

Kursangebot

Osteoporose – kein Grund für müde Knochen

Vorbeugung und Therapiebegleitung durch gezielte und kontrollierte Bewegung

Ohne regelmäßige Bewegung leiden Muskulatur und Knochen. Muskeln erschlaffen, Knochen werden schwach. Denn sie benötigen die auf sie einwirkende Zugkraft der Muskeln und die durch Bewegung ausgelöste Kompression, um stabil zu bleiben. Eine effektive Prävention der Osteoporose ist vor allem durch eine Optimierung der Ernährung, sowie der Steigerung der körperlichen Aktivitäten zu erwarten.

Essen und Trimmen- beides muss stimmen.

Dieser Kurs ist eine gute Gelegenheit sportliche Aktivitäten wieder in Ihr Leben zu integrieren, zur Prävention, oder Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Kursbeginn: 6.10.11 – 24.11.11

Termin: Donnerstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Ort: SG Post/Süd Regensburg e. V.

Gymnastikraum

Kaulbachweg 31

93051 Regensburg

Kursgebühr: 40,00 € Nichtmitglieder

20,00 € Mitglieder der SG Post/Süd

Kursleitung: Karin Gritsch

Qualifikation: Präventionstrainer/ÜL B Prävention Haltung und Bewegung

Teilnehmerzahl: 12 Personen

Anmeldung: Karin Gritsch

Tel.: 0941 99667

Email: karin-gritsch@t-online.de

gültig mit Eingang der Gebühr auf folgendem Konto:

SG Post/Süd Fitness

BLZ 75090900

Kontonummer: 912 698 86 15

Betreff: Kursgebühr

Anmeldeschluss: 4.10.2011

Kursinhalt: Aufwärm- und Dehnübungen

Zur Vorbereitung auf körperliche Belastung

Sturzprophylaxe

durch Schulung von Koordination und Gleichgewicht

Kräftigungsübungen

Zur Verbesserung des Knochenstoffwechsels

und Aufbau der stützenden Muskulatur

Entspannungstechniken

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Sportschuhe sind nicht erforderlich, da der Raum komplett mit Matten ausgelegt ist

