika@aol.com)